



Grwpiau Ffocws gyda phobl ifanc rhwng 9 a 24 oed yng ngogledd Cymru

Paratowyd gan Social Change UK ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Gogledd Cymru

Cyflwyniad

Yn yr adroddiad hwn ceir agweddau a safbwyntiau pobl ifanc rhwng 9 a 24 oed sy'n byw yng ngogledd Cymru tuag at iechyd a lles.

Treuliodd Social Change UK amser yn hwyluso tri grŵp ffocws ar draws tri grŵp oedran gwahanol ym mis Mawrth 2014. Cafodd y tri grŵp eu rhannu'n grwpiau yn ôl yr oeddrannau a ganlyn:

- Plant oedran cynradd (9-10 oed) o Ysgol Cynfran ym Mae Colwyn
- Plant oedran uwchradd (11-16 oed) o Ysgol Bodedern yng Nghaerdybi
- Myfyrwyr coleg (18- 24 oed) o Goleg Cambria yn Wrecsam

Trafododd bob grŵp iechyd meddwl ac iechyd corfforol, a sut y gall pobl ifanc fod yn iach. Cyfarfu pob grŵp am gyfnod rhwng awr ac awr a hanner. Cafodd y canllaw trafodaeth (atodiad 1) ei addasu yn rhannol er mwyn ei wneud yn berthnasol i'r rhai oedd yn cymryd rhan.

Datganiad o fethodoleg:

Cynhaliwyd tri grŵp ffocws ar draws y gogledd gyda phobl ifanc rhwng 9 a 24 oed. Roedd rhwng 8 ac 11 o unigolion ym mhob un o'r sesiynau grŵp. Roedd ymchwilydd o Social Change UK yn hwyluso pob sesiwn grŵp. Roedd gweithwyr iechyd proffesiynol yn cynrychioli Iechyd Cyhoeddus Cymru yn y cyfarfod grŵp ffocws oedran uwchradd a'r sesiwn gyda grŵp y myfyrwyr coleg. Defnyddiwyd canllaw trafodaeth grŵp ffocws (atodiad 1) wrth hwyluso'r grwpiau ffocws, gyda mân addasiadau i'r cwestiynau er mwyn ei gwneud yn fwy priodol i bob grŵp oedran.

Roedd y grwpiau ffocws yn cynnwys gwahanol elfennau; sef ymarferiad nodyn *post-it* i ysgogi safbwyntiau a syniadau, trafodaethau mewn grwpiau bach, trafodaethau'r grŵp mawr ac ymarferion safle.

Defnyddiwyd yr ymarfer nodiadau *post-it* yn ystod y grwpiau ffocws hyn i gael safbwyntiau ac agweddau ynghylch iechyd; a defnyddiwyd hyn i ysgogi syniadau ar gyfer trafodaethau a ddilynodd. Nod yr elfen hon oedd casglu syniadau unigolion yn hytrach na syniadau'r grŵp. Roedd hyn, wedyn, yn caniatáu'r hwylusydd i drafod safbwyntiau personol fel grŵp.

Cafodd y grwpiau ffocws eu rhannu'n grwpiau o 2 neu 3 hefyd a gofynnwyd iddyn nhw drafod ymysg ei gilydd beth oedd eu barn am rai materion penodol o ran iechyd a hapusrwydd. Yn ogystal â hyn, aeth y grwpiau ati i roi trefn ar wahanol agweddau ar yr hyn r oeddent yn ei ystyried oedd fwyaf pwysig er gyfer iechyd a hapusrwydd, gan gynnwys pa sefydliadau neu bobl sy'n gyfrifol am hwyluso newid a helpu pobl ifanc i fod yn hapus ac yn iach.

Cynhaliwyd sesiynau grwpiau cyfan hefyd lle cafodd aelodau'r grŵp eu hannog i drafod gwahanol bynciau. Cafodd trafodaethau yr holl grwpiau ffocws eu cofnodi ar ddictaffon, eu trawsgrifio a'u dadansoddi drwy ddadansoddiad thematig a oedd yn cynnig cipolwg a themâu allweddol. Fel gweithgaredd i roi cipolwg, gofynnwyd i

blant cynradd hefyd gofnodi, ar ddarn mawr o bapur, beth r oeddent yn ei deimlo oedd yn eu gwneud yn hapus. Cafodd hyn hefyd ei ddadansoddi drwy gynnal dadansoddiad thematig a oedd yn ysgogi safbwyntiau a syniadau a oedd yn codi'n aml.

Cafodd y grŵp ffocws uwchradd ei gynnal yn Gymraeg ac yna ei drawsgrifio i Saesneg. Gofynnwyd i bob plentyn lofnodi cytundeb i gael tynnu eu lluniau er mwyn eu defnyddio yn Adroddiad Blynyddol Iechyd Cyhoeddus Gogledd Cymru. Cafodd pob plentyn ei sicrhau na fyddai eu henwau yn cael eu cysylltu ag unrhyw beth a ddywedwyd ganddynt yn y sesiynau grŵp. Roedd hyn yn caniatáu i'r cyfranogwyr fod yn agored ac yn onest gyda'u safbwyntiau.

Cymhelliant

Cafodd y plant cynradd farcud i ddiolch iddyn nhw am gymryd rhan yn y grŵp ffocws. Cafodd y disgyblion uwchradd lyfr sy'n annog pobl ifanc i gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau corfforol a meddyliol.

Grŵp ffocws gyda phlant ysgol gynradd

Cyflwyniad

Roedd 10 o blant rhwng 9 a 10 oed o Ysgol Cynfran ym Mae Colwyn wedi cymryd rhan mewn grŵp ffocws wnaeth bara 1 awr. Roedd cyfanswm o 5 merch a 5 bachgen. Rhoddwyd barcud i bob plentyn ar ddiwedd y grŵp ffocws i ddiolch iddyn nhw am eu hamser.

Fy iechyd a fy mywyd

Pan ofynnwyd i blant ysgol gynradd beth oedd yn bwysig iddyn nhw, fy nheulu oedd yr ateb a nododd pob un ohonynt. Roedd ffrindiau yn bwysig i lawer ohonynt hefyd ac roedd anifail anwes yn bwysig i hanner y plant. Pan ofynnwyd pa mor bwysig yw ffrindiau, atebodd un ferch drwy ddweud “*maent (ffrindiau) yn cael eu hystyried yn deulu i mi*” ac roedd plant eraill yn y grŵp yn cytuno.

Pan ofynnwyd i'r plant ddisgrifio beth oedd eu teimladau am fywyd ar y pryd, dywedodd y rhan fwyaf eu bod yn hapus. Pan ofynnwyd iddyn nhw ymhelaethu, atebodd un ferch drwy ddweud bod ganddi ddigon o ffrindiau a theulu nad oedd yn dadlau. Dywedodd merch arall ei bod yn hapus am ei bod yn gallu gweld ei holl ffrindiau. Fodd bynnag, ymateb un ferch oedd “*dwl*”, ac ymhelaethodd drwy ychwanegu ei bod yn teimlo'n ddwl am ei bod yn “*methu sillafu dim*.”

Pan ofynnwyd beth oedd yn eu gwneud yn hapus, dywedodd y rhan fwyaf o'r plant fod eu ffrindiau yn effeithio ar eu hapusrwydd:

“Mynd i weld fy ffrindiau am ein bod yn cael hwyl.” (Merch)

“Gweld fy ffrindiau ar ôl yr ysgol, dad bob penwythnos.” (Bachgen)

Achlysur cyffredin arall oedd treulio amser gydag aelodau o'r teulu:

“Rwy'n teimlo'n hapus am fod gennyf fy ffrindiau ac mae fy rhieni'n priodi ... bydd fy mam a fy nhad yn hapus a dyna'r cyfan sy'n bwysig.” (Merch)

Soniodd eraill am chwarae gyda'u hanifeiliad anwes neu gymryd rhan mewn chwaraeon:

“Rwy'n hoffi dysgu triciau newydd i'm cŵn.” (Merch)

“Fy ffrindiau a phêl-droed, a chwarae hefo'r ci.” (Bachgen)

Pan ofynnwyd a oedd pêl-droed yn golygu chwarae neu wyllo, ei ateb oedd, “*chwarae*.”

Soniodd y plant am gerddoriaeth hefyd. Ymatebodd un plentyn i'r cwestiwn hwn drwy ddweud bod y gân “Happy” gan Farrell Williams yn gwneud iddi deimlo'n hapus, ac roedd y grŵp yn cytuno â hyn. Dywedodd y rhan fwyaf o'r grŵp eu bod yn teimlo'n hapus wrth wrando ar gerddoriaeth. Fodd bynnag, dywedodd un bachgen ei bod yn dibynnu ar y gân.

Chwaraeon ac ymarfer corff

Pan ofynnwyd pwy oedd yn hoffi cymryd rhan mewn chwaraeon, cododd pob un plentyn ei law.

Pan ofynnwyd i'r plant beth sy'n eu gwneud yn iach, dywedodd y grŵp fod chwaraeon ac ymarfer corff yn ffordd allweddol o gadw'n iach. Cafwyd llu o wahanol atebion pan ofynnwyd pa fath o chwaraeon ac ymarfer corff. Soniodd y bechgyn yn y grŵp am bêl-droed yn aml. Roedd beicio yn weithgaredd roedd y bechgyn a'r merched yn cymryd rhan ynddo yn rheolaidd. Dywedodd un plentyn eu bod fel teulu yn cymryd rhan mewn chwaraeon ac ymarfer corff. Roedd nofio, rhedeg, cerdded a thrapolinio yn cael eu cynnwys yn eu prif weithgareddau hefyd.

“Dw i'n chware pêl-droed, mae dad yn beicio.”

