Iechyd da!

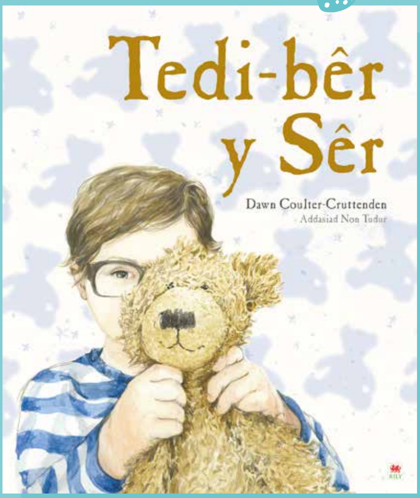
Detholiad o lyfrau Cymraeg a dwyieithog i blant a phobl ifanc ar themâu iechyd a lles.

A selection of Welsh-language and bilingual books for children and young adults on health and well-being related themes.

Tedi-bêr y Sêr

Dawn Coulter-Cruttenden
(Addas. Non Tudur)

Mae Jac a'i dedi-bêr yn ffrindiau gorau. Stori hardd am gariad, colled a symud ymlaen wedi colled, a ysbrydolwyd gan hanes gwir bachgen awtistig, saith oed o'r enw Jack. *A beautiful story of love, loss, and moving forward. Inspired by the true story of a seven year old, autistic boy called Jack and his beloved Bear.*



32 9781849674515 £5.99 Rily

Sut Dwi'n Teimlo – Dysga i Garu dy Deimladau

Elinor Greenwood
(Addas. Elin Meek)

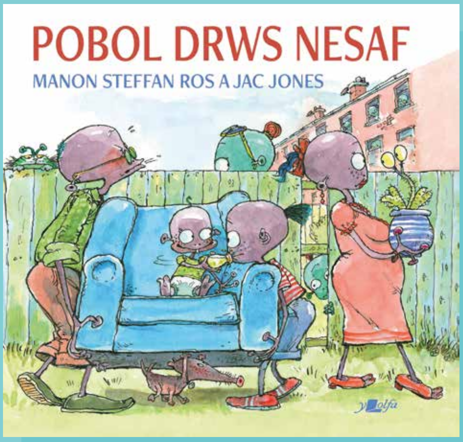
Llyfr swynol a meddylgar yn llawn o gynghorion a thechnegau i gynorthwyo plant i adnabod ac i fynegi eu teimladau. *A thoughtful, engaging book for helping children learn to recognise and express their emotions.*

80 9781849674218 £6.99 Rily

Pobol Drws Nesaf

Manon Steffan Ros
a Jac Jones

Dyma hanes am bobol 'wahanol' yn dod i fyw drws nesa i Tim a'i deulu. Stori sy'n ein hannog i beidio â beirniadu rhywun sy'n edrych ac yn ymddwyn yn wahanol i ni, a bod rhaid parchu pawb. *A story which urges us not to criticise those who look and behave differently to us.*

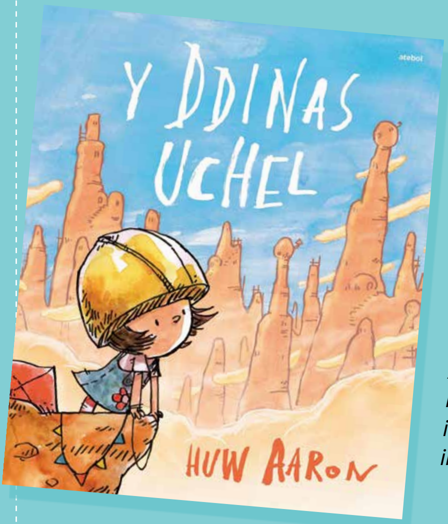


24 9781784617233 £3.99 Lolfa

Y Ddinas Uchel

Huw Aaron

Mae Petra yn byw mewn dinas o dyrau â phawb yn treulio pob dydd yn eu codi'n uwch ac yn UWCH. Stori gyda neges gadarnhaol wedi ei ddweud mewn ffordd dyner, llawn hiwmor. *A story dealing with the materialism of society, in a lighthearted and indirect way.*



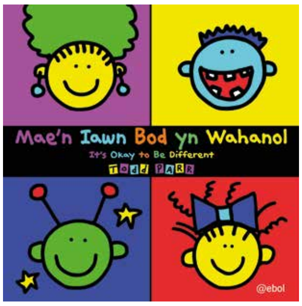
32 9781913245047 £6.99 Atebol

CYNGOR LLYFRAU CYMRU
BOOKS COUNCIL of WALES

@LlyfrDaFabBooks #carudarllen #lovereading

Mae'n Iawn Bod yn Wahanol/It's Okay to Be Different

Todd Parr
(Addas. Gill Saunders Jones)



