

Amser i Siarad
Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Time to Talk
Public Health
Wales



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus

Chwefror 2024 Canfyddiadau Arolwg Panel, gan gynnwys sampl hwb rhieni:

Anghenion o ran gwybodaeth am fagu plant, Canfyddiadau am fwydo ar y fron, Rôl lleoliadau addysgol ym maes iechyd plant, Strategaethau ymddygiad plant, Llesiant meddyliol, a'r Defnydd a wneir o dechnoleg gyda theulu a ffrindiau

Cyhoeddwyd: Ebrill 2024



- Mae **Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus** yn banel cenedlaethol o drigolion Cymru sy'n 16+ oed a sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i alluogi **ymgysylltiad rheolaidd â'r cyhoedd** i lywio polisiau ac ymarfer iechyd y cyhoedd.
- Cynlluniwyd y panel i gynrychioli poblogaeth Cymru yn gyffredinol yn ôl oedran, rhyw, amddifadedd, ethnigrwydd a bwrdd iechyd.
- Mae aelodau'r cyhoedd yn cael eu recriwtio i'r panel gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau ac yna'n cael eu gwahodd i gymryd rhan mewn arolygon rheolaidd i roi cipolwg ar faterion iechyd cyhoeddus allweddol.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o arolwg Chwefror 2024 sy'n cwmpasu:
 - **Anghenion o ran gwybodaeth am fagu plant**
 - **Canfyddiadau am fwydo ar y fron**
 - **Rôl lleoliadau addysgol ym maes iechyd plant**
 - **Strategaethau ymddygiad plant**
 - **Llesiant meddyliol**
 - **Defnydd a wneir o dechnoleg gyda theulu a ffrindiau**
- Roedd arolwg Chwefror 2024 yn cynnwys sampl hwb rhieni plant dan 18 oed. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi canfyddiadau'r arolwg ar gyfer sampl y boblogaeth gyffredinol (sampl safonol a adroddwyd) ac ar gyfer rhieni plant dan 18 oed (sy'n cynnwys cyfranogwyr y boblogaeth gyffredinol a sampl hwb).
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.



- Ymgwymerwyd â recriwtio cychwynnol i banel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (Tachwedd 2022-Ionawr 2023) dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Mae recriwtio i'r panel yn barhaus a gall unigolion gofrestru drwy [Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus gwefan](#) (agor mewn ffenest newydd) unrhyw bryd. Yn seiliedig ar sgrinio demograffig cychwynnol, caiff unigolion naill ai eu recriwtio'n uniongyrchol i'r panel neu eu gwahodd i ymuno â rhestr aros os yw'r cwota ar gyfer eu proffil demograffig yn llawn.
- Rhwng Ebrill 2023 a Mawrth 2024, gwahoddwyd aelodau'r panel i gwblhau arolwg bob dau fis, naill ai ar-lein neu dros y ffôn. O fis Ebrill 2024, cynhelir arolygon bob chwarter. Yn ystod cyflwyno pob arolwg, ymgwymerir â chyfranogiad targedig ychwanegol trwy gyfweiliadau wyneb yn wyneb a hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol i gynyddu cynrychioldeb sampl yn ôl yr angen.
- Ar gyfer arolwg Chwefror 2024, cafodd hysbysebu rhaglennol (e.e. mewn gemau ar-lein, gwefannau) ei dreialu fel dull ychwanegol o recriwtio wedi'i dargedu. Roedd yr hysbysebu'n cyfeirio cyfranogwyr posibl i gymryd rhan drwy'r platfform arolwg ar-lein.
- Ceir rhagor o wybodaeth am ddulliau'r arolwg yn yr Atodiad.
- Oherwydd bod y Panel wedi'i ddewis yn rhannol ei hun ac yn canolbwyntio ar bynciau iechyd y cyhoedd, gallai'r sampl gael ei effeithio gan duedd tuag at drigolion sydd â mwy o ddiddordeb mewn pynciau iechyd cyhoeddus a materion gofal iechyd. Dylid ystyried hyn wrth ddehongli'r canfyddiadau.

Hwb rieni

- Roedd arolwg Chwefror 2024 yn canolbwyntio ar bynciau'n ymwneud ag iechyd plant, gan gynnwys cwestiynau sy'n benodol berthnasol i rieni. Mae samplau arolwg blaenorol wedi cynnwys tua 300 o rieni plant dan 18 oed.
- Er mwyn cynyddu cyfranogiad rhieni yn yr arolwg, comisiynwyd sampl hwb o 400 o rieni â phlant dan 18 oed. Roedd y sampl hwb yn targedu rhieni trwy gyfweiliadau wyneb yn wyneb, cyfweiliadau ffôn a hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol. Arweiniodd y gweithgarwch hwn at 454 o rieni ychwanegol yn cwblhau arolwg Chwefror 2024.
- Mae'r sampl rhieni a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys yr holl rieni â phlant dan 18 oed a gwblhaodd yr arolwg, gan gyfuno'r rheiny sy'n aelodau presennol o'r panel a'r rheiny a recriwtiwyd drwy'r hwb rhieni.

- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau arolwg Chwefror 2024 a wahanir i'r ddwy sampl a ganlyn:
 - **Sampl boblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru** (N = 1,261)
 - **Rhieni plant dan 18 oed** (N = 717)
- Mae'r sampl o **rieni plant dan 18 oed** yn cynnwys 454 o rieni a recriwtiwyd o'r sampl hwb a 263 o rieni a gymerodd ran yn arolwg poblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru. Felly, cynhwysir 263 o rieni yn y ddwy sampl..
- Mae'r data ar gyfer **sampl boblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru** wedi'i bwysoli i adlewyrchu demograffeg y boblogaeth genedlaethol yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd (oni nodir yn wahanol).
- Mae'r data ar gyfer sampl **Rhieni plant dan 18 oed** heb ei bwysoli.
- Pan fydd maint sampl yn wahanol i faint y sampl lawn a ddangosir uchod, caiff hyn ei gydnabod gan y cwestiwn perthnasol.
- Yn sgil y cymhwysiad pwysoli a'r dyblygu rhwng samplau, ni ddylid gwneud cymhariaeth uniongyrchol rhwng y ddwy sampl.
- Ynghyd â labelu, mae cynllun lliw wedi'i gymhwyso i helpu i ddangos yn glir at ba sampl y mae'r graffiau a'r tablau yn cyfeirio. Mae'r graffiau a thablau sy'n cyflwyno data o'r sampl boblogaeth gyffredinol yn defnyddio lliw glas golau (aqua). Mae graffiau a thablau sy'n cyflwyno data gan rieni plant dan 18 oed yn defnyddio lliw oren. Ar gyfer pob graff a thabl, mae lliwiau dyfnach yn cynrychioli canrannau uwch ac mae lliwiau goleuach yn cynrychioli canrannau is.
- Darperir dadansoddiad demograffig o aelodau presennol y panel a wahoddwyd i gwblhau arolwg Chwefror 2024 a chyfranogwyr arolwg dilynol poblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru (y rhai a gwblhaodd yr arolwg yn unol â'r dull adrodd safonol); a'r sampl rhieni (gan gynnwys y sampl hwb a sampl boblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru) yn yr Atodiad.
- Nodyn: Efallai na fydd y canrannau yn yr adroddiad hwn yn rhoi cyfanswm o 100%, oherwydd talgrynnu.

- Cymerodd 1,261 o gyfranogwyr ran yn arolwg Chwefror 2024 i roi persbectif poblogaeth gyffredinol (1 Chwefror – 3 Mawrth 2024). Recriwtiwyd 454 ychwanegol o rieni plant dan 18 oed fel sampl hwb.
- Mae'r ffigurau a gyflwynir yn y sleid gryo hon ar gyfer sampl y boblogaeth gyffredinol.

Anghenion o ran gwybodaeth am fagu plant

- Y tri math uchaf (o ddeg) o wybodaeth am blant yr oedd pobl yn meddwl eu bod yn 'bwysig iawn' i rieni eu cael gan y GIG oedd:
 - Canfod arwyddion o salwch difrifol mewn plant (93%),
 - Sut i roi cymorth cyntaf (87%),
 - Cefnogi sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu plant (83%).

Rôl lleoliadau addysg

- O'r naw maes iechyd a llesiant plant, y rhai y dywedodd y rhan fwyaf o bobl eu bod yn 'cefnogi'n gryf' i leoliadau addysg gael rôl ynddynt oedd:
 - Cefnogi diogelwch ar-lein (77%),
 - Atal ysmegu a fepio (76%),
 - Cael cymorth ar gyfer anawsterau iechyd meddwl (74%),
 - Atal camddefnyddio alcohol a chyffuriau (74%).

Y defnydd a wneir o dechnoleg gyda theulu a ffrindiau

- Dywedodd 41% o bobl bod y defnydd a wneir o dechnoleg gan eu partner wedi cael effaith negyddol ar eu perthynas o leiaf rywfaent o'r amser, a dim ond 34% oedd â'r farn hon pan ofynnwyd iddynt am effaith eu defnydd nhw eu hunain o dechnoleg ar eu perthynas â'u partner.

Strategaethau ymddygiad plant

- Y tair strategaeth rheoli ymddygiad plant uchaf (o ddeg) y nododd pobl eu bod yn 'effeithiol iawn' oedd:
 - Canmol ymddygiad da (74%),
 - Gwobrwyo ymddygiad da (65%)
 - rhesymu gyda phlentyn (48%).Dim ond 5% oedd yn ystyried bod cosb gorfforol yn 'effeithiol iawn'
- Dywedodd 91% o bobl eu bod yn gwybod bod pob dull ar gosbi plant yn gorfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru.

Canfyddiadau am fwydo ar y fron

- Dywedodd 58% o bobl eu bod yn meddwl bod bwydo ar y fron yn 'bwysig iawn' i iechyd a datblygiad babanod, ac roedd 31% o'r farn ei fod yn weddol bwysig..

