Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)

Iechyd a Lles Dysgwyr yng Nghymru: Canfyddiadau Allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024

Tachwedd 2025

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles / Welsh Network of Health and Well-being Promoting Schools

DECIPHer – Centre for Development, Evaluation, Complexity and Implementation in Public Health Improvement – A Public Health Research Centre of Excellence

GIG Cymru NHS Wales – Iechyd Cyhoeddus Cymru / Public Health Wales

hbsc – Health Behaviour in School-aged Children

Llywodraeth Cymru / Welsh Government

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd

shrn.org.uk

Teitl: Iechyd a Lles Dysgwyr yng Nghymru: Canfyddiadau Allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024.

Awduron:

Dr Shujun Liu[1,2]
Dr Nicholas Page[1,2]
Lianna Angel[1,2]
Edna Ogada[1,2]
Safia Ouerghi[1,2]
Dr Honor Young[1,2]
Dr Kelly Morgan[1,2]

[1]Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith), Prifysgol Caerdydd
[2]Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer), Prifysgol Caerdydd.

Dyfynnu: Liu, S., Page, N., Angel, L., Ogada, E., Ouerghi, S., Young, H., Morgan, K. (2025). Iechyd a Lles Dysgwyr yng Nghymru: Canfyddiadau Allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, y DU.

Diweddarwyd ar 28/11/25: Newidiwyd testun disgrifiadol ynghylch defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol a hoffi'r ysgol yn ôl grŵp cyfoeth ar dudalennau 65 a 35 yr adroddiad. Mae'r ffigurau'n gywir o hyd.

Cynnwys

Diolchiadau 4
Rhagair y Cyfarwyddwr 5
Tablau a Ffigurau 7

1. Diben yr Adroddiad hwn 11
2. Cyflwyniad 11
3. Dulliau 13
4. Nodiadau ar Adrodd 15
5. Demograffeg Enghreifftiol 16
6. Iechyd a Lles Meddyliol 18
7. Bwlio 24
8. Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol 28
9. Cysylltedd â'r Ysgol 34
10. Pontio i'r Ysgol Uwchradd 56
11. Dyfeisiau Digidol (Defnyddio Sgriniau) 60
12. Cwsg 66
13. Fepio 70
14. Crynodeb 72
15. Atodiad 75
16. Cyfeiriadau 77

Diolchiadau

Estynnwn ein diolch twymgalon i'r holl blant a gymerodd ran yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024. Trwy rannu eu profiadau a'u safbwyntiau, mae'r cyfranogwyr ifanc hyn wedi gwneud cyfraniad hanfodol at lunio ymdrechion sydd wedi'u hanelu at wella deilliannau iechyd a lles i blant ar draws Cymru.

Hefyd, rydym yn ddiolchgar iawn i'r staff addysgu yr oedd eu hamser, eu cefnogaeth a'u hanogaeth yn hanfodol i alluogi dysgwyr i gymryd rhan. Mae eu hymrwymiad i feithrin amgylchedd lle mae plant yn teimlo'n ddiogel a bod ganddynt y grym i fynegi eu barn a'u safbwyntiau wedi bod yn ganolog i lwyddiant yr arolwg hwn a'r Rhwydwaith ehangach.

Estynnwn ddiolch arbennig i'r Cydlynwyr Ysgolion Iach yn Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS), Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae eu hymrwymiad parhaus i hybu iechyd a lles mewn ysgolion ar draws Cymru wedi bod yn ffactor allweddol wrth gyflwyno'r arolwg hwn yn effeithiol.

Estynnwn ein diolch i Dr Chris Roberts, Dr Semele Mylona, Freya Pryce (Llywodraeth Cymru), a Lorna Bennett (Iechyd Cyhoeddus Cymru), am eu cefnogaeth barhaus i'r Rhwydwaith. Hefyd, rydym yn diolch i'n cydweithwyr yn y Rhwydwaith, Maria Boffey, Charlotte Wooders, Rory Chapman, ac Umera Mahmood, am eu cyfraniadau gwerthfawr at y cylch hwn o'r arolwg, gan gynnwys cydlynu, cyfathrebu a datblygu adroddiadau.

Cydnabyddir gyda diolch gyllid gan Weinidog Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol (bellach Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol) a'r Gweinidog Addysg (bellach Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg). Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno ymchwil annibynnol; safbwyntiau'r awduron yw'r safbwyntiau a fynegir yma ac nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu safbwyntiau Llywodraeth Cymru neu ei chynrychiolwyr.

Hefyd, cefnogwyd y gwaith gan DECIPHer ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae DECIPHer yn dwyn gwyddonwyr, rhanddeiliaid polisi a rhanddeiliaid ymarfer, a'r cyhoedd ynghyd i ddatblygu, gwerthuso a gweithredu ymyriadau i wella iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau. Ariennir DECIPHer gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu gwestiynau am yr adroddiad hwn, e-bostiwch shrn@cardiff.ac.uk.

Rhagair y Cyfarwyddwr

Dr. Kelly Morgan, Cyfarwyddwr, Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)

Mae'n rhoi pleser mawr i mi, fel Cyfarwyddwr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith), gyflwyno ein hadroddiad cenedlaethol cyntaf ar iechyd a lles plant oed cynradd yng Nghymru. Mae hyn yn nodi carreg filltir arwyddocaol i'r Rhwydwaith wrth i ni ehangu ein gwaith y tu hwnt i ysgolion uwchradd, i adeiladu darlun cynhwysfawr, system gyfan, o fywyd plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Mae profiadau plant mewn ysgolion cynradd yn llywio eu dysgu, eu hiechyd, eu hymdeimlad o les a'u hymdeimlad o berthyn. Ac eto, yn genedlaethol yng Nghymru, ychydig iawn o ddata cynrychioliadol ar agweddau bywyd plant o safbwynt plant eu hunain a gafodd ei gasglu fel mater o drefn. Mae'r adroddiad hwn yn dechrau mynd i'r afael â'r bwlch hwnnw trwy gyflwyno canfyddiadau gan fwy na 50,000 o blant 7 i 11 oed a gymerodd ran yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024. Dyma un o'r arolygon mwyaf o'i fath yn y Deyrnas Unedig, gan gynnig sylfaen dystiolaeth gynrychioliadol, gadarn, i lywio strategaethau lleol a chenedlaethol ar gyfer gwella iechyd a lles plant. O baru hwn â Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith, mae'n darparu golwg ddeuol, nerthol, sy'n cyfuno llais y disgybl â chipolygon i bolisïau ac ymarfer ysgolion.

Serch hynny, bwriedir i'r adroddiad hwn fod yn fwy na chofnod data; mae'n offeryn i gefnogi deialog ac annog myfyrio wrth fynd ar drywydd newid ystyrlon. Gall helpu ysgolion, awdurdodau lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru, i ddatblygu a chryfhau polisi ac ymarfer wedi'u llywio gan dystiolaeth mewn meysydd blaenoriaeth, fel gwreiddio strategaethau ysgol gyfan i wella lles emosiynol a meddyliol plant. Hefyd, bydd yn cefnogi gwaith Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles, sy'n helpu ysgolion i droi cipolygon data yn weithredu seiliedig ar dystiolaeth. Yn hollbwysig, mae'r adroddiad hefyd yn cynnig cyfle gwerthfawr i gryfhau cydweithredu rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd, gan gefnogi pontio a pharhad gofal mwy hwylus, yn unol â gweledigaeth Llywodraeth Cymru am system addysg ddi-dor, sy'n canolbwyntio ar y dysgwr.

Rydym yn ddiolchgar i Lywodraeth Cymru am eu hymrwymiad i'r gwaith hwn a'u buddsoddiad ynddo. Mae cefnogaeth barhaus o'r math hwn yn hanfodol i sicrhau bod safbwyntiau ac anghenion plant yn parhau'n ganolog i benderfyniadau. Edrychwn ymlaen at adeiladu ar y gwaith hwn yng nghylchoedd yr arolwg yn y dyfodol, gan ddwysáu ein dealltwriaeth a pharhau i fwyhau lleisiau plant wrth lunio polisi ac ymarfer.
Anogwn yn gryf fod pob rhanddeiliad yn ymhél â'r canfyddiadau, yn myfyrio ar eu goblygiadau ac yn cydweithio i greu amgylcheddau lle gall pob plentyn yng Nghymru ffynnu.

Ar ran tîm y Rhwydwaith, hoffwn ddiolch i'r dysgwyr, yr ysgolion, y rhieni a gofalwyr, a'n partneriaid sydd wedi gwneud y gwaith hwn yn bosibl. Mae eich ffydd, eich amser a'ch didwylledd yn helpu i adeiladu dyfodol iachach i bob plentyn yng Nghymru.

Dr Kelly Morgan, Cyfarwyddwr y Rhwydwaith

Tablau a Ffigurau

Rhestr Tablau

Tabl 1: Nifer yr Ymatebion i'r Arolwg yn ôl Grŵp Blwyddyn.

Tabl 2: Cyfranogiad Dysgwyr a Chyfranogiad Lefel Ysgol yn ôl Awdurdod Lleol.

Tabl 3: Nodweddion Demograffig-Gymdeithasol Dysgwyr sy'n Cyfranogi.

Rhestr Ffigurau

Ffigur 1.1: Sgôr Anawsterau Emosiynol Cymedrig yn Holiadur *Fi a Fy Nheimladau*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 1.2: Canran y Rhai sy'n Cyrraedd y Trothwy ar gyfer Anawsterau Emosiynol Uchel neu Arwyddocaol yn Glinigol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 1.3: Sgôr Anawsterau Ymddygiadol Cymedrig yn Holiadur *Fi a Fy Nheimladau*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 1.4: Canran y Rhai sy'n Cyrraedd y Trothwy ar gyfer Anawsterau Ymddygiadol Uchel neu Arwyddocaol yn Glinigol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 1.5: Graddfa Boddhad â Bywyd (%).

Ffigur 1.6: Y Ganran a Ddywedodd bod eu Boddhad â Bywyd yn Wyth neu Fwy, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 2.1: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd eu bod wedi Cymryd Rhan mewn Bwlio dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 2.2: Canran y Dysgwyr ym Mlwyddyn 6 a Ddywedodd eu bod wedi Cymryd Rhan mewn Seiberfwlio dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 2.3: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd eu bod wedi Cael eu Bwlio yn yr Ysgol dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 3.1: Amlder Bwyta Ffrwythau (%).

Ffigur 3.2: Y Ganran sy'n Bwyta Ffrwythau O Leiaf yn Ddyddiol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 3.3: Amlder Bwyta Llysiau (%).

Ffigur 3.4: Y Ganran sy'n Bwyta Llysiau O Leiaf yn Ddyddiol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 3.5: Amlder Gwneud Ymarfer Corff (Cymaint fel eu Bod yn Colli eu Gwynt/Anadl ac yn Chwysu) (%).

Ffigur 3.6: Y Ganran a Ddywedodd eu bod yn Gwneud Ymarfer Corff (Cymaint fel eu Bod yn Colli eu Gwynt/Anadl ac yn Chwysu) O Leiaf 5 Gwaith yr Wythnos, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.1: Teimladau am yr Ysgol (%).

Ffigur 4.2: Y Ganran sy'n Hoffi'r Ysgol yn Fawr, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.3: Teimlo bod Athrawon yn Poeni Amdanynt Fel Person (%).

Ffigur 4.4: Y Ganran Sy'n Cytuno bod Eu Hathrawon yn Poeni Amdanynt Fel Person, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.5: Teimlo bod Athrawon yn Eu Derbyn Fel y Maen Nhw (%).

Ffigur 4.6: Y Ganran Sy'n Cytuno bod Athrawon yn Eu Derbyn Fel y Maen Nhw, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.7: Ymddiried Mewn Athrawon (%).

Ffigur 4.8: Y Ganran Sy'n Cytuno Eu Bod yn Ymddiried yn Eu Hathrawon, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.9: Oedolion yn yr Ysgol i Ymddiried Rhywbeth Ynddynt (%).

Ffigur 4.10: Y Ganran Sy'n Cytuno Bod O Leiaf Un Oedolyn yn yr Ysgol y Gallant Ymddiried Rhywbeth Ynddynt, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.11: Plant yn Mwynhau Bod Gyda'i Gilydd (%).

Ffigur 4.12: Y Ganran sy'n Cytuno neu'n Cytuno'n Gryf fod Plant yn Mwynhau Bod Gyda'i Gilydd, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.13: Mae'r Rhan Fwyaf o Blant yn Garedig ac yn Barod i Helpu (%).

Ffigur 4.14: Y Ganran sy'n Cytuno neu'n Cytuno'n Gryf fod y Rhan Fwyaf o Blant yn Eu Hysgol yn Garedig ac yn Barod i Helpu, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.15: Mae Plant Eraill yn Fy Nerbyn i Fel Rydw i (%).

Ffigur 4.16: Y Ganran sy'n Cytuno neu'n Cytuno'n Gryf fod Plant Eraill yn Eu Derbyn Nhw Fel y Maen Nhw, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.17: Mae Plant yn Cael Dweud Eu Dweud Wrth Gynllunio Gweithgareddau'r Ysgol (%).

Ffigur 4.18: Y Ganran sy'n Cytuno Bod Plant yn Cael Dweud Eu Dweud Wrth Gynllunio Gweithgareddau'r Ysgol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.19: Mae Plant yn Cael Cyfle i Helpu Cynllunio Prosiectau'r Ysgol (%).

Ffigur 4.20: Y Ganran sy'n Cytuno Bod Plant yn Cael Cyfle i Helpu Cynllunio Prosiectau'r Ysgol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 4.21: Mae Syniadau Plant yn Cael Eu Cymryd o Ddifrif yn yr Ysgol (%).

Ffigur 4.22: Y Ganran sy'n Cytuno Bod Syniadau Plant yn Cael Eu Cymryd o Ddifrif yn yr Ysgol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 5.1: Poeni am Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd (%).

Ffigur 5.2: Y Ganran sy'n Poeni Eithaf Tipyn neu Yn Fawr Iawn am Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 5.3: Edrych Ymlaen at Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd (%).

Ffigur 5.4: Y Ganran sy'n Edrych Ymlaen at Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd Eithaf Tipyn neu Yn Fawr Iawn, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 6.1: Y Ganran a Ddywedodd Eu Bod Yn Berchen ar Ffôn Clyfar, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 6.2: Y Ganran a Ddywedodd Eu Bod Yn Berchen ar Eu Cyfrifiadur neu Eu Gliniadur Eu Hunain, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 6.3: Y Ganran a Ddywedodd Eu Bod Yn Berchen ar Lechen, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 6.4: Defnyddio Dyfeisiau Digidol Ychydig o Weithiau'r Wythnos neu Bob Dydd (%).

Ffigur 6.5: Defnyddio Gwefannau neu Apiau'r Cyfryngau Cymdeithasol (%).

Ffigur 6.6: Y Ganran sy'n Defnyddio Gwefannau neu Apiau Cyfryngau Cymdeithasol Ychydig o Weithiau'r Wythnos neu Bob Dydd, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 7.1: Amser Gwely (%).

Ffigur 7.2: Y Ganran a Ddywedodd eu bod yn Mynd I'r Gwely Ar Ôl 10pm, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 7.3: Problemau Yn Cysgu (%).

Ffigur 7.4: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd eu Bod yn Cael Problemau Yn Cysgu Weithiau neu Bob Amser, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

Ffigur 8.1: A Ydynt Erioed wedi Trio Fêp (%).

Ffigur 8.2: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd A Oeddent Erioed wedi Trio Fêp, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

1. Diben yr Adroddiad Hwn

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2024,** sef arolwg cenedlaethol, mewn ysgolion, o ddysgwyr 7 i 11 oed yng Nghymru. Mae'n darparu cipolygon perthnasol i bolisi ar draws amrywiaeth o bynciau sy'n gysylltiedig ag iechyd, gan gynnwys lles emosiynol plant, defnyddio sgriniau, cysylltedd â'r ysgol, ymddygiad dietegol, gweithgarwch corfforol, a fepio, i lywio ymdrechion cenedlaethol i wella iechyd. Cafodd ymatebion eu harchwilio yn ôl rhywedd, blwyddyn ysgol (oedran), a chyfoeth teuluol.

Daw'r adroddiad cenedlaethol cyntaf hwn yn sgil ehangu'r Rhwydwaith i ysgolion cynradd yn 2024, ar ôl cwblhau gwaith dichonoldeb yn llwyddiannus rhwng 2021 a 2023. Mae canfyddiadau o arolwg peilot cynharach i'w gweld ar ein gwefan.

2. Cyflwyniad

Mae gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth genedlaethol yng Nghymru. Mae ysgolion yn chwarae rhan ganolog yn yr ymdrech hon, nid yn unig fel amgylcheddau addysgol ond hefyd fel lleoliadau allweddol ar gyfer hybu iechyd ac ymyrryd yn gynnar.

Mae'r Rhwydwaith yn chwarae rôl hanfodol wrth lywio dyfodol addysg a lles yng Nghymru. Cydnabyddir ei waith ar lefelau uchaf y llywodraeth, gyda chefnogaeth gref tuag at effaith y Rhwydwaith a'i ehangu.

"Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yn gonglfaen o ran darparu data a thystiolaeth amhrisiadwy sy'n llunio polisi ac ymarfer. Yn sgil ymestyn i ysgolion cynradd, mae'r Rhwydwaith yn parhau i gynnig un o'r setiau data mwyaf cynhwysfawr yn y DU.
Mae'r data hanfodol hwn yn ategu polisïau iechyd meddwl ac addysg Llywodraeth Cymru ac mae'n gyrru gwaith mawr ei effaith yn y sector addysg ehangach ac mewn academia. Mae'r Rhwydwaith ar flaen y gad o ran gweddnewid y tirlun addysg, gan sicrhau lles ein plant a dyfodol ein cymunedau."

Lynne Neagle AS
Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg

Mae'r gymeradwyaeth hon yn adlewyrchu dylanwad cynyddol y Rhwydwaith a'i ymrwymiad i wella iechyd a lles plant a phobl ifanc ar draws Cymru. Mae'r hyn sy'n dilyn

isod yn drosolwg o genhadaeth y Rhwydwaith, ei ddull cydweithredol, a'r gwaith wedi'i yrru gan ddata sy'n sylfaen i bolisi cenedlaethol a newid lefel ysgol.

Beth yw'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion?

Mae'r Rhwydwaith yn bartneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd a sefydlwyd yn 2013. Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru trwy gydweithredu ag ysgolion mewn lleoliadau addysg gynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio tystiolaeth o safon uchel i wella iechyd a lles.

Mae hyn yn cynnwys arolygon lefel dysgwr ac ysgol, gan gipio mesurau iechyd a lles allweddol. Cyfeirir at y mesurau hyn mewn mwy na 30 o bolisïau a strategaethau cenedlaethol, gan gynnwys y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Llesiant (2021) ac Adroddiad Iach a Hapus Estyn (2019).

Mae ein rhwydwaith yn helpu ysgolion yng Nghymru i gydweithredu ag ymchwilwyr i gynhyrchu a defnyddio dystiolaeth o safon uchel am wella iechyd a lles. Cynhelir arolygon ar gylch dwyflynyddol treigl, gan gynnal arolwg o ddysgwyr cynradd ac uwchradd bob yn ail flwyddyn. Mae hyn yn cynnig trosolwg cynhwysfawr o ymddygiadau iechyd a lles goddrychol plant a phobl ifanc.

Ehangu i Ysgolion Cynradd

Mae ehangu'r Rhwydwaith yn ddiweddar i ysgolion cynradd yn cynnig cyfle am weithio cysylltiedig ar draws plentyndod a'r glasoed, a llwybr at ddeall a chefnogi digwyddiadau fel pontio i'r ysgol uwchradd yn well. Cydnabyddir bod y cyfnod hwn yn un o'r pum cyfnod pontio allweddol ym mywyd plant a phobl ifanc.

Cyfraniad y Rhwydwaith at Iechyd a Lles Plant a Phobl Ifanc

Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc trwy:

- Ddarparu **data cadarn ar iechyd a lles** i ysgolion, rhanddeiliaid rhanbarthol a rhanddeiliaid cenedlaethol. Edrychwch ar ein **data cenedlaethol**.
- **Cydgynhyrchu ymchwil o safon uchel, mewn ysgolion,** gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr o feysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol. Cynhyrchu **tystiolaeth**

ymchwil newydd ar y ffordd orau o wella iechyd a lles plant a phobl ifanc mewn lleoliad ysgol.

- Helpu ysgolion, a'u partneriaid, i **ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd a lles** yn well i lywio gwella iechyd (https://www.shrn.org.uk/cy/ysgolion-defnyddion-data/).

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i https://www.shrn.org.uk/cy/.

3. Dulliau

Dyluniad yr Arolwg

Datblygwyd arolwg electronig, i'r dysgwyr ym Mlynyddoedd 3 i 6 (7-11 oed) ei ateb eu hunain. Roedd yn cynnwys 24 o gwestiynau i ddysgwyr ym Mlynyddoedd 3 a 4, 33 chwestiwn i ddysgwyr ym Mlwyddyn 5 a 38 cwestiwn i ddysgwyr ym Mlwyddyn 6. I helpu cymharu â chanfyddiadau a adroddwyd yn ystod yr astudiaeth ddichonoldeb, roedd cynnwys yr arolwg yn gyson i raddau helaeth â'r fersiwn a ddefnyddiwyd yn arolwg peilot 2022-23 (Medi-Mawrth). Gwnaed rhai mân ddiwygiadau i gwestiynau i wella ansawdd methodolegol, a allai fod wedi newid sut y gwnaeth dysgwyr ddehongli ac ateb y cwestiynau hyn. Felly, dylid pwyllo wrth gymharu â chanfyddiadau a adroddwyd yn flaenorol am weithgarwch corfforol, defnyddio dyfeisiau digidol (e.e. i wylio'r teledu, darllen llyfrau), ac amser gwely (gweler yr Atodiad am fanylion pellach). Fe wnaeth y ffrâm samplu gynnwys pob ysgol gynradd a gynhelir yng Nghymru. Cafodd pob ysgol a oedd yn cymryd rhan brotocol ymchwil safonedig i gynnal cysondeb wrth weinyddu'r arolwg. Goruchwyliwyd yr arolwg gan staff addysgu ac fe'i hatebwyd gan ddysgwyr mewn ystafelloedd dosbarth. Roedd yr arolwg ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Casglwyd data rhwng Medi a Rhagfyr 2024. Cafodd yr arolwg ei weinyddu gan Ipsos (contractwr yr arolwg) ar ran y Rhwydwaith.

Cyfraddau Ymateb

Yn gyffredinol, fe wnaeth 510 o ysgolion cynradd o bob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru gymryd rhan yn yr astudiaeth, gan gynrychioli 42% o'r holl ysgolion cynradd a gynhelir. Cymerodd un ysgol annibynnol ('preifat') ran. Yn gyfan gwbl, atebodd 51,662 o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 3 i 6 yr holiadur (Tabl 1). Darperir cyfraddau ymateb fesul awdurdod lleol yn Nhabl 2.

Tabl 1: Nifer y Cyfranogwyr yn ôl Grŵp Blwyddyn Ysgol

	Blwyddyn 3	Blwyddyn 4	Blwyddyn 5	Blwyddyn 6	Cyfanswm
Cyfranogwyr (N)	11,518	12,899	13,395	13,850	51,662

Tabl 2: Cyfranogiad Dysgwyr a Chyfranogiad Lefel Ysgol yn ôl Awdurdod Lleol

Awdurdod Lleol	Nifer y Cyfranogwyr (% dysgwyr Blynyddoedd 3-6 yn y Cyfrifiad Ysgolion Blynyddol ar Lefel Disgyblion, 2024-25)	Nifer yr Ysgolion (% o gyfanswm yr ysgolion cynradd)
Blaenau Gwent	1,418 (46.6%)	14 (73.7%)
Pen-y-bont ar Ogwr	3,363 (51.5%)	29 (60.4%)
Caerffili	3,204 (38.7%)	37 (50.7%)
Caerdydd	5,988 (34.9%)	49 (49.5%)
Sir Gaerfyrddin	3,162 (39.4%)	36 (38.3%)
Ceredigion	900 (33.2%)	13 (36.1%)
Conwy	764 (16.9%)	9 (17.7%)
Sir Ddinbych	702 (15.3%)	10 (22.7%)
Sir y Fflint	1,059 (15.6%)	10 (15.6%)
Gwynedd	707 (14.5%)	15 (19.2%)
Ynys Môn	578 (19.4%)	8 (20.0%)
Merthyr Tudful	1,210 (41.0%)	11 (57.9%)
Sir Fynwy	2,743 (76.1%)	28 (96.6%)
Castell-nedd Port Talbot	1,354 (22.2%)	14 (26.4%)
Casnewydd	4,717 (56.7%)	33 (75.0%)
Sir Benfro	2,669 (51.4%)	32 (62.8%)
Powys	1,597 (30.5%)	26 (36.1%)
Rhondda Cynon Taf	5,026 (45.8%)	47 (51.1%)
Abertawe	4,185 (39.0%)	35 (45.5%)
Torfaen	2,965 (67.9%)	20 (80.0%)
Bro Morgannwg	2,641 (40.1%)	23 (52.3%)
Wrecsam	710 (11.4%)	11 (19.0%)
Cenedlaethol (Cymru)	**51,662 (37.0%)**	**510 (42.2%)**

Pwysoliad

Cafodd data cenedlaethol ei bwysoli i gyfrif am gyfraddau ymateb gwahanol ar draws awdurdodau lleol yn adroddiad peilot 2022-23. Deilliodd pwysoliadau tebyg o'r data ond ni chawsant eu cymhwyso i'r data cenedlaethol yn yr adroddiad hwn, gan mai prin oedd eu heffaith ar yr amcangyfrifon a adroddwyd.

Glanhau Data

Fe wnaeth ein contractwr ar gyfer yr arolwg, Ipsos, lanhau'r data. Cafodd ymatebion eu hepgor os oedd nifer y cynigion unigol gan ysgol yn fwy na nifer disgwyliedig y dysgwyr yn ôl data sydd ar gael yn gyhoeddus yn y Cyfrifiad Ysgolion Blynyddol ar Lefel Disgyblion (CYBLD). Hefyd, os na aeth cyfranogwyr ymhellach na'r cwestiynau demograffig, cawsant hwythau eu dileu. Cadwyd yr holl ymatebion rhannol eraill (e.e. os atebodd cyfranogwr rywfaint o'r holiadur, ond nid y cyfan ohono).

Cymeradwyaeth Foesegol a Chydsyniad Gwybodus

Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer yr astudiaeth oddi wrth Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd (Cyf. SREC/578). Gwahoddwyd pob ysgol gynradd a gynhelir i gymryd rhan ac e-bostiwyd pecyn gwybodaeth i'r holl ysgolion a gofrestrodd yn cynnwys copi electronig o'r holiadur a llythyr i'w anfon at rieni a gofalwyr i'w hysbysu am yr arolwg. Cafodd ysgolion gyfarwyddyd i ddefnyddio o leiaf ddau ddull cyfathrebu i gysylltu â rhieni a gofalwyr (e.e. llythyr, e-bost, neges destun neu ap ar y we). Gallai rhieni a gofalwyr ofyn am weld yr holiadur cyn casglu'r data trwy gysylltu ag ysgol eu plentyn. Defnyddiwyd cydsyniad optio allan gan rieni a gofalwyr, hynny yw, cafodd yr holl ddysgwyr mewn ysgolion a gymerodd ran wahoddiad i gymryd rhan oni bai bod eu rhieni a gofalwyr yn eu tynnu'n ôl o'r arolwg. Rhoddwyd gwybod i ddysgwyr am yr arolwg ac fe'u cynghorwyd bod cymryd rhan yn wirfoddol, y gallent dynnu'n ôl unrhyw bryd heb orfod rhoi rheswm ac y gallent ddewis peidio ag ateb unrhyw gwestiwn trwy ddewis, 'Dydw i ddim eisiau ateb'. Rhoddodd dysgwyr gydsyniad ar ddechrau'r holiadur os oeddent yn dymuno cymryd rhan.

4. Nodiadau ar Adrodd

Roedd lefel yr ymatebion coll yn amrywio ar gyfer pob cwestiwn (neu 'eitem yr arolwg'). Ystyrir bod amcangyfrifon sy'n seiliedig ar eitemau'r arolwg â lefelau 'coll' llai (h.y. rhoddodd nifer uwch o ddysgwyr ateb) yn fwy dibynadwy. Darperir rhifau bôn (enwaduron)

ar gyfer yr holl amcangyfrifon sy'n cael eu hadrodd. Defnyddiwyd system lliw i nodi'r lefelau 'coll' ar draws eitemau'r arolwg:

- Gwyrdd – llai na 5% o ddata coll
- Oren – 5-10% ar goll
- Coch – dros 10% ar goll

Ni chynhaliwyd unrhyw brofi ystadegol ffurfiol yn yr adroddiad hwn. Fodd bynnag, bydd manwl-gywirdeb yr amcangyfrifon sy'n cael eu hadrodd yn fwy pan fydd maint y sampl yn fwy. Roedd nifer y plant na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn cynrychioli nifer bach iawn o ddysgwyr (n=375), llai nag 1% o'r sampl cyfan. Felly, bydd yr amcangyfrifon ar gyfer y grŵp hwn yn llai manwl-gywir nag ar gyfer is-grwpiau eraill. Holwyd dysgwyr ym mhob grŵp blwyddyn am y Raddfa Cyfoeth Teuluol (FAS). Fersiwn FAS II 4 eitem oedd yn cael ei ffafrio, sy'n gofyn am berchnogaeth ar gar, deiliadaeth ystafelloedd gwely, nifer cyfrifiaduron yr aelwyd a gwyliau teuluol. Roedd hwn yn ddull gwahanol i'r dull a ddefnyddiwyd yn adroddiad 2022-23 ar sail yr arolwg peilot, lle gofynnwyd am eitemau FAS i ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 yn unig. Darperir rhagor o fanylion am y mesurau a ddefnyddiwyd, gan gynnwys FAS, yn yr Atodiad.

