

CBAC Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a Chyd-destunau

Uned 7: Anatomeg a ffisioleg ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

Cymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru

Mae'r cymhwyster hwn yn rhan o'r gyfres newydd o gymwysterau Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a Gofal Plant yng Nghymru a ddarperir gan City&Guilds/CBAC.

Nid yw'r cymhwyster hwn a reoleiddir gan Cymwysterau Cymru ar gael i ganolfannau Lloegr.

I'w asesu gyntaf o 2024

Deunyddiau Asesu Enghreifftiol (Allanol)

Fersiwn 2 - Medi 2023



CRYNODEB O NEWIDIADAU

Fersiwn	Disgrifiad	Rhif y dudalen
2	Cywiro safle saethau ch + d ar y diagram yng nghwestiwn 1, a chywiro atebion ch + d yn y cynllun marcio er mwyn adlewyrchu hyn.	2, 13

Cynnwys

	Tudalen
Papur cwestiynau	1
Cynllun marcio	11
Mapio	30

Enw'r Ymgeisydd	Rhif y Ganolfan				Rhif yr Ymgeisydd			
					0			



**Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol:
Egwyddorion a Chyd-destunau**

UNED 7

**Anatomeg a ffisioleg ar gyfer iechyd a gofal
cymdeithasol**

DEUNYDDIAU ASESU ENGHREIFFTIOL

Hyd: 2 awr

At ddefnydd yr Arholwr yn unig		
Cwestiwn	Uchafswm Marc	Marc a Ddyfarnwyd
1	10	
2	2	
3	12	
4	12	
5	8	
6	10	
7	18	
8	12	
9	16	
	100	

Cyfarwyddiadau i ymgeiswyr

Atebwch bob cwestiwn.

Ysgrifennwch eich atebion yn y lleoedd gwag priodol yn y llyfryn hwn.

Defnyddiwch inc neu feiro du. Peidiwch â defnyddio pensil na beiro gel. Peidiwch â defnyddio hylif cywiro.

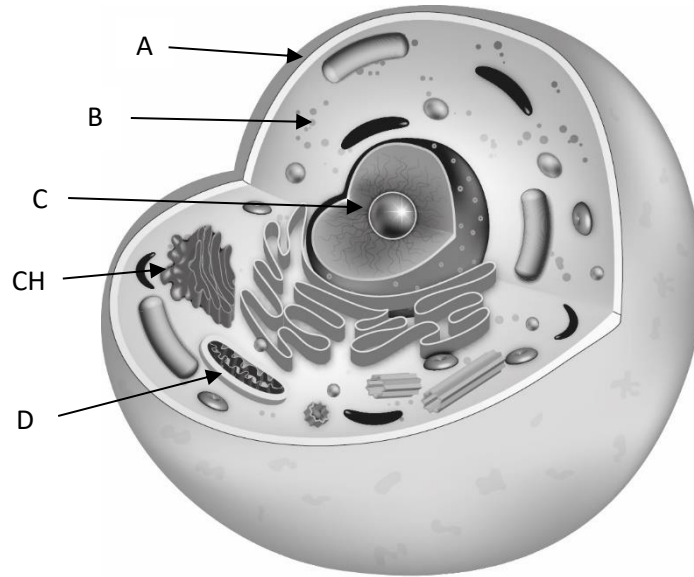
Gwybodaeth i ymgeiswyr

100 yw cyfanswm y marciau ar gyfer y papur hwn.

Mae nifer y marciau wedi'i nodi mewn cromfachau ar ddiwedd pob cwestiwn neu ran o gwestiwn.

Atebwch **bob** cwestiwn.

- 1 Cwblhewch y tabl isod, gan nodi'r adeileddau cell canlynol ac amlinellu eu swyddogaeth o fewn y gell:
Cnewyllyn, cytoplasm, mitochondria, organigyn Golgi, cellbilen. [10]



Getty Images © 1326537376

	Adeiledd	(Marc)	Swyddogaeth	(Marc)
A		(1)		(1)
B		(1)		(1)
C		(1)		(1)
CH		(1)		(1)
D		(1)		(1)

2 Dau fath o feinwe yw meinwe gyswllt a meinwe cyhyrau. Enwch **ddau** fath arall o feinwe. [2]

.....
.....

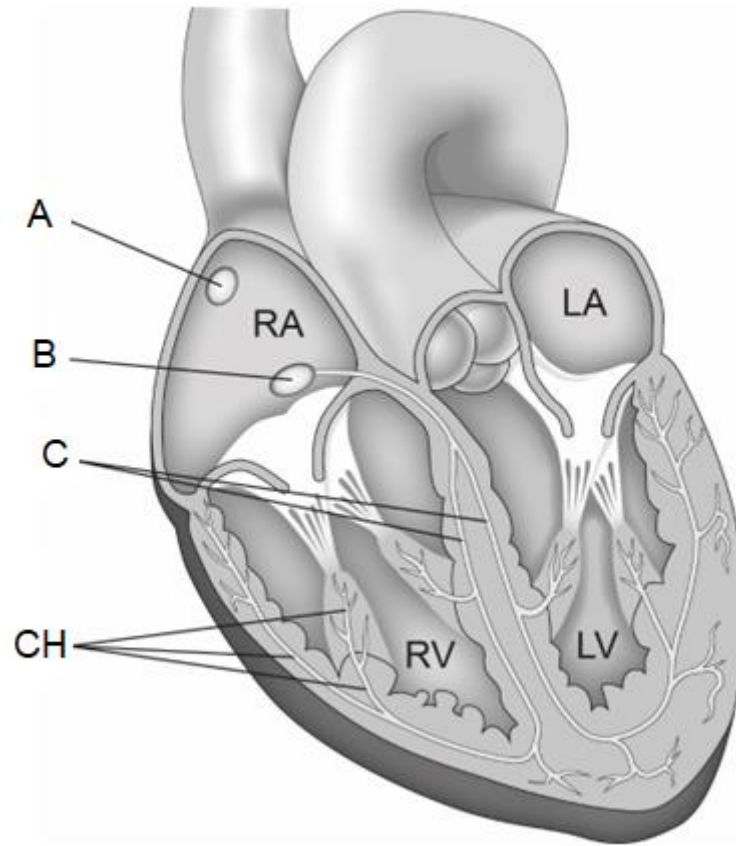
3 (a) Nodwch **bedwar** math gwahanol o asgwrn. [4]

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

(b) Un o swyddogaethau'r system gyhyrsgerbydol yw cynnal osgo'r corff. Esboniwch **ddwy** o swyddogaethau eraill y system gyhyrsgerbydol. [8]

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

- 4 (a) Nodwch beth yw'r rhannau sydd wedi'u labelu ar y diagram o'r galon isod: [4]



A	
B	
C	
CH	

- 4 (b) Esboniwch sut mae system dargludiad trydanol y galon yn cynnal cyfradd curiad y galon. [8]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Mae'r system dreulio yn cynnwys sawl organ sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd.

