

Byw yn iach



Dannedd

Mae dannedd plant Cymru mewn cyflwr truenus ac ymchwil yn dangos bod $\frac{1}{3}$ o blant yn cael triniaeth i dynnu hyd at 10 dant ar y tro cyn eu bod yn mynd i'r ysgol gynradd.

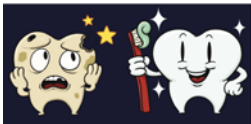
Mae 10,000 o blant yng Nghymru yn cael tynnu dannedd dan anesthetig cyffredinol bob blwyddyn.

Dywed ymgynghorwyr deintyddol i'r Cynulliad mai ychwanegu fflworid i'n cyflenwad dŵr yw'r ateb ond a yw pawb eisiau yfed fflworid?
(bbc.co.uk)



Pwysau

- 25% o blant Cymru dros eu pwysau neu'n ordew (Adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru)
- Mwy o blant dosbarth derbyn dros eu pwysau yng Nghymru nag sydd yn Lloegr
- Lefel gordewdra yn debyg ymysg bechgyn a merched
- Mae cyswllt rhwng gordewdra ac ardaloedd difreintiedig (golwg360)



Problemau iechyd ymysg yr ifanc

Mae treulio gormod o amser ar y we yn achosi problemau cymdeithasol ac iechyd meddwl ymysg plant. Mae plant yn gallu dioddef o iselder ysbryd, pryder a hunan-barch isel ac mae rhai yn ymddwyn yn ymosodol. Mae gan $\frac{1}{10}$ o blant problemau iechyd meddwl ac mae $\frac{1}{3}$ o bobl ifanc yn teimlo'n isel o leiaf unwaith yr wythnos.



Beth yw eich barn chi?

YDYN NI'N GWNEUD DIGON I FYW BYWYD IACH?

Trafodwch rai o'r pwyntiau hyn:

- A yw pobl ifanc yn poeni am eu hiechyd?
- A yw pobl ifanc yn cael digon o arweiniad ar sut i fyw bywyd iach?
- Mae angen atal problemau cyn iddyn nhw ddechrau yn hytrach na thalu ffortiwn i geisio gwella pobl wedyn.
- Mae gan bawb gyfrifoldeb i edrych ar ôl ei iechyd ei hun.

Cofiwch y medrwyd gyfeirio at bethau perthnasol eraill nad ydynt ar y daflen hon hefyd.

Gall gordewdra arwain at lawer o afiechydon cronig fel clefyd siwgr math 2 a chlefyd y galon.

Mae gordewdra yn costio £73miliwn i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru.

Prif Swyddog Meddygol Cymru, Ruth Hussey, yn dweud y gallai gwahardd hysbysebion bwyd sothach ar y teledu a'r rhyngwyd helpu i leihau gordewdra.

Y peth gorau wnaeth Llywodraeth Cymru oedd gwahardd ysmegu mewn manau cyhoeddus. Bydd ysmegu yn llai apelgar i'n pobl ifanc o hyn allan.

Canran yr oedolion sy'n ysmegu yn gostwng o 23% i 21% rhwng 2012 a 2013.



4 ffordd iach o fyw:

- Dim ysmegu
- Dim mwy o alcohol na'r canllaw
- Bwyta 5 ffrwyth neu lysieuyn y dydd
- Gwneud ymarfer corff

Treth Bop Plaid Cymru

Mae gan Blaid Cymru gynlluniau i gyflwyno treth ar ddiodydd llawn siwgr er mwyn talu am fwy o ddoctoriaid yn y lle cyntaf ac yn y pen draw lleihau faint o ddiodydd llawn siwgr mae pobl yn ei yfed.

Mae alcohol wedi dod yn llawer rhatach yn ystod y degawd diwethaf ac mae'n llawer rhy hawdd ei brynu. Prynu mwy, yfed mwy... iechyd yn gwaethygu. Mae rhai yn galw am isafswm o 50c yr uned o alcohol.

Niferoedd pobl ifanc 11-15 oed sydd wedi trio ysmegu:
1996 – 49%
2012 – 23%
Yn 2012 roedd 43% o bobl ifanc wedi trio alcohol ac 17% wedi trio cyffuriau.

Tanni Grey-Thompson, athletwraig baralympaidd enwog: "Mae'r dystiolaeth yn dangos ein bod yn wynebu ffrwydrad o ordewdra. Oni bai ein bod yn gwneud chwaraeon ac addysg gorfforol yn bwnc craidd byddwn yn dal yma mewn 20 mlynedd heb wneud fawr ddim cynnydd o gwbl."