5. Demograffeg Enghreifftiol

Mae Tabl 3 yn cynrychioli demograffeg enghreifftiol o ran cyfoeth teuluol, rhywedd a chyfansoddiad yr aelod, ar gyfer yr holl ddysgwyr a gymerodd ran.

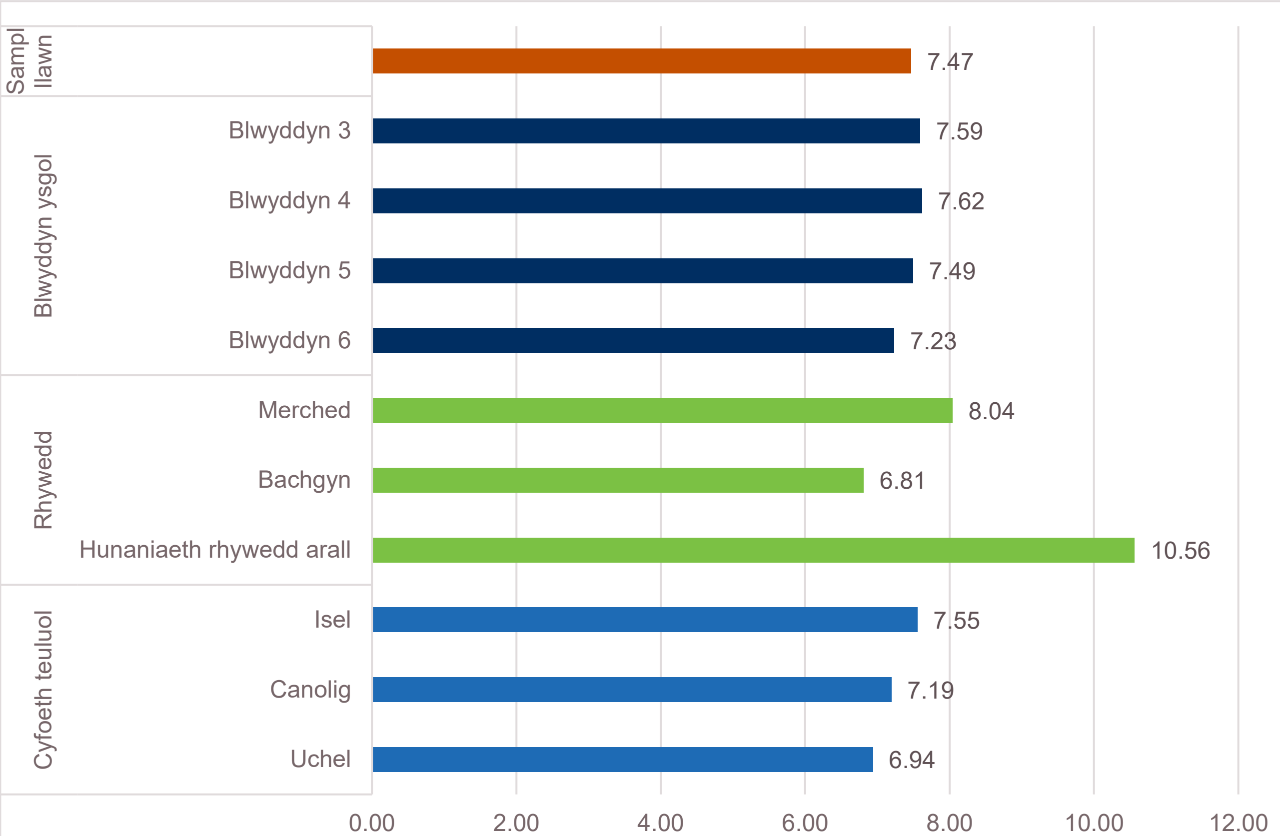
Tabl 3: Nodweddion Demograffig-Gymdeithasol Dysgwyr sy'n Cyfranogi.

		% gan gynnwys lefelau coll	% ac eithrio lefelau coll
Cyfoeth Teuluol	Isel	33.6%	45.1%
	Canolig	28.1%	37.8%
	Uchel	12.7%	17.1%
	Coll	25.6%	-
Rhywedd	Bachgen	48.5%	49.3%
	Merch	49.2%	50.0%
	Hunaniaeth rhywedd arall	0.7%	0.7%
	Coll	1.6%	-
Cyfansoddiad yr Aelwyd	Dau riant	70.8%	74.4%
	Llys-deulu	6.9%	7.2%

	Mam sengl	14.0%	14.7%
	Tad sengl	1.6%	1.7%
	Nain/taid/mam-gu/tad-cu	0.7%	0.7%
	Gofalwr/gofalwyr maeth	0.8%	0.8%
	Arall	0.5%	0.5%
	Coll	4.8%	-

6. Iechyd Meddwl a Lles

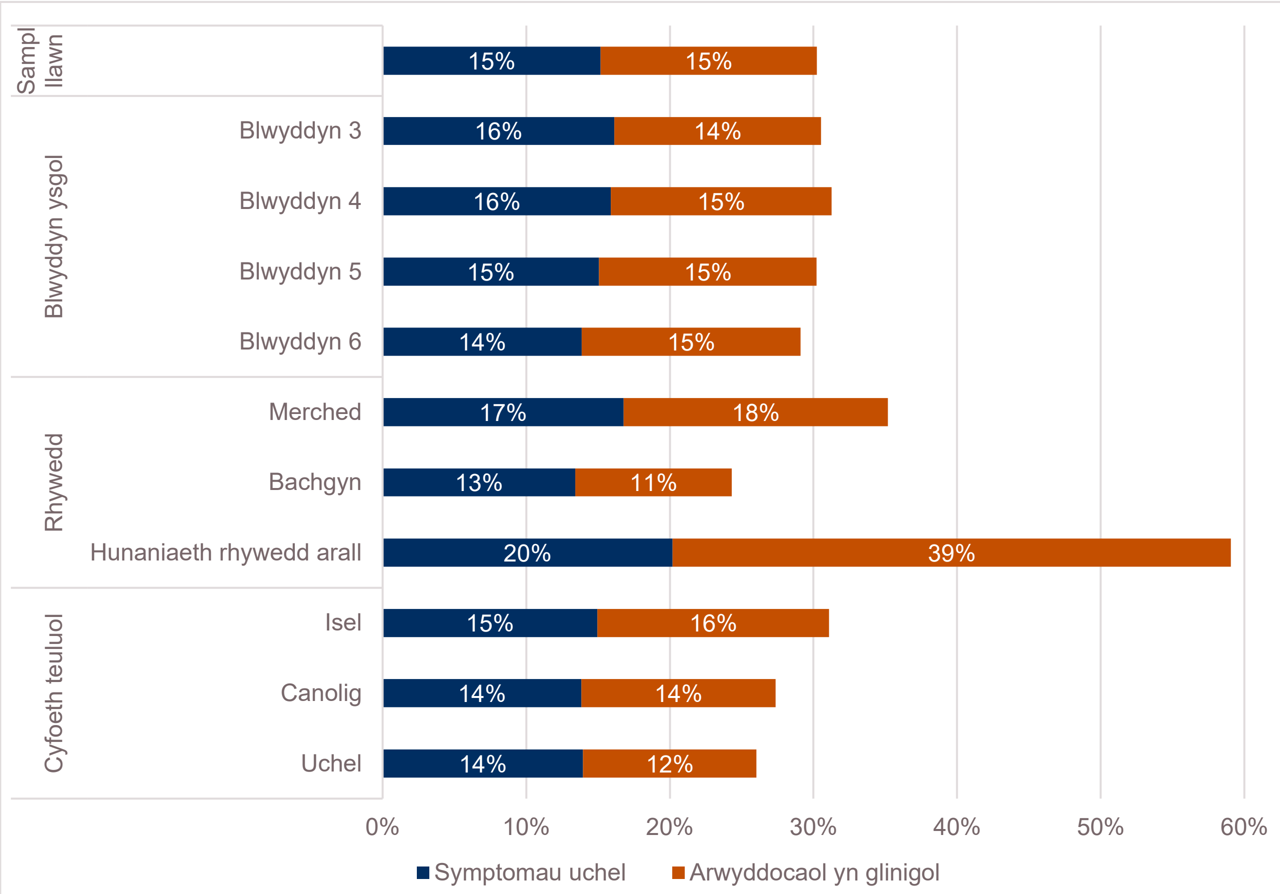
Ffigur 1.1: Sgôr Anawsterau Emosiynol Cymedrig yn *Holiadur Fi a Fy Nheimladau, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.**



**Mae sgorau'r raddfa yn rhai 'pro rata' (h.y. yn seiliedig ar gyfartaledd yr eitemau a gwblhawyd) ar yr amod bod >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Dim ond amcangyfrifon fymryn yn wahanol a gafwyd lle cyfyngwyd i 'achosion cyflawn' (cymedrig sampl llawn = 7.26). Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 48,292).*

- Mae sgôr uwch ar y raddfa hon (ystod 0-20) yn adlewyrchu anawsterau emosiynol uwch.
- Prin oedd y dystiolaeth o raddiant yn ôl oedran fel y nodir gan grŵp blwyddyn.
- Roedd gan ferched sgôr anawsterau emosiynol cymedrig uwch o gymharu â bechgyn. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch sgoriodd uchaf ar gyfer anawsterau emosiynol.
- Roedd graddiant economaidd-gymdeithasol clir, gyda sgôr cymedrig uwch ymhlith dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog.

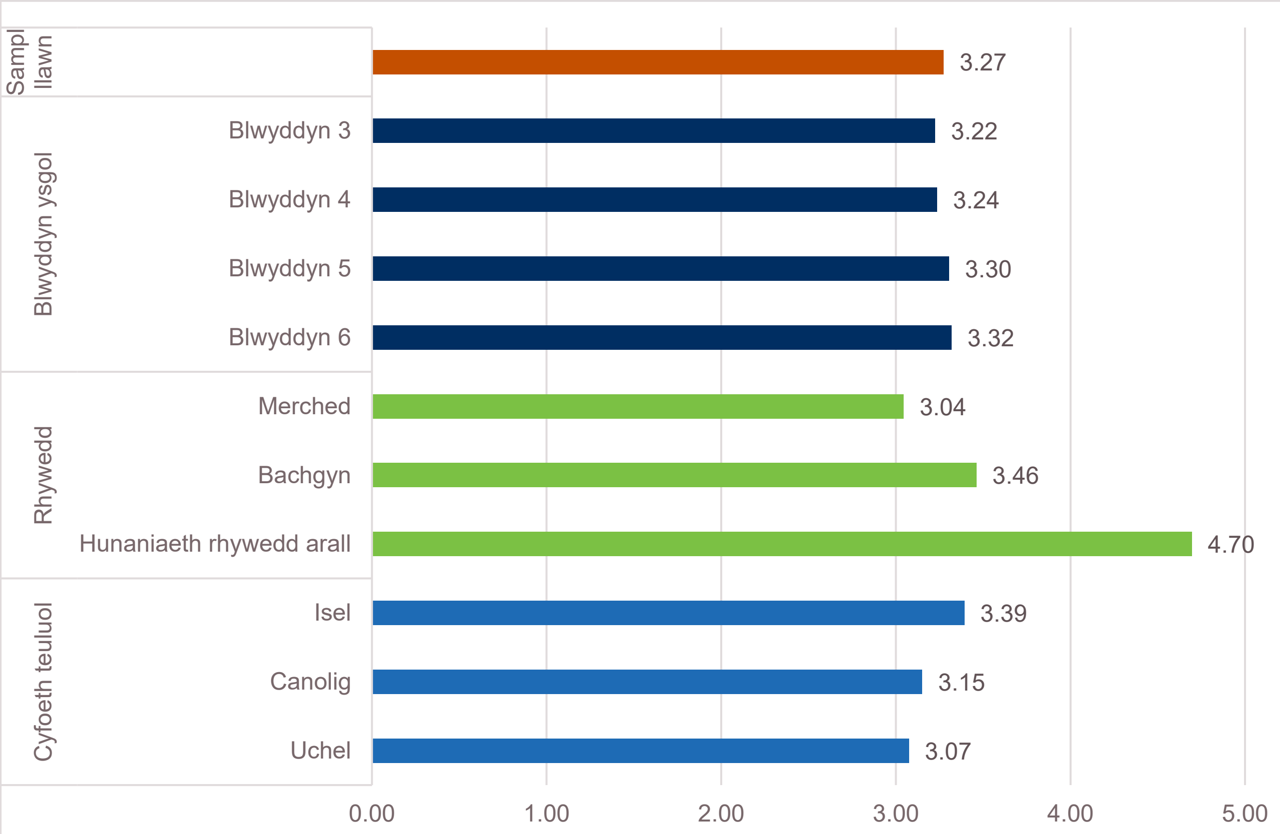
Ffigur 1.2: Canran y Rhai sy'n Cyrraedd y Trothwy ar gyfer Anawsterau Emosiynol Uchel neu Arwyddocaol yn Glinigol*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



**Mae sgorau'r raddfa yn rhai 'pro rata' ar yr amod bod >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Lle cyfyngwyd i achosion cyflawn, mae 28% yn adrodd anawsterau emosiynol uchel neu arwyddocaol yn glinigol. Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 48,292).*

- Dangosodd 30% o ddysgwyr anawsterau emosiynol uwch (>=10/20) neu arwyddocaol yn glinigol (>=12/20).
- Nid oedd tuedd glir o ran oedran.
- Adroddodd mwy o ferched na bechgyn anawsterau emosiynol uchel neu arwyddocaol yn glinigol. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch oedd â'r cyfraddau uchaf o anawsterau emosiynol uchel neu arwyddocaol yn glinigol.
- Adroddodd cyfran uwch o ddysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel anawsterau emosiynol uwch neu arwyddocaol yn glinigol, o gymharu â'r rhai o deuluoedd cyfoeth uchel.

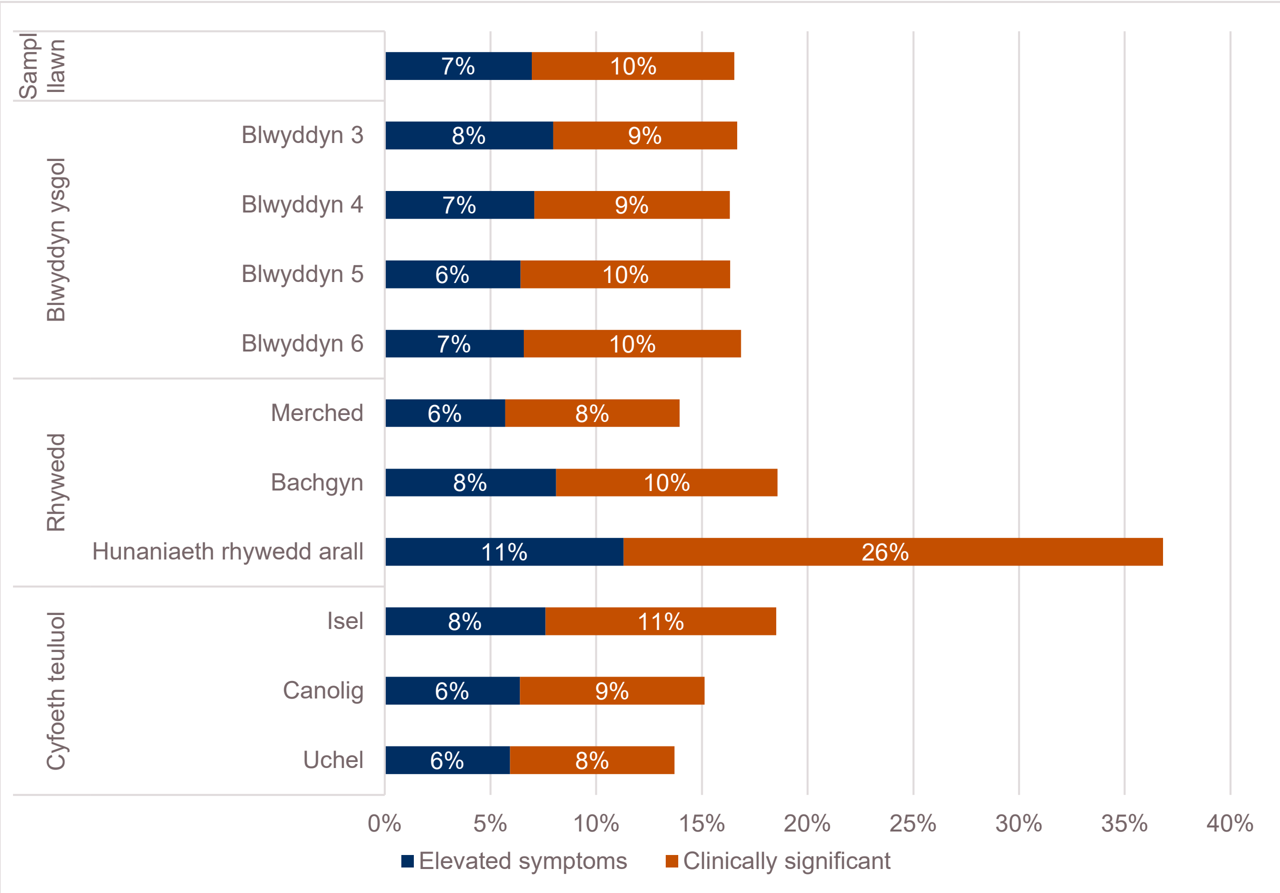
Ffigur 1.3: Sgôr Anawsterau Ymddygiadol Cymedrig yn *Holiadur Fi a Fy Nheimladau, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.**



**Mae sgorau'r raddfa yn rhai 'pro rata' ar yr amod bod >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Roedd amcanion tebyg a gafwyd yn gyfyngedig i 'achosion cyflawn' (cymedrig sampl llawn = 3.20). Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 48,045).*

- Mae sgôr uwch ar y raddfa hon (ystod 0-6) yn adlewyrchu anawsterau ymddygiadol uwch.
- Prin oedd y dystiolaeth o raddiant yn ôl oedran fel y nodir gan grŵp blwyddyn.
- Roedd gan fechgyn sgôr anawsterau ymddygiadol cyfartalog uwch na merched. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch oedd â'r sgôr anawsterau ymddygiadol cyfartalog uchaf.
- Roedd gan ddysgwyr o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog sgôr anawsterau ymddygiadol uwch na dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

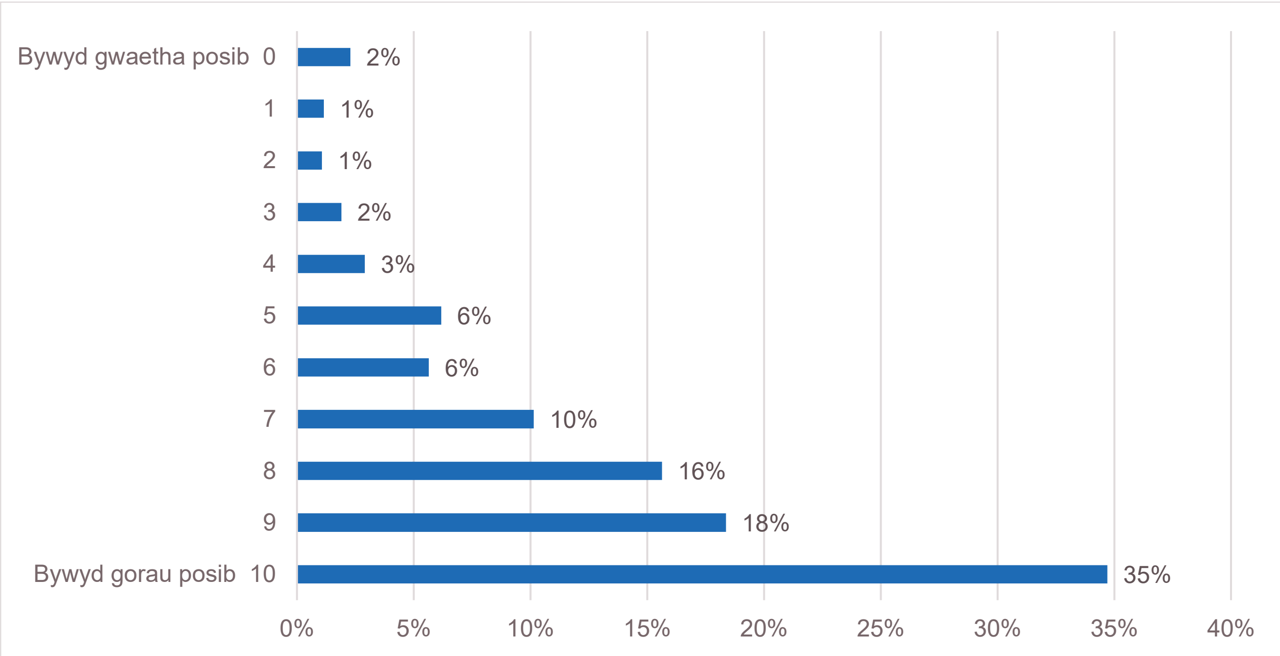
Ffigur 1.4: Canran y Rhai sy'n Cyrraedd y Trothwy ar gyfer Anawsterau Ymddygiadol Uchel neu Arwyddocaol yn Glinigol*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



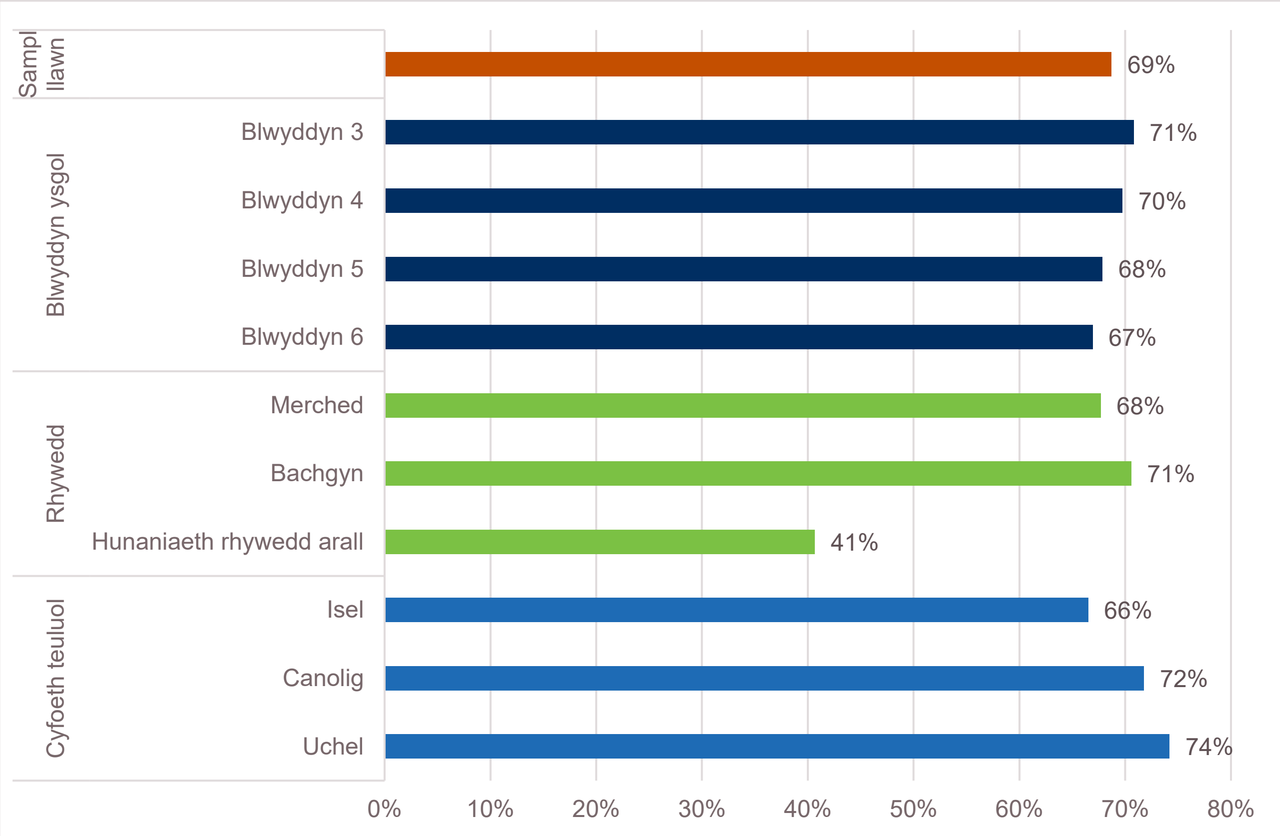
**Mae sgorau'r raddfa yn rhai 'pro rata' ar yr amod bod >50% o eitemau unigol wedi'u cwblhau. Lle cyfyngwyd i achosion cyflawn, mae 16% yn adrodd anawsterau ymddygiadol uchel neu arwyddocaol yn glinigol Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N = 48,045).*

- Yn y sampl llawn, fe wnaeth 17% o ddysgwyr gyrraedd y trothwy ar gyfer anawsterau ymddygiadol uchel (>=6/12) neu arwyddocaol yn glinigol (>=7/12).
- Nid oedd tuedd glir o ran oedran.
- Adroddodd mwy o fechgyn anawsterau ymddygiadol uchel neu arwyddocaol yn glinigol o gymharu â merched. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch oedd â'r cyfraddau uchaf o anawsterau ymddygiadol uchel neu arwyddocaol yn glinigol.
- Dysgwyr o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog oedd fwyaf tebygol o adrodd am anawsterau ymddygiadol uchel neu arwyddocaol yn glinigol.

Ffigur 1.5: Graddfa Boddhad â Bywyd (%).



Ffigur 1.6: Y Ganran a Ddywedodd bod eu Boddhad â Bywyd yn Wyth neu Fwy, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

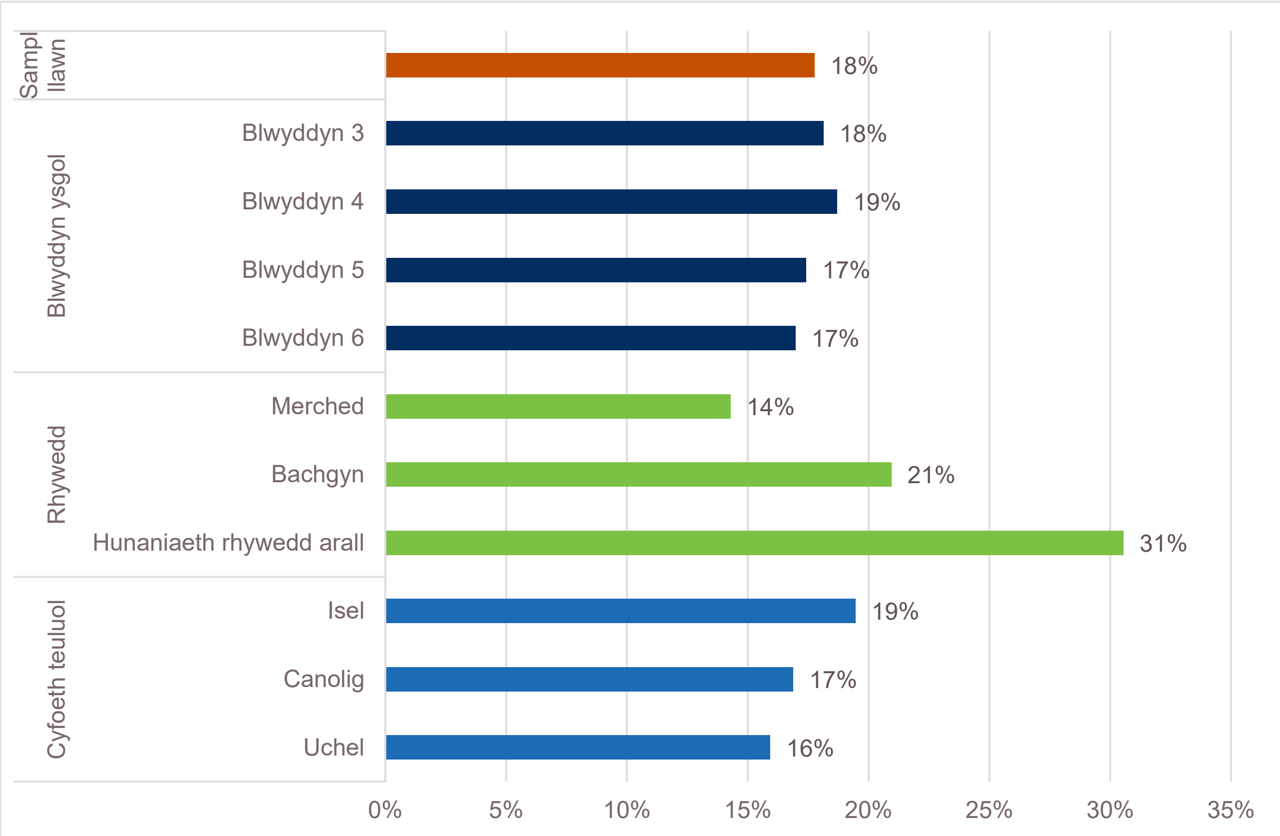


Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=46,245).

