Ysgrifennwch eich enw yma

| Cyfenw | Enwau eraill |
| --- | --- |
| | |

**Tystysgrif Pearson BTEC Lefel 1/Lefel 2 Cyntaf**

Rhif y Ganolfan

Rhif Cofrestru'r Dysgwr

# Iechyd a Gofal Cymdeithasol

## Uned 9: Byw'n Iach

Dydd Mawrth 19 Mai 2015 – Bore
**Amser: 1 awr**

Cyfeirnod y Papur
**21913G**

**Nid oes angen unrhyw ddeunyddiau eraill arnoch.**

Cyfanswm Marciau

## Cyfarwyddiadau

- Defnyddiwch inc neu feiro **du**.
- **Llenwch y blychau** ar frig y dudalen hon drwy nodi eich enw, rhif eich canolfan a rhif cofrestru'r dysgwr.
- Atebwch **bob** cwestiwn.
- Atebwch y cwestiynau yn y mannau gwag a ddarperir – *efallai bydd mwy o le gwag nag y bydd arnoch ei angen.*

## Gwybodaeth

- 50 yw cyfanswm y marciau ar gyfer y papur hwn.
- Mae'r marciau ar gyfer **pob** cwestiwn yn cael eu dangos mewn cromfachau – *defnyddiwch hyn fel canllaw ar gyfer faint o amser i'w dreulio ar bob cwestiwn.*

## Cyngor

- Darllenwch bob cwestiwn yn ofalus cyn dechrau ei ateb.
- Ceisiwch ateb pob cwestiwn.
- Edrychwch dros eich atebion os cewch amser ar y diwedd.

*Trowch y dudalen* ▶

P48837A
©2015 Pearson Education Ltd.
1/1/

P 4 8 8 3 7 A 0 1 1 6

PEARSON

**Atebwch BOB cwestiwn.**

**Rhaid ateb rhai cwestiynau trwy roi croes mewn blwch ☒. Os byddwch yn newid eich meddwl am ateb, rhowch linell drwy'r blwch ☒ ac yna rhowch groes i nodi eich ateb newydd ☒.**

**1** Gall ymarfer corff rheolaidd gael effaith ar iechyd a llesiant unigolyn.

(a) Pa **ddwy** o'r canlynol sy'n effeithiau ymarfer corff rheolaidd?

**(2)**

☐ **A** Mwy o egni

☐ **B** Amharu ar symudedd

☐ **C** Ffitrwydd gwell

☐ **D** Amharu ar ganolbwyntio

☐ **E** Mwy o straen

(b) Nodwch **un** effaith mae ymarfer corff rheolaidd yn ei chael ar iechyd **emosiynol** unigolyn.

**(1)**

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 1 = 3 marc)**

**2** Dylai ffeibr gael ei fwyta fel rhan o ddeiet cytbwys.

(a) Pa **un** o'r bwydydd canlynol yw'r ffynhonnell **orau** o ffeibr?

**(1)**

- ☒ **A** Menyn
- ☒ **B** Bran
- ☒ **C** Caws
- ☒ **D** Wyau

(b) Nodwch **ddwy** risg i iechyd sy'n gysylltiedig â deiet heb ddigon o ffeibr ynddo.

**(2)**

1 ..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 3 marc)**

**3** Mae smygu yn cael effaith negyddol ar iechyd unigolyn.

Rhowch **ddwy** effaith negyddol mae smygu yn eu cael ar iechyd unigolyn.

**(2)**

1 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 3 = 2 farc)**

**4** Mae patrwm cysgu rheolaidd yn gallu cael effaith ar iechyd a llesiant unigolyn.

(a) Pa **ddwy** o'r canlynol sy'n effeithiau patrwm cysgu rheolaidd?

**(2)**

☒ **A** Lefelau egni is

☒ **B** Mwy o risg o ddamweiniau

☒ **C** Perfformiad gwell yn y gwaith

☒ **D** Lefel isel o allu i wrthsefyll clefydau (*low resistance to disease*)

☒ **E** Lefelau canolbwyntio gwell

(b) Nodwch **ddau** ffactor all gael effaith **gadarnhaol** (*positive*) ar batrymau cysgu unigolyn.

**(2)**

1 ..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 4 = 4 marc)**

**5** Mae Joe yn y chweched dosbarth yn yr ysgol. Mae ei ysgol yn cynnig 'clwb brecwast' bob dydd i sicrhau bod staff a myfyrwyr yn gallu bwyta brecwast cyn bod gwersi'n dechrau.

