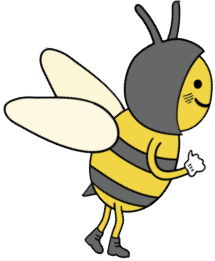
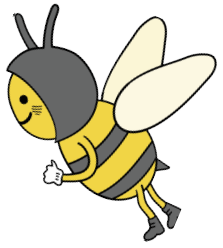
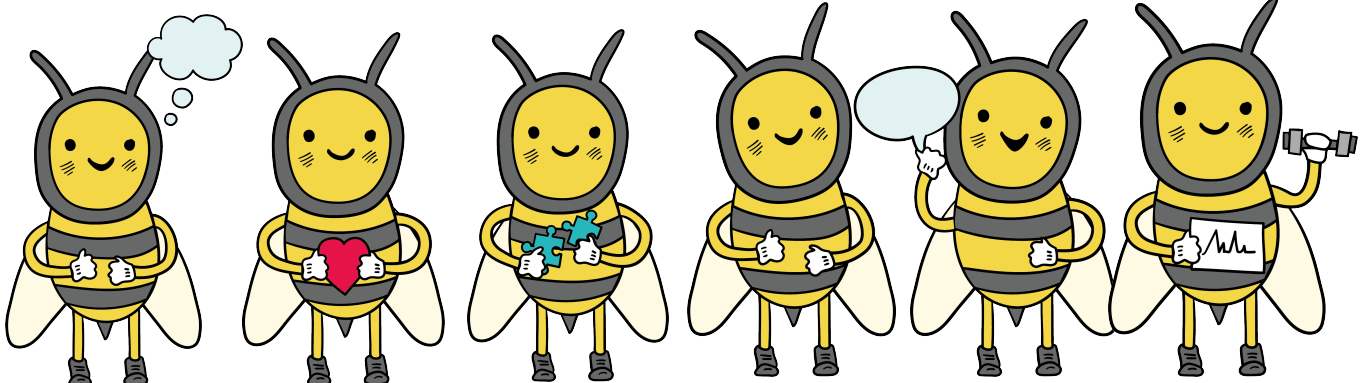


# Inspirational Futures



## Dyddiadur Llesiant Ein Teulu



Ein henwau yw...

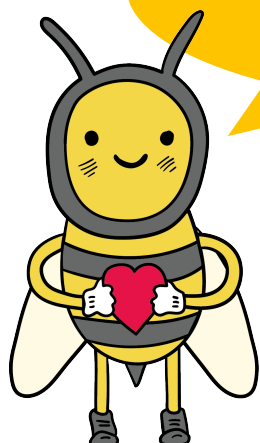
Tynnwch lun o bawb yma!



Dyddiad heddiw yw...

Rydym yn byw yn(g)...

Mae'r tywydd yn...



Tynnwch amlinelliad  
o law pob person  
yma, a'u labelu!

Dyddiad: \_\_\_\_\_

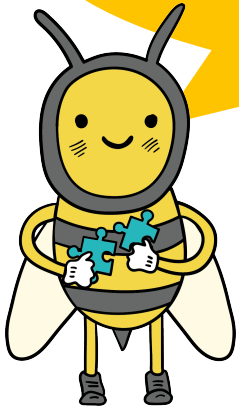


A ddigwyddodd rhywbeth da/doniol/cofiadwy  
heddiw? Nodwch beth oedd yma!

Adran Fyfyrio

Dyddiad: \_\_\_\_\_

Gall galwad ffôn, llythyr neu alwad  
fideo fod yn ffordd wych o gadw mewn  
cysylltiad. Â phwy yr ydych am gadw  
mewn cysylltiad?



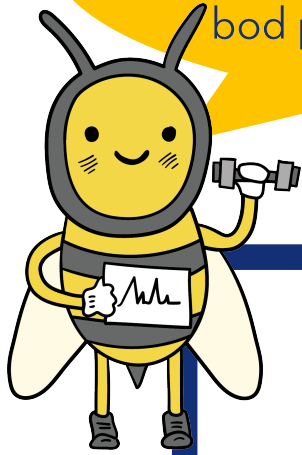
1.	Gweithiwr allweddol yr ydym yn ei adnabod.



Adran Fyfyrio

Dyma fingo ymarfer corff! A  
allwch chi gwblhau pob ymarfer?  
Peidiwch â marcio'r sgwâr nes  
bod pawb wedi cwblhau'r dasg!

Dyddiad: \_\_\_\_\_



30 naid  
seren

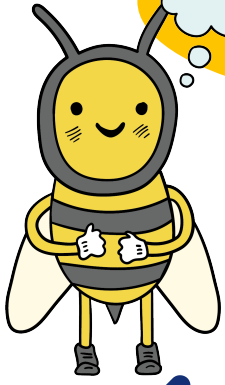
1 munud o  
redeg yn yr  
unfan

Dawnsio  
i'ch  
hoff  
gân

Dysgu  
safle  
yoga  
newydd



Adran Fyfyrio



Pa gyfrifoldebau sydd  
gennych gartref/yn  
lleol/yn fyd-eang?

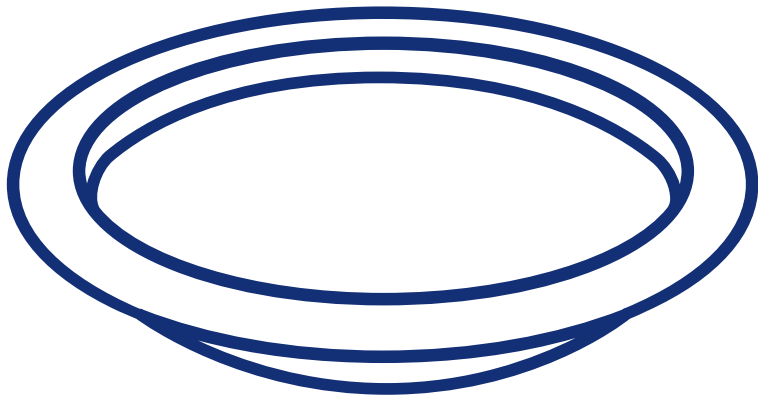
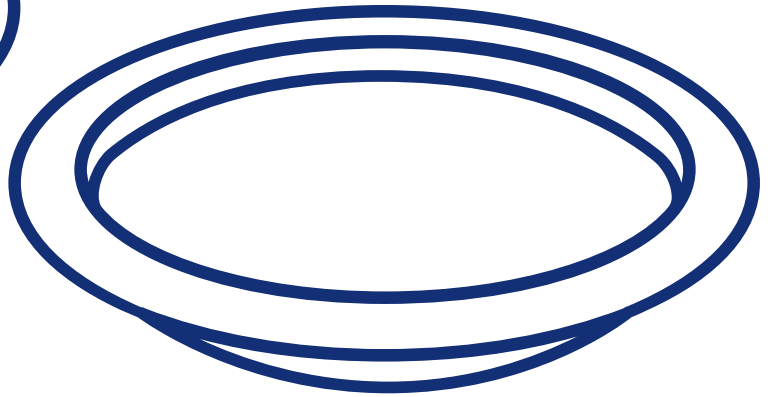
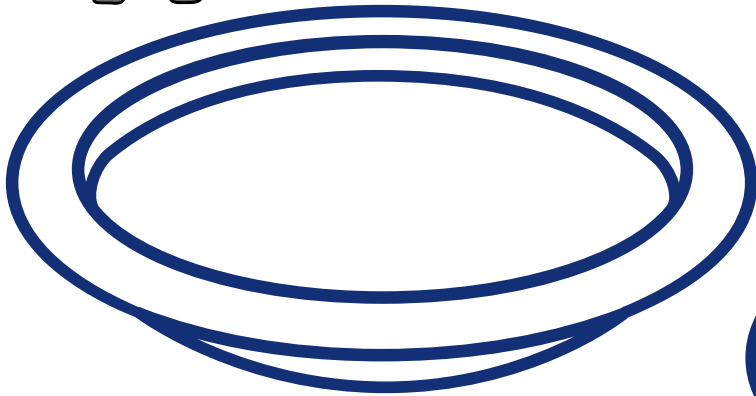
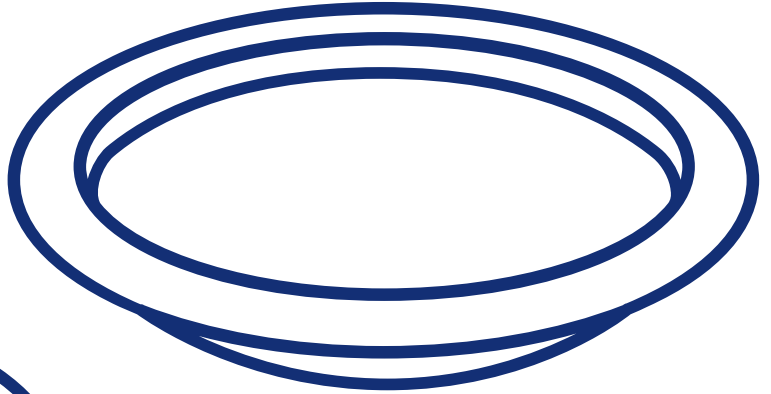
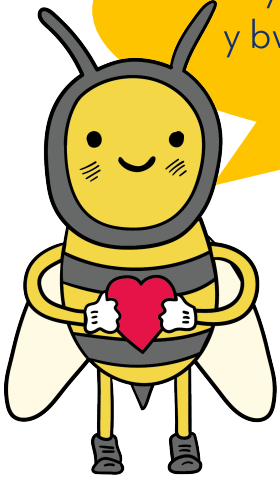
Dyddiad: \_\_\_\_\_



Adran Fyfyrio

Dyddiad: \_\_\_\_\_

Tynnwch luniau eich hoff fwydydd  
ar y platiau hyn. Yna dychmygwch  
y bwyd wrth ymarfer eich techneg  
anadlu newydd.



Argraffwch y dudalen hon  
ddwywaith os bydd arnoch  
angen mwy o blatiau!



Dychmygwch eich bod newydd  
dynnu rhywbeth blasus o'r popty,  
er enghraifft bisgedi!

Wrth i chi anadlu yn araf i mewn,  
aroglwch y bwyd blasus! Mae'n  
boeth, felly mae'n rhaid i chi  
chwythu arno i'w oeri.

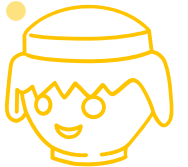
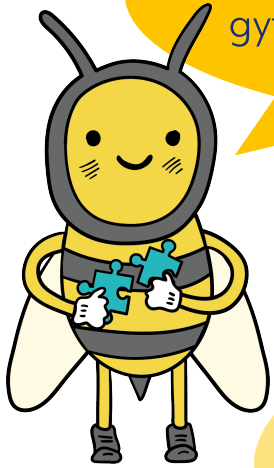
Wrth i chi anadlu allan, dychmygwch  
eich bod yn chwythu ar eich hoff  
fwyd i'w oeri.



Adran Fyfyrio

Dyddiad: \_\_\_\_\_

A allwch chi ddarganfod  
rhywbeth sydd gennych yn  
gyffredin, rhywbeth na wydddech  
chi amdano o'r blaen?

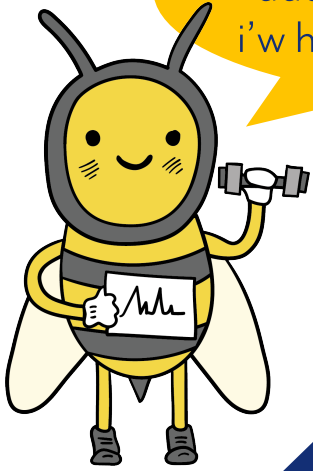


Adran Fyfyrio



Dyddiad: \_\_\_\_\_

Ewch allan gyda'ch gilydd i ddarganfod lliwiau newydd i'w hychwanegu at eich palet.

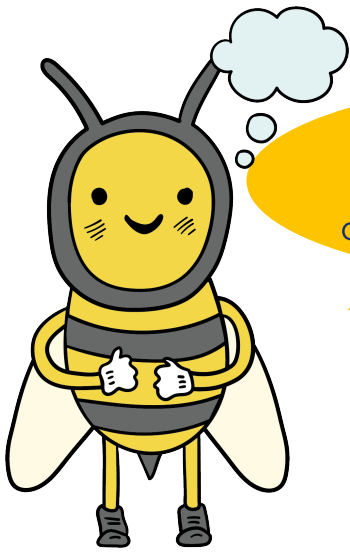


Beth am weld faint o liwiau y gallwch eu darganfod yn eich gardd! Rhwbiwch bob 'lliw' ar y palet i ddangos faint yr ydych wedi eu darganfod.