- Adroddodd 69% o ddysgwyr am raddau uchel o foddhad â bywyd (h.y. >=8/10).
- Fe wnaeth boddhad â bywyd ddirywio wrth fynd yn hŷn.
- Adroddodd cyfran fymryn yn uwch o fechgyn lefel uchel o foddhad â bywyd na merched. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch adroddodd y lefel isaf o foddhad â bywyd.
- Roedd graddiant economaidd-gymdeithasol clir, gyda dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel yn adrodd am gyfraddau is o foddhad â bywyd na dysgwyr o gyfoeth canolig neu uchel.

7. Bwlio

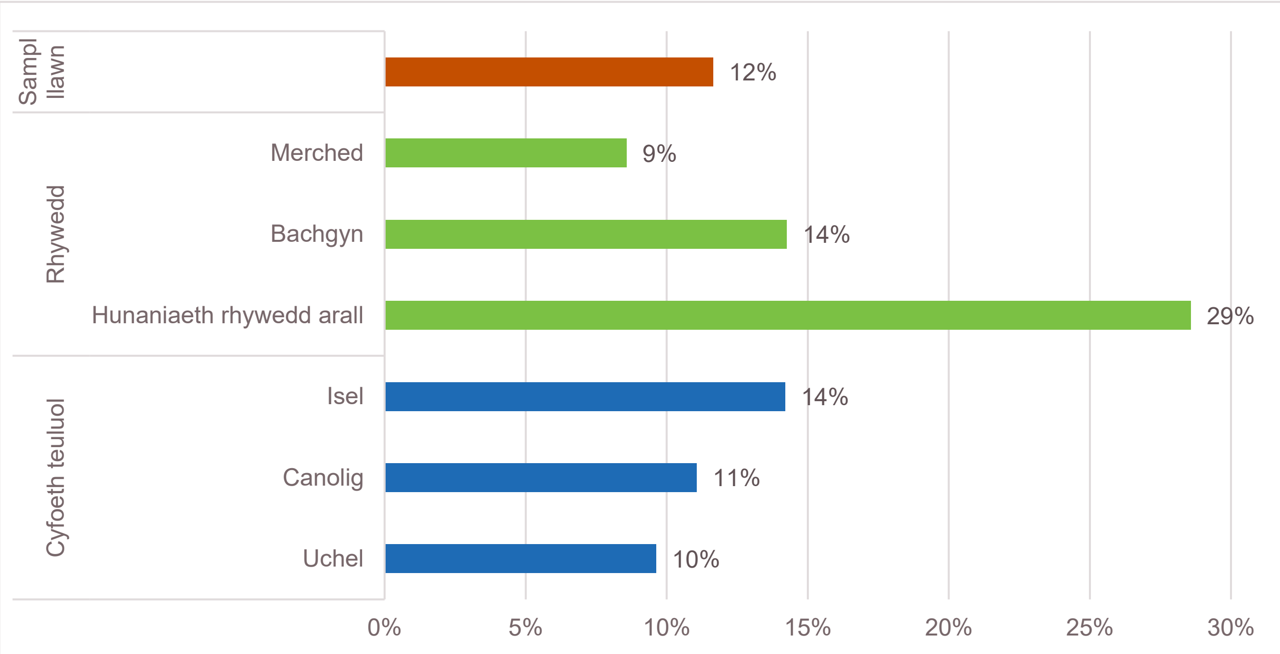
Ffigur 2.1: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd eu bod wedi Cymryd Rhan mewn Bwlio dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N= 44,562).

- Adroddodd 18% o ddysgwyr eu bod wedi bwlio eraill dros y misoedd diwethaf.
- Nid oedd graddiant clir o ran oedran. Er, roedd cyflawni bwlio ychydig yn uwch ym Mlwyddyn 4 o gymharu â blynyddoedd eraill.
- Adroddodd cyfran uwch o fechgyn na merched eu bod wedi bwlio eraill. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch adroddodd y gyfradd gyflawni uchaf.
- Roedd graddiant economaidd-gymdeithasol clir. Adroddodd dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel am gyfraddau uwch o fwlio na dysgwyr o deuluoedd â chyfoeth canolig neu uchel.

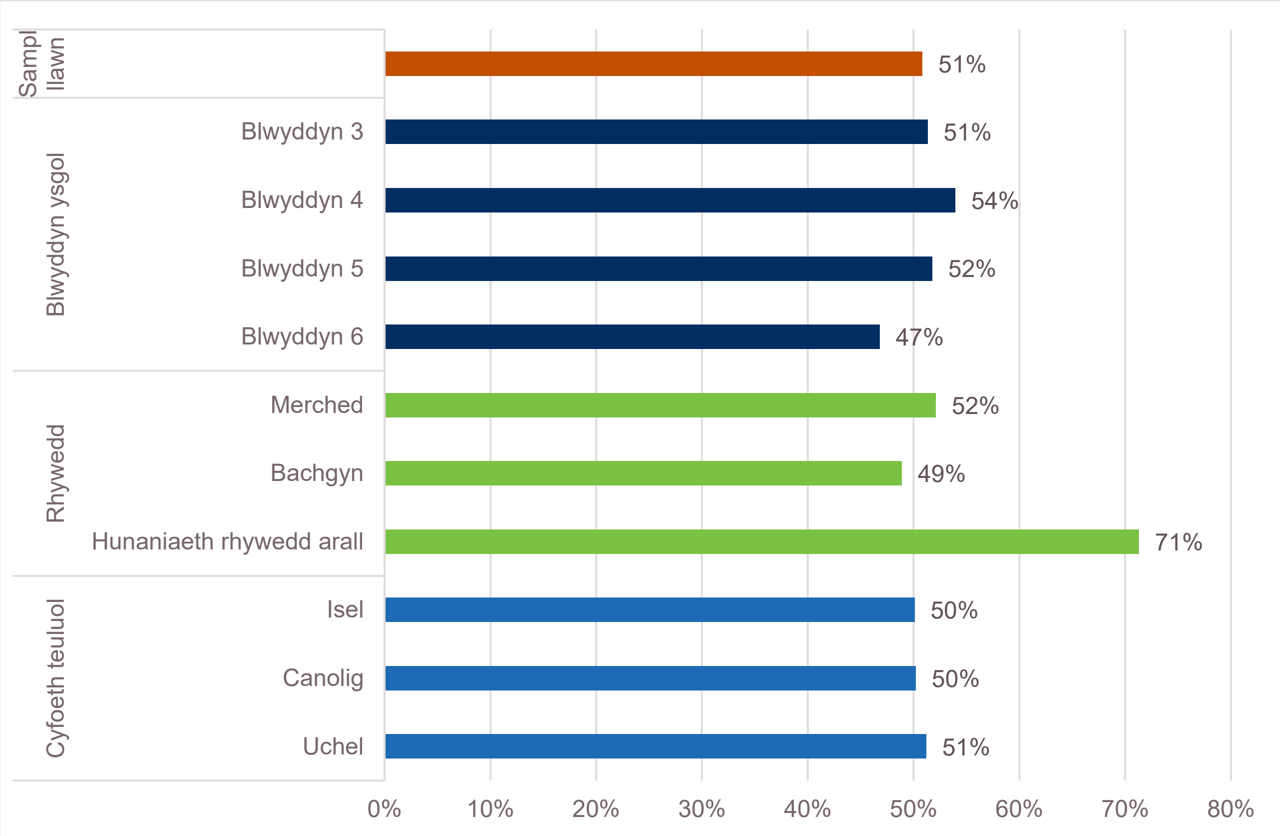
Ffigur 2.2: Canran y Dysgwyr ym Mlwyddyn 6 a Ddywedodd eu bod wedi Cymryd Rhan mewn Seiberfwlio dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N= 12,463).

- Adroddodd 12% o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi seiberfwlio eraill dros y misoedd diwethaf.
- Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch adroddodd y gyfradd uchaf o gyflawni seiberfwlio. Dywedodd cyfran uwch o fechgyn na merched eu bod wedi seiberfwlio eraill.
- Roedd tystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel yn adrodd cyfraddau uwch o seiberfwlio nag eraill.

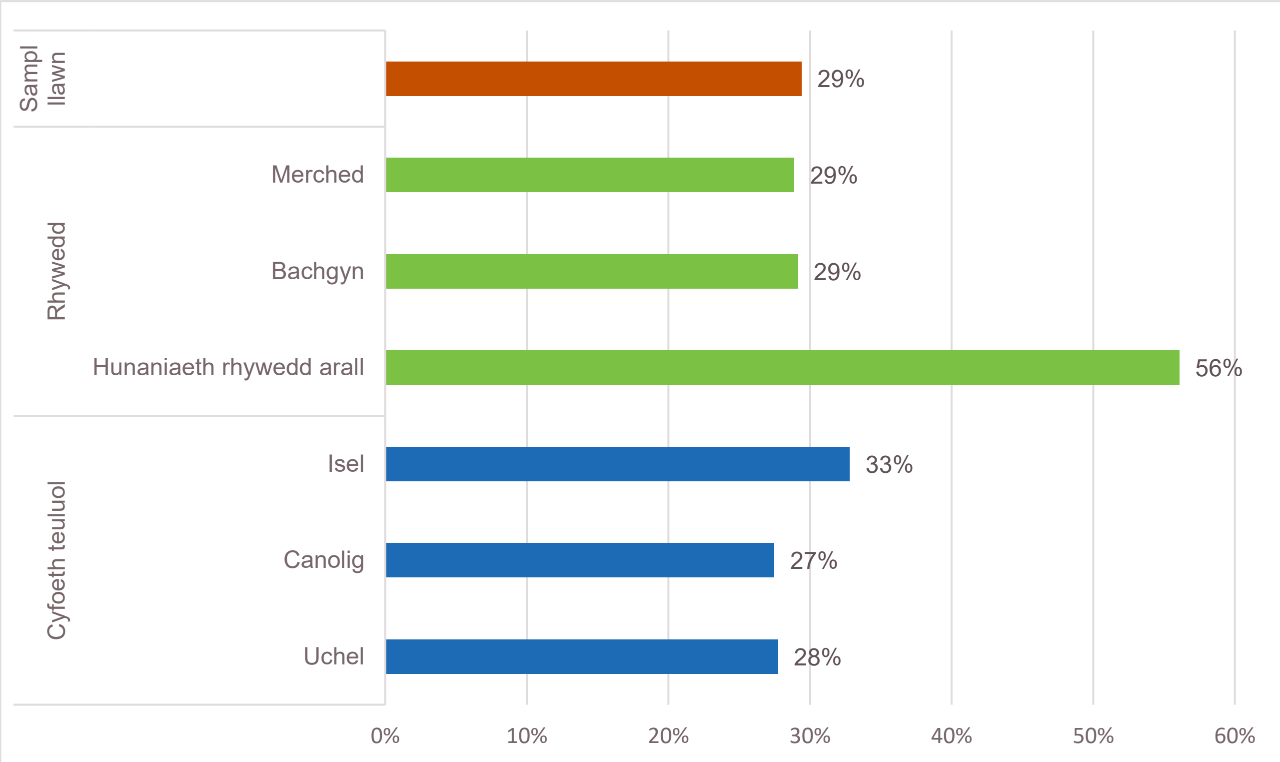
Ffigur 2.3: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd eu bod wedi Cael eu Bwlio yn yr Ysgol dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N= 44,811).

- Adroddodd tua hanner (51%) y dysgwyr eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf.
- Roedd rhywfaint o amrywiaeth yn ôl oedran, gyda dysgwyr Blwyddyn 6 yn lleiaf tebygol o adrodd am gael eu bwlio.
- Adroddodd cyfran fymryn uwch o ferched na bechgyn eu bod wedi cael eu bwlio. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch oedd y mwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio.
- Prin yr oedd erledigaeth bwlio yn amrywio yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 2.4: Canran y Dysgwyr ym Mlwyddyn 6 a Ddywedodd eu bod wedi Cael EU Seiberfwlio dros y Misoedd Diwethaf, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth.

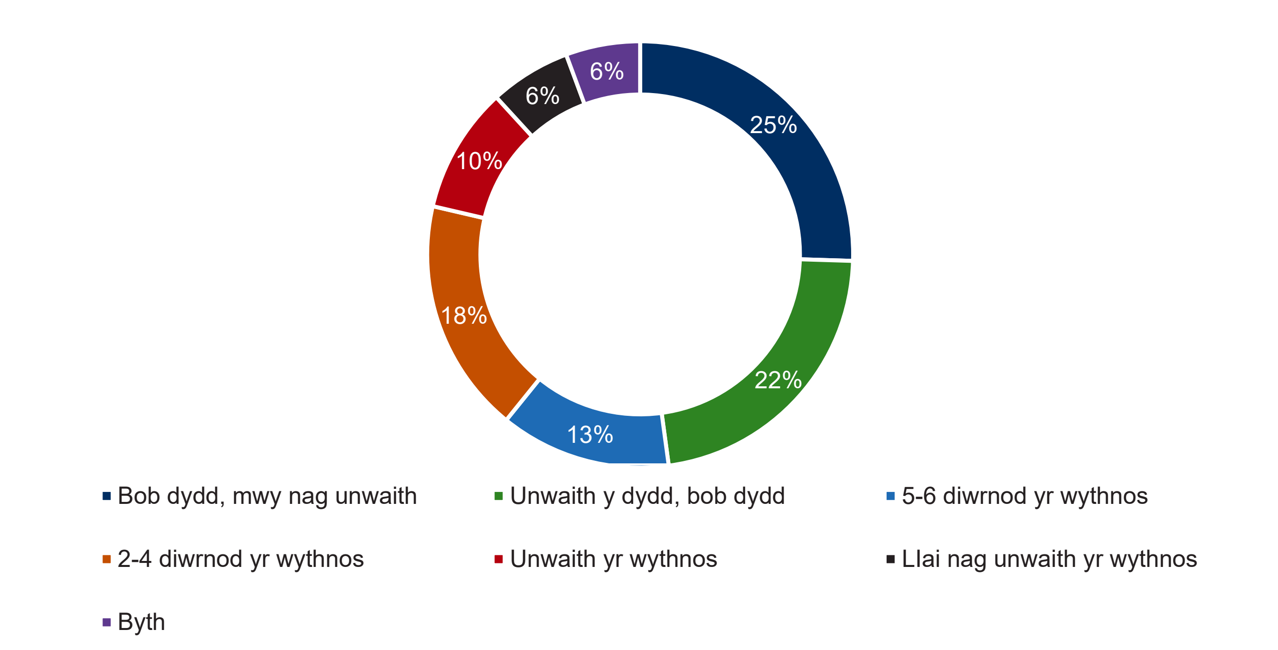


Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=12,464).

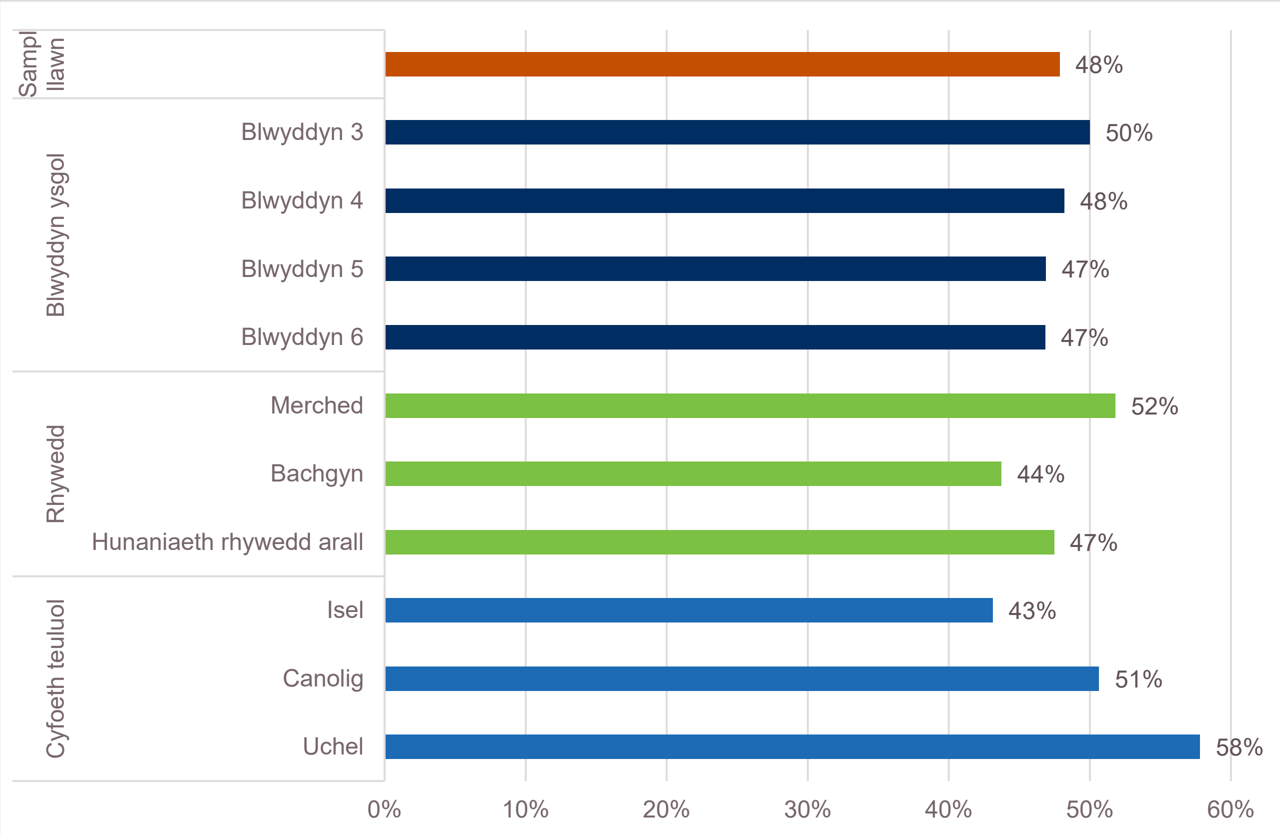
- Adroddodd 29% o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi cael eu seiberfwlio dros y misoedd diwethaf.
- Roedd dros hanner (56%) o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch wedi adrodd eu bod wedi cael eu seiberfwlio. Nid oedd gwahaniaeth rhwng adroddiadau gan fechgyn a merched.
- Ar gyfartaledd, fe wnaeth dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel brofi cyfraddau uwch o seiberfwlio na dysgwyr o gyfoeth canolig neu uchel.

8. Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol

Ffigur 3.1: Amlder Bwyta Ffrwythau (%)*.



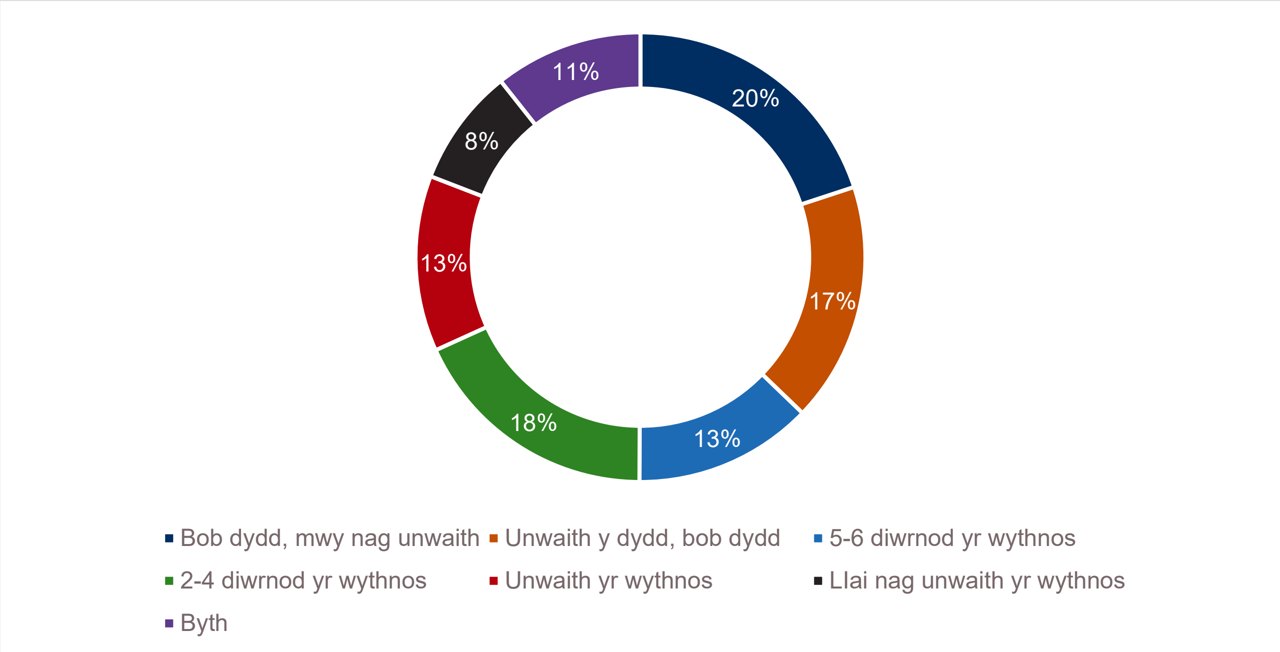
Ffigur 3.2: Y Ganran sy'n Bwyta Ffrwythau O Leiaf yn Ddyddiol*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



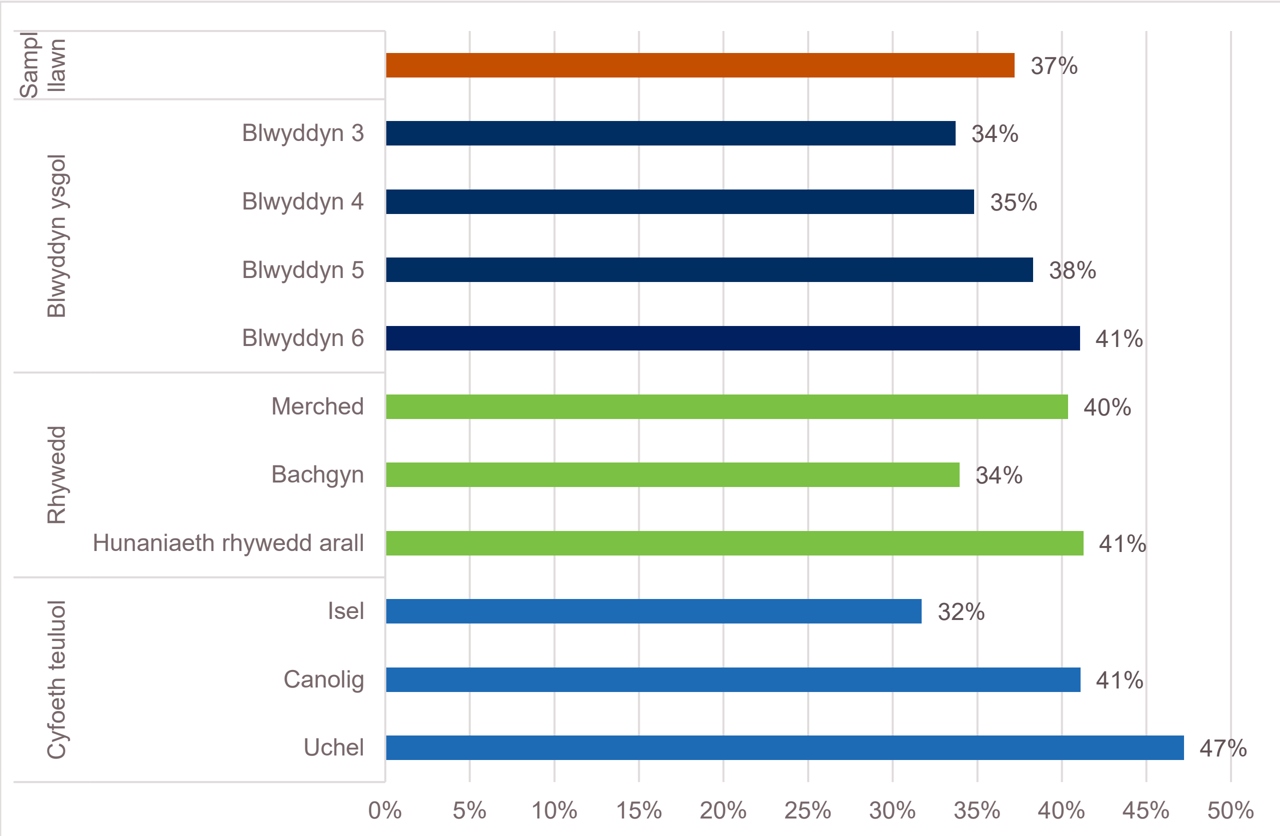
*Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu. *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N= 48,283).*

- Adroddodd 48% o ddysgwyr eu bod yn bwyta ffrwythau o leiaf unwaith y dydd.
- Dysgwyr Blwyddyn 3 oedd fwyaf tebygol o adrodd eu bod yn bwyta ffrwythau'n ddyddiol ar draws y grwpiau oedran.
- Roedd merched yn fwy tebygol na rhyweddau eraill o adrodd eu bod yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol.
- Roedd dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol na dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog.

Ffigur 3.3: Amlder Bwyta Llysiau (%).



