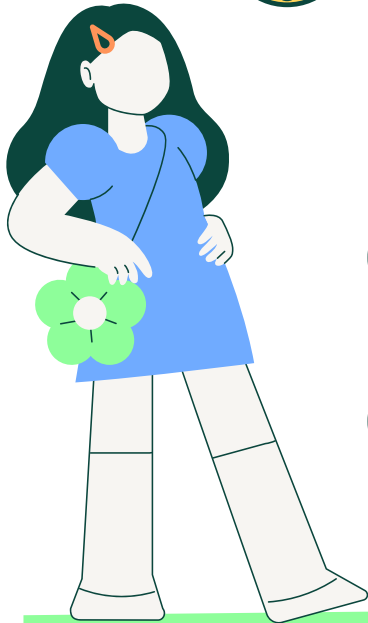




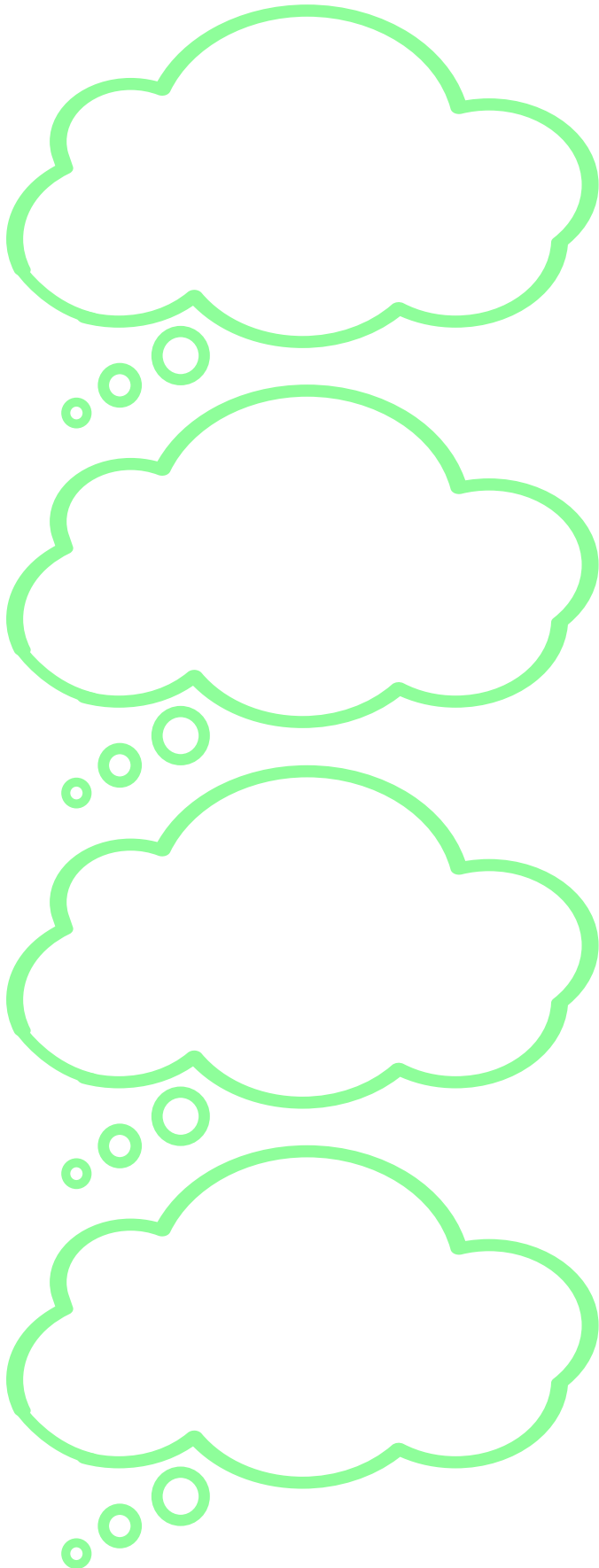
# Dyma Fi!



