

WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT: 6-12 CHWEFROR

1

gosod ffiniau

2

cysylltu â natur

3

digon o orffwys

8

dod o hyd i'ch pwrpas

AWGRYMIADAU
LLES

4

meithrin creadigrwydd

7

ymarfer hunan-fyfyrio

6

cysylltu ag eraill

5

aros yn actif

COFIWCH...

CYSYLLTWCH AG ANWYLIAID

MAE TREULIO AMSER GYDA PHOBL SY'N
GWNEUD I CHI DEIMLO'N DDA YN HANFODOL
AR GYFER MEDDWL A CHORFF IACH



CYSYLLTWCH A NATUR

MAE POBL SY'N FWY CYSYLLTIEDIG A NATUR FEL
ARFER YN HAPUSACH MEWN BYWYD. GALL NATUR
GYNHYRCHU LLAWER O EMOSIYNAU CADARNHAOL,
MEGIS TAWELWCH, LLAWENYDD A CHREADIGRWYDD A
GALL HWYLU SO CANOLBWYNTIO.



DEIDIWCH A BOD OFN AGOR I FYNY A GOFYN AM HELP



Gofynnwch i'ch ffrindiau sut maen nhw

A simple reminder from us this Children's Mental Health Week.