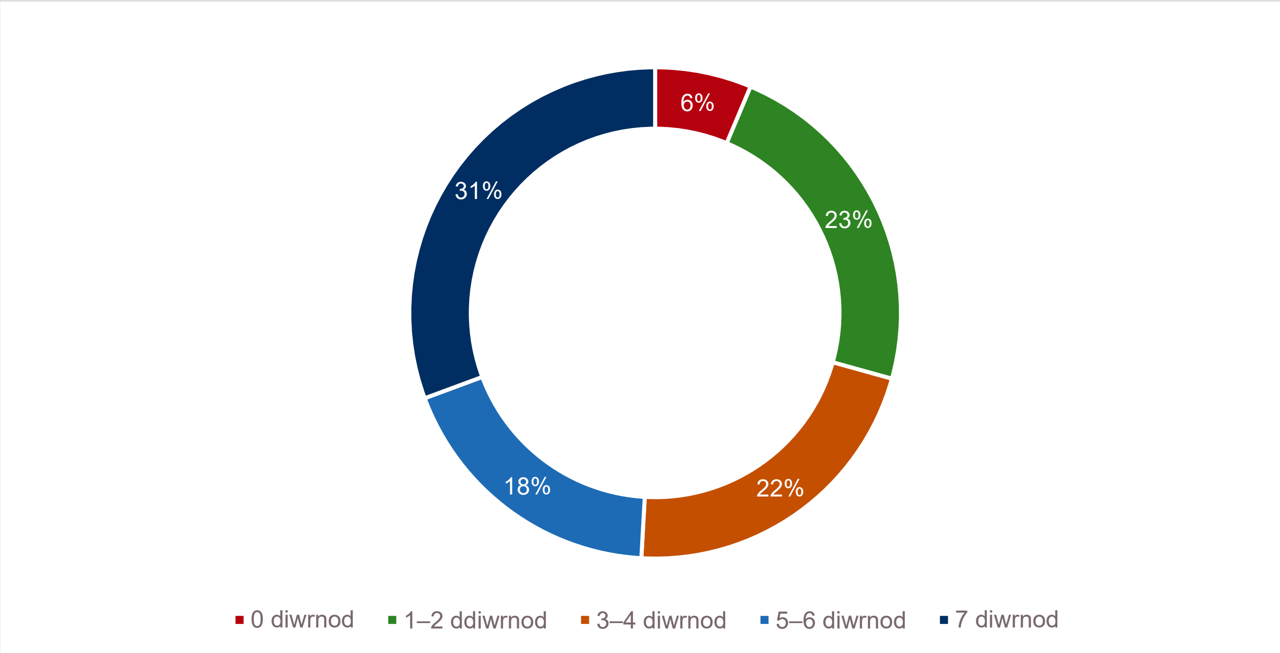
Ffigur 3.4: Y Ganran sy'n Bwyta Llysiau O Leiaf yn Ddyddiol, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



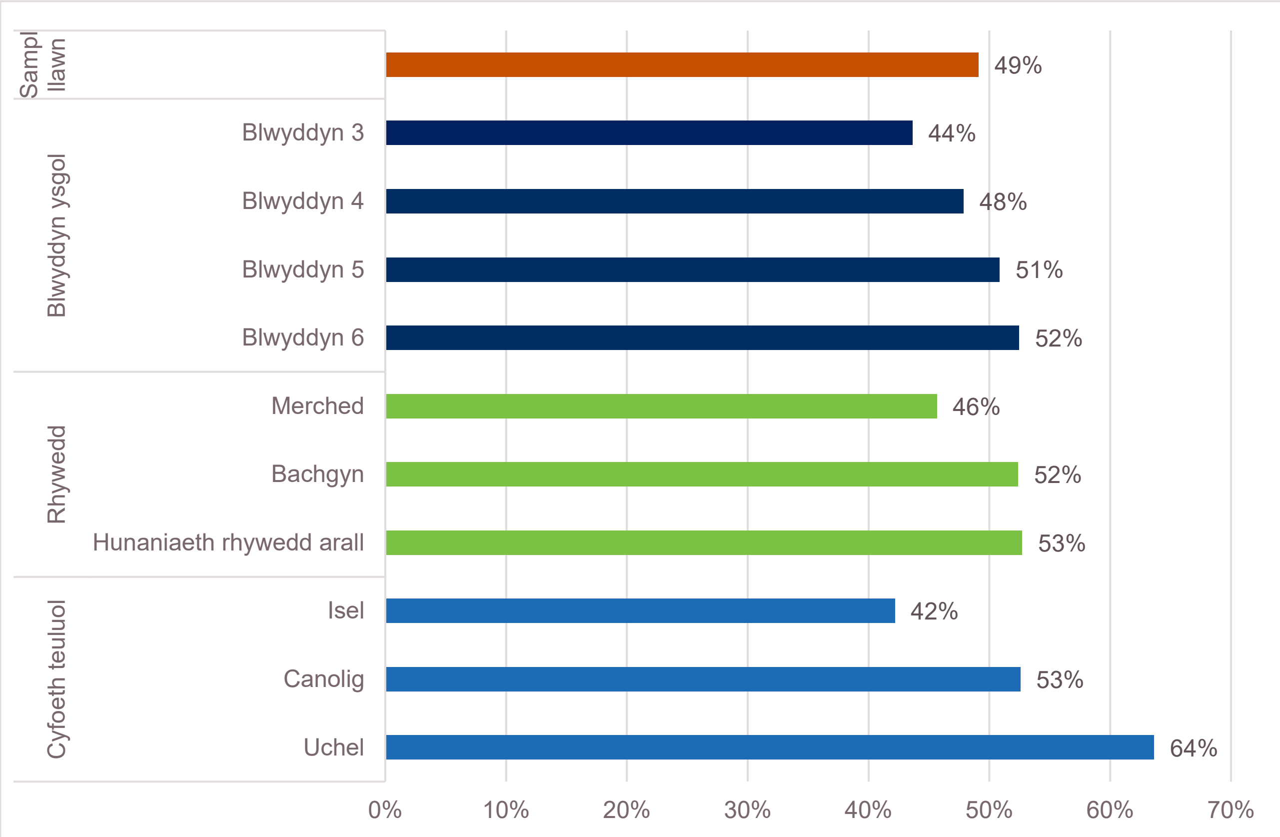
Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=48,171).

- Adroddodd 37% o ddysgwyr eu bod yn bwyta llysiau o leiaf unwaith y dydd.
- Roedd dysgwyr Blynyddoedd 5 a 6 yn fwy tebygol na dysgwyr iau o adrodd eu bod yn bwyta llysiau yn ddyddiol.
- Roedd bechgyn yn llai tebygol na rhyweddau eraill o adrodd eu bod yn bwyta llysiau yn ddyddiol.
- Roedd dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn bwyta llysiau yn ddyddiol na dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog.

Ffigur 3.5: Amlder Gwneud Ymarfer Corff (Cymaint fel eu Bod yn Colli eu Gwynt/Anadl ac yn Chwysu) (%).



Ffigur 3.6: Y Ganran a Ddywedodd eu bod yn Gwneud Ymarfer Corff (Cymaint fel eu Bod yn Colli eu Gwynt/Anadl ac yn Chwysu) O Leiaf 5 Gwaith yr Wythnos, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

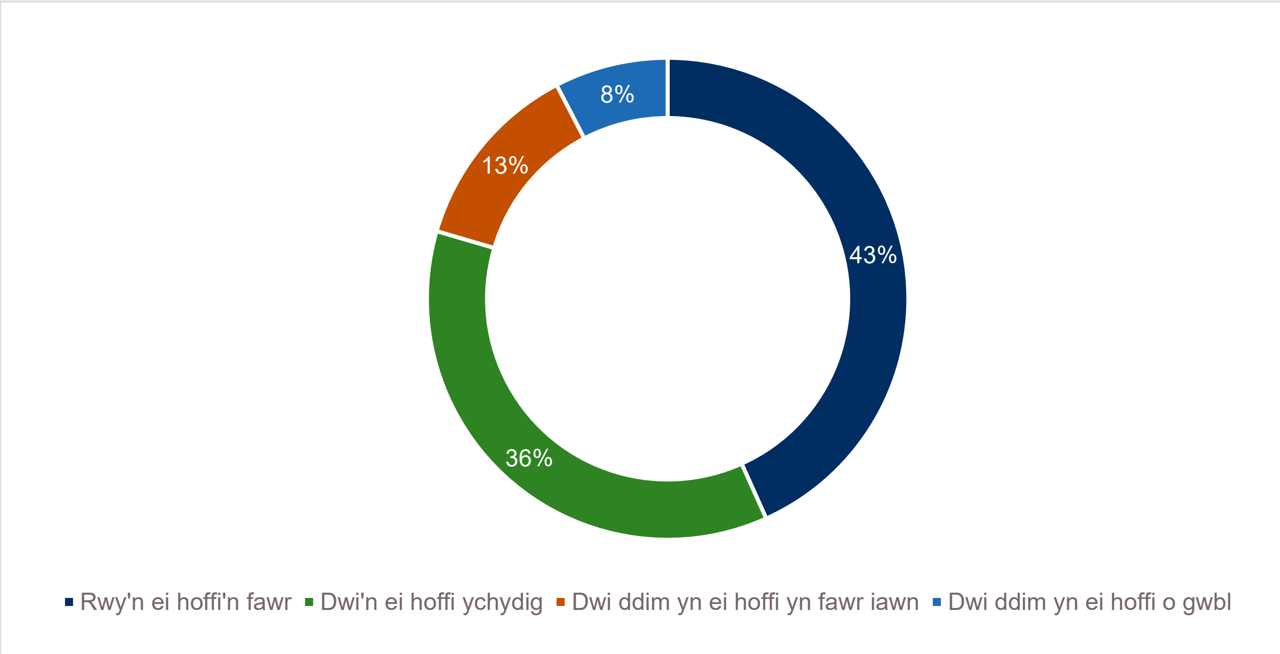


Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=40,465).

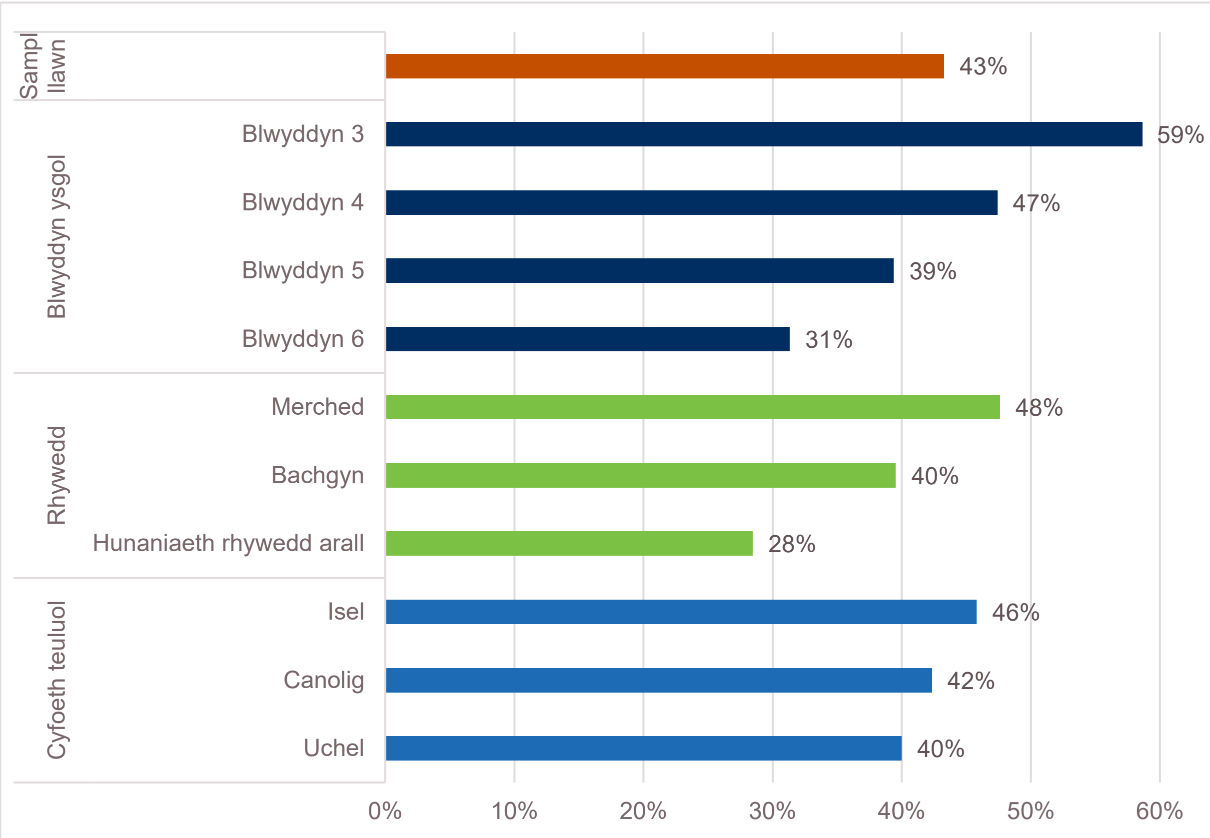
- Adroddodd tua hanner y dysgwyr eu bod yn gwneud ymarfer corff yn eu hamser hamdden (cymaint fel eu bod yn colli eu gwynt/anadl ac yn chwysu) 5 gwaith yr wythnos neu fwy.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 3 yn llai tebygol na grwpiau blwyddyn eraill o adrodd eu bod yn gwneud ymarfer corff 5 gwaith yr wythnos neu fwy.
- Roedd merched yn llai tebygol o wneud ymarfer corff 5 gwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â rhyweddau eraill.
- Roedd graddiant cymdeithasol clir, gyda dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o wneud ymarfer corff 5 gwaith neu fwy yr wythnos.

9. Cysylltedd â'r Ysgol

Ffigur 4.1: Teimladau am yr Ysgol (%).



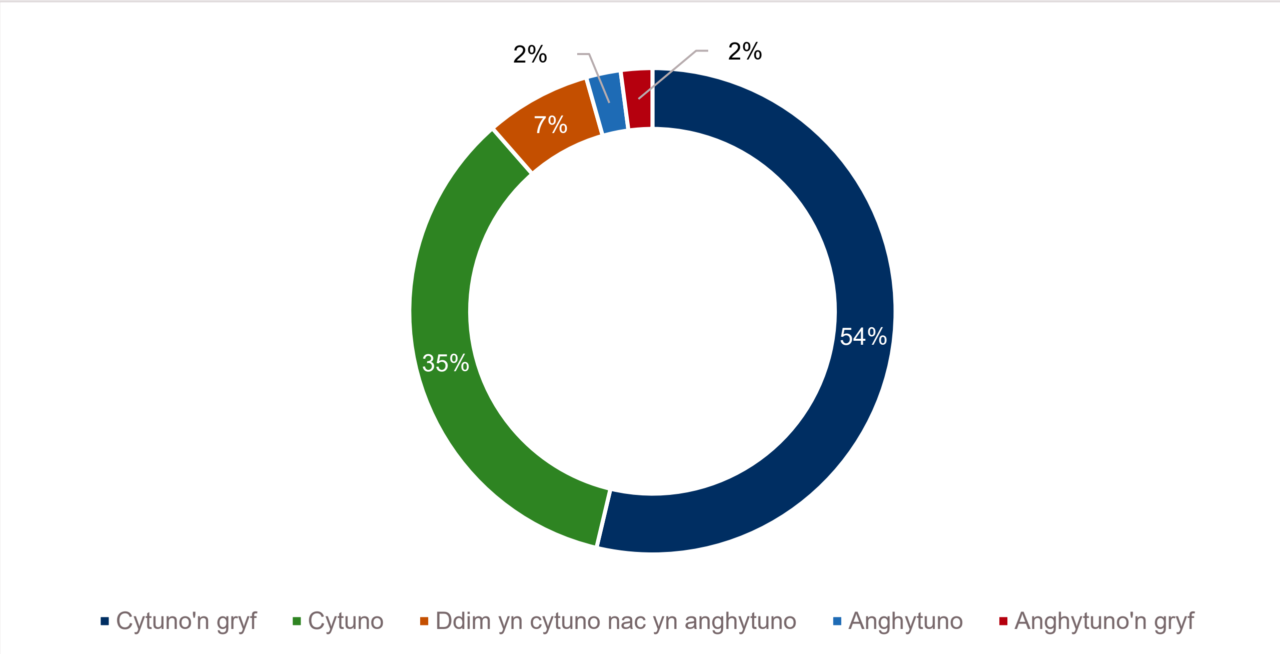
Ffigur 4.2: Y Ganran sy'n Hoffi'r Ysgol yn Fawr, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



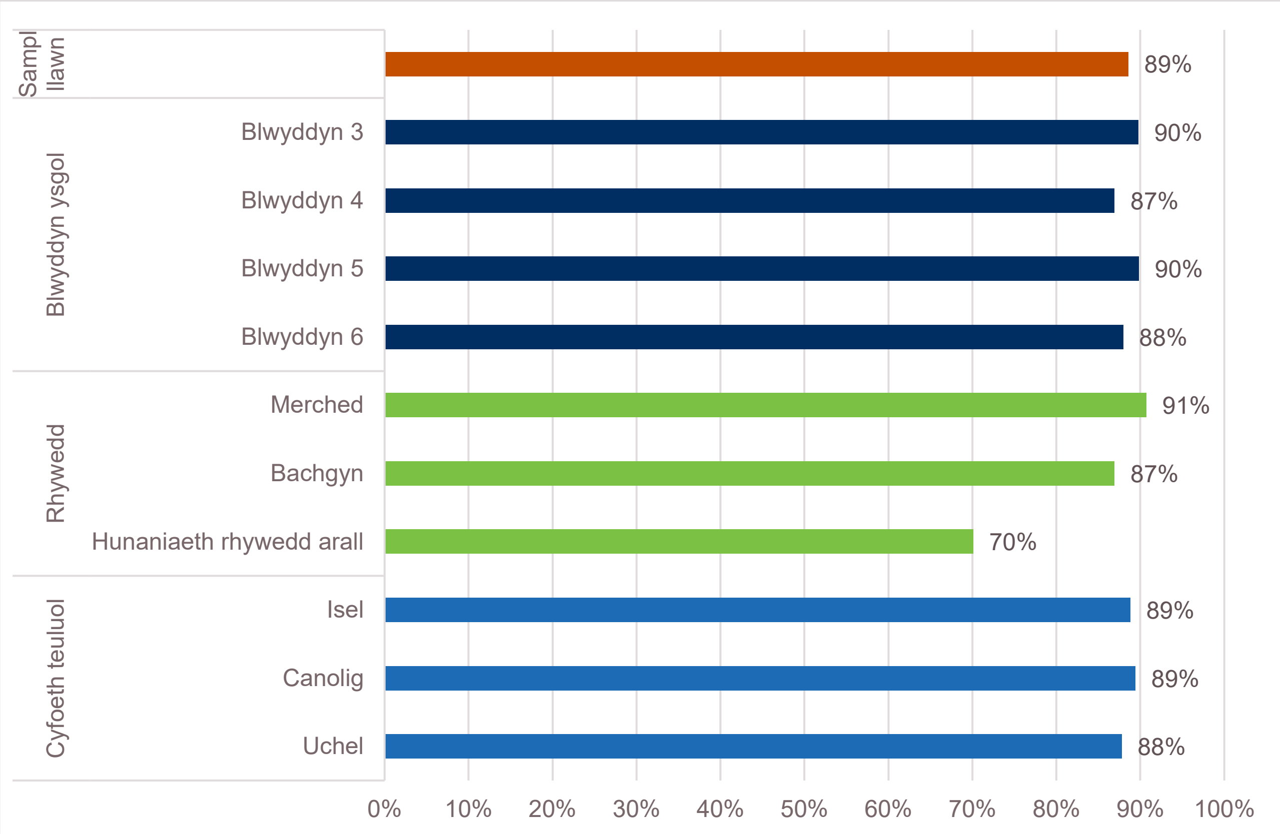
Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=47,299).

- Adroddodd 79% o ddysgwyr eu bod yn hoffi'r ysgol rywfaint o leiaf ac roedd 43% yn hoffi'r ysgol yn fawr.
- Roedd cyfran y dysgwyr a adroddodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr yn gostwng wrth fynd yn hŷn – o 59% ym Mlwyddyn 3 i 31% ym Mlwyddyn 6.
- Roedd merched yn fwy tebygol na rhyweddau eraill o adrodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr.
- Roedd dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr o gymharu â'r rheiny o deuluoedd cyfoeth canolig ac uchel.

Ffigur 4.3: Teimlo bod Athrawon yn Poeni Amdanynt Fel Person (%).



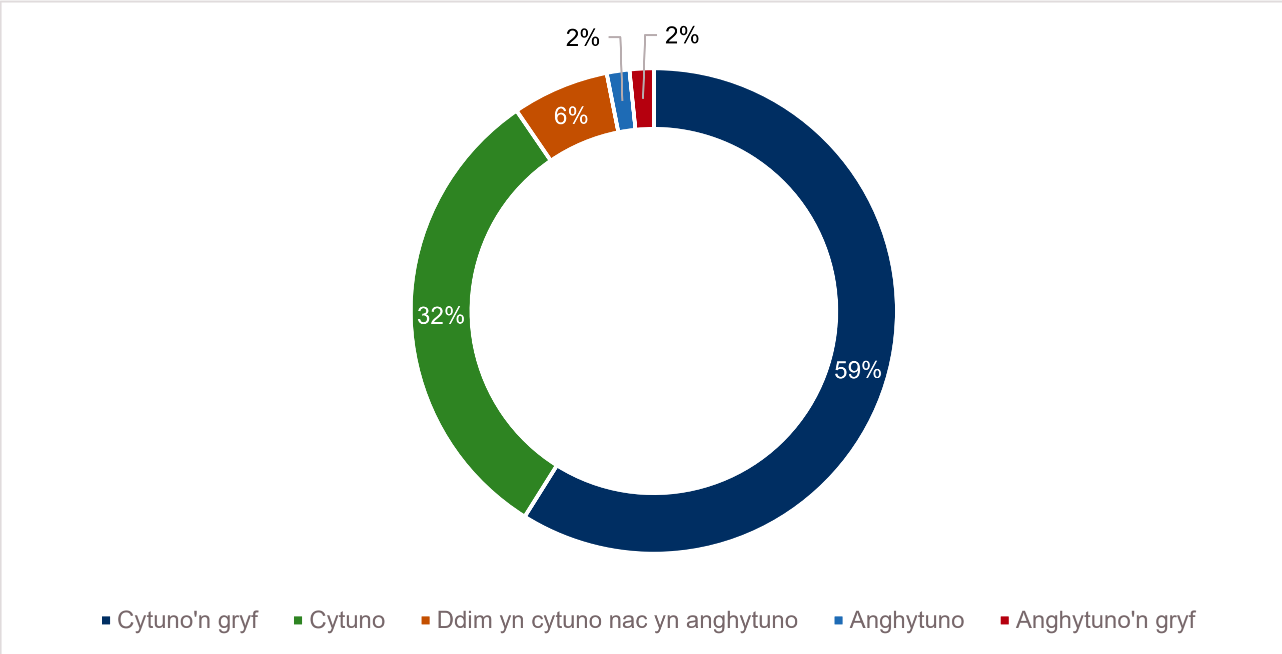
Ffigur 4.4: Y Ganran Sy'n Cytuno bod Eu Hathrawon yn Poeni Amdanynt Fel Person, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



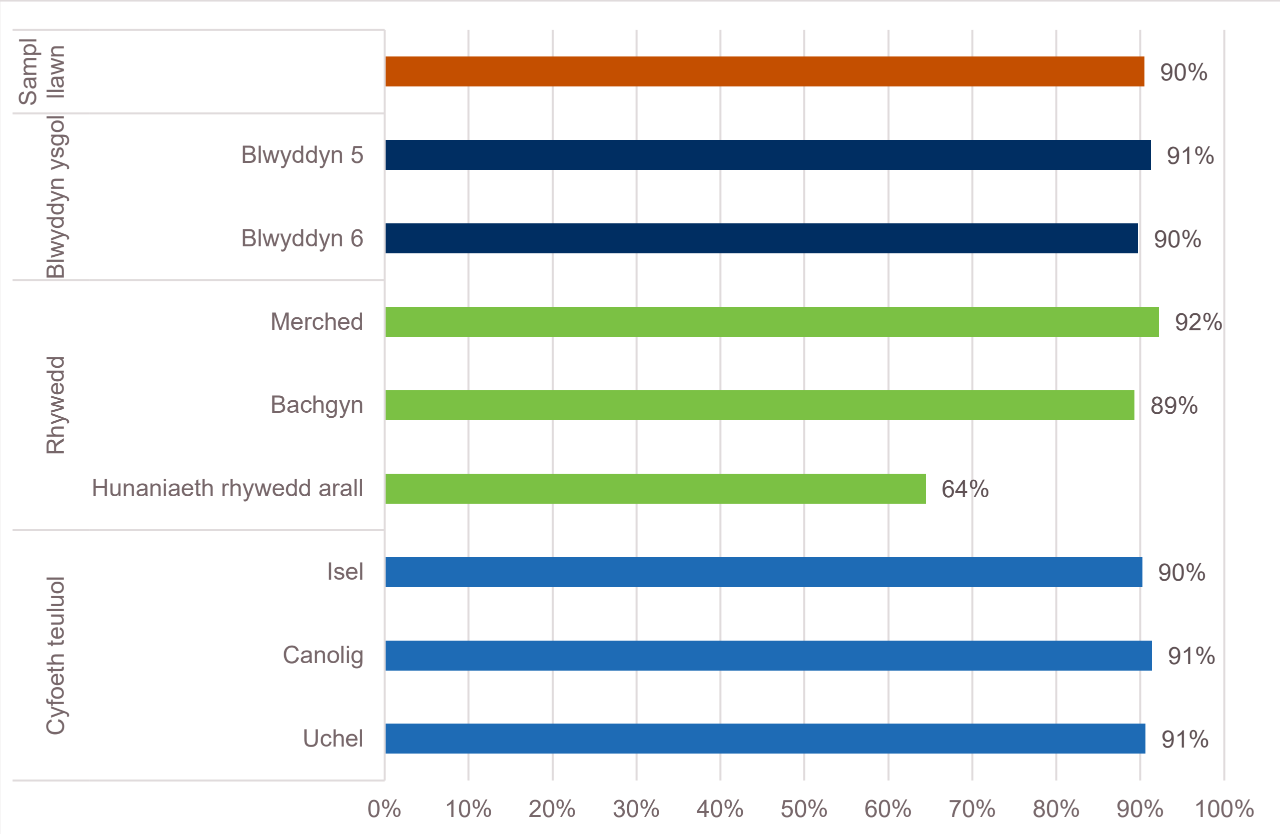
Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=45,941).

- Cytunodd 89% o ddysgwyr fod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person.
- Nid oedd patrymau clir yn ôl oedran.
- Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd bod eu hathrawon yn poeni amdanynt. Dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch oedd y lleiaf tebygol o gytuno.
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 4.5: Teimlo Bod Athrawon yn Eu Derbyn Fel y Maen Nhw (%)*.



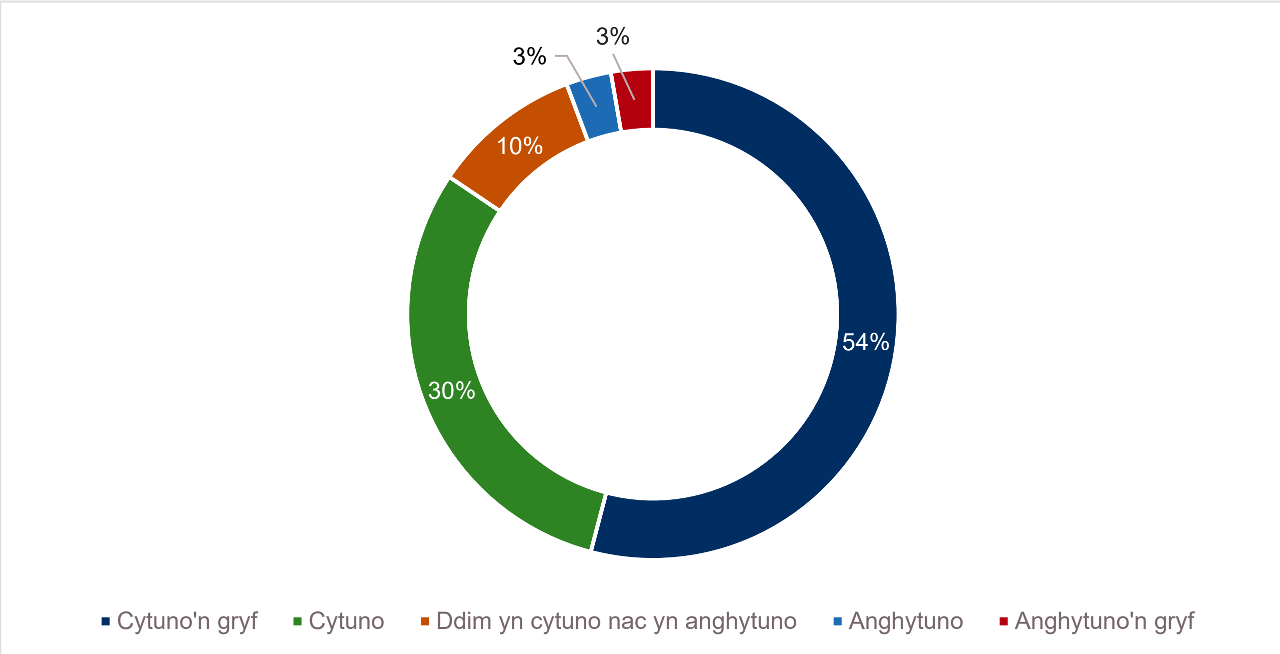
Ffigur 4.6: Y Ganran Sy'n Cytuno bod Athrawon yn Eu Derbyn Fel y Maen Nhw*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



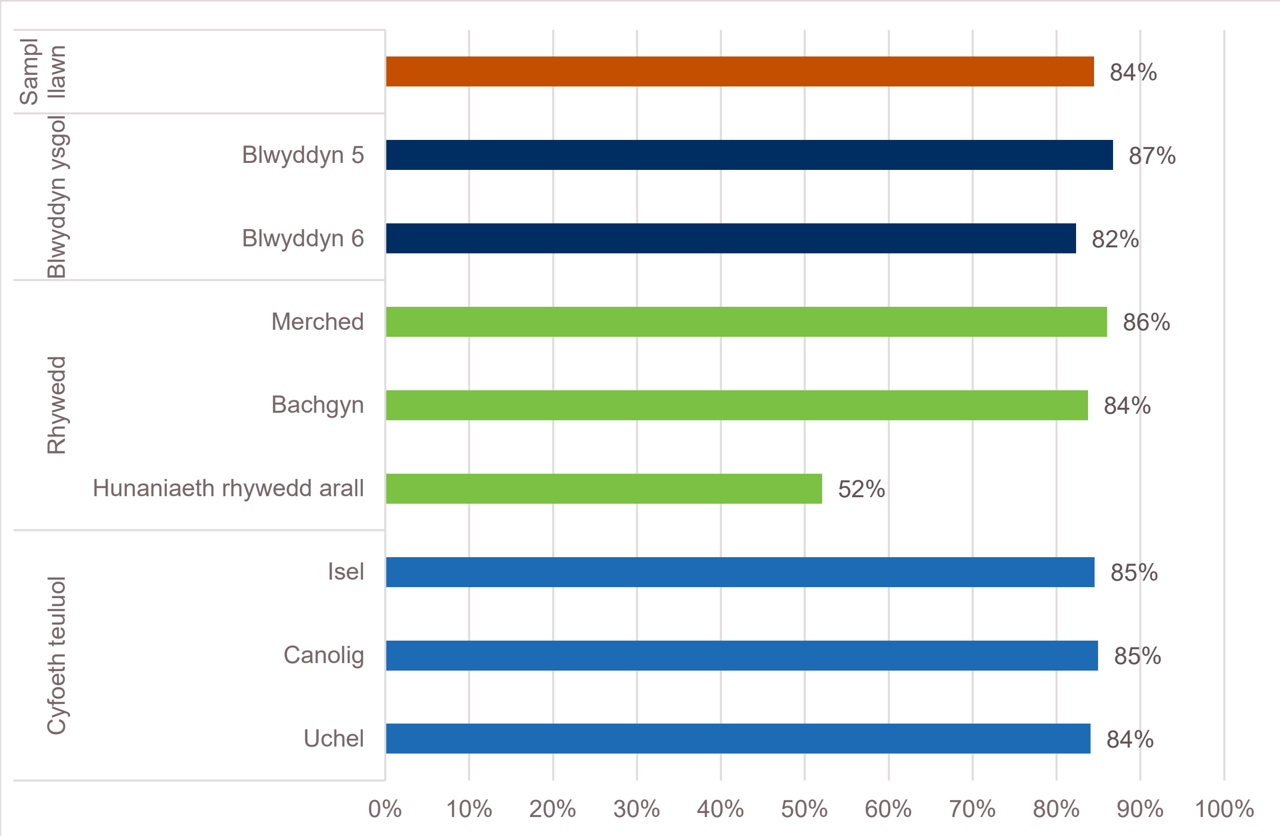
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu. *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=25,058).*

- Cytunodd 90% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod eu hathrawon yn eu derbyn fel y maen nhw.
- Roedd merched ychydig yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod yn teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn. Roedd dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn llawer llai tebygol o adrodd eu bod yn cael eu derbyn gan athrawon (64%).
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 4.7: Ymddiried Mewn Athrawon (%)*.



