

DRAFT
27.03.24

Ein dyfodol, ein llais: babanod, plant a phobl ifanc Gwent 2023/24

Adroddiad Cyfarwyddwr
Iechyd y Cyhoedd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cynnwys

- Rhagair..... 03
- Cyflwyniad..... 04
- Llunio'r adroddiad hwn08
- Cipolwg ar Iechyd a Lles Plant yng Ngwent12
- Covid-19 trwy lygaid plant a phobl ifanc.....14
- Parc y Pandemig: Antur Sw Covid-19 18
- Cardiau post o'r pandemig (Pobl Ifanc)..... 24
- Sut y gallwn wneud pethau'n iawn er mwyn ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc.....28
- Diolch yn fawr iawn i'r bobl hyn 30
- Darllen pellach31

Rhagair



Yr hyn yr ydym yn gobeithio ei gyflawnie

Bob blwyddyn mae Cyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd yn cynhyrchu adroddiad blynyddol sy'n adrodd hanes iechyd eu poblogaeth. Yn draddodiadol, mae'r adroddiadau hyn yn ddogfennau eithaf ffurfiol. Eleni, yn dilyn y pedair blynedd diwethaf, roeddwn i eisiau iddo fod yn wahanol. Iddo gael ei ysgrifennu gan blant Gwent am blant Gwent. Dyma gyfle arall i glywed am effeithiau'r pandemig a deall beth mae iechyd yn ei olygu i'n pobl ifanc.

Mae hyn yn cyfrannu ymhellach at y gwaith rydym yn ei wneud er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau ac anelu at greu Gwent decach, mwy diogel, cryfach ac iachach fel rhan o'n gwaith Rhanbarth Marmot parhaus. Gyda'r adroddiad hwn rydym yn rhoi llais cryfach i fabanod, plant a phobl ifanc. Roeddwn i eisiau deall yr etifeddiaeth y mae'r pandemig wedi'i gadael a'r effaith ar ein plant.

Bydd ein hadroddiad yn rhannu profiadau personol gan blant ac yn ysbrydoli pobl i feddwl am yr hyn y gallwn ei wneud er mwyn gwneud Gwent yn fan lle gall ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc ffynnu. Mae'r adroddiad yn gorffen gyda llythyr agored, wedi'i gasglu o'r hyn sydd wedi'i rannu. Bydd hyn yn llywio'r Strategaeth Babanod, Plant a Phobl Ifanc y byddwn yn ei datblygu dros y misoedd nesaf. ■

Tracy Daszkiwicz,
Director of Public Health, Gwent

↓

“ There can be no keener revelation of a society's soul than the way in which it treats its children. ”

Nelson Mandela

↑



Cyflwyniad

Ym mis Chwefror 2020, cyffyrddodd Pandemig COVID-19 â phob rhan o'n bywydau: newidiodd y ffordd y cawsom addysg; gwaith; stopiodd gwaith i rai hyd yn oed;

aeth ein cysylltiadau cymdeithasol ar-lein; gan ddod â chyfnodau clo; ganwyd babanod mewn tawelwch heb ymwelwyr; dysgodd plant ar sgriniau yn hytrach na mewn ystafelloedd dosbarth; cyrhaeddodd technoleg mewn pryd i symud gwaith swyddfa i lwyfannau cyfarfod; effaith hirbarhaol colli pobl arbennig o'n bywydau heb gael cyfle i ffarwelio.

Gwelsom ymrwymiad aruthrol llawer o broffesiynau a chyflymder datblygiadau arloesol mewn brechiadau. Fel pob un ohonom, roedd plant a phobl ifanc yn wynebu newid i'r byd yr oeddem yn gyfarwydd ag o, yn wynebu cael eu hynysu o'u cyfoedion ac yn wynebu chwalfa i'r drefn dydd i ddydd sy'n pennu rhagweladwyedd a diogelwch.

Er nad yw'n ymateb i'r pendemig bellach yn un dwys, rydym yn parhau i weld yr effaith barhaus ar ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc ledled Gwent. Mae Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd eleni yn cael ei roi yn eu dwylo hwy, rhywle y gallant adrodd eu stori, rhywle y gallant ei ddefnyddio i gofnodi atgofion eu

plentyndod - plentyndod mewn cyfnod na welwyd ei debyg o'r blaen.

Beichiogrwydd a'r Pandemig

Mae llawer o lawenydd yn ystod beichiogrwydd; Gweld eich babi ar yr uwchsain am y tro cyntaf, mynychu dosbarthiadau i baratoi ar gyfer eich babi a dal yr un bach yn eich breichiau wedi'ch amgylchynu gyda phobl yr ydych chi'n eu caru yn ystod yr enedigaeth ac ymwelwyr yn ymuno â chi i rannu'r amser arbennig hwn. Yn anffodus, yn ystod y pandemig roedd y profiad llawen hwn yn edrych yn wahanol iawn.

Trwy gydol y rhan fwyaf o 2020, ni allai partneriaid fynychu apwyntiadau cynenedigol neu uwchsain a dim ond ar ôl i'r enedigaeth gychwyn y byddent yn cael dod i'r ystafell enedigaeth, ac aros yno am awr ar ôl y geni. Cafodd ymweliadau ysbyty gan bartneriaid eu hatal yn ystod y cyfnod hwn hefyd.

Helpu ein plant i dyfu

Wrth i fabi dyfu, byddant yn cyrraedd camau naturiol o ran datblygiad corfforol a meddyliol. Mae'n bosib fod angen



Cafodd tua 12,000 o fabanod eu geni yng Ngwent yn ystod y pandemig

(Mawrth 2020 a Mawrth 2022).



“Roeddwn i'n teimlo'n nerfus ac ar goll am chwe mis o'i bywyd dwi'n meddwl. Roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi ei gadael i lawr oherwydd doeddwn i ddim yn gallu rhoi'r un profiad a'i brawd iddi.”

"Roedd yn rhaid i mi fynychu sganiau ar fy mhen fy hun, ac achosodd hyn lawer o orbryder. Diflannodd llawer o'r cyffro allan o'r profiad a gwnaeth i mi boeni cymaint, pe bai unrhyw beth wedi bod o'i le, byddwn wedi bod ar fy mhen fy hun. Roedd staff o fewn yr adran famolaeth yn tawelu fy meddwl drwy gydol y broses. Ond doeddwn methu atal fy hun rhag teimlo'n drist dros fy ngŵr am nad oedd yn gallu bod yn rhan o'r profiad ac rwy'n dal, hyd heddiw, yn teimlo ei fod wedi colli allan ar gymaint, oherwydd y cyfyngiadau a oedd yn eu lle yn ystod y cyfnod hwnnw.

Doedd fy ngŵr ddim yn gallu bod yno ar gyfer yr enedigaeth. Dwi'n cofio teimlo mor ofnus ond cefais gysur mawr gan ddwy fydwaig hyfryd oedd yn dal fy llaw yn rhwbio fy mhen-glin ac yn rhoi cefnogaeth i mi drwy ddweud wrtha i y gallwn i wneud hyn. Dwi'n cofio cael fy amgylchynu gan wyneb o fasnau, ond doedd fy ngŵr ddim gyda fi. Oherwydd y cyfyngiadau a oedd mewn lle, doeddwn i a fy ngŵr ddim yn cael ymweld â hi gyda'n gilydd a doedd ein plentyn, a oedd bron yn 4 oed ar y pryd, ddim yn cael cwrdd â hi tan iddi ddod adref.

Pan ddaeth hi adref, roeddwn i'n poeni am eraill yn cwrdd â hi oherwydd roeddwn i eisiau ei chadw'n ddiogel. Roeddwn i'n teimlo'n nerfus ac ar goll am chwe mis o'i bywyd dwi'n meddwl. Roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi ei gadael i lawr oherwydd doeddwn i ddim yn gallu rhoi'r un profiad a'i brawd iddi."
Kayleigh, 33 oed, Casnewydd.

llawer o gyswllt a chefnogaeth gwahanol gan ffrindiau, teuluoedd ac weithiau gwasanaethau'r GIG yn hyn o beth. Roedd cyfyngiadau cyfnodau clo COVID-19 yn golygu na chafodd rai babanod unrhyw ryngweithiadau cymdeithasol naturiol.

Bydd angen amser cyn y byddwn yn deall effaith lawn y pandemig ar iechyd a datblygiad plant, yn enwedig eu sgiliau cyfathrebu a'u sgiliau cymdeithasol. Nid oedd babanod a phlant yn gallu cael mynediad i'w gweithgareddau arferol megis meithrinfa, grwpiau chwarae, gweithgareddau allgyrsiol a'r ysgol. Cafodd canlyniadau'r cyfnod clo a'r gwahanu effaith ar les rhieni a phlant. Mynegodd rai

fod y pwysau yn ystod y cyfnod hwn wedi cael effaith ar eu hiechyd meddwl.

Yn ystod y pandemig, symudodd llawer o wasanaethau cymorth at gyswllt rithwir a chymorth dros y ffôn. O ganlyniad, roedd plant a oedd yn agored i niwed yn llai gweladwy i weithwyr proffesiynol a gwasanaethau. Daeth y rhwydi diogelwch arferol yn llai, ac mae'n bosib fod mwy o blant wedi mewn bod mewn perygl o niwed heb fod yn wybod i neb.

O'r ystafell ddosbarth i ddysgu gartref

Rhwng 20fed o Fawrth 2020 a'r 21ain o Ebrill 2021 roedd meithrinfeydd, ysgolion, →

→ colegau a phrifysgolion ar gau oherwydd pandemig COVID-19. Wynebodd plant a phobl ifanc darfiad wrth i ddysgu yn y cartref ddod i rym ac wrth i arholiadau TGAU a Lefel-A gael eu canslo. Roedd pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd yn anodd iawn i lawer o blant.

Roedd symud i ddysgu gartref yn anodd i lawer; Heb fawr o amser paratoi, llai o ryngweithio ag athrawon a chyfoedion, yr angen i rieni ymgymryd â rôl addysgu a gorfod addasu'n gyflym.

Cafwyd effaith fawr iawn ar gyfle plant i "chwarae", yn enwedig y tu allan a gyda'u ffrindiau. Cafodd caeau chwarae ar draws Gwent eu cloi gyda chadwyni, ac roedd arwyddion arnynt a oedd yn dweud "dim mynediad". Nid oedd gan lawer o blant fynediad i unrhyw fan gwyrdd fel gardd.

Bu'n rhaid i rai plant a phobl ifanc anabl, a nodwyd eu bod yn agored i niwed yn glinigol, warchod eu hunain am gyfnodau hir. Roedd hyn, law yn llaw â llai o fynediad at rwydweithiau cymorth a

“Ar ddiwrnod cyntaf yr ysgol uwchradd, ni chawsom unrhyw gyfnod pontio, mewn ffordd, fe'n rhoddwyd mewn ysgol nad oeddem yn ei hadnabod. Rhoddwyd system unffordd ar waith ac roedd yn ddryslyd iawn. Cymerodd amser i ddod i arfer â'r cyfan – gorfod gwisgo masgiau a phopeth.”

Ysgol Uwchradd Cwmbrân,
15 oed

gweithgareddau cymunedol, yn cael effaith ar eu hiechyd meddwl a'u lles personol.