Cyfrol sy'n ysbrydoli plant ac oedolion i ddathlu'r gwahaniaethau rhwng un plentyn a'r llall, a thrwy hynny derbyn pawb fel y maen nhw a meithrin hunanhyder.
A book that encourages us to embrace individuality through acceptance of others and self.

dwyieithog bilingual 32 9781908574480 £4.99 Atebol

Mam-gu a Fi

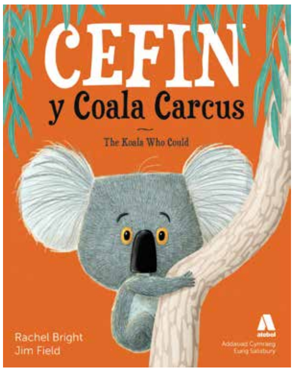
Jessica Shepherd
(Addas. Eleri Huws)

Mae Osian yn meddwl y byd o Mam-gu, ac mae'r ddau yn cael llawer o hwyl gyda'i gilydd. Llyfr stori sy'n trafod cyflwr dementia o safbwynt plentyn ifanc.
A story that deals with dementia from the perspective of a young child.

32 9781845216924 £5.99 CAA

Cefin y Coala Carcus / The Koala Who Could

Rachel Bright, Jim Field
(Addas. Eurig Salisbury)

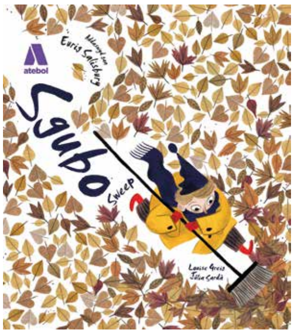


Mae Cefin yn hoffi pethau fel ag y maen nhw, heb ddim newid. Ond buan daw i ddysgu sut i fwynhau profiadau newydd ac anhygoel. Stori ddoniol ar gyfer unrhyw un sy'n teimlo pryder wrth wynebu newid.
A funny tale for anyone who finds change just a little bit worrisome.

dwyieithog bilingual 32 9781910574621 £6.99 Atebol

Sgubo

Louise Greig
(Addas. Eurig Salisbury)
Darluniwyd gan Júlia Sardá

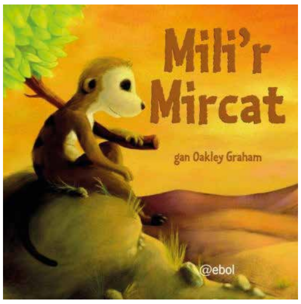


Mae hwyliau drwg Daf bob tro'n dechrau'n fach, fach. Ond ymhen dim, maen nhw'n cyflymu nes eu bod nhw'n sgubo drwy'r dre i gyd. Stori am blentyn sy'n delio ag emosiynau mawr.
An uplifting story about confronting big emotions.

32 9781912261314 £7.99 Atebol

Mili'r Mircat

Oakley Graham
(Addas. Megan Lewis)

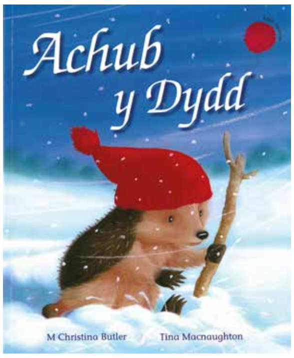


Yn yr addasiad yma o chwedl enwog Aesop cawn hanes Mili y Mircat wrth iddi ddysgu bod dweud y gwir yn bwysig.
A modern retelling of Aesop's famous fable. Follow the naughty meerkat as she learns the importance of telling the truth.

32 9781908574794 £5.99 Atebol

Cyfres Draenog Bach: Achub y Dydd

M. Christina Butler
(Addas. Sioned Lleinau)
Darluniwyd gan Tina Macnaughton

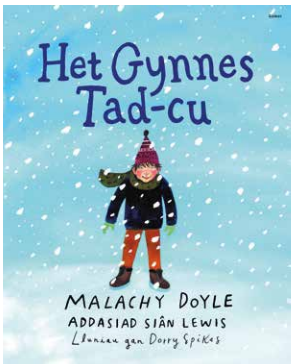


Wrth ddeffro un bore mae Draenog Bach yn gweld bod eira dros bob man. Ond wrth iddo frysio drwy'r eira i gartref ei ffrind, mae'n sylweddoli bod eisiau help arno yntau hefyd.
Little Hedgehog rushes to help his friend Mouse but finds himself need of assistance.

32 9781848519985 £5.99 Gomer

Het Gynnes Tad-Cu

Malachy Doyle
(Addas. Siân Lewis)
Darluniwyd gan Dorry Spikes



Het wlân Tad-cu yw canolbwynt y stori arbennig hon, a'r het honno'n symbol o'r cariad sydd rhwng Tad-cu a Wil. Stori am gariad a cholled.
A story of love and loss about the close relationship between Tad-cu (Grandad) and Wil.

32 9781848518803 £5.99 Gomer

Y Goeden Ioga

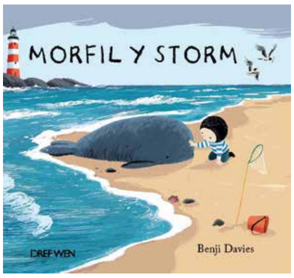
Leisa Mererid
Darluniwyd gan Cara Davies

Llyfr sy'n cyflwyno symudiadau ioga syml i blant ac oedolion. Cyfrol sy'n mynd â ni i fyd natur a chylch bywyd yr hedyn wrth iddo egino a thyfu'n goeden fawr.
A picture book which introduces simple yoga positions to children and adults.

32 9781785622199 £5.99 Gomer

Mae llu o lyfrau eraill ar gael yn eich siop lyfrau leol neu ar gwales.com

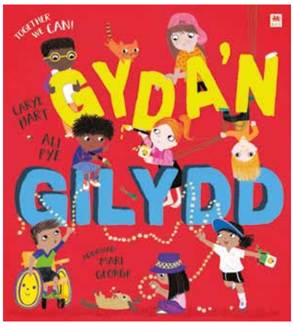
Morfil y Storm
Benji Davies
(Addas. Elin Meek)



Un diwrnod, pan fydd Moi yn dod o hyd i forfil bach wedi'i olchi i'r lan ar ôl storm, mae'n gyffrous, ac yn mynd ag e adre i ofalu amdano.
One day, Moi finds a baby whale washed up on the beach after a storm, and he takes it home to care for it.

32 9781784230852 £5.99 Dref Wen

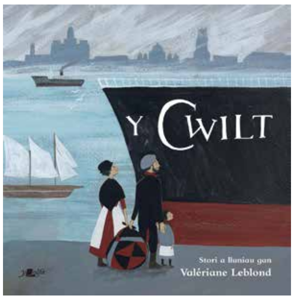
Gyda'n Gilydd / Together We Can
Caryl Hart
(Addas. Mari George)
Darluniwyd gan Ali Pye



Stori sy'n dathlu amrywiaeth a chynhwysedd, gan danlinellu pa mor bwysig yw undod yn ein byd.
A story that celebrates diversity and inclusivity.

dwyieithog bilingual 32 9781849670982 £5.99 Rily

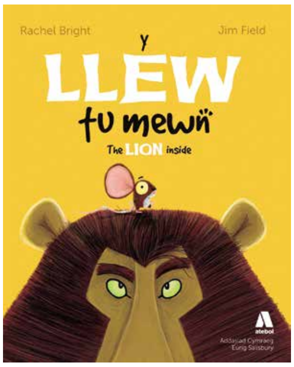
Y Cwilt
Valériane Leblond



Mae'r teulu bach yn gadael Cymru ac yn mynd i chwilio am fywyd gwell yn America bell. Mae'r cwilt yn dod â chysur mawr pan mae hiraeth yn codi.
A tender story about emigration and longing, with superb illustrations.

32 9781784617974 £5.99 Y Lolfa

Y Llew Tu Mewn / The Lion Inside
Rachel Bright, Jim Field
(Addas. Eurig Salisbury)



Llyfr stori gynnes gyda thestun sy'n odli ac sydd hefyd â neges arbennig i'w dysgu, sef bod gan bawb , boed fawr neu fach, ran bwysig i'w chwarae yn y byd.
A feel good rhyming story book. Large or small, we all have an important role to play in life.

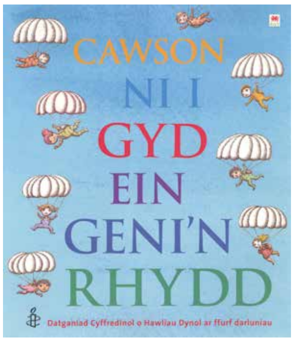
dwyieithog bilingual 32 9781910574294 £6.99 Atebol

Y Goeden Gofio
Britta Tecken
(Addas. Ceri Wyn Jones)

Stori deimladwy a thyner sy'n dathlu bywyd drwy sôn am farwolaeth. Mae Cadno wedi byw bywyd hir a hapus yn y goedwig. Un diwrnod, mae'n gorwedd yn ei hoff fan ac yn cwympo i gysgu am byth. Daw holl ffrindiau'n cwrdd yn y fan honno i gofio amdano.
A story which celebrates the life and memories that live on after the loss of a loved one.

32 9781848517011 £4.99 Gomer

Cawson Ni i Gyd ein Geni'n Rhydd
Amnesty International
(Addas. Elin Meek)



Llyfr hardd sy'n cyflwyno'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, mewn modd gweledol a chryno, i apelio at blant ifanc.
A beautiful book by Amnesty International which introduces the Universal Declaration of Human Rights.

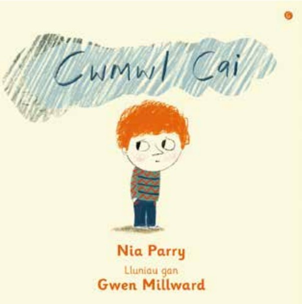
72 9781849670302 £6.99 Rily

Seren Orau'r Sêr! / Super Duper You!
Sophy Henn
(Addas. Ceri Wyn Jones)

Cyfrol ar ffurf odl sy'n dathlu ein bod i gyd yn wahanol i'n gilydd – yn unigryw ac yn arbennig!
A book in rhyme that celebrates difference and uniqueness.

dwyieithog bilingual 32 9781849670968 £5.99 Rily

Cwmwl Cai
Nia Parry
Darluniwyd gan
Gwen Millward



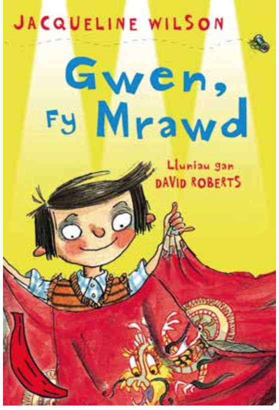
Weithiau mae Cai yn hapus ac yn llon a thro arall mae fel petai yna gwmwl mawr du yn ei ddilyn i bob man. Llyfr sy'n cynnig syniadau ymarferol i blant a'u gofalwyr am ffyrdd i godi'r cwmwl a chodi ysbryd.
This book offers practical ideas for children and carers on how to lift their spirits.

32 9781785622977 £6.99 Gomer

Many other titles are available at your local bookshop or at gwales.com

Gwen, Fy Mrawd
Jacqueline Wilson
(Addas. Elin Meek)

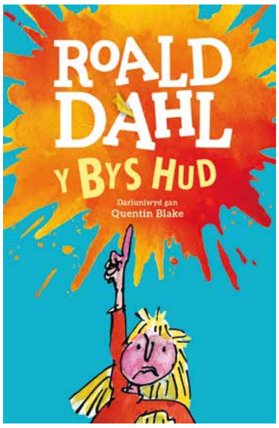
Er mai bachgen bach yw Gwyn, mae ganddo syniadau mawr. A dim ond un peth mae e eisiau ei wneud – cynllunio dillad!
Gwen always gets lumbered with looking after her little brother Gwyn. And all he wants to do is design clothes.



48 9781855969230 £4.99 Dref Wen

Y Bys Hud
Roald Dahl
(Addas. Elin Meek)

Stori am ferch fach a'i phwerau arbennig. Pan fydd pobl yn ei chynddeiriogi mae hi'n eu cosbi gyda fflach ffyrnig o'i bys hud ...
The story of a little girl with magical powers. When someone makes her angry she zaps a punishment on them with her magic flashing finger!



74 9781849673457 £5.99 Rily

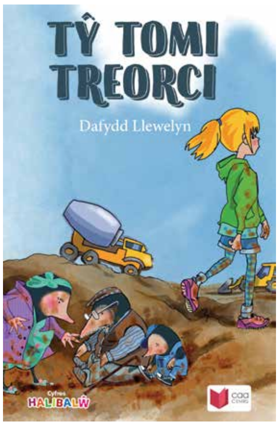
Paid â Gofyn i Alys
Judi Curtin (Addas. Eleri Huws)

Mae Alys a Megan yn ôl ac mae hynny'n golygu un peth: trwbwl! Mae Alys yn ceisio cael ei rhieni yn ôl at ei gilydd, ond wrth gwrs, rhaid i Alys wynebu sawl tro trwstan.
Alys and Megan return, and this can only mean one thing – trouble! Alys wishes her parents would get back together, but during her scheming to achieve this, she faces many awkward situatuons.