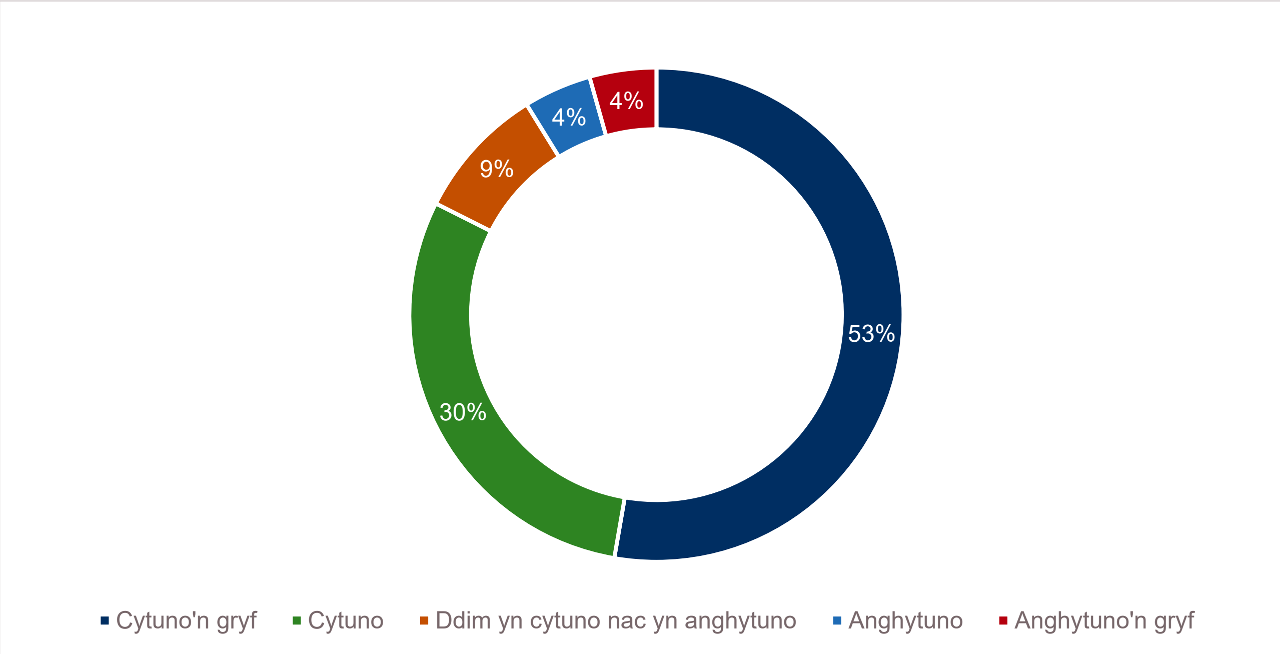
Ffigur 4.8: Y Ganran Sy'n Cytuno Eu Bod yn Ymddiried yn Eu Hathrawon*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



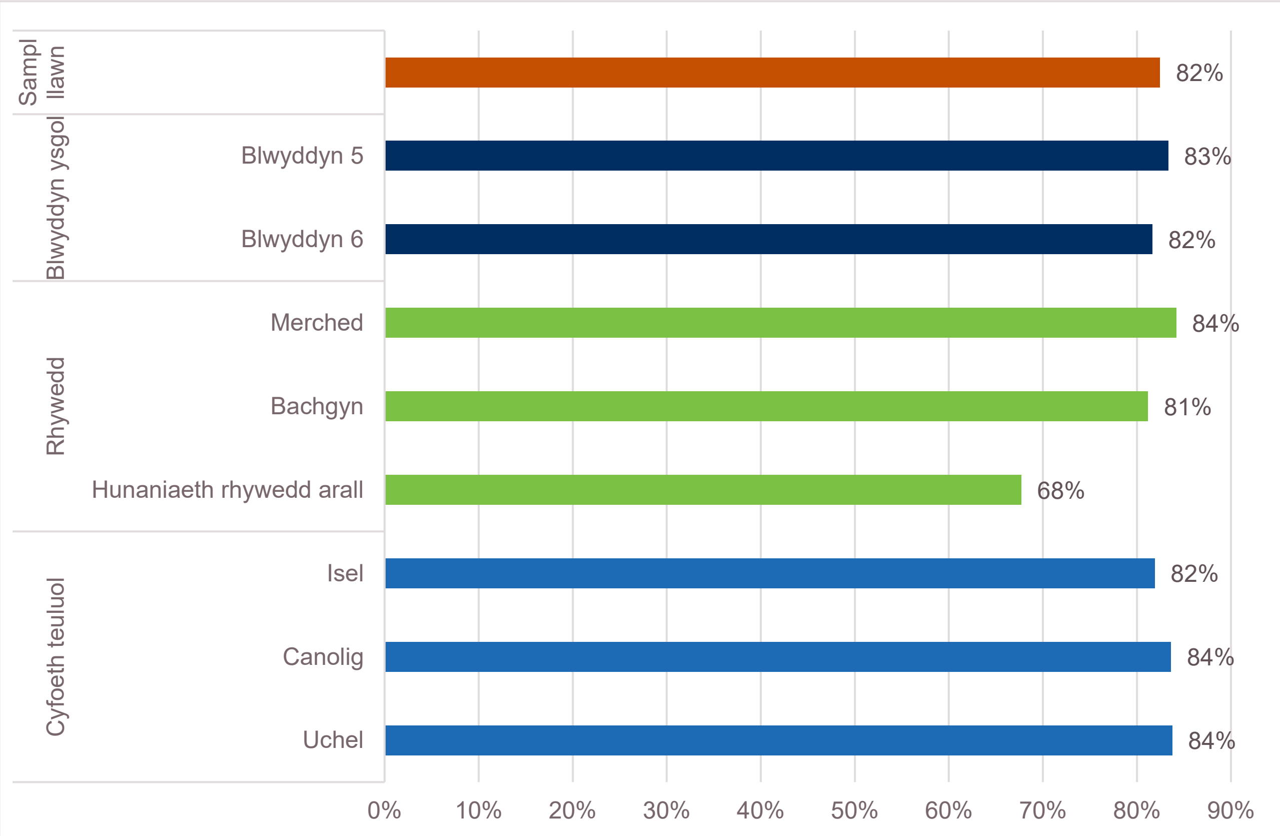
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=25,050).*

- Cytunodd 84% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 eu bod yn ymddiried yn eu hathrawon.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 (82%) yn llai tebygol na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 (87%) o gytuno eu bod yn ymddiried yn eu hathrawon.
- Cytunodd tua hanner (52%) o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch eu bod yn ymddiried yn ei hathrawon, o gymharu ag 86% ac 84% o ferched a bechgyn yn y drefn honno.
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 4.9: Oedolion yn yr Ysgol i Ymddiried Rhywbeth Ynddynt (%)*.



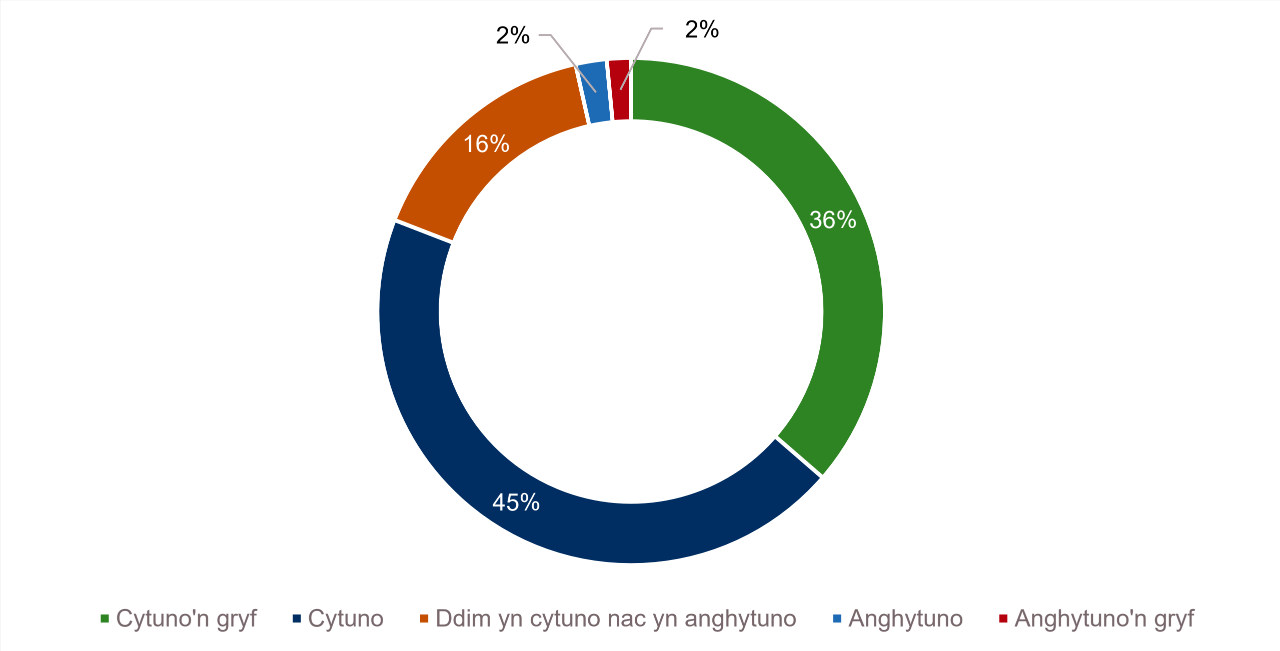
Ffigur 4.10: Y Ganran Sy'n Cytuno Bod O Leiaf Un Oedolyn yn yr Ysgol y Gallant Ymddiried Rhywbeth Ynddynt*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



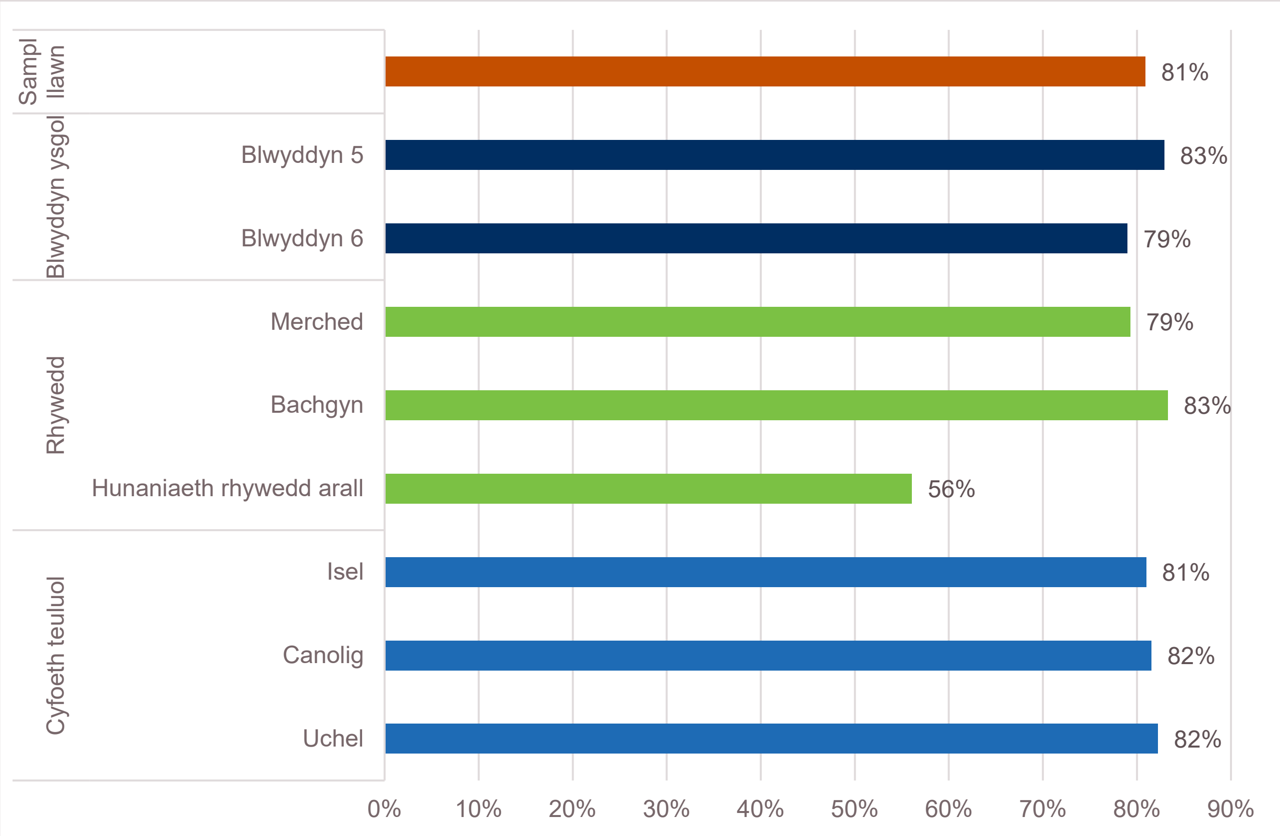
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu. *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=24,420).*

- Cytunodd 82% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod o leiaf un oedolyn yn yr ysgol y gallant siarad â nhw am bethau sy'n eu poeni nhw.
- Cytunodd cyfran uwch o ferched â'r datganiad hwn o gymharu â rhyweddau eraill.
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 4.11: Plant yn Mwynhau Bod Gyda'i Gilydd (%)*.



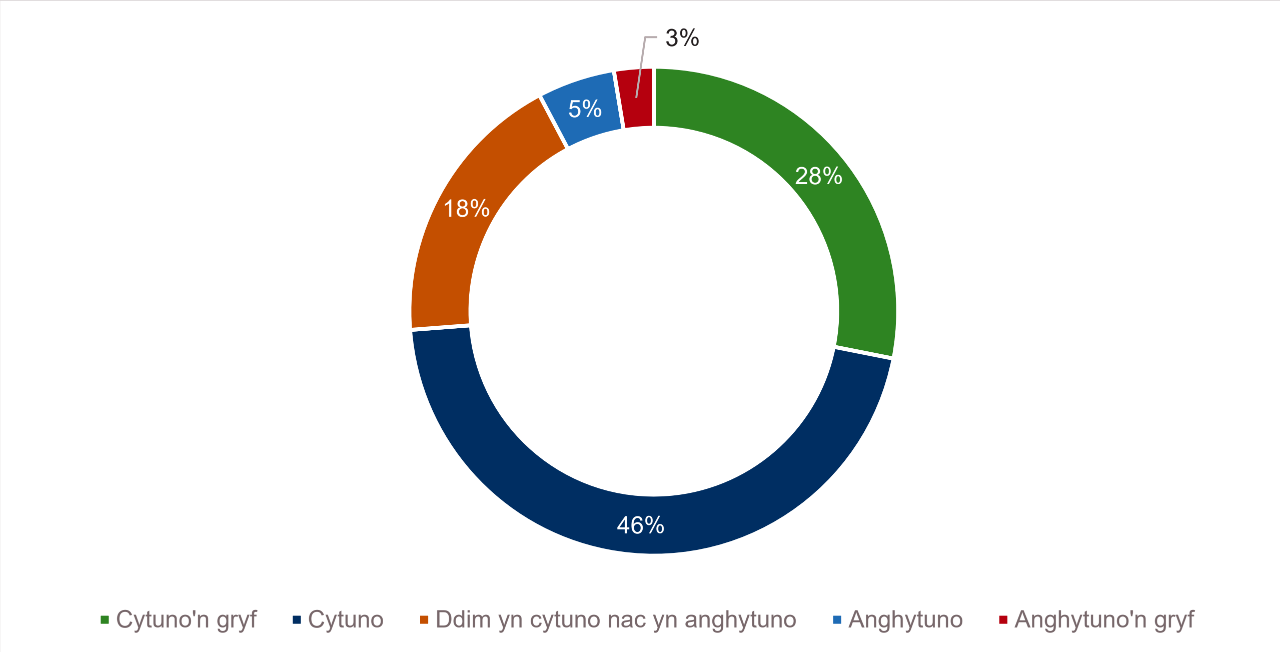
Ffigur 4.12: Y Ganran sy'n Cytuno neu'n Cytuno'n Gryf fod Plant yn Mwynhau Bod Gyda'i Gilydd*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



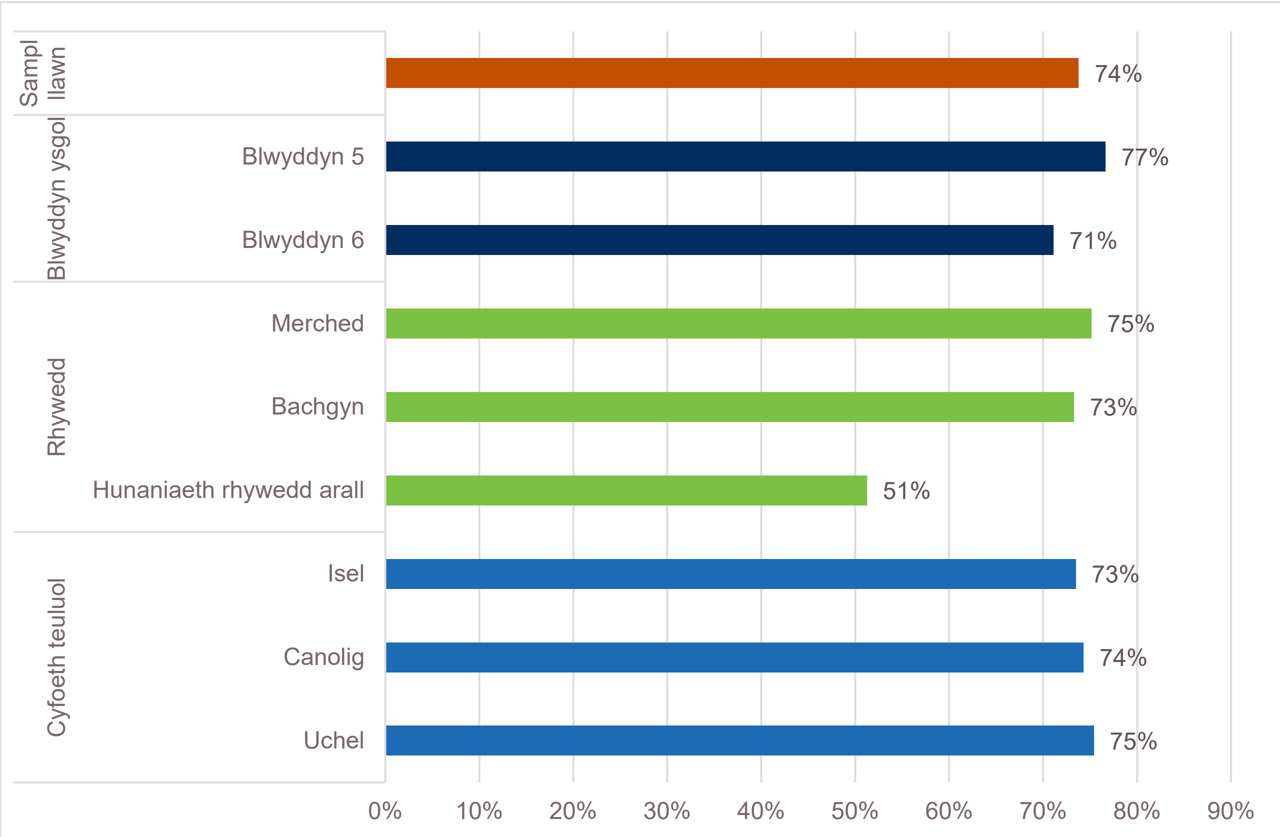
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=25,110).*

- Adroddodd 81% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod plant yn eu hysgol yn mwynhau bod gyda'i gilydd.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 o gytuno â'r datganiad hwn.
- Cytunodd cyfran uwch o fechgyn â'r datganiad hwn o gymharu â rhyweddau eraill.
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 4.13: Mae'r Rhan Fwyaf o Blant yn Garedig ac yn Barod i Helpu (%)*.



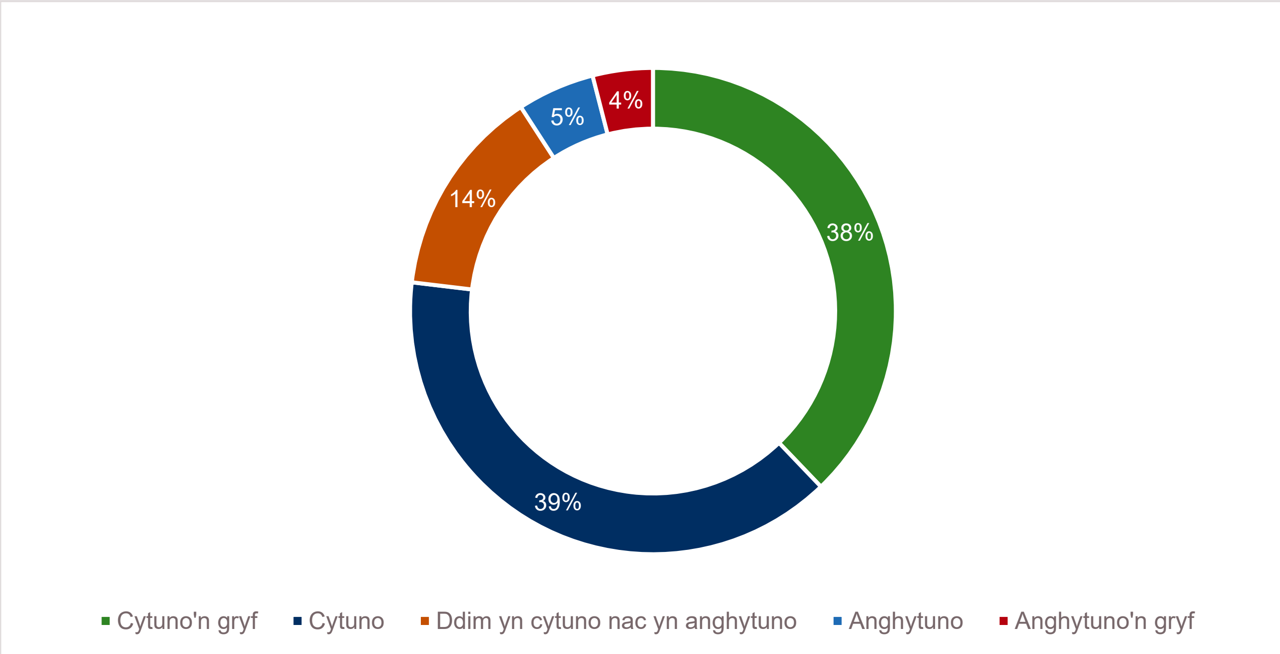
Ffigur 4.14: Y Ganran sy'n Cytuno neu'n Cytuno'n Gryf fod y Rhan Fwyaf o Blant yn Eu Hysgol yn Garedig ac yn Barod i Helpu*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



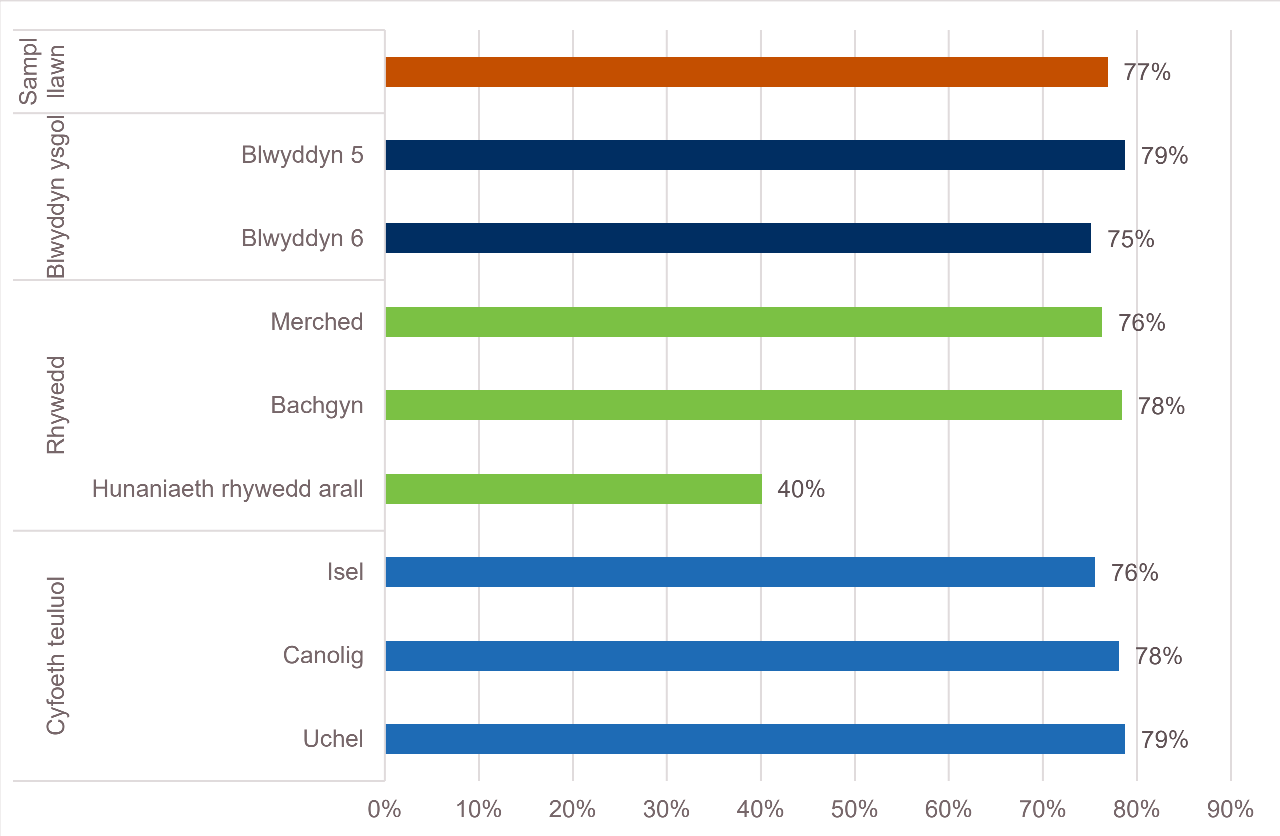
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=25,251).*

- Cytunodd 74% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod y rhan fwyaf o blant yn garedig ac yn barod i helpu.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 o gytuno â'r datganiad hwn.
- Roedd dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn llai tebygol na rhyweddau eraill o gytuno.
- Cytunodd cyfran ychydig yn uwch o ddysgwyr o deuluoedd cyfoeth uchel (75%) o gymharu â dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel (73%).

Ffigur 4.15: Mae Plant Eraill yn Fy Nerbyn i Fel Rydw i (%)*.