Bu adroddiadau helaeth ar yr effaith negyddol ar les meddyliol ac emosiynol plant yn ystod y pandemig. Gan mai ychydig iawn o gyfle oedd i ryngweithio cymdeithasol, wynebodd plant a phobl ifanc fwy o orbryder ac unigrwydd yn ystod y pandemig, ac i rai, mae'r effeithiau hyn yn parhau hyd yn oed nawr. ■



“Rwy'n credu bod yr effaith a gafwyd ar fy iechyd meddwl hefyd wedi effeithio ar fy mhlentyn, mae hi wedi bod yn blentyn mwy pryderus, sensitif erioed ac mae hi'n cael trafferth bod i ffwrdd oddi wrthyf.”

DRAFT
21.03.24

"Roedd y cyfyngiadau'n golygu na chefais ddathliad gan fy nheulu ar gyfer fy mhlentyn, chefais ddim ymwelwyr, cawod babi, dim byd. Cefais fy llethu gan gymaint o unigrwydd yn ystod y rhan o fy meichiogrwydd a effeithiwyd gan COVID-19 ac ar ôl i fy merch gael ei geni.

Rwy'n credu bod yr effaith a gafwyd ar fy iechyd meddwl hefyd wedi effeithio ar fy mhlentyn, mae hi wedi bod yn blentyn mwy pryderus, sensitif erioed ac mae hi'n cael trafferth bod i ffwrdd oddi wrthyf. Fe dreulion ni gymaint amser un i un yn ystod ei blwyddyn gyntaf o fywyd ar adeg pan nad oeddw'n i'n cael fawr o gefnogaeth, ac roedd fy iechyd meddwl yn dirywio. Mae meddwl bod hyn wedi achosi i'm plentyn gael trafferth yn gymdeithasol a gyda'i hiechyd meddwl mor ifanc yn fy nhristau.

Nid oeddem yn gallu mynychu grwpiau babanod yn gyson ac mae hyn yn hanfodol ar gyfer datblygiad cymdeithasol. Mae fy merch, er ei bod wedi mynychu'r feithrinfa ac wedi datblygu'n dda ym mhob maes datblygu, nid yw ei datblygiad cymdeithasol yn union lle y dylai fod. Ar ôl i gyfyngiadau'r cyfnod clo lacio, daeth fy merch yn nerfus o amgylch torfeydd neu hyd yn oed mewn manau chwarae meddal, nid yw'r pryder hwn erioed wedi diflannu.

Yn anffodus, ni chefais brofiad cadarnhaol. Yr unig beth positif oedd fy merch fach, ac rwy mor ffodus fy mod wedi ei chael mewn cyfnod mor ofnadwy" **Kira, 30 oed, Caerffili.**



“Trwy gydol fy meichiogrwydd gyda Kira, roedd rheoliadau llym yn gwneud i mi deimlo fel rhywun o'r tu allan, yn methu â chymryd rhan mewn unrhyw apwyntiadau neu ddigwyddiadau pwysig.”

"Trwy gydol fy meichiogrwydd gyda Kira, roedd rheoliadau llym yn gwneud i mi deimlo fel rhywun tu allan, yn methu â chymryd rhan mewn unrhyw apwyntiadau neu ddigwyddiadau pwysig. Dwyshaodd y cyfyngiadau fy nheimladau o ddatgysylltiad a diffyg grym o ran y broses beichiogrwydd.

Mae'r cyfnod cythryblus hwn wedi effeithio'n sylweddol ar fy iechyd meddwl. Mae wedi meithrin teimladau o unigedd, teimlo'n ddiwerth, a themlo y mod wedi cael fy esgeuluso gan y system gofal iechyd. Mae'n pwysleisio'r angen hanfodol am ddull mwy cynhwysol sy'n cydnabod anghenion emosiynol tadau yn ystod adegau mor allweddol mewn bywyd." - **Rhys, 31 oed, Caerffili.**

Llunio'r adroddiad hwn

Darllen ac ymchwil

Er mwyn llywio'r adroddiad hwn, adolygwyd y ddeddfwriaeth, y data a'r llenyddiaeth sydd ar gael sy'n berthnasol i blant a phobl ifanc Gwent. Roedd hyn yn cynnwys golwg fanwl ar yr erthyglau allweddol yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, deall sut yr effeithiodd pandemig COVID-19 ar yr hawliau hyn, gan astudio'r ystadegau ar yr argyfwng costau byw a'i effaith ar gyfraddau tlodi plant. Trwy'r adolygiad o

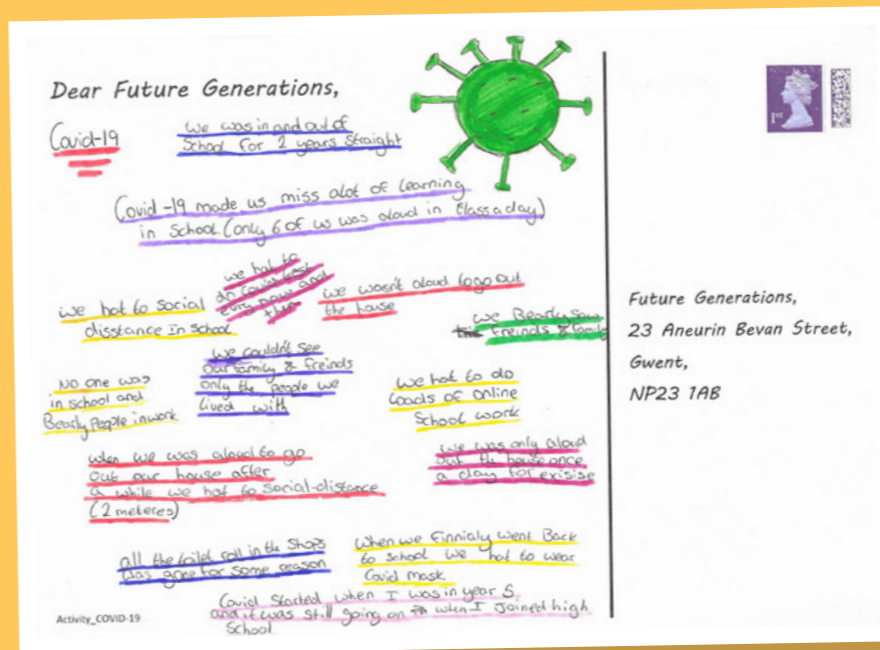


lenyddiaeth edrychwyd mewn manylder ar niwed uniongyrchol ac anuniongyrchol pandemig COVID-19 ar famau a oedd yn feichiog, babanod, plant a theuluoedd, yn enwedig y rhai a oedd eisoes yn wynebu anghydraddoldebau cymdeithasol ac anghydraddoldebau iechyd ehangach.

Ymgysylltu â phartneriaid

Rydym wedi gweithio gyda phartneriaid allweddol gan gynnwys, Cydlynwyr Ysgolion Iach, Darpariaethau Ieuencid, Tîm Rhwydwaith Lles Integredig Gwent ac ysgolion i nodi a chysylltu â phlant a phobl ifanc er mwyn rhoi cyfle iddynt adrodd eu hanesion trwy gyfres o sesiynau ymgysylltu.

Roedd y sesiynau hyn yn dwyn ynghyd plant a phobl ifanc sy'n cynrychioli'r cymunedau bywiog ac amrywiol ledled Gwent o grwpiau ethnig gwahanol, oedrannau a chefnidiroedd gwahanol ar draws y pum ardal awdurdod lleol.



Ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

Bu i ni ymgysylltu â phlant, 7 i 11 oed gan ymweld â 9 ysgol gynradd, a 2 ddarpariaeth ieuencid. Trwy gyfrwng celf, gofynnem i blant fynegi beth mae 'lechyd a Lles' yn ei olygu iddynt a thynnu sylw at y bobl a'r gwasanaethau sy'n eu helpu i gadw'n iach, bydd y gwaith hwn yn rhan o waith celf gweledol yr adroddiad hwn. Cynhaliom 2 grŵp ffocws gyda disgyblion Blwyddyn 6 o ddwy ysgol gynradd er mwyn cael eu mewnwelediadau ar bandemig COVID-19.

Cysylltom hefyd â phobl ifanc, rhwng 10 a 18 oed, gan ymweld â dwy ysgol uwchradd a 4 darpariaeth ieuencid. Gofynnwyd →





Sawl gwên a dderbyniwyd?

Gadewch i ni ddweud ein bod wedi dod yn gystadleuwyr swyddogol ar gyfer record 'World Smiles Collected' - i'r ochor Guinness!



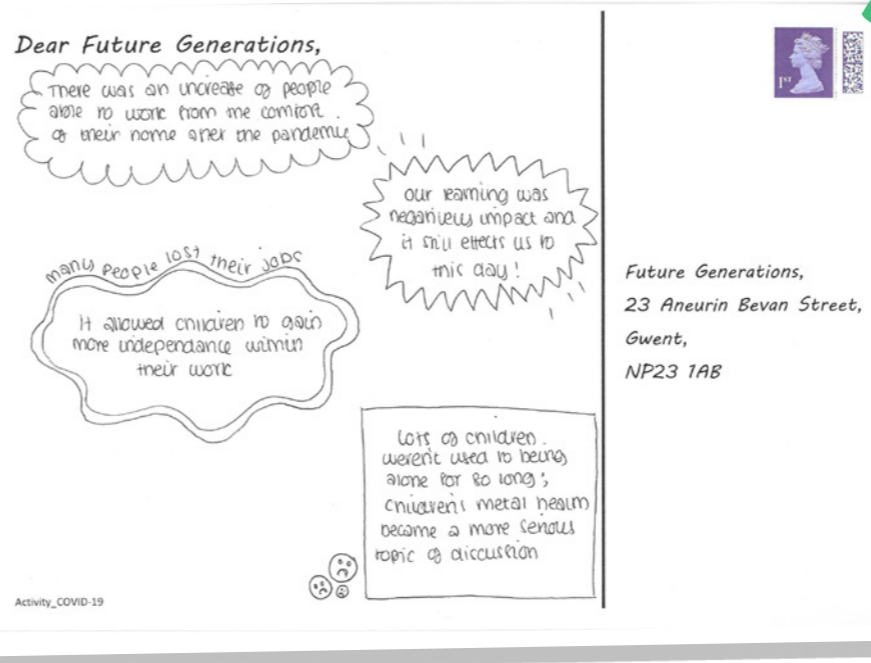
Lleisiau pobl ifanc

Yn olaf, cymerodd 2 berson ifanc ran mewn cyfweiliadau dros y ffôn, gan fynegi eu barn am yr heriau a wynebwyd ganddynt oherwydd colli 2 garreg filltir hanfodol o ran addysg; y newid o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd a chanslo arholiadau TGAU.

→ iddynt rannu anifail (go iawn, ffuglenol neu ddiflanedig) gyda'r grŵp sy'n symbol o bandemig COVID-19, a rhoddwyd yr enw swyddogol 'Parc Pandemig' ar hyn. Ysgrifennodd y plant a'r bobl ifanc gardiau post hefyd ar gyfer capsawl amser a oedd yn anfarwoli eu profiad o'r pandemig.

Profiadau teuluoedd

Derbyniwyd cyflwyniadau e-bost gan ddau deulu a rannodd eu profiadau o fod yn feichiog, rhoi genedigaeth a meithrin eu babanod yn ystod cyfnod clo Haf 2020.