Llesiant meddyliol

- Dywedodd 37% o bobl eu bod yn cymryd 'llawer' o gamau i helpu i amddiffyn a gwella eu llesiant meddyliol; roedd 50% yn cymryd 'ychydig' o gamau ac nid oedd 12% yn cymryd unrhyw gamau.

Anghenion o ran gwybodaeth am fagu plant

Roedd yr adran hon yn gofyn am fagu plant a'r gwahanol fathau o wybodaeth sydd ar gael i gefnogi wrth fagu plentyn. Drwy sôn am rieni rydym yn cyfeirio at unrhyw un sydd â phrif gyfrifoldeb gofalu am blentyn.

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n meddwl ydi fod rhieni'n derbyn gwybodaeth o'r GIG ar y pynciau canlynol hyn sy'n berthynol i blant?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli

	Pwysig iawn	Ychydig yn bwysig	Ddim yn bwysig o gwbl
Syniadau ar gyfer ffyrdd o aros yn gorfforol weithredol fel teulu	56%	39%	4%
Helpu plentyn i ddysgu mwy am ei emosiynau	72%	22%	5%
Syniadau ar gyfer sut i gael plentyn i fwyta deiet cytbwys	73%	24%	2%
Sylwi ar yr arwyddion o afiechydon difrifol mewn plant	93%	5%	1%
Sut i berffomio cymorth cyntaf ar blant	87%	11%	1%
Deall datblygiad ymennydd plentyn	65%	31%	3%
Sut i ddisgyblu plentyn yn effeithiol	56%	32%	10%
Cefnogi plant drwy gyfnodau pontio ysgol	61%	30%	7%
Sut i gynorthwyo'r datblygiad o leferydd, iaith a sgiliau cyfathrebu mewn plant	83%	14%	2%
Cerrig milltir datblygiadol allweddol y gall plant ddisgwyl eu cyrraedd cyn dechrau yn yr ysgol	66%	28%	5%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: $\leq 3\%$

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n meddwl ydi fod rhieni'n derbyn gwybodaeth o'r GIG ar y pynciau canlynol hyn sy'n berthynol i blant?

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Pwysig iawn	Ychydig yn bwysig	Ddim yn bwysig o gwbl
Syniadau ar gyfer ffyrdd o aros yn gorfforol weithredol fel teulu	55%	40%	4%
Helpu plentyn i ddysgu mwy am ei emosiynau	80%	17%	3%
Syniadau ar gyfer sut i gael plentyn I fwyta deiet cytbwys	72%	26%	1%
Sylwi ar yr arwyddion o afiechydon difrifol mewn plant	94%	6%	0%
Sut I berffomio cymorth cyntaf ar blant	91%	8%	0%
Deall datblygiad ymennydd plentyn	74%	24%	2%
Sut i ddisgyblu plentyn yn effeithiol	49%	36%	14%
Cefnogi plant drwy gyfnodau pontio ysgol	63%	29%	7%
Sut i gynorthwyo'r datblygiad o leferydd, iaith a sgiliau cyfathrebu mewn plant	81%	18%	<1%
Cerrig milltir datblygiadol allweddol y gall plant ddisgwyl eu cyrraedd cyn dechrau yn yr ysgol	64%	32%	3%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n meddwl ydi fod rhieni yn derbyn gwybodaeth o'r GIG ar y pynciau canlynol perthynol i rieni?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli

	Pwysig iawn	Ychydig yn bwysig	Ddim yn bwysig o gwbl
Ble i ganfod cymorth i reoli perthnasoedd teuluol anodd (e.e. camdriniaeth ddomestig)	77%	18%	4%
Ffyrdd o ofalu am eu hiwchyd a'u llesiant eu hunain	74%	24%	2%
Ble i ganfod cymorth i reoli cyllid	51%	32%	15%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤2%

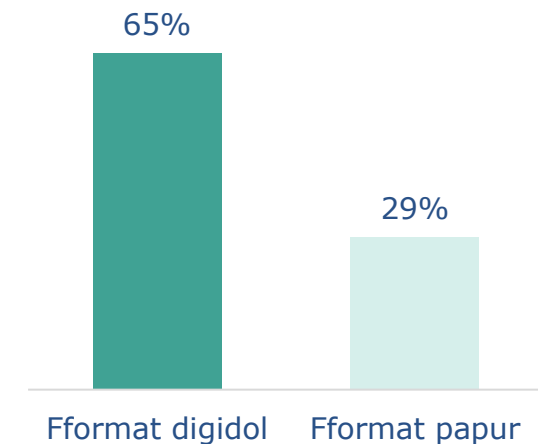
Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Pwysig iawn	Ychydig yn bwysig	Ddim yn bwysig o gwbl
Ble i ganfod cymorth i reoli perthnasoedd teuluol anodd (e.e. camdriniaeth ddomestig)	79%	18%	2%
Ffyrdd o ofalu am eu hiwchyd a'u llesiant eu hunain	74%	25%	1%
Ble i ganfod cymorth i reoli cyllid	47%	34%	17%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%

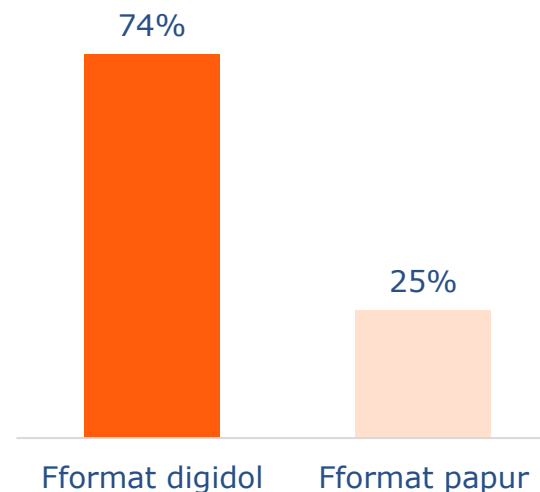
Pe byddech yn derbyn gwybodaeth o'r GIG ar iechyd plant, a fyddai'n well gennych ei derbyn mewn fformat digidol neu bapur?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 6%

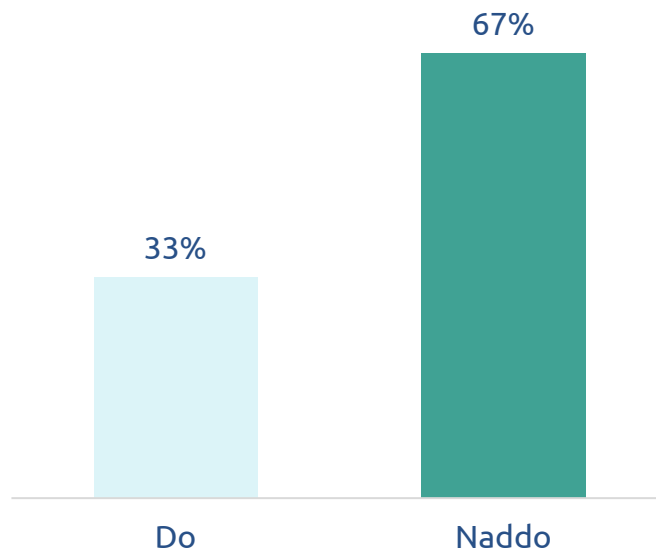
Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

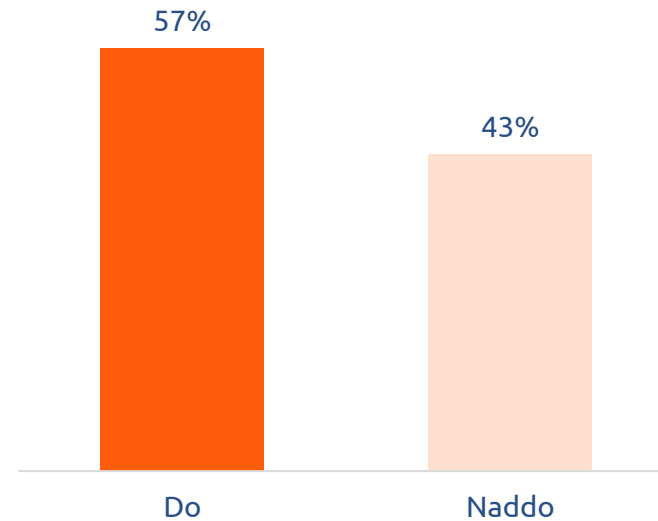
Ydych chi wedi clywed am Gynllun Cychwyn Iach y GIG?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