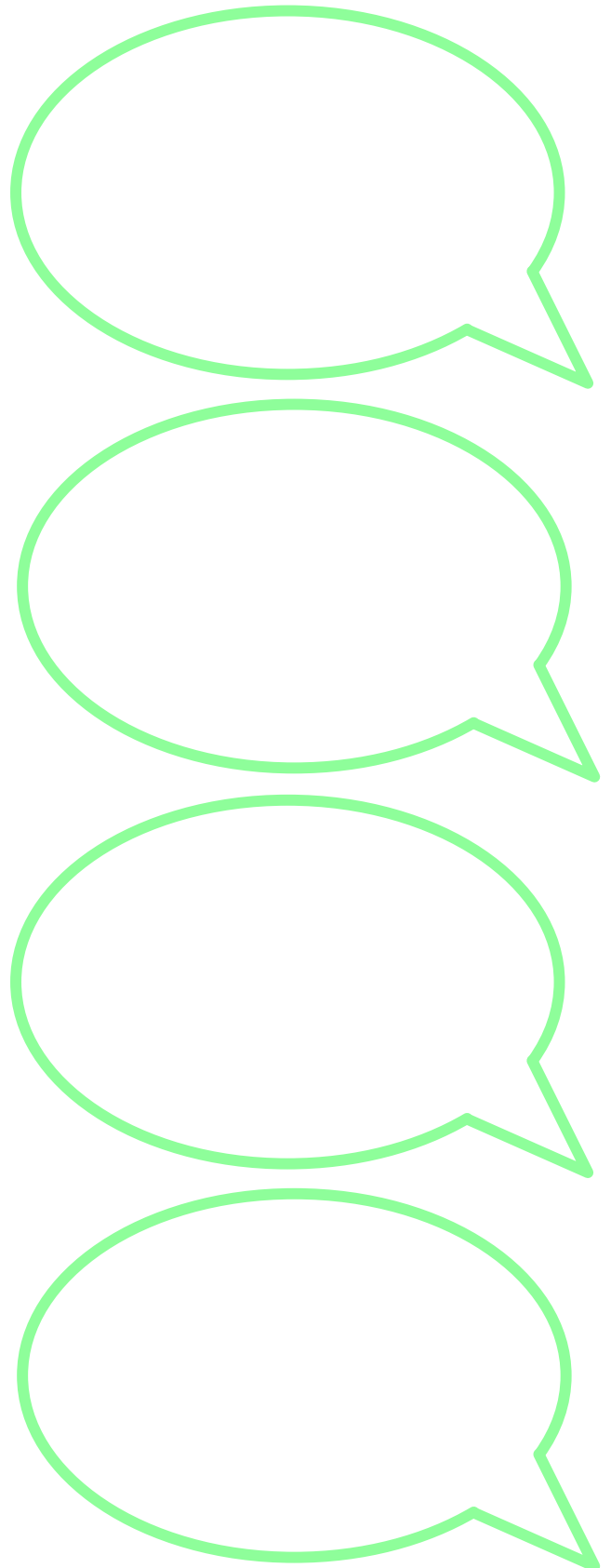
**Fy Enw:**

# Fy Ngafidïon a Chwestyniau

## Gofidion



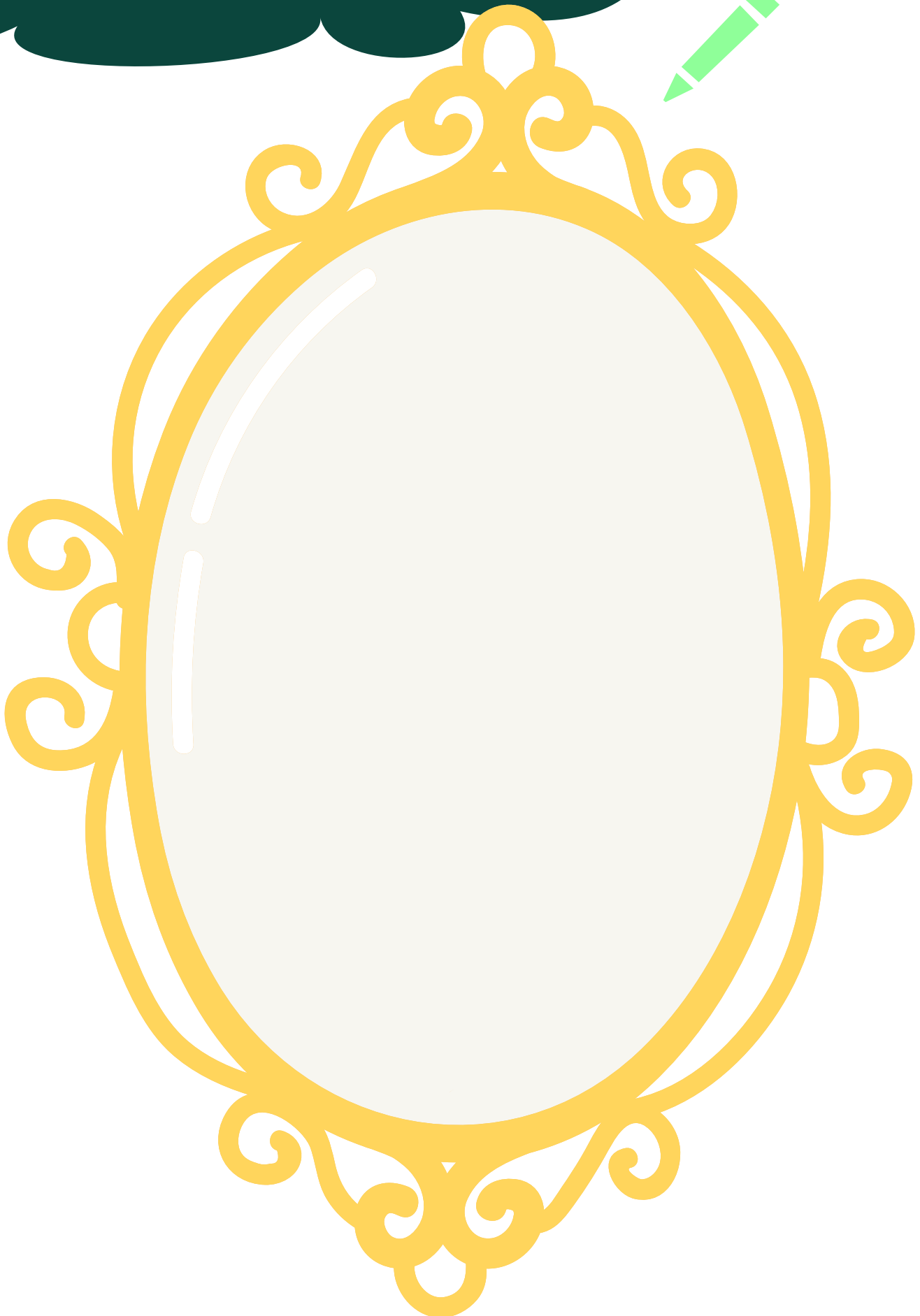
## Cwestyniau



## **Fy Enw - Acrostig:**

# Pwy ydŵ i?

Tynna lun o dy hun yn y drych...



