

**Gweithgareddau Llesiant: Wythnos yn dechrau 01/02/21**

Rhowch gynnig ar yr heriau llesiant isod fel egwyl o'ch dysgu cyfunol. Tynnwch lun o'ch her orffenedig a'i anfon at [jonesm3417@hwbcymru.net](mailto:jonesm3417@hwbcymru.net) i gael credyd am bob her rydych yn ei chwblhau.

Dydd Llun	Gwnewch lyfrnod ar gyfer y llyfr rydych yn ei ddarllen ar hyn o bryd. Ysgrifennwch neges cadarnhaol arno.
Dydd Mawrth	Lluniwch restr anferth o eiriau 'hapus'. Trowch hwy yn chwilair y gall rhywun yn y teulu ei ddatrys!
Dydd Mercher	Ewch i'r awyr agored i gael 20 munud o ymarfer. Gallai hyn olygu mynd i loncian, cerdded eich ci neu wneud peth ioga.
Dydd Iau	Dewiswch iaith newydd a dysgwch sut i ddweud "Helo. Fy enw yw _____".
Dydd Gwener	Rydych newydd ddarganfod ynys newydd oddi ar arfordir Cymru. Dewiswch enw ar gyfer eich ynys a dyluniwch faner.