Dadansoddwch swyddogaeth yr organau sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd. [8]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 (a) Disgrifiwch rôl y pancreas o ran rheoleiddio glwcos gwaed. [4]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 (b) Archwiliwch rôl yr iau/afu o ran rheoleiddio glwcos gwaed. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 (a) Amlinellwch sut y byddai unigolyn yn mesur ei bwysedd gwaed ei hun yn annibynnol gan ddefnyddio monitor pwysedd gwaed. [4]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 (b) Esboniwch beth mae'r darlleniad pwysedd gwaed '140/80 mmHg' yn ei olygu o ran y system gardiofasgwlar. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 (c) Ar wahân i bwysedd gwaed, nodwch ac esboniwch **ddau** ddull arall a all helpu unigolyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun. [8]

Dull (1)

.....

Esboniad (3)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dull (1)

.....

Esboniad (3)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 8 (a) Gall ffactorau a dewisiadau ffordd o fyw effeithio ar systemau ffisioleg dynol. Mae gweithgareddau corfforol yn un ffactor sy'n effeithio ar y corff dynol.

Trafodwch sut y gall diffyg gweithgareddau corfforol gyfrannu at ddatblygiad clefydau cardiofasgwlar. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (b) Esboniwch sut y gall **un** ffactor ffordd o fyw **arall** effeithio ar ffisioleg ddynol. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 9 Mae gwybodaeth am ffyrdd o fyw ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd ymhlith oedolion sy'n byw yng Nghymru a gofnodwyd yn Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019-20 yn parhau i ddangos bod 61% o oedolion yn cael eu hystyried yn bobl sydd dros bwysau neu'n ordev, gan gynnwys 25% sy'n ordev, a 3% sy'n glefydol ordev.

<https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru>

Disgrifiwch sut mae deiet/maeth a hydradu yn cyfrannu ar ordewdra ymhlith oedolion ac aseswch sut maent yn effeithio ar y system gardiofasgwlar. [16]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CYNLLUN MARCIO

Canllawiau i arholwyr

Marcio cadarnhaol

Dylid cofio bod ymgeiswyr yn ysgrifennu o dan amodau arholiad a dylid rhoi marciau am yr hyn mae'r ymgeisydd yn ei ysgrifennu yn hytrach na mabwysiadu'r dull o'i gosbi am unrhyw hepgoriadau. Dylai fod yn bosibl i ymateb da iawn ennill marciau llawn ac i ymateb gwael iawn beidio ag ennill unrhyw farciau o gwbl. Ni ddylid tynnu marciau am ateb sy'n llai na pherffaith os yw'n bodloni meini prawf y cynllun marcio.

Dylid cymhwyso'r cynllun marcio'n fanwl gywir ar gyfer cwestiynau sy'n wrthrychol neu'n seiliedig ar bwyntiau. Dylid rhoi marciau fel y dangosir heb isrannu ymhellach.

Mae cynlluniau marcio yn aml yn rhestru pwyntiau y gellir eu cynnwys yn atebion ymgeiswyr. Nid yw'r rhestr yn un gwbl gyflawn. *Mae cynnwys 'Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall'* (neu gyfarwyddyd tebyg) mewn cynlluniau marcio yn caniatáu ar gyfer amrywiadau posibl yn ymatebion ymgeiswyr. Dylid rhoi marciau am fanwl gywirdeb a pherthnasedd atebion ymgeiswyr.

Mae ymatebion enghreifftiol yn y cynlluniau marcio'n cyfleu terminoleg briodol. Fodd bynnag, onid oes gofyniad penodol o fewn cwestiwn, gellir dyfarnu marciau i ymgeiswyr lle bo'r ateb yn gywir ond wedi'i fynegi yn eu geiriau eu hunain.

Cynlluniau marcio seiliedig ar fandiau

Ar gyfer cwestiynau a gaiff eu marcio yn seiliedig ar fandiau, mae'r cynlluniau marcio mewn dwy ran, sef y cynnwys dangosol a'r grid asesu.

Mae'r cynnwys dangosol yn awgrymu'r amrywiaeth o bwyntiau a materion a allai gael eu cynnwys yn atebion ymgeiswyr. Gellir ei ddefnyddio i asesu ansawdd ymateb yr ymgeisydd. Fel y nodir uchod, ni fwriedir i'r cynnwys dangosol fod yn gynhwysfawr ac nid oes yn rhaid i ymgeiswyr gynnwys yr holl gynnwys dangosol er mwyn cyrraedd lefel uchaf y cynllun marcio.

Fodd bynnag, er mwyn cyrraedd lefel uchaf y cynllun marcio, rhaid i ymgeisydd fodloni gofynion y band marciau uchaf. Os nad yw ymateb yn haeddu ennill marciau, hynny yw heb fod yn cynnwys unrhyw beth sy'n berthnasol i'r cynllun marcio, neu os na roddwyd ymateb, ni ddylid rhoi unrhyw farciau.

Yn Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Egwyddorion a Chyd-destunau, bydd pob cwestiwn yn mynd i'r afael ag un neu fwy o amcanion asesu: o AA1, AA2 neu AA3. Lle y bo'n briodol, mae'r grid asesu yn isrannu cyfanswm y marciau i ddyrannu cwestiwn i amcanion asesu unigol. Dangosir y rhain mewn bandiau yn y cynllun marcio. Ar gyfer pob amcan asesu, bydd disgrifyddion yn dangos y sgiliau a'r rhinweddau gwahanol ar y lefel briodol.

Asesir ymatebion ymgeiswyr i gwestiynau yn erbyn yr amcanion asesu perthnasol. Lle bo cwestiwn yn ymdrin â mwy nag un amcan asesu, gall ymgeiswyr gyflawni gwahanol fandiau o fewn y cwestiwn hwnnw. Yn yr achosion hyn, rhoddir marc am bob amcan asesu ac wedyn caiff y marciau hynny eu hadio at ei gilydd er mwyn rhoi marc cyffredinol ar gyfer y cwestiwn.

Dylid bob amser bod yn gadarnhaol wrth farcio cwestiynau gan ddefnyddio bandiau marcio. Mae hyn yn golygu bod marciau ar gyfer ymateb pob ymgeisydd yn cael eu cronni am ddangos sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth berthnasol. Ni chânt eu didynnu o uchafswm ar sail gwallau neu hepgoriadau.

I ddechrau, dylai arholwyr ddarllen ac anodi ateb yr ymgeisydd er mwyn nodi'r dystiolaeth sy'n cael ei hasesu yn y cwestiwn hwnnw. Yna gellir cymhwyso'r cynllun marcio. Proses dau gam yw hon.

