

# Arolwg HAPPEN 2023/2024

Mae'r arolwg hwn yn mynd i ofyn i chi i gyd am eich iechyd.

Cliciwch cychwyn i ddechrau.

\* Required

## Ffurflen Gydsynio

Cyn i chi ddechrau, cliciwch ar y ddolen hon i ddarllen y daflen wybodaeth ->  
<https://happen-wales.co.uk/taflen-wybodaeth-i-blant/>



1

Rydw i wedi darllen y daflen wybodaeth i blant -> <https://happen-wales.co.uk/taflen-wybodaeth-i-blant/> (cliciwch ar y ddolen os nad ydych wedi darllen y daflen wybodaeth) ac yn deall os ydw i'n cymryd rhan y gallaf i newid fy meddwl unrhyw bryd, ac na fydd hyn yn broblem o gwbl. \*

Ydw

Nac

2

Rydw i'n hapus i chi ddefnyddio fy holiadur ar gyfer ymchwil. Dim ond yr ymchwilwyr yn y tîm fydd yn gwybod fy enw ac ni fyddan nhw'n rhoi fy atebion i unrhyw un arall. \*

Ydw

Nac ydw – peidiwch â defnyddio fy holiadur

3

Rydw i'n hapus i chi edrych ar fy nghofnodion ysgol a'm cofnodion iechyd i weld sut mae fy ysgol yn dod yn ei blaen (fel grŵp). Mae hyn yn ddiennw, sy'n golygu nad oes modd fy adnabod. \*

Ydw

Nac ydw

## Amdanoch Chi



4

Enw Cyntaf

5

Enw Olaf

6

Cod Post Cartref

7

I ba ysgol ydych chi'n mynd?

8

A oes unrhyw blant eraill yn byw yn eich tŷ gyda chi?

- Oes
- Nac oes

9

Ym mha flwyddyn ydych chi?

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

10

A oes gardd gennych chi?

- Oes
- Nac oes

11

Rhywedd

- Bachgen
- Merch
- Mae'n well gen i beidio â dweud

12

Ydych chi yn...

- Asiaidd
- Du
- Gwyn
- Cymyag
- Mae'n well gen i beidio â dweud

13

### Dyddiad Geni: Blwyddyn

2010

2011

2012

2013

2014

2015

14

Dyddiad Geni: Mis

January

February

March

April

May

June

July

August

September

October

November

December





15

Dyddiad Geni: Diwrnod

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19



20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

## DDOE

Cyn ateb y cwestiynau canlynol, meddyliwch yn ofalus am yr hyn a wnaethoch chi ddoe...

16

Gest ti frecwast ddoe?

- Ydw - Yn y Cartref
- Ydw - Yn yr Ysgol
- Nac ydw

17

Sut aethoch chi i'r ysgol bore DDOE?

- Ar y bws
- Ar feic
- Yn y car/tacsi
- Caerdded
- Rhedeg/Ioncian
- Sgwter
- Sglefrfyreddio/Sglefrio

18

Beth gawsoch chi i'w fwyta i ginio DDOE?

- Cinio ysgol
- Cinio pecyn o gartef
- Dim byd

19

Beth wnaethoch chi am y RHAN FWYAF o'ch amseroedd egwyl DDOE? (Mae hyn yn cynnwys amser cinio)

- Eistedd o gwmpas y tu mewn neu'r tu allan
- Rhedeg o gwmpas
- Sefyll o gwmpas
- Cerdded o gwmpas

20

Gyda faint o ffrindiau ydych chi'n chwarae?

- Gyda faint o ffrindiau ydych chi'n chwarae?
- 1-2
- 3-4
- 5 neu fwy

21

Ydych chi'n cael egwyl yn y prynhawn yn yr ysgol?

- Ydw
- Nac ydw

22

Sut aethoch chi adref DDOE?

- Ar y bws
- Ar feic
- Yn y car/tacsi
- Caerdded
- Rhedeg/Ioncian
- Sgwter
- Sglefrfyreddio/Sglefrio

## AR OL YSGOL



23

Sawl dogn o ffrwythau a llysiau wnaethoch chi eu bwyta DDOE?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

24

Sawl gwaith wnaethoch chi frwsio'ch dannedd DDOE?

0

1

2

3





25

Faint o'r gloch aethoch chi i gysgu DDOE (i'r hanner awr agosaf)?