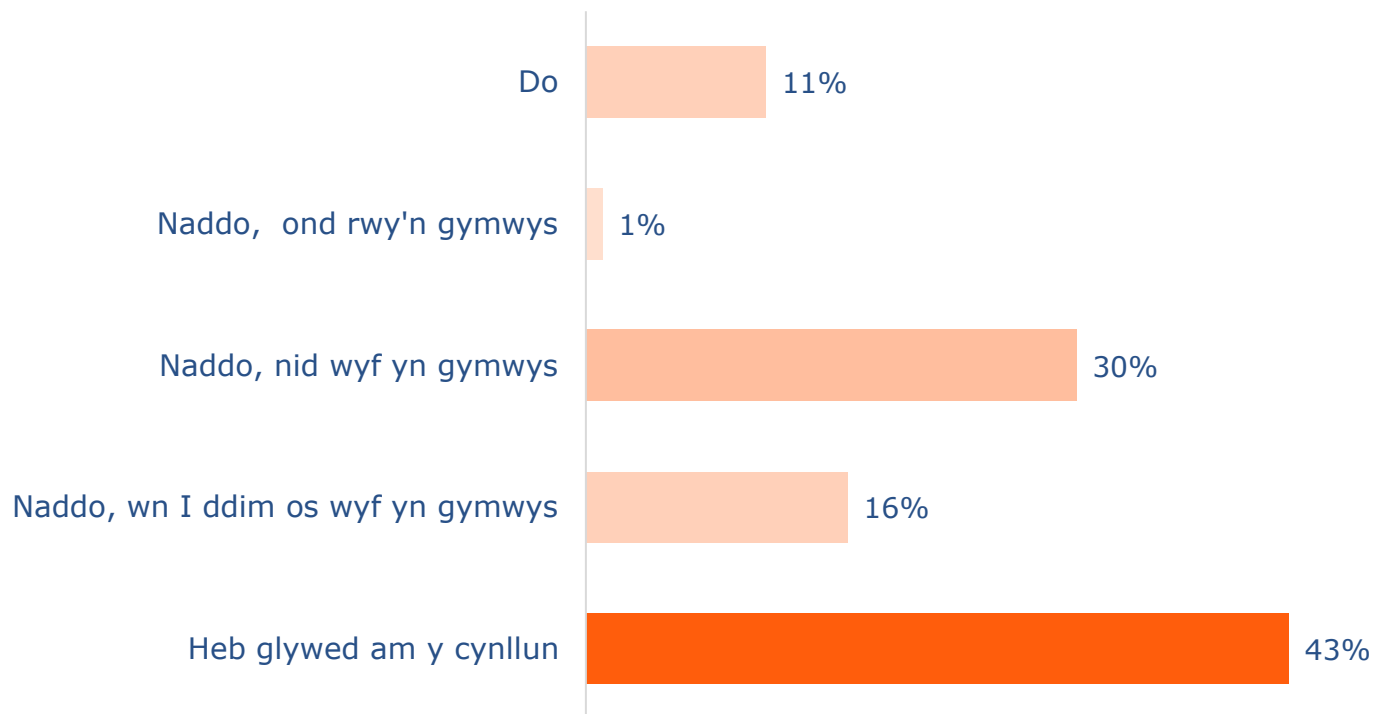


Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

Ydych chi wedi defnyddio Cynllun Cychwyn Iach y GIG?

Rhieni plant dan 18 oed

data heb ei bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

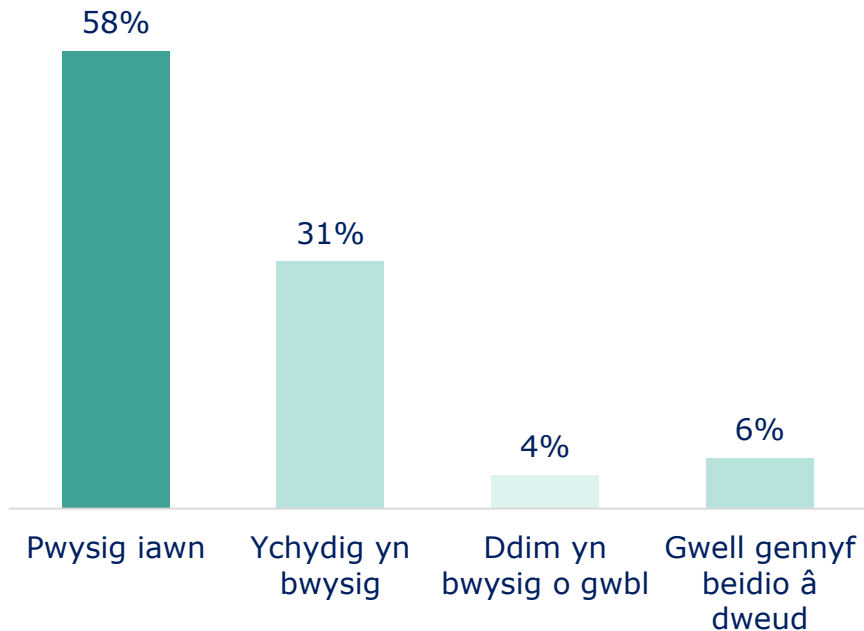


Canfyddiadau am fwydo ar y fron

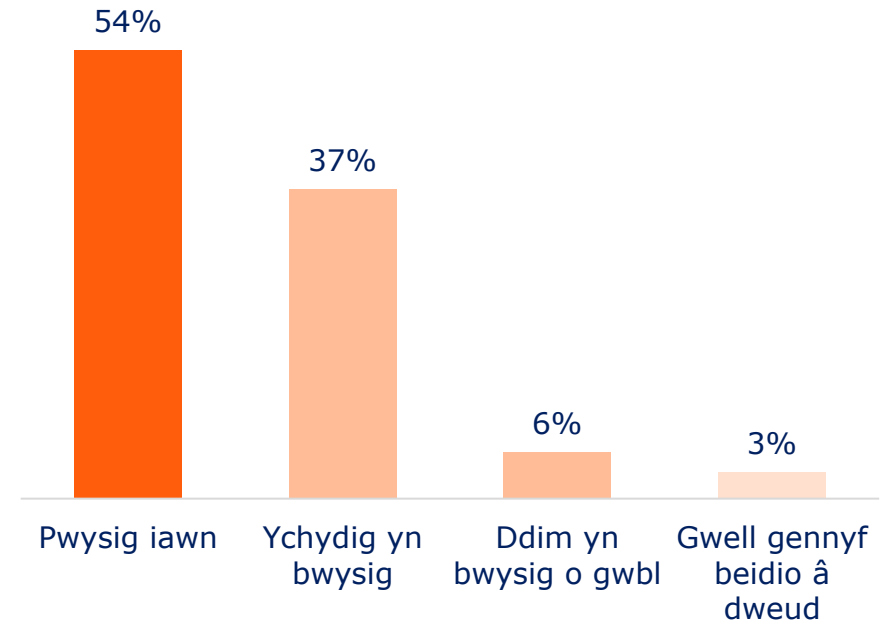
Roedd yr adran hon yn gofyn am bwysigrwydd a derbynioldeb bwydo ar y fron.

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n meddwl mae bwydo ar y fron l iechyd a dabtlygiad babanod?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli



I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu babanod yn cael eu bwydo ar y fron yn y lleoedd canlynol?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli

	Cefnogi'n gryf	Tueddu i gefnogi	Tueddu i wrthwynebu	Gwrthwynebu'n gryf	Ddim yn gwybod
Gweithleoedd	64%	22%	5%	3%	4%
Archfarchnadoedd a siopau	59%	22%	9%	2%	5%
Ysgolion	58%	21%	9%	2%	8%
Cyfleusterau hamdden ac adloniant	67%	20%	6%	1%	3%
Caffis a thai bwyta	67%	22%	5%	2%	3%
Mannau awyr agored (e.e. parciau)	72%	20%	2%	2%	2%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤3%

I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu babanod yn cael eu bwydo ar y fron yn y lleoedd canlynol?

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Cefnogi'n gryf	Tueddu i gefnogi	Tueddu i wrthwynebu	Gwrthwynebu'n gryf	Ddim yn gwybod
Gweithleoedd	81%	13%	3%	1%	3%
Archfarchnadoedd a siopau	84%	12%	2%	<1%	2%
Ysgolion	80%	11%	4%	<1%	4%
Cyfleusterau hamdden ac adloniant	87%	10%	1%	<1%	2%
Caffis a thai bwyta	87%	10%	<1%	0%	1%
Mannau awyr agored (e.e. parciau)	89%	8%	<1%	<1%	1%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%



Rôl lleoliadau addysgol ym maes iechyd plant

Roedd yr adran hon yn gofyn am rôl lleoliadau addysgol (e.e. ysgolion a meithrinfeydd) mewn perthynas â chanlyniadau iechyd a llesiant plant.

I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu lleoliadau addysg yn cael rôl yn y canlyniadau iechyd a llesiant canlynol i blant (o dan 18 oed)?

Poblogaeth gyffredinol data wedi'i bwysoli	Cefnogi'n gryf	Tueddu i gefnogi	Tueddu i wrthwynebu	Gwrthwynebu'n gryf	Ddim yn gwybod
Cynorthwyo diogelwch ar-lein	77%	18%	1%	1%	1%
Datblygu perthnasoedd cadarnhaol	66%	28%	1%	1%	2%
Datblygu mecanweithiau ymdopi cadarnhaol	68%	26%	1%	1%	3%
Cyrchu cefnogaeth ar gyfer anawsterau iechyd meddwl	74%	21%	2%	1%	2%
Hyrwyddo gweithgaredd corfforol	68%	28%	1%	<1%	1%
Hyrwyddo deiet iach cytbwys	61%	33%	2%	1%	1%
Atal ysmegu a fepio	76%	18%	2%	1%	2%
Atal camdddefnyddio alcohol a chyffuriau	74%	20%	2%	1%	2%
Hyrwyddo patrymau cysgu da	54%	33%	5%	1%	5%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤2%

I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu lleoliadau addysg yn cael rôl yn y canlyniadau iechyd a llesiant canlynol i blant (o dan 18 oed)?

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Cefnogi'n gryf	Tueddu i gefnogi	Tueddu i wrthwynebu	Gwrthwynebu'n gryf	Ddim yn gwybod
Cynorthwyo diogelwch ar-lein	84%	15%	1%	0%	<1%
Datblygu perthnasoedd cadarnhaol	78%	20%	1%	<1%	1%
Developing positive coping mechanisms	80%	17%	1%	<1%	1%
Datblygu mecanweithiau ymdopi cadarnhaol	80%	16%	1%	<1%	2%
Hyrwyddo gweithgaredd corfforol	74%	23%	1%	<1%	1%
Hyrwyddo deiet iach cytbwys	68%	28%	3%	1%	1%
Atal ysmegu a fepio	78%	18%	1%	<1%	2%
Atal camdddefnyddio alcohol a chyffuriau	76%	19%	2%	<1%	3%
Hyrwyddo patrymau cysgu da	54%	35%	5%	1%	4%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤2%



Strategaethau ymddygiad plant

Roedd yr adran hon yn canolbwyntio ar ddeall safbwyntiau a phrofiadau pobl o wahanol ffyrdd o reoli ymddygiad plant. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr fod mor onest â phosibl wrth ateb y cwestiynau hyn, ac fe'u hatgoffwyd y byddai eu hymatebion yn cael eu trin yn gyfrinachol.