216 9781845276416 £5.99 Carreg Gwalch

Tŷ Tomi Treorci
Dafydd Llewelyn

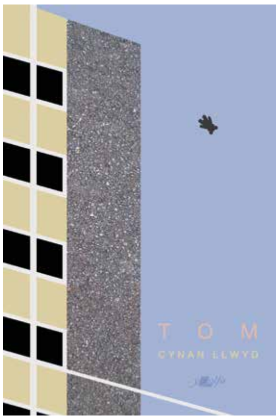
Mae Tomi, y twrch daear, a'i deulu yn paratoi i ymfudo. Dydy eu cartref ddim yn ddiogel. Ond mae'n benderfynol o wneud popeth o fewn ei allu i sicrhau nad ydyn nhw'n colli eu cartref.
Tomi, the mole, and his family prepare to migrate after their home becomes unsafe. But he's determined to do everything within his ability to ensure that they can stay in their home.



124 9781845217099 £4.99 CAA

Tom
Cynan Llwyd

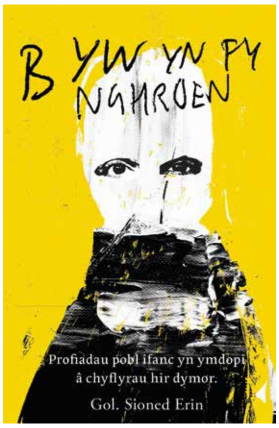
Mae Tom yn 15 oed ac yn byw mewn fflat gyda'i fam. Mae'n ffrindiau gyda dyn 81 oed sy'n byw yn y fflat uwchben. Nofel ddirdynnol sy'n delio â themâu yn cynnwys bwlio, gwrthdaro, mewnfudwyr, trais a salwch.
15-year-old Tom lives in a block of flats with his mother and befriends an 81-year-old neighbour. A contemporary novel with themes which include bullying, clashes, migrants, violence and illness.



122 9781784617455 £5.99 Y Lolfa

Byw yn fy Nghroen – Profiadau Pobl Ifanc sy'n Dioddef yn Dawel
Gol. Sioned Erin Hughes

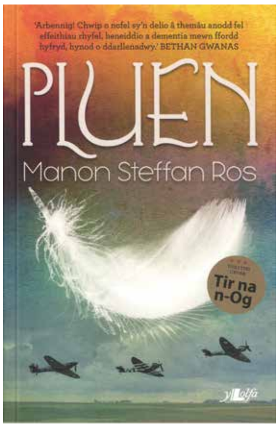
Profiadau dirdynnol 12 o bobl ifanc sydd wedi gorfod brwydro gyda salwch a chyflyrau hir dymor gan gynnwys afiechydon meddyliol a chorfforol fel cancr, nam ar y golwg, OCD, iselder a gorbryder.
A book relates the experiences of 12 young people who have fought against long-term conditions.



176 9781784617134 £7.99 Y Lolfa

Pluen
Manon Steffan Ros

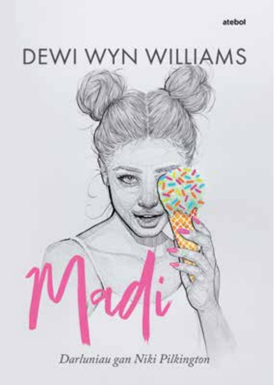
Mae Huw yn paratoi prosiect am yr Ail Ryfel Byd dros yr haf. Ond mae pethau rhyfedd yn digwydd pan mae'n dechrau ymchwilio i gyfrinach brawd ei nain, a hithau yn dioddef o dementia.
Strange things happen as Huw explores a secret relating to his grandmother's brother in this story about family relationships and dementia.



112 9781784613181 £5.99 Y Lolfa

Madi
Dewi Wyn Williams

Stori am gymeriad sy'n byw gydag anorecsia a bwlimia. Nofel heriol i'n cymdeithas gyfoes, a'i harddull a'i themâu anghonfensiynol yn torri cwys newydd.
A story about a character living with anorexia and bulimia. A challenging novel for modern-day society with unconventional style and themes.



216 9781912261581 £8.99 Atebol