7:00pm

7:30pm

8:00pm

8:30pm

9:00pm

9:30pm

10:00pm

10:30pm

11:00pm

11:30pm

12:00am

12:30am

1:00am

1:30am

2:00am

2:30am

3:00am

3:30am

4:00am

26

Faint o'r gloch wnaethoch chi ddeffro HEDDIW (i'r hanner awr agosaf)?

5:00am

5:30am

6:00am

6:30am

7:00am

7:30am

8:00am

8:30am

9:00am

## YR WYTHNOS DDIWETHAF

NAWR meddyliwch am beth wnaethoch chi yn y 7 diwrnod diwethaf...



27

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau wnaethoch chi chwaraeon neu ymarfer corff am o leiaf 1 awr i gyd (Mae hyn yn cynnwys gwneud unrhyw weithgareddau neu wneud chwaraeon lle gwnaeth eich calon guro'n gyflymach, fe wnaethoch chi anadlu'n gyflymach ac fe wnaethoch chi deimlo'n gynhesach?)

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

28

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau wnaethoch chi wylio'r teledu / chwarae gemau ar-lein / defnyddio'r rhyngrwyd, ac ati, am 2 awr neu fwy bob dydd (fel cyfanswm)?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

29

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau oeddech chi'n teimlo'n flinedig?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

30

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau oeddech chi'n teimlo eich bod yn gallu canolbwyntio / talu sylw yn dda yn y dosbarth?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

31

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau wnaethoch chi yfed o leiaf un ddiod befrnog (e.e. Coke, Fanta, Sprite)?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

32

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau wnaethoch chi fwyta o leiaf un byrbryd siwgraidd (e.e. bar o siocled, melysion)?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

33

Yn y 7 diwrnod diwethaf, faint o ddyddiau wnaethoch chi fwyta bwydydd tecawê (e.e. McDonalds, KFC, bwyd Tsieineaidd)?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod

# Chwaraeon a Gweithgarwch





34

Mae'r cwestiynau hyn yn mynd i ofyn i chi sut rydych chi'n teimlo am weithgarwch corfforol (Mae hyn yn cynnwys unrhyw weithgarwch lle mae eich calon yn curo'n gyflymach, rydych chi'n anadlu'n gyflymach ac rydych chi'n teimlo'n gynhesach)

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rydw i eisiau cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n teimlo'n hyderus i gymryd rhan mewn llawer o wahanol weithgareddau corfforol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n dda yn gwneud llawer o wahanol weithgareddau corddorol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n deall pam mae cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn dda i mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35

Beth sy'n eich ysgogi fwyaf i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon?

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rwy'n cael fy ngyrru gan fwynhad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n cael fy ngyrru gan gael hwyl gyda fy ffrindiau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n cael fy ngyrru gan ddysgu a gwella fy sgiliau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n cael fy ngyrru gan gystadlu yn fy erbyn fy hun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n cael fy ngyrru gan chwarae a chystadlu mewn tîm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36

A oes unrhyw un arall gartref yn gorfforol egniol / ydyn nhw'n chwarae camp?

- Ydw
- Nac ydw

37

Os oes, pwy yw hwn?

Mam

Dad

Brawd

Chwaer

Neiniau a Theidiau

Modryb

Ewythr

38

Faint o weithiau ydych chi'n cymryd rhan mewn clwb chwaraeon Y TU ALLAN I'R YSGOL bob wythnos?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

39

Ydych chi'n gallu reidio beic HEB SEFYDLOGYDDION?

- Ydw
- Nac ydw

40

Ydych chi'n gallu nofio 25 metr HEB FFLÔT NEU FANDIAU BREICHIAU? (Mae hyn yn 1 hyd o bwll nofio arferol)?

- Ydw
- Nac ydw

## Chi a'ch teimladau

Mae'r rhan hon o'r arolwg yn mynd i ofyn sut rydych chi'n teimlo. Does dim atebion cywir nac anghywir. Dylech chi ddewis yr ateb sydd orau i chi.