Cam 1 – Penderfynu ar y band

Gan ddechrau gyda'r band isaf, dylai arholwyr edrych ar ateb yr ymgeisydd a chadarnhau p'un a yw'n cyfateb i'r disgrifyddion ar gyfer y band hwnnw. Os bodlonir y disgrifyddion ar y band isaf, dylai arholwyr symud i fyny i'r band nesaf ac ailadrodd y broses hon ar gyfer pob band nes bydd y disgrifyddion yn cyfateb i'r ateb.

Os bydd ateb yn ymdrin ag agweddau gwahanol ar fandiau gwahanol yn y cynllun marcio, dylid mabwysiadu dull 'ffit orau' er mwyn penderfynu ar y band ac yna dylid defnyddio ymateb yr ymgeisydd i benderfynu ar y marc o fewn y band. Er enghraifft, os yw ateb ym mand 2 yn bennaf ond bod rhywfaint o gynnwys band 3, byddai'r ateb yn cael ei roi ym mand 2, ond byddai'r marc a ddyfernir yn agos at ben uchaf band 2 o ganlyniad i'r cynnwys band 3.

Ni ddylai arholwyr geisio tynnu marciau oddi ar ymgeiswyr oherwydd mân hepgoriadau mewn meysydd nad ydynt yn bwysig mewn ateb.

Cam 2 – Penderfynu ar y marc

Yn ystod y broses safoni (y gynhadledd farcio), bydd yr Uwch Arholwr yn rhoi cyngor manwl ar rinweddau pob band marciau. Yna bydd yr arholwyr yn cael enghreifftiau o atebion ym mhob band marciau mae'r Uwch Arholwr wedi dyfarnu marciau amdano. Dylai'r arholwyr farcio'r enghreifftiau a chymharu eu marciau â marciau'r Uwch Arholwr.

Wrth farcio, gall arholwyr ddefnyddio'r enghreifftiau hyn i benderfynu a yw ateb ymgeisydd yn well, yn waeth neu o safon gymharol i'r enghraifft. Atgoffir arholwyr y dylen nhw edrych eto ar yr ateb wrth gymhwyso'r cynllun marcio er mwyn cadarnhau bod y band a'r marc maen nhw'n eu rhoi yn briodol i'r ateb a roddwyd.

UNED 7

CYNLLUN MARCIO

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
1	Cwblhewch y tabl isod, gan nodi'r adeileddau cell canlynol ac amlinellu eu swyddogaeth o fewn y gell: Cnewyllyn, cytoplasm, mitocondria, organigyn Golgi, cellbilen. 7.1	10			10

Rhowch **un** marc am bob strwythur cywir ac **un** marc am bob swyddogaeth gywir, hyd at uchafswm o 10 marc.

	Strwythur	Swyddogaeth
a	cellbilen	Mur cell sy'n cadw deunydd dieisiau allan o'r gell, gan ganiatáu i faetholion fynd i mewn i'r gell ac i gynhyrchion gwastraff fynd allan.
b	cytoplasm	Deunydd tebyg i gel sy'n cynnwys maetholion, halwynau ac organynnau wedi'u hydoddi. Bydd llawer o adweithiau cemegol y gell yn digwydd yn y cytoplasm.
c	cnewyllyn	Mae'n rheoli ac yn rheoleiddio gweithgareddau'r gell, ac yn cynnwys deunydd genetig, fel DNA.
ch	organigyn Golgi	Cludo a newid proteinau a lipidau.
d	mitocondria	Mae'n cynnwys ensymau ar gyfer resbiradu ac yn cynhyrchu egni cemegol yn y gell, gan greu adenosin triffosffad (ATP).

Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
2	Dau fath o feinwe yw meinwe gyswllt a meinwe cyhyrau. Enwch ddau fath arall o feinwe	2			2
	<ul style="list-style-type: none"> epithelaidd nerfol <p>Rhowch un marc am bob ateb cywir.</p> <p>Peidiwch â rhoi marc am unrhyw ymateb arall.</p>				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
3 (a)	Nodwch bedwar math gwahanol o asgwrn	4			4
	<ul style="list-style-type: none"> • gwastad • afreolaidd • sesamoid • hir • byr <p>Rhowch un marc am bob ateb cywir, hyd at uchafswm o bedwar marc.</p>				
3 (b)	Un o swyddogaethau'r system gyhyrsgerbydol yw cynnal osgo'r corff. Esboniwch ddwy o swyddogaethau eraill y system gyhyrsgerbydol.		8 (4, 4)		8
	<p>Peidiwch â rhoi marciau am unrhyw esboniad o osgo.</p> <p>Rhowch 1 marc am esboniad cyfyngedig o un o swyddogaethau'r system gyhyrsgerbydol.</p> <p>Rhowch 2 farc am esboniad sylfaenol o un o swyddogaethau'r system gyhyrsgerbydol.</p> <p>Rhowch 3 marc am esboniad da o un o swyddogaethau'r system gyhyrsgerbydol.</p> <p>Rhowch 4 marc am esboniad ardderchog o un o swyddogaethau'r system gyhyrsgerbydol.</p> <p>Rhowch hyd at 4 marc am bob esboniad, hyd at uchafswm o 8 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <p>Cynnal – cadw'r corff yn unionsyth a rhoi fframwaith i gyhyrau a meinweoedd gydio yn y corff.</p> <p>Amddiffyn - amddiffyn organau mewnol e.e. mae'r gawell asennau a'r sternwm yn amddiffyn y galon a'r ysgyfaint, ac mae'r greuan yn amddiffyn yr ymennydd.</p> <p>Symud – galluogi'r corff i symud yn ei gyfanrwydd ac fel rhannau unigol. Cynnig arwynebau i gyhyrau gydio ynddyn nhw. Mae'r esgyrn yn galluogi'r corff i symud am fod y cyhyrau'n cydio ynddyn nhw.</p> <p>Cynhyrchu celloedd y gwaed - mae rhai esgyrn yn y sgerbwd yn cynnwys mêr sy'n cynhyrchu celloedd coch y gwaed, celloedd gwyn y gwaed a phlatennau.</p> <p>Storio mwynau – mae'r esgyrn yn fodd i storio mwynau er mwyn eu rhyddhau pan fydd angen mwynau ar y corff. E.e. calsiwm, haearn ac ati.</p> <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau										
4 (a)	<p>Nodwch beth yw'r rhannau sydd wedi'u labelu ar y diagram o'r galon isod:</p> <p>Rhowch un marc am bob ateb cywir hyd at uchafswm o 4 marc.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Adeiledd y galon a nodwyd</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Nod sino-atriaidd</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Nod atrio-fentriglol</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>Sypyn HIS</td> </tr> <tr> <td>CH</td> <td>Ffibrau Purkinje</td> </tr> </tbody> </table>		Adeiledd y galon a nodwyd	A	Nod sino-atriaidd	B	Nod atrio-fentriglol	C	Sypyn HIS	CH	Ffibrau Purkinje	4			4
	Adeiledd y galon a nodwyd														
A	Nod sino-atriaidd														
B	Nod atrio-fentriglol														
C	Sypyn HIS														
CH	Ffibrau Purkinje														
4 (b)	<p><i>Esboniwch sut mae system dargludiad trydanol y galon yn cynnal cyfradd curiad y galon.</i></p> <p>Rhowch uchafswm o 8 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mae'r system dargludiad trydanol yn dechrau yn y Nod sino-atriaidd • mae'r nod sino-atriaidd yn atriwm dde'r galon • y nod sino-atriaidd yw 'rheoliadur' y galon am ei fod fel arfer yn cychwyn yr impylsau sy'n achosi cyfngiad atrïaidd • wrth i'r atriwm lenwi â gwaed, bydd y falfiau (y falf deirlen a'r falf ddwylen) yn agos a bydd gwaed yn llifo i mewn i'r fentriglau • bydd y nod sino-atriaidd yn ysgogi ton o gyfangu sy'n lledaenu dros furiau'r ddau atriwm gan wagio'r atria a chwblhau'r broses o lenwi'r fentriglau • mae'r nod atrio-fentriglol rhwng atriwm a fentrigl y galon ac mae'n dargludo'r impylsau sy'n cyrraedd drwy'r atria ac sy'n deillio o'r nod sino-atriaidd • bydd y nod atrio-fentriglol yn anfon impwls trydanol i sypyn HIS, a fydd yn teithio i lawr y septwm drwy ddwy gangen nes iddo gyrraedd y ffibrau Purkinje yn y ddau fentrigl • wrth i'r impwls trydanol ledaenu, bydd y ddau fentrigl yn cyfangu fymryn ar wahân • bydd y fentrigl chwith yn cyfangu fymryn o flaen y fentrigl de • bydd gwaed yn llifo o'r fentrigl de drwy'r falf ysgyfeiniol i mewn i'r rhydveli ysgyfeiniol ac i'r ysgyfaint • bydd gwaed yn llifo o'r fentrigl chwith drwy'r falf aortig i mewn i'r aorta ac i weddill y corff • ar ôl i'r fentriglau gyfangu, bydd cyfnod pan fydd yr atria a'r fentriglau yn llaes ac yn llac a bydd cyhyr y galon yn adfer cyn cael yr impwls trydanol nesaf neu'r signal nesaf i gyfangu. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>		8		8										