“Nofio, rhedeg, cerdded.” (Merch)

Pan ofynnwyd i'r plant a oeddent yn cymryd rhan yn y chwaraeon a'r gweithgareddau y soniwyd amdanynt, dywedodd bob un eu bod. Ar y cyfan, mae'r rhan fwyaf o'r plant yn y grŵp hwn yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau chwaraeon ac awyr agored gwahanol.

Deiet iach

Soniwyd am ddeiet iach hefyd fel ffordd allweddol o fod yn iach. Dywedodd un plentyn, *“Beth rydych yn ei fwyta.”* Pan ofynnwyd pa fath o fwyd, ateb y plentyn oedd *“bwyd iach.”* Yna, gofynnwyd i'r plant a oeddent yn gallu enwi unrhyw fwyd iach. Dywedodd un plentyn *“ffrwythau a llysiau”* ac ymateb un arall oedd *“cig.”*

Ateb un arall oedd *“deiet cytbwys.”* Pan ofynnwyd beth oedd yn ei olygu, ateb y plentyn oedd *“digon o garbohydradau a digon o lysiau a ffrwythau, protein a llaeth.”*

Pan ofynnwyd faint oedd yn bwyta 5 gwahanol fath o lysiau a ffrwythau bob dydd, dywedodd 2 blentyn o'r 10 eu bod. Gofynnwyd i'r plant eraill pam nad oeddent yn bwyta 5 y dydd. Ymateb un plentyn oedd *“ymdrech,”* ac ymateb un arall oedd *“dim amser,”* ac un arall oedd *“dim yn hoffi ffrwythau a llysiau.”* Dywedodd plentyn arall fod ei frawd yn bwyta'r rhan fwyaf ac nad oedd yn gadael dim iddo ef. Mae'r ymatebion hyn yn awgrymu fod gan blant yr oedran yma ychydig o wybodaeth a dealltwriaeth am ba fwyd a gaiff ei ystyried yn fwyd iach.

Cwsg

Soniodd un plentyn am bwysigrwydd cwsg wrth drafod yr hyn sy'n eich cadw'n iach:

“Digon o gwsg.” (Bachgen)

Pan ofynnwyd faint yw digon o gwsg, 8-10 awr o gwsg oedd ymateb un plentyn. Pan ofynnwyd i'r grŵp faint ohonynt oedd yn cysgu am 8 awr neu fwy, dim ond dau ohonynt a atebodd yn gadarnhaol. Dywedodd un plentyn ei fod yn cysgu am 5 neu 6 awr. Roedd hyn yn aml yn golygu bod rhai plant yn teimlo'n flinedig drwy gydol y dydd.

“Dw i’n cael 5 neu 6 awr o gwsg.” (Merch)
“Wyt ti’n teimlo’n flinedig yn ystod y dydd?” (Ymchwilydd)
“Weithiau.” (Merch)

Iechyd Meddwl

Pan ofynnwyd iddyn nhw ysgrifennu’r peth cyntaf a ddaw i’w meddwl wrth i rywun ddweud iechyd meddwl ac ymennydd sâl, cafwyd cymysgedd o ymatebion. Ymateb un oedd, *“yr ymennydd, teimlo’n sâl, eich calon ac ysmegu.”* Aeth plentyn arall yn ei flaen â’r thema hwn drwy ddweud, *“ymennydd iach ac ysmegu.”*

Atebodd plentyn arall y cwestiwn hwn drwy ddweud *“pobl ddigalon a phobl hapus.”* Mae hyn yn dangos ychydig o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.

Dylid nodi hefyd bod un plentyn wedi ymateb i’r cwestiwn hwn dryw ysgrifennu *“mathemateg a Saesneg”*; gan ychwanegu wedyn *“Tydw i ddim yn dda yn y rhain”*.

Sylwodd yr ymchwilydd fod dau o’r plant wedi sôn am ysmegu. Gofynnwyd i’r plant, wedyn, faint o’r rhieni neu berthnasau sy’n ysmegu – cododd 6 ohonynt eu dwylo. Pan ofynnwyd sut r oeddent yn teimlo am hynny, dywedodd un plentyn, *“Tydw i ddim yn ei hoffi”*, a cheisiodd dau arall ysgogi eu mamau i roi’r gorau i ysmegu – ac roedd hyn wedi gwneud i fodryb un ohonynt roi’r gorau i ysmegu, tra roedd y llall wedi gallu darbwyllo ei mam i ymuno â rhaglen rhoi’r gorau i ysmegu.

“Mae mam a dad yn ysmegu, a wnes i ddweud wrthyn nhw beth sy’n digwydd iddyn nhw, achos aeth dad yn sâl fe roddodd y gorau iddi, ond dywedodd fy mam ei bod hi am roi’r gorau iddi cyn bo hir.”(Merch)

Rhodddwyd gweithgaredd i’r plant ei wneud a oedd yn golygu gofyn iddyn nhw ysgrifennu ar ddarn o bapur beth sy’n eu gwneud yn hapus – cafwyd amrywiaeth o ymatebion gan y plant. Dywedodd 7 o’r plant y byddai parciau neu barciau newydd yn eu gwneud yn hapus, a dywedodd 6 o blant fod chwaraeon yn eu gwneud yn hapus. Dywedodd 4 ohonynt fod nofio yn eu gwneud yn hapus, a dywedodd 2 ohonynt fod pêl-rwyd yn eu gwneud yn hapus.

Dywedodd 5 o blant fod hufen iâ yn eu gwneud yn hapus, yn ogystal â’u teuluoedd. Dywedodd pedwar o blant fod ffrindiau yn eu gwneud yn hapus. Roedd yr ymatebion eraill yn cynnwys diwrnod heb wisg ysgol ar ddydd Gwener, ac atal pobl rhag ysmegu neu gael pobl i roi’r gorau i ysmegu. Daeth lle chwarae mwy ar y rhestr deirgwaith. Roedd yr ymatebion eraill yn cynnwys: cael corff iach, neidio bynjî, moch/gwartheg, ysgol, ymarfer corff a chig. Dywedodd dau o’r plant fod gwyliau bob amser yn gwneud iddyn nhw deimlo’n hapus yn ogystal â thrampolinio, ffermydd, bod yn ecogyfeillgar, mwy o amser chwarae, aros yn denau, bwyd iach, ysgol fwy, addysg, cwsg, anifeiliaid anwes a phartion. Roedd y plant hefyd yn mwynhau dawnsio a disgos ysgol:

“Unrhyw un yn hoffi dawnsio, neu ddisgos?” (Ymchwilydd)
“Rydym ni’n eu cael yma.” (Merch)
“Pa mor aml?” (Ymchwilydd)
“Ar achlysuron arbennig, fel Nadolig, Pasg, Calan Gaeaf.” (Merch)
“Ydych chi’n eu mwynhau?”(Ymchwilydd)

“Wrth ein bodd.” (Merch)

Trafodwyd beicio hefyd. Dywedodd llawer eu bod yn defnyddio beic yn rheolaidd:

“Pwy sydd gan feic?” (Ymchwilydd)

“Gefais i un yn anrheg Nadolig.” (Merch)

“Rydym ni’n cael ‘Wheely Wednesday.’ (Merch)

“Beth yw Wheely Wednesday?” (Ymchwilydd)

“Cewch ddod â’ch beics, sgwters neu ‘rollerblades’ (i’r ysgol).” (Merch)

Soniodd y plant fod cynnig a phleidlais wedi bod am barc newydd, ond nid oedd unrhyw gamau wedi’u cymryd, oherwydd honiad o ddiffyg cyllid:

“Ddywedon nhw hynny oes yn ôl, achos fe gawson ni bleidlais yma, i gael parc newydd, fe wnaethon nhw ddweud hynny flwyddyn yn ôl, ond nid oes neb yn ei wneud.” (Merch)

“Ydy hynny yn eich gwneud yn drist?” (Ymchwilydd)

“Ydy.” (Merch)

“Gawson ni bleidleisio.” (Merch)

“A wnaethon nhw ddim.” (Merch)

“Pam rydych chi’n meddwl ei fod heb ddigwydd?” (Ymchwilydd)

“Dim cyllid.” (Merch)

Pan ofynnwyd sawl un oedd wedi blasu alcohol, cododd naw o blant eu dwylo, ond nid oedd yr un wedi rhoi cynnig ar ysmegu nag e-sigaréts.

“Mae gan mam un o’r rheini (e-sigaréts).” (Merch)

“Mae'r rheini (e-sigaréts) yn waeth oherwydd yr holl gemegau.” (Bachgen)

Cafodd y plant eu rhannu’n ddau grŵp, sef grŵp o fechgyn a grŵp o ferched. Rhoddwyd 10 o weithgareddau iddyn nhw eu blaenoriaethu o’r hyn r oeddent yn ei gredu oedd fwyaf pwysig i’r un oedd lleiaf pwysig o ran effaith ar iechyd. Cafodd eu sgoriau eu cofnodi a’u hychwanegu at ei gilydd i ganfod barn gyffredinol yr holl blant yn y grŵp. Ceir rhestr isod o’r gweithgareddau wedi’u rhestru o’r pwysicaf i’r lleiaf pwysig:

1. Peidio ysmegu a threulio amser gyda theulu a ffrindiau
2. Teimlo’n hapus ynddoch chi eich hun a deiet cytbwys
3. Yfed llawer o ddŵr
4. Bwyta 5 math gwahanol o lysiau a ffrwythau bob dydd
5. Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
6. Cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored
7. Treulio amser yn yr awyr agored
8. Cymryd rhan mewn chwaraeon

Roedd y ddau grŵp yn cytuno mai peidio ysmegu a threulio amser gyda theulu a ffrindiau oedd fwyaf pwysig. Pan ofynnwyd iddyn nhw pam eu bod wedi eu rhoi mor uchel o ran pwysigrwydd, soniodd y ddau grŵp am ganlyniadau ysmegu:

“Mae’n gwenwyno eich ysgyfaint.” (Bachgen)

“Mae’n eich lladd chi.” (Merch)

Pan ofynnwyd am bwysigrwydd treulio amser gyda theulu a ffrindiau, ymatebodd un bachgen drwy ddweud, *“Os na wnewch chi hynny, fe gollwch eich sgiliau cymdeithasol.”*

Yn dilyn o hyn, rhoddodd y ddau grŵp “teimlo’n hapus ynddoch chi eich hun” a “deiet cytbwys” yn gydradd ail ar y rhestr. Pan holwyd rhagor am pa mor bwysig yw teimlo’n hapus ynddoch chi eich hun, dywedodd y bechgyn, *“mae’n rhaid ichi,”* a dywedodd un *“i beidio bod yn ddigalon”*. Ychwanegodd bachgen arall, *“os ewch chi i mewn i’r ysgol a heb ei hoffi, byddwch yn ddiog.”* Fodd bynnag, er bod y ddau grŵp gyda’i gilydd wedi rhoi “bod yn hapus ynddoch chi eich hun” yn uchel iawn, mae gwahaniaeth o 3 yn y sgôr, gyda’r merched yn ei ystyried yn llai pwysig nag oedd y bechgyn.

