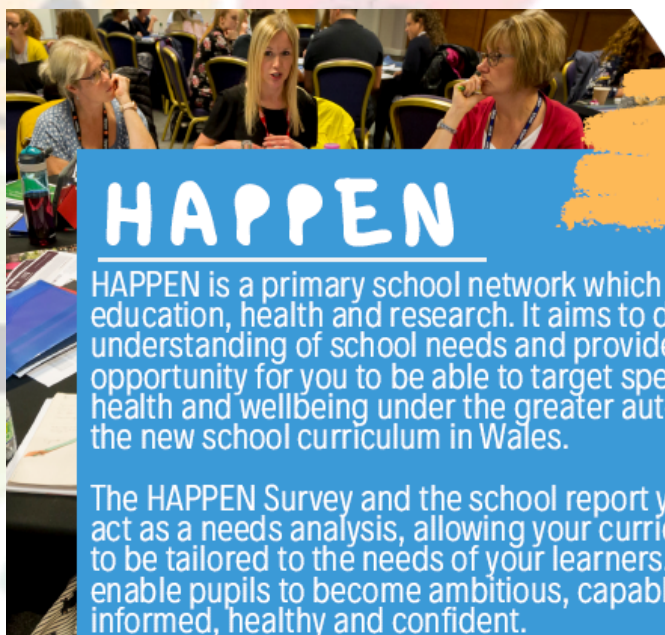




Adroddiad Arolwg HAPPEN

Adroddiad Blynyddol

Blwyddyn Academaidd
2024/2025



HAPPEN

HAPPEN is a primary school network which brings together education, health and research. It aims to develop a better understanding of school needs and provides an opportunity for you to be able to target specific areas of health and wellbeing under the greater autonomy given by the new school curriculum in Wales.

The HAPPEN Survey and the school report you receive can act as a needs analysis, allowing your curriculum delivery to be tailored to the needs of your learners. This will enable pupils to become ambitious, capable, enterprising, informed, healthy and confident.



HAPPEN presents the opportunity for pupils to learn and make informed decisions about different aspects of health and wellbeing. We encourage the use of the report in school programmes such as Pupil Voice to allow children to be ambitious and creative to improve their health.

Drwy gymryd rhan yn Arolwg HAPPEN, mae athrawon a disgyblion yn cael eu grymuso i wneud newidiadau ystyrlon drwy gael gwell dealltwriaeth o **iechyd corfforol, seicolegol, emosiynol a chymdeithasol disgyblion**.

Gall ysgolion gymryd rhan yn yr arolwg drwy gydol y flwyddyn academiaidd i ddarparu cipluniau, olrhain newid a gwerthuso ymarfer. Ar ôl cwblhau'r arolwg, mae ysgolion yn cael adroddiad ar gyfer yr ysgol unigol sy'n cyd-fynd â'r cwricwlwm newydd ac yn dangos y darlun cyffredinol o ran iechyd a lles yn yr ysgol.

Bydd canlyniadau yn adroddiad eich ysgol chi yn galluogi eich disgyblion i ddod yn:

-  Ddysgwyr uchelgeisiol a galluog sy'n barod i ddysgu
-  Cyfranwyr mentrus a chreadigol sy'n barod i chwarae rhan yn llawn mewn bywyd
-  Dinasyddion moesegol a gwybodus sy'n barod i fod yn ddinasyddion y byd
-  Unigolion iach a hyderus sy'n barod i fyw bywydau boddhaus

Iechyd Corfforol

Gweithgarwch Corfforol

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Yn weithgar yn gorfforol am awr neu fwy bob dydd	22%	23%	19%

**Argymhellir y dylai plant 5-18 oed gymryd rhan mewn gweithgarwch cymedrol i egniol am o leiaf 60 munud y dydd ar gyfartaledd yn ystod yr wythnos. Cliciwch [yma](#) i weld y canllawiau hyn a'r hyn a ystyrir yn weithgarwch corfforol cymedrol i egniol*