Band	AA2
4	<p style="text-align: center;">7-8 marc</p> <p>Esboniad ardderchog sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth drylwyr ynglŷn â system dargludiad trydanol y galon • dealltwriaeth gadarn iawn o'r camau sy'n rhan o'r system dargludiad trydanol a rhannau'r system – nod sino-atrïaidd, nod atrio-fentriglol, sypyn HIS, ffibrau Purkinje.
3	<p style="text-align: center;">5-6 marc</p> <p>Esboniad da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ar y cyfan ynglŷn â system dargludiad trydanol y galon • dealltwriaeth gadarn o'r camau sy'n rhan o'r system dargludiad trydanol a rhannau'r system – nod sino-atrïaidd, nod atrio-fentriglol, sypyn HIS, ffibrau Purkinje.
2	<p style="text-align: center;">3-4 marc</p> <p>Esboniad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth ynglŷn â system dargludiad trydanol y galon • dealltwriaeth gadarn ar y cyfan o rai o'r camau sy'n rhan o'r system dargludiad trydanol a rhannau'r system – nod sino-atrïaidd, nod atrio-fentriglol, sypyn HIS, ffibrau Purkinje (gall ymgeiswyr archwilio un neu ddau o'r rhannau hyn o'r galon).
1	<p style="text-align: center;">1-2 marc</p> <p>Esboniad cyfyngedig sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gyfyngedig ynglŷn â system dargludiad trydanol y galon • rhywfaint o ddealltwriaeth/dealltwriaeth gyfyngedig o'r camau sy'n rhan o'r system dargludiad trydanol a rhai o'rannau'r system – nod-atrïaidd, nod atrio-fentriglol, sypyn HIS, ffibrau Purkinje.
0	<p style="text-align: center;">0 marc</p> <p style="text-align: center;">Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.</p>

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
5	<p>Mae'r system dreulio yn cynnwys sawl organ sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd.</p> <p>Dadansoddwch swyddogaeth yr organau sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd. [8]</p>			8	8
	<p>Rhowch uchafswm o 8 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <p>Swyddogaeth organau sy'n rhan o'r broses o dreulio bwyd</p> <ul style="list-style-type: none"> • ceg/dannedd – torri'r bwyd yn ddarnau llai • chwarren boer – cynhyrchu poer, sy'n cynnwys ensymau er mwyn dechrau treulio carbohydradau cymhleth a brasterau ac sy'n helpu i ffurfio'r bolws (pelen o fwyd wedi'i gnoi) yn barod i'w lyncu • epiglotis/ffaryncs – bydd y bolws o fwyd yn teithio drwy'r ffaryncs i mewn i'r oesoffagws, a bydd yr epiglotis yn atal y bwyd rhag mynd i mewn i'r bibell wynt • oesoffagws – yn gyfrifol am wthio'r bwyd i lawr i mewn i'r stumog drwy'r peristalsis (symudiad fel ton) • stumog – creu suddion gastrig asidig sy'n ymddatod y bolws drwy gyfangau mewn ffordd debyg i gorddi er mwyn creu treulfwyd. Caiff ensymau (pepsinau) eu secretu, sy'n dechrau'r broses o dreulio proteinau • coluddyn bach – treulio brasterau, proteinau a carbohydradau. Bydd celloedd ym mur y coluddyn bach yn niwtraleiddio'r asid ac yn cynhyrchu ensymau i dreulio'r bwyd. Bydd sudd pancreatig a bustl hefyd yn mynd i mewn i'r coluddyn bach a bydd y broses o dreulio'r holl fwyd wedi'i chwblhau. Wedyn caiff y bwyd wedi'i dreulio ei amsugno i mewn i lif y gwaed • coden y bustl – storio bustl sy'n helpu brasterau i fynd i mewn i lif y gwaed • afu/iau – cynhyrchu bustl i gynorthwyo'r broses o emwlseiddio brasterau er mwyn helpu i'w treulio • pancreas – cynhyrchu sudd pancreatig sy'n cynnwys ensymau treulio • Mae leinin y coluddyn bach yn cynnwys fili lle y caiff cynhyrchion treuliad eu hamsugno i mewn i lif y gwaed • lliwm – helpu i dreulio bwyd a ddaw o'r stumog a rhannau eraill o'r coluddyn bach ymhellach • dwodenwm – rhan gyntaf y coluddyn bach sy'n cymysgu'r treulfwyd â'r ensymau a'r bustl er mwyn ei ymddatod yn foleciwlau sy'n ddigon bach i gael eu hamsugno • ar ôl i'r holl hylif defnyddiol gael ei amsugno, bydd y treulfwyd sy'n weddill yn symud i'r coluddyn mawr • coluddyn mawr – caiff treulfwyd lled-hylifol ei droi'n wastraff solet gan y colon sy'n amsugno dŵr dros ben • bydd y coluddyn mawr yn amsugno'r rhan fwyaf o'r dŵr sy'n weddill a bydd bacteria'n metaboleiddio'r treulfwyd lled-hylifol gan gynhyrchu ysgarthion • rectwm ac anws – caiff ysgarthion eu storio yno nes eu bod yn barod i gael eu rhyddhau drwy'r anws. 				