Roedd yfed llawer o ddŵr yn cael ei ystyried yn drydydd mwyaf pwysig, ond roedd gwahaniaeth rhwng y bechgyn a’r merched gan fod y merched yn ei ystyried yn fwy pwysig nag oedd y bechgyn. Yn agos at hyn wedyn, roedd *“bwyta 5 math o lysiau a ffrwythau bob dydd,”* gyda gwahaniaeth tebyg yn y sgorio rhwng y merched a’r bechgyn – roedd y bechgyn yn ei ystyried yn llai pwysig nag oedd y merched.

Ymarfer corff yn rheolaidd oedd yn bumed gan y ddau grŵp; roedd ychydig o wahaniaeth barn rhwng y ddau grŵp, gan fod y grŵp o fechgyn wedi ei roi yn uwch (pumed) na’r grŵp o ferched (wythfed). Dilynwyd hyn gan gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored, gyda gwahaniaeth barn eto. Roedd y merched wedi ei osod yn ddegfed a’r bechgyn wedi ei osod yn chweched gweithgaredd pwysicaf ar gyfer iechyd da.

Ar waelod y rhestr roedd treulio amser yr awyr agored a chymryd rhan mewn chwaraeon, yn y drefn honno. Roedd ychydig o wahaniaeth barn rhwng y grwpiau o ran treulio amser yn yr awyr agored, gan fod y bechgyn yn ystyried hynny yn llai pwysig (degfed) na’r merched (seithfed). Pan ofynnwyd i’r bechgyn pam mai treulio amser yn yr awyr agored oedd y gweithgaredd lleiaf pwysig, ateb un bachgen oedd, *“gallai fod yn bicnic y tu allan, bwyta MacDonald’s.”*

Pan ofynnwyd i’r plant pa weithgareddau corfforol yr hoffent eu gwneud, ymateb y plant oedd; gymnasteg, beicio, sgïo, eirafyrddio, sglefrio iâ, marchogaeth, karate a beicio. Pan ofynnwyd faint o’r gweithgareddau yr hoffent eu gwneud oedd ar gael iddyn nhw yn eu hardal hwy, ymateb y plant oedd; marchogaeth, rhedeg, beicio a sgwters.

Materion eraill

Trafodwyd y rhwystrau a allai atal plant o’u hoedran hwy rhag mynd allan neu gymryd rhan mewn chwaraeon neu ymarfer corff. Diogelwch, arian ac amser oedd y tri rhwystr (neu “bethau” fel roeddem yn eu galw yn y grŵp ffocws) y cyfeiriwyd atynt fwyaf.

“Does dim amser oherwydd ysgol.” (Bachgen)

“Mae braidd yn ddrud i wneud hynny (marchogaeth).” (Merch)

Soniodd un o'r plant fod afon ger ei chartref ac roedd yn arfer mynd i nofio ynddi'n rheolaidd. Roedd yr afon hon yn rhywle lle roedd yn mynd gyda'i chwaer, ond roedd rhai pryderon:

"Mae afon ger ein tŷ ni, ac rydw i yn mynd yno gyda fy chwaer, ond mae llawer o boteli ynddi." (Merch)

"Mae'na sbwriel?" (Ymchwilydd)

"Mae 'na gathod strae yno hefyd." (Merch)

"Wyt ti dal i fynd at yr afon?" (Ymchwilydd)

"Na, mae'n troi arnom. Allwn ni ddim nofio ynddi." (Merch)

Fel y soniwyd, roedd diogelwch yn ystyriaeth i rai o'r cyfranogwyr ac archwiliwyd hyn ymhellach. Roedd y rhai a ddywedodd ei fod yn ystyriaeth yn dweud nad oeddent yn teimlo'n ddiogel pan maent yn mynd allan:

"Dydy hi ddim yn ddiogel y tu allan." (Merch)

"Dwyt ti ddim yn teimlo'n ddiogel iawn?" (Ymchwilydd)

"Nac ydw." (Merch)

"Dydw i ddim yn teimlo'n ddiogel rŵan pan fydda i'n mynd allan." (Merch)

"Roedd un o fy ffrindiau, roedd ei frawd o wedi meddwi pan ddaeth adref un noson a ddechreuodd o ffraeo hefo mam fy ffrind, wedyn fe wnaeth mam fy ffrind ffonio'r heddlu amdano." (Bachgen)

"Ydy hynny'n gwneud i ti deimlo'n drist?" (Ymchwilydd)

"Ydy, dyna pam dydw i byth yn mynd yno." (Bachgen)

Grŵp ffocws gyda phlant ysgol uwchradd

Cyflwyniad

Cynhaliwyd y grŵp ffocws hwn yn Ysgol Bodedern yng Nghaerdybi drwy gyfrwng y Gymraeg. Oedran y bobl ifanc yn y grŵp oedd rhwng 11 ac 16. Roedd cyfanswm o 10 o gyfranogwyr. Rhoddwyd llyfr i bob un ar ddiwedd y grŵp ffocws i ddiolch iddyn nhw am eu hamser.

Beth sy'n eich gwneud yn iach

Yn gyntaf, gofynnwyd i'r plant ysgrifennu beth oedd yn eu gwneud yn iach a gofynnwyd iddyn nhw rannu eu hatebion gyda'r grŵp. Ymatebion y cyfranogwyr oedd byw bywyd gweithgar, ysgol, deiet cytbwys a digon o weithgareddau ar ôl yr ysgol.

“Iechyd, ffitrwydd, addysg gorfforol, bwyd synhwyrol.”

“Bwyta'n dda a gwneud pethau.”

“Chwaraeon yn yr ysgol, digon o weithgareddau ar ôl yr ysgol.”

Gofynnwyd i'r holl gyfranogwyr a oeddent yn gwneud pethau sy'n eich cadw'n iach – fel ymarfer corff a bwyta'n iach ac, os nad ydynt, beth sy'n eu rhwystro rhag bod yn iach. Ymatebodd un plentyn drwy ddweud “*Ydw ar y cyfan, ond mae bod yn brysur yn golygu na allwn wneud popeth weithiau, dydyn ni ddim bob amser yn bwyta'n iach,*” a dywedodd un arall, “*weithiau, mae pwysau gwaith ysgol yn golygu allwn ni ddim bod mor weithgar a dylen ni fod a rydyn ni'n gwybod y byddwn ni'n eistedd o flaen y cyfrifiadur yn lle bod yn weithgar yn yr awyr agored.*”

Er y cydnabyddir fod byw bywyd prysur a gweithgar yn rhywbeth da, roedd y plant yn y grŵp yn teimlo eu bod yn byw bywydau prysur iawn a bod y rhan fwyaf o'u hamser yn cael ei dreulio yn yr ysgol, clybiau/gweithgareddau ar ôl yr ysgol, a cheisio rheoli bywyd cymdeithasol gyda ffrindiau. Mae hyn, wedyn, yn golygu nad oes llawer o amser i baratoi pryd iach ac mae'n well ganddynt fwyd rhad ac sy'n barod ar unwaith i gyd-fynd â'u bywydau prysur.

“Weithiau, mae pwysau gwaith ysgol yn golygu allwn ni ddim bod mor weithgar a dylen ni fod a rydyn ni'n gwybod y byddwn ni'n eistedd o flaen y cyfrifiadur yn lle bod yn weithgar yn yr awyr agored.”

Iechyd meddwl neu iechyd corfforol

Gofynnwyd i'r grŵp beth oedd fwyaf pwysig – iechyd meddwl neu iechyd corfforol. Ateb y rhan fwyaf oedd iechyd meddwl:

“Mae iechyd meddwl yn gorfod dod gyntaf achos allwch chi ddim meddwl am gael corff iach os nad oes gennych chi feddwl iach.”

Pan ofynnwyd a wyddent am unrhyw un sydd â meddwl sâl/problem iechyd meddwl, roedd 5 o bobl yn y grŵp yn adnabod rhywun â phroblemau iechyd meddwl. Pan

ofynnwyd beth y byddent yn ei wneud wrth ddod ar draws rhywun â phroblemau iechyd meddwl, atebodd un:

“Mae’n rhaid i chi fod yn ofalus achos wyddoch chi ddim beth yw eu stad o feddwl, fyddech chi’n gofyn i’ch rhieni, rhieni eich ffrindiau, athrawon, ffrindiau eraill neu drio’u cael i fynd i weld y meddyg neu nyrs yr ysgol. Mae’na fwrdd iechyd meddwl yn yr ysgol – fuaswn i’n tynnu sylw at hwnnw a dweud wrthynt i gael help.”

Beth mae’n bod yn afiach yn ei olygu.

