



Arolwg Iechyd a Lles Plant 2022/23

Diolch am helpu Prifysgol Caerdydd gyda'r arolwg pwysig hwn.

Darllenwch y pwyntiau canlynol cyn penderfynu a hoffet ti gynnal yr arolwg:

- Mae'r arolwg hwn yn ymwneud ag Iechyd a Lles. Bydd eich atebion yn ein helpu i ddeall profiadau iechyd a lles plant yng Nghymru.
- Dy dewis ti yw os wyt ti am wneud yr arolwg hwn. Nid oes rhaid i ti gymryd rhan os nad wyt ti eisiau gwneud hynny.
- Nid ydym yn casglu eich enw, felly ni fyddwn yn gallu dweud pwy sydd wedi cwblhau pa arolwg. Bydd yr holl atebion yn cael eu cadw'n breifat a dim ond yr ymchwilwyr prifysgol sy'n gwneud ymchwil i wella iechyd plant fydd yn eu gweld.
- Gallet ti roi'r gorau i gwblhau ar unrhyw adeg, ac os oes cwestiwn na hoffet ti ddim yn ateb yna gadewi ef yn wag neu diciwch yr opsiwn 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

Diolch am ystyried cymryd rhan yn y prosiect ymchwil hwn. Os hoffet ti gymryd rhan, pwyswch y botwm "Nesaf" isod i lenwi ffurflen gydsynio ar y dudalen nesaf.



Mae'r adran yma amdanat ti... Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyf ti'n gallu dewis 'Dw i ddim eisiau ateb'.

1. Ym mha Flwyddyn ydych?

- ☐ Blwyddyn 3
- ☐ Blwyddyn 4
- ☐ Blwyddyn 5
- ☐ Blwyddyn 6

2. Wyt Ti'n...?

- ☐ Bachgen
- ☐ Merch
- ☐ Nid yw'r un gair yn fy nisgrifio i
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

3. Pa flwch sy'n cynnwys dy mis geni?

- ☐ Medi, Hydref, Tachwedd
- ☐ Rhagfyr, Ionawr, Chwefror Mawrth, Ebrill, Mai
- ☐ Mawrth, Ebrill, Mai
- ☐ Mehefin, Gorffennaf, Awst
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

4. Ym mha flwyddyn oeddet dy geni?

- ☐ 2009
- ☐ 2010



- ☐ 2011
- ☐ 2012
- ☐ 2013
- ☐ 2014
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â'ch cartref.

Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyf ti'n gallu dewis 'Dw i ddim eisiau ateb'.

5. Meddyliwch am y cartref lle rydych yn byw drwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser. Pa oedolion wyt ti'n byw gyda nhw? (Ticiwch UN bocs os gwelwch yn dda)

- ☐ Fy mam a tad
- ☐ Mam yn unig
- ☐ Tad yn unig
- ☐ Fy mam a'i phartner
- ☐ Fy nhad a'i bartner
- ☐ Fy dau fam
- ☐ Fy dau tad
- ☐ Mamgu a Tadcu
- ☐ Rwy'n byw mewn cartref maeth neu gartref plant
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb



☐ Oedolion eraill

6. Pa iaith oes dy deulu fel arfer yn ei siarad gartref?

- ☐ Saesneg
- ☐ Cymraeg
- ☐ Y ddau Saesneg & Cymraeg
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb
- ☐ Iaith arall

Os iaith arall, ysgrifennwch hwn i lawr _____

7. Wyt ti'n cael dy ystafell wely am dy hun?

- ☐ Oes
- ☐ Nac Oes
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

8. Oes gan dy deulu gar, fan neu dryc?

- ☐ Nac oes
- ☐ Oes, un
- ☐ Oes, dau neu fwy
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

9. Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu'r ddau) sydd yn dy gartref?

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ Mwy na 2
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

10. Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri?

- ☐ Oes
- ☐ Nac Oes
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

11. Sawl cyfrifiadur (e.e. cyfrifiadur desg, gliniadur, tabled - ond NID consol gemau, ffôn clyfar) syddgan dy deulu?

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ Mwy na 2
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran yma'n holi am dy deimladau.

Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyf ti'n gallu dewis 'Dw i ddim eisiau ateb'.

12. Ar raddfa o 0-10, sut rwyf ti'n teimlo am dy fywyd ar hyn o bryd?

☐ 10 - Mae gen i'r bywyd gorau posib:

☐ 9

☐ 8

☐ 7

☐ 6

☐ 5

☐ 4

☐ 3

☐ 2

☐ 1

☐ 0 - Mae gen i'r bywyd gwaetha posib:

☐ Dw i ddim eisiau ateb

13. Dyma rai cwestiynau am sut rydych chi'n teimlo. Nid oes atebion cywir nac anghywir. Dylechddewis yr ateb sydd orau i ti.