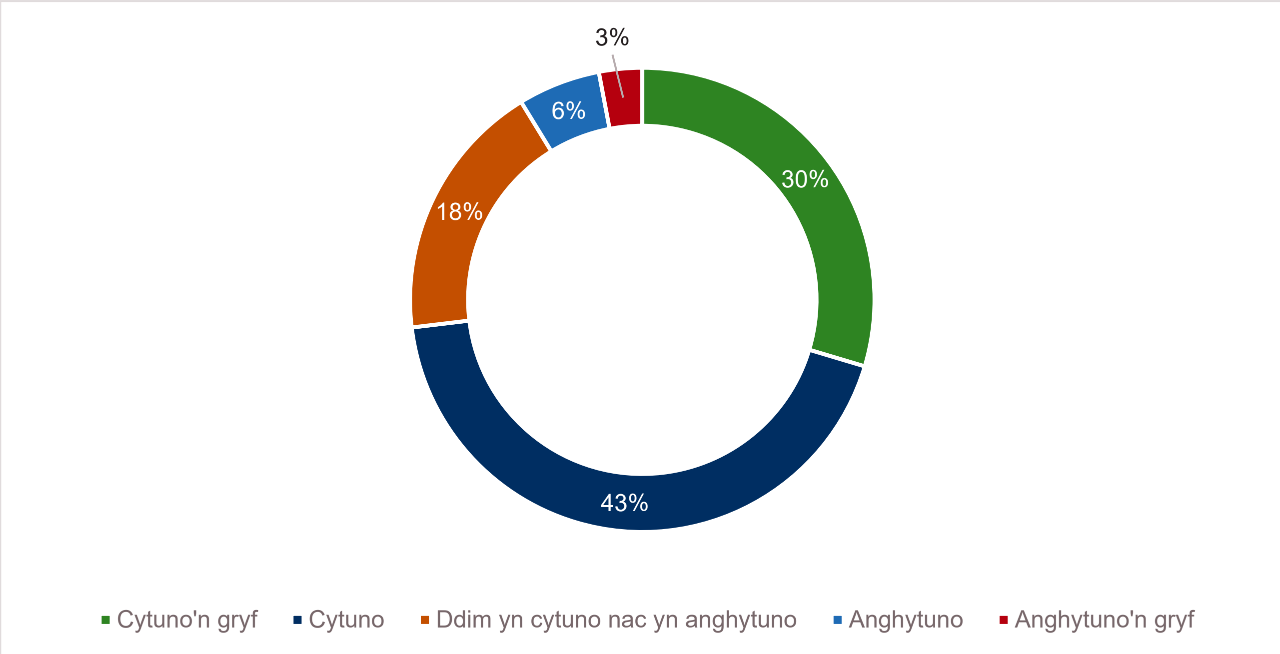
Ffigur 4.16: Y Ganran sy'n Cytuno neu'n Cytuno'n Gryf fod Plant Eraill yn Eu Derbyn Nhw Fel y Maen Nhw*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



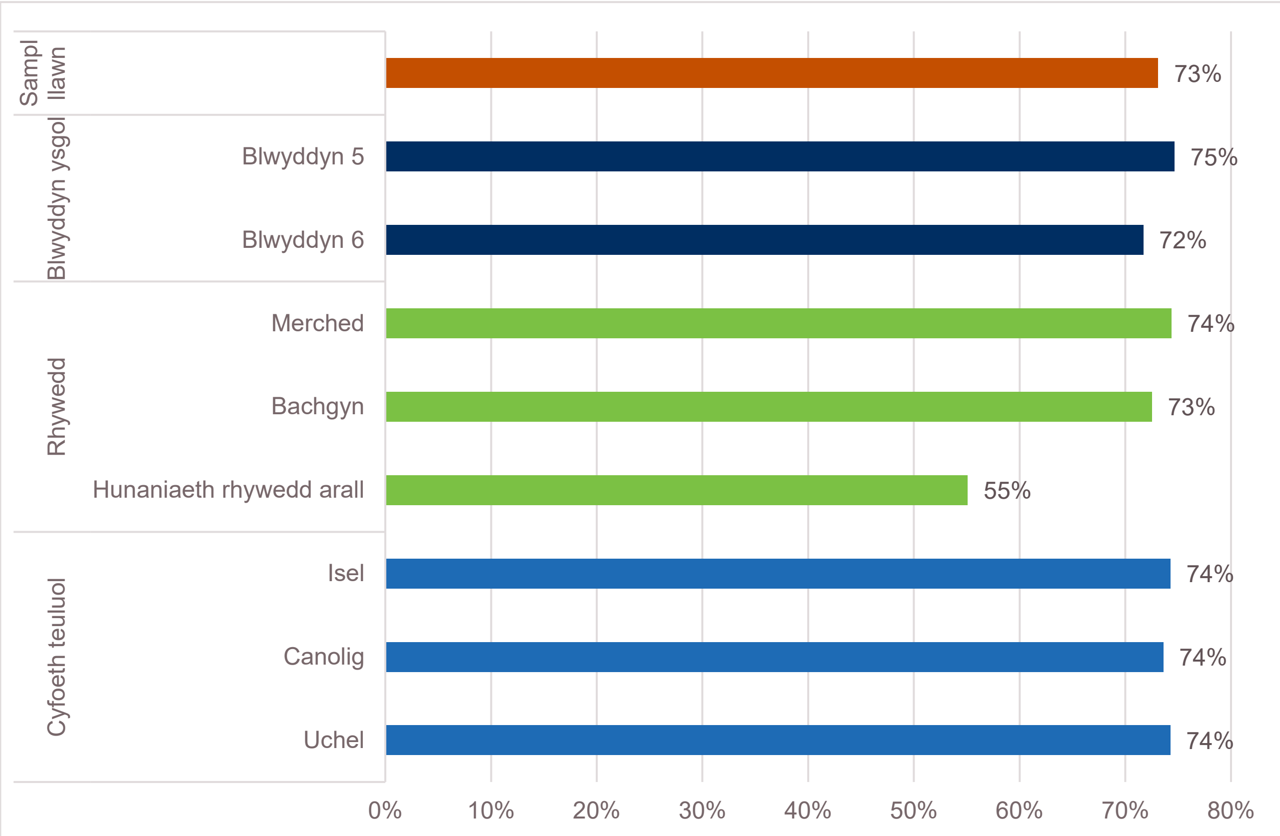
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=24,350).*

- Cytunodd 77% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod plant eraill yn eu derbyn fel y maen nhw.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 o gytuno â'r datganiad hwn.
- Cytunodd 2 o bob 5 dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch. Roedd hyn yn agosach at oddeutu 4 o bob 5 a gytunodd ymhlith bechgyn a merched.
- Cytunodd cyfran is o ddysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel o gymharu â dysgwyr o deuluoedd cyfoeth uchel.

Ffigur 4.17: Mae Plant yn Cael Dweud Eu Dweud Wrth Gynllunio Gweithgareddau'r Ysgol (%)*.



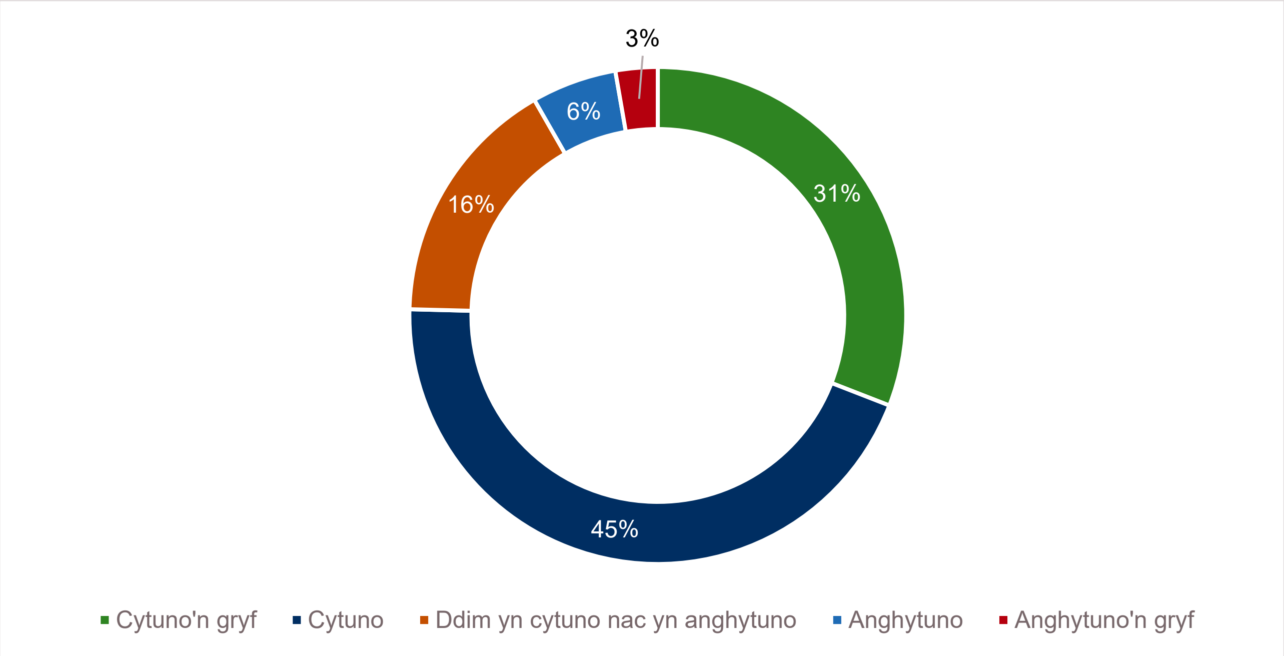
Ffigur 4.18: Y Ganran sy'n Cytuno Bod Plant yn Cael Dweud Eu Dweud Wrth Gynllunio Gweithgareddau'r Ysgol*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



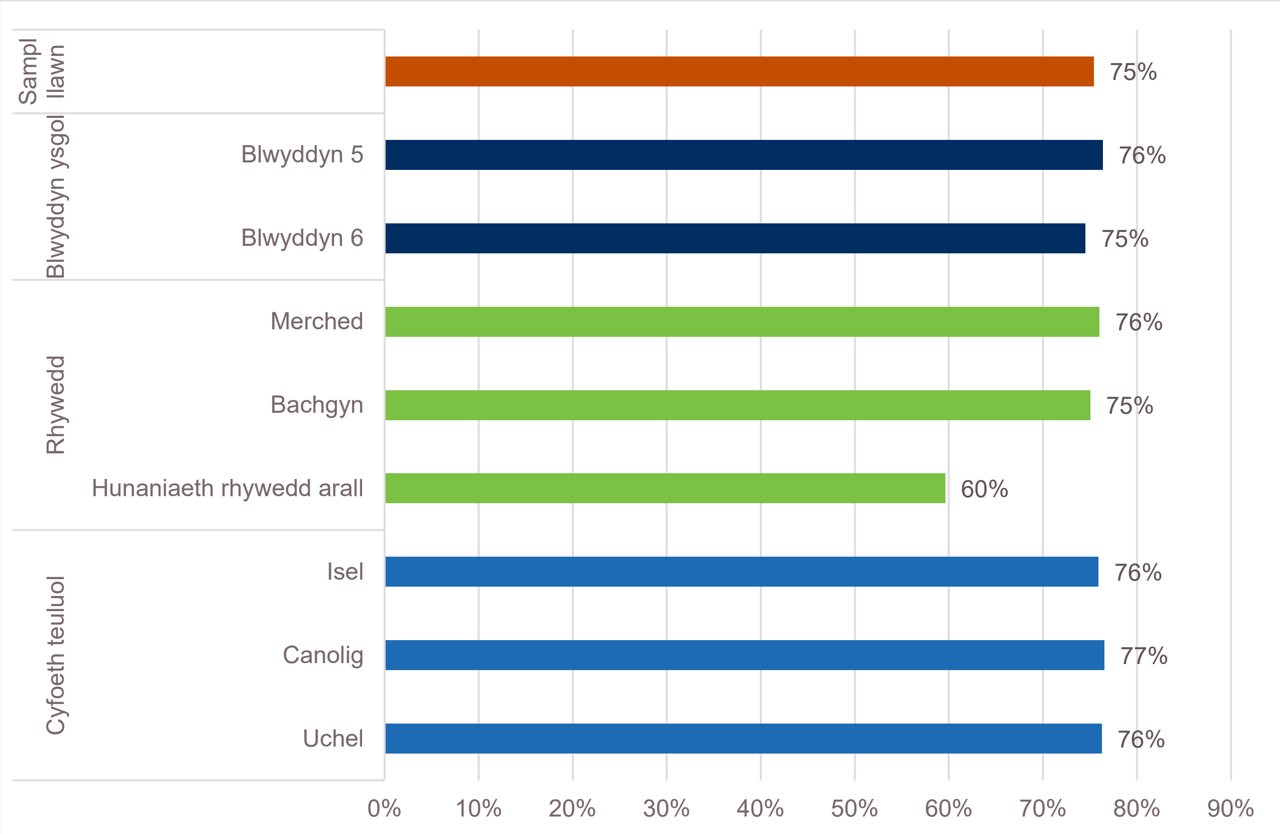
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=23,599)*

- Cytunodd 73% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod plant yn eu hysgol yn cael dweud eu dweud wrth gynllunio gweithgareddau'r ysgol.
- Roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 o gytuno â'r datganiad hwn.
- Prin oedd y gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched ond roedd dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn llai tebygol o gytuno na'r rhyweddau eraill.
- Nid oedd amrywiad yn ôl cyfoeth teuluol.

Ffigur 4.19: Mae Plant yn Cael Cyfle i Helpu Cynllunio Prosiectau'r Ysgol (%)*.



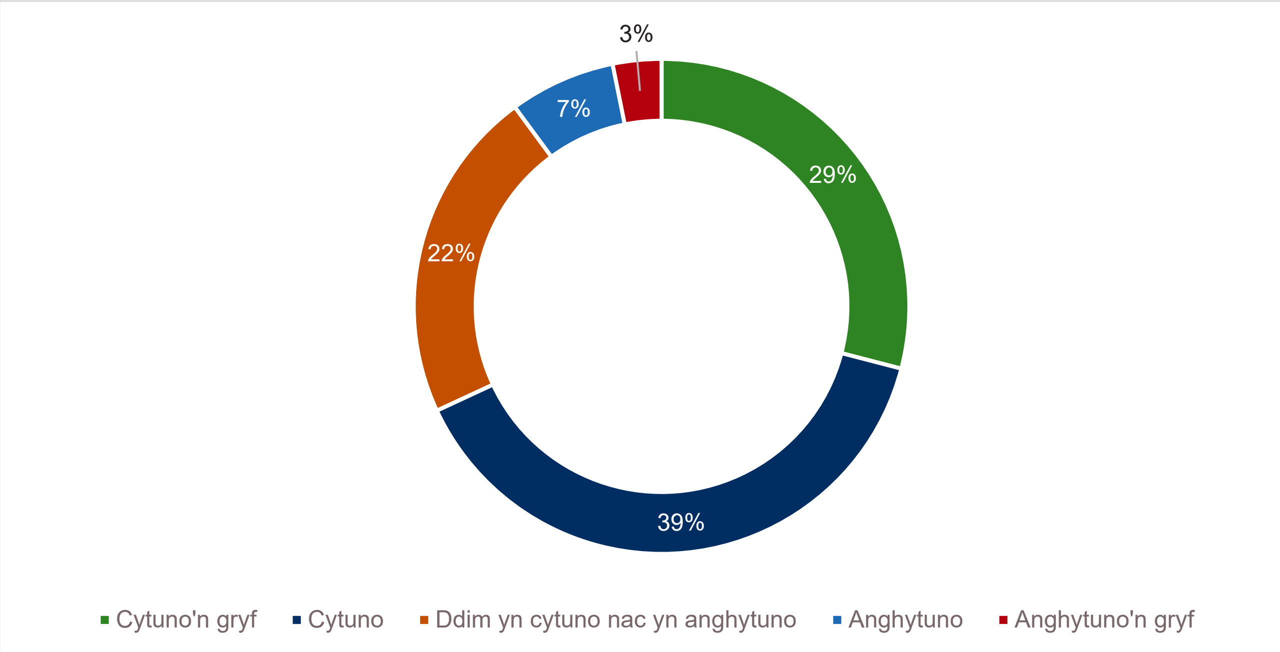
Ffigur 4.20: Y Ganran sy'n Cytuno Bod Plant yn Cael Cyfle i Helpu Cynllunio Prosiectau'r Ysgol*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



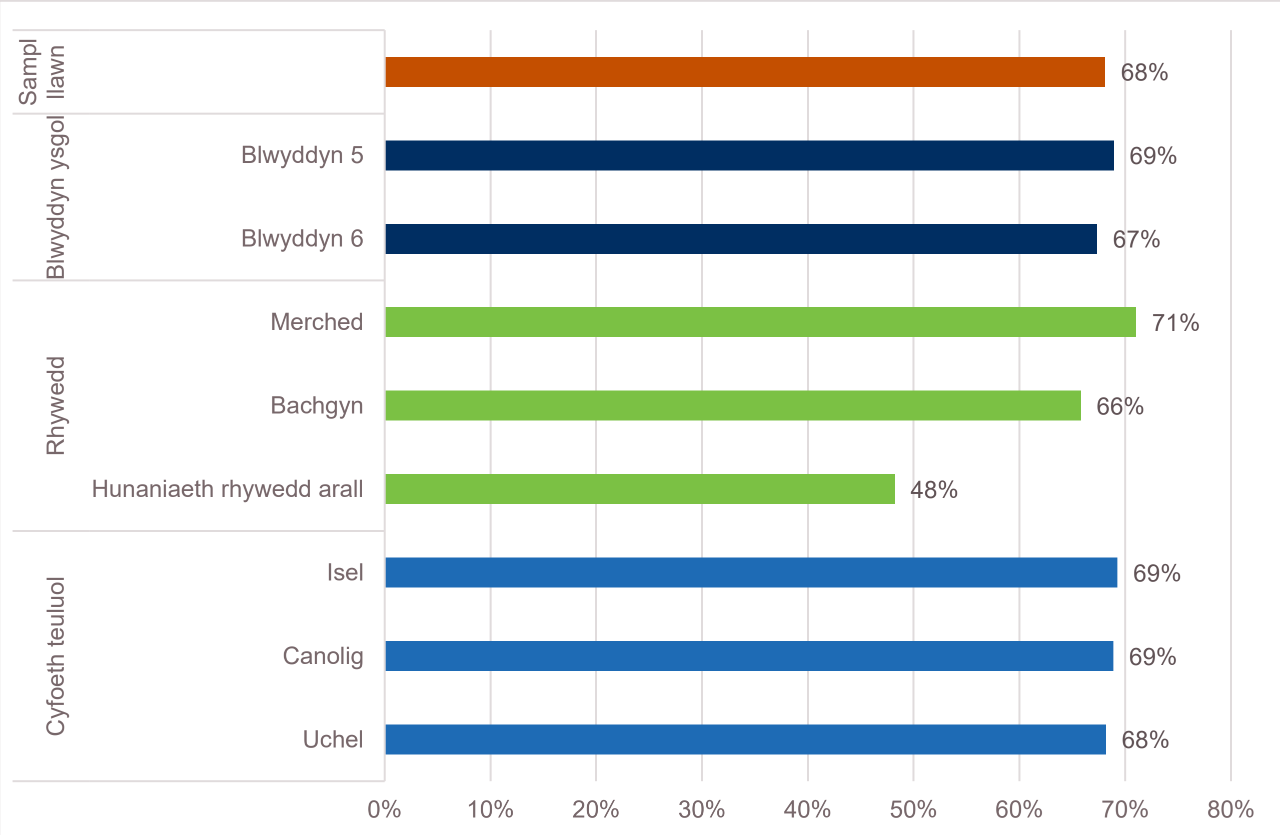
*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu. *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=24,378).*

- Cytunodd 75% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6 fod gan blant yn eu hysgol gyfle i helpu cynllunio prosiectau'r ysgol.
- Prin yr oedd hyn yn amrywio yn ôl grŵp blwyddyn na chyfoeth teuluol.
- Roedd dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn llai tebygol na bechgyn a merched o gytuno â'r datganiad hwn.

Ffigur 4.21: Mae Syniadau Plant yn Cael Eu Cymryd o Ddifrif yn yr Ysgol (%)*.



Ffigur 4.22: Y Ganran sy'n Cytuno Bod Syniadau Plant yn Cael Eu Cymryd o Ddifrif yn yr Ysgol*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

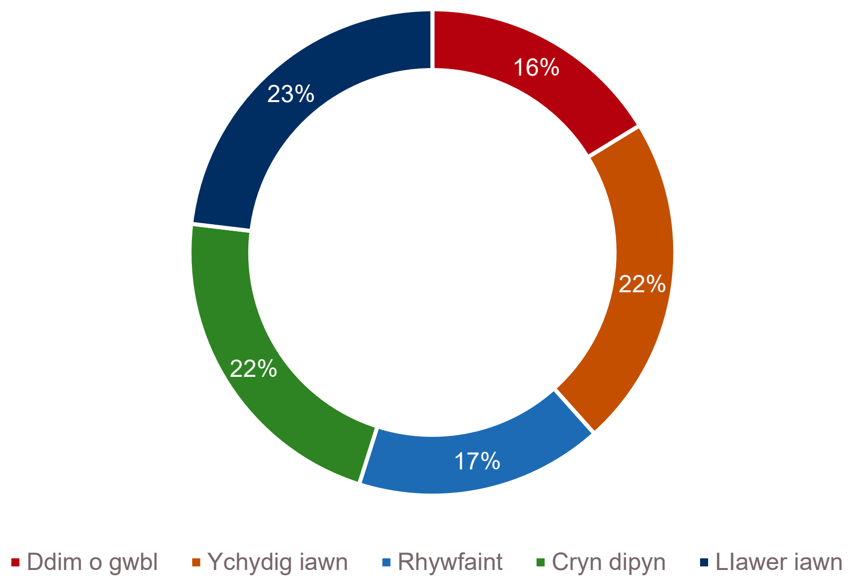


*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=24,339).*

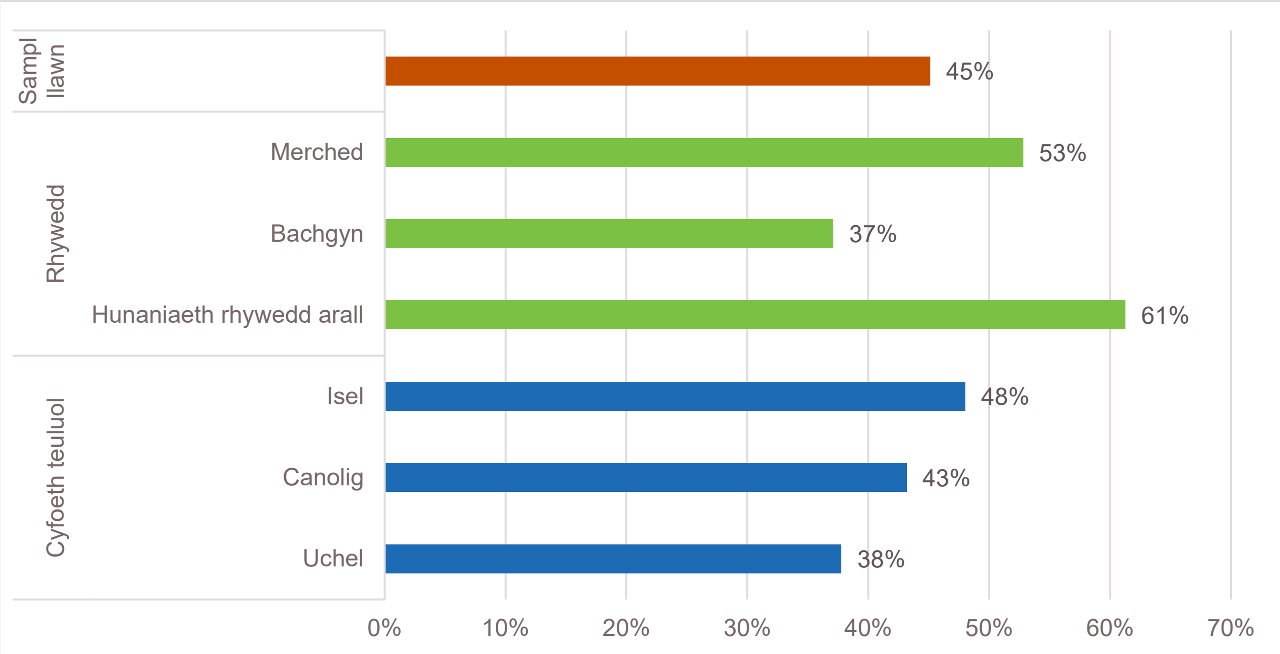
- Cytunodd 68% o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 5 fod syniadau plant yn cael eu cymryd o ddifrif yn eu hysgol.
- Roedd bechgyn a dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn llai tebygol na merched o gytuno â'r datganiad hwn.
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol.

10. Pontio i'r Ysgol Uwchradd

Ffigur 5.1: Poeni am Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd (%)*.



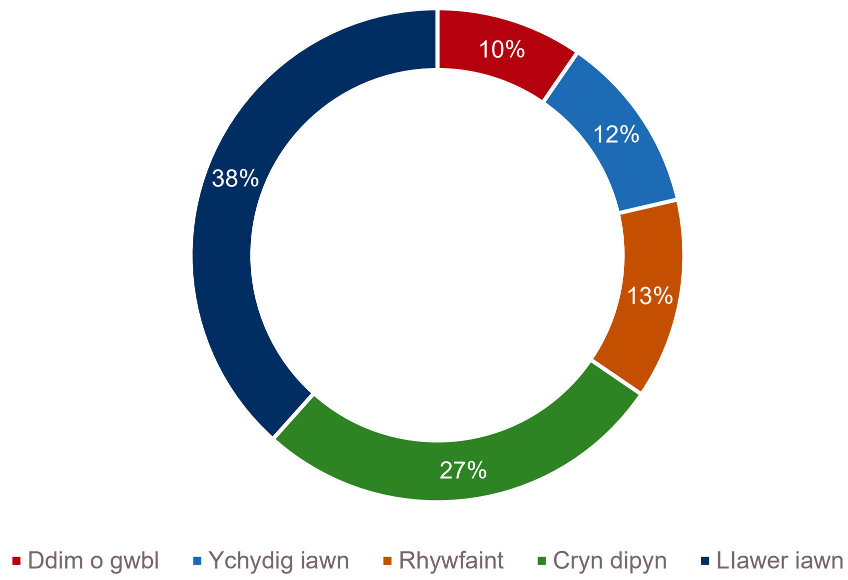
Ffigur 5.2: Y Ganran sy'n Poeni Eithaf Tipyn neu Yn Fawr Iawn am Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



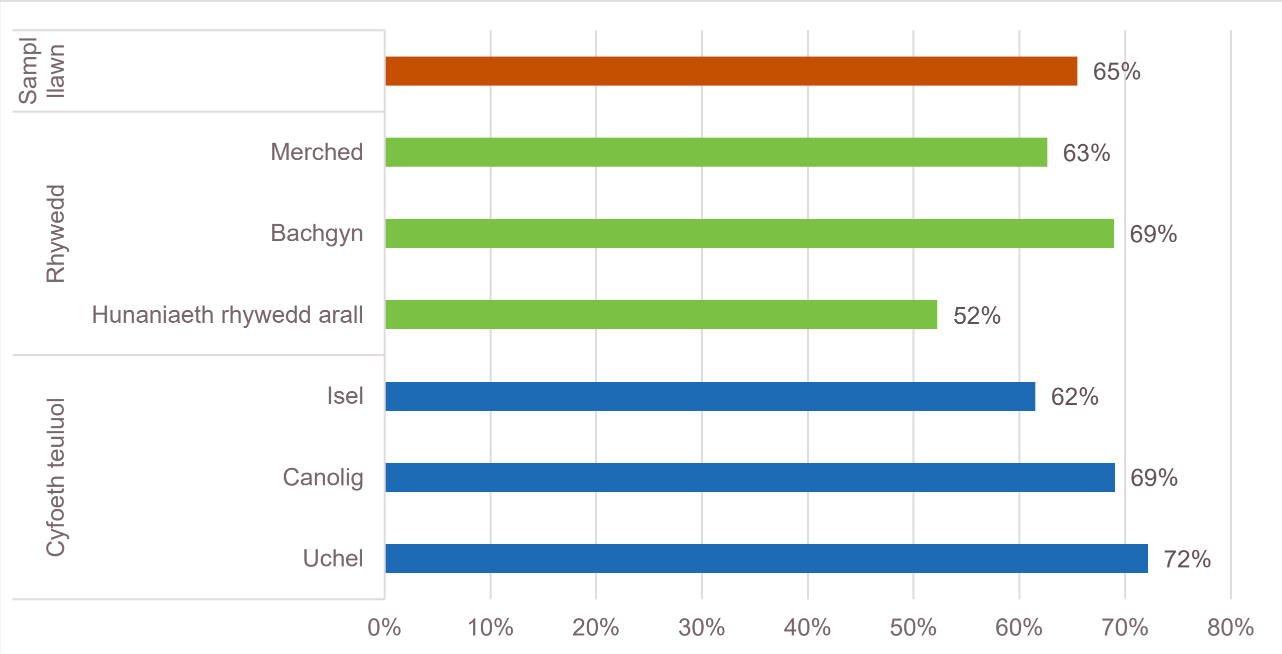
*Blwyddyn 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=13,128).*

- Adroddodd 62% o ddysgwyr ym Mlwyddyn 6 eu bod yn teimlo'n bryderus am symud ymlaen i'r ysgol uwchradd o leiaf i ryw raddau, gyda 45% yn poeni 'eithaf tipyn' neu 'yn fawr iawn'.
- Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod yn teimlo'n bryderus am symud ymlaen i'r ysgol uwchradd, a dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch oedd yn pryderu fwyaf.
- Roedd graddiant cymdeithasol clir, gydag adroddiadau am bryder ar eu huchaf ymhlith dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel.