Pan ofynnwyd iddyn nhw beth mae’n ei olygu iddyn nhw i fod yn afiach, roedd y cyfranogwyr i gyd yn cysylltu bod yn afiach â diffyg gweithgaredd a phwysau. Ymatebodd y rhan fwyaf gyda *“rhywun sydd dros bwysau neu’n ordew,” “rhywun diog,” “pobl sy’n gaeth i’w PlayStation neu gyfrifiadur,” “rhywun sy’n bwyta gormod o takeaways,”* a *“rhywun sydd byth yn gadael y tŷ”*. Ond dywedodd un person ifanc y gallai fod yn gysylltiedig ag iechyd meddwl, gan ddweud, *“[gallai] pobl a allai fod â phroblemau iechyd meddwl”* gael eu hystyried yn rhywun afiach.

Pan ofynnwyd iddyn nhw ynghylch sut y mae pobl afiach yn teimlo, ymatebodd un person ifanc drwy ddweud ei fod yn gwneud iddyn nhw deimlo’n *“ansicr, byddant yn pryderu am sut maent yn edrych, pan fyddwch chi’n mynd i’r gampfa, dim ond pobl sy’n edrych yn iach welwch chi, os oes rhywun yn afiach neu dros ei bwysau, maen nhw’n teimlo cywilydd - bydd ganddyn nhw lai o hyder.”*

Gofynnwyd i’r grŵp ddweud wrthym sut y gallent annog pobl i fyw bywyd iach. Siaradodd y rhan fwyaf am gynnwys eraill – naill ai er mwyn helpu pobl i newid neu er mwyn ceisio eu cael i newid:

“Eu cefnogi i wneud ymarfer corff a dangos iddyn nhw lle mae gwasanaethau a chyfleusterau, dylai pobl sy’n gwneud chwaraeon helpu eraill sydd ddim yn y tîm i gymryd rhan, dim ots pa mor dda ydyn nhw mewn chwaraeon, cymryd rhan sy’n bwysig.”

Roedd y rhan fwyaf o’r cyfranogwyr yn teimlo fod gan ysgolion ran bwysig i’w chwarae:

“Dylai fod yna fwy o ymwybyddiaeth yn yr ysgol am gyfleoedd sydd ar gael sydd ddim yn gystadleuol fel y gall pawb gymryd rhan.”

Awgrymwyd y gallai rhai o’r syniadau hyn a drafodwyd gael eu gweithredu mewn ysgolion i wella iechyd corfforol a chyfranogiad a magu hyder a hunan-barch unigolion drwy gysylltiadau cymdeithasol a rhwydweithiau cymorth a gaiff eu creu drwy gymryd rhan mewn chwaraeon timau.

Pan ofynnwyd i’r bobl ifanc roi enghraifft o berson iach, roedd pob un yn cytuno ar:

“Rhywun sy’n edrych ac yn teimlo’n dda, sy’n bwyta’n iach ac sydd â llawer o ffrindiau.”

Pan ofynnwyd iddyn nhw beth y byddent yn ei argymhell i rywun nad yw’n iach, ymatebodd un person ifanc drwy ddweud:

“Mae bod yn weithgar yn eich helpu i deimlo’n egniol, rydych yn teimlo fel y gallech wneud unrhyw beth, mae’n eich helpu i gysgu’n well ac rydych yn teimlo’n barod i fynd i’r afael â her y diwrnod wedyn yn llawer gwell.”

Gofynnwyd i’r grŵp rannu’n grwpiau o 2 neu 3. Rhannwyd y grŵp yn 4 grŵp llai – grŵp o ddau berson ifanc 16 oed, grŵp gydag un person ifanc 13 oed ac un person ifanc 15 oed, a grŵp gydag un person ifanc 12 oed a dau berson ifanc 14 oed, a grŵp gydag un person ifanc 11 oed, un person ifanc 13 oed ac un person ifanc 14 oed. Rhoddwyd 12 o weithgareddau iddyn nhw i’w blaenoriaethu o’r pwysicaf i’r lleiaf pwysig o ran iechyd. Cafodd y sgoriau eu rhoi mewn trefn a’u hychwanegu at ei gilydd i gael barn gyffredinol y grŵp. Mae’r rhestr isod yn dangos y gweithgareddau o’r pwysicaf i’r lleiaf pwysig:

1. Yfed llawer o ddŵr
2. Osgoi cyffuriau
3. Deiet cytbwys a theimlo’n hapus ynddoch chi eich hun
4. Dim ysmegu a threulio amser gyda theulu a ffrindiau
5. Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
6. Bwyta 5 math o lysiau a ffrwythau bob dydd
7. Treulio amser yn yr awyr agored
8. Cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored
9. Cymryd rhan mewn chwaraeon
10. Yfed alcohol yn gymedrol

Fodd bynnag, er mai dyma sut roedd y gweithgareddau pwysicaf a lleiaf pwysig yn ymddangos iddyn nhw o ran bod yn iach ac yn hapus, roedd rhai anghysonderau diddorol. Er enghraifft, “osgoi cyffuriau” oedd yr ail bwysicaf er mwyn bod yn hapus ac yn iach, ond nid oedd pob grŵp yn ystyried hyn mor bwysig, gan fod y grŵp o bobl ifanc 13 a 15 oed a’r grŵp o bobl ifanc 12 a 14 oed yn ystyried hyn yn llai pwysig na’r ddau grŵp arall (nawfed a phumed, yn y drefn honno). Fodd bynnag, roedd y 4 grŵp yn ystyried yfed alcohol yn gymedrol fel y lleiaf pwysig i fod yn iach.

Effaith sefydliadau a phobl ar iechyd

Gofynnwyd i’r grŵp flaenoriaethu rhestr o’r bobl neu sefydliadau a all gynorthwyo pobl i fod yn iach. Y cyngor a’r teulu ddaeth i frig y rhestr o ran y mwyaf dylanwadol.

Gofynnwyd i’r bobl ifanc a oeddent yn ymwybodol o unrhyw beth a oedd yn cael ei wneud yn lleol i wneud pobl yn iachach, a’u hymatebion oedd:

“Mae llawer o’r cyfleusterau’n bell oddi wrthym ni - does ‘na ddim canolfan hamdden yn ymyl - mae’n rhaid i chi deithio, sy’n anodd i ni.”

“Does ‘na ddim digon o glybiau i fynd ar ôl ysgol o gwmpas fan hyn – rydych chi’n dibynnu ar bobl i fynd â chi.”

“Rhaid i chi fod yn 14 hefyd i ddefnyddio’r gampfa ac mae hynny’n golygu mai dim ond ychydig sydd ‘na i’r disgyblion ieuengaf ei wneud.”

Roedd hyrwyddo dulliau amgen o ffitrwydd i bobl sy'n rhy ifanc i ddefnyddio'r gampfa yn rhywbeth a fyddai'n cael ei groesawu gan y cyfranogwyr.

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a wyddent am unrhyw beth oedd yn cael ei wneud yn lleol i fynd i'r afael â materion fel alcohol, cyffuriau, ysmegu, gordewdra, diogelwch, troseddau a bwlio. Yr ymateb oedd fod clwb iechyd yn yr ysgol a bod nyrs yn yr ysgol ond ni wyddent am unrhyw beth arall.

Materion cymunedol

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr ddisgrifio'r materion iechyd mwyaf sy'n peri anhawster i'r gymuned. Roedd y grŵp i gyd yn cytuno mai gordewdra oedd y broblem fwyaf yn eu cymuned:

“Ers i ni ddechrau'r ysgol, rydych chi'n gallu gweld y newid bob blwyddyn, mae'n wahaniaeth mawr – mae'r disgyblion yn mynd yn fwy.”

“Mae gormod o bobl yn chwarae gemau consol.”

Pan ofynnwyd beth y gellir ei wneud i geisio mynd i'r afael ag afiachusrwydd yn eu cymuned, ymateb y bobl ifanc oedd:

“Mwy o wersi yn y gampfa i ddisgyblion ysgol, mae aelodaeth o'r gampfa yn ddrud i bobl - dylai fod yn rhatach neu am ddim, mae takeaways yn rhad (dim ond £1 yw McDonalds) dylai fod isafswm prisiau.”

“Mae bwyta'n iach yn ddrud yn yr ysgol – mae salad yn ddrytach na chinio llawn – dydy hynny ddim yn gwneud synnwyr – mae gan y cyngor a'r ysgol gyfrifoldeb dros newid hynny.”

Pan ofynnwyd beth y byddent yn ei wneud pe baent yn rhan o sefydliad a oedd yn anelu at wneud pobl ifanc yn iachach, ymateb y bobl ifanc oedd:

“Mwy o adnoddau fel parciau a champfa yn ymyl lle rydyn ni'n byw, buasen ni'n fodlon teithio 10 munud i gyrraedd campfa neu gyfleuster iechyd.”

“Cynnal a chadw meysydd chwarae yn well a phethau i blant hŷn eu mwynhau – mae'r siglenni wedi torri, dydy'r gwair ddim yn cael ei dorri a mae'n lawer o sbwriel – sut mae disgwyl i ni eu defnyddio os ydyn nhw'n fudr ac os nad oes rhywun yn gofalu amdanynt – os ydych chi eisiau chwarae pêl-droed ar ryw faes chwarae, mae'r gwair yn rhy hir felly allwn ni ddim ymarfer yn iawn.”

“Mwy o arwyddbyst i'r adnoddau naturiol sydd gennym yma yn Sir Fôn, fel llwybr yr arfordir ac anogaeth i bobl leol eu defnyddio – mae llawer o bobl sy'n dod ar ymweliad yn eu defnyddio.”

“Mwy o anogaeth i bobl adael y car adref.”

Sut rwy'n teimlo am fywyd

Rhodddwyd taflen weithgareddau i'r bobl ifanc ei llenwi hefyd, a oedd yn gofyn iddyn nhw sut roeddent yn teimlo am fywyd ar hyn o bryd; a dyma eu hymatebion:

“Dw i'n teimlo'n hapus amdanaf fy hun ac yn edrych ymlaen at y dyfodol.”

