

Arolwg HAPPEN 2024/2025

Mae'r arolwg hwn yn mynd i ofyn i chi am eich iechyd a'ch lles.

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

- 2012
- 2013
- 2014
- 2015
- 2016
- 2017

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, meddylwch yn ofalus am yr hyn a wnaethoch chi ddoe...

16

Gest ti frechwast 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/loncian

Sgwter

Sglefryrddio/Sglefrio

18

Beth gawsoch chi i'w fwyta i ginio DDOE?

Cinio ysgol

Cinio pecyn o gartef

Dim byd

19

Ydych chi'n hoffi'r dewisiadau bwyd yn eich ysgol?

- Ydw
- Nac ydw
- Weithiau
- Dydw i ddim yn gwybod

20

Ydych chi'n teimlo'n llawn ar ôl bwyta'ch cinio ysgol?

- Ydw
- Nac ydw
- Weithiau
- Dydw i ddim yn gwybod

21

Hoffech chi newid unrhyw beth am y bwyd yn eich ysgol?

22

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

23

Gyda faint o ffrindiau ydych chi'n chwarae?

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

24

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

- Ydw
- Nac ydw

25

Sut aethoch chi adref DDOE?

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

AR OL YSGOL



26

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

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

27

Pa un o'r ffrwythau/llysiau hyn ydych chi'n ei hoffi?

- Bananas
- Afalau
- Gellyg
- Moron
- Tomatos
- Sitrws Peel Hawdd (Orennau neu Satsumas)
- Dydw i ddim yn hoffi unrhyw un
- Other

28

Ydych chi'n bwyta gwahanol fathau o ffrwythau a llysiau yn yr ysgol?

- Ydw
- Nac ydw
- Weithiau

29

Sawl gwaith wnaethoch chi frwsio'ch dannedd DDOE?

- 0
- 1
- 2
- 3

30

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

31

Faint o'r gloch wnaethoch chi ddefro 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...



32

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

33

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

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

34

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

35

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

36

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

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

37

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

38

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

40

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

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Anghytuno
Rwy'n cael fy ngyrru gan fwynhad	<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"/>
Rwy'n cael fy ngyrru gan ddysgu a gwella fy sgiliau	<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"/>
Rwy'n cael fy ngyrru gan chwarae a chystadlu mewn tîm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41

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

- Ydw
- Nac ydw

42

Os oes, pwy yw hwn?

- Mam
- Dad
- Brawd
- Chwaer
- Neiniau a Theidiau
- Modryb
- Ewythr

43

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

44

Ydych chi'n gallu reidio beic HEB SEFYDLOGYDDION?

- Ydw
- Nac ydw

45

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.



46

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

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Ai
Rydw i'n gwyneud dda ya yr ysgol	<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"/>	
Rdyw i'n cael llawer o ddewis dros bethau sy'n bwysig i mi	<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"/>	
Mae gennyf rywun i siarad â gartref	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

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 lechyd



48

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



49

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



50

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



51

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)



52

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



Mae'r cwestiynau hyn yn mynd i ofyn i chi sut rydych chi'n teimlo am eich iechyd

	Ddim yn wir o gwbl	Ddim yn hollol wir	Braidd yn wir
Mae gen i wybodaeth dda am fy iechyd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gallaf gymharu gwybodaeth yn ymwneud ag iechyd o wahanol ffynonellau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gallaf farnu sut mae fy ngweithredoed fy hun yn effeithio ar fy amgylchfyd (e.e. yr amgylchedd naturiol)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan fo angen, gallaf ddod o hyd i wybodaeth am fy iechyd sy'n hawdd i mi ei deall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gallaf roi rhesymau dros y dewisiadau a wnaaf o ran fy iechyd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Chi a'ch Teimladau



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

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

	Never	Sometimes
Rydw i'n teimlo'n unig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n crio llawer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n anhapus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n teimlo bod neb yn fy hoffi i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n poeni llawer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n cael problemau'n cysgu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n deffro yn y nos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n swil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n teimlo'n ofnus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n poeni pan fydda' i yn yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n mynd yn flin/yn grac iawn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n colli fy nhymor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n colli amynedd pan fydda' i'n flin/yn grac	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n gwneud pethau i frifo pobl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n bwylllog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rydw i'n torri pethau'n fwriadol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Chi a'ch Hawliau



Mae'r cwestiynau hyn yn mynd i ofyn i chi am eich hawliau...

55

Ticiwch y blwch i ddangos faint rydych chi'n cytuno

	Ydw	Weithiau	Na
Rwy'n dysgu am fy hawliau yn yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n mwynhau bod yn yr ysgol	<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"/>
Rwy'n hoffi'r ffordd y mae oedolion yn yr ysgol yn trin fi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae'r disgyblion eraill yn fy nglasa i'n garedig ac yn ddefnyddiol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os byddwn i'n teimlo'n ansicr, gallwn i ddweud wrth oedolyn yn yr ysgol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae fy athrawon yn gwrando arna i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mae fy ysgol yn gwrando ar fy syniadau ar sut i wneud pethau'n well	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rwy'n gwybod beth rwy'n angen ei wneud i wneud cynnydd yn y dosbarth	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yn gyffredinol, rwy'n hoffi'r ffordd rwy'n ei fod	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gallaf wneud pethau i helpu eraill yn fy nghymuned leol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gallaf wneud pethau i helpu eraill ledled y byd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

56

Pa hawl i blant sydd fwyaf pwysig i chi?

Eich Ardal Leol



57

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?



58

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

- Ydw
- Nac ydw

59

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

- Ydw
- Nac ydw

60

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

- Ydw
- Nac ydw

61

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

62

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

- Ydw
- Nac ydw

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

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

