

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 13 Ionawr 2017 – 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 ben y dudalen hon drwy nodi eich enw, rhif eich canolfan a rhif cofrestru'r dysgwr.
- Atebwch **bob** cwestiwn.
- Atebwch y cwestiynau yn y lleoedd 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 ►

P55811A

©2017 Pearson Education Ltd.

1/



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 gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd yn annog pobl i gael ffordd iach o fyw.

1 (a) Mae Sefydliad Iechyd y Byd (*WHO*) yn diffinio iechyd fel: (1)

- A** sefyllfa o lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyfan, nid dim ond absenoldeb afiechyd neu gyflwr bregus.
- B** teimlo'n gwbl iach drwy'r amser heb glefyd na haint.
- C** gallu byw bywyd llawn a chyfrannu'n economaidd.
- D** cydbwysedd cyfannol o lesiant corfforol, cymdeithasol, emosiynol a deallusol.

(b) (i) Nodwch **ddwy** o fanteision gwaith i iechyd a llesiant unigolyn. (2)

1

.....

2

.....

(ii) Nodwch **ddwy** ffynhonnell o gefnogaeth ffurfiol allai helpu pobl i gael ffordd iach o fyw. (2)

1

.....

2

.....

(iii) Disgrifiwch **un** ffordd gall ymarfer corff helpu i wella iechyd corfforol. (2)

.....

.....

.....



(c) Nodwch **dair** effaith bosibl mae cynnal hylendid personol da yn eu cael ar iechyd a llesiant unigolyn.

(3)

1

2

3

(d) Esboniwch **ddwy** ffordd gall deiet anghybwys gael effaith ar iechyd corfforol.

(4)

1

2

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 1 = 14 marc)



Mae Omar a Sally yn briod. Mae ganddyn nhw ddau o blant. Mae Paulette yn 19 oed ac mae Rita yn 9 oed.

Mae Sally yn gweithio'n rhan-amser mewn archfarchnad. Mae hi hefyd yn helpu i gefnogi ei thad-cu/thaid, George, sy'n byw gerllaw ei chartref hi.

Mae Omar yn smygu'n drwm. Mae'n smygu yng nghartref y teulu.

- 2 (a) (i) Rhowch **ddwy** ffordd bosibl gallai smygu effeithio ar iechyd a llesiant corfforol Omar. (2)

1

.....

2

.....

- (ii) Disgrifiwch **un** effaith negyddol bosibl mae smygu Omar yn ei chael ar iechyd a llesiant emosiynol a chymdeithasol Rita. (2)

.....

.....

.....

.....

- (iii) Nodwch **ddwy** ffordd gallai teulu Omar helpu iddo roi'r gorau i smygu. (2)

1

.....

2

.....



Mae Rita yn 9 oed.

- (b) (i) Enwch **ddau** gyflwr gall Rita fod â rhagdueddiad genedig (*genetic predisposition*) iddynt.

(2)

1

2

Mae patrwm cysgu Rita wedi bod yn wael ers iddi gael ei geni. Mae hyn yn golygu ei bod hi wedi blino drwy'r amser.

- (ii) Esboniwch **un** ffordd gall blinder Rita effeithio ar ei hiechyd a'i llesiant deallusol.

(2)

.....

.....

.....

.....

- (iii) Nodwch **ddau** ddull gallai teulu Rita eu defnyddio i'w helpu hi i wella ei phatrwm cysgu.

(2)

1

.....

2

.....



Mae Sally yn helpu i gefnogi ei thaid i fyw'n annibynnol.

(c) (i) Nodwch **ddau** rwystr gallai Sally eu hwynebu wrth geisio cefnogi ei thaid. (2)

1

2

(ii) Esboniwch **ddwy** ffordd gallai cefnogi ei thaid effeithio ar iechyd a llesiant emosiynol Sally. (4)

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



Mae Jay yn cael cyfnodau rheolaidd o straen a phryder yn ystod ei arholiadau ac mae Paulette yn cefnogi Jay yn ystod y cyfnodau hyn.

(e) Esboniwch **ddwy** ffordd gallai cefnogi Jay pan fydd e'n cael cyfnodau o straen a phryder effeithio ar iechyd a llesiant Paulette.

(4)

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



PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

PEIDIWCH AG YSGRIFENNU YMA

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 36 marc)

CYFANSWM AR GYFER Y PAPUR = 50 MARC



TUDALEN WAG



TUDALEN WAG