Pa mor effeithiol ydych chi'n meddwl mae'r strategaethau disgyblu canlynol mewn rheoli ymddygiad plant?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli

	Effeithiol iawn	Rhywfaint yn effeithiol	Dim yn effeithiol o gwbl	Ddim yn gwybod
Canmol ymddygiad da	74%	22%	1%	2%
Gwobrwyo ymddygiad da	65%	30%	2%	2%
Rhesymu â nhw (e.e. esbonio pam mae eu hymddygiad yn anghywir)	48%	43%	6%	2%
Cymryd breintiau l ffwrdd (e.e. eu hatal rhag gwneud rhywbeth maen nhw'n hoffi ei wneud)	30%	55%	9%	5%
Eu hanfon l'w hystafell neu am amser allan	17%	56%	18%	7%
Gweiddi arnynt	2%	29%	62%	6%
Eu dargyfeirio (e.e. rhoi rhywbeth arall iddynt ei wneud)	45%	43%	5%	6%
Eu cosbi'n gorfforol (e.e. smacio neu daro)	5%	21%	65%	7%
Gorfodi iddynt wneud tasgau ychwanegol	10%	52%	27%	9%
Eu hanwybyddu pan fyddant yn camymddwyn	7%	41%	43%	7%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤2%

Pa mor effeithiol ydych chi'n meddwl mae'r strategaethau disgyblu canlynol mewn rheoli ymddygiad plant?

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Effeithiol iawn	Rhywfaint yn effeithiol	Dim yn effeithiol o gwbl	Ddim yn gwybod
Canmol ymddygiad da	78%	21%	1%	<1%
Gwobrwyo ymddygiad da	67%	31%	2%	<1%
Rhesymu â nhw (e.e. esbonio pam mae eu hymddygiad yn anghywir)	50%	45%	3%	1%
Cymryd breintiau l ffwrdd (e.e. eu hatal rhag gwneud rhywbeth maen nhw'n hoffi ei wneud)	26%	56%	16%	2%
Eu hanfon l'w hystafell neu am amser allan	12%	51%	31%	6%
Gweiddi arnynt	1%	28%	69%	2%
Eu dargyfeirio (e.e. rhoi rhywbeth arall iddynt ei wneud)	51%	43%	5%	1%
Eu cosbi'n gorfforol (e.e. smacio neu daro)	1%	8%	86%	4%
Gorfodi iddynt wneud tasgau ychwanegol	5%	36%	47%	10%
Eu hanwybyddu pan fyddant yn camymddwyn	7%	46%	43%	3%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%

Yn y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi defnyddio unrhyw un o'r dulliau canlynol i ddisgyblu plentyn am ei ymddygiad?

Poblogaeth gyffredinol
Gofynnwyd i'r rhai â phlant dan 18 oed neu sydd â chyfrifoldebau gofal plant^[Nodyn 1]
data heb ei bwysoli (n=666)

	Do	Naddo
Canmol ymddygiad da	92%	7%
Gwobrwyo ymddygiad da	87%	11%
Rhesymu â nhw	85%	13%
Cymryd breintiau i ffwrdd	46%	52%
Eu hanfon i'w hystafell neu am amser allan	28%	70%
Gweiddi arnynt	34%	64%
Eu dargyfeirio	79%	20%
Eu cosbi'n gorfforol (e.e. smacio neu daro)	2%	96%
Gorfodi iddynt wneud tasgau ychwanegol	17%	81%
Eu hanwybyddu pan fyddant yn camymddwyn	38%	60%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤3%

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

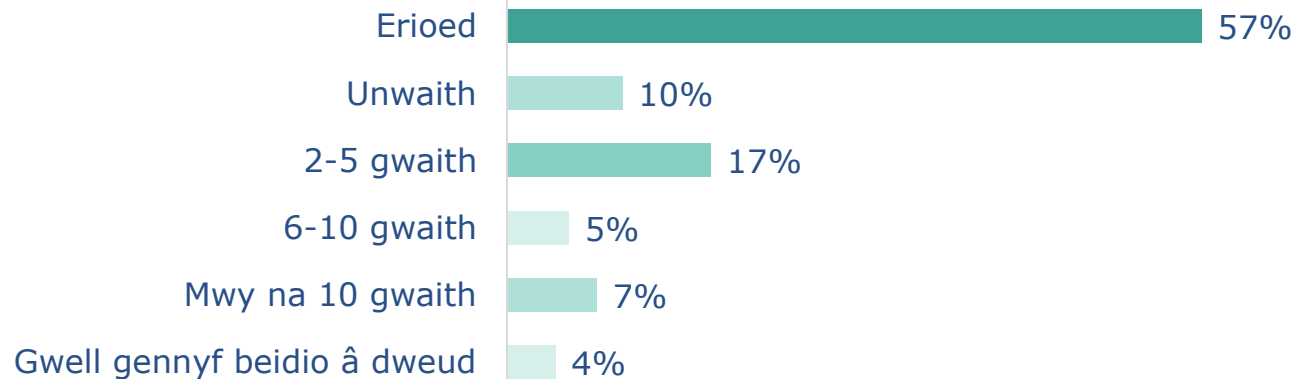
Do	Naddo
97%	3%
93%	7%
92%	8%
60%	40%
41%	58%
55%	45%
83%	17%
1%	98%
19%	81%
47%	52%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%

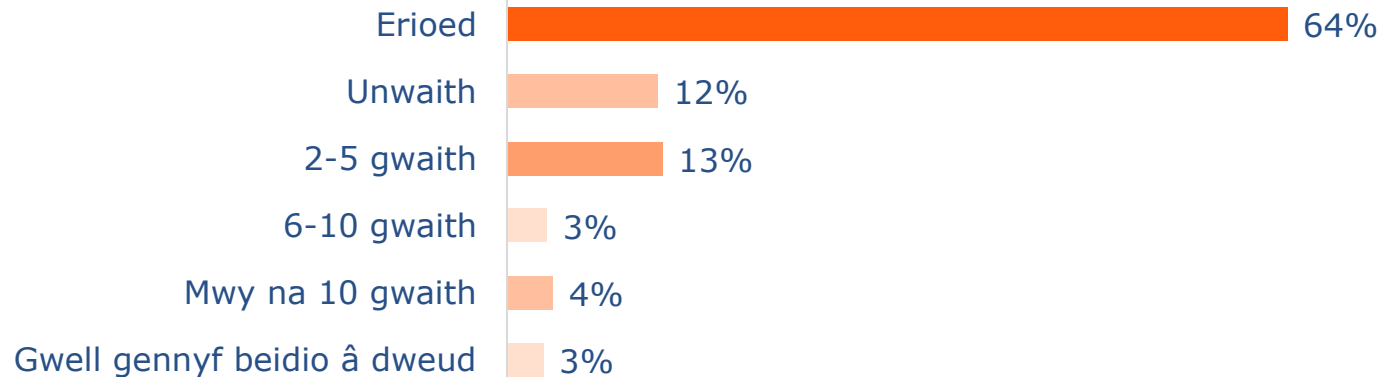
Nodyn 1. Gofynnwyd y cwestiwn hwn ond i bobl a ddywedodd eu bod yn rhiant i blentyn o dan 18 oed ac i'r rhai a ddywedodd eu bod wedi gofalu'n annibynnol am blant pobl eraill yn y 12 mis diwethaf (e.e. fel perthynas, ffrind neu warchodwr).

Tua sawl gwaith yn eich bywyd ydych chi wedi smacio neu daro plentyn am gamymddwyn?

Poblogaeth gyffredinol data wedi'i bwysoli



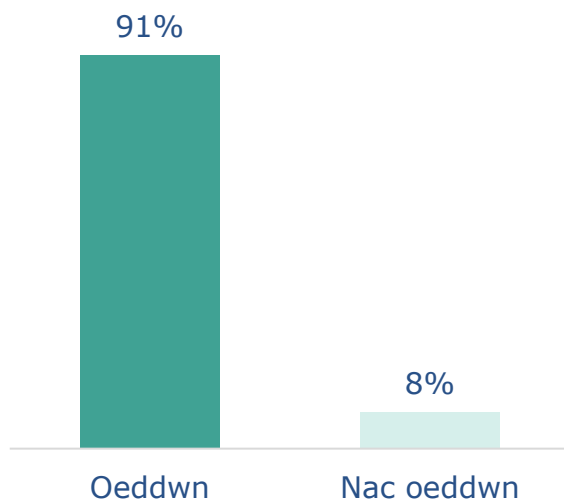
Rhieni plant dan 18 oed data heb ei bwysoli



Ym Mawrth 2022, dileodd Llywodraeth Cymru yr amddiffyniad o gosbi rhesymol yn erbyn plant. Mae hyn yn golygu bod pob cosbi corfforol o blant yn anghyfreithlon yng Nghymru, gan gynnwys smacio.