Teithio Llesol

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Yn gallu cerdded i'r ysgol o'u tŷ	66%	66%	64%
Yn defnyddio dull teithio llesol i gyrraedd yr ysgol (y diwrnod blaenorol)	38%	38%	35%
Yn defnyddio dull teithio llesol i gyrraedd adref o'r ysgol (y diwrnod blaenorol)	41%	40%	37%

Iechyd Corfforol

Cymhwysedd Corfforol

Cytuno neu gytuno'n gryf	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Eisiau cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol	91%	91%	91%
Yn teimlo'n hyderus i gymryd rhan mewn llawer o weithgareddau corfforol gwahanol	85%	87%	85%
Yn teimlo eu bod yn dda mewn llawer o weithgareddau corfforol gwahanol	85%	84%	83%
Yn deall pam mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn gwneud lles i mi	93%	84%	93%

Iechyd Corfforol

Cymhelliad

Cytuno neu gytuno'n gryf	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Yn meddu ar y cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgarwch oherwydd mwynhad	89%	89%	89%
Yn meddu ar y cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgarwch drwy gael hwyl gyda ffrindiau	93%	93%	92%
Yn meddu ar y cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgarwch drwy ddysgu a gwella sgiliau	88%	89%	89%
Yn meddu ar y cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgarwch drwy gystadlu â mi fy hun	78%	77%	76%
Yn meddu ar y cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgarwch drwy gystadlu mewn tîm	82%	84%	82%

Iechyd Corfforol

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
â rhywun arall gartref sy'n actif yn gorfforol	79%	80%	72%

Ymddygiad Eisteddog a Chysgu

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Yn eistedd o flaen sgrîn am ddwy awr neu fwy bob dydd	40%	40%	41%
Yn cysgu am o leiaf naw awr	67%	70%	71%

Mae cael digon o gwsg yn hanfodol ar gyfer iechyd da, ansawdd bywyd da a pherfformio'n dda drwy gydol y dydd. Fel canllaw, argymhellir bod plant rhwng 9 ac 11 oed yn cael 9.5-10 awr o gwsg y noson.

Canolbwyntio

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
------------------------	--	--	--

Iechyd Corfforol

Yn teimlo wedi blino bob dydd o'r wythnos

25%

24%

25%

Yn teimlo eu bod yn gallu canolbwyntio yn y dosbarth bob dydd o'r wythnos

51%

53%

54%

Diet ac Iechyd Deintyddol

Dywedodd plant eu bod:

Data HAPPEN
2024 – 2025
(n=5178)

Data HAPPEN
2023 – 2024
(n=7016)

Data HAPPEN
2022 – 2023
(n=7175)

Wedi bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau'r dydd (y diwrnod blaenorol)

22%

25%

23%

Yn yfed diod swigod bob dydd o'r wythnos

10%

8%

9%

Yn bwyta byrbrydau siwgraid bob dydd o'r wythnos

24%

23%

23%

Yn brwsio eu dannedd ddwywaith neu fwy (y diwrnod blaenorol)

78%

78%

78%

**Mae canllawiau'n awgrymu bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd. Ceir awgrymiadau i helpu plant i gyflawni eu 5 y dyddyma.*

Iechyd Corfforol

Dyweddodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Wedi cael brecwast (y diwrnod blaenorol)	89%	-	-
Bod ffrwythau a llysiau ar gael iddynt amser egwyl ac amser cinio (y diwrnod blaenorol)	79%	-	-
Yn hapus gyda'r dewisiadau bwyd ar eu cyfer yn yr ysgol	90%	-	-
Yn teimlo'n llawn ar ôl bwyta cinio	56%	-	-

Iechyd a Lles Meddyliol

Annibyniaeth a Chymhwysedd

Cytuno neu gytuno'n gryf	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Eu bod yn gwneud yn dda yn yr ysgol	83%	83%	83%
Eu bod yn gallu gwneud llawer o bethau'n dda	87%	86%	85%
Bod ganddynt lawer o ryddid i ddewis pethau a oedd yn bwysig iddynt	85%	85%	84%
Eu bod yn teimlo'n rhan o gymuned eu hysgol	83%	84%	84%
Bod rhywun i siarad ag ef gartref	90%	66%	-