	<p>Gall ymgeiswyr gyfeirio at y canlynol:</p> <p>Camau treulio</p> <ul style="list-style-type: none"> • lleihau moleciwlau bwyd cymhleth yn sylweddau syml sy'n gallu cael eu hamsugno i mewn i lif y gwaed a'u danfon i'r celloedd • mae'n cael gwared ar wastraff heb ei dreulio o bryd i'w gilydd • amlyncu – bydd bwyd yn mynd i mewn i'r corff drwy'r geg (amlyncu mecanyddol neu gorfforol) • caiff bwyd ei gnoi (bolws) ac yna bydd yn mynd i'r stumog drwy'r oesoffagws • caiff bwyd ei gludo drwy'r corff gan broses o'r enw peristalsis (symudiad fel ton) • treulio – bydd ensymau'n ymddatod y bwyd e.e. troi startsh yn glwcos, troi proteinau'n asidau amino, lipidau (amsugno brasterau – caiff glwcos, asidau amino ac asidau brasterog eu hamsugno drwy'r coluddyn bach i mewn i lif y gwaed • carthu – caiff dŵr dros ben ei amsugno'n ôl i mewn i'r corff yn y coluddyn mawr, gan adael bwyd heb ei dreulio wedi'i storio yn y rectwm, sef rhan isaf y coluddyn mawr. • gwaredu – wedyn, daw gwastraff bwyd heb ei dreulio allan o'r rectwm drwy'r anws ar ffurf ysgarthion. • treuliad cemegol – mae'r afu/iau'n cynhyrchu bustl sy'n treulio brasterau (lipidau) • mae'r pancreas yn cynhyrchu ensymau treulio sy'n hwyluso treuliad. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				
Band	AA3				
4	7-8 marc				
	<p>Dadansoddi ardderchog sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth drylwyr ynglŷn â'r camau sy'n rhan o'r system dreulio • dealltwriaeth hyderus iawn o'r organau sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd. 				
3	5-6 marc				
	<p>Dadansoddi da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ynglŷn â'r camau sy'n rhan o'r system dreulio • dealltwriaeth hyderus o'r organau sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd. 				
2	3-4 marc				
	<p>Dadansoddiad sylfaenol sy'n dangos y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ar y cyfan ynglŷn â rhai o'r camau sy'n rhan o'r system dreulio • dealltwriaeth hyderus ar y cyfan o rai o'r organau sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd. 				
1	1-2 marc				
	<p>Dadansoddiad cyfyngedig sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth sylfaenol ynglŷn â rhai o'r camau sy'n rhan o'r system dreulio • dealltwriaeth gyfyngedig o rai o'r organau sy'n rhan o'r broses o dreulio ac amsugno bwyd. 				
0	0 marc				
	Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
6 (a)	Disgrifiwch rôl y pancreas o ran rheoleiddio glwcos gwaed.	4			4
	<p>Rhowch hyd at 2 farc am ddisgrifiad sylfaenol o rôl y pancreas o ran rheoleiddio siwgr gwaed.</p> <p>Rhowch hyd at 4 marc am ddisgrifiad da o rôl y pancreas o ran rheoleiddio siwgr gwaed.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mae'r pancreas yn secretu inswlin a glwcagon • mae'r glwcagon yn ymddatod glycogen, a gaiff ei storio yn yr afu/iau, gan ei droi'n glwcos. • mae inswlin yn galluogi glwcos gwaed i fynd i mewn i'r celloedd, lle y caiff ei ddefnyddio i gynhyrchu egni. Mae hyn yn ysgogi'r broses o storio glwcos dros ben fel glycogen. • mae inswlin a glwcagon yn cynnal homeostasis. • os bydd glwcos gwaed yn rhy uchel, bydd y pancreas yn secretu mwy o inswlin. • os bydd glwcos gwaed yn rhy isel, bydd y pancreas yn secretu mwy o glwcagon. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
6 (b)	<p><i>Archwiliwch rôl yr iau/afu o ran rheoleiddio glwcos gwaed.</i></p> <p>Rhowch uchafswm o 6 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <p>Mae'r afu/iau yn cynhyrchu, storio a rhyddhau glwcos yn dibynnu ar angen y corff am glwcos.</p> <p>Caiff y broses hon ei rheoli gan yr hormon inswlin (prif reolydd siwgr yn y gwaed) a glwcagon.</p> <p>Mae'r afu/iau yn gweithredu fel storfa glwcos y corff, gan ei storio ar ffurf glycogen sy'n helpu i gadw lefelau siwgr y gwaed sy'n cylchredeg yn sefydlog ac yn gyson.</p> <p>Pan fo lefelau glwcos gwaed yn isel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mae'r iau/afu yn trawsnewid glycogen yn glwcos/glycogenolysis • mae'r iau/afu yn trawsnewid {sylweddau di-carbohydrad/asidau amino/glycerol} yn glwcos/glwconeogenesis <p>Pan fo lefelau glwcos gwaed yn uchel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mae'r iau/afu yn storio glwcos fel glycogen/glycogenesis • mae'r iau/afu yn trawsnewid glwcos yn fraster • mae'r iau/afu yn defnyddio'r glwcos i resbiradu. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>			6	6
Band	AA3				
3	<p>5-6 marc</p> <p>Archwiliad da iawn sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn iawn ynglŷn â rôl yr iau/afu o ran rheoleiddio glwcos gwaed • dealltwriaeth hyderus o rôl yr afu/iau pan fydd lefelau glwcos gwaed yn rhy uchel ac yn rhy isel 				
2	<p>3-4 marc</p> <p>Archwiliad da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ynglŷn â rôl yr iau/afu o ran rheoleiddio glwcos gwaed • dealltwriaeth gadarn o rôl yr afu/iau pan fydd lefelau glwcos gwaed yn rhy uchel a/neu'n rhy isel 				
1	<p>1-2 marc</p> <p>Archwiliad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth sylfaenol ynglŷn â rôl yr iau/afu o ran rheoleiddio glwcos gwaed • rhywfaint o dealltwriaeth o rôl yr afu/iau pan fydd lefelau glwcos gwaed yn rhy uchel a/neu'n rhy isel 				
0	<p>0 marc</p> <p>Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.</p>				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
7 (a)	<p><i>Amlinellwch sut y byddai unigolyn yn mesur ei bwysedd gwaed ei hun yn annibynnol gan ddefnyddio monitor pwysedd gwaed.</i></p> <p>Rhowch uchafswm o 4 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dyfais a gaiff ei defnyddio i fesur pwysedd gwaed unigolyn yw teclyn mesur pwysedd gwaed (<i>sphygmomanometer</i>). Dyfais electronig yw hon fel arfer, ond gall atebion gyfeirio at ddyfais a ddelir yn y llaw neu ddyfais electronig • mae'r broses isod yn berthnasol i'r naill ddyfais neu'r llall: <ul style="list-style-type: none"> • mae'r cyff yn cael ei enchwythu/ei bwmpio o amgylch rhan uchaf y fraich i atal llif y gwaed • mae'r cyff yn cael ei ddadchwythu nes bod y gwaed yn dechrau llifo – hyn sy'n rhoi'r pwysedd systolig • mae'r cyff yn cael ei lacio ymhellach nes bod y gwaed yn llifo'n rhydd – hyn sy'n rhoi'r pwysedd diastolig. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>	4			4
AA1					
Rhowch hyd at 4 marc					
Amlinelliad da sy'n dangos:					
<ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ynglŷn â'r ffordd y caiff pwysedd gwaed ei fesur • dealltwriaeth gadarn o bwysedd systolig a diastolig. 					
Rhowch hyd at 2 marc					
Amlinelliad sylfaenol sy'n dangos:					
<ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth sylfaenol ynglŷn â'r ffordd y caiff pwysedd gwaed ei fesur • dealltwriaeth sylfaenol o bwysedd systolig a/neu ddiastolig. 					
0 marc					
Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.					