“Dw i'n hapus hefo fy mywyd ar hyn o bryd. Mae gennyf rywbeth i'w wneud drwy'r amser; dw i'n dawnsio 4 gwaith yr wythnos a dw i'n mynd i wahanol glybiau yn ystod yr wythnos.”

“Dw i'n teimlo'n hapus hefo fy mywyd ar hyn o bryd gan fod popeth yn mynd yn dda.”

“Mae fy mywyd yn dda iawn achos mod i'n iach, yn gwneud digon o ymarfer corff ac yn cadw'n ffit.”

“Da, am fod 'na ddim problem gyda fy mywyd ar y funud.”

“Dw i'n falch ac yn ddiolchgar, gan fod pob dim yn iawn, mae fy nheulu a finnau'n iach.”

“Dw i'n teimlo'n hapus hefo bywyd; Dw i'n mwynhau bywyd lot. Dw i'n rhyngweithio hefo lot o bobl, sy'n helpu.”

Roedd y grŵp yn cytuno eu bod yn teimlo fod bywyd yn dda ac yn braf ar hyn o bryd. Dywedodd un person ifanc ei fod yn teimlo bod yr ysgol yn gofyn gormod a'i fod yn brysur:

“Dw i'n teimlo fod yr ysgol yn gofyn gormod – dw i'n brysur.”

Ffordd iach o fyw

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a oeddent yn bwyta 5 neu fwy o lysiau a ffrwythau bob dydd. Dywedodd 4 eu bod bob amser yn bwyta'u 5 bob dydd, ond dywedodd 6 mai weithiau y maent yn bwyta'u 5 bob dydd.

Gofynnwyd a oedd ganddynt ddeiet cytbwys. Dywedodd 7 fod ganddynt ddeiet cytbwys bob amser, a dywedodd 3 fod ganddynt ddeiet cytbwys weithiau.

Gofynnwyd a oeddent yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd o leiaf air gwaith yr wythnos ac am o leiaf 30 munud. Roedd 9 yn cytuno a dywedodd un weithiau.

Gofynnwyd i'r grŵp a oeddent yn yfed llawer o ddŵr. Dywedodd 5 eu bod bob amser yn yfed llawer o ddŵr, a dywedodd 5 eu bod weithiau yn yfed llawer o ddŵr.

Pan ofynnwyd a oeddent yn teimlo'n hapus, dim ond hanner y grŵp (5 o bobl) a ddywedodd “Dw i'n teimlo'n hapus ynof fi hun.” Dywedodd hanner arall y grŵp (5 o bobl) eu bod weithiau'n teimlo'n hapus ynddynt eu hunain.

Dywedodd y grŵp cyfan nad oeddent yn ysmygu sigarêts ac nad oeddent erioed wedi cymryd cyffuriau. Dywedodd 2 ohonynt eu bod yn yfed alcohol weithiau. Dywedodd 8 aelod o'r grŵp nad oeddent erioed wedi yfed alcohol.

Pan ofynnwyd a oeddent yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn rheoliad, dywedodd 4 eu bod bob amser yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored, a dywedodd 6 eu bod weithiau yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored. Dywedodd 9 eu bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon bob amser, a dywedodd 1 ei fod yn cymryd rhan mewn chwaraeon weithiau. Dywedodd y grŵp cyfan eu bod yn treulio llawer o amser gyda theulu a ffrindiau.

Grŵp ffocws gyda myfyrwyr coleg

Cyflwyniad

Cymerodd 12 o fyfyrwyr o Goleg Cambria yn Wrecsam ran mewn grŵp ffocws o 1 awr a 30 munud am iechyd a hapusrwydd.

Beth sy'n eich gwneud yn iach

Dechreuwyd y sesiwn drwy ofyn i'r cyfranogwyr ysgrifennu ar nodyn *post it* a oeddent yn ystyried eu hunain yn iach i ddechrau ac, os nad oeddent, byth fyddai'n gallu eu gwneud yn iach. Roedd 3 yn ystyried eu hunain yn iach gan ddweud y byddai angen ymgorffori'r canlynol – y maent yn ei wneud – i aros yn iach:

“Dawnsio a bwytau prydau wedi'u coginio adref.” (Merch)

“Deiet cytbwys, ymarfer corff a chysgu.” (Bachgen)

“Cadw'n ffit, bwyta'n iach, bod gyda ffrindiau ac iechyd meddwl da.” (Merch)

Roedd 9 o'r cyfranogwyr yn teimlo nad oeddent yn iach gan nodi'r ffyrdd canlynol y gallent fod yn fwy iach:

“Ymarfer corff, ffrwythau, a dŵr.”

“Deiet.”

“Ffrwythau ac ymarfer corff - dw i'n bwyta ffrwythau, ond tydw i ddim wir yn gwneud ymarfer corff.”

“Deiet, dydy neiet i ddim yn gytbwys o gwbl. A dwi wedi nodi sylweddau hefyd, fel alcohol a smygu – y ddau, felly dwi ddim mor iach â hynny.”

“Fel uchod, deiet a diffyg cwsg.”

“Deiet, dw i'n bwyta 3 neu 4 o 'takeaways' bob wythnos, a dydw i ddim yn cael lot o gwsg – dw i'n cael tua 5 neu 6 awr y noson.”

“Bwyta bwyd iach a gwneud ymarfer corff, fwaswn i ddim yn dweud bo fi'n gwneud ymarfer corff. Mae'n rhaid bwyta bwyd iach ond o achos gwaith, a phan ydych chi ar egwyl, does 'na ddim llawer o lefydd y gallwch brynu bwyd iach.”

“Deiet a gwneud ymarfer corff. Yr unig ymarfer corff dw i'n ei wneud ydy cerdded o adref i fan hyn, ac o ran deiet, mae pethau'n tynnu fy sylw'n hawdd a dw i'n gallu anghofio be dw i'n wneud - mae'n digwydd lot.”

“Ymarfer corff a bwyd a diod iach.”

Dywedodd y mwyafrif fod deiet da a gwneud ymarfer corff yn hanfodol ar gyfer aros yn iach, hyd yn oed os nad ydynt yn ystyried eu hunain yn iach. Gofynnwyd iddyn nhw a oedd ffordd iach o fyw yn ddeniadol iddyn nhw, r oeddent yn cytuno ei fod ac

awgrymwyd y gallai rhagor gael ei wneud i godi ymwybyddiaeth o fwyd iach a rhad yn lle bwyd tecawê.

“Mae bwyd iach yn flasus ac mae'n gwneud i chi deimlo'n well.”(Merch)

Yn dilyn sylwadau un o'r bobl ifanc ynghylch bwyta 'tecawê 3 neu 4 gwaith yr wythnos', gofynnwyd i'r grŵp faint ohonynt oedd yn bwyta 'tecawê' o leiaf unwaith yr wythnos; cododd y rhan fwyaf ohonynt eu dwylo. Gofynnwyd a oeddent yn teimlo fod dim digon o lefydd i brynu bwyd iach yn rhwystr - r oeddent yn cytuno.

“Dim llawer o amrywiaeth” (Bachgen)

Roedd y cyfranogwyr yn fwy tueddol o fwyta 'takeaways' gyda'r nos hefyd – weithiau'n hwyr yn y nos.

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr hefyd a oedd unrhyw rwystrau eraill a allai eu hatal rhag bod yn iachach. Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr nad oedd ganddynt y cymhelliad, maent wedi cyfeirio at weithgareddau fel y teledu, dal i fyny gyda ffrindiau, gemau (fideo) a diffyg amser i wneud ymarfer corff:

“Gwyllo teledu neu chwarae gemau.”(Bachgen)

“(Byddai'n well gennyf) ymlacio na jyst mynd am dro.” (Merch)

“Dim amser, gweithio o hyd.”(Merch)

Yn ogystal â nodi nad oes ganddynt lawer o amser i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol (neu ddewis defnyddio'u hamser yn gwneud rhywbeth arall), dywedodd nifer o'r cyfranogwyr bod y gost o fynd i'r gampfa yn ystyriaeth iddyn nhw hwy.

“Mae'r gost o fynd i'r gampfa yn eithaf uchel, i fyfyrwr, os nad oes gennych waith, mae'n ddrud i fynd i'r gampfa a thalu ffioedd y gampfa.” (Merch)

Ar y cyfan, roedd canfyddiad yn y grŵp ei bod yn ddrud i fod yn iach neu ddod yn iach.

“Gwneud bwyd iach yn rhatach.”(Merch)

“Mae bwyd iach yn ddrytach na bwyd afiach.”(Bachgen)

Yn ôl y cyfranogwyr, pan mae ffrindiau'n iach, gall hyn fod yn gymhelliant personol. Gall ffrind neu hyfforddwr personol i'ch annog fod yn rhywbeth grymus:

“Wrth gael ffrind gyda chi, gall hyn fod yn gymhelliant, neu hyfforddwr personol am ei fod yn dweud wrthy ch beth i'w wneud a sut i'w wneud. Pe bawn i'n cael aelodaeth o gampfa a mynd i'r gampfa, fuaswn i ddim yn gwybod beth i'w wneud.” (Merch)

Roedd y rhan fwyaf o'r grŵp yn cytuno y byddent yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol pe bai eu ffrindiau'n dod at ei gilydd i ffurfio tîm:

*“Os byddai eich ffrindiau’n ymuno, byddwn i’n ymuno wedyn.”(Bachgen)
“Ar wahân i’r gost, beth rydych chi’n ei feddwl fyddai’n eich cymell fwyaf?”
(Ymchwilydd)*

“Os byddai ffrind yn mynd.” (Myfyriwr)

Roedd diffyg hyder ymysg rhai myfyrrwyr ynddynt eu hunain o ran ystyried y gampfa fel lle i fod yn ffit. Roedd defnyddio offer y gampfa neu fynd i ddsbarthiadau yn frawychus i bobl nad oeddent wedi gwneud hynny ers cryn amser neu heb ei wneud erioed o’r blaen.