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Byth	Weithiau	Drwy'r amser	Dw i ddim eisiau ateb
Rwy'n teimlo'n unig				
Rwy'n crio llawer				
Rwy'n anhapus				
Does neb yn fy hoffi				
Rwy'n poeni llawer				
Rwy'n cael problemau cysgu				
Rwy'n deffro yn y nos				

Rwy'n swil				
Rwy'n teimlo'n ofnus				
Rwy'n poeni pan fyddaf yn yr ysgol				
Rwy'n mynd yn grac iawn				
Rwy'n colli fy nhymer				
Rwy'n taro allan pan fyddaf yn grac				
Rwy'n gwneud pethau i frifo pobl				
Rwy'n dawel				
Rwy'n torri pethau yn fwriadol				

14. Yn ystod y 6 mis diwetha, pa mor aml rwy't ti wedi...?

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Tua phob dydd	Mwy nag unwaith yr wythnos	Tua phob wythnos	Tua unwaith y mis	Yn anaml	Byth	Dw i ddim eisiau ateb
Teimlo'n isel							
Bod yn grac neu mewn tymer ddrwg							
Teimlo'n nerfus							
Cael trafferth mynd igysgu							

15. Ticia un o'r blychau i ddweud pa mor hapus wyt ti'n teimlo gyda phethau yn dy fywyd.

Mae'r cwestiynau hyn yn defnyddio graddfa o 1 i 10. Ar y raddfa hon:

- ystyr 0 yw 'anhapus iawn'
- ystyr 5 yw 'ddim yn hapus nac yn anhapus'
- ystyr 10 yw 'hapus iawn'

Rho dic ym mhob rhes. Os nad wyt ti eisiau ateb, pwysa "NEIDIO".

Pa mor hapus wyt ti gyda...	Anhapus iawn Ddim yn hapus nac yn anhapus Hapus iawn											NEIDIO
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Dy berthynas gyda dy deulu?												
Dy fywyd yn gyfan gwbl?												
Y cartref lle rwyd ti'n byw?												
Faint o ddewis sydd gen ti mewn bywyd?												
Dy berthynas gyda dy ffrindiau?												
Y pethau sydd gen ti (fel arian a'r pethau rwyd ti'n berchen arnyn nhw)?												
Dy iechyd?												
Dy olwg (y ffordd rwyd ti'n edrych)?												
Beth all ddigwydd i ti yn nes ymlaen mewn bywyd (yn y dyfodol)?												
Yr ysgol rwyd ti'n mynd iddi?												

Y ffordd rwyd ti'n
defnyddio dy amser?

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â'ch teimladau tuag at yr ysgol.

Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyd ti'n gallu dewis 'Dw i ddim eisiau ateb'.

16. Sut wyt ti'n teimlo am yr ysgol?

- ☐ Rwy'n ei hoffi'n fawr
- ☐ Dwi'n ei hoffi ychydig
- ☐ Dwi ddim yn ei hoffi yn fawr iawn
- ☐ Dwi ddim yn ei hoffi o gwbl
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

17. Wrth feddwl am y plant yn dy ddosbarth, faint rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol...?

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytunonac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Dw i ddim eisiau ateb
Mae'r plant yn yr ysgol yn mwynhau bod gyda'i gilydd						
Mae'r rhan fwyaf o'r plant yn garedig ac yn barod i helpu						

Mae'r plant eraill yn fy nerbyn i fel rydw i						
--	--	--	--	--	--	--

18. Wrth feddwl am y plant yn yr ysgol, faint rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol....?

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytunonac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Dw i ddim eisiau ateb
Mae'r plant yn cael rhoi barn wrth gynllunio gweithgareddau ysgol						
Mae'r plant yn cael cyfleoedd i helpu i gynllunio prosiectau ysgol						
Mae syniadau'r plant yn cael eu cymryd o ddifrif						
Rwy'n teimlo mod i'n perthyn yn yr ysgol hon						

19. Wrth feddwl am yr oedolion yn dy ysgol, faint rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol....?

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytunonac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Dw i ddim eisiau ateb
Mae fy athrawon yn fy nerbyn i fel rydw i						
Mae fy athrawon yn gofalu amdana i fel person						
Rwy'n trystio fy athrawon						
Mae o leiaf un oedolyn yn yr ysgol y galla i siarad â fe/hi am bethau sy'n fy mhoeni i						

Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â bwlio.

Rydym ni'n dweud bod person YN CAEL EI FWLIO:

- pan fydd person neu grŵp arall o bobl yn dweud neu'n gwneud pethau cas ac annymunol i'r person neu
- bydd rhywun yn tynnu coes person mewn ffordd dydy'r person ddim yn ei hoffi neu
- mae'r person yn cael ei adael allan o bethau ar bwrpas.

Cofia, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyd ti'n gallu dewis 'Dw i ddim eisiau ateb' a symud ymlaen.

20. Pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn bwlio person/pobl eraill yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf?