Adrodd eu straeon

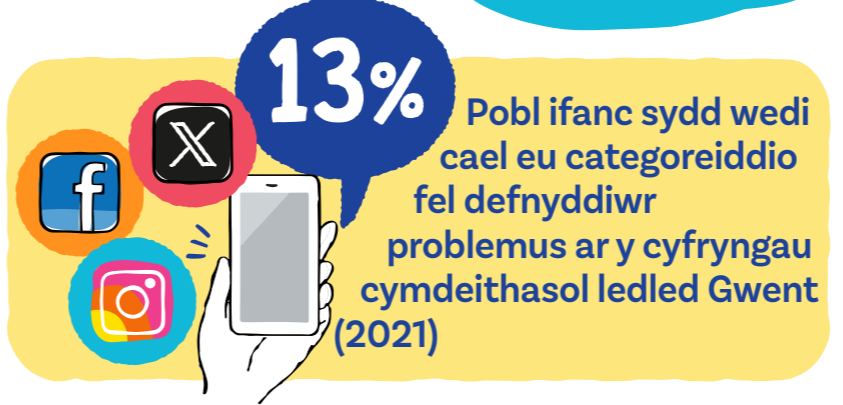
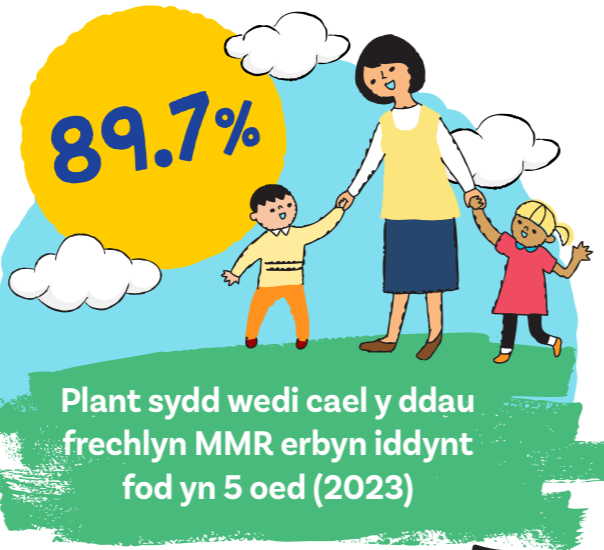
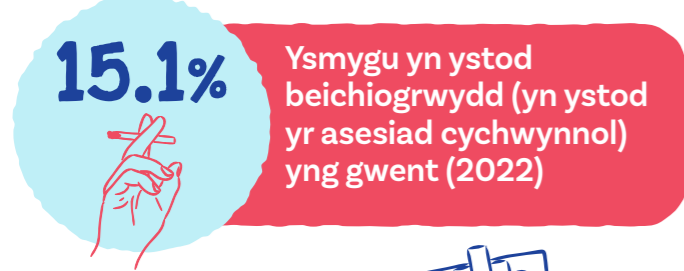
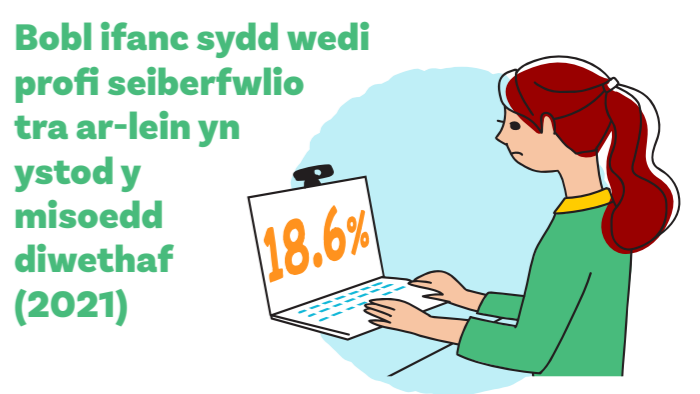
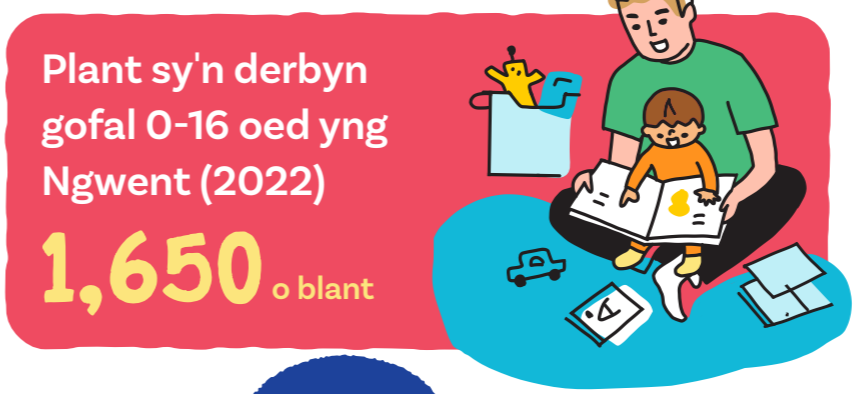
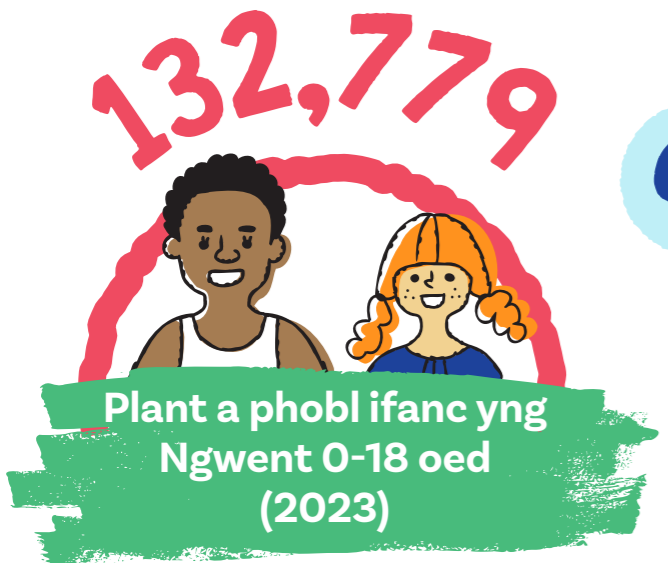
Crëwyd mwy na 200 o weithiau celf a dros 150 o gardiau post gan y plant a'r bobl ifanc yn ystod y sesiynau ymgysylltu. Bydd y rhain yn cael eu defnyddio ar gyfer capsawl amser; a gellir gweld rhai ohonynt yn yr adroddiad hwn.

Er mwyn cwblhau'r adroddiad hwn, cofnodom sawl thema allweddol a godwyd yn ein sesiynau ymgysylltu ac maent yn

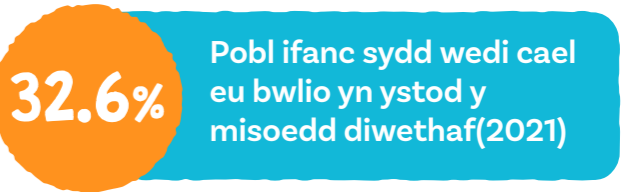
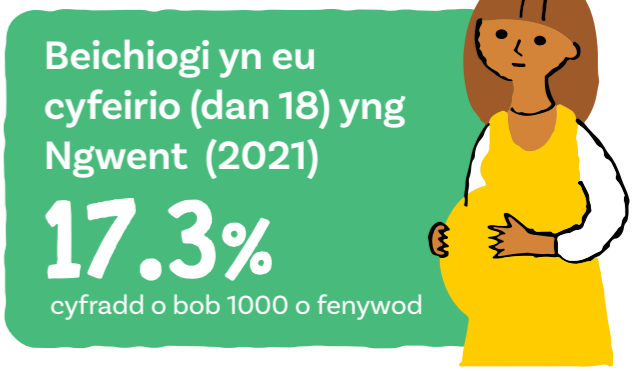
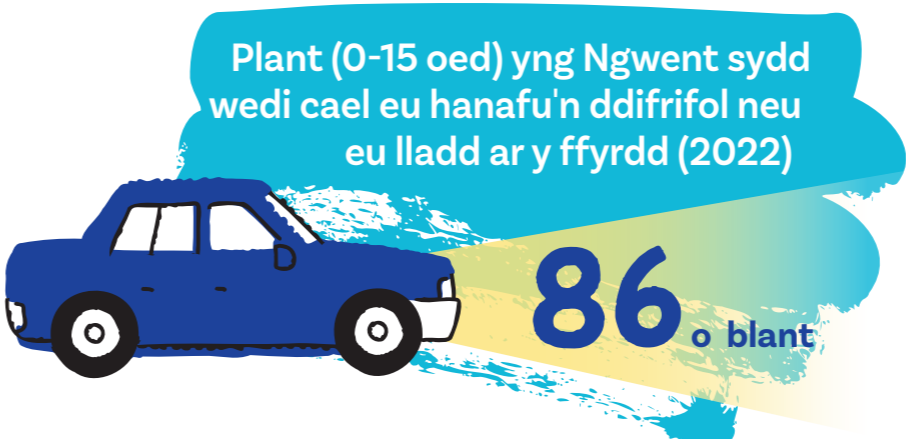
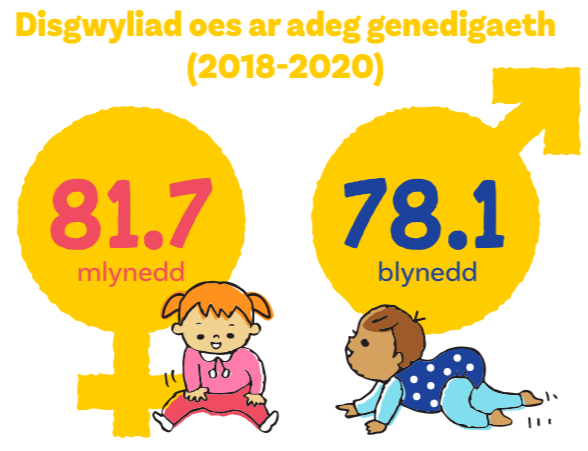
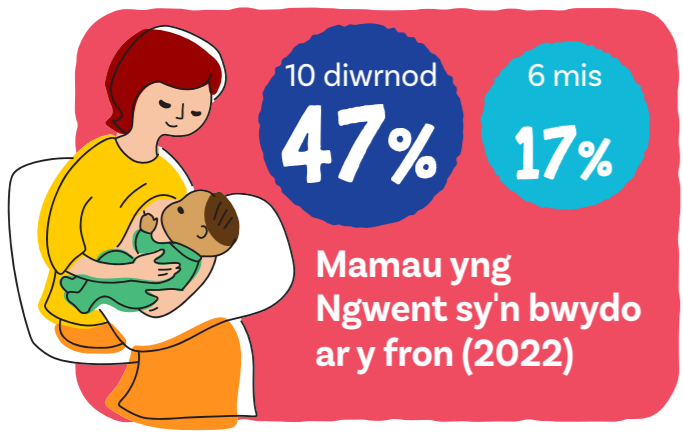
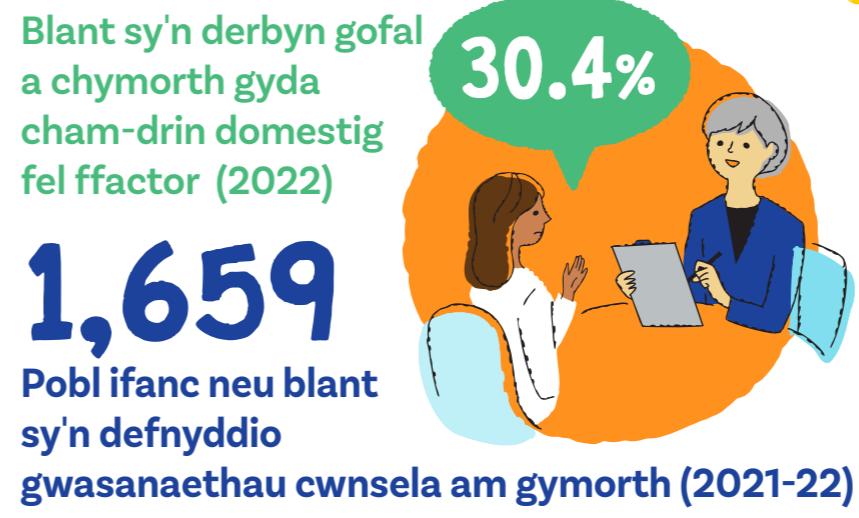
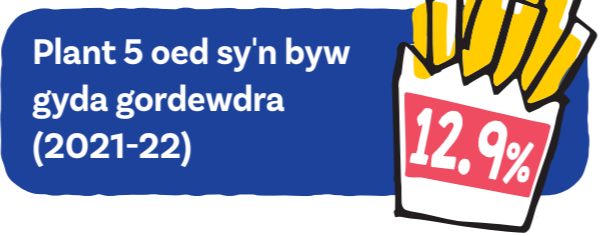
ganolbwynt i lythyr agored sy'n cynrychioli lleisiau plant a phobl ifanc ledled Gwent. Mae'r llythyr yn cael ei goladu o safbwyntiau plant a phobl ifanc Gwent, yn siarad am eu profiadau o'r pandemig, yr effaith a gafodd ar hyn sydd ei angen arnynt o ran cefnogaeth a datblygiad - mae wedi'i anelu at rieni, teuluoedd a gwasanaethau ledled Gwent. ■