# Fy nghorff

Dyma fy nghorff unigryw i...

Pengliniau

Gwain

Pen ôl

Gwallt pwbig

Bronnau

Brest

Bysedd

Ceilliau

Blaengroen

Bysedd Traed

Gwallt corff

Pidyn

Anws

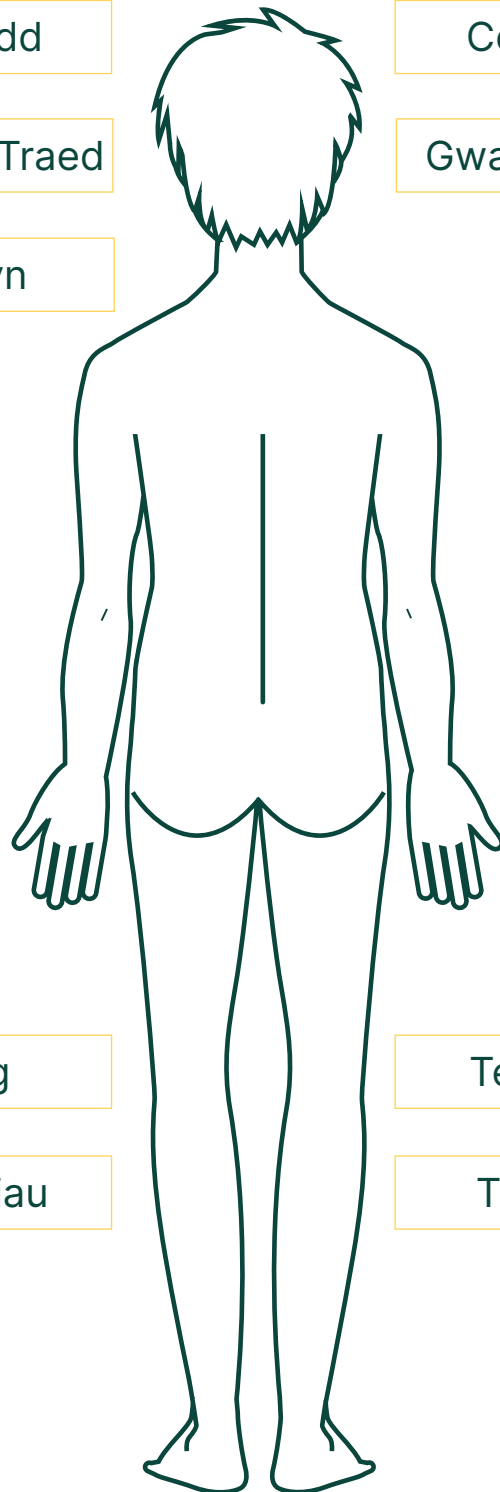
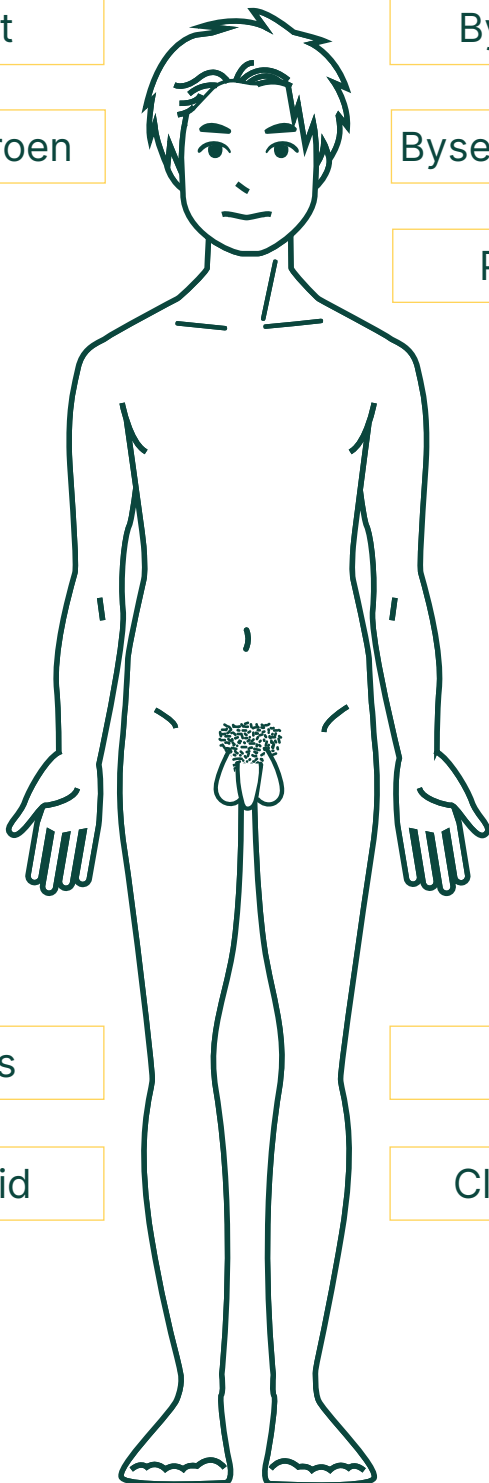
Ceg

Tethau

Llygaid

Clustiau

Trwyn



# Fy nghorff

Dyma fy nghorff unigryw i...

Gwallt Pwbig

Bysedd traed

Pengliniau

Ceilliau

Blaengroen

Trwyn

Bysedd

Gwain

Ceg

Pidyn

Clustiau

Llygaid

Anws

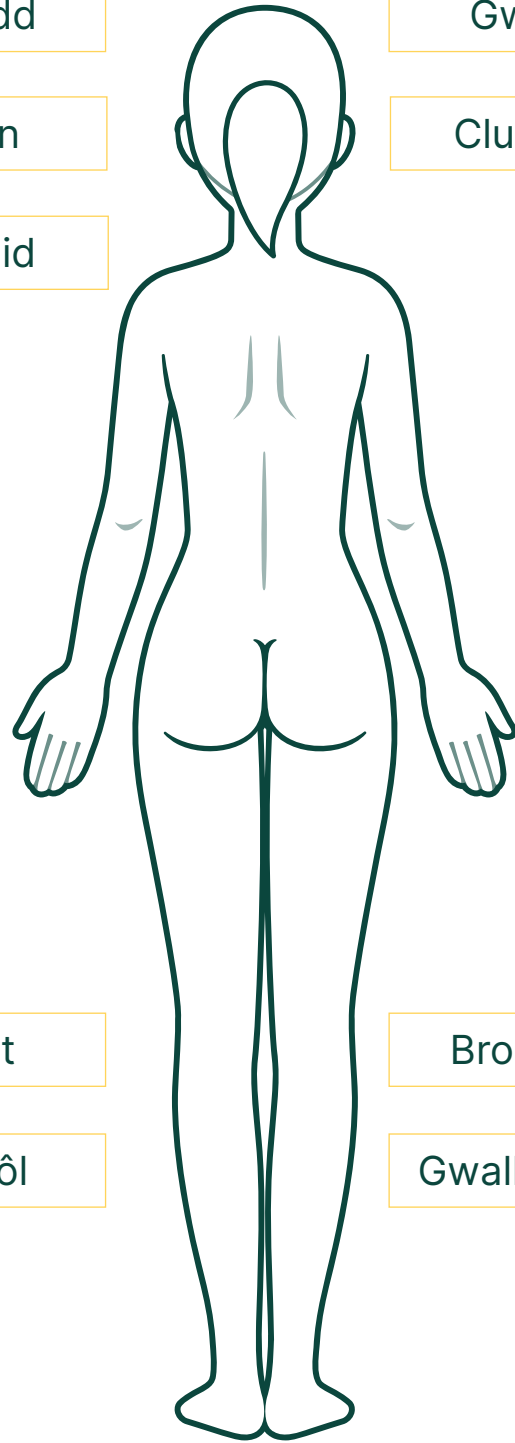
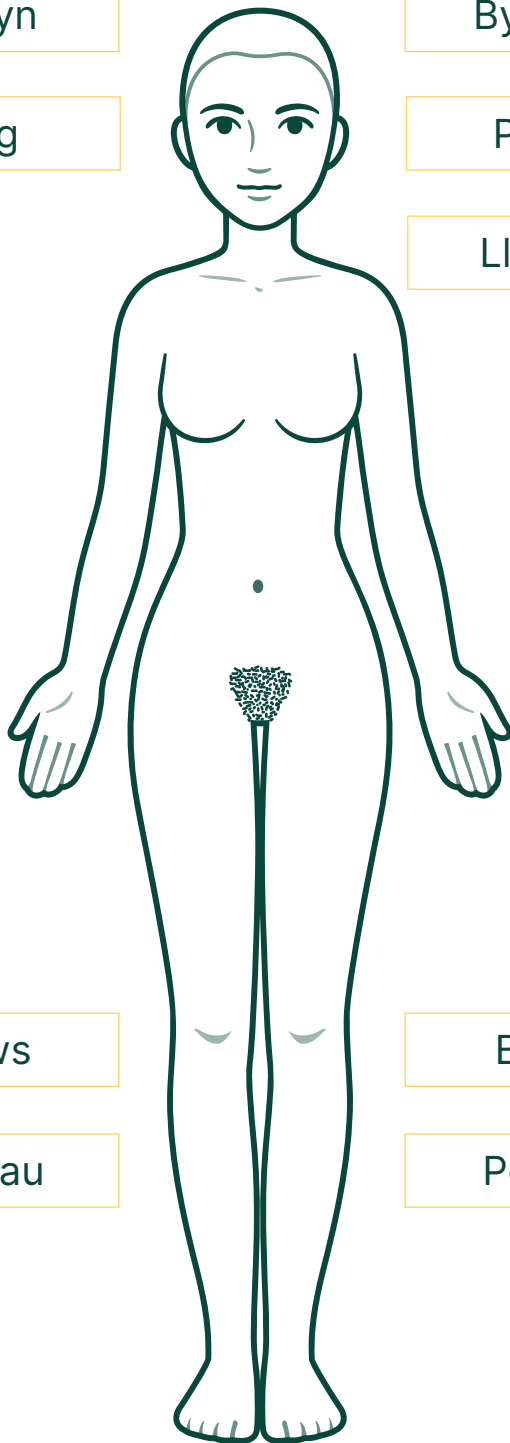
Brest