Gofynnwys i’r cyfranogwyr faint ohonynt oedd yn yfed alcohol. Cododd 10 o bobl eu dwyol i ymateb i’r cwestiwn hwn. Roedd y myfyrrwyr yn yfed rhwng 1 a 5 gwaith yr wythnos. Dywedodd y rhan fwyaf a oedd yn yfed alcohol yn rheolaidd eu bod yn yfed ar noson allan ar noson myfyrrwyr, gan fod diodydd yn rhatach. Dywedodd rhai o’r cyfranogwyr eu bod wedi dechrau yfed pan oeddent mor ifanc â 13, ac roedd pob un wedi blasu neu’n yfed erbyn cyrraedd 16 oed.

Iechyd meddwl

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr ddweud beth oedd y peth cyntaf a ddaeth i’w meddwl wrth glywed “iechyd meddwl”. Roedd 8 o’r cyfranogwyr yn gwybod am rywun a oedd wedi dioddef problemau iechyd meddwl, gydag aelodau o deuluoedd rhai ohonynt yn dioeddef iselder, anhwylder deubegynol, sgitsoffrenia a dementia. Yr ymatebion mwyaf arferol neu’r syniadau cyntaf a gawsant wrth feddwl am iechyd meddwl oedd iselder a ffrindiau/teulu, ynghyd â meddyginiaeth, hunan-barch a phryder.

Pan ofynnwyd iddyn nhw beth maent yn ei gredu yw barn pobl am iechyd meddwl, dywedodd un:

“Maen nhw’n ei anwybyddu am ... nad salwch corfforol ydyw, am nad salwch corfforol ydyw, mae pobl yn ei anwybyddu, dydyn nhw ddim yn gwybod beth i’w wneud.”(Bachgen)

Yna, gofynnwyd i’r grŵp beth sy’n cyfrannu at iechyd meddwl da a chanolbwyntiodd yr holl gyfranogwyr ar bwysigrwydd cymdeithasu, pa un a yw hynny gyda ffrindiau neu aelodau’r teulu, cyn belled â’u bod yng nghwmni pobl eraill.

“Dwi jyst yn mynd i weld teulu neu ffrindiau.”(Merch)

“Dw i’n meddwl os bydde chi’n aros i mewn a heb fynd allan, fel os ewch chi’r coleg a dod nôl adref a dydych chi ddim yn ffitio mewn yn y dosbarth ac rydych chi ar eich pen eich hun, bydd yn dechrau gwaethygu o hynny.”(Bachgen)

Myfyrrwyr ffilm a chyfryngau oedd cyfranogwyr y grŵp ac maent yn aml yn gwneud fideos. Gofynnwyd i’r cyfranogwyr a allent feddwl am unrhyw syniadau y gallai fod ganddynt ar gyfer creu fideo i geisio gwneud unigolion yn fwy cymdeithasol neu i godi ymwybyddiaeth o pa mor bwysig yw iechyd meddwl da, a soniodd un am y syniad canlynol:

“Dw i’n meddwl y buaswn i’n ei wneud mewn 2 liw, un yn ddu a gwyn a’r llall mewn lliw, a’r un mewn lliw fyddai’r un ohonyn nhw gyda bywyd cymdeithasol a buasech yn eu gweld yn mynd allan, ac mae’r un arall yn aros adref, a gallwch weld beth sy’n digwydd iddyn nhw .”(Merch)

Awgrymodd cyfranogwr arall y canlynol:

“Dangos pethau iddyn nhw sy’n greadigol, fel y gallan nhw eu mynegi eu hunain, felly os ydynt ychydig yn drist, gallan nhw wneud rhywbeth - fel cerddoriaeth.”(Bachgen)

Pan ofynnwyd sut y byddent yn ystyried sefyllfa o fod â ffrind a oedd yn fewnblyg ac nad oeddent yn siŵr sut i fynd i’r afael â’r sefyllfa, dywedodd un aelod o’r grŵp:

“Efallai gofyn iddyn nhw oedd rhywbeth oeddent eisiau ei wneud? Efallai fod pawb arall yn gwneud rhywbeth doedden nhw ddim eisiau ei wneud, ac efallai gofyn iddyn nhw beth sy’n bod a gofyn iddyn nhw oedd ‘na rhywbeth arall oedd nhw eisiau ei wneud? Fel os bydden ni’n mynd allan drwy’r adeg, a fydden ni’n mynd i’r sinema, achos fydden nhw’n mwynhau hynny.”

Soniodd un cyfranogwr am yr opsiwn o ffonio llinellau cymorth yn hytrach na siarad ag aelod o’r teulu neu ffrind gan ei bod yn bosibl y byddai arnynt ofn cael eu barnu. Gofynnwyd i’r grŵp a fyddent yn ffonio llinell gymorth pe bai hynny er eu mwyn eu hunain neu ar ran rhywun y maent yn ei adnabod – cododd naw o’r cyfranogwyr eu dwylo i gytuno y byddent yn ffonio llinell gymorth.

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr pa un oedd fwyaf pwysig yn eu barn hwy, ai iechyd meddwl ynteu iechyd corfforol. Cytunodd y rhan fwyaf mai iechyd meddwl oedd fwyaf pwysig, a dywedodd un o’r cyfranogwyr:

“Os nad ydych chi’n hapus, dydych chi ddim eisiau [gwneud ymarfer corff],” ac ychwanegodd un arall, *“gallwch fod yn ffit iawn ond gallwch fod o dan straen ofnadwy.”*(Bachgen)

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr beth sy’n eu gwneud yn hapus; ac roedd yr ymateb hwn yn gymysg er bod rhai yn rhannu yr un farn. Ar y cyfan, yr atebion a gododd amlaf oedd “ffrindiau”, “teledu/ffilmiau/gemau”, “teulu” a “cerddoriaeth”. Dywedodd un cyfranogwr fod ei gath yn ei wneud yn hapus, a’i fod yn newid ei ffordd o feddwl mewn ffordd gadarnhaol, ac ategwyd hyn gan un arall o’r cyfranogwyr drwy ddadlau nad anifeiliaid yn unig yw anifeiliaid anwes, ond *“eich ffrind gorau.”* Dywedodd cyfranogwr arall fod cwsg yn gwneud iddo deimlo’n hapus a sut y gall gael effaith ar ei ffordd o feddwl yn ystod y dydd os na chaiff ddigon o gwsg. Roedd nifer o’r cyfranogwyr yn y grŵp yn ei chael yn anodd cael 8 awr neu fwy o gwsg, a dywedodd rhai eu bod yn ymdopi ar ddim ond 4 awr y noson.

Effaith sefydliadau a phobl ar iechyd

Pan ofynnwyd ynghylch y rôl y mae’r cyngor yn ei chwarae o ran helpu pobl leol i gadw’n iach, roedd barn y grŵp yn gymysg. Ar y cyfan, roedd y grŵp yn teimlo fod gan y cyngor rôl i’w chwarae o ran gwella cyfleusterau er mwyn annog mwy o bobl i

fynd allan a bod ganddo rôl i ddarparu mynediad i fwy o fannau agored a chreu mwy o lefydd i bobl ifanc hŷn:

“Mwy o lefydd i bobl ifanc hŷn, os ydy’n heulog ac rydych chi’n mynd i’r parc, mae’r lle’n llawn o blant a phobl ifanc iau.” (Bachgen)

“Mwy o barciau.” (Merch)

“Mwy o lefydd agored.” (Bachgen)

Pan ofynnwyd beth sydd iddyn nhw ei wneud yn yr ardal leol, y teimlad oedd nad oedd llawer iddyn nhw ei wneud yn Wrecsam a bod angen iddyn nhw ddal y bws i Gaer i gymryd rhan mewn rhywbeth hwyliog yn yr awyr agored. Er mwyn cymhell pobl i fynd allan, roedd y grŵp yn teimlo y gallai’r cyngor gynnal barbeciw, cynnal diwrnodau hwyl, a chael ffeiriau rheolaidd i’r cyhoedd eu mwynhau. Gofynnwyd i’r grŵp hefyd a oedd unrhyw wyliau yn Wrecsam, a dywedodd un cyfranogwr bod gwyliau yng Nghaer ond dim yn Wrecsam. Roedd gwyliau neu ddigwyddiadau awyr agored yn rhywbeth roedd y grŵp yn ei groesawu ac yn rhywbeth yr hoffent weld mwy ohonynt.

Pan ofynnwyd ynghylch y rôl sydd gan y cyngor lleol i’w chwarae o ran iechyd a lles aelodau’r cyhoedd, roedd 10 o bobl yn cytuno bod y cyngor lleol yn chwarae rôl allweddol ond nad yw yn aml yn gwneud yn dda o ran gwrandio ar yr hyn y mae’r cyhoedd yn galw amdano. Dywedodd un fod y cyngor yn gweithredu fel gwneuthurwr penderfyniadau ac nad yw yn gwneud dim ond *“dweud ie neu na, dydyn nhw ddim yn gwybod beth mae pobl yn ei feddwl.”* Roedd un arall yn anghytuno, fodd bynnag:

“Mae ganddyn nhw (y Cyngor) ychydig o bethau gwahanol yn eu lle i ni achos roedd fy modryb yn arfer gweithio iddyn nhw, a gall pobl fynd i mewn i’r dre a recordio cerddoriaeth mewn stiwdios cerdd ... fe wnaethon nhw roi hynny yno ar gyfer pobl sydd ddim yn iach, felly mae pobl sy’n methu ymdopi’n gymdeithasol yn gallu mynd yno.”

