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 Gwener 20 Mai 2016 – Bore
Amser: 1 awr

Cyfeirnod y Papur
21923G

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 ▶

©2016 Pearson Education Ltd.

P 5 3 3 2 3 A 0 1 1 2

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 ☒.

Mae llawer o ffactorau sy'n gallu effeithio ar iechyd a llesiant rhywun.

1 (a) (i) Nodwch **ddwy** o effeithiau smygu tybaco ar iechyd a llesiant person.

(2)

1 ....

....

2 ....

....

(ii) Nodwch **un** ffynhonnell bosibl o gefnogaeth **anffurfiol** ar gyfer helpu rhywun i roi'r gorau i smygu tybaco.

(1)

....

....

(b) Mae bwyta deiet cytbwys yn rhan o gynnal ffordd iach o fyw.

(i) Pa **ddau** o'r bwydydd canlynol yw'r ffynonellau gorau o garbohydradau?

(2)

☒ **A** Tatws

☒ **B** Cyw iâr

☒ **C** Pysgod

☒ **D** Bara

☒ **E** Wyau

(ii) Rhowch **ddwy** o fanteision cael deiet cytbwys.

(2)

1 ....

....

....

2 ....

....

....

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

P 5 3 3 2 3 A 0 2 1 2

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

(c) Nodwch **ddwy** haint sy'n cael eu trosglwyddo trwy ryw sy'n gysylltiedig ag arferion rhywiol anniogel.

(2)

1 ....

....

2 ....

....

(d) Disgrifiwch **ddwy** ffordd mae gwneud ymarfer corff yn rheolaidd yn cael effaith gadarnhaol (*positive*) ar iechyd a llesiant yn ystod oedolaeth hwyr (*later adulthood*).

(4)

1 ....

....

....

....

....

2 ....

....

....

....

....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 1 = 13 marc)

Mae Sue a Richard yn gwpl sydd wedi ysgaru'n ddiweddar ac mae ganddyn nhw bedwar o blant, Scott, Ben, Mair a Sarah.

Mae Scott wedi symud allan i fyw oherwydd mae wedi dechrau yn y brifysgol.

Mae Ben, sy'n 13 oed, yn byw gyda'i dad.

Mae Mair, sy'n 18 oed, a Sarah, sy'n 8 oed, yn byw gyda'u mam.

2 (a) Mae Richard yn alcoholig.

(i) Esboniwch **un** effaith bosibl ar iechyd a llesiant emosiynol Ben o ganlyniad i alcoholiaeth ei dad.

(2)

....

....

....

....

....

(ii) Esboniwch **un** effaith bosibl ar iechyd a llesiant corfforol Ben o ganlyniad i alcoholiaeth ei dad.

(2)

....

....

....

....

....

(iii) Nodwch **ddwy** ffynhonnell o gefnogaeth **ffurfiol** gallai Ben eu defnyddio i gael cyngor i'w helpu i ymdopi ag alcoholiaeth ei dad.

(2)

1 ....

....

2 ....

....

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA
PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

P 5 3 3 2 3 A 0 4 1 2

(b) Mae Indecs Màs Corff (*BMI*) Sarah yn 24 ac mae hyn yn golygu ei bod hi'n ordew.

(i) Nodwch **un** rheswm posibl pam mae Sarah yn ordew.

(1)

....

....

(ii) Esboniwch **un** ffordd gallai Sarah wella ei *BMI*.

(2)

....

....

....

....

....

(iii) Esboniwch **un** rhwystr gallai Sarah ei wynebu wrth ostwng ei *BMI*.

(2)

....

....

....

....

....

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

Roedd Sue yn arfer gwneud gwaith llaw (*manual job*) ond mae hi wedi cael dyrchafiad (*promotion*) i swydd reoli yn ddiweddar, yn gweithio mewn swyddfa.

(c) (i) Nodwch **ddwy** ffordd gallai gweithio fel rheolwr effeithio ar lesiant emosiynol Sue.

(2)

1 ....

....

2 ....

....

Fel rhan o'i dyrchafiad, mae Sue yn cael mwy o dâl ac mae ganddi fwy o gyfrifoldeb.

Mae hyn wedi effeithio ar Mair a Sarah, sy'n dal i fyw gartref gyda'u mam, Sue.

(ii) Disgrifiwch **un** ffordd gallai dyrchafiad Sue yn y gwaith wella ei llesiant deallusol.

(2)

....

....

....

....

....

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

P 5 3 3 2 3 A 0 6 1 2

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

(iii) Esboniwch **ddwy** ffordd gallai amgylchedd gwaith newydd Sue effeithio'n negyddol ar ei datblygiad cymdeithasol.

(4)

1 ....

....

....

....

....

2 ....

....

....

....

....

(d) Esboniwch **ddwy** ffordd gallai dyrchafiad Sue yn y gwaith effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant Sarah, sy'n wyth oed.

(4)

1 ....

....

....

....

....

2 ....

....

....

....

....

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

Mae Scott, mab Sue a Richard, yn chwarae gitâr mewn band. Mae'r band yn chwarae mewn lleoliadau lle mae cyffuriau adloniadol yn cael eu defnyddio.

(e) (i) Rhowch **ddau** ffactor allai ddylanwadu ar Scott i ddefnyddio cyffuriau adloniadol.

(2)

1 ....

....

2 ....

....

(ii) Esboniwch **ddwy** ffordd gallai defnyddio cyffuriau adloniadol effeithio ar lwyddiant Scott yn y brifysgol.

(4)

1 ....

....

....

....

....

2 ....

....

....

....

....

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

(f) Darllenwch y wybodaeth am Mair yn y blwch isod.

Mae'n rhaid i Mair gydbwyso ei hastudiaethau yn y chweched dosbarth, gwaith rhan-amser a bywyd cymdeithasol prysur.

Mae ysgariad ei rhieni wedi gwneud iddi deimlo'n anhapus ac yn bryderus. Mae hi wedi dechrau smygu sigaréts ychwanegol ac mae hi'n dechrau pryderu am hyn. Mae hi wedi penderfynu ei bod hi eisiau rhoi'r gorau i smygu.

Trafodwch strategaethau gallai Mair eu defnyddio i'w helpu i roi'r gorau i smygu a'r rhwystrau posibl gallai Mair eu hwynebu.

(8)

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 37 marc)

CYFANSWM AR GYFER Y PAPUR = 50 MARC

P 5 3 3 2 3 A 0 1 1 1 2

TUDALEN WAG

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA