

# Wythnos Iechyd Meddwl Plant

## Byddwch yn Ofalgar

Mae meddylfryd yn golygu eich bod chi'n sylwi ar yr hyn sy'n digwydd nawr. Beth allwch chi ei weld? Beth allwch chi ei glywed? Sut mae'ch corff yn teimlo? Am beth ydych chi'n meddwl? Cymerwch amser yn ystod y dydd i sylwi ar yr hyn sy'n digwydd, yn y foment honno.

## Siaradwch amdano!

Sut ydych chi'n teimlo heddiw? P'un a ydych yn teimlo'n dda neu beidio, cymerwch amser i siarad am eich teimladau gyda rhywun sy'n agos i chi. Nid yw'n hawdd bob tro i ddisgrifio sut ydych chi'n teimlo ond gall siarad â rhywun fod yn gymorth mawr.

## Meddwl Iach, Corff Iach

Mae ymarfer corff, gorffwys digon a bwyta diet cytbwys ac iach yn ffordd o gadw'ch meddwl a'ch corff yn iach.



## Mae Pawb Yn Unigryw

Cofiwch eich bod chi'n unigryw. Does neb arall yr un fath â chi. Meddylwch am dri pheth sy'n eich gwneud chi'n arbennig.

## Byddwch yn Garedig

Mae bod yn garedig a gofalu am eich teulu a'ch ffrindiau yn eu helpu nhw i deimlo'n hapus ac yn eich gwneud chi'n hapusach hefyd!

## Gofynnwch am Help

Does dim rhaid i ni deimlo'n hapus drwy'r amser. Mae'n iawn i deimlo'n drist. Os ydych chi'n teimlo fod angen i chi siarad â rhywun, dwedwch wrth berson dibynadwy, fel rhiant, gofalwr neu oedolyn yn yr ysgol.

## Gwnewch Amser i Gael Hwyl

Mae chwarae a threulio amser yn gwneud y pethau rydych chi'n hoffi'n fawr yn ffordd dda o gadw'ch meddwl yn hapus ac iach!



ewch i [twinkl.cymru](https://www.twinkl.cymru)