Yn wir neu'n eithaf gwir:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Mae ganddynt wybodaeth dda am eu hiechyd	23%	-	-
Gallant gymharu gwybodaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd o wahanol leoedd	36%	-	-
Gallant ddod i farn am sut mae eu gweithredoedd eu hunain yn effeithio ar eu hamgylchoedd	25%	-	-
Gallant ddod o hyd i wybodaeth am eu hiechyd sy'n hawdd ei deall	31%	-	-
Gallant roi rhesymau dros y dewisiadau maen nhw'n eu gwneud am eu hiechyd	26%	-	-

Iechyd a Lles Meddyliol

Lles

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Yn hapus iawn gyda'u hiechyd (≥8/10)	70%	70%	69%
Yn hapus iawn gyda'u hysgol *	66%	69%	74%
Yn hapus iawn gyda'u teulu ** (≥8/10)	89%	90%	91%
Yn hapus iawn gyda'u ffrindiau *** (≥8/10)	80%	80%	81%
Yn hapus iawn gyda'u hymddangosiad (≥8/10)	61%	61%	61%
Yn hapus iawn gyda'u bywyd yn ei gyfanrwydd (≥8/10)	76%	77%	78%

*Mae'r cwestiynau uchod yn seiliedig ar gwestiynau o [Fynegai Plentyndod Da](#) Cymdeithas y Plant ac maent yn seiliedig ar feysydd a nodwyd yn bwysig gan blant ac sy'n gysylltiedig yn gryf â'u lles cyffredinol.

Iechyd a Lles Meddyliol



Hawliau plant

Cytunodd plant:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Eu bod yn dysgu am eu hawliau yn yr ysgol	96%	-	-
Eu bod yn mwynhau bod yn yr ysgol	82%	-	-
Eu bod yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol	94%	-	-
Eu bod yn hoffi'r ffordd maen nhw'n cael eu trin yn yr ysgol	94%	-	-
Eu bod yn meddwl bod disgyblion eraill yn garedig ac yn gymwynasgar	94%	-	-
Y gallent ddweud wrth oedolyn petaent yn teimlo'n anniogel	88%	-	-
Eu bod yn meddwl bod athrawon yn gwrando arnyn nhw	95%	-	-
Eu bod yn meddwl bod eu hysgol yn gwrando arnyn nhw am eu syniadau	87%	-	-
Eu bod yn gwybod beth mae angen iddyn nhw ei wneud i wneud cynnydd	93%	-	-
Eu bod yn hapus gyda sut maen nhw	91%	-	-
Y gallant wneud pethau i helpu eraill yn eu cymunedau	94%	-	-
Y gallant wneud pethau i helpu pobl eraill ledled y byd	90%	-	-

Iechyd a Lles Meddyliol

Iechyd Meddwl

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Anhawster emosiynol*	29%	29%	28%
Anhawster ymddygiad*	18%	17%	15%

**Dyma'r plant hynny a gafodd anhawster emosiynol neu ymddygiadol ffiniol neu glinigol yn ôl yr arolwg wedi'i ddilysu 'Me and My Feelings'*

Y Gymuned

Yr Ardal Leol

Dywedodd plant eu bod:	Data HAPPEN 2024 – 2025 (n=5178)	Data HAPPEN 2023 – 2024 (n=7016)	Data HAPPEN 2022 – 2023 (n=7175)
Yn hapus gyda'u hardal*	92%	92%	92%
Yn teimlo'n ddiogel iawn yn chwarae yn yr ardal leol ($\geq 8/10$)	70%	70%	68%
Y gallant chwarae yn yr holl leoedd yr hoffent chwarae ynddyn nhw*	31%	29%	24%

Gallwch ddarllen mwy am ein hymchwil
drwy glicio ar y dolenni canlynol...

Gellir lawrlwytho taflenni ffeithiau
diweddaraf HAPPEN sy'n hawdd eu



Mae ein holl ymchwil ar gael ar ein
gwefan yma

Gallwch gysylltu â'r tîm yn:
happen-wales@abertawe.ac.uk
happen-wales.co.uk
[@HAPPEN_Wales](https://twitter.com/HAPPEN_Wales)