(a) Disgrifiwch sut bydd llesiant **deallusol** Joe yn elwa o gael brecwast ar ddechrau'r diwrnod ysgol.

**(2)**

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

(b) Disgrifiwch **un** ffordd gallai pwysau grŵp cyfoedion ddylanwadu ar benderfyniad Joe i gael brecwast yn yr ysgol.

**(2)**

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 5 = 4 marc)**

**6** Mae diabetes math 2 yn salwch cyffredin.

(a) Nodwch **un** dewis ffordd o fyw (*lifestyle choice*) allai gynyddu risg unigolyn o ddatblygu diabetes math 2.

**(1)**

........................................................................................................................................................................................................

(b) Rhowch **un** ffynhonnell o gefnogaeth ffurfiol ac **un** ffynhonnell o gefnogaeth anffurfiol gallai unigolyn eu defnyddio i gael cyngor ar reoli diabetes math 2.

**(2)**

Cefnogaeth ffurfiol

........................................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................................

Cefnogaeth anffurfiol

........................................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 6 = 3 marc)**

**7** Mae Yasmin yn gynorthwyydd gofal mewn cartref gofal preswyl i bobl hŷn. Mae haint wedi gwneud ychydig o'r preswylwyr yn sâl iawn.

Esboniwch **ddwy** ffordd gallai Yasmin, y staff eraill a'r preswylwyr atal yr haint rhag lledaenu.

1 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 7 = 4 marc)**



P 4 8 8 3 7 A 0 8 1 6

**8** Mae Mark yn ddyn busnes llwyddiannus sy'n yfed alcohol bob dydd, gan yfed mwy o alcohol na'r swm (*amount*) diogel a argymhellir.

(a) Nodwch **un** clefyd sy'n gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol.

**(1)**

..............................................................................................................................................

(b) Nodwch **ddwy** ffynhonnell o gefnogaeth allai roi cyngor i Mark ar yfed alcohol.

**(2)**

1 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

(c) Esboniwch **ddwy** risg i iechyd a llesiant **emosiynol** Mark o ganlyniad i yfed symiau gormodol o alcohol.

**(4)**

1 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 8 = 7 marc)**

**9** Dewis ffordd o fyw yw yfed gormod o alcohol. Gall hyn gael effaith negyddol ar iechyd a llesiant deallusol unigolyn.

Esboniwch **ddau** ddewis ffordd o fyw arall sy'n gallu cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant deallusol unigolyn.

1 ..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

2 ..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 9 = 4 marc)**

**10** Mae Louise yn 38 oed a chafodd hi fabi 6 mis yn ôl. Mae hi'n dymuno gwella ei hiechyd a'i llesiant ac mae hi wedi penderfynu bod arni angen colli rhywfaint o bwysau. Mae Louise yn mynd at ei meddyg teulu i gael cyngor. Mae'r meddyg yn mesur taldra a phwysau Louise ac yn cyfrifo ei *BMI*.

(a) Beth mae'r llythrennau *BMI* yn sefyll amdano?

**(1)**

........................................................................................................................................................................................................

(b) Mae *BMI* Louise yn 28 Kg/m$^2$.

Ym mha gategori mae hyn yn gosod Louise?

**(1)**

☒ **A** dan bwysau

☒ **B** pwysau delfrydol

☒ **C** dros bwysau

☒ **D** gordew

(c) Esboniwch **dri** dylanwad posibl all effeithio ar allu Louise i golli pwysau.

**(6)**

1 ..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

2 ..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

3 ..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 10 = 8 marc)**

**11** Darllenwch y wybodaeth am George yn y blwch isod.

> Mae George yn briod ac mae ganddo bedwar o blant o dan chwech oed.
>
> Yn ddiweddar, mae wedi cael ei ddiswyddo (*made redundant*) o'i swydd amser llawn.
>
> Nid yw George yn cysgu'n dda. Mae'n teimlo dan lawer o straen, mae'n anhwylus (*unwell*) ac mae ei hunan-barch yn isel.

Trafodwch strategaethau posibl gallai George eu defnyddio i wella ei sefyllfa o ran gwaith ac iechyd, a'r rhwystrau posibl gall George eu hwynebu.

**(8)**

**(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 11 = 8 marc)**

**CYFANSWM AR GYFER Y PAPUR = 50 MARC**

TUDALEN WAG

**TUDALEN WAG**



P 4 8 8 3 7 A 0 1 6 1 6