

# Profi

**DY LES DI  
GWNA'N SIŴR DY FOD YN:**



## YMLACIO

Trwy wneud rhywbeth wyt ti'n ei fwynhau.  
Gwranda ar gerddoriaeth ti'n ei hoffi  
Gwranda ar bodlediad  
Gwna rhywbeth creadigol  
Darllen llyfr  
Gwna sesiwn ioga ar-lein






## CREU RHESTR O BETHAU WYT TI AM EU GWNEUD I GADW'N IACH



## GWYLIO BACH O GOMEDI I GODI GWÊN



## ÛF DIGON O DDŴR A BWYTA'N IACH

Mae yna sesiynau coginio gan Lisa Fearn ar  a   
neu  YouTube y Fenter i ti ddysgu sgiliau coginio.

## YMARFER CORFF



- Creu sesiwn ymarfer cylchol a gosod her i dy hun.
- Ymuna gyda sesiynau fel Joe Wicks:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IEWcBlvqDk>
- Sian Spencer gyda   
<https://www.youtube.com/watch?v=C...>
- Ffit Cymru bob bore am 9  
<https://www.youtube.com/channel/UCLbGTL7EteW35D35TWqAzJO>
- Sesiwn dawns - mae Diversity yn cynnig sesiynau am ddim tan Mai  
<https://20dv.co.uk/>

## NEWYDDION



Mae yna lawer o anwiredd am Covid-19 ar wefannau cymdeithasol felly mae'n well dy fod yn edrych ar wefannau fel y rhain i ddarganfod sut i gadw'n saff:

<https://golwg360.cymru/> <https://www.bbc.co.uk/cymrufyw>

Mae'r wefan isod yn cyflwyno newyddion mewn ffordd haws i deall:  
<https://www.bbc.co.uk/newsround>

Mae cyngor da ar wefan:

<https://www.meiccymru.org/cym/>

Cofia gael saib o'r newyddion a sicrhau dy fod ond yn cael newyddion tua unwaith y dydd. Edrych mas a rhanna storïau sydd yn codi gwên.



Os oes rhywun yn gwneud i ti deimlo'n drist ar , ,  neu  jyst dileu nhw o dy gyfrif.



Mae yna nifer o sesiynau gan gynnwys 'Dim Salon, Dim problem' a 'Addasu i fod adre' gyda tips defnyddiol ar ,  a  YouTube y Fenter.