Llywodraeth Cymru yn ystyried cynllun i roi dirwy o £50 i bobl sy'n ysmegu mewn car gyda phlant yn teithio ynddo.

Mae bwyta'n iach yn ychwanegu £1460 at fil bwyd blynyddol pob teulu.
Telegraph.co.uk

Nifer o ffactorau'n atal plant rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol:

- cost
- diffyg dewis
- diffyg ysgogiad

Llywodraeth Cymru yn clustnodi £1.78 miliwn i hybu Addysg Gorfforol mewn ysgolion ac i annog disgyblion i fabwysiadu ffordd iach o fyw.

Plant yn dioddef o boen cefn a phoen yn y gwar oherwydd gordefnydd o dechnoleg.

DYN YN DINISTRIO

Mae chwant dyn am dir ac adnoddau yn lladd anifeiliaid y ddaear.

Mae dyn yn lladd anifeiliaid trwy:

- ollwng olew yn y môr
- hela ifori
- chwalu cynefinoedd
- gwenwyno â chnydau wedi eu haddasu'n enynnol
- hela ar gyfer ffwr neu feddygyniaethau



Pa hawl sydd gan ddyn i hela anifeiliaid diniwed. Roedd y llywodraeth yn iawn i wahardd hela.



Mae cadw anifeiliaid mewn sŵ yn golygu bod dyfodol diogel i'r anifeiliaid hynny. Mae gwaith cadwraeth y sŵ yn werthfawr tu hwnt.

Mae'n warthus bod dyn yn dal i arbrofi ar anifeiliaid diniwed er mwyn ei les ei hun.

MAE POBLOGAETHAU BYWYD GWYLLT Y BYD WEDI LLEIHAU 52% AR GYFARTALEDD ERS 1970

- 90% YN LLAI O LEWOD NAG OEDD YN 1974
- 97% YN LLAI O DEIGROD NAG OEDD 100 MLYNEDD YN ÔL
- 60% YN LLAI O ELIFFANTOD NAG OEDD 12 MLYNEDD YN ÔL

Rydyn ni'n clywed storïau'n gyson am bobl yn cael eu carcharu am gam-drin anifeiliaid.

Beth yw eich barn chi?

A YW DYN YN PRYSUR DDINISTRIO'R DDAEAR A PHOPETH ARNI HI?

Trafodwch rai o'r pwyntiau hyn:

- A yw dyn yn ystyried unrhyw beth ond ei anghenion ef ei hun?
- A oes gan ddyn gyfrifoldeb i edrych ar ôl anifeiliaid eraill y ddaear?
- Pa newidiadau sydd eu hangen er mwyn gwarchod y ddaear?
- Mae'n llawer rhy hwyr i newid ein ffyrdd a bydd ein hunanoldeb yn difa popeth yn y diwedd.

Cofiwch y medrwch gyfeirio at bethau perthnasol eraill nad ydynt ar y daflen hon hefyd.

RHYBUDD!

Mae dyn yn defnyddio adnoddau'r Ddaear yn gynt na gall y blaned eu hailgynhyrchu.

Torri coedwigoedd cyn plannu mwy o goed

Gorbysgota

Cynhyrchu mwy o lygredd na gall y byd ymdopi ag ef

Mae llosgi glo, nwy ac olew mewn gorsafoedd pŵer yn gyfrifol am 36% o allyriadau nwy tŷ gwydr Cymru a thrafnidiaeth ffyrdd yn gyfrifol am 12%.

Effeithiau cynhesu byd eang:

- llai o iâ yn yr Arctic
- prisiau bwyd yn cynyddu
- cynaeafau'n gwaethygu
- glaw haf wedi lleihau yn ystod y 25 mlynedd diwethaf
- tymheredd Cymru 1°C yn uwch ar gyfartaledd na chanrif yn ôl
- niweidio bywyd gwylt a chynefinoedd



**MILOEDD YN ARWYDDO DEISEB YN ERBYN
FFRACIO YNG NGHYMURU GAN Y GALLAI FOD YN
NIWEIDIOL I'R AMGYLCHEDD.**

DINISTRIO NATUR

Cyfeillion y Ddaear yn ystyried camau cyfreithiol yn erbyn penderfyniad Llywodraeth Cymru i wario £1 biliwn ar godi darn newydd i draffordd yr M4 gan ddweud y byddai'n "cael effaith ddybryd ar safleoedd natur pwysig."