Bronnau

Tethau

Pen-ôl

Gwallt corff



# Fy nghorff

## Preifatrwydd

Pam y mae preifatrwydd yn bwysig?



Pam y mae preifatrwydd yn bwysig?



**Beth sy'n teimlo'n iawn?**



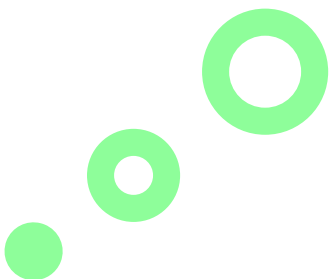
**Beth sydd ddim yn teimlo'n iawn?**



# Rheolau ynglun â phreifatrwydd ar y We



Beth sy'n teimlo'n iawn?

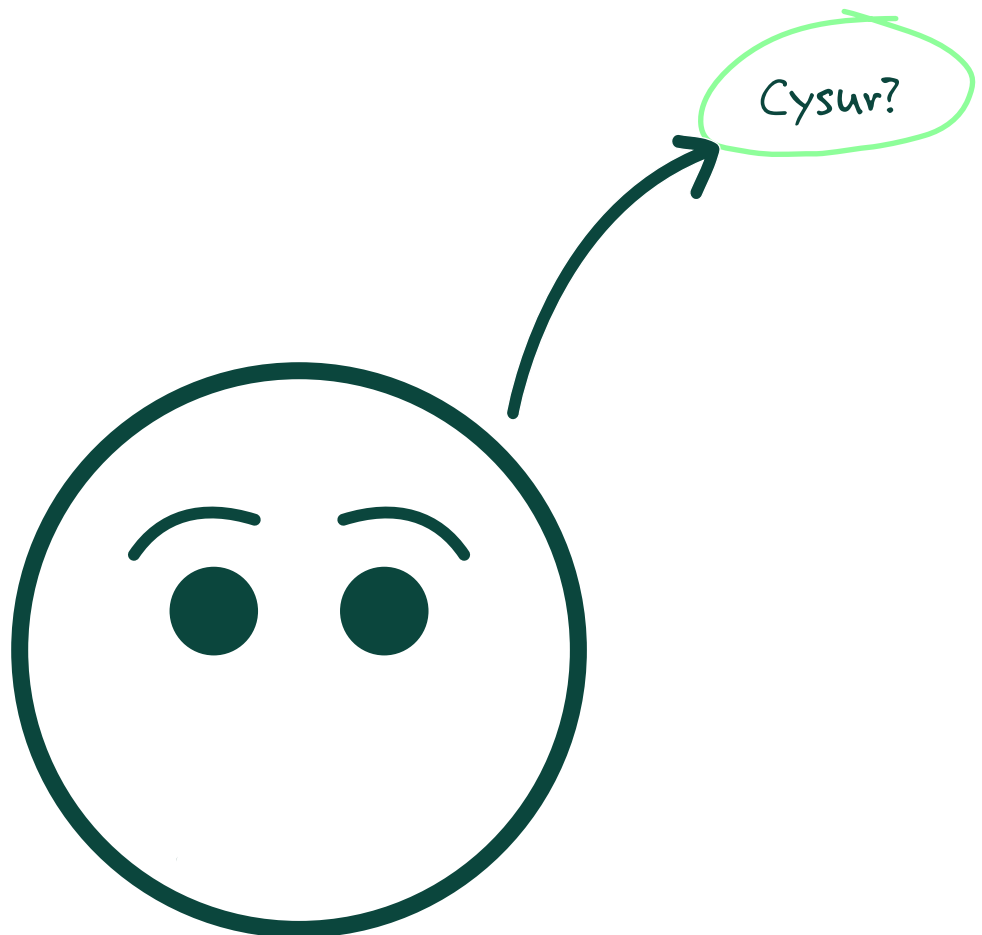




# Fy Nghorff

## Cyffwrdd

Pam fyddai rhwyun am gyffwrdd rhwyun arall?  
Nodwch eich syniadau ar y diagram



**Sut ydwi'n teimlê wrth  
gael fy nghyffwrdd?**



Pethau yr wyf am gofio o'r wers...



A large, empty white rectangular box intended for writing notes.

# Fy Natblygiad

## Datblygiad Corfforol

'Cylch bywyd dynol'



Dyfalwch pa oedran yw'r pobl yn y lluniau...

Rhowch eich atebion ar bwys y lluniau....

Pethau yr wyf am gofio o'r wers...



A large, empty white rectangular area intended for writing answers or notes.

Rhowch rif yn y bocs i ddangos trefn datblygiad bywyd:



Oed:



Oed:



Oed:



Oed:



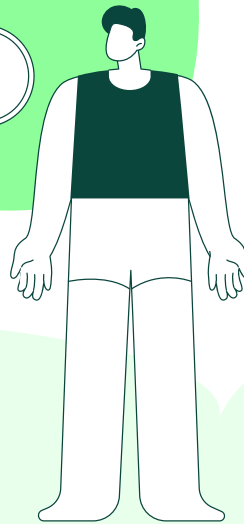
Oed:



Oed:

# Fy Natblygiad

## Gwahaniaethau Corfforol



Sut ydw i'n wahanol nawr  
i pan oeddwn i'n iau?