Ffigur 5.3: Edrych Ymlaen at Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd (%)*.



Ffigur 5.4: Y Ganran sy'n Edrych Ymlaen at Symud Ymlaen i'r Ysgol Uwchradd Eithaf Tipyn neu Yn Fawr Iawn*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

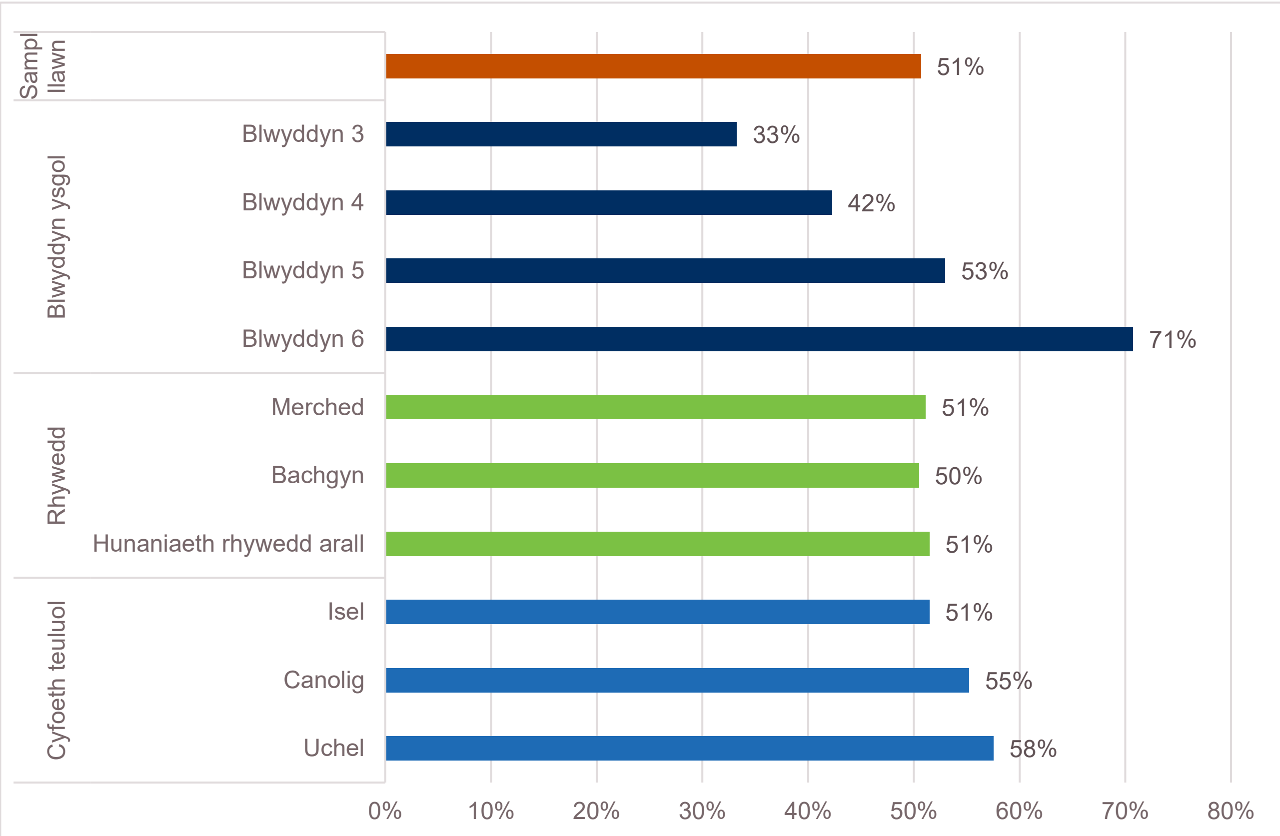


*Blwyddyn 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=13,144).*

- Adroddodd bron i ddau o bob tri (65%) dysgwr Blwyddyn 6 eu bod yn edrych ymlaen at symud ymlaen i'r ysgol uwchradd 'eithaf tipyn' neu 'yn fawr iawn'.
- Roedd bechgyn yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn edrych ymlaen at symud ymlaen o gymharu â merched. Roedd ychydig dros hanner (52%) o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn edrych ymlaen at symud ymlaen.
- Roedd dysgwyr o deuluoedd cyfoeth uchel yn fwy tebygol o edrych ymlaen at symud ymlaen i'r ysgol uwchradd na dysgwyr o deuluoedd cyfoeth canolig neu isel.

11. Dyfeisiau Digidol (Defnyddio Sgriniau)

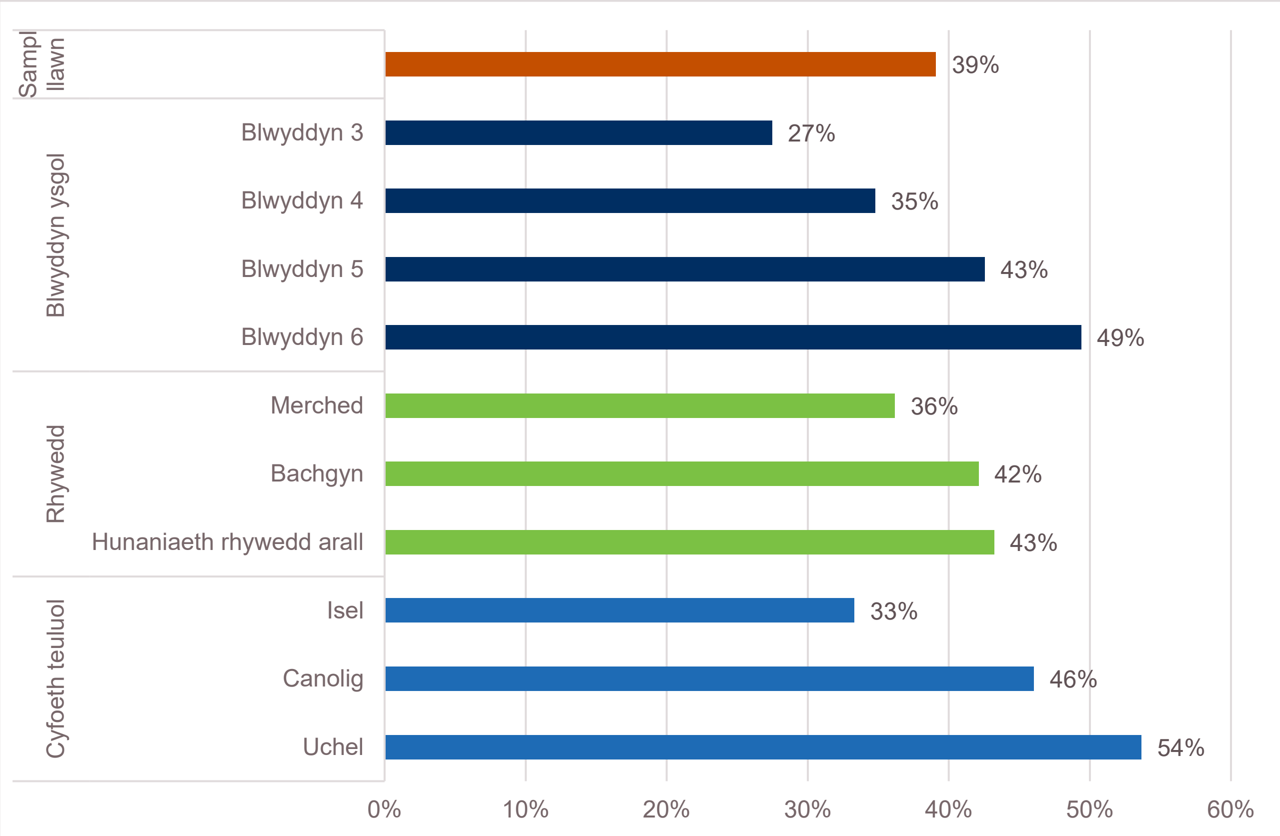
Ffigur 6.1: Y Ganran a Ddywedodd Eu Bod Yn Berchen ar Ffôn Clyfar, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=51,662).

- Adroddodd tua hanner o ddysgwyr eu bod yn berchen ar ffôn clyfar.
- Fe wnaeth perchnogaeth ar ffonau clyfar gynyddu wrth fynd yn hŷn – o 33% o ddysgwyr ym Mlwyddyn 3 i 71% ym Mlwyddyn 6.
- Prin yr oedd perchnogaeth ar ffôn clyfar yn amrywio yn ôl rhywedd.
- Adroddodd cyfran uwch o ddysgwyr o deuluoedd cyfoeth uchel eu bod yn berchen ar ffôn clyfar, o gymharu â dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel (58% o gymharu â 51%).

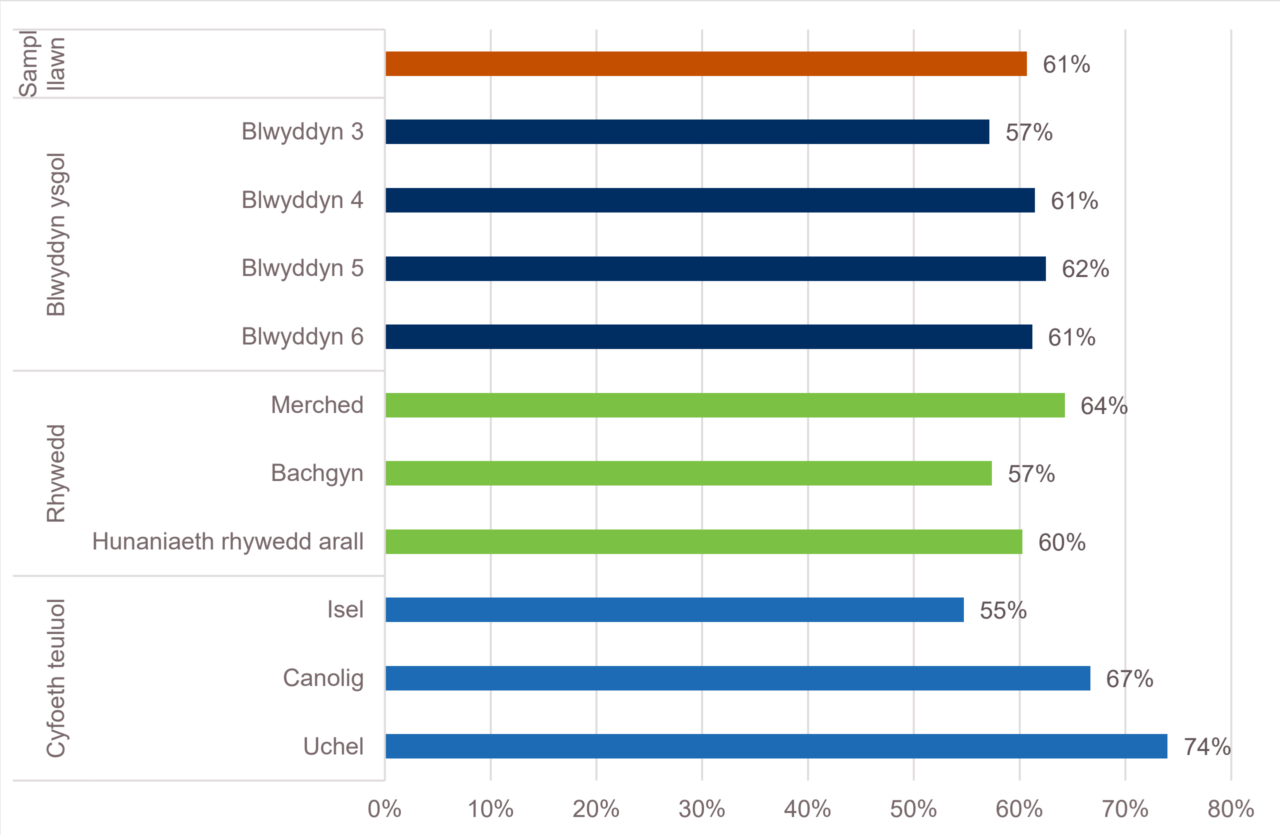
Ffigur 6.2: Y Ganran a Ddywedodd Eu Bod Yn Berchen ar Eu Cyfrifiadur neu Eu Gliniadur Eu Hunain, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=51,662).

- Adroddodd 39% o ddysgwyr eu bod yn berchen ar eu cyfrifiadur neu eu gliniadur eu hunain.
- Cynyddodd perchnogaeth wrth i ddysgwyr fynd o Flwyddyn 3 i Flwyddyn 6.
- Adroddodd cyfran isod ferched eu bod yn berchen ar gyfrifiadur neu liniadur o gymharu â bechgyn a dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch.
- Roedd perchnogaeth yn uwch ymhlith dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

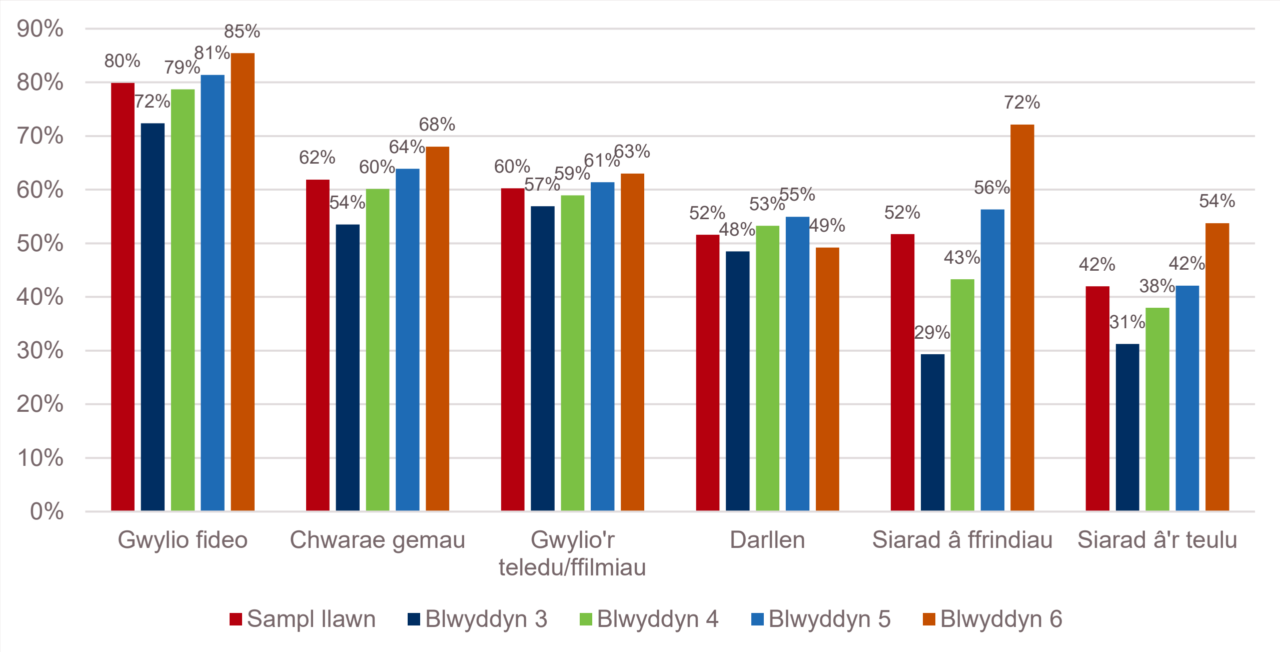
Ffigur 6.3: Y Ganran a Ddywedodd Eu Bod Yn Berchen ar Lechen, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=51,662).

- Adroddodd 61% o ddysgwyr eu bod yn berchen ar lechen.
- Roedd graddiant oedran llai clir nag ar gyfer dyfeisiau sgrin eraill. Roedd cyfran ychydig yn is o ddysgwyr ym Mlwyddyn 3 yn berchen ar lechen o gymharu â grwpiau blwyddyn eraill.
- Roedd merched yn fwy tebygol na rhyweddau eraill o adrodd eu bod yn berchen ar lechen.
- Roedd tystiolaeth o raddiant cymdeithasol, gyda dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn berchen ar lechen.

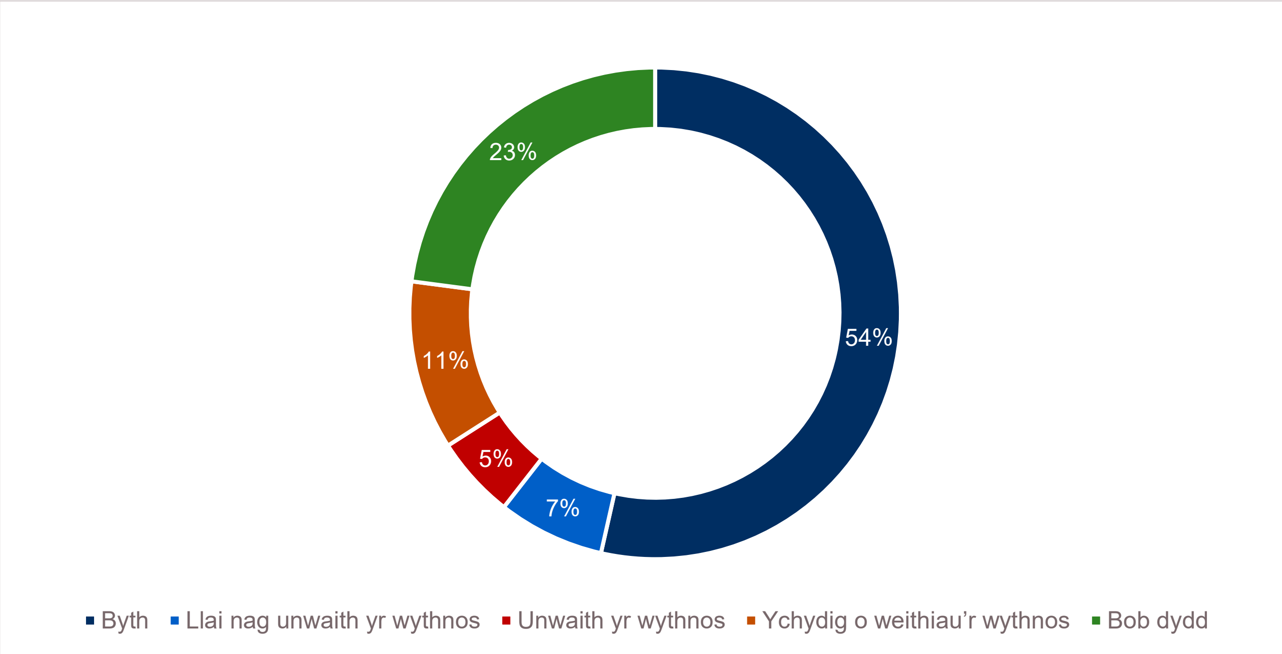
Ffigur 6.4: Defnyddio Dyfeisiau Digidol Ychydig o Weithiau'r Wythnos neu Bob Dydd (%).



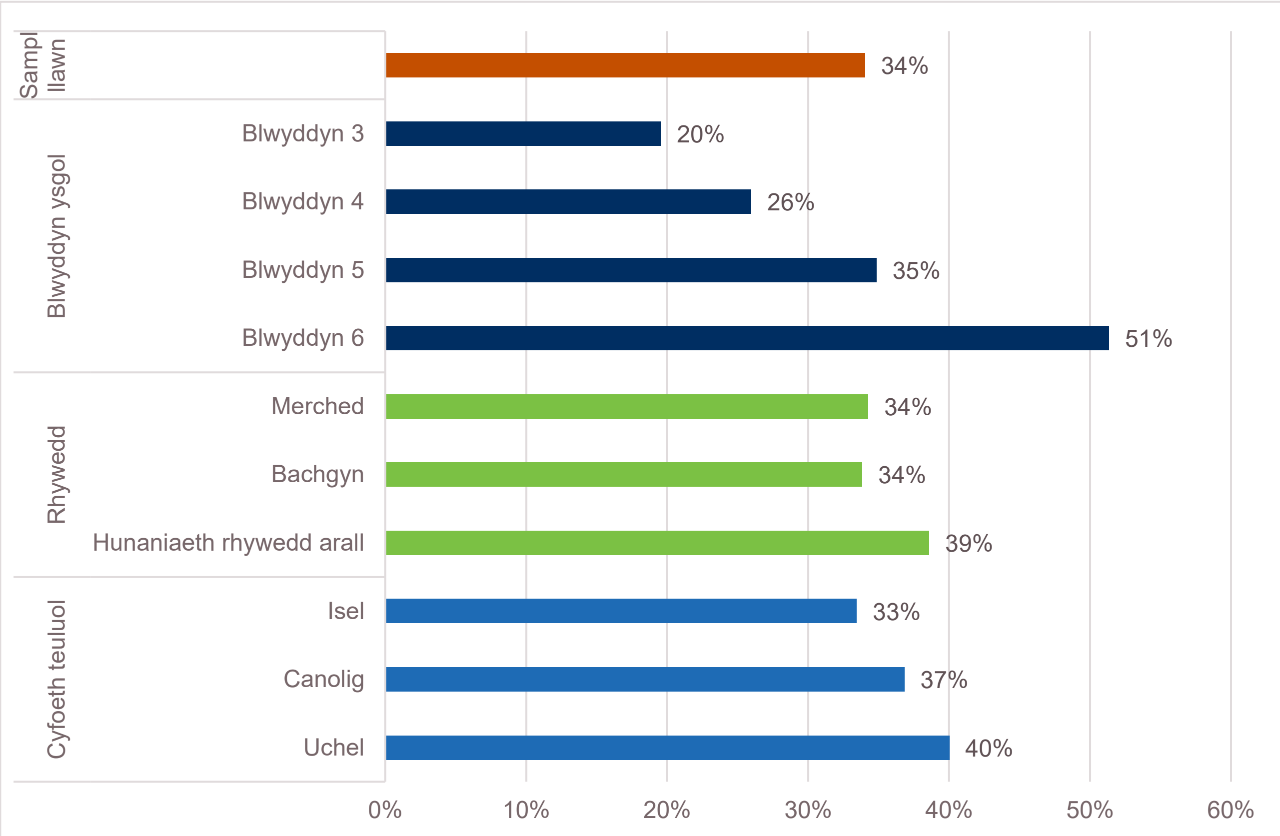
Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb i 'gwylio fideos' (N=46,640); 'chwarae gemau cyfrifiadurol (N=46,641); 'gwylio'r teledu/ffilmiau' (N=46,747); 'darllen' (N=46,606); 'siarad â ffrindiau' (N=46,370); 'siarad â theulu' (N=46,177).

- Adroddodd y rhan fwyaf o ddysgwyr eu bod yn defnyddio dyfeisiau digidol 'ychydig o weithiau'r wythnos' neu 'bob dydd' at ddibenion adloniant (h.y., gwylio fideos, chwarae gemau cyfrifiadurol neu wylio'r teledu/ffilmiau).
- Ymhlith dysgwyr Blwyddyn 6, adroddodd 72% ohonynt eu bod yn defnyddio dyfeisiau digidol yn rheolaidd i siarad â ffrindiau – yr ymateb ail fwyaf cyffredin y tu ôl i wylio fideos (85%).
- Mae dyfeisiau digidol yn cael eu defnyddio'n gynyddol at ddibenion cysylltu cymdeithasol wrth i ddysgwyr fynd yn hŷn. Cododd cyfran y dysgwyr a adroddodd eu bod yn defnyddio dyfeisiau digidol i siarad â ffrindiau o 29% ym Mlwyddyn 3 i 72% ym Mlwyddyn 6. Ar gyfer siarad â theulu, cododd hyn o 31% i 54%.

Ffigur 6.5: Defnyddio Gwefannau neu Apiau'r Cyfryngau Cymdeithasol (%).



Ffigur 6.6: Y Ganran sy'n Defnyddio Gwefannau neu Apiau Cyfryngau Cymdeithasol Ychydig o Weithiau'r Wythnos neu Bob Dydd, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

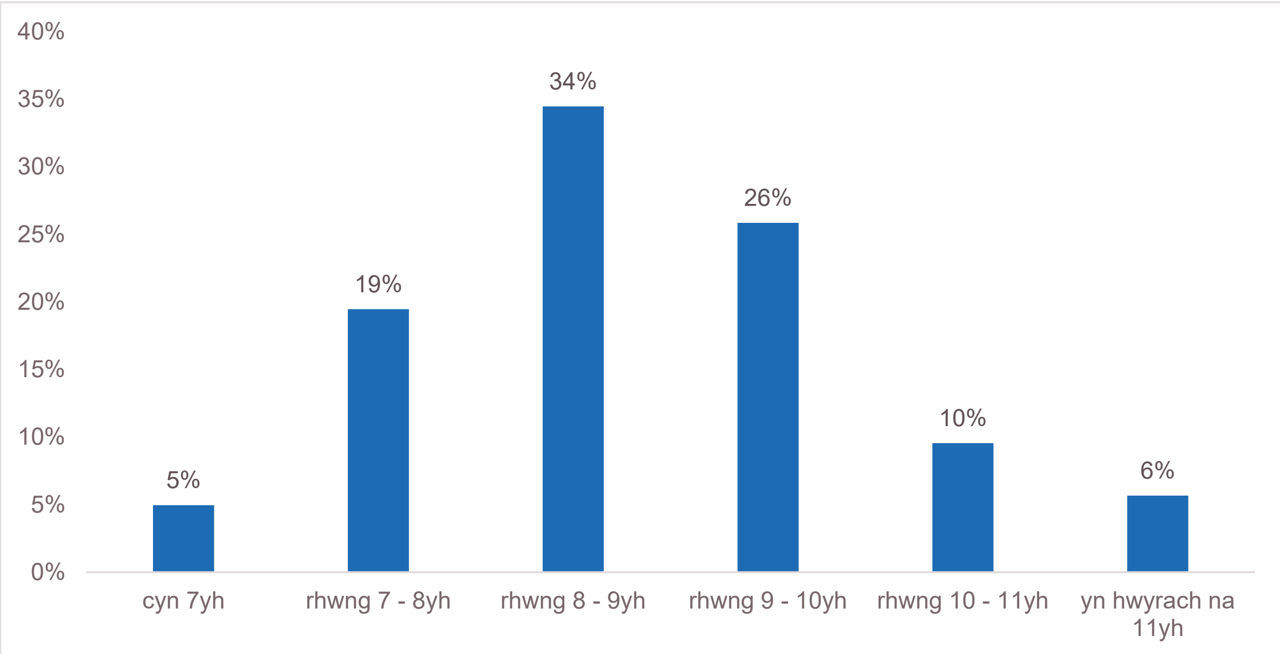


Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=44,576).

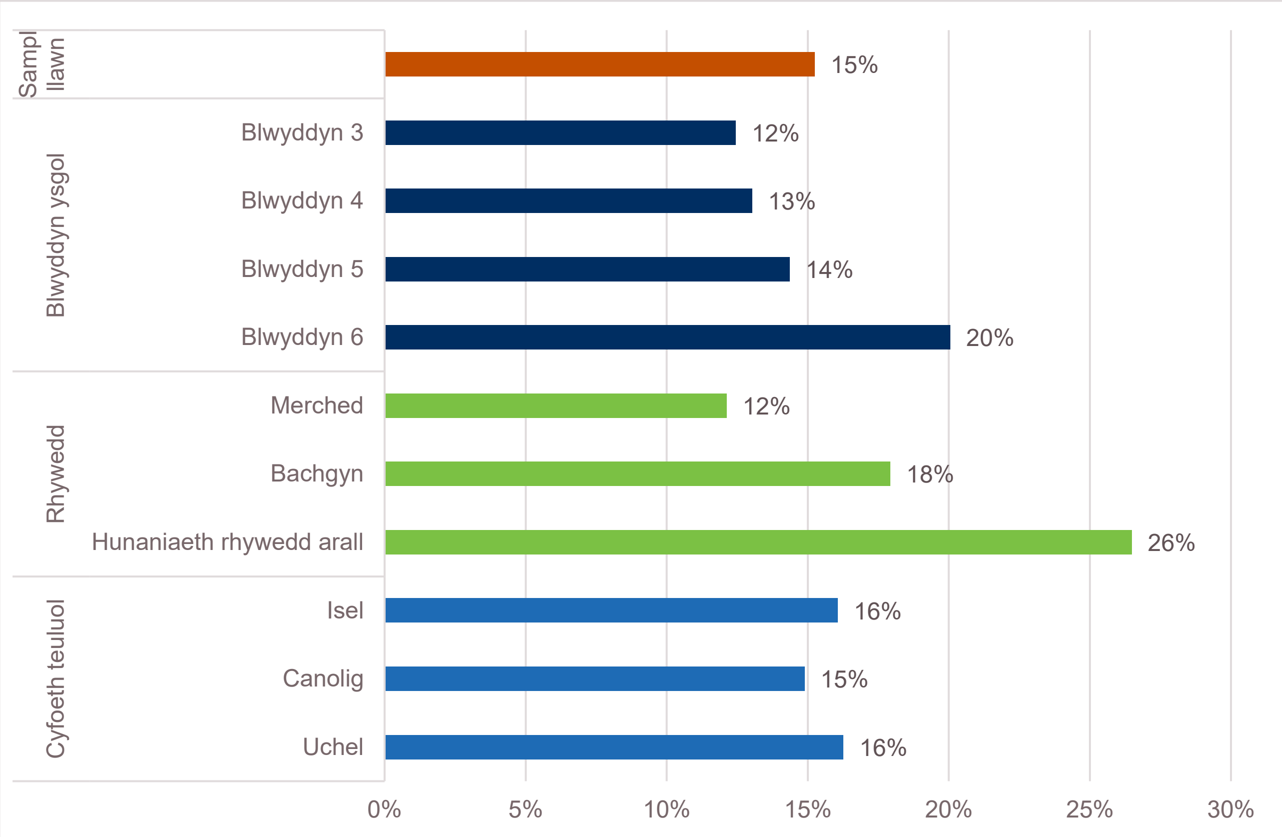
- Roedd 34% o ddysgwyr yn defnyddio gwefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol 'ychydig o weithiau'r wythnos' neu 'bob dydd'.
- Dangosodd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol raddiant cadarn o ran oedran – adroddodd 20% o ddysgwyr ym Mlwyddyn 3 eu bod yn eu defnyddio'n rheolaidd, gan godi i 51% ym Mlwyddyn 6.
- Adroddodd bron i 2 o bob 5 (39%) o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, o gymharu â thraean o fechgyn a merched.
- Roedd dysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel yn llai tebygol o ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol o gymharu â'r rheiny o gefndiroedd mwy cyfoethog.