Cipolwg ar iechyd a lles plant yng Ngwent



Pobl ifanc yng Ngwent sydd wedi rhoi cynnig (2021):



COVID-19 trwy lygaid plant a phobl ifanc

2020

20 Mawrth 20

Cau meithrinfeydd, ysgolion a cholegau yng Nghymru. Ar gau gydag addysgu wyneb yn wyneb yn parhau ar agor i blant gweithwyr allweddol a phlant sy'n cael eu hystyried yn agored i niwed.



“ Fe wnaethon ni sefyll y tu allan i glapio i'r y GIG, oherwydd roedden nhw'n gweithio drwy gydol y pandemig

Grŵp Gofalwyr Ifanc, 13 ”

29 Mehefin 20

Ysgolion yn ailagor yng Nghymru. Dull graddol, gyda grwpiau blwyddyn yn cael eu rhannu'n garfannau gydag amseroedd cychwyn a thoriadau'n cael eu stagro.

“ They created bubbles for us to go to school which was alright but i wanted it to go back to normal.

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, 14 ”



“ Roeddwn i a fy rheulu i gyd wedi bwriadu mynd i ffwrdd ar gyfer y Nadolig, ond oherwydd y cyfnod clo roedd yn rhaid i ni ei ganslo a oedd yn drist

Ysgol Gynradd Marshfield, 10 ”

19 Hydref 20

Cymru'n cyhoeddi cyfnod atal byr o 17 diwrnod o 6pm ddydd Gwener 23 Hydref, tan ddydd Llun 9 Tachwedd.

“ Roedd yr ysgol yn ofnadwy, roedd yn rhaid i ni wisgo mygydau a gorfod eu cadw ymlaen am y rhan fwyaf o'r dydd

Fforwm Ieuentid Caerffili, 11 ”



26 Awst 20

Argymhellir fod disgyblion dros 11 oed yn gwisgo gorchuddion wyneb mewn ysgolion lle nad oes modd cadw pellter cymdeithasol.



10 Tachwedd 20

Cymru'n canslo arholiadau TGAU a Safon Uwch ar gyfer 2021.

“ Roeddwn i'n eithaf hapus bod arholiadau'n cael eu canslo i ddechrau, oherwydd doedwn i ddim yn teimlo'n barod ar eu cyfer *oherwydd ein bod wedi colli allan ar y cyfnod paratōi arferol*.

Ysgol Uwchradd Croesyceiliog, 18 ”

23 Tachwedd 20

Gorchudd wyneb mewn ysgolion a cholegau; dylid eu gwisgo ym mhob ardal y tu allan i'r ystafell ddosbarth.

“ Roedd masgiau yn cuddio ein hwynebau, ein hemoisgnau wedi eu cuddio

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, 15 ”



“ Fe wnes i orfod mynd yn ôl i'r cyfnod clo oherwydd fy nghyflwr meddygol – am 6 wythnos – a phan oedd pawb yn yr ysgol ac yn mynd allan, roeddwn i'n sownd y tu mewn

Fforwm Ieuentid Caerffili, 15 ”

14 Rhagfyr 20

Symudodd pob ysgol uwchradd yn ôl i ddysgu ar-lein o 14 Rhagfyr 20. Anogwyd ysgolion cynradd ac ysgolion arbennig i aros ar agor oherwydd yr anawsterau sy'n gysylltiedig â dysgu gartref.

“ Fy nghof mwyaf yw fy nhad yn dysgu mathemateg a llythrennedd i mi”

Ysgol Gynradd Cwm, 10 ”



22 Rhagfyr 20

Plant a phobl ifanc sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn cael eu cynghori i beidio â mynychu'r ysgol mwyach.

2021

“ Cefais fy anfon i Hwb bob dydd gan fod fy mam yn weithiwr allweddol ac yn methu gofalu amdanom

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, 13 ”



4 Ionawr 21

Pob ysgol a choleg i symud i ddysgu ar-lein tan 18 Ionawr 2021. Bydd ysgolion a cholegau yn parhau ar agor i blant gweithwyr allweddol, dysgwyr agored i niwed a'r disgyblion hynny sydd angen cwblhau arholiadau neu asesiadau hanfodol.

COVID-19 trwy lygaid plant a phobl ifanc

DRAFT
21.03.24

2021

18 Ionawr 21

Cymru'n cyhoeddi £40m yn ychwanegol i brifysgolion er mwyn cefnogi myfyrwyr sy'n wynebu caledi ariannol, gan helpu'r rhai yr effeithir arnynt fwyaf gan y pandemig.

1 Chwefror 21

Cymru'n cyhoeddi £9.4m ar gyfer cymorth lechyd Meddwl a Lles i Blant a Phobl Ifanc.



“ Rwy'n credu mai'r prif reswm pam y dirywiodd iechyd meddwl pawb yw oherwydd eu bod wedi anghofio sut i gyfathrebu'n iawn

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, 15 ”

5 Chwefror 21

Cymru'n cyhoeddi bod angen i ysgolion a cholegau symud i brofi ddwywaith yr wythnos gan ddefnyddio profion llif unffordd. Disgyblion 3-7 oed yn dychwelyd yn raddol i'r ysgol (o 22 Chwefror 21).



22 Chwefror 21

Ddwywaith yr wythnos, LFTs gartref i bawb o oedran uwchradd uchaf. Bydd hyn yn dechrau gyda chynnig profion i flynyddoedd 11 i 13, ac i holl ddysgwyr colegau addysg bellach a'r rhai sydd ar raglenni prentisiaeth a hyfforddeiaeth seiliedig ar waith.

19 Chwefror 21

Plant 3-7 oed a'r rhai sy'n sefyll cymwysterau galwedigaethol â blaenoriaeth yn dechrau dychwelyd i'r ysgol yn raddol o 22 Chwefror 2021.



“ Mae Covid yn gwneud i chi deimlo'n wael iawn, ac roedd yn rhaid i chi wneud profion

Oddi ar y Strydoedd, 10 ”

15 Mawrth 21

Bydd pob disgybl cynradd a'r rhai mewn blynyddoedd cymwysterau yn dychwelyd i'r ysgol. Bydd pob dysgwr yn dychwelyd i ddysgu ar y safle ar 12 Ebrill 2021.

“ Roedd rhywfaint o dristwch wrth fynd yn ôl i'r ysgol gan fod llai o chwarae a llai o amser gyda'r teulu

Ysgol Uwchradd Lliswerry, 13 ”

31 Mawrth 21

Llacio cyfyngiadau a chadarnhad pellach y bydd pob plentyn a myfyriwr yn dychwelyd i addysg wyneb yn wyneb yng Nghymru.

“ Roeddwn yn falch iawn o weld fy ffrindiau. Roeddwn ychydig yn bryderus ar y dechrau, ond wrth i amser fynd heibio, fe wnes i setlo. Roedd yn deimlad hyfryd bod gyda fy ffrindiau

Ysgol Gynradd Marshfield, 10 ”

4 Awst 21

JCVI yn cyngori cyflwyno brechlyn COVID-19 i bobl ifanc 16-17 oed.



“ Daeth gwyddonwyr o hyd i frechiad, ni chafodd wared ar Covid, ond fe wnaeth ei atal

Ysgol Uwchradd Lliswerry, 12 ”

19 Gorffennaf 21

JCVI yn cyngori cyflwyno brechlyn COVID-19 ar gyfer plant 12-15 oed sydd â niwroanabledd difrifol a'r rhai 12-17 oed sy'n byw gyda pherson sy'n imiwnoataliedig.



22 Hydref 21

JCVI yn cyngori cyflwyno brechlyn COVID-19 ar gyfer pobl ifanc 12 i 15 oed

“ Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd e (y brechlyn), ond pan ddywedodd mam wrtha'i ei fod am helpu pobl, ro'n i'n hapus i'w gael oherwydd byddai'n helpu i atal Covid

Ysgol Gynradd Marshfield, 11 ”

2022

14 Chwefror 22

JCVI yn cyngori cyflwyno brechlyn COVID-19 ar gyfer plant 5-11 oed.

“ Doeddwn i ddim eisiau cael nodwydd yn fy mraich. Cafodd fy nheulu eu rhai hwy

Ysgol Gynradd Marshfield, 10 ”





DRAFT
21.03.24

CYNGHREIRIAID YN YR AWYR

Yn yr awyr gyda'n ffrindiau hedegog yng nghynefin y Cynghreiriaid Awyr fe welwch chi; yr Ystlum sy'n hedfan, yn debyg iawn i COVID, gan greu dechrau dirgel a chythryblu'r byd. Mae'r Bwncath, heliwr tawel o'r coed, yn adleisio peryglon hir-barhaol y pandemig. Mae adar diflas, gan gynnwys gwylanod, yn ymuno â'i gilydd i wylltio, tra bod y Gwenyn Meirch a'r Chwain dyfal yn ymuno, gan symboleiddio'r dicter di-baid yr oeddem yn ei wynebu. Yn olaf, mae'r Mosgito, bach ond marwol, yn crynhoi'r bygythiadau anweledig sy'n

hofran yn yr awyr yn ystod antur y pandemig.