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
7 (b)	<p><i>Esboniwch beth mae'r darlleniad pwysedd gwaed '140/80 mmHg' yn ei olygu o ran y system gardiofasgwlar.</i></p>		6		6
	<p>Rhowch uchafswm o 6 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mae'r darlleniad yn cyfeirio at bwysedd gwaed, sy'n mesur pwysedd y gwaed sy'n teithio o amgylch y system cylchrediad gwaed drwy'r galon a'r ysgyfaint (y system gardiofasgwlar) • mae pwysedd gwaed yn mesur gwrthiant a grym y gwaed sy'n teithio o amgylch y corff • y rhif mwyaf, sef 140 mmHg, yw'r pwysedd systolig, sy'n cyfeirio at rym y gwaed y mae'r galon yn ei bwmpio o amgylch y corff • y rhif lleiaf, sef 80 mmHg, yw'r pwysedd diastolig, sy'n cyfeirio at wrthiant llif y gwaed yn y pibellau gwaed, sef y rhydweiliau • mae'r darlleniad 140/80 mmHg yn yr amrediad arferol – mae unrhyw beth dros 140 mmHg yn uchel ac mae unrhyw beth o dan 90 mmHg yn isel • 140 mmHg yw'r uchafswm pwysedd rhydweiliol sy'n digwydd yn ystod cyfngiad fentrigl chwith y galon. Bydd hyn yn digwydd pan fydd y galon yn curo • 80 mmHg – dyma isafswm y pwysedd rhydweiliol o ganlyniad i laesu a llacio'r fentriglau. Bydd hyn yn digwydd rhwng curiadau'r galon. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				
Band	AA2				
	5-6 marc				
3	<p>Esboniad da iawn sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth drylwyr ynglŷn â phwysedd gwaed a'i rôl yn y system cylchrediad gwaed • dealltwriaeth hyderus o'r darlleniad 140/80 mmHg a'r ffordd y caiff gwaed ei gludo o amgylch y system cylchrediad gwaed a'r berthynas rhwng hynny a'r galon. 				
	3-4 marc				
2	<p>Esboniad da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ar y cyfan ynglŷn â phwysedd gwaed a'i rôl yn y system cylchrediad gwaed • dealltwriaeth gadarn ar y cyfan o'r darlleniad 140/80 mmHg a'r ffordd y caiff gwaed ei gludo o amgylch y system cylchrediad gwaed a/neu'r berthynas rhwng hynny a'r galon. 				
	1-2 marc				
1	<p>Esboniad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth ynglŷn â phwysedd gwaed a'i rôl yn y system cylchrediad gwaed • rhywfaint o ddealltwriaeth/dealltwriaeth gyfyngedig o'r darlleniad 140/80 mmHg a'r ffordd y caiff gwaed ei gludo o amgylch y system cylchrediad gwaed a/neu'r berthynas rhwng hynny a'r galon. 				
	0 marc				
0	Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
7 (c)	<p><i>Ar wahân i bwysedd gwaed, nodwch ac esboniwch ddau ddull arall a all helpu unigolyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun</i></p>	2	6		8
	<p>Rhowch hyd at 4 marc am bob dull cywir.</p> <p>Rhowch 1 marc am nodi pob dull a all helpu unigolyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun.</p> <p>Rhowch 1 marc am esboniad sylfaenol o bob dull a all helpu unigolyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun.</p> <p>Rhowch 2 marc am esboniad da sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth glir ynglŷn â phob dull a all helpu unigolyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun.</p> <p>Rhowch 3 marc am esboniad ardderchog sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth glir ynglŷn â phob dull a all helpu unigolyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun.</p> <p>Gall ymgeiswyr gyfeirio at unrhyw ddau o'r dulliau isod:</p> <p>cymryd mesuriadau corfforol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • taldra, pwysau, tymheredd, anterth llif, cyfradd curiad y galon, ocsimedrau pwls. <p>defnyddio monitorau a dyfeisiau iechyd personol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • synwryddion gwisgadwy, apiau symudol i fonitro lefelau iechyd a ffitrwydd, cloriannau clyfar. <p>defnyddio technoleg ffôn symudol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apiau fel ffordd o wella hunan-reoli llesiant. <p>Gall unigolyn ddefnyddio'r dulliau hyn i fonitro ei iechyd a'i lesiant ei hun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • monitro pwysau a mesur taldra er mwyn cyfrifo BMI a monitro'r gwerth hwn ar y siart BMI • monitro ei bwysau i weld a yw wedi cynyddu/lleihau er mwyn cynnal/cynyddu neu leihau pwysau • monitro tymheredd gan ddefnyddio thermomedrau i weld a yw tymheredd unigolyn y tu allan i'r amrediad arferol, a all fod yn arwydd o salwch • mae monitorau anterth llif yn mesur i ba raddau y mae'r ysgyfaint yn gweithio'n effeithiol, a byddai'n dangos pe bai problem yn y system resbiradol 				