Collwyd 11,000 o goed yn nhrefi Cymru rhwng 2006 a 2009 oherwydd gwaith datblygu. "Mae coed yn hollbwysig i fywyd wrth iddynt gael gwared â llygredd o'r aer a lleihau perygl llifogydd", medd Dafydd Fryer o Gyfoeth Naturiol Cymru.

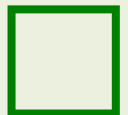


**MAE DYN YN DWYN HOLL
GYFOETH NATURIOL Y BYD HEB
BOENI AM Y CANLYNIADAU**

Y LLANW'N TROI..?

Am y tro cyntaf, mae pobl Cymru'n ailgylchu mwy na maen nhw'n ei roi yn y sbwriel.

Rhwng Ebrill 2011 a Mawrth 2012 roedd awdurdodau lleol yng Nghymru wedi ailgylchu neu aildefnyddio oddeutu 800,000 o dunelli o sbwriel, tra bod oddeutu 700,000 o dunelli, wedi cael eu hanfon i safleoedd tirlenwi. (Golwg 360)



**MAE POTENSIAL AMLWG YNG
NGHYMRU I DDEFNYDDIO'R LLANW I
GREU EGNI HEB WNEUD UNRHYW
NIWED I'R AMGYLCHEDD.**

Digartrefedd

Tai Unnos

Sbwriel oes yr iâ oedd y cerrig llyfnion orweddaï'n flêr hyd lannau'r afon:



sbarion a shafins cŷn a morthwyl y rhewlif a siapiodd pob dyffryn ganrif wrth ganrif:



ac â'r sbwriel cododd ein cyndeidiau'n ddyfal fwthyn clyd yn nhro'r afon, ar seiliau petryal;

gosod carreg ar garreg rhwng gwyll a gwawr, a chynnau tân cyn i'r landlord dynnu'r cyfan i lawr;

hawlio darn o dir a'i godi'n aelwyd drwy nerth bôn braich troi llafur yn freuddwyd:

ar lannau traffyrdd y dinasoedd llwydion, ac yng nghesail concriid swyddfeydd gweigion,

dan bontydd ffyrdd osgoi, mewn meysydd parcio mae rhai yn eu dyblau heno hefyd wrthi'n codi tai,

rhoi trefn ar sbwriel dan y sêr, hawlio darn o dir â bocsys cardboard blêr.

Iwan Llwyd

Digartrefedd

Cyflwr pobl heb gartref sefydlog (Wikipedia)

Y Ffeithiau

- Amcangyfrif bod 100 miliwn o bobl yn ddigartref ar draws y byd
- Ffigurau'r Cynulliad yn dangos bod nifer y rhai sy'n ddigartref yng Nghymru yn parhau i gynyddu
- Shelter Cymru yn amcangyfrif bod o leiaf 50,000 o bobl yn cael y profiad o fod yn ddigartref yng Nghymru bob blwyddyn
- Amodau tai gwaethaf y Deyrnas Unedig yng Nghymru- 225,000 o bobl yn byw mewn llety sydd ddim yn addas
- Rhestrau aros hir am lety gan gynghorau lleol yng Nghymru- 4 blynedd ar gyfartaledd
- Tua 100,000 o bobl ifanc yn rhedeg i ffwrdd o gartref bob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig ac un o bob chwech ohonynt yn mynd yn ddigartref (clicarlein.co.uk)

Achosion digartrefedd

- y farchnad dai/ prisiau tai
- tlodi
- argyfyngau fel llifogydd
- y wasgfa gredyd
- argyfwng personol e.e. rhedeg i ffwrdd
- gwario arian ar gyffuriau ac alcohol
- diweithdra



Problemau'r digartref

- dim gofal iechyd
- dim gwasanaeth meddygol
- dim meddygyniaethau
- dim anghenion dynol sylfaenol

Beth yw eich barn chi ?

A DDYLEN NI WNEUD MWY I DDILEU DIGARTREFEDD?

Trafodwch rai o'r pwyntiau hyn:

- Ddylai digartrefedd ddim bod yn broblem yn yr oes hon.
- A ddylai dileu digartrefedd fod yn gyfrifoldeb i bawb?
- Dewis unigolyn yw bod yn ddigartref. Pam dylai rhywun ei helpu?
- Beth mae digartrefedd yn ei ddweud amdanon ni fel pobl?