- ↳ **Bwncath**; treulio llawer o amser yn cuddio yn y goedwig, ond yn beryglus iawn
- ↳ **Gwylanod / adar**; Maent yn gwylltiog
- ↳ **Ystlum**; oherwydd ei fod yn hedfan ledled y byd, fel COVID, ef ddechreuodd COVID, mae'n ymosod ar anifeiliaid eraill
- ↳ **Gwenyn Meirch**; Dal i ddod yn ôl ac yn arteithio pobl

Ydych chi erioed wedi gofyn i chi'ch hun 'pe bai Covid yn anifail beth fyddai e?'

Byddwch yn barod am daith wyllt! Ymunwch â ni ar daith llawn adrenalin trwy Sw Safari COVID-19, lle byddwn yn mentro i wahanol gynefinoedd wedi'u creu gan feddyliau dychmygus plant ledled Gwent. Maent wedi trawsnewid eu profiadau pandemig yn anifeiliaid, a coeliwch ni, nid yw'r saffari hwn ar gyfer y gwangalon. Paratowch eich hun ar gyfer taith wefreiddiol, a chofiwch, efallai y bydd rhai o'r creaduriaid yn brathu! I ffwrdd a ni ar antur!

RHYFEDDODAU GWYLLTIR

Peidiwch ag aros yn llonydd am gyfnod rhy hir yn ein cynefin Rhyfeddodau'r Gwylltir. Yma fe welwch yr Arth a'n harweiniodd i aeafgysgu clyd, yn debyg iawn i pan arhosodd pawb gartref i aros yn ddiogel. Trwy ei stomp enfawr, dangosodd yr Eliffant sut y gallai germau ledaenu ym mhobman, yn union fel y firws, gyda chyflymder cheetah yn dangos pamor gyflym y mae'n lledaenu. Roedd yr anifeiliaid eraill, fel natur filain y Bleiddiaid, Teigrod a Udfilod yn symbol o agweddau brawychus a pheryglus taith bandemig y bobl ifanc.

- ↳ **Arth**; Aethom i gyd i aeafgysgu
- ↳ **Sloth**; gwneud pawb yn ddiogel
- ↳ **Eliffant**; Gallai wneud stomp mawr a gallai fod wedi lledaenu germau ym mhobman
- ↳ **Cheetah**; Yn gyflym fel y modd y mae Covid yn lledaenu ac yn mynd a dod fel y mynno
- ↳ **Udfil**; bwyta pobl a gadael y corff sgerbwdd ar y llawr, budur, cario clefydau (fel y gynddaredd)
- ↳ **Rhino**; Gall cynn ladd rhywun
- ↳ **Blaidd**; Milain

Parc y Pandemig

COVID-19 ANTUR SW



ERGYDWYR CYFRWYS

Ym myd cyfrinachol yr Ergydwy Cyfrwys gwyliwch i ble byddwch yn camu, wrth i greaduriaid fel y Neidr gyfrwys, sy'n symbol o natur wenwynig a syndod y firws, ddod allan o unman gan ddal pobl. Y gath o'i chymharu â COVID-19, yn neidio allan o unman, gan ymddangos yn ddiog ond yn achosi trafferth annisgwyl. Mae'r Camelion, yn debyg iawn i'r straeniau COVID sy'n newid yn barhaus, yn cuddio o'r golwg, ac yn gwneud iddi ymddangos yn anweledig. Yn y cyfamser, mae'r Llygoden Fawr, gyda'i chlefydau, a'r Drewgi, sy'n enwog am chwistrellu, yn adlewyrchu eu natur i ledaenu'r afiechyd

- yn gyflym.
- ↳ **Neidr;** gwenwynig, slei a chyfrwys, gan eich heintio trwy syndod (fel sarff). Maent yn dod allan o unman ac yn lladd pobl.
 - ↳ **Camelion;** Yn newid fel straeniau gwahanol Covid ac mae'n cuddio rhag pobl ac nid oes modd ei weld - mae'n anweledig
 - ↳ **Llygoden fawr;** Yn cario llawer o afiechyd
 - ↳ **Drewgi;** Oherwydd ei fod yn chwistrellu, ac nid oes neb yn eu hoffi

RHYFEDDODAU CYFRINIOL

Nid yw pob creadur yn cerdded y ddaear hon, felly gadewch i ni ledaenu ychydig o hud wrth i ni fynd i mewn i fyd hudolus rhyfeddodau cyfriniol. Yma fe welwch uwchben, Ddraig yn anadlu tân, gan adleisio effaith eang COVID-19; tra bo'r Bêl Fflwff, sy'n ymddangos yn ddiuog, yn cerdded o gwmpas yn cario afiechyd, gan adlewyrchu natur gynnil ac anrhagweladwy yr heriau a wynebir yn ystod y cyfnod gwallgof hwn.

- ↳ **Draig Danllyd** Lledaenu tân fel y gwnaeth Covid
- ↳ **Creadur ffuglennol** sydd â breichiau hir ac adenydd; Mae'n ddirgel, yn gallu hedfan ac mae ganddi ddwylo tebyg i grafanc sy'n cynrychioli'r bywydau niferus y mae wedi'u cymryd
- ↳ **Pêl fflwff;** Mae'n cerdded o gwmpas yn dal clefydau ac yn eu lledaenu



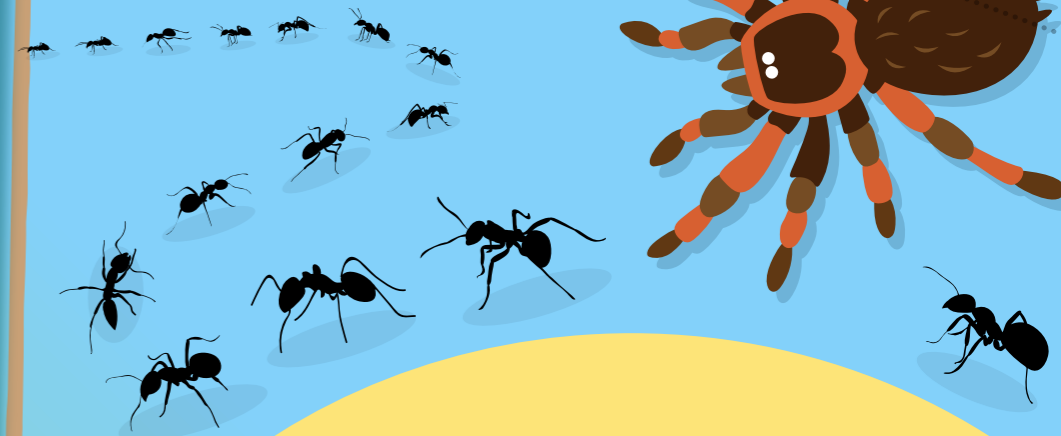


TRYCHFILOD

Gwylwch lle rydych chi'n sefyll ym myd y Trychfilod Mae'r Morgrugyn fel ysbwr slei sy'n llwyddo i fod ym mhobman fel heriau'r pandemig sydd o'n cwmpas ni i gyd. Mae llau gwely, yr ydym yn ceisio cael gwared arnynt, yn debyg i'r profion a'r rhagofalon a wnawn yn erbyn y feirws. Mae'r Lindys yn newid, yn debyg iawn i sut mae pethau wedi newid yn ystod y pandemig. Yn y cyfamser, mae'r Corryn, gyda'i we, yn dangos sut y gall y firws ein cadw i ffwrdd o'r lle yr ydym eisiau bod. Mae'r Sgorpion, gyda'i bigiad marwol,

a'r Paraseit yn mynd y tu mewn i chi, yn cynrychioli'r bygythiadau a allai fod yn beryglus ac annisgwyl sy'n rhan o'n taith.

- ✦ **Corryn;** yn fy nghadw i ffwrdd o'r lle rydw i eisiau bod
- ✦ **Morgrugyn;** Maen nhw'n dod i bob man
- ✦ **Llau Gwely;** Oherwydd eich bod chi'n edrych amdano (profion), nid ydych chi ei eisiau ac yn ceisio cael gwared arno.
- ✦ **Lindysyn;** yn newid fel y gwnaeth Covid



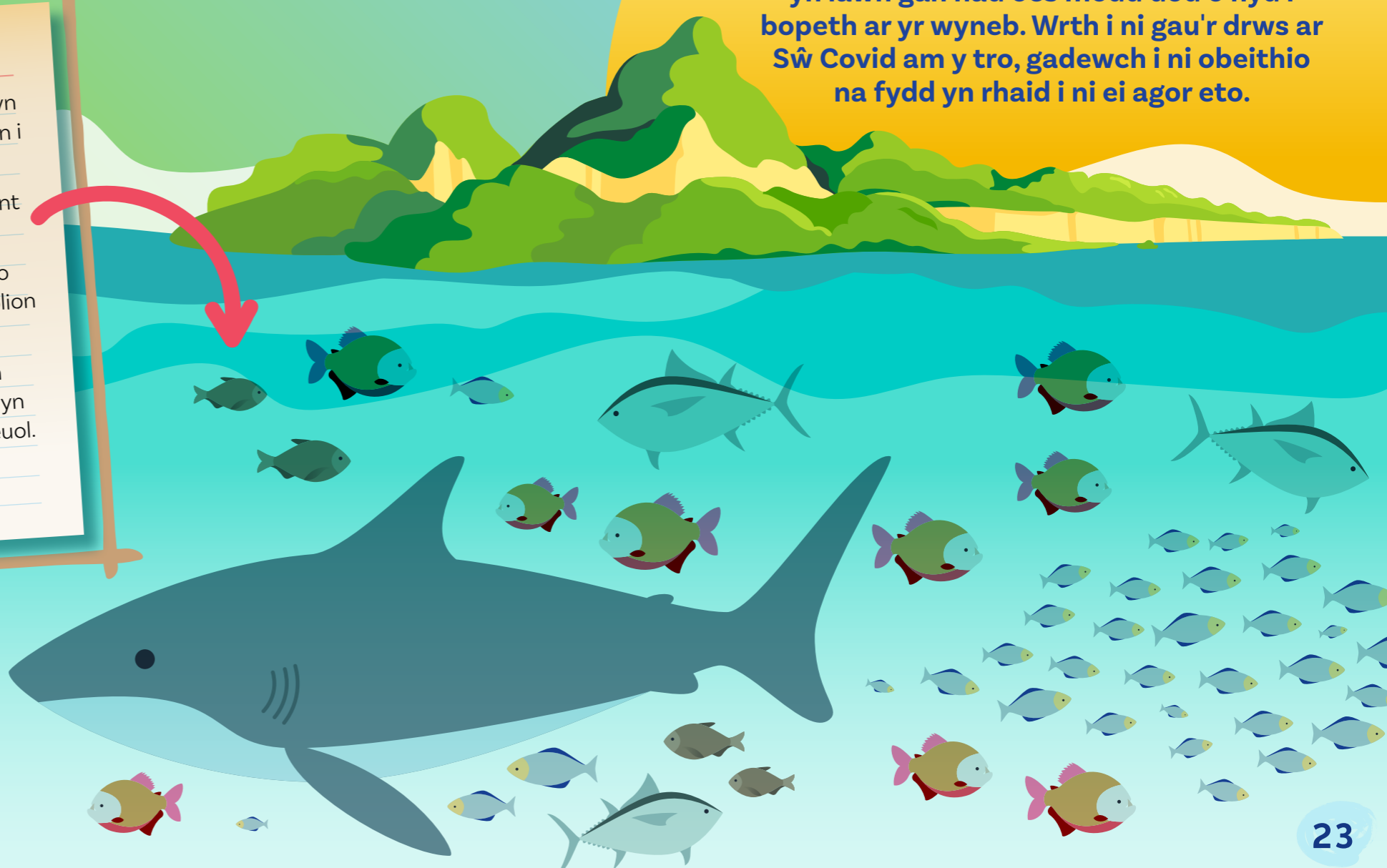
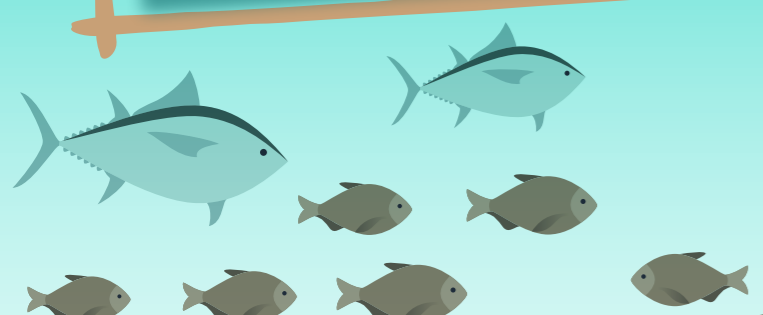
Wel, goroesoch y Sŵ ac rydych chi'n ôl mewn un darn, yn union fel ein plant ni yn ystod Covid, neu felly rydyn ni'n tybio. Er ein bod wedi bod yn dyst i'r ffurf a gymerodd Covid i rhai o'n plant, mae'n bwysig ein bod yn gwneud yn siŵr eu bod yn iawn gan nad oes modd dod o hyd i bopeth ar yr wyneb. Wrth i ni gau'r drws ar Sŵ Covid am y tro, gadewch i ni obeithio na fydd yn rhaid i ni ei agor eto.