Dywedodd un arall, *“dydyn nhw ddim yn profi syniadau ac maen nhw’n dweud na, mae’n rhy ddrud.”*

Yna, gofynnwyd i’r cyfranogwyr a oedd teulu a ffrindiau yn chwarae rhan wrth gadw pobl yn iach. Dywedodd rhai o’r cyfranogwyr eu bod yn chwarae rhan allweddol. Cymhwysodd un o’r cyfranogwyr hyn drwy ddweud *“Does dim raid iddyn nhw, ond gallant helpu, gallant ei gwneud yn haws i chi oni bai eich bod ar eich pen eich hun.”* Arweiniodd hyn wedyn at y cwestiwn a oeddent yn teimlo mai eu ffrindiau a theulu yw’r cymhelliant/dylanwad mwayf i fod yn iach, a chytunodd yr holl gyfranogwyr.

“Os yw pawb yn bwyta bwyd iach, mae mwy o gymhelliant iddyn nhw ei wneud.” (Merch)

“Eich rhieni, os ydyn nhw’n prynu bwyd iach yn lle rhoi pisa yn yr oergell, felly mae gennych fwy o ddewis.” (Bachgen)

Yna, cawsant eu holi am archfarchnadoedd ac a ydynt yn chwarae rhan mewn cadw'n iach. Y farn gyffredinol yma oedd mai cyfrifoldeb yr archfarchnadoedd oedd darparu bwyd iach neu ddewis arall.

“Es i i'r siop unwaith a gafael mewn salad ffrwythau ac roedd yn £3 ac roedd 'na frechdan oedd yn £1.50 felly gês i hynny am ei bod yn rhatach.”(Merch)

Y sefydliad nesaf oedd y llywodraeth. Eto, roedd y cyfranogwyr yn dueddol o gytuno bod y llywodraeth yn chwarae ei rhan mewn dylanwadu ar unigolion o ran eu hiechyd. Roedd rhai yn ymwybodol o'r ymgyrch Newid am Oes, a hyrwyddwyd drwy'r llywodraeth.

Pan ofynnwyd am rôl busnesau lleol, atebodd un o'r cyfranogwyr drwy ddweud:

“Y peth am siopau yw bod angen iddyn nhw roi'r ffrwythau yn y blaen er mwyn i chi eu gweld yn gyntaf, a rhaid iddyn nhw wneud cynnig fel cronni i gael 2 becyn o afalau yn lle byrgyr, os ydynt yn gwneud cynnig felly ar bethau iach, byddai hynny'n gweithio.”(Bachgen)

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr hefyd am grwpiau a chymdeithasau cymunedol a'u pwysigrwydd. Cyfeiriodd un o'r cyfranogwyr at y ffaith fod menter pan oedd yn yr ysgol a oedd yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru o'r enw 5x60. Rhaglen chwareon i ysgolion yw 5x60, sy'n annog myfyrwyr i gymryd rhan mewn 60 munud o ymarfer corff 5 diwrnod yr wythnos.

“Wel yn yr ysgol, roedd rhywbeth o'r enw 5x60, a roeddwn i'n arfer nofio a gwneud polo dŵr. Roeddwn i'n arfer gwneud hynny, a daeth i ben pan adewais i'r ysgol, a wnes i golli'r cymhelliad i fynd yn ôl i nofio ar ôl 5x60... doeddwn i ddim am ei wneud ddim mwy am nad oedd gennyf grŵp arall i ymuno hefo fo.”(Bachgen)

Soniodd y cyfranogwyr bod gan goleg arall (Coleg Glannau Dyfrdwy) gyfleusterau ac offer a oedd ar gael i'w defnyddio, ond nad yw hyn yn wir am eu coleg hwy.

“Roedden ni'n ffilmio yng Nglannau Dyfrdwy, fe gerddon ni heibio a roedd ganddyn nhw gampfa anferth yno lle gallwch chi fynd i mewn a'i denfyddio, ond dyw hynny ddim gennym ni.” (Bachgen)

Roedd y myfyrwyr eraill yn cytuno y gallent ymuno â'r gampfa pe bai prisiau'n is ac yn fwy fforddiadwy:

“Does 'na ddim campfa ar y campws ond mae 'na un 5 milltir i ffwrdd – mae'n £27 y mis, os bydden nhw ar gael am bris da, fyddwn i'n mynd. Os byddai'r arian gennyf i dalu am y gampfa, byddai'n fy nghymell i fynd achos buaswn i wedi talu am y mis hwnnw'n barod felly byddech chi am gael defnydd da ohono.”(Merch)

Pan ofynnwyd i'r grŵp a oedd y gost yn rhwystr, cododd tri o'r cyfranogwyr eu dwylo. Pan ofynnwyd a oedd cymhelliant yn rhwystr, cododd rhagor o fyfyrwyr eu dwylo.

*“Dwi jyst yn ddiog a dweud y gwir. Weithiau, ‘does gen i ddim math o amynedd.’
(Bachgen)*

Pan ofynnwyd am y rôl mae’r GIG yn ei chwarae, roedd y grŵp yn cytuno bod y GIG yn chwarae rhan fawr, ac ychwanegodd un o’r myfyrwyr, *“gallwch gael gofal iechyd yn y dydd, does dim angen i chi boeni am arian.”*

Wedyn, gofynnwyd i’r grŵp a oes gan ysgolion rôl i’w chwarae ac, os oedd, pa mor fawr yw’r rôl honno. Eto, roedd cytundeb ymysg y grŵp fod gan ysgolion ddylanwad ar iechyd unigolyn. Ond ychwanegodd un o’r myfyrwyr:

“Y broblem gydag ysgolion yw mai nhw sy’n penderfynu beth rydych yn ei wneud, a nhw sy’n dewis chwaraeon penodol am nad oeddwn i’n hoffi pêl-droed, a dyna’r cyfan oedden ni’n ei wneud fwy neu lai ... rydych yn ei wneud bob wythnos rydych yn rhoi’r gorau iddi ... dw i’n meddwl y byddai wedi bod yn well os byddai mwy o ddewis ganddynt.”(Bachgen)

Yn olaf, cafodd y grŵp ei holi ynghylch y rôl sydd gan unigolyn ar ei iechyd – dywedodd un myfyriwr, *“y mwyaf, am mai eich corff a’ch meddwl chi ydynt ar ddiwedd y dydd,”* a dywedodd un arall, *“hunan-gymhelliant i ddatrys problemau ac aros yn iach, yn feddyliol ac yn gorfforol. Felly mae fwy neu lai i fyny i chi, rydych ond yn mynd at bobl eraill i gael help.”*

I ddod â’r grŵp ffocws i ben gofynnwyd i’r cyfranogwyr a oedd bywyd wedi gwella neu wedi gwaethygu ers gadael ysgol uwchradd – Roedd 7 yn teimlo fod bywyd wedi gwaethygu – a bod eu hiechyd wedi gwaethygu. Dywedodd un, *“llai o ymarfer corff, mwy o yfed.”* Roedd llawer yn teimlo fod peidio â chael eu gorfodi i wneud chwaraeon ac ymarfer corff a bod yr awydd am fywyd cymdeithasol ac yfed gyda ffrindiau wedi gael effaith ar eu hiechyd corfforol a’u lles.

Atodiad 1: Canllaw trafodaeth

Plant a phobl ifanc yw ein dyfodol

Canllaw trafodaeth: Plant oed cynradd ac uwchradd

Rhan A: Cyflwyniadau (5 munud): Cyflwyno eich hun, sylwedyddion, a'ch gilydd.

Cyflwyno fformat y grŵp ffocws (2 funud):

Cynnwys:

- Pam rydym yma
- Cyfrinachedd
- Rhyddid i fynegi barn
- Parch at eraill
- Cofnodi sgysiau

Geiriad posibl ar gyfer y cyflwyniad. Rydym yma heddiw i drafod pobl ifanc ac ieuchyd. Hoffem archwilio beth sydd angen digwydd i sicrhau bod pobl ifanc heddiw yn iach – yn gorfforol ac yn feddyliol drwy gydol eu hoes. Rydym yma heddiw am ein bod yn credu ei bod yn bwysig cael eich barn chi. Rydym am i bawb deimlo'n rhydd i gael dweud yn union beth sydd ar ei feddwl (waeth pa mor ddwl neu od y gallai fod). Pwrpas y gweithdy grŵp hwn yw siarad a mynegi barn.

Bydd POPETH a ddywedwch yma yn cael ei gadw'n gyfrinachol ac yn ddiennw - ni fydd neb fyth yn gwybod beth ddywedoch chi'n bersonol (oni bai ein bod yn credu bod risg o niwed a byddwn yn siarad â chi am hyn ar eich pen eich hun) (dim ond beth yw ymatebion pawb gyda'i gilydd). Cofiwch ddweud os ydych yn anghytuno â'r hyn sy'n cael ei ddweud - hoffem gael llawer o syniadau a safbwyntiau gwahanol. Yr unig gais sydd gennym yw ein bod yn gwrando pan mae rhywun arall yn siarad, ac nad ydym yn siarad ar draws ein gilydd os gwelwch yn dda.

Yr hyn y byddaf yn ei wneud fydd dechrau drwy ofyn ychydig o gwestiynau cyffredinol er mwyn dechrau'r drafodaeth, a byddaf yn gwneud nodyn o'r hyn y byddwch yn ei ddweud (heb nodi enwau wrth gwrs! Mae hyn yn hollol ddiennw), a rhag ofn na allwn gofnodi popeth ar bapur, byddwn yn recordio'r sesiwn hon. Dim ond er mwyn fy helpu i gofnodi popeth a ddywedwyd ar ôl heddiw mae hyn. Mae gennym nifer o bethau yr hoffem i chi gymryd rhan ynddynt a byddaf yn esbonio hynny wrth i ni fynd yn ein blaenau yn ystod y sesiwn. Unrhyw gwestiynau cyn i ni ddechrau?