Adran Fyfyrio

Dyddiad: \_\_\_\_\_



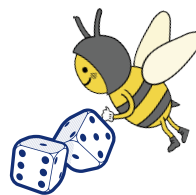
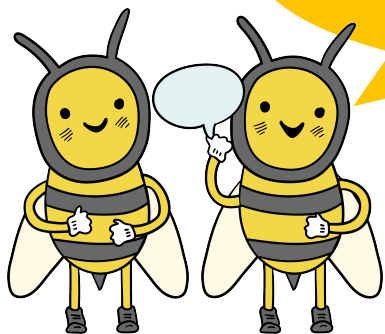
Dywedwch wrth eich gilydd y  
pethau sy'n eich gwneud yn  
arbennig! Nodwch nhw yn y sêr.



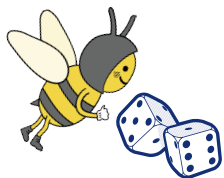
Adran Fyfyrio

Dyddiad:\_\_\_\_\_

A allwch chi greu gêm newydd gyda'ch gilydd? Cofiwch y bydd angen rheolau fel bod pawb yn gallu chwarae'n deg. Ysgrifennwch nhw i lawr yma ...



# Sut i chwarae...

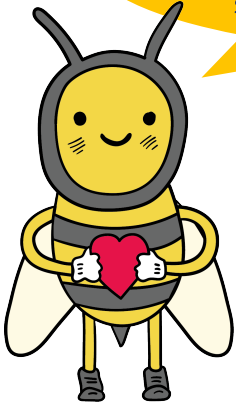


# Adran Fyfyrion



Dyddiad: \_\_\_\_\_

Treuliwch funud feddylgar yn yr awyr agored. Defnyddiwch eich synhwyrâu i ganolbwyntio eich sylw.



Gwelsom...



Clywsom...



Aroglasom...



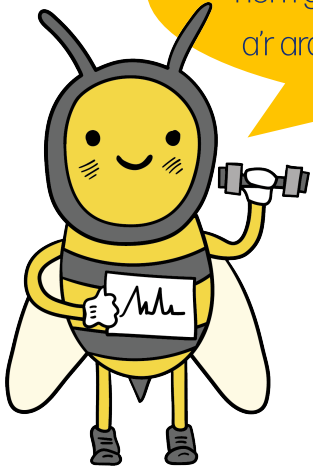
Teimlasom...



Adran Fyfyrio

Dyddiad: \_\_\_\_\_

Byddwch yn egniol! Defnyddiwch y dudalen hon i greu cwrs rhwystrau o gwmpas y tŷ a'r ardd. Rhewch y canlyniadau yn y tabl!



Cadw cydbwysedd



Defnyddio cylch hwla



Enw	Canlyniad

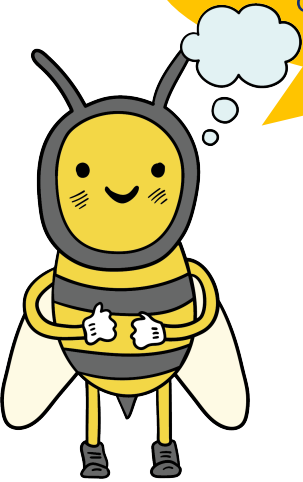
Wy ar lwy



Adran Fyfyrio

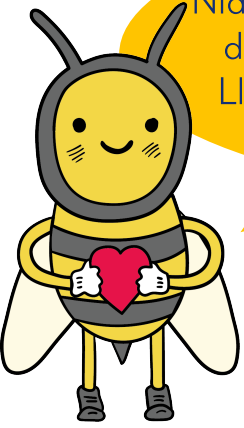
Cynlluniwch weithgaredd o  
garedigrwydd! Gall dangos  
caredigrwydd gael effaith ar ein  
bywydau i gyd.

Dyddiad: \_\_\_\_\_



Adran Fyfyrio

Dyddiad: \_\_\_\_\_



Nid hapusrwydd sy'n dod â diolchgarwch i ni,  
diolchgarwch sy'n dod â hapusrwydd i ni.  
Llenwch y calonnau â phethau yr ydych yn  
ddiolchgar amdanynt.



Adran Fyfyrio

A large, thick yellow outline of a heart shape, centered on the page. The heart is open at the top, with two curved lines meeting at the top center. The text is centered within the heart's interior.

Hawlfraint © Inspirational Futures 2020