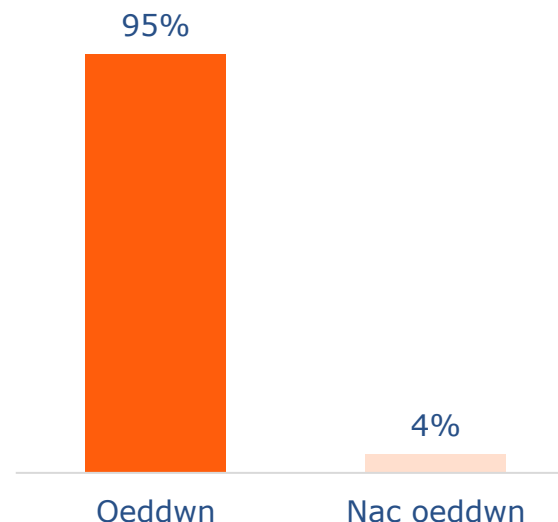
Cyn heddiw, oeddech chi'n gwybod bod cosbi corfforol o blant yn anghyfreithlon yng Nghymru?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

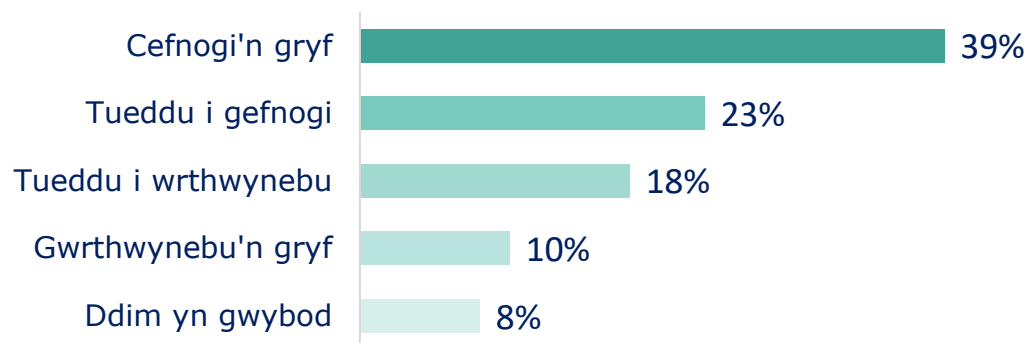
Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

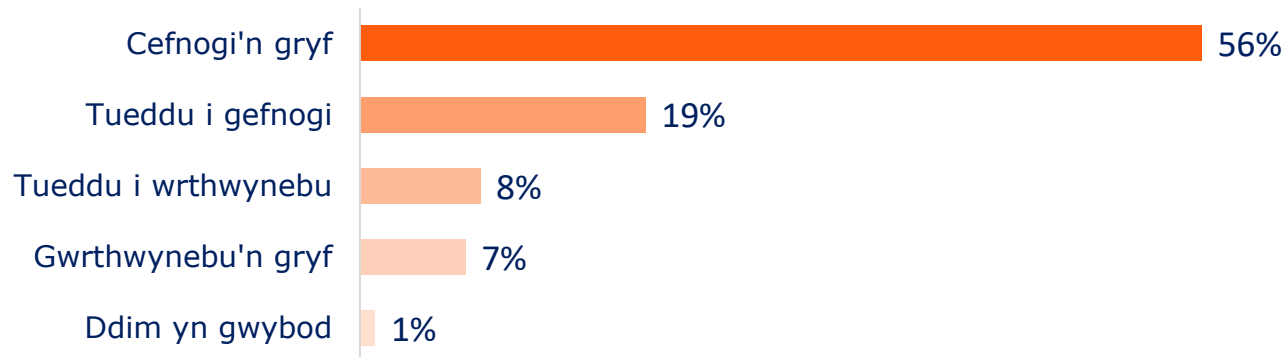
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu dileu'r amddiffyniad o gosbi rhesymol o blant yng Nghymru (hynny yw, unrhyw gosbi corfforol yn anghyfreithlon)?

Poblogaeth gyffredinol data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud : 2%

Rhieni plant dan 18 oed data heb ei bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud : 1%

I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno a'r datganiadau canlynol?

Poblogaeth gyffredinol data wedi'i bwysoli

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Gwell gennyf beidio â dweud
Nid yw'r rhan fwyaf o rieni yng Nghymru yn defnyddio cosbi corfforol tuag at eu plant	7%	33%	38%	13%	2%	6%
Mae'n angenrheidiol weithiau i gosbi plentyn yn gorfforol	5%	18%	17%	23%	34%	2%
Mae cosbi plant yn gorfforol yn gwneud mwy o niwed na lles	30%	30%	20%	13%	5%	1%
Nid oes gan neb yr hawl i ddweud wrth riant sut i ddisgyblu ei blentyn	6%	18%	24%	35%	15%	1%
Pe byddwn i'n gweld rhywun roeddwn yn ei adnabod yn smacio plentyn, byddwn i'n gwneud rhywbeth amdano (e.e. dweud rhywbeth wrtho)	12%	30%	30%	17%	5%	5%
Pe byddwn i'n gweld dieithryn yn smacio plentyn, byddwn i'n gwneud rhywbeth amdano	16%	31%	28%	16%	5%	4%
Mae gwybod bod cosbi corfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru yn fy ngwneud i'n hyderus i wneud rhywbeth pe byddwn i'n gweld plentyn yn cael ei gosbi'n gorfforol gan oedolyn	14%	31%	26%	17%	7%	4%

I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno a'r datganiadau canlynol?

Rhieni plant dan 18 oed data heb ei bwysoli

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Gwell gennyf beidio â dweud
Nid yw'r rhan fwyaf o rieni yng Nghymru yn defnyddio cosbi corfforol tuag at eu plant	8%	43%	30%	13%	3%	3%
Mae'n angenrheidiol weithiau i gosbi plentyn yn gorfforol	2%	8%	11%	25%	52%	2%
Mae cosbi plant yn gorfforol yn gwneud mwy o niwed na lles	46%	32%	12%	6%	3%	2%
Nid oes gan neb yr hawl i ddweud wrth riant sut i ddisgyblu ei blentyn	5%	17%	22%	38%	16%	2%
Pe byddwn i'n gweld rhywun roeddwn yn ei adnabod yn smacio plentyn, byddwn i'n gwneud rhywbeth amdano (e.e. dweud rhywbeth wrtho)	16%	39%	28%	11%	2%	4%
Pe byddwn i'n gweld dieithryn yn smacio plentyn, byddwn i'n gwneud rhywbeth amdano	15%	34%	29%	15%	3%	4%
Mae gwybod bod cosbi corfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru yn fy ngwneud i'n hyderus i wneud rhywbeth pe byddwn i'n gweld plentyn yn cael ei gosbi'n gorfforol gan oedolyn	15%	36%	24%	18%	4%	3%



Llesiant meddyliol

Roedd yr adran hon yn gofyn am lesiant meddyliol cyfranogwyr Mae 'llesiant meddwl' yn ymwneud â sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Rydym yn profi llesiant meddwl da pan fyddwn yn 'teimlo'n dda ac yn gweithredu'n dda'. Gofynnwyd y cwestiynau hyn o'r blaen yn ein harolygon Ionawr 2023 a Mehefin 2023.

Ar gyfer pob un o'r datganiadau canlynol, atebwch ar raddfa o 0 i 10, lle mae 0 yn cynrychioli "anghytuno'n gryf", 5 yn cynrychioli "ddim yn cytuno nac yn anghytuno", a 10 yn cynrychioli "cytuno'n gryf".

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli

	Anghytuno'n gryf				Ddim yn cytuno nac yn anghytuno				Cytuno'n gryf		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rwy'n hyderus fy mod yn deall beth yw ystyr y term llesiant meddwl	1%	<1%	<1%	<1%	1%	4%	5%	8%	16%	18%	48%
Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig bod pobl yn cymryd camau i amddiffyn a gwella eu llesiant meddwl	1%	<1%	<1%	0%	<1%	3%	5%	9%	17%	11%	52%
Rwy'n gwybod pa gamau y gallaf eu cymryd i amddiffyn a gwella fy llesiant meddyliol	1%	<1%	1%	2%	3%	9%	9%	15%	22%	12%	26%
Rwy'n gallu dod o hyd i amser i wneud y pethau sy'n bwysig i'm lles meddwl	2%	3%	3%	4%	9%	11%	11%	14%	14%	8%	21%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%

Ar gyfer pob un o'r datganiadau canlynol, atebwch ar raddfa o 0 i 10, lle mae 0 yn cynrychioli "anghytuno'n gryf", 5 yn cynrychioli "ddim yn cytuno nac yn anghytuno", a 10 yn cynrychioli "cytuno'n gryf".

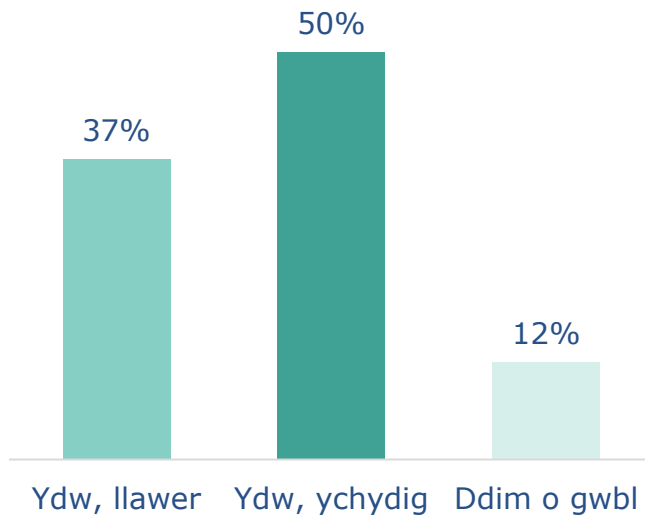
Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Anghytuno'n gryf				Ddim yn cytuno nac yn anghytuno				Cytuno'n gryf		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rwy'n hyderus fy mod yn deall beth yw ystyr y term llesiant meddwl	0%	<1%	<1%	<1%	0%	3%	2%	6%	16%	16%	56%
Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig bod pobl yn cymryd camau i amddiffyn a gwella eu llesiant meddwl	0%	0%	0%	<1%	<1%	2%	3%	6%	14%	13%	62%
Rwy'n gwybod pa gamau y gallaf eu cymryd i amddiffyn a gwella fy llesiant meddyliol	1%	<1%	1%	1%	2%	7%	9%	16%	24%	12%	28%
Rwy'n gallu dod o hyd i amser i wneud y pethau sy'n bwysig i'm lles meddwl	5%	4%	8%	8%	13%	11%	13%	14%	11%	4%	9%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: <1%