Rhan B – “Fy ieuchyd a fy mywyd”

Gweithgaredd *post it* yw hwn. Gofynnir i'r unigolion ysgrifennu'n unigol ar nodyn *post it* ac yna trafod gyda'r grŵp.

- Beth sydd bwysicaf i chi mewn bywyd?
- Sut rydych yn teimlo am fywyd ar hyn o bryd?
- Beth sy'n eich gwneud yn hapus?
- Beth sy'n eich gwneud yn iach?

Trafodaeth: Wrth feddwl am yr hyn sy'n eich gwneud yn iach, a ydych yn gwneud y pethau sydd wedi'u hysgrifennu ar eich nodyn *post it*? Os nad ydych, pam? Beth sy'n

eich rhwystro rhag bod mor iach ag y gallech fod? Trafodwch hyn. Gofynnwch i'r cyfranogwyr pam y gwnaethant ymateb fel hyn.

Gweithgaredd:

Mae gennyf nifer o weithgareddau ar gerdyn fan hyn, a gan weithio fesul dau, a allwch chi roi'r gweithgareddau mewn trefn, gan benderfynu pa un yw'r pwysicaf i'ch cadw chi'n iach. (Prawf: Pa weithgareddau y mae pobl ifanc yn eu blaenoriaethu ac y maent yn credu sydd bwysicaf?)

Y rhestr:

1. Bwyta pum math o lysiau a ffrwythau bob dydd
2. Deiet cytbwys
3. Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
4. Yfed llawer o ddŵr
5. Teimlo'n hapus ynoch chi eich hun
6. Peidio ysmegu
7. Yfed alcohol yn cymedrol
8. Osgoi cyffuriau
9. Cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored
10. Cymryd rhan mewn chwaraeon
11. Treulio amser gyda theulu a ffrindiau
12. Treulio amser yn yr awyr agored

(I ddisgyblion ysgolion uwchradd) Mae gennyf daflen yma gyda'r holl weithgareddau hyn arni a lle i chi roi'r pethau rydych wedi'u hsygrifennu ar eich nodiadau *post it*. Allwch chi dicio'r blychau ar y daflen sy'n eich disgrifio chi orau, a'ch agwedd ac ymddygiad tuag at y gweithgareddau hyn?

- Ydych chi'n credu y gallech fod yn iachach?
- Beth ydych yn ei gredu sydd angen i chi ei wneud i fod yn iachach?
- Beth sy'n eich rhwystro rhag bod yn iachach?
- Beth yw'r pethau sy'n eich helpu i fyw bywyd iach?

Iechyd Meddwl

- Yn ôl at eich nodiadau *post it*, hoffwn i chi ysgrifennu'r geiriau neu'r syniadau cyntaf a ddaw i'ch pen pan wyf yn dweud y geiriau 'iechyd meddwl' (defnyddiwch feddwl iach ar gyfer cynulleidfa iau).
- Beth sydd bwysicaf: iechyd corfforol neu iechyd meddwl? Trafodwch hyn.
- Ydych chi'n adnabod rhywun sydd â meddwl sâl/problemau iechyd meddwl?
- Pe baech chi'n dod ar draws rhywun sydd â phryderon iechyd meddwl, beth y byddech yn ei wneud? Trafodwch hyn.

Rhan C – “Iechyd ac eraill”

- Beth mae afiach yn ei olygu i chi?
- Beth ydych yn ei gredu yw'r trafferthion iechyd y mae eich teulu yn eu hwynebu?
- Beth maent yn ei wneud sy'n eu gwneud yn afiach?
- Sut rydych yn meddwl mae hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo?

- Sut y gallent fod yn iachach? Pa rôl y gallech chi ei chwarae i'w helpu i fod yn iachach?
- Sut rydych chi'n disgrifio person iach (neu beth yw person gwirioneddol iach?)
- Beth ydych chi'n ei feddwl sy'n eu gwneud yn iach? Beth maen nhw'n ei wneud?
- Os byddai ffrind neu aelod o'r teulu am fod yn iach neu'n iachach, beth fyddech yn ei ddweud wrthynt?
- Beth fyddech yn ei argymhell iddyn nhw ei wneud?

Disgyblion uwchradd yn unig: Mae gennyf nifer o sefydliadau neu bobl ar gardiau yn y fan hyn. Rwyf am eu dal i fyny ac rwyf am i chi ystyried oes ganddynt rôl i'w chwarae o ran cynorthwyo'r gymuned i fod yn iachach? Ac, os oes, pa fath o rôl sydd ganddynt?

Y rhestr:

- Yr unigolyn
- Y GIG
- Ysgolion
- Grwpiau cymunedol
- Yr heddlu
- Y cyngor lleol
- Teulu a ffrindiau
- Archfarchnadoedd
- Y llywodraeth
- Busnesau lleol
- Campfeydd a chlybiau chwaraeon

(Gofynnwch i'r grŵp a ydym wedi hepgor rhywun)

- O bob un o'r rhain, pwy ydych chi'n feddwl all helpu fwyaf o ran helpu pobl i fod yn iach?
- A wyddoch chi am bethau sy'n cael eu gwneud yn lleol i fynd i'r afael â materion fel alcohol, cyffuriau, ysmegu, gordewdra, diogelwch, troseddau, bwlio ac ati.

Rhan Ch – plant oedran uwchradd

- A wyddoch chi am bethau sy'n cael eu gwneud yn lleol i wneud pobl yn iachach? Os ydych, beth? Ble maen nhw? Trafodwch hyn.
- A wyddoch chi am bethau sy'n cael eu gwneud yn lleol i fynd i'r afael â materion fel alcohol, cyffuriau, ysmegu, gordewdra, diogelwch, troseddau, bwlio ac ati.
- A ydych chi'n meddwl fod problemau iechyd yn eich ardal chi? Trafodwch hyn. Neu: Beth rydych chi'n gredu yw'r problemau iechyd mwyaf sy'n peri trafferth i'ch cymuned?
- Os ydych chi'n meddwl fod rhai problemau iechyd, beth ydych chi'n feddwl ydynt? Neu: Beth yw'r heriau y mae eich cymuned yn eu hwynebu o ran bod yn iach?

- Os oes problemau iechyd, sut rydych yn meddwl y dylid mynd i'r afael â hwy?
- Gan feddwl eto am y bobl a'r sefydliadau rydym wedi'u trafod, pwy sydd â'r cyfrifoldeb mwyaf dros gael pobl yn yr ardal leol yn iachach?
- Os mai chi fyddai'n rheoli'r sefydliad hwn a'ch gwaith chi fyddai ceisio gwneud mwy o bobl ifanc yn iachach, beth fydddech chi (fel y sefydliad, nid chi eich hun) yn ei wneud i gael eich cymuned yn iach - yn gorfforol ac yn feddyliol? Beth amdanoch chi: sut y gall unrhyw rai o'r sefydliadau hynny eich cymell i fod yn iach a chael mwy o bobl i deimlo'r cymhelliant i fod yn iach?
- Mewn grwpiau bach (4-5 ym mhob un) Gan feddwl am eich ardal leol, allwch chi restru'r holl bobl, lleoedd a phethau sy'n helpu pobl i fod yn iach – rhowch ddalen fawr o bapur i'r cyfranogwyr.
- Wrth edrych ar y rhestr, beth sydd ar goll a beth yr hoffech chi ei weld yn cael ei ychwanegu a fyddai'n helpu pobl ifanc a phlant i fod yn iach (ychwanegwch at y rhestr)

Rhan D – Plant oedran cynradd

- Gwnewch restr o'r holl bobl, lleoedd a phethau sy'n helpu pobl i gadw'n iach – rhowch ddalen fawr o bapur i'r cyfranogwyr. (Trafodwch wedyn)

Cau'r drafodaeth

Gan feddwl am bopeth rydym wedi'u trafod heddiw, hoffwn ofyn rhai cwestiynau olaf i chi.

- Pa un peth fyddai'n gwella iechyd pobl ifanc yn gyffredinol yn eich cymuned chi?
- Pa un peth fyddai'n gwella eich iechyd chi?

Taflen Weithgareddau

Oedran _____

Bachgen/Merch

Sut rwy'n teimlo am fywyd ar hyn o bryd

Rhowch gylch am yr ateb sy'n cyfateb orau i'ch agwedd a'ch ymddygiad o ran y canlynol:

				Sylwadau
Dw i'n bwyta o leiaf 5 math o lysiau a ffrwythau bob dydd	Bob amser	Weithiau	Byth	
Mae gennyf ddeiet cytbwys	Bob amser	Weithiau	Byth	
Dw i'n gwneud ymarfer corff yn rheolaidd – o leiaf 3 gwaith yr wythnos am o leiaf 30 munud	Bob amser	Weithiau	Byth	
Dw i'n yfed llawer o ddŵr	Bob amser	Weithiau	Byth	
Dw i'n hapus ynof fy hun	Ydw	Weithiau	Nac ydw	
Ysmygu sigarêts	Ydw, dw i'n smygu	Dw i'n smygu weithiau	Dwi ddim yn smygu	
Yfed alcohol	Ydw, dw i'n yfed alcohol	Dw i'n yfed alcohol weithiau	Dwi byth yn yfed alcohol	
Cymryd cyffuriau	Dw i'n cymryd cyffuriau	Dwi wedi rhoi cynnig ar gyffuriau	Dwi byth yn cymryd cyffuriau	
Dw i'n cymryd rhan mewn chwaraeon awyr agored yn rheolaidd	Bob amser	Weithiau	Byth	
Dw i'n cymryd rhan mewn chwaraeon	Ydw, dw i'n cymryd rhan mewn chwareon	Dw i'n cymryd rhan mewn chwaraeon weithiau	Dwi byth yn cymryd rhan mewn chwaraeon	
Dw i'n treulio llawer o amser gyda theulu a ffrindiau	Ydw	Weithiau	Nac ydw	