# Fy Natblygiad

Fy Ymennydd

Emosiynol

Goroesi



Meddwl

Pethau yr wyf am gofio o'r wers:



# Ffeithiau am yr Ymennydd

Rydym yn cael 7000 o feddyliau pob dydd!

Mae ymarfer corff yn helpi'r ymennydd i weithio'n well

Eich ymennydd sy'n rheoli eich emosiynau.

Pan mae pethau anodd neu cas yn digwydd, mae rhannau "meddwl" yr ymennydd yn stopio gweithio, sy'n gwneud cofio amseroedd neu ddyddiadau yn anodd iawn.

Fel pobl ifanc, rydych yn fwy debygol o wneud rhywbeth peryglus gyda ffrind neu ffrindiau – ydych chi'n gallu meddwl am amser pan wnaeth rhywun perswadio chi i wneud rhywbeth? A wnaethoch chi'r "ice bucket challenge"?

Mae pobl ifanc yn fwy debygol o gymryd risg nag oedolion gan fod yr ymennydd yn tyfu a datblygu.

Mae'r ymennydd yn cadw i weithio hyd yn oed yn ystod cwsg ...zzzz

Mae'r ymennydd yn rhyddhau hormon o'r enw "ocsitosin" sy'n neud i'r corff teimlo'n neis ac yn serchog. Enghreifftiau byddai rhoi cwtsh i ffrind neu rhywun yn eich teulu, edrych ar ôl anifeiliaid, gwrando ar gerddoriaeth neu wylio ffilm hyfryd.

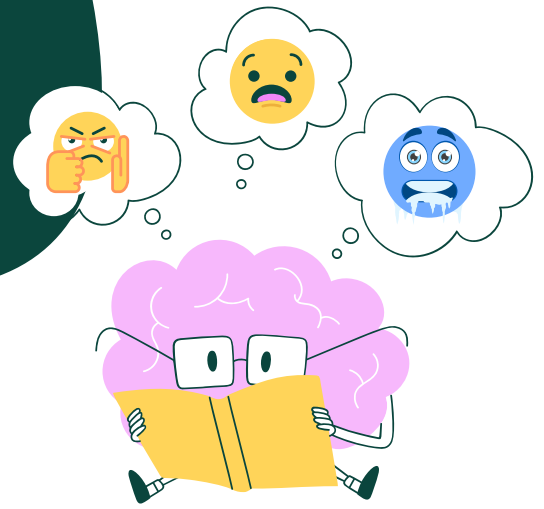
Mae'r ymennydd mor bwerus gall creu ddigon o drydan i oleu o bwlb.

