

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 23 Mai 2017 – Prynhawn

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 manau 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 ►

P55652A

©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 angen deiet cytbwys i helpu i gynnal iechyd a llesiant.

- 1 (a) (i) Nodwch y bwyd sy'n cynnwys y lefel fwyaf o brotein. (1)
- A** Afalau
 - B** Reis
 - C** Wyau
 - D** Moron

- (ii) Heblaw protein, enwch **ddau** grŵp bwyd mae eu hangen ar gyfer deiet cytbwys. (2)

1

2

Gall *BMI* effeithio ar iechyd a llesiant unigolyn.

- (b) (i) Beth yw ystyr yr acronym *BMI*? (1)

- (ii) Nodwch y **ddau** fesur mae eu hangen i gyfrifo *BMI* unigolyn. (2)

- A** Gwasg (cm)
- B** Taldra (m)
- C** Tu fewn y goes (*inside leg*) (cm)
- D** Pwysau (kg)
- E** Brest (cm)



32 yw BMI Julie ac mae hi'n cael ei hystyried yn ordew.

- (c) (i) Nodwch **ddwy** o effeithiau posibl gordewdra ar iechyd corfforol Julie.

(2)

1

2

Roedd Julie yn smygu 20 sigarét y dydd am 15 mlynedd, ond mae hi wedi rhoi'r gorau i smygu yn ddiweddar.

- (ii) Disgrifiwch **un** fantais emosiynol ac **un** fantais gymdeithasol i iechyd a llesiant Julie o roi'r gorau i smygu.

(4)

Emosiynol

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

Cymdeithasol

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

Mae Julie newydd gael ei chyflogi fel gofalwr mewn cartref gofal i'r henoed. Oherwydd ei shifftiau gwaith, bydd ganddi batrwm cysgu afreolaidd.

- (iii) Nodwch **ddwy** o effeithiau posibl patrymau cysgu afreolaidd ar iechyd a llesiant corfforol Julie.

(2)

1

2



Mae Jodie ac Adam wedi priodi yn ddiweddar; maen nhw wedi penderfynu nad ydyn nhw eisiau dechrau teulu eto.

- (d) (i) Rhowch **ddau** fath o ddull atal cenhedlu gallai Jodie ac Adam eu defnyddio i helpu i atal beichiogrwydd, heblaw condomau i ddynton/menywod.

(2)

1

2

- (ii) Esboniwch **un** ffordd gallai defnyddio dulliau atal cenhedlu arwain at Jodie ac Adam yn cynnal perthynas emosiynol agos.

(2)

.....

.....

.....

.....

- (iii) Esboniwch **ddwy** ffordd gall y cyfryngau a theledu ddylanwadu ar benderfyniad Adam a Jodie i oedi cyn cael plant.

(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

TUDALEN WAG



P 5 5 6 5 2 A 0 5 1 2

Mae brawd Adam, Edward, yn 19 oed ac yn y brifysgol. Yn ddiweddar, mae Edward wedi symud i dŷ wedi'i rannu, sy'n agos i'r brifysgol, gyda ffrindiau sy'n astudio'r un cwrs. Mae pob un ohonynt yn mynd allan gyda'i gilydd bob nos gan yfed alcohol a rhannu pryd parod (*takeaway*) pan fyddan nhw'n cyrraedd adref.

- (e) (i) Esboniwch **ddwy** effaith gadarnhaol mae ffordd Edward o fyw yn gallu eu cael ar ei iechyd a llesiant deallusol.

(4)

1

2



Mae Jamie yn 16 oed. Mae'n ddi-waith, yn ddigartref ac nid yw mewn addysg. Mae'n defnyddio cyffuriau adloniadol yn rheolaidd.

- 2 (a) (i) Nodwch **un** ffynhonnell o gefnogaeth ffurfiol ac **un** ffynhonnell o gefnogaeth anffurfiol sydd ar gael i Jamie a allai ei helpu i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau adloniadol.

(2)

Ffurfiol

Anffurfiol

- (ii) Disgrifiwch **ddau** rwystr posibl i Jamie wrth iddo edrych am gefnogaeth i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau adloniadol neu leihau ei ddefnydd ohonynt.

(4)

1

2



Mae Heng yn 26 oed. Mae dros ei bwysau ac mae wedi ymuno â chlwb colli pwysau yn ddiweddar i'w helpu i wella ei ddeiet ac felly i golli pwysau.

- (b) (i) Nodwch **ddau** fath o gefnogaeth mae Heng yn gallu ei ddisgwyl trwy ymuno â'r clwb.

(2)

1

2

- (ii) Nodwch **un** dewis ffordd o fyw arall a allai gyfrannu at y ffaith bod Heng dros ei bwysau.

(1)

.....

- (iii) Nodwch pa strategaeth ymyrraeth neu gefnogi arall a allai helpu Heng i golli pwysau.

(1)

.....

- (iv) Esboniwch **un** rhwystr i Heng rhag cyrraedd ei nod colli pwysau.

(2)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mae Veronica yn 43 oed. Ers marwolaeth ei brawd hi chwe blynedd yn ôl, mae hi wedi bod yn yfed yn drwm. Yn ddiweddar, mae hi wedi cael diagnosis o glefyd yr afu/iau ac mae hi'n benderfynol o leihau faint o alcohol mae hi'n ei yfed ac yna rhoi'r gorau i yfed yn llwyr.

(c) Trafodwch y strategaethau a allai helpu Veronica a'r rhwystrau a allai ei hatal hi rhag rhoi'r gorau i yfed.

(8)

Area with horizontal dotted lines for writing the answer.

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

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 20 marc)

CYFANSWM AR GYFER Y PAPUR = 50 MARC



P 5 5 6 5 2 A 0 1 1 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

TUDALEN WAG