DIALWYR Y DYFROEDD

Masgiau Sgwba ymlaen wrth i ni fentro dan y dŵr ar gyfer ein cynefin nesaf, byd dyfrllyd Dialwyr y Dyfodol. Mae pysgod, fel heriau niferus COVID-19, yn nofio gyda'i gilydd mewn môr o gymhlethdod. Weithiau maent yn cecru, yn debyg i'r anghytundebau a wynebwyd gennym yn ystod y cyfnod anodd hwn. Mae'r Sarc, sy'n rhan o 'ysgol' fel ein hysgolion ein hunain a gaeodd dros dro, yn ychwanegu tro tanddwr i'w hantur bandemig. Yn debyg iawn i'r firws, gall y Chwyddbysgodyn, os na chaiff ei

drin yn iawn, fod yn beryglus a hyd yn oed yn niweidiol, gan adleisio'r angen i fod yn ofalus ar ein taith.

- ✦ **Pysgod;** llawer ohonynt ac maent yn lladd ei gilydd
- ✦ **Sarc;** Lladd pawb Gelwir grŵp o siarcod yn 'ysgol' ac roedd ysgolion ar gau
- ✦ **Chwyddbysgod;** Os nad ydych chi'n ei goginio'n iawn, gall fod yn wenwynig a hyd yn oed angheuol. Mae ganddo hefyd bigau sy'n beryglus.



CARDIAU POST O'R PANDEMIG (POBL IFANC)

Dychmygwch hyn: mae pobl ifanc ledled Gwent yn paratoi ar gyfer eu harholiadau TGAU, yn breuddwydio am y Prom, yn cynllunio partïon gyda ffrindiau—ond yn sydyn daw popeth i stop yn frawychus o gyflym. Dim mwy o ysgol, dim mwy o dreulio amser mas gyda ffrindiau, ac i rai, dim cyfle i sefyll yr arholiadau pwysig hynny.

Fe wnaeth y pandemig a'r cyfnod clo daflu bywydau ein pobl ifanc ben i waered. Roedden ni eisiau cofnodi eu meddyliau a'u hemosiynau am sut newidiodd eu byd. Felly, fe benderfynon ni greu capsïwl amser yn llawn cardiau post o'r pandemig—negeseuon personol gan bobl ifanc ar draws Gwent yn rhannu eu profiadau. Y casgliad hwn oedd ein ffordd o anfarwoli eu straeon, gan sicrhau, os ydym yn wynebu argyfwng arall, y gallwn ddysgu o'u gwytnwch a darparu cefnogaeth i genedlaethau'r dyfodol. Dyma rai yn unig o'r profiadau dirifedi a gasglwyd gennym.

Pan darodd Covid -19 am y tro cyntaf roeddwn i newydd adael yr ysgol gynradd a dechrau yn yr ysgol uwchradd. Roeddwn i'n edrych ymlaen at gael fy ngwasanaeth gadael blwyddyn 6 ond oherwydd Covid ni ddigwyddodd hynny. Torrodd hyn fi ac roedd yn rhaid i'n ymadawyr ymgynnull ar faes yr ysgol lle bu'n rhaid i ni eistedd 2+ metr ar wahân. Yn syml, nid oedd yn teimlo'n iawn. Ar ddiwrnod cyntaf yr ysgol uwchradd, ni chawsom unrhyw gyfnod pontio, mewn ffordd, fe'n rhoddwyd mewn ysgol nad oeddem yn ei hadnabod. Rhoddwyd system unffordd ar waith ac roedd yn ddryslyd iawn. Cymerodd amser i ddod i arfer â'r cyfan - gorfod gwisgo masgiau a phopeth. Roedd hyn oherwydd Covid

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, 15 oed



Roedd fy mhrofiad o'r cyfnod clo yn anodd iawn ar adegau gan i fy mam gael strôc hanner ffordd drwyddo. Roedd hanner cyntaf y cyfnod clo'n hwyl mewn gwirionedd, doedd Covid ddim yn rhy ddifrifol, ond roedd mam yn dal i fynd i'r gwaith, ac ro'n i'n byw gyda fy Nan mewn gwirionedd gan fod fy llysdad yn gweithio yn Llundain. Yna cafodd fy mam strôc, ac roedd y GIG yn llawer o help gan fod hyn wedi cael effaith ar iechyd meddwl fy ngheulu cyfan. Roedd ceisio byw yn ystod y pandemig gyda mam yn y cyflwr yr oedd ynnddi yn anodd iawn. Roeddwn yn symud rhwng tai yn y diwedd, oedd yn anodd oherwydd covid. Roedd yr ysbytai yn gefnogol iawn o'n sefyllfa. Roedd peidio â chael ysgol o fudd mewn ffordd gan y gallwn wneud gwaith ble bynnag a phryd bynnag yr oedd angen i mi. Unwaith y llaciwyd y cyfyngiadau helpodd fy ysgol gynradd a cheisiodd fy ysgol uwchradd helpu. Cafodd feirws Covid-19 effaith fawr arnom ni ar ôl i fy mam ddod allan o'r ysbyty. Gan eu bod yn delio gyda chleifion Covid, golyga hyn na allent ein helpu ni hefyd na darparu adnoddau ac apwyntiadau. Mae'r GIG nawr yn ceisio ein helpu ni llawer mwy nac yr oedden nhw o'r blaen ac yn symud pethau yn eu blaen yn llawer cyflymach.

Grŵp Gofalwyr Ifanc Sir Fynwy, 12 oed

Fe wnes i ddarganfod llawer o fanteision ac anfanteision yn ystod fy nghyfnod ym mhandemig covid. Yn ystod pandemig Covid roeddwn i'n casáu bod i ffordd o'r ysgol. Roeddwn i'n colli fy ffrindiau a gweld teulu bob wythnos a yn bod yn actif. Collais fy siâp ac fe es i'n ddiog iawn. Erbyn diwedd y cyfnod clo, collais fy angerdd am fy hoff chwaraeon, sef pêl-droed, ond fe wnes i roi'r gorau i'm tîm pêl-droed yn y diwedd. Rwy'n teimlo bod peidio â chael dysgu wyneb yn wyneb yn ei gwneud hi'n anodd deall y gwaith roeddwn i'n ei wneud. Ond fe wnes i fwynhau cysur fy sofffa a'm pyjamas drwy'r dydd a gan fy mod yn gorffen fy ngwaith yn eithaf cyflym, cefais gyfle i chwarae llawer mwy o gemau fideo, ond am ychydig fe ddechreuais i hefyd beidio â hoffi chwarae gemau fideo mwyach. Erbyn y diwedd roeddwn i wedi colli fy hyder i gyd ac rwy'n teimlo y byddwn i'n llawer mwy hyderus pe na fyddai wedi digwydd. Rwy'n credu gan fy mod wedi gwneud fy ngwaith cartref, ni effeithiodd y cyfnod clo gymaint arnaf ag yr effeithiodd ar bobl eraill.

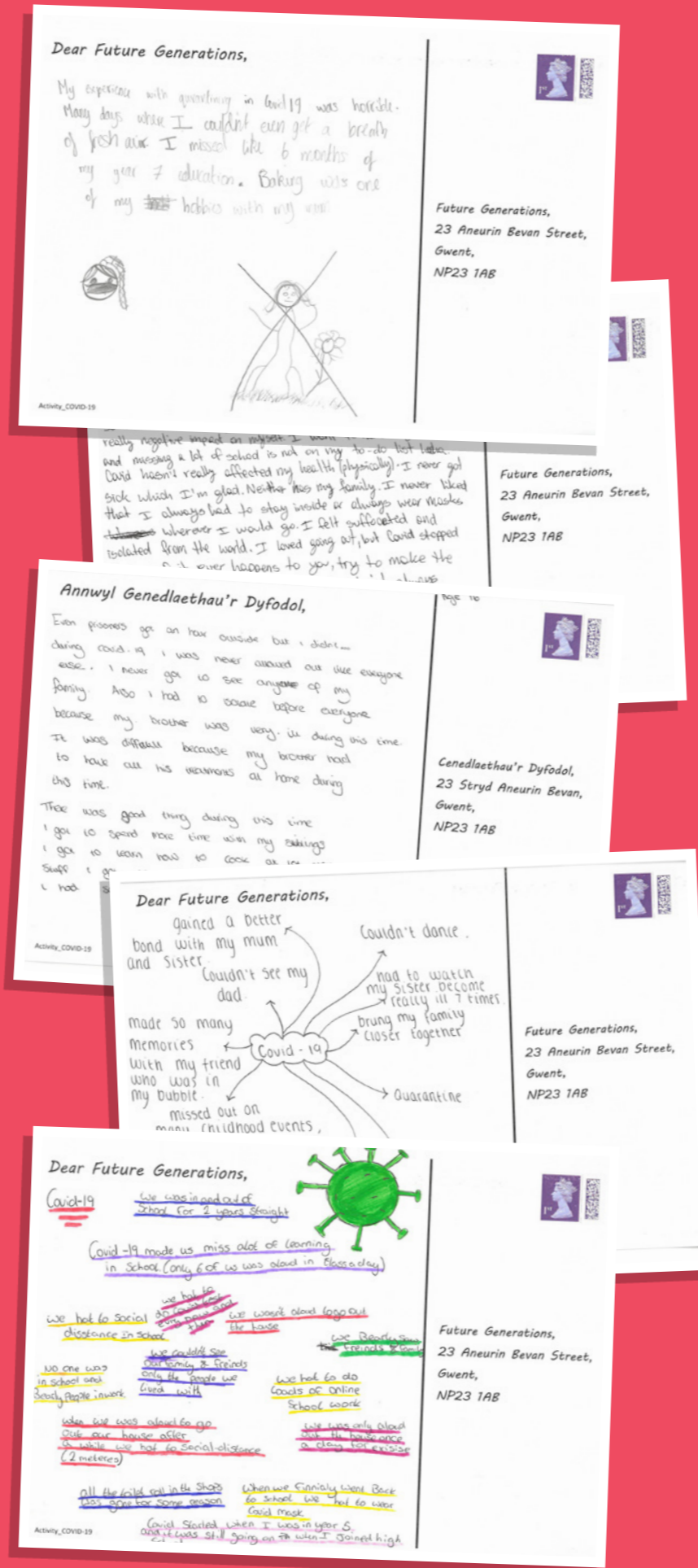
Ysgol Uwchradd Lliswerry, 14 oed

DRAFT
21.03.24

CARDIAU POST O'R PANDEMIG (POBL IFANC)