Mae oedolion yn aml yn beco am beth gallai wedi digwydd, tra bod pobl ifanc yn beco am beth sy'n digwydd ar hyn o bryd.

Mae alcohol yn rhwystro'r ymennydd rhag datblygu a gweithio's iawn, fel y rhan sy'n cofio pethau.

Ma'r ymennydd yn cadw i ddatblygu nes cyrraedd 25 mlwydd oed. Y rhan olaf i ddatblygu yw y rhan meddwl – "cortecs cyn-flaen" (pre-frontal cortex). Dyw hwn ddim yn olygu bo' chi'n methu meddwl tan eich bod yn 25 mlwydd oed, ond mae'r ffordd rydych yn meddwl yn cadw i newid a datblygu.

# Pa Ymatebion isod sy'n cynrychioli "ymladd, hedfan neu rhewi" (Fight, flight, or freeze)?



Ddim  
yn ymateb

Osgoi  
sefyllfa

Gwyneb  
gwelw

Cae  
Dyrnau

Gwyneb  
yn Cochi

Gweiddi

Wedi  
Rhewi yn  
y Man

Dadleuol

Y Corff yn  
Llonydd

Curaid y  
Calon yn  
Gynhyrfu

Colli  
Ffocws

Teimlo'n  
Oer

Curaid  
Calon yn  
Arafu

Symud y  
Coesau a'r  
Traed yn  
Ddi-stop

Rhedeg l  
Ffwrdd

Ymladd  
Corfforol

Methu  
Symud

Edrych yn  
Wag-heb  
Emosiwn

Dim  
Teimlad  
o Gwbl

Y Codff yn  
Aflonydd



# Fy Natblygiad

## Meddwl, Teimlo a...Gwneud!

Dyma gêm i helpu adnabod y gwahaniaethau rhwng meddyliau, teimladau a gweithredoedd.

Rhowch



ar bwys y meddyliau.

Rhowch



ar bwys y teimladau.

Rhowch



ar bwys y gweithredoedd.

Hapus

Rhedeg

Rwy'n alluog!

Rwy'n gallu gwneud e!