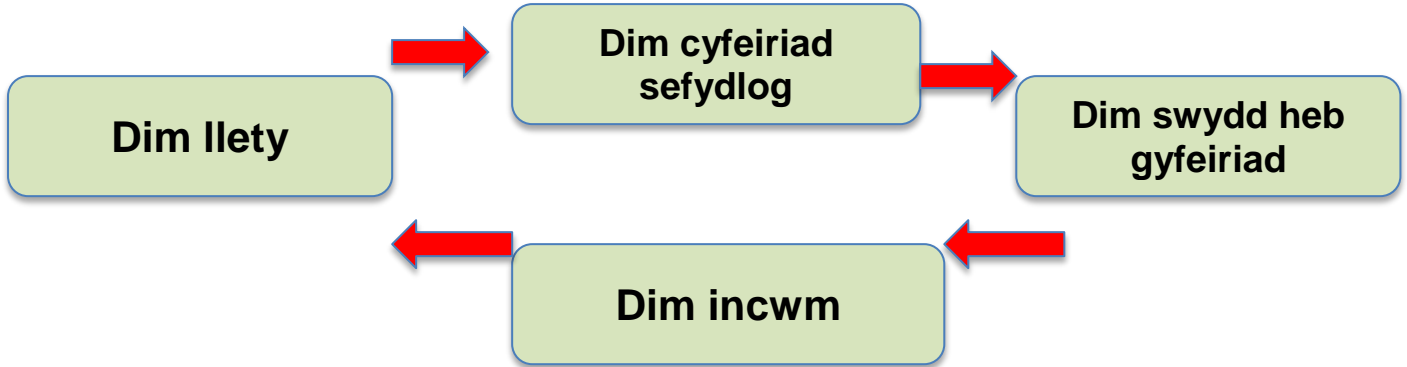
Cofiwch y medrwch gyfeirio at bethau perthnasol eraill nad ydynt ar y daflen hon hefyd.

Cau gweithfeydd glo a dur yn arwain at ddiweithdra.

Diweithdra'n arwain at ddigartrefedd.

Mae **staff milwrol, carcharorion ac oedolion ifanc fu mewn gofal** yn enghreifftiau o'r math o bobl allai fod yn ddigartref oherwydd eu hamgylchiadau

Y Cylch Dieflig



Dileu'r broblem

1. Codi ymwybyddiaeth yn y cyfryngau. Pobl yn deall y broblem yn well ac yn cefnogi elusennau.
2. Mwy o gyfleusterau gan gynghorau i helpu'r digartref
3. Llywodraeth i gefnogi elusennau/cynnig lleoliad i dderbyn post y digartref fel y gallant geisio am swydd
4. Gwasanaeth sy'n cynnig gofal iechyd i'r digartref
5. Cynnig cymhellion ariannol i gwmnïau aros yng Nghymru yn hytrach na symud ffatrioedd dramor

Ffatri Burberry'n cau ei drysau yng Nghwm Rhondda.

Llywodraeth Ffrainc yn cynnig pebyll i'r digartref

Sut gwn i a yw pobl sy'n begera ar y stryd wir yn ddigartref?

Mae gen i hawl i fynd i siopa heb deimlo'n euog pan fo rhywun yn gwerthu'r Big Issue. Dw i wedi gweithio'n galed am fy arian i .

Problemau iechyd oherwydd cyflwr gwael tai (e.e. tamprwydd) yn costio £67 miliwn i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol bob blwyddyn.

Fe ddylen ni i gyd roi cyfran o'n cyflog bob mis i sicrhau nad oes neb yn ddigartref.

Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi gwariant o £20 miliwn i wella cyflwr y stoc dai yng Nghymru.

Pryder am effaith digartrefedd ar blant

Mae pryderon wedi eu codi am yr effaith mae'r nifer cynyddol o deuluoedd sy'n ddigartref yn ei chael ar blant yng Nghymru. Yn ôl mudiadau sy'n cefnogi'r digartref, mae plant yn enwedig yn dioddef wrth gael eu gorfodi i fyw mewn llety ansefydlog fel gwestai gwely a brecwast. (bbc.co.uk)

Dechreuodd pethau fynd o'i le i Caroline ar ôl iddi gael diagnosis MS. Roedd yn fam sengl â dau o blant, ac roedd yn gweithio fel gofalwr hyd nes iddi orfod rhoi'r gorau i weithio oherwydd salwch. Er gwaethaf argymhellion ei meddyg teulu ac arbenigwyr yn yr ysbyty, cafodd Caroline ei chanfod yn iach i weithio ar ôl asesiad meddygol gan yr Adran Gwaith a Phensiynau. O ganlyniad, stopiwyd ei budd-dal salwch ac aeth i ddyled. Bu bron iddi gollu ei chartref. Gallai hyn ddigwydd i unrhyw un. (Shelter Cymru)