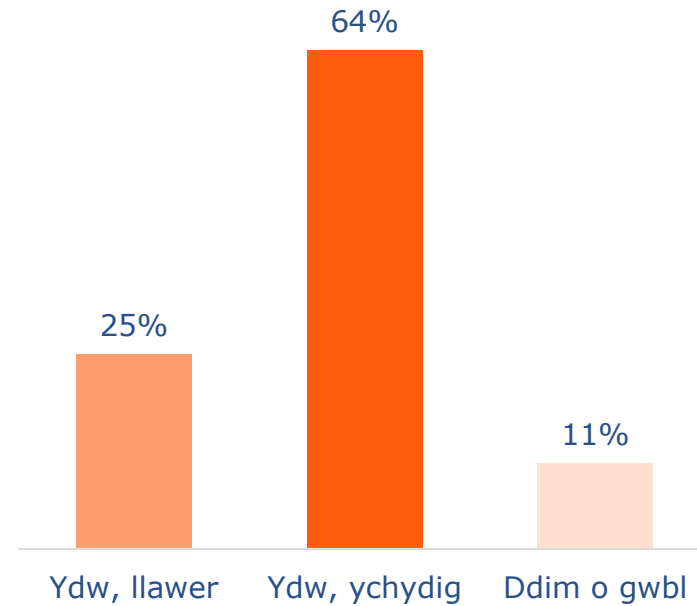
A ydych chi'n cymryd unrhyw gamau ar hyn o bryd er mwyn helpu i amddiffyn a gwella eich llesiant meddyliol?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Ar gyfer pob datganiad, dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau eich profiad dros y pythefnos diwethaf.

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli

	Ddim o'r amser	Yn anaml	Rhywfaint o'r amser	Yn aml	Drwy'r amser
Rydw i wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol	6%	19%	39%	28%	9%
Rydw i wedi bod yn teimlo o werth	4%	13%	33%	35%	14%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddigwyffro	7%	19%	37%	28%	9%
Rydw i wedi bod yn ymdopi â phroblemau'n dda	2%	8%	36%	40%	15%
Rydw i wedi bod yn meddwl yn glir	1%	8%	29%	38%	23%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill	5%	14%	30%	34%	18%
Rydw i wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau	1%	6%	20%	36%	38%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: <1%

Ar gyfer pob datganiad, dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau eich profiad dros y pythefnos diwethaf.

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli

	Ddim o'r amser	Yn anaml	Rhywfaint o'r amser	Yn aml	Drwy'r amser
Rydw i wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol	4%	14%	36%	36%	10%
Rydw i wedi bod yn teimlo o werth	2%	10%	30%	42%	16%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddigyffro	6%	32%	42%	17%	3%
Rydw i wedi bod yn ymdopi â phroblemau'n dda	2%	8%	40%	42%	9%
Rydw i wedi bod yn meddwl yn glir	1%	8%	33%	43%	15%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill	2%	13%	29%	37%	19%
Rydw i wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau	1%	5%	21%	40%	33%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: <1%

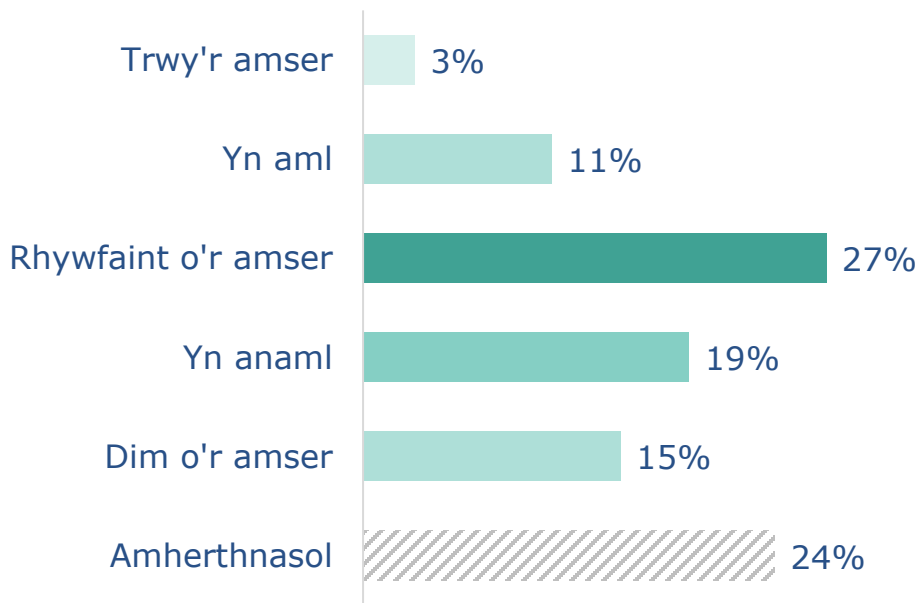


Defnydd a wneir o dechnoleg gyda theulu a ffrindiau

Roedd yr adran hon yn canolbwyntio ar ddeall safbwyntiau ar y defnydd a wneir o dechnoleg. Wrth sôn am dechnoleg rydym yn golygu dyfeisiau fel ffonau symudol, cyfrifiaduron a chyfrifiaduron llechen.

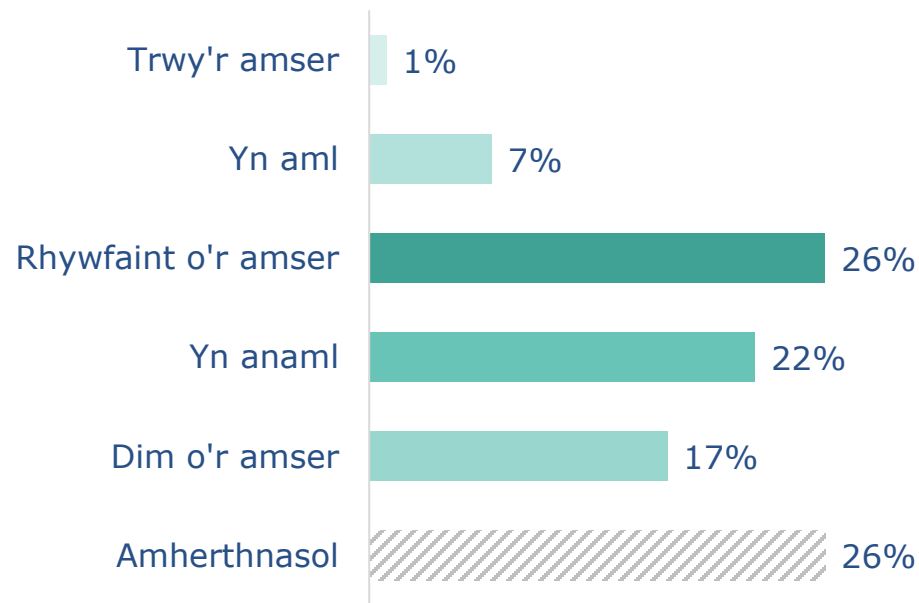
Pa mor aml, os o gwbl, fydddech chi'n dweud bod defnydd technoleg eich partner yn cael effaith negyddol ar eich perthynas â nhw?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud : 1%

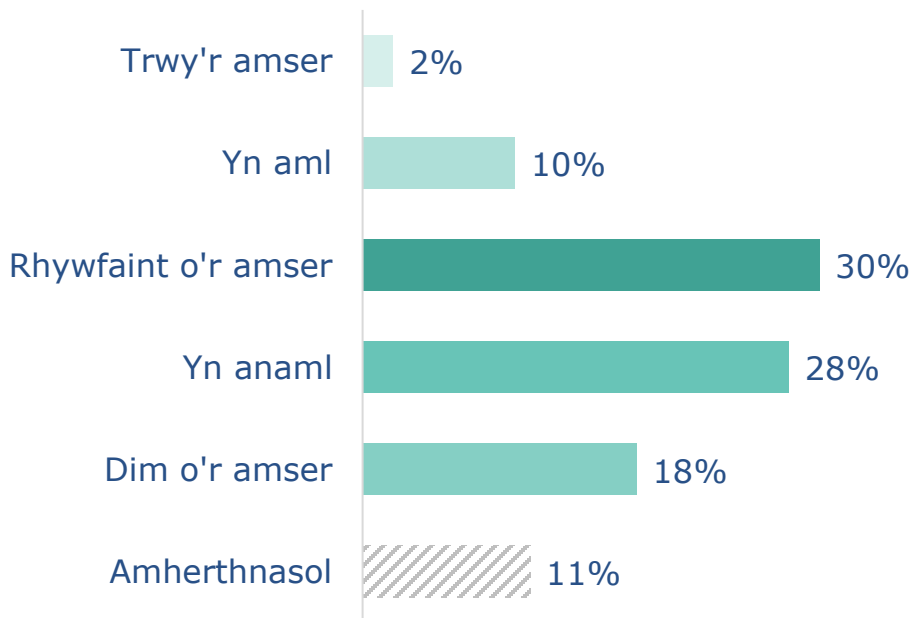
Pa mor aml, os o gwbl, fydddech chi'n dweud bod eich defnydd o dechnoleg yn cael effaith negyddol ar eich perthynas â'ch partner?