	<ul style="list-style-type: none"> • mae monitorau cyfradd curiad y galon yn mesur effeithiolrwydd y galon o fewn y system gardiofasgwlar, a gall fod yn arwydd o broblem yn y system. Byddai hyn hefyd yn dangos cyfradd y galon o ran allbwn gwaith, a fyddai'n dangos pe bai problem yn y system resbiradol. Gall monitorau cyfradd curiad y galon helpu i fonitro cyflyrau a oedd eisoes gan unigolyn • mae ocsimedrau pwls yn dangos faint o ocsigen sy'n bresennol yn y system resbiradol, drwy fesur y ganran • mae mesuriadau corfforol cyffredinol yn galluogi unigolion i fonitro eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol. Nid ydynt yn adnoddau dangosol a fyddai'n gallu rhoi diagnosis o gyflwr. Yn hytrach, maent yn monitro cyflwr a/neu'n galluogi unigolyn i wella'r sefyllfa yn annibynnol • synwryddion gwisgadwy, apiau symudol i fonitro lefel iechyd a ffitrwydd, cloriannau clyfar – byddai'r rhain yn galluogi unigolyn i fonitro a gwella ei gyflwr. Gellir rhannu data ag ymarferydd iechyd sydd eisoes yn gweithio gyda'r unigolyn • apiau fel adnodd hunanreoli i fonitro a gwella iechyd a llesiant unigolyn. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				
--	---	--	--	--	--

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
8 (a)	<p><i>Gall ffactorau a dewisiadau ffordd o fyw effeithio ar systemau ffisioleg dynol. Mae gweithgareddau corfforol yn un ffactor sy'n effeithio ar y corff dynol.</i></p> <p><i>Trafodwch sut y gall diffyg gweithgareddau corfforol gyfrannu at ddatblygiad clefydau cardiofasgwlar.</i></p>			6	6
	<p>Rhowch uchafswm o 6 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at:</p> <ul style="list-style-type: none"> bydd gweithgareddau corfforol yn cynyddu faint o waed sy'n cael ei bwmpio o amgylch y corff, gan godi lefelau'r ocsigen sy'n teithio o amgylch y corff. Mae'n gweithio cyhyr y galon ac yn sicrhau cyflenwad o ocsigen gall diffyg gweithgareddau corfforol beri i unigolyn fagu pwysau. Bydd cynnydd mewn pwysau yn cynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel a chyfradd curiad y galon uwch. Mae hyn yn cynyddu'r risg o drawiad ar y galon a strôc os na fydd unigolyn yn gwneud ymarfer corff neu'n gwneud rhy ychydig o ymarfer corff, gall lefelau colesterol y gwaed gynyddu. Gall hyn olygu y bydd ddyddodion braster yn cronni yn y rhydweiliau. Bydd dyddodion braster yn cronni yn y rhydweiliau ac, os na chaiff hyn ei drin, gall achosi clefyd y galon gall placiau colesterol gronni yn y pibellau gwaed gan achosi atherosclerosis – gall hyn olygu y bydd y pibellau gwaed yn caledu. Gall gweithgareddau corfforol helpu i ostwng lefelau colesterol. <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				
Band	AA3				
	5-6 marc				
3	<p>Trafodaeth dda iawn sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ynglŷn â'r ffordd y gall diffyg gweithgareddau corfforol gyfrannu at ddatblygiad clefydau cardiofasgwlar dealltwriaeth hyderus o amrywiaeth o ffyrdd negyddol y gall diffyg gweithgareddau corfforol effeithio ar y system gardiofasgwlar. 				
	3-4 marc				
2	<p>Trafodaeth dda sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ar y cyfan ynglŷn â'r ffordd y gall diffyg gweithgareddau corfforol gyfrannu at ddatblygiad clefydau cardiofasgwlar dealltwriaeth gadarn ar y cyfan o amrywiaeth o ffyrdd negyddol y gall diffyg gweithgareddau corfforol effeithio ar y system gardiofasgwlar. 				
	1-2 marc				
1	<p>Esboniad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth ynglŷn â'r ffordd y gall diffyg gweithgareddau corfforol gyfrannu at ddatblygiad clefydau cardiofasgwlar rhywfaint o dealltwriaeth o rai ffyrdd negyddol y gall diffyg gweithgareddau corfforol effeithio ar y system gardiofasgwlar. 				
	0 marc				
	Nid yw'r ymateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
8 (b)	<p><i>Esboniwch sut y gall un ffactor ffordd o fyw arall effeithio ar ffisioleg ddynol.</i></p> <p>Rhowch uchafswm o 6 marc.</p> <p>Gall atebion gyfeirio at y canlynol:</p> <p>Smygu:</p> <ul style="list-style-type: none"> mae'n effeithio ar y systemau ffisiolegol a gallai achosi clefydau, e.e. canser, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD). <p>Camddefnyddio sylweddau:</p> <ul style="list-style-type: none"> gall camddefnyddio sylweddau, e.e. alcohol, cyffuriau, arwain at gaethiwed, effaith ar organau, e.e. sirosis yr afu/iau. <p>Maeth a hydradu:</p> <ul style="list-style-type: none"> gall manteision deiet cytbwys a hydradu iach wella pob system, gostwng pwysedd gwaed, gostwng colesterol, lleihau BMI gallai maeth a hydradu gwael effeithio ar systemau ffisiolegol ac achosi cyflyrau ffisiolegol, e.e. gordewdra, clefyd cardiofasgwlar. <p>Straen, gorbryder ac iselder:</p> <ul style="list-style-type: none"> gall hyn effeithio ar systemau ffisiolegol, e.e. drwy gynyddu lefelau'r hormon cortisol ac effeithio ar chwant bwyd a gallu'r corff i berfformio ar lefel optimaidd. <p>Iechyd rhywiol:</p> <ul style="list-style-type: none"> effeithiau rhyw heb ddiogelwch, e.e. clefydau a drosglwyddir yn rhywiol ac anffrwythlondeb, beichiogrwydd anfwriadol <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>		6		6
Band	AA2				
	5-6 marc				
3	<p>Esboniad da iawn sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> gwybodaeth a dealltwriaeth drylwyr ynglŷn ag un ffactor arall dealltwriaeth hyderus o'r ffordd y gall y ffactor effeithio ar ffisioleg ddynol. 				
	3-4 marc				
2	<p>Esboniad da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ar y cyfan ynglŷn ag un ffactor arall dealltwriaeth gadarn ar y cyfan o'r ffordd y gall y ffactor effeithio ar ffisioleg ddynol. 				
	1-2 marc				
1	<p>Esboniad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth ynglŷn ag un ffactor arall rhywfaint o ddealltwriaeth o'r ffordd y gall y ffactor effeithio ar ffisioleg ddynol. 				
	0 marc				
0	Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.				