- ☐ Dydw i ddim wedi bwlio
- ☐ Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy
- ☐ Mae wedi digwydd mwy na dwywaith
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

21. Pa mor aml wyt ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf?

- ☐ Dydw i ddim wedi cael fy mwlio
- ☐ Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy
- ☐ Mae wedi digwydd mwy na dwywaith
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran yma'n trafod dyfeisiau electronig a chyfryngau cymdeithasol

22. Oes gennyt ti eich un eich hun o'r eitemau canlynol.

Ticiwch BOB UN sydd gennych.

- ☐ Ffôn symudol (megis iphone)
- ☐ Cyfrifiadur neu laptop
- ☐ Tabled (fel iPad neu Kindle)
- ☐ Dim un o'r rhain
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

23. Pa mor aml rwyd ti'n defnyddio dyfeisiau electronig cludadwy i wneud y canlynol...? (e.e. ffonau clyfar, tabledi, gliniaduron - unrhyw sgriniau rwyd ti'n gallu eu symud yn hwylus o amgylch y tŷ neu eu defnyddio tu allan o bosib)

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Bob dydd	Ychydig o weithiau'r wythnos	Unwaith yr wythnos	Unwaith bob pythefnos	Bob mis	Byth	Dw i ddim eisiau ateb
Gwyllo fideo							
Gwyllo'r teledu /ffilmiau							
Chwarae gêmâu cyfrifiadurol							
Darllen llyfrau							
Siarad â'r teulu ar-lein							
Siarad â ffrindiau ar-lein							
Gwneud gwaith cartref/gwaith ysgol							
Defnyddio safleoedd neu apiau cyfryngau cymdeithasol (fel Snapchat, Tiktok, Instagram, Facebook etc)							

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â'r hyn rydych chi'n ei wneud bob dydd fel arfer.

24. Pryd ydych ti fel arfer yn mynd i'r gwely os oes rhaid i ti fynd i'r ysgol y bore wedyn?

- ☐ O'r blaen 7pm
- ☐ 7pm
- ☐ 7.30pm
- ☐ 8pm
- ☐ 8.30pm
- ☐ 9pm
- ☐ 9.30pm
- ☐ 10pm
- ☐ 10.30pm
- ☐ 11pm
- ☐ 11.30pm
- ☐ Hanner nos yn ddiweddarach
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

25. Sawl gwaith yr wythnos rwyf ti'n cael...?

Rhowch dic ym mhob rhes.

	Byth	Llai nag unwaith yr wythnos	Unwaith yr wythnos	2-4 diwrnod yr wythnos	5-6 diwrnod yr wythnos	Unwaith y dydd, bob dydd	Bob dydd, mwy nag unwaith	Dw i ddim eisiau ateb
Ffrwythau								
Llysiau								

Coke / diodydd meddal (sy'n cynnwys siwgr)								
Diodydd egni (e.e. Red Bull, Monster etc)								
Dŵr tap neu botel (NID dŵr â blas neu sgwash)								

26. Pa mor aml wyt ti'n cael cinio ysgol amser cinio?

- ☐ Bob dydd
- ☐ 4 diwrnod yr wythnos
- ☐ 3 diwrnod yr wythnos
- ☐ 2 ddiwrnod yr wythnos
- ☐ 1 diwrnod yr wythnos
- ☐ Byth
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

27. Pa mor aml wyt ti'n cael cinio pecyn yn yr ysgol amser cinio?

- ☐ Bob dydd
- ☐ 4 diwrnod yr wythnos



- ☐ 3 diwrnod yr wythnos
- ☐ 2 ddiwrnod yr wythnos
- ☐ 1 diwrnod yr wythnos
- ☐ Byth
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

28. Y tu allan i'r ysgol, pa mor aml ydych chi'n ymarfer corff fel arfer ac i'r fath raddau fel eich bod yn mynd allan o wynt ac yn chwyslyd?

- ☐ Bob dydd
- ☐ 4-6 diwrnod yr wythnos
- ☐ 2-3 diwrnod yr wythnos
- ☐ Unwaith yr wythnos
- ☐ Unwaith y mis
- ☐ Llai nag unwaith y mis
- ☐ Byth
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

29. Yn ystod gwyliau'r haf, mae rhai ysgolion yn cynnal clybiau gwyliau sy'n cynnwys prydau bwyd a gweithgareddau. A wnaethoch chi fynychu clwb gwyliau haf yn eich ysgol?

- ☐ Naddo
- ☐ Do, fe es i i glwb am 1-5 diwrnod



- ☐ Do, fe es i i glwb am 6-10 diwrnod
- ☐ Do, fe es i i glwb am fwy na 10 diwrnod
- ☐ Dw i ddim eisiau ateb

Diolch am gwblhau'r arolwg hwn. Gwna'n siŵr dy fod ti'n
pwysu botwm 'Gorffen yr arolwg' isod i gyflwyno dy ateb.

Os oes ti'n unrhyw gwestiynau, siaradwch â'ch athro.
Gallwch hefyd gysylltu â Childline ar 0800 1111.