41

Dywedwch wrthym ni a ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r canlynol:

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rydw i'n gwyneud dda ya yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n teimlo'n rhan o gymuned fy ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rdyw i'n cael llawer o ddewis dros bethau sy'n bwysig i mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae llawer o bethau rydw i'n ew gwyneud yn dda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n teimlo'n ddiogel yn yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae gen i rywun i siarad ag ef gartref	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae gen i rywun i siarad â nhw yn yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu anhapus iawn, a 10 yn golygu hapus iawn, sut ydych chi'n teimlo ynghylch:

Eich Iechyd



43

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu anhapus iawn, a 10 yn golygu hapus iawn, sut ydych chi'n teimlo ynghylch:

Eich Ysgol



44

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu anhapus iawn, a 10 yn golygu hapus iawn, sut ydych chi'n teimlo ynghylch:

Eich Teulu



45

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu anhapus iawn, a 10 yn golygu hapus iawn, sut ydych chi'n teimlo ynghylch:

Eich Ffrindiau





46

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu anhapus iawn, a 10 yn golygu hapus iawn, sut ydych chi'n teimlo ynghylch:

Eich Ymddangosiad (sut olwg sydd arnoch chi)



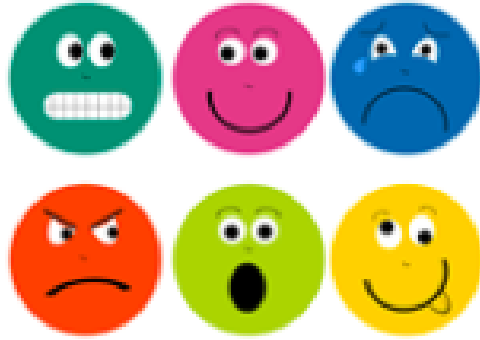
47

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu anhapus iawn, a 10 yn golygu hapus iawn, sut ydych chi'n teimlo ynghylch:

Eich Bywyd



## Chi a'ch Teimladau



Yn seiliedig ar holiadur Me and My Feelings Questionnaire ( Deighton, Tymms, Vostanis, Belsky, Fonagy, Brown, Martin, Patalay, & Wolpert, 2012)



48

Cofiwch, does dim atebion cywir nac anghywir. Dewiswch yr ateb sy'n iawn i chi.

	Never	Sometimes	Always
Rydw i'n teimlo'n unig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n crio llawer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n anhapus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n teimlo bod neb yn fy hoffi i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n poeni llawer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n cael problemau'n cysgu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n deffro yn y nos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n swil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n teimlo'n ofnus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n poeni pan fydda' i yn yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n mynd yn flin/yn grac iawn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n colli fy nhymer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rydw i'n colli  
amynedd pan  
fydda' i'n  
flin/yn grac

Rydw i'n  
gwneud  
pethau i frifo  
pobl

Rydw i'n  
bwyllog

Rydw i'n torri  
pethau'n  
fwriadol

## Eich Ardal Leol



49

Ar raddfa o 1 i 10 (mae 1 yn golygu ddim yn ddiogel iawn, a 10 yn golygu diogel iawn), pa mor ddiogel ydych chi'n teimlo wrth chwarae yn eich ardal?



50

O'ch tŷ chi, ydych chi'n gallu cerdded i'r ysgol?

Ydw

Nac ydw

51

O'ch tŷ chi, ydych chi'n gallu cerdded i barc yn hawdd?

- Ydw
- Nac ydw

52

O'ch tŷ chi, ydych chi'n gallu cerdded i ganolfan hamdden/canolfan chwaraeon yn hawdd?

- Ydw
- Nac ydw

53

Ydych chi'n gallu chwarae ym mhob un o'r lleoedd yr hoffech chi chwarae ynddyn nhw?

- Rydw i'n gallu chwarae ym mhob un o'r lleoedd yr hoffwn i chwarae ynddyn nhw
- Rydw i'n gallu chwarae yn rhai o'r lleoedd yr hoffwn i chwarae ynddyn nhw
- Rydw i ond yn gallu chwarae mewn ychydig o leoedd yr hoffwn i chwarae ynddyn nhw
- Rydw i prin yn gallu chwarae mewn unrhyw un o'r lleoedd yr hoffwn i chwarae ynddyn nhw

54

Ydych chi'n hapus â'r ardal rydych chi'n byw ynddi?

- Ydw
- Nac ydw



Peidiwch ag anghofio pwyso 'cyflwyno' ('submit') isod!

---

This content is neither created nor endorsed by Microsoft. The data you submit will be sent to the form owner.