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
9	<p>Mae gwybodaeth am ffyrdd o fyw ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd ymhlith oedolion sy'n byw yng Nghymru a gofnodwyd yn Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019-20 yn parhau i ddangos bod 61% o oedolion yn cael eu hystyried yn bobl sydd dros bwysau neu'n ordew, gan gynnwys 25% sy'n ordew, a 3% sy'n afiachus o ordew. https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru</p> <p>Disgrifiwch sut mae maeth a hydradu yn cyfrannu ar ordewdra ymhlith oedolion ac aseswch sut mae maeth a hydradu yn effeithio ar y system gardiofasgwlar. [16]</p>	6		10	16
	<p>Rhowch uchafswm o 16 marc.</p> <p>Gall atebion gynnwys y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • drwy beidio â bwyta deiet iach a chytbwys, a chymryd gormod o galoriau i mewn • os na fydd unigolion yn bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd, neu os na fyddant yn dilyn y canllawiau bwyta'n dda, gall hynny arwain at ddeiet anghytbwys sy'n cynnwys lefelau uchel o frasterau dirlawn a charbohydradau coeth • anghydbwysedd o ran bwydydd o'r grwpiau canlynol@ carbohydradau, brasterau, protein, cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen • mae maint dogneau wedi cynyddu dros amser ac mae unigolion yn bwyta mwy o galoriau na sydd eu hangen, a all arwain at ordewdra a risg uwch o glefyd cardiofasgwlar. • Y cymeriant dyddiol argymelledig yw 2000 o galoriau bob dydd i oedolion. Bydd mynd y tu hwnt i hyn yn arwain at fagu pwysau ac yn rhoi mwy o straen ar systemau ffisiolegol • bydd maethiad gwael sy'n mynd y tu hwnt i'r cymeriant dyddiol argymelledig yn arwain at glefydau cardiofasgwlar • bydd rhy ychydig o galoriau yn rhoi straen ar y galon ac yn achosi camfaethiad • gall gormod o galoriau effeithio ar y galon drwy gynyddu'r tebygolrwydd o strôc/clefyd y galon o ganlyniad i bwysau gormodol yn arwain at ordewdra • gall deiet sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn olygu y bydd atherosclerosis a dyddodion braster yn cronni yn y pibellau gwaed, a all gynyddu'r risg o strôc a methiant y galon • pwysedd gwaed uchel am fod unigolyn wedi bwyta gormod o halen – mae pwysedd gwaed uchel yn ffactor sy'n cyfrannu at ddatblygu clefyd y galon a strôc • bydd person yn ordew pan fydd ei BMI neu lefel braster y corff yn rhy uchel • dylai unigolion fwyta ac yfed y nifer o galoriau a argymhellir bob dydd • cydbwysedd egni • ni ddylai'r cymeriant caloriau fod yn uwch na'r allbwn caloriau. Caiff caloriau dros ben eu storio fel braster, a fydd yn arwain at fagu pwysau • gall maeth a hydradu gwael olygu y bydd unigolyn yn cymryd mwy o galoriau i mewn nag y bydd yn eu defnyddio 				

	<ul style="list-style-type: none"> • bydd dyddodion braster yn cronni yn y pibellau gwaed ac, os na chaiff hynny ei drin, gall achosi clefydau difrifol fel angina, clefyd y galon a methiant y galon • dylai unigolion yfed dau litr o ddŵr bob dydd gan osgoi caffeine, alcohol a diodydd melys carbonedig, lle bo modd, er mwyn cynnal lefelau hydradu. • gall peidio ag yfed digon o ddŵr arwain at ddadhydradu ac effeithio ar weithrediad effeithiol y system gardiofasgwlar (y galon, yr ysgyfaint a'r pibellau gwaed) • gall dadhydradu beri i systemau ffisiolegol fethu. <p>Gall ymgeiswyr gyfeirio at weithgareddau corfforol er mwyn lleihau'r risg o glefydau a gordewdra.</p> <p>Gall ymgeiswyr hefyd gyfeirio at gydbwysedd o ran deiet iach, hydradu a gweithgareddau corfforol.</p> <p>Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.</p>				
--	--	--	--	--	--

Band	AA1	AA3
4	<p>Nid oes unrhyw farciau Band 4 ar gyfer yr amcan asesu hwn.</p> <p>Caiff 6 marc eu rhoi fel yn achos Band 3.</p>	<p>9-10 marc</p> <p>Asesiad ardderchog sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> barnau craff a gwybodus am effaith bosibl maeth a hydradu ar y system gardiofasgwlar amrywiaeth eang o enghreifftiau o glefydau cardiofasgwlar ac asesiad hyderus a manwl o'r ffordd y mae maeth a hydradu yn cyfrannu at ordewdra.
3	<p>5-6 marc</p> <p>Disgrifiad da iawn sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> gwybodaeth a dealltwriaeth drylwyr ynglŷn â maeth a hydradu dealltwriaeth hyderus o'r system gardiofasgwlar. 	<p>6-8 marc</p> <p>Asesiad da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> barnau rhesymegol am effaith bosibl maeth a hydradu ar y system gardiofasgwlar amrywiaeth o enghreifftiau o glefydau cardiofasgwlar ac asesiad hyderus ar y cyfan o'r ffordd y mae maeth a hydradu yn cyfrannu at ordewdra.
2	<p>3-4 marc</p> <p>Disgrifiad da sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> gwybodaeth a dealltwriaeth gadarn ar y cyfan ynglŷn â maeth a hydradu dealltwriaeth gadarn ar y cyfan o'r system gardiofasgwlar. 	<p>3-5 marc</p> <p>Asesiad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> barnau dilys ar y cyfan am effaith bosibl maeth a hydradu ar y system gardiofasgwlar rhai enghreifftiau o glefydau cardiofasgwlar ac asesiad sylfaenol o'r ffordd y mae maeth a hydradu yn cyfrannu at ordewdra.
1	<p>1-2 marc</p> <p>Disgrifiad sylfaenol sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth ynglŷn â maeth a hydradu rhywfaint o ddealltwriaeth o'r system gardiofasgwlar. 	<p>1-2 marc</p> <p>Asesiad cyfyngedig sy'n dangos:</p> <ul style="list-style-type: none"> fawr ddim tystiolaeth o farnau ynglŷn ag effaith bosibl maeth a hydradu ar y system gardiofasgwlar fawr ddim/dim enghreifftiau o glefydau cardiofasgwlar heb fawr ddim/dim asesiad o'r ffordd y mae maeth a hydradu yn cyfrannu at ordewdra.
	<p>0 marc</p> <p>Nid yw'r ymateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.</p>	<p>0 marc</p> <p>Nid yw'r ymateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.</p>

Mapio Amcanion Asesu					
	Cynnwys	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm marciau
1.	7.1	10			10
2.	7.1	2			2
3. (a)	7.2	4			4
3. (b)	7.2		8		8
4. (a)	7.2	4			4
4. (b)	7.2		8		8
5.	7.2			8	8
6. (a)	7.2	4			4
6. (b)	7.2			6	6
7. (a)	7.2	4			4
7. (b)	7.3		6		6
7. (c)	7.4	2	6		8
8. (a)	7.3			6	6
8. (b)	7.3		6		6
9	7.3	6		10	16
CYFANSWM		36	34	30	100 marc
		30-34	33-37	30-35	