Annwyl Genedlaethau'r Dyfodol, pan ddechreuodd Covid roeddwn ymhlith llawer o bobl eraill a oedd yn meddwl ei fod yn newydd-deb, roedd yn rhaid i ni aros bant o'r ysgol a doedd dim rhaid i ni godi yn gynnar yn y bore. Fodd bynnag, arweiniodd hyn yn gyflym at ddiffyg cymhelliant enfawr i mi, ac oherwydd fy mod wedi fy ynysu oddi wrth fy ffrindiau fe syrthiais i iselder. Cyn y cyfnod clo roeddwn i'n hapus, yn allblyg, yn swllyd ac ar ôl i mi fod yn isel, gorbryder ar ei uchaf erioed ac roedd fy ymddangosiad corfforol wedi cael ei effeithio'n fawr. Doeddwn i byth yn gadael fy ystafell heb sôn am fy nhŷ er gwaethaf y lwfans o 30 munud o ymarfer corff y tu allan, felly rydw i hefyd yn rhoi pwysau ymlaen. Roeddwn yn gweld fy hun mewn golau gwael iawn a wnes i ddim tynnu lluniau ohonof fy hun trwy gydol yr un cyfnod clo. Roeddwn i ym mlwyddyn 7 ac erbyn hyn rydw i ym mlwyddyn 11, ac mae fy mywyd wedi chwalu hyd heddiw. Er cyn waethed ag yr oedd hyn oll, dysgodd y cyfnod clo fi hefyd sut i ddelio â fy iechyd meddwl, fe wnes i hyfforddi fy hun trwy bylliau o banig a gorbryder ac erbyn hyn, er mai anaml y maent yn digwydd, gallaf dawelu fy hun a'u hatal o fewn tua 4 munud. Fe wnaeth Covid siapio pwy ydw i nawr a newid pwy oeddwn i.

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, 15 oed



Yn ystod y cyfnod clo roedd fy mhrofiad yn ddiddorol ac roedd rhai cadarnhaol a negyddol. Roedd yn ddiddorol oherwydd ei fod yn newydd a chefais brofi rhywbeth newydd, y pethau cadarnhaol oedd y cefais i chwarae llawer o gemau gyda fy ffrindiau a threulio mwy o amser gyda'r rheiny yr wyf yn byw gyda hwy. Ond y pethau negatif oedd na allwn gwrdd â phobl, a cholli allan ar fy addysg. Fe wnes i dreulio'r rhan fwyaf o'm hamser i fyny'r grisiau yn fy ystafell ac nid oeddwn yn treulio llawer o amser gyda'r bobl roeddwn i'n byw gyda nhw ac rydw i nawr yn difaru oherwydd mae treulio amser gyda'r teulu yn bwysig. Pe byddai'r math yma o gyfnod clo yn digwydd eto, fe fydden i'n treulio llawer mwy o amser gyda'r teulu nag i fyny'r grisiau.

Byddwn i'n dweud fod fy mhrofiad o'r cyfnod clo yn un cymysg gyda manteision ac anfanteision, ac roedd yn brofiad diddorol at'i gilydd. Fy nghyngor i bawb o ran y cyfnod clo fyddai treulio amser gyda'r teulu oherwydd dydych chi ddim yn gwybod a fydd unrhyw beth yn digwydd y diwrnod wedyn.

Ysgol Uwchradd Cwmbrân, yn 14 oed

Roedd Covid - 19 yn 2020 yn erchyll a chafodd gymaint o effaith ar lawer o bobl ledled y byd. Roedd yna gyfnod clo, a cholodd llawer o blant werth blwyddyn o'u haddysg ac aethant i ddsygu gartref.

Drwy'r cyfyngiadau ar symud prin y byddech chi'n cael unrhyw gysylltiad â'ch ffrindiau a'ch teulu am oesoedd wyneb yn wyneb. Ar ôl y cyfnod clo roedd hi'n anodd dechrau siarad â phobl eto a bod mewn man cyhoeddus.

Roedd llawer o bobl gan gynnwys fi fy hun yn dioddef o orbryder ar ôl y feirws, yn enwedig gorbryder yn ymwneud â iechyd ac maent yn dal i ddioddef nawr, flynyddoedd yn ddiweddarach. Roedd llawer o bobl yr oeddwn yn eu hadnabod yn sâl, ac roedd hynny'n fy ngwneud yn bryderus a gofidus. Bu farw llawer o bobl ac roedd yn ddychrynlyd. Roedd y masgiau yn ei gwneud hi'n anodd anadlu ac yn annifyr. Fe wnes i ennill llawer o bwysau ar ôl peidio mynd allan a chael mwy o amser i aros i mewn a bwyta a chysgu. Roeddwn i'n poeni am fy ngwaith ysgol a ddim yn gwybod dim pan es i nôl.

Fforwm Ieuenctid Caerffili, 13 oed

To @Gwent

Subject Sut y gallwn wneud pethau'n iawn er mwyn ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc

Annwyl Gwent, 🙌
Fy enw i yw Jo ac rwy'n 17 oed 😊 ac fe wnes i fyw trwy'r pandemig. Ysgrifennais y llythyr hwn gan ei fod yn amser rhyfedd i mi, roeddwn i'n teimlo llawer o wahanol bethau ac rwyf am rannu hyn gyda phobl a dangos sut mae wedi effeithio ar bobl ifanc a phlant fel fi ledled Gwent. Efallai y gallai hyn helpu pe byddem yn wynebu pandemig arall, neu efallai y byddai'n help o ran meddwl am helpu pobl ifanc a phlant fel fi yn gyffredinol.

🥰🥰 Fy mhandemig 🥰🥰

Pan aethon ni i mewn i'r cyfnod clo am y tro cyntaf a caeodd fy ysgol, dwi'n cofio teimlo'n ddryslyd iawn, doedd neb wir yn egluro i mi pam nad oedden ni'n cael mynd i'r ysgol na gweld fy ffrindiau, ro'n i'n teimlo fel yna am wythnosau. Roeddwn i'n paratoi ar gyfer fy arholiadau TGAU, roeddwn i wir eisiau bod yn filfeddyg felly roeddwn i'n gweithio'n galed iawn mewn gwyddoniaeth. Fe wnaethant ganslo TGAU, ar y dechrau, tarodd rhyddhad fi, ond rhagfynegiadau yn unig oedd y graddau a gefais. Dim teimlad go iawn o'u hennill, wyddoch chi?

👩🏫 Roedd addysgu gartref yn anodd, roedd ein rhyngwyd yn araf iawn ac roedd yn rhaid i mi rannu fy ngliniadur gyda fy chwaer a oedd yn dysgu gartref hefyd. Roedd gwersi ar-lein yn anodd, doedd e ddim byd tebyg i fod mewn ystafell ddsbarth lle ro'n i'n gallu gweiddi cwestiwn, ar ôl ychydig wythnosau doeddwn i ddim wir yn teimlo fy mod i'n dysgu dim byd ac roedd hynny'n teimlo fel fy mai i, roeddwn i'n teimlo'n dwp. Roedd Mam yn ei chael hi'n anodd ein helpu gyda'n gwaith ysgol - roedd hi'n edrych yn wirioneddol wedi cael llond bol - mae'n debyg bod yr holl bethau yr oedd ganddi i'w gwneud wedi mynd yn drech na hi.

Fe wnaethon ni sicrhau fel teulu ein bod ni'n siarad mwy ac fe wnaethon ni nosweithiau cwis ar Zoom, fy awgrym i oedd hwn, ro'n i'n grêt gyda'r cwestiynau ar anifeiliaid ac roedd fy ewythr yn gwneud i mi chwerthin gan nad oedd e byth yn gallu deall y camera, dim ond ei dalcen yr oedden ni'n ei weld. 🙄🤔

Missing my friends!

Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd iawn peidio gweld fy ffrindiau yn enwedig gan fod dechrau'r cyfnod clo mor gynnes, symudodd 2 ohonyn nhw i ffwrdd i wneud swigen gyda'u teuluoedd, ond fe wnaethon ni i gyd ymuno â TikTok a chadw mewn cysylltiad a rhannu fideos doniol a chwerthin. Nid oedd hynny yr un peth â mynd i'r parc neu i nofio, yn y pen draw roedd popeth yn teimlo fel ein bod yn robotiaid sy'n byw mewn byd rhithwir. Fe wnes i roi llawer o bwysau ymlaen mewn gwirionedd ac roeddwn i'n fyr o anadl wrth gerdded i fyny'r grisiau. Roeddwn i mor isel fel nad oeddwn i byth yn mynd y tu allan ar gyfer y 30 munud o ymarfer corff yr oeddem i fod i'w wneud. Doedd bwyta ddim yn grêt chwaith; un wythnos, daeth Mam yn ôl heb unrhyw lysiau, ac roedd y papur toiled yn MIA - dal ddim yn siŵr pam.

Aethom yn ôl i'r ysgol yn y pen draw ac roedd yn rhaid i fi wneud prawf Covid ddwy waith yr wythnos cyn mynd i mewn - o'n i'n casáu rhoi'r swab i fyny fy nhrwyn! Doedd dim byd yn teimlo'n iawn, ar y dechrau roedd yn rhaid i ni wisgo masgiau (roedden nhw'n cosi!) a dim ond un o fy ffrindiau oedd yn fy swigen i gyda fi, wnes i ddim cael gweld na sgwrsio gyda fy ffrindiau fel y byddwn wedi'i wneud fel arfer. Roedd eistedd mewn ystafell ddsbarth yn teimlo'n rhyfedd, roedd yn flinedig mynd yn ôl i drefn arferol, a gweld grwpiau mawr o bobl, fe ddatblygais

To @Gwent

Subject Sut y gallwn wneud pethau'n iawn er mwyn ein babanod, ein plant a'n pobl ifanc

orbyder. Y rhan dristaf yw na chefais i erioed prom, roedd gan fy neiniau a theidiau ffrâm yn barod ar gyfer llun ohono a phopeth. 💔😞

Fy 'normal newydd'

Mae'r pandemig yn teimlo ychydig fel atgof pell y dyddiau hyn, hoffwn pe gallwn ddweud yr un peth am sut mae wedi newid fy mywyd o ddydd i ddydd.

