

BYDDWCH YN GAREDIG

PELLTER GORFFODOL NID CYMDEITHASOL...

GOEALWCH AM EICH GILYDD

ARHOSWCH GARTREF
BYDDWCH YN DDIOGEL

DIOLCH I'N
HARWYR GIG
A'N GWEITHWYR
ALLWEDDOL

NI FYDD HYN AM BYTH

Meddylwch... beth sydd gen i egni ar gyfer heddiw?



Torrwch lawr ar gyfngau cymdeithasol a saneli newyddion

EDRYCHWCH AR ÔL EICH IECHYD

MEDDWL



Meddwl!

Cedwch mewn cysylltiad a ffrindiau a theulu



Gwneud Ceff Creff

MARFWR CORFF

Cyllwmwch eich diwrnod ach wythnos



Dysgu

Reinwrandeuch arg bootledladdu

Darlenn



Gwrando a cyreu cerddoriaeth



COGINIO

Rhedeg

Cerdded

Ioga

Aerobeg

Gosodwch ychydigo nodau

CADWCH TREFN DDYDDIOL

Codwch a gwisgwch

Gwisgwch Lliw

GALLUNO AR GYFER Y DYFODOL

Llo!lo!lo!

Lloedd i fynd

PETHAU WNEUD

ffyrdd o fod

Gwetsylla
Gwisgo lan



Cmwertnin



JUL



CYNLLUN BUSNES



PETHAU WNEUD

ffyrdd o fod



CANU

DANNSIDO