Gwell gennyf beidio â dweud : 1%

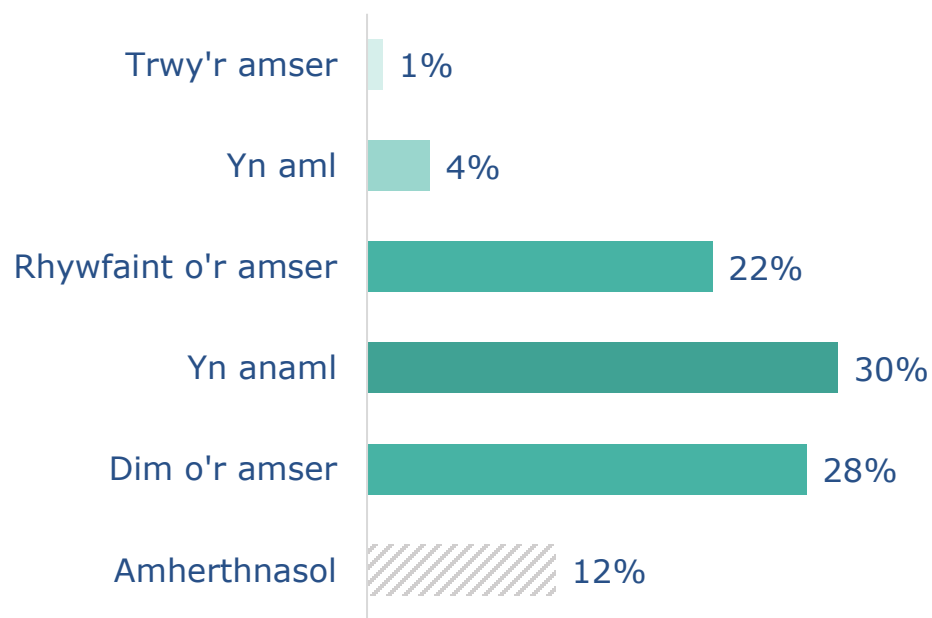
Pa mor aml, os o gwbl, fydddech chi'n dweud bod defnydd technoleg aelodau eraill o'ch teulu yn cael effaith negyddol ar eich perthynas â nhw?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

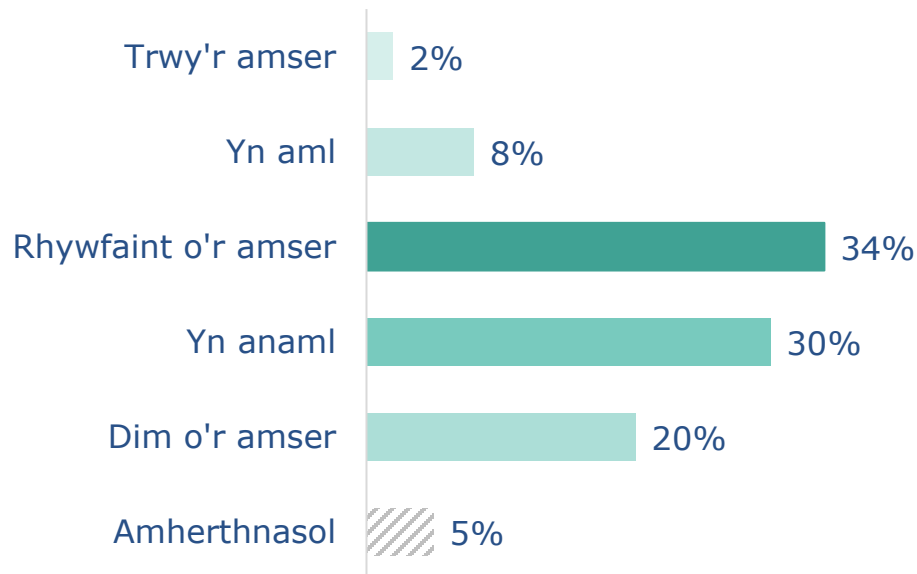
Pa mor aml, os o gwbl, fydddech chi'n dweud bod eich defnydd o dechnoleg yn cael effaith negyddol ar eich perthynas ag aelodau eraill eich teulu?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

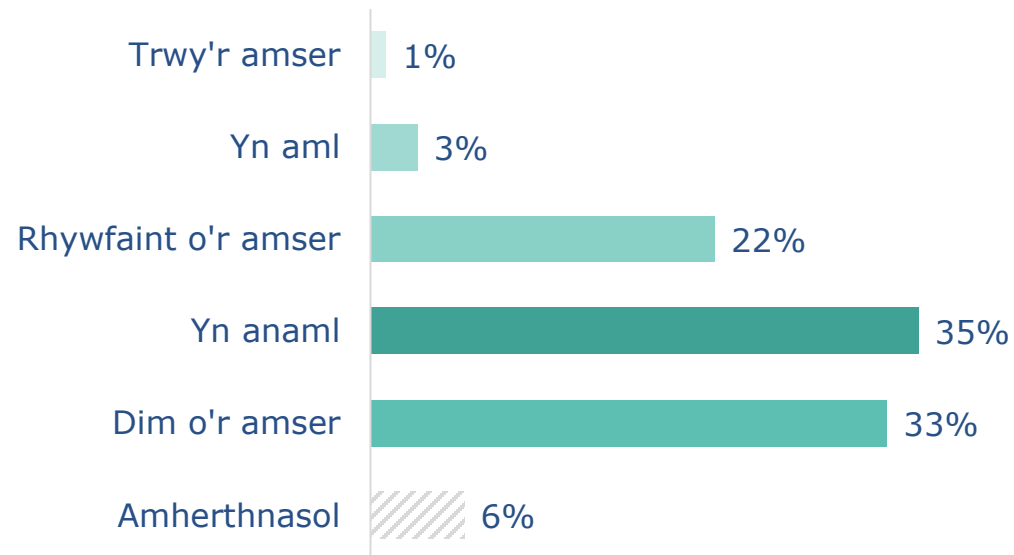
Pa mor aml, os o gwbl, fydddech chi'n dweud bod defnydd technoleg eich ffrindiau yn cael effaith negyddol ar eich perthynas â nhw?

Poblogaeth gyffredinol
data wedi'i bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Pa mor aml, os o gwbl, fydddech chi'n dweud bod eich defnydd o dechnoleg yn cael effaith negyddol ar eich perthynas â'ch ffrindiau?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

Yn ystod y amser yr wyf yn ei dreulio gyda fy mhlentyn/plant...

Rhieni plant dan 18 oed

data heb ei bwysoli

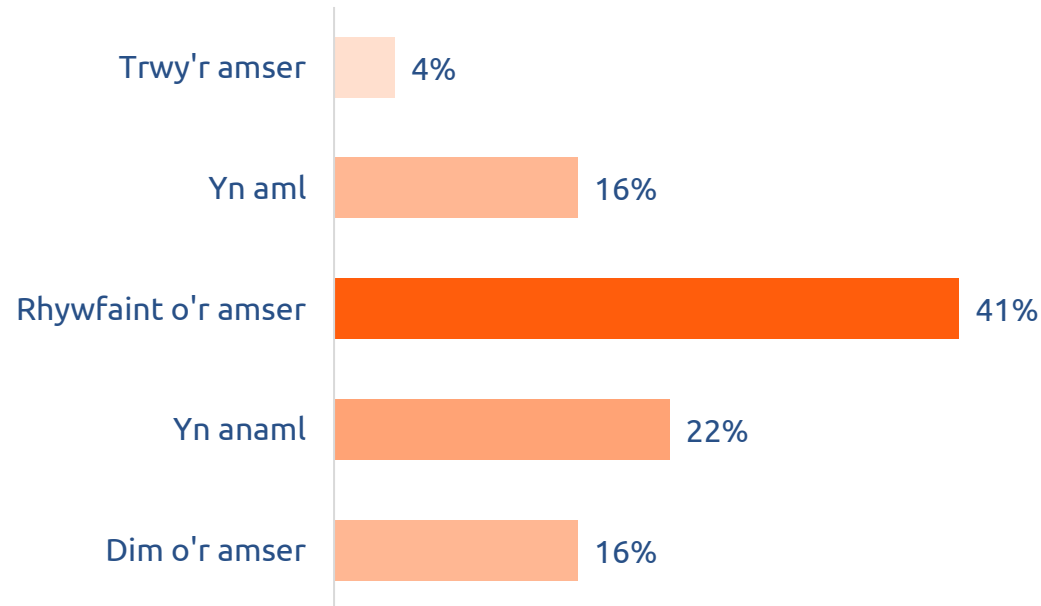
	Cytuno'n gryf	Cytuno	Cytuno rhywfaint	Anghytuno rhywfaint	Anghytuno	Anghytuno 'n gryf
Rwy'n canfod fy hun yn meddwl am yr hyn y gallwn ei wneud ar fy ffôn neu ddyfais symudol, neu negeseuon/hysbysiadau y gallwn i eu derbyn	7%	14%	26%	17%	26%	10%
Rwy'n ei chael hi'n anodd i aros i ffwrdd o wirio fy ffôn neu ddyfais symudol	15%	19%	33%	12%	15%	6%
Rwy'n teimlo fy mod yn defnyddio fy ffôn neu ddyfais symudol gormod	21%	25%	31%	8%	12%	3%
Mae adegau y gallwn i chwarae neu rhyngweithio â fy mhlentyn, ond rwyf yn hytrach ar fy ffôn neu ddyfais symudol	7%	21%	32%	13%	19%	7%
Rwy'n ymdrechu'n weithredol i beidio â defnyddio technoleg pan fyddaf yn gwneud rhywbeth gyda fy mhlant/mhlentyn (n=708; gweler y nodyn)	23%	42%	25%	5%	4%	1%

Nodyn: Newidiwyd y cwestiwn hwn ar ôl cam cychwynnol y gwaith maes ar sail yr adborth, felly ni chafodd ei gwblhau gan naw rhiant.

Amherthnasol– Nid oes gennyf ffôn symudol: <1%
Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤1%

Pa mor aml, os o gwbl, fyddech chi'n dweud bod defnydd technoleg eich plant yn cael effaith negyddol ar eich perthynas â nhw?

Rhieni plant dan 18 oed
data heb ei bwysoli



Gwell gennyf beidio â dweud : 1%

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus *Cymru*

Time to Talk Public Health *Wales*



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Eisiau bod yn rhan o'r Panel?