Eisteddais fy arholiadau Safon Uwch yn ddiweddar, roedden nhw mor anodd, ac nid oeddwn yn hyderus iawn gydag arholiadau, roedd yn rhaid i mi ailsefyll dau arholiad, ond roedd fy athrawon o gymorth mawr a gwnaethant i ni wneud ambell i sesiwn astudio. Rwy'n bryderus iawn am fy nghynlluniau prifysgol yn y dyfodol - a fyddaf hyd yn oed yn mynd i mewn i'r brifysgol heb unrhyw gymwysterau Safon Uwch? Mae fy mreuddwyd o fod yn filfeddyg yn teimlo'n amhosibl!

Rwy'n dal i gael trafferth mynd i lefydd prysur, roeddwn i'n arfer caru mynd i siopa gyda ffrindiau ond nawr rwy'n ei osgoi, a dim ond siopa ar-lein os oes angen rhywbeth arnaf. Rydw i wedi bod yn cael rhywfaint o gefnogaeth gan y coleg am fy ngorbryder ac mae fy meddyg wedi rhoi meddyginiaeth gwrth-bryder i mi - mae'r pethau hyn wedi helpu'n fawr. Ond gan fy mod wedi rhoi pwysau ymlaen a theimlo mor ddrwg amdanaf fi fy hun, mae rhai dyddiau'n gallu teimlo'n anodd, ond dwi'n atgoffa fy hun fy mod i ar fy ffordd! Rwy'n dysgu bod yn fwy caredig i mi fy hun.

Yr hyn sydd ei angen arnoch chi

Felly, ysgrifennais restr fach o bethau yr wyf yn teimlo a fyddai'n fy helpu i a phobl ifanc eraill a phlant ledled Gwent.

1. Byddwch yma i mi. Rwyf angen rhywun sy'n mynd i fod yn amyneddgar gyda fi a pheidio â barnu, gan roi lle diogel i mi fod yn fi fy hun.
2. Cymerwch yr amser i egluro pethau i mi. Rwyf eisiau deall pethau.
3. Derbyniwch fi am bwy ydwi. Byddwch yn gynhwysol, yn barchus a dathlwch fy gwahaniaethau.
4. Cydnabyddwch pan fydd angen cymorth ychwanegol arnaf. Helpwch fi i ddod o hyd i gymorth ychwanegol yn rhwydd mewn ffordd sy'n gweithio i mi.
5. Rhowch i mi rywle diogel y gallaf ei alw'n gartref. Rhywle cynnes, hapus a diogel lle gallaf dyfu i fyny.
6. Rhowch amser i mi. Yn ystod y pandemig fe wnaethon ni dreulio cymaint o amser gyda'n gilydd, gadewch i ni beidio â cholli hynny.
7. Helpwch fi i ddatblygu sgiliau ar gyfer bywyd: Addysg sy'n gosod sylfeini ar gyfer llwyddiant yn y dyfodol yr wyf ei eisiau.
8. Rhowch leoedd i ni gymdeithasu a chwarae gyda ffrindiau. Parciau, meysydd chwarae, coetiroedd - rhywle y gallwn ymlacio a mwynhau.
9. Rho lais i mi. Os ydych chi'n cynllunio rhywbeth sy'n effeithio ar bobl ifanc a phlant fel fi yna gofynnwch ein barn.

Diloch Jo 💖

Diolch yn fawr iawn i'r bobl hyn...

Rwy'n diolch i bawb a chwaraeodd ran wrth greu'r adroddiad hwn. Yn benodol, hoffwn ddiolch i:

Yr Egin Artistiaid a Llenorion:

Plant a phobl ifanc Gwent a fynychodd y sesiynau a mynegi eu barn; anrhydedd oedd derbyn eich gwaith celf bendigedig a'ch cyfraniadau amhrisiadwy. Mae eich creadigrwydd a'ch ymroddiad yn ein hysbrydoli ni i gyd!

Ysgolion, Darpariaethau Ieuenctid a Gwasanaethau:

Diolch am ein gwahodd i ddod i'ch lleoliad ac am roi'r cyfle i ni gynnal y sesiynau hyn.

Ysgol Gynradd Gatholig All Saints, Prosiect Off The Streets Blaenau Gwent, Ysgol Gynradd Caerleon Lodge, Canolfan y Glowyr Caerffili am y Gymuned, Fforwm Ieuenctid Caerffili, Ysgol Gynradd Castle Park, Ysgol Gynradd Cwm, Ysgol Uwchradd Cwmbran, Ysgol Gynradd Cwmfelinfach, Ysgol Gynradd Llanyrafon, Ysgol Uwchradd Llisbury, Ysgol Gynradd Marshfield, Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Fynwy, KidCare4U Casnewydd ac Ysgol Gynradd Rogiet.

Teuluoedd Gwent:

Am rannu eich profiadau o baratoi ar gyfer rhai o gerrig milltir allweddol bywyd, wrth geisio dod o hyd i'ch ffordd drwy'r pandemig.

Kayleigh, Lexi, Daisy, Kira a Rhys.

Tîm Golygyddol:

Neesha Varsani, Joanne Foley, Eryl Powell, Scott Wilson-Evans, Michael Allum a Beveleigh Evans.

Scarlet Design International:

Am ddod â'r adroddiad hwn yn fyw; Rydych chi wedi cyfuno mynegiadau dychmygol plant a phobl ifanc gyda mymryn o hud proffesiynol.

Cyfranwyr:

Florence Beach, Susan Carmichael, Kathryn Cross, Xela Dafauce Bouzo, Sarah Davies, Sarah Evans, Abbey Forshaw, Sian Harris, Rhiannon Hobbs, Natasha Jones, Richard Lewis, David Llewellyn, Anna Morgan, Joan Ogonovsky, Anna Pennington, Cherie Price, Niamh Falconer, Rebecca Stanton, Laura Rich, Rebecca Smith a Rosalin Williams.

Darllen pellach


Fel sail i'r adroddiad a'r data, rydym wedi defnyddio nifer o ffynonellau y gallwch ddod o hyd iddynt isod. Mae'r rhain wedi'u dadansoddi yn ôl y ffynhonnell ddata a'r set benodol o ddata a ddefnyddir:

- <https://statswales.gov.wales/Catalogue>
 - Amcanestyniadau poblogaeth ar gyfer plant a phobl ifanc (0-18 oed) ar gyfer y flwyddyn 2023.
 - Canran y menywod beichiog a hunan-adroddodd **eu bod yn ysmegu**, yn eu hasesiad cychwynnol (2022).
 - Nifer y **genedigaethau un babi byw gyda phwysau** geni isel (2022)
 - Canran y menywod a nododd eu bod yn bwydo ar y fron - 10 diwrnod oed a **6 mis oed** (2022)
 - Nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n mynychu gwasanaethau cwnsela ysgolion yr Awdurdod **Lleol (nid CAMHS - 2021-22)**
 - Nifer y plant sydd wedi cael eu **hanafu'n ddifrifol neu eu lladd ar y ffyrdd; mae hyn yn cyfeirio at ddamweiniau anafiadau personol ar ffyrdd** cyhoeddus a adroddwyd i Heddlu Gwent (2022)
 - Nifer y **Plant** sy'n Derbyn Gofal 0-16 oed (2022)
 - Canran y plant sy'n derbyn gofal a chymorth gyda **cham-drin domestig fel ffactor**; Wedi'i gasglu o gofnodion awdurdodau lleol unigol, mae'n mesur y ffactorau sy'n ynwneud â'r rhiant sy'n cyfrannu at y plentyn hwnnw sy'n derbyn gofal a chymorth.
 - Canran y bobl ifanc (16-24) nad ydynt mewn addysg, hyfforddiant na chyflogaeth (NEET) ledled De-ddwyrain Cymru (2022-23).
- <https://www.ons.gov.uk/>
 - Disgwyliad oes ar adeg genedigaeth** ar gyfer 2018-20; diffinnir hyn fel pa mor hir, ar gyfartaledd, y gall newydd-anedig ddisgwyl byw, os nad yw'r cyfraddau marwolaeth presennol yn newid
 - TNifer **marwolaethau babanod a'r gyfradd marwolaethau ar gyfer babanod** a anwyd yn 2021 ac a fu farw cyn eu pen-blwydd cyntaf, wedi'u dadansoddi gan y pum

awdurdod lleol, sef cyfanswm Cymru a Gwent. Nid yw'r gyfradd marwolaethau ar gael ar gyfer Blaenau Gwent a Sir Fynwy oherwydd bod nifer y marwolaethau babanod yn llai na 3 (mae'r data a gynhwysir ar gyfer Cymru - nid oedd data penodol ar gael ar gyfer BIPAB na phob Awdurdod Lleol).

- <https://publichealthwales.shinyapps.io/PHOF-Dashboard-Eng/>
 - y bwllch mewn disgwyliad oes, ar draws Gwent, ar gyfer dynion a menywod sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig
 - Nifer y beichiogiadau ymhlith merched yn eu harddegau o dan 18 oed wedi'u rhannu gyda'r boblogaeth fenywaidd 15-17 oed wedi'u lluosio â 1,000 gan roi cyfradd ar gyfer pob 1,000 o fenywod
- blaen adroddiad Chwefror 95 [WP] (nhs.wales)**; data ar gyfer canran y plant sydd wedi derbyn 2 ddos o'r brechiad y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR) erbyn 5 oed (2022/23)
- phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2021-2022/child-measurement-programme-annual-report-2021-2022/ canran y plant 5 oed sy'n byw gyda gordewdra (2021-22) - mae hyn yn golygu eu bod yn uwch na'r 95fed canradd, a gyfrifwyd gan ddefnyddio BMI
- Data Cenedlaethol - Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (shrn.org.uk)**; arolwg hunan-adrodd sy'n cofnodi barn ac ymddygiad disgyblion ysgol uwchradd (11-16 oed) ar chwe phwnc allweddol. Data a gyflwynwyd o 2021
 - sy'n cerdded neu'n beicio i'r ysgol
 - Erioed wedi ceisio fêpio
 - Ysmegu o leiaf 1 yr wythnos
 - Erioed wedi rhoi cynnig ar canabis
 - Dosbarthu fel defnyddiwr problemus ar y cyfryngau cymdeithasol
 - sydd wedi cael eu bwlio yn ystod y misoedd diwethaf
 - sydd wedi profi seiberfwlio tra ar-lein yn ystod y misoedd diwethaf





If you need information
from this report in a different format please
email Scott.Wilson-Evans@wales.nhs.uk

This report is available online at: abuhb.nhs.wales

Further information on key data used is available at:
[abuhb.nhs.wales/health-advice/gwent-joint-strategic-
assessment/](http://abuhb.nhs.wales/health-advice/gwent-joint-strategic-assessment/)

We welcome feedback about our annual report.
If you have any comments please email
Scott.Wilson-Evans@wales.nhs.uk

Report Design:
[Scarlet Design International Ltd](#)

© Copyright Aneurin Bevan University
Health Board 2024



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board