

Ysgrifennwch eich enw yma

Cyfenw

Enwau eraill

Tystysgrif
Gyntaf BTEC
Lefel 1/Lefel 2
Pearson

Rhif y Ganolfan

--	--	--	--	--	--	--	--

Rhif Cofrestru'r Dysgwr

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Uned 9: Byw'n Iach

Deunydd Asesu Enghreifftiol

Amser: 1 awr

Cyfeirnod y Papur

20952E

Mae'n rhaid bod gennych:
Cyfrifiannell

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 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.
- Cadwch lygad ar yr amser.
- Ceisiwch ateb pob cwestiwn.
- Edrychwch dros eich atebion os cewch amser ar y diwedd.

S46304A

©2014 Pearson Education Ltd.

1/2/2/



Trowch y dudalen ►

PEARSON

Atebwch bob cwestiwn yn y papur hwn.

1 Mae cwsgr rheolaidd yn rhan bwysig o ffordd iach o fyw.

(a) Rhowch **ddwy** o effeithiau patrwm cysgu afreolaidd.

(2)

1

.....

2

.....

(b) Rhowch un ffordd mae swydd unigolyn yn gallu cael effaith negyddol ar batrymau cysgu.

(1)

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 1 = 3 marc)

2 Mae bwyta deiet cytbwys (*balanced*) yn rhan bwysig o gynnal ffordd iach o fyw.

(a) Pa **ddau** o'r mathau canlynol o fwyd a all olygu bod unigolyn dros bwysau (*overweight*) os yw'n bwyta gormod ohonyn nhw?

(2)

Rhowch groes mewn dau flwch ☒ i ddangos eich atebion. Os byddwch yn newid eich meddwl, rhowch linell drwy'r blwch ☒ ac yna rhowch groes mewn blwch arall ☒.

- A** Bwyd sy'n cynnwys llawer o siwgr
- B** Bwyd sy'n cynnwys llawer o fitaminau
- C** Bwyd sy'n cynnwys llawer o ffeibr
- D** Bwyd sy'n cynnwys llawer o brotein
- E** Bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster

(b) Rhowch **un** risg tymor hir i iechyd sy'n gysylltiedig â bod dros bwysau.

(1)

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 2 = 3 marc)



3 Mae hylendid (*hygiene*) personol da yn bwysig ar gyfer cynnal ffordd iach o fyw.

(a) Pa un o'r canlynol sy'n enghraifft o hylendid personol **da**?

(1)

Rhowch groes mewn un blwch ☒ i ddangos eich ateb. Os byddwch yn newid eich meddwl, rhowch linell drwy'r blwch ☒ ac yna rhowch groes mewn blwch arall ☒.

- A** Rhoi'r gorau i smygu
- B** Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
- C** Golchi'n rheolaidd
- D** Gwisgo dillad smart

(b) Rhowch ddau reswm pam mae hylendid personol yn bwysig.

(2)

1

2

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 3 = 3 marc)

4 Mae cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith yn bwysig ar gyfer ffordd iach o fyw.

Rhowch **ddwy** fantais (*benefit*) o gael cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith.

1

2

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 4 = 2 farc)



5 Mae Derek yn mwynhau cymdeithasu gyda'i ffrindiau ar y penwythnos. Mae'n hoffi mynd i glybiau nos. Yn ddiweddar, mae e wedi dechrau defnyddio cyffuriau adloniadol (*recreational*) yn rheolaidd.

(a) Disgrifiwch un ffordd y gall defnyddio cyffuriau adloniadol arwain at farwolaeth ddamweiniol.

(2)

.....

.....

.....

.....

(b) Disgrifiwch sut gallai dylanwad cyfoedion helpu Derek i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau adloniadol.

(2)

.....

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 5 = 4 marc)



6 Mae'r wybodaeth yn Nhabl A yn dangos rhai manylion am daldra a phwysau Kevin.

Taldra (mewn m)	Pwysau (mewn kg)
1.72	70

Tabl A

(a) Cyfrifwch Indecs Mäs y Corff (*BMI*) ar gyfer Kevin i un lle degol.

(2)

$$BMI = \frac{(pwysau \text{ mewn } kg)}{(taldra \text{ mewn } m)^2}$$

BMI = kg/m²

(b) Gan ddefnyddio canlyniad *BMI* Kevin, dewiswch ei lefel *BMI* gan ddefnyddio Tabl B.

Lefel	<i>BMI</i>
Dan bwysau	<19
Pwysau dymunol	20–25
Dros bwysau	26–30
Gordew	31+

Tabl B

(1)

Rhowch groes mewn un blwch i ddangos eich ateb. Os byddwch yn newid eich meddwl, rhowch linell drwy'r blwch ac yna rhowch groes mewn blwch arall .

Lefel

- A** Dan bwysau
- B** Pwysau dymunol
- C** Golchi'n rheolaidd
- D** Gwisgo dillad smart

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 6 = 3 marc)



7 Mae Boris yn 17 oed a byddai'n hoffi cael rhywfaint o gyngor ar ryw diogel.

(a) Rhowch ddwy ffynhonnell o gefnogaeth ffurfiol gallai Boris eu defnyddio i gael cyngor ar ryw diogel.

(2)

1

2

(b) Esboniwch ddau risg sy'n gysylltiedig ag arferion rhywiol anniogel.

(4)

1

2

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 7 = 6 marc)



8 Mae yfed gormod o alcohol yn risg i iechyd a llesiant (*wellbeing*).

Esboniwch **ddwy** ffordd y gallai yfed gormod o alcohol effeithio ar iechyd a llesiant.

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 8 = 4 marc)

9 Mae llesiant emosiynol a chymdeithasol yr un mor bwysig ag iechyd corfforol.

Esboniwch **ddwy** ffordd y mae dewisiadau ffordd o fyw yn gallu cael effaith gadarnhaol ar lesiant **emosiynol a chymdeithasol**.

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 9 = 4 marc)



10 Mae Amira yn 16 oed ac mae hi newydd adael gofal maeth. Does dim lle ganddi i fyw ac mae hi'n aros gyda ffrindiau. Mae hi hefyd yn ei chael yn anodd dod o hyd i swydd.

Esboniwch **ddau** rwystr posibl sydd gan Amira i gyflawni ffordd iach o fyw.

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 10 = 4 marc)



11 Gall smygu achosi llawer o glefydau.

(a) Rhowch **ddau** risg i iechyd sy'n gysylltiedig â smygu.

(2)

1

.....

2

.....

Mae llawer o bobl yn parhau i smygu er gwaethaf risgiau smygu i iechyd.

(b) Esboniwch **ddau** rwystr sy'n gysylltiedig â rhoi'r gorau i smygu.

(4)

1

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

(Cyfanswm ar gyfer Cwestiwn 11 = 6 marc)



TUDALEN WAG



TUDALEN WAG