Mae recriwtio i Banel Iechyd y Cyhoedd Amser i Siarad yn barhaus gan ein bod am siarad ag ystod eang o unigolion ledled Cymru.

Os ydych chi'n byw yng Nghymru ac yn 16+ oed, dyma'ch cyfle i gael eich clywed.



[SiaradICCymru.com](https://www.siaradiccymru.com)



01663 761976



SiaradICCymru@wales.nhs.uk

Ymunwch
â'r Panel

Sut mae'r
Panel yn
gweithio?

Dweud
eich
dweud!

Beth yw
iechyd
cyhoeddus?

Gwneud
wahaniaeth!





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



icc.gig.cymru



SiaradICCymru@wales.nhs.uk



02920 227744



Iechyd Cyhoeddus Cymru



@IechydCyhoeddus

**Eisiau dysgu mwy am sut i fyw bywyd iach
a llewyrchus?**

**Eisiau darganfod sut i helpu eich cymuned i
ffynnu?**

**Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio
i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant a
lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl
yng Nghymru.**



Polisi ac Iechyd Rhyngwladol

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO CC) ar

Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

Tîm y prosiect: Dr Catherine Sharp, Prof Karen Hughes, Lewis Brace, Emily Simms

Diolchiadau am Gymorth Prosiect Ehangach:

Mae'r Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd, Dynodwyd Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar 'Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant' (WHO CC): Dr Sumina Azam, Nayana Varadaraj, Claire Murlis, Dr Rebecca Hill

Tîm Cyfathrebu: Daniel Owens, Chris Jones, Rebecca Hopkins, Danny Donavan, Laura Overton, Marcus Hughes

Grŵp Cyngori Traws-Sefydliadol: Ashley Gould, Emily van de Venter, Amy Burgess, Dr Sikha de Souza, Heather Ramessur-Marsden, Susan Belfourd, Martine Price, Helen Rose-Jones, Giles Greene, Chris Roberts (Llywodraeth Cymru)

Datblygu'r Holiadur

Datblygwyd y cwestiynau a ddefnyddiwyd yn arolwg mis Chwefror mewn partneriaeth â chydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.



Amser i Siarad
Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Time to Talk
Public Health
Wales



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Atodiad

Demograffeg sampl

Dulliau

		Poblogaeth (16+ years)	Cyffredinol sampl panel N = 3,074		Sampl boblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus N = 1,261		Rhieni plant dan <18 oed N = 717	
Rhyw	Gwryw	49%	809	26%	387	31%	132	18%
	Benyw	51%	2214	72%	851	67%	580	81%
	Arall	-	51	2%	23	2%	5	1%
Oedran (blynyddoedd)	16-29	21%	485	16%	172	14%	66	9%
	30-49	29%	1299	42%	373	30%	558	78%
	50-69	31%	950	31%	505	40%	90	13%
	70+	19%	340	11%	211	17%	3	<1%
Cwintel amddifadedd	1 (Mwyaf)	19%	499	16%	187	15%	121	17%
	2	20%	613	20%	241	19%	145	20%
	3	21%	614	20%	281	22%	134	19%
	4	21%	634	21%	260	21%	139	19%
	5 (Lleiaf)	20%	714	23%	292	23%	178	25%

Nodyn. Data poblogaeth o Amcangyfrifon y Swyddfa Ystadegau Gwladol o boblogaeth y DU, Cymru, Lloegr, Yr Alban a Gogledd Iwerddon (Canol 2020) (yn agor mewn ffenestr newydd); Data cwintel amddifadedd o: Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (2019) yn agor mewn ffenest newydd).

I alluogi recriwtio'r sampl hwb rhieni, arhosodd terfynau cwota ar gyfer grwpiau demograffig sydd fel arfer yn cael eu llenwi yn gynnar yn y cyfnod casglu data (e.e. benywod, 30-69 oed) yn agored drwy gydol y cyfnod casglu data. Arweiniodd hyn at nifer uwch o unigolion yn y grwpiau demograffig hyn yn cwblhau'r arolwg a chyfrannau ychydig yn uwch, o ganlyniad, ar draws y sampl boblogaeth gyffredinol. Fodd bynnag, mae nifer y bobl mewn grwpiau demograffig eraill a gymerodd ran yn arolwg mis Chwefror yn gyson ag arolygon blaenorol.

		Poblogaeth (16+ years)	Cyffredinol sampl panel N = 3,074		Sampl boblogaeth gyffredinol Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus N = 1,261		Rhieni plant dan <18 oed N = 717	
Ethnigrwydd	Gwyn	95%	2918	95%	1214	96%	690	96%
	Ethnigrwydd cymysg	1%	63	2%	23	2%	11	2%
	Asaidd neu Asaidd Pryndeinig	2%	43	1%	11	1%	9	1%
	Du, Affricanaidd, Caribiaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	1%	21	1%	2	<1%	2	<1%
	Ethnigrwydd arall	1%	20	1%	8	1%	5	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	-	9	<1%	3	<1%	0	0%
Bwrdd Iechyd	BIP Aneurin Bevan	19%	546	18%	234	19%	137	19%
	BIP Betsi Cadwaladr	22%	623	20%	268	21%	131	18%
	BIP Caerdydd a’r Fro	16%	591	19%	197	16%	160	22%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	14%	383	12%	163	13%	87	12%
	BIP Hywel Dda	12%	426	14%	194	15%	94	13%
	BI Addysgu Powys	4%	142	5%	60	5%	26	4%
	BIP Bae Abertaw	12%	363	12%	145	11%	82	11%

Nodyn. Casglwyd Amcangyfrifon poblogaeth yn ôl ethnigrwydd (yn agor mewn ffenest newydd) gan Stats Cymru ar gyfer pob oed am nad oes data ar gael ar gyfer trigolion 65+ oed Heb Fod yn Wyn. Casglwyd Amcangyfrifon poblogaeth gan fyrdau iechyd lleol (yn agor mewn ffenest newydd) gan Stats Cymru. BIP: Bwrdd Iechyd Prifysgol; BI: Bwrdd Iechyd

- Gosodwyd targed cychwynnol o 2,500 aelod panel er mwyn cael sampl arolwg misol o tua 1,000 ymateb; amcangyfrifwyd y byddai'r cyfraddau ymateb i arolygon bob yn ail fis yn 50% ar y mwyaf.
- I gyrraedd ystod o unigolion, defnyddiwyd tri dull recriwtio:
 - Ffon
 - Cyfryngau cymdeithasol
 - Wyneb yn wyneb
- Cafodd cwmni ymchwil i'r farchnad proffesiynol (DJS Research Limited) ei gaffael i gynnal y recriwtio a'r arolygon misol.
- Defnyddiwyd samplu cwota haenog wrth recriwtio dros y ffôn ac wyneb yn wyneb. Cwotâu wedi'u cymhwyso i:
 - Daearyddiaeth (Bwrdd Iechyd)
 - Oed
 - Rhyw
 - Cwintel Amddifadedd (MALC*)
- Roedd targedu cyfryngau cymdeithasol yn canolbwyntio ar fylchau demograffig mewn recriwtio.
- Cwblhaodd aelodau'r panel arolwg recriwtio cychwynnol a gofynnir iddynt gwblhau arolygon 15-20 munud bob yn ail mis. Cynhelir arolygon ar-lein neu dros y ffôn bob yn ail fis, yn dibynnu ar ddewis y sawl sy'n cymryd rhan.

* Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru.

Mae rhagor o fanylion methodolegol ar gael ym [mhrotocol y prosiect](#).

- Ar gyfer pob arolwg, gwahoddir holl aelodau'r panel i gwblhau'r holiadur trwy'r dull y maent yn ei ffafrio (ffôn neu ar-lein). Rhoddir tair wythnos i aelodau'r panel gwblhau'r arolwg. O fewn yr amserlen honno, nodir bylchau yn y proffil demograffig sydd ei angen i gyflawni sampl sy'n cynrychioli oedran, rhyw, ethnigrwydd ac amddifadedd Cymru, ac anfonir nodiadau atgoffa i gwblhau'r arolwg.
- Er mwyn cynyddu cynrychiolaeth ar draws sampl yr arolwg, cynhelir tua 100 o gyfweiliadau wyneb yn wyneb fesul arolwg gyda grwpiau poblogaeth a dargedir. Gwahoddir yr unigolion hyn i gwblhau'r arolwg ac fe'u gwahoddir yna i ymuno â'r panel. Felly mae cyfran yn gyfranogwyr sy'n cwblhau arolwg untro. Yn ogystal, rhoddir hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol sy'n targedu grwpiau poblogaeth penodol. Mae'r unigolion hyn yn darparu gwybodaeth ddemograffig ac yna'n cael eu gwahodd i gwblhau'r arolwg byw. Ar gyfer arolwg mis Chwefror, defnyddiwyd hysbysebu rhaglennol wedi'i dargedu (e.e. mewn gemau ar-lein, gwefannau) hefyd ar gyfer grwpiau i gynyddu'r gynrychiolaeth.
- Oherwydd ffocws yr arolwg, recriwtiwyd sampl hwb rhieni hefyd gan ddefnyddio dulliau hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb.

Recriwtiwyd y cyfranogwyr (N = 1,715) a gwblhaodd arolwg mis Chwefror drwy'r dulliau canlynol:

Dull Recriwtio	n	%
Ar-lein	1142	67%
Dros y ffôn	332	19%
Wyneb yn wyneb (panel)	126	7%
Wyneb yn wyneb (untro)	115	7%

Cwblhaodd y cyfranogwyr (N = 1,715) arolwg mis Chwefror drwy'r dulliau canlynol:

Dull Cyfranogiad	n	%
Ar-lein	1363	79%
Dros y ffôn	148	9%
Wyneb yn wyneb	204	12%