12. Cwsg

Ffigur 7.1: Amser Gwely (%)*.



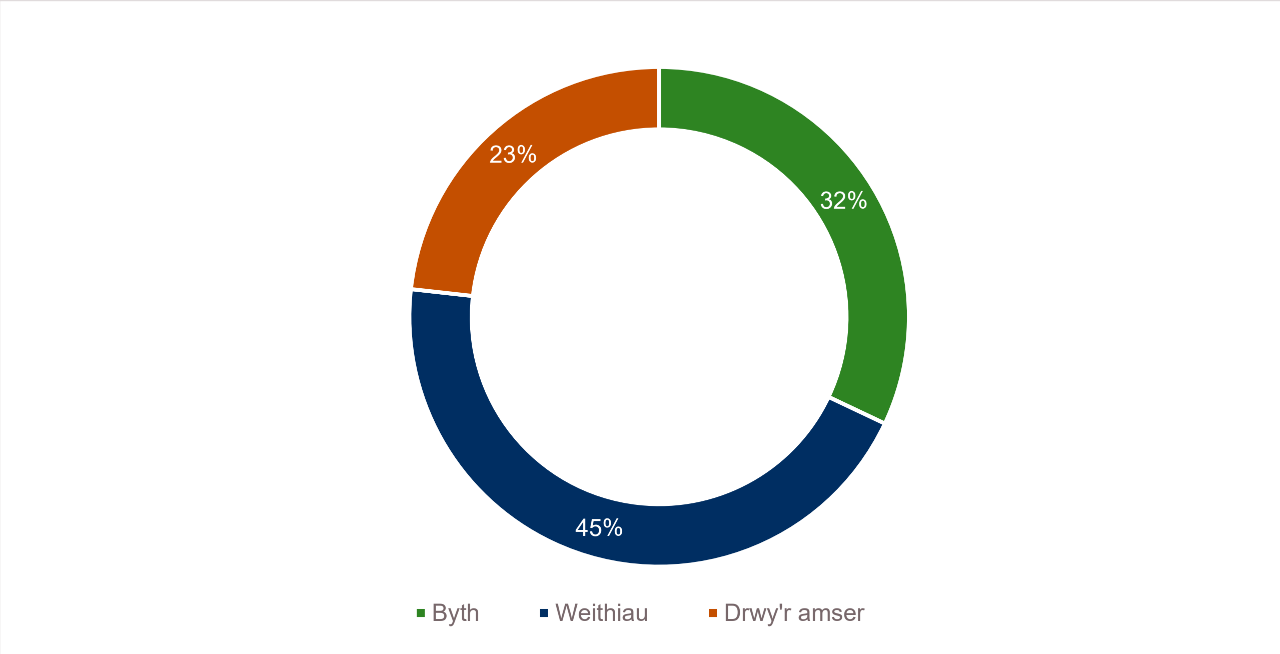
Ffigur 7.2: Y Ganran a Ddywedodd eu bod yn Mynd I'r Gwely Ar Ôl 10pm*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



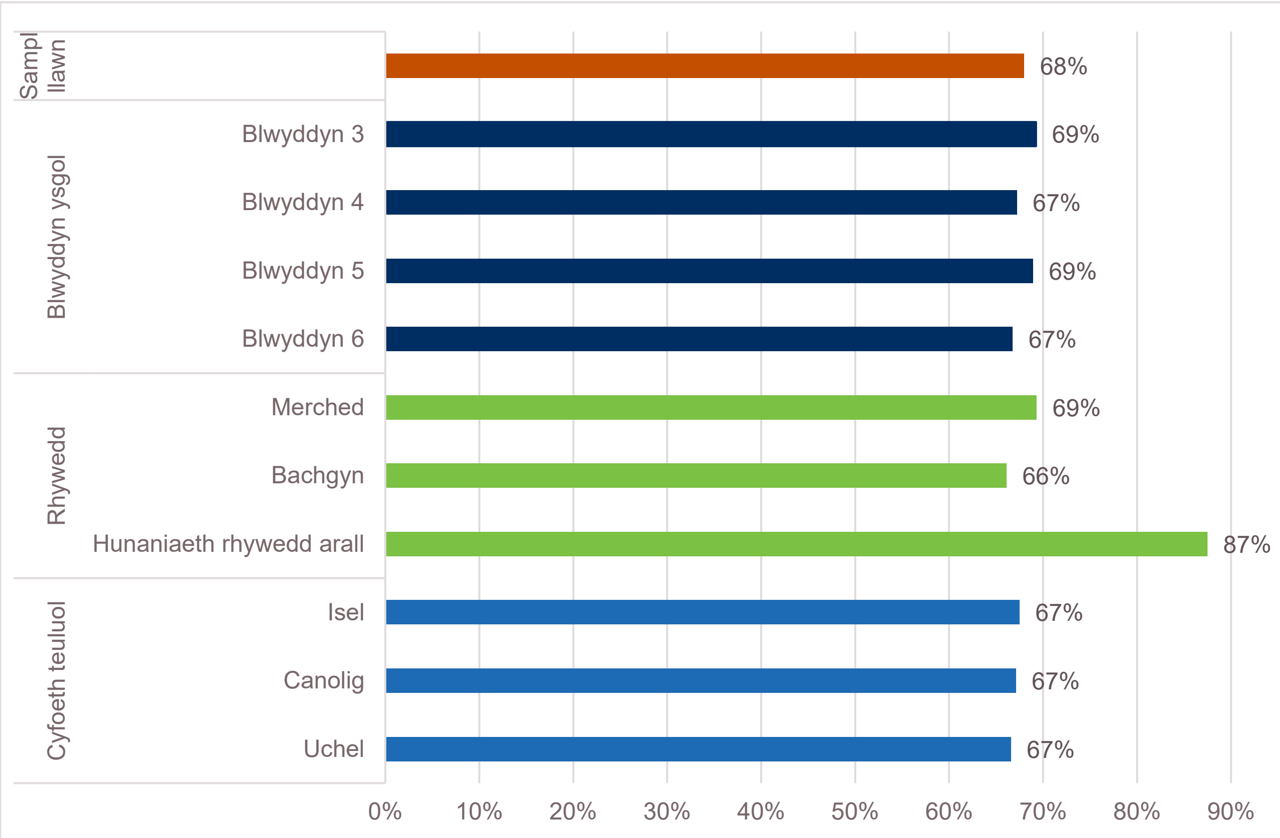
*Mae gan y ddau graff werthoedd gwahanol oherwydd talgrynnu. *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=45,585)*

- Mae 58% o ddysgwyr yn mynd i'r gwely cyn 9pm, tra'r oedd 15% wedi dweud eu bod yn mynd i'r gwely am 10pm neu'n hwyrach.
- Roedd cyfran y dysgwyr a ddywedodd eu bod yn mynd i'r gwely am 10pm neu'n hwyrach wedi cynyddu wrth fynd yn hŷn.
- Mae 26% o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn mynd i'r gwely am 10pm neu'n hwyrach, o gymharu â 12% a 18% o ferched a bechgyn, yn y drefn honno.
- Prin oedd y gwahaniaeth yn ôl cyfoeth teuluol

Ffigur 7.3: Problemau Yn Cysgu (%).



Ffigur 7.4: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd eu Bod yn Cael Problemau Yn Cysgu Weithiau neu Bob Amser, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.

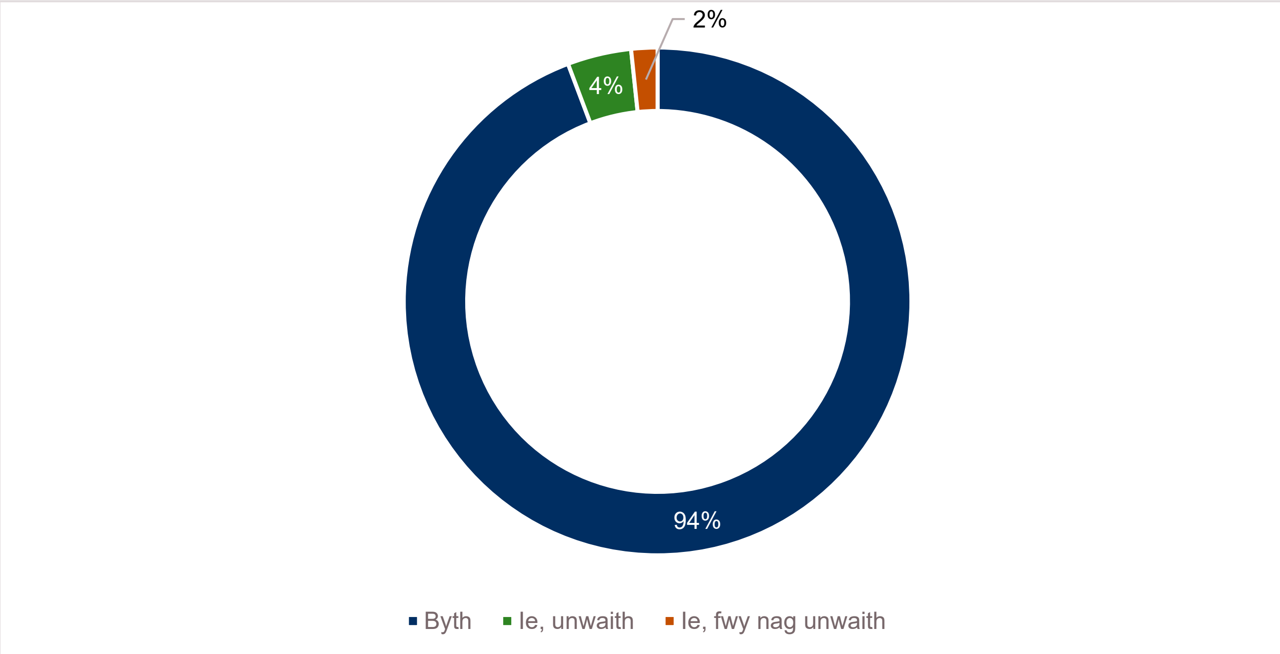


Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=48,482).

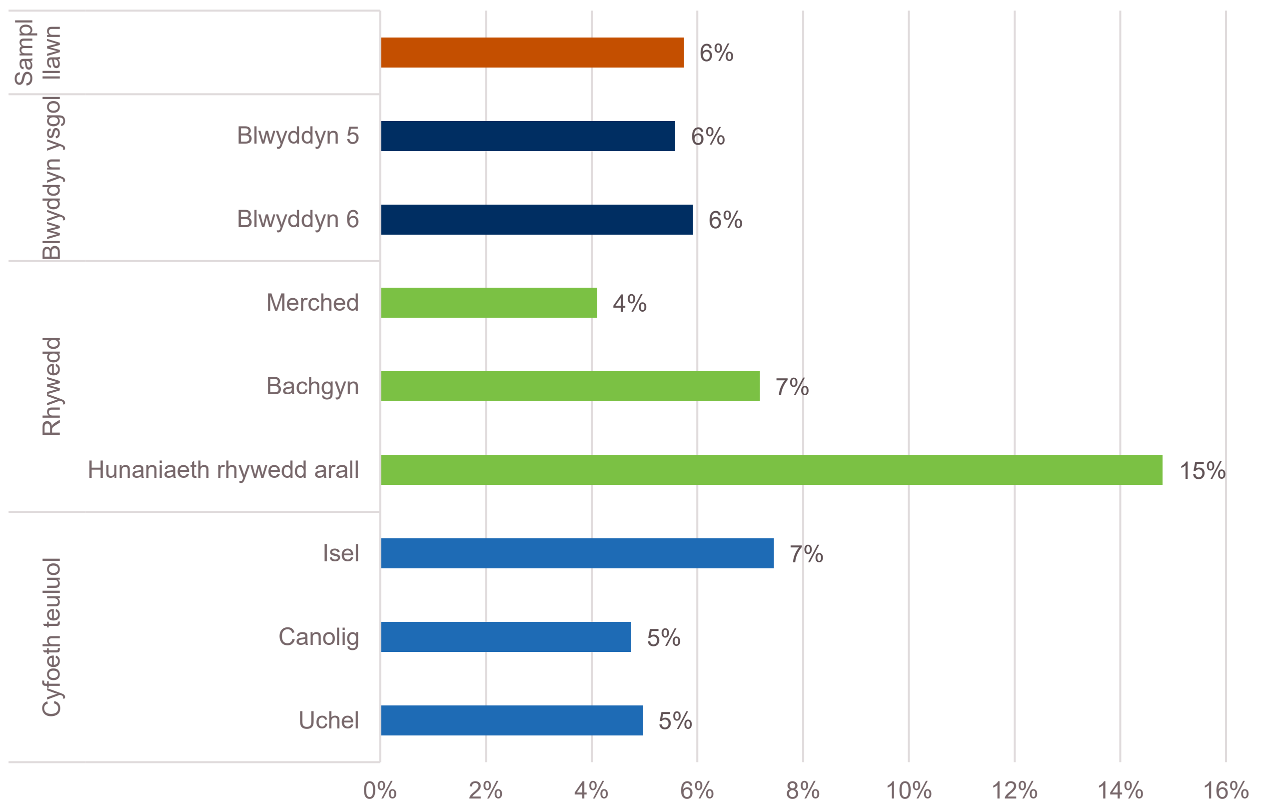
- Adroddodd bron i saith o bob deg (68%) o ddysgwyr eu bod yn cael problemau yn cysgu ‘weithiau’ neu ‘bob amser’.
- Roedd problemau yn cysgu wedi aros yn gyson ar draws blynyddoedd ysgol
- Adroddodd cyfran uwch o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu’n ferch broblemau yn cysgu o gymharu â merched a bechgyn.
- Nid oedd amrywiad yn ôl cyfoeth teuluol.

13. Fepio

Ffigur 8.1: A Ydynt Erioed wedi Trio Fêp (%)*.



Ffigur 8.2: Canran y Dysgwyr a Ddywedodd A Oeddent Erioed wedi Trio Fêp*, Yn Gyffredinol ac yn ôl Oedran, Rhywedd a Chyfoeth Teuluol.



*Blynyddoedd 5 a 6 yn unig; *Bôn sampl llawn: Pob ymatebydd a roddodd ateb (N=25,562).*

- Adroddodd 6% o ddysgwyr ym Mlwyddyn 5 a Blwyddyn 6 eu bod wedi rhoi cynnig ar fêp unwaith neu fwy nag unwaith. Roedd hyn yn gyson ar draws grwpiau blwyddyn.
- Adroddodd cyfran uwch o ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch eu bod wedi rhoi cynnig ar fêp o gymharu â bechgyn a merched.
- Adroddodd 7% o ddysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel eu bod wedi rhoi cynnig ar fêp, o gymharu â 5% mewn teuluoedd cyfoeth canolig a chyfoeth uchel.

14. Crynodeb

Mae'r tudalennau canlynol yn cynnig crynodeb wedi'i gyfuno o ganlyniadau'r arolwg, gan gynnig darlun cenedlaethol o adroddiadau plant eu hunain am iechyd a lles. Bwriedir i'r data hwn gefnogi myfyrio, gweithredu a chynllunio at y dyfodol ar draws ysgolion, awdurdodau lleol a'r llywodraeth.

Adroddodd bron i un o bob saith (15%) o ddysgwyr anawsterau emosiynol arwyddocaol yn glinigol yn 2024 ac adroddodd un o bob 10 (10%) anawsterau ymddygiadol arwyddocaol yn glinigol. Rhoddodd saith o bob deg (69%) dysgwr sgôr o 8 neu fwy allan o 10 ar gyfer pa mor fodlon oeddent gyda'u bywyd. Roedd symptomau iechyd meddwl yn tueddu i fod yn fwy cyffredin, a boddhad â bywyd yn is, ymhlith dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog. Fe wnaeth boddhad â bywyd ddirywio fymryn wrth fynd yn hŷn, ac roedd tystiolaeth llai clir o raddiant oedran ar gyfer anawsterau emosiynol ac ymddygiadol.

Adroddodd tuag un o bob chwe dysgwr (18%) eu bod yn cyflawni bwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf ac adroddodd un o bob wyth (12%) o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi cymryd rhan mewn seiberfwlio. Dywedodd dros hanner (51%) o'r holl ddysgwyr eu bod wedi dioddef bwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf ac adroddodd tri o bob deg (29%) o ddysgwyr Blwyddyn 6 eu bod wedi cael eu seiberfwlio dros y misoedd diwethaf. Adroddodd bechgyn lefelau uwch o gyflawni bwlio wyneb yn wyneb a seiberfwlio na merched, ond adroddodd mwy o fechgyn na bechgyn eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol. Adroddodd dysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog gyfraddau uwch o gyflawni bwlio wyneb yn wyneb a seiberfwlio na dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog.

Adroddodd llai na hanner y dysgwyr eu bod yn bwyta ffrwythau (48%) neu lysiau (37%) yn ddyddiol. Adroddodd tua hanner y dysgwyr (49%) eu bod yn gwneud ymarfer corff o leiaf 5 gwaith yr wythnos. Roedd merched a dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn fwy tebygol o adrodd am fwyta ffrwythau a llysiau yn ddyddiol, ac roedd bechgyn a dysgwyr o deuluoedd mwy cyfoethog yn adrodd am wneud mwy o ymarfer corff.

O ran cysylltedd ag ysgol, roedd y rhan fwyaf o ddysgwyr yn gadarnhaol am eu perthynas â staff ysgol a dysgwyr eraill, a rhoddont sgorau cadarnhaol am ymglymiad dysgwyr â bywyd ysgol. Roedd cyfran y dysgwyr a adroddodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr yn dirywio wrth fynd yn hŷn – o ryw chwech o bob deg (59%) dysgwr ym Mlwyddyn 3 i dri o bob deg (31%) erbyn Blwyddyn 6.

Roedd y rhan fwyaf o ddysgwyr Blwyddyn 6 (65%) yn edrych ymlaen at symud ymlaen i'r ysgol uwchradd. Roedd patrwm economaidd-gymdeithasol yn perthyn i deimlo'n bryderus am symud ymlaen i'r ysgol uwchradd, gyda mwy o ddysgwyr o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd eu bod yn teimlo'n bryderus.

Roedd perchnogaeth ar ddyfeisiau digidol (h.y. ffôn clyfar, cyfrifiadur neu liniadur, a llechen) yn tueddu i fod yn fwy cyffredin ymhlith teuluoedd mwy cyfoethog. Er bod defnyddio dyfeisiau at ddibenion adloniant yn gyffredin ar draws grwpiau oedran, roedd defnyddio dyfeisiau ar gyfer cysylltiad cymdeithasol (e.e. siarad â theulu a ffrindiau) yn cynyddu'n sylweddol wrth fynd yn hŷn. Roedd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu o ryw un mewn pump (20%) dysgwr ym Mlwyddyn 3 i oddeutu un o bob dau (51%) ym Mlwyddyn 6.

Adroddodd bron i chwech o bob deg (58%) dysgwr eu bod yn mynd i'r gwely cyn 9 pm, a dywedodd oddeutu un o bob saith (15%) eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 10 pm. Roedd amser gwely yn tueddu i fynd yn hwyrach wrth fynd yn hŷn, gyda bechgyn yn amlach na merched yn adrodd eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 10 pm. Adroddodd bron i saith o bob deg (68%) eu bod yn cael problemau yn cysgu weithiau neu bob amser.

Ymhlith dysgwyr ym Mlynyddoedd 5 a 6, adroddodd 6% eu bod wedi rhoi cynnig ar fêp unwaith neu fwy. Adroddodd cyfran uwch o ddysgwyr o deuluoedd cyfoeth isel am fepio o gymharu â dysgwyr o deuluoedd cyfoeth canolig neu gyfoeth uchel.

Ar gyfer bron bob un o gwestiynau'r arolwg, roedd deilliannau gwaeth gan ddysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch. Roedd ganddynt sgorau uwch ar gyfer anawsterau emosiynol ac ymddygiadol, ac adroddont lai o foddhad â bywyd. Yn ogystal, roeddent yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn cyflawni bwlio a seiberfwlio, ac yn eu dioddef, roeddent yn llai tebygol o adrodd eu bod yn hoffi'r ysgol yn fawr, roeddent yn fwy tebygol o deimlo'n eithaf pryderus neu'n bryderus iawn am symud ymlaen i'r ysgol uwchradd, ac roeddent yn fwy tebygol o gael problemau yn cysgu ac o fod wedi rhoi cynnig ar fepio. Fel y dywedwyd eisoes, roedd dysgwyr na nodont eu bod yn fachgen neu'n ferch yn cynrychioli nifer bach iawn o ddysgwyr. Felly, mae'r amcangyfrifon hyn yn destun lefel uwch o ansicrwydd.

I fechgyn a merched, roedd cymysgedd mewn patrymau, gyda rhai deilliannau'n llai ffafriol i fechgyn (anawsterau ymddygiadol, cyflawni bwlio a seiberfwlio, bwyta ffrwythau a llysiau, a defnyddio sigaréts electronig) ac eraill yn llai ffafriol i ferched (anawsterau emosiynol, poeni am symud ymlaen i'r ysgol uwchradd, ac ymarfer corff). Roedd amgyffredion merched o gysylltedd â'r ysgol yn tueddu i fod yn fwy ffafriol na bechgyn.

Roedd graddiannau oedran yn arbennig o glir ar gyfer boddhad â bywyd, hoffi'r ysgol, defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, amser gwely a pherchnogaeth ar ddyfeisiau digidol (ac eithrio llechi). O ran cysylltedd â'r ysgol, roedd dysgwyr ym Mlwyddyn 6 yn llai tebygol yn gyson na dysgwyr ym Mlwyddyn 5 o adrodd teimladau cadarnhaol am yr ysgol, cyfoedion ac athrawon.

Fe wnaeth iechyd meddwl a lles, boddhad â bywyd, cyflawni bwlio, bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol, symud ymlaen i'r ysgol uwchradd, a pherchnogaeth ar ddyfeisiau digidol i gyd ddangos graddiannau economaidd-gymdeithasol gyda deilliannau plant o deuluoedd llai cyfoethog yn llai cadarnhaol. I'r gwrthwyneb, dangosodd mesurau

cysylltedd â'r ysgol amrywiad prin ar draws grwpiau economaidd-gymdeithasol, gan ddangos bod plant o wahanol gefndiroedd teuluol yn adrodd amgyffredion tebyg o staff ysgol, cyfoedion a gweithgareddau'r ysgol.

15. Atodiad

Gwybodaeth Ychwanegol

Rhywedd

- Gofynnwyd y canlynol i ddysgwyr: '*A wyt ti'n…?*' gydag opsiynau ateb '*Bachgen*'; '*Merch*', '*Nid yw'r un gair yn fy nisgrifio i*'; '*Dydw i ddim eisiau ateb*'. Ymatebodd llai nag 1% o ddysgwyr gyda '*Nid yw'r un gair yn fy nisgrifio i'.*

Graddfa cyfoeth teuluol (FAS)[1]

- Mae'r raddfa'n cynnwys pedair eitem: '*A oes gen ti dy ystafell wely dy hun?'; 'A yw dy deulu yn berchen ar gar, fan neu dryc?'; 'Sawl cyfrifiadur mae dy deulu'n berchen arnyn nhw?'; 'Sawl gwaith teithiaist ti a dy deulu allan o Gymru am wyliau y llynedd?'.* Cafodd y sgorau eu cyfansymio i greu sgôr rhwng 0-9, gyda sgorau uwch yn arwydd o gyfoeth uwch. Categorïau FAS: cyfoeth isel = sgorau o 0-6; cyfoeth canolig = sgorau o 7-8; cyfoeth uchel = sgôr o 9.

Holiadur *Fi a Fy Nheimladau* (MMFQ)[2]

- Cafodd anawsterau emosiynol ac ymddygiadol eu hasesu gan ddefnyddio Holiadur *Fi a Fy Nheimladau*.6 Gofynnir i ddysgwyr pa mor aml maen nhw'n teimlo neu'n ymddwyn mewn ffyrdd penodol. Mae'r raddfa'n cynnwys 16 o gwestiynau, y mae deg ohonynt yn ymwneud ag anawsterau emosiynol a chwech yn ymwneud ag anawsterau ymddygiadol.
- Mae cwestiynau anawsterau emosiynol yn cynnwys: '*Rydw i'n teimlo'n unig'; 'Mae ofn arna' i'; 'Rydw i'n poeni pan fyddaf i yn yr ysgol'* ac *'Rydw i'n crio llawer'.* Mae'r raddfa'n cael sgôr allan o 20. Mae sgorau o ddeg ac uwch yn arwydd o anawsterau emosiynol uwch; mae sgorau o 12 ac uwch yn arwydd o anawsterau arwyddocaol yn glinigol.
- Mae cwestiynau am anawsterau ymddygiadol yn cynnwys: *'Rydw i'n mynd yn grac/yn flin iawn'; 'Rydw i'n gwneud pethau i frifo/gwneud dolur i bobl'; 'Rydw i'n torri pethau yn fwriadol'* ac '*Rydw i'n bwrw allan pan fyddaf i'n flin'.* Mae'r raddfa'n cael sgôr allan o 12. Mae sgorau o chwech ac uwch yn arwydd o anawsterau ymddygiadol uwch; mae sgorau o 7 neu uwch yn arwydd o anawsterau sylweddol yn glinigol.
- Cafodd sgorau eu cyfrifo ar sail 'pro rata' (h.y. wedi'u seilio ar gyfartaledd o eitemau wedi'u cwblhau) ar yr amod bod >50% o eitemau unigol wedi cael eu cwblhau ar gyfer pob graddfa.

- **Graddfa Boddhad â Bywyd Cantril[3]**

- Gofynnwyd i ddysgwyr: '*Ar raddfa o 0-10, pa sgôr fyddet ti'n ei rhoi i dy fywyd ar hyn o bryd?'* gyda 10 yn golygu *'Mae gen i'r bywyd gorau posibl'* a 0 yn golygu *'I Mae gen i'r bywyd gwaethaf posibl'.*

- **Pontio i'r Ysgol Uwchradd[4]**
  - Gofynnwyd i ddysgwyr: *'A wyt ti'n edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd?'* ac *'A wyt ti'n poeni am fynd i'r ysgol uwchradd?'*. Yr ymatebion oedd *'Ddim o gwbl', 'Ychydig iawn', 'Ychydig', 'Eithaf tipyn', 'Yn fawr iawn',* a *'Dydw i ddim eisiau ateb'.*

16. Cyfeiriadau

1. Boyce W, Torsheim T, Currie C, et al. (2006). The Family Affluence Scale as a Measure of National Wealth: Validation of an Adolescent Self-Report Measure. Social Indicators Research, 78, 473–487.
2. Deighton J, Tymms P, Vostanis P, et al. (2013). The development of a school-based measure of child mental health. Journal of psychoeducational assessment, 31(3):247-57.
3. Cantril H. (1965). The pattern of human concern. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.
4. Rice F, Riglin L, Ng-Knight T, et al. (2017). A longitudinal multi-informant study of psychological adjustment and academic attainment over the transition from primary school to secondary school. Colchester, Essex: UK Data Archive.
5. Rice F, Ng-Knight T, Riglin L, et al. (2021). Pupil mental health, concerns and expectations about secondary school as predictors of adjustment across the transition to secondary school: A longitudinal multi-informant study. School Mental Health, 13:279-298.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion
SPARC
Heol Maindy
Caerdydd
CF24 4HQ

shrn.org.uk

shrn@cardiff.ac.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

@shrnwales.bsky.social

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

Cedwir pob hawl.

I amddiffyn cyfrinachedd, modelau sydd ym mhob ffotograff.

Cyhoeddwyd gyntaf gan SHRN © 2025.