Trist

Chware

Grac

Becso

Diogel

Dydyn nhw ddim yn hoffi fi

Canu

Cuddio

Llefen

Bwyta hufen ia

Neidio ar un troed

Ma' hi'n grac gyda fi

Bwrw

Mynd am dro

Cyffrous

Unig

Ofnus

Cymryd anadl ddwfn i fewn

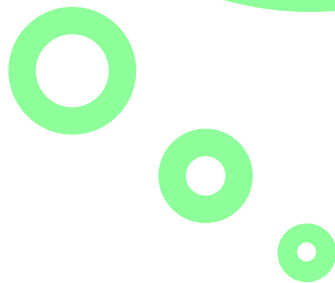
Siarad gyda ffrind

Dewr

Mi fyddai'n iawn yn y diwedd

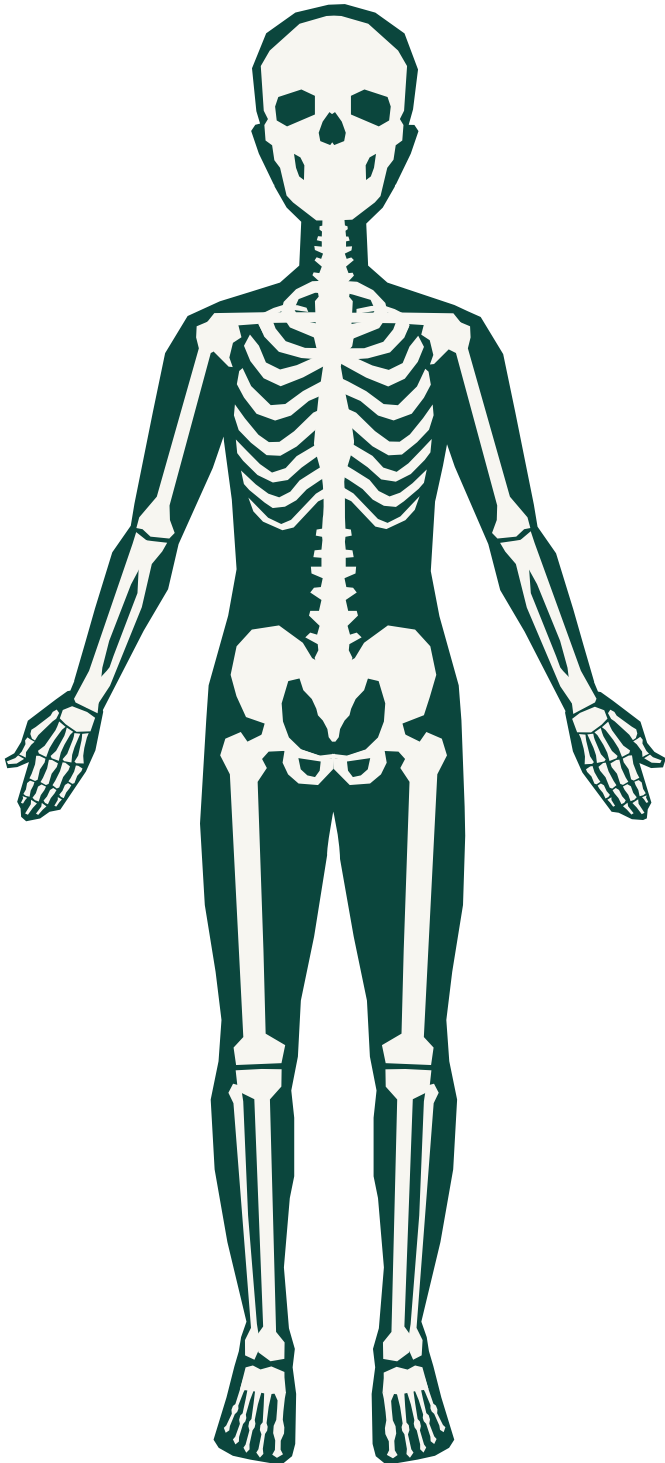
Fy mai i yw e

**Sut byddai'n teimlo?**

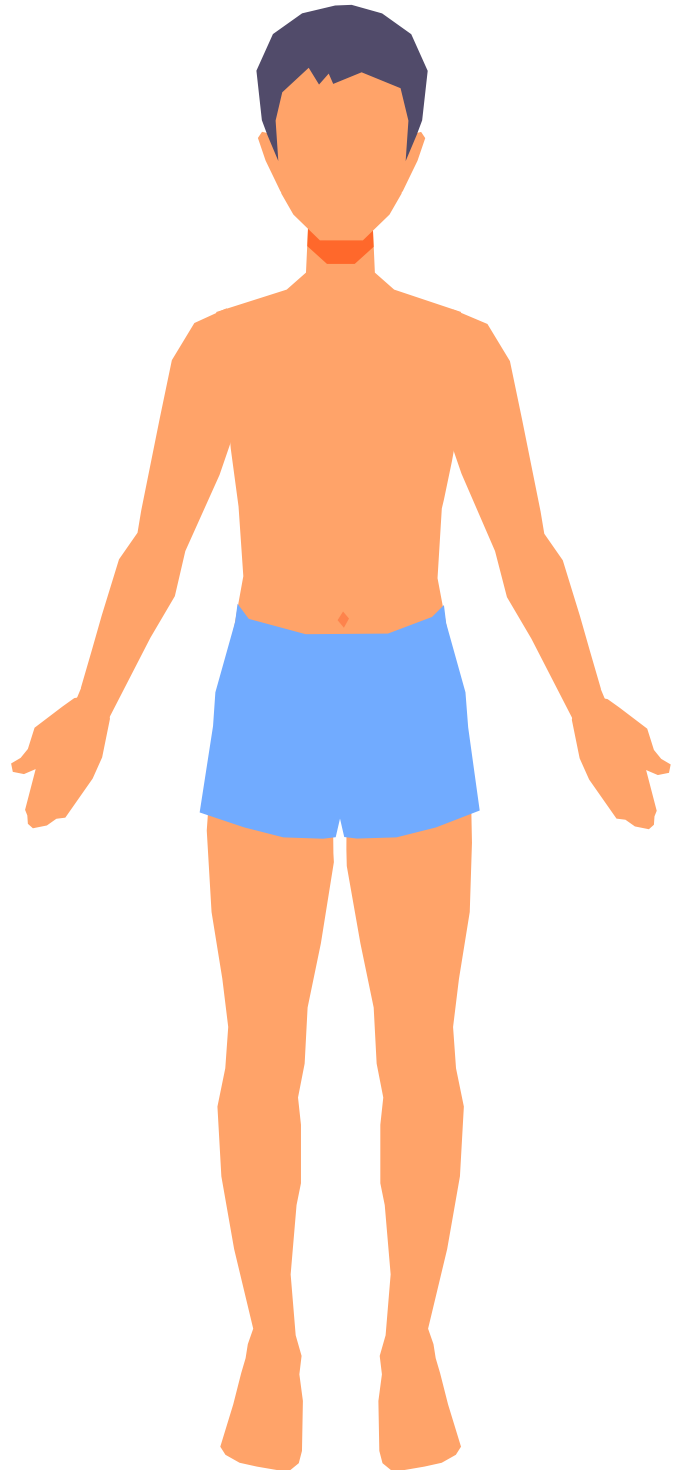


# Ymatebion y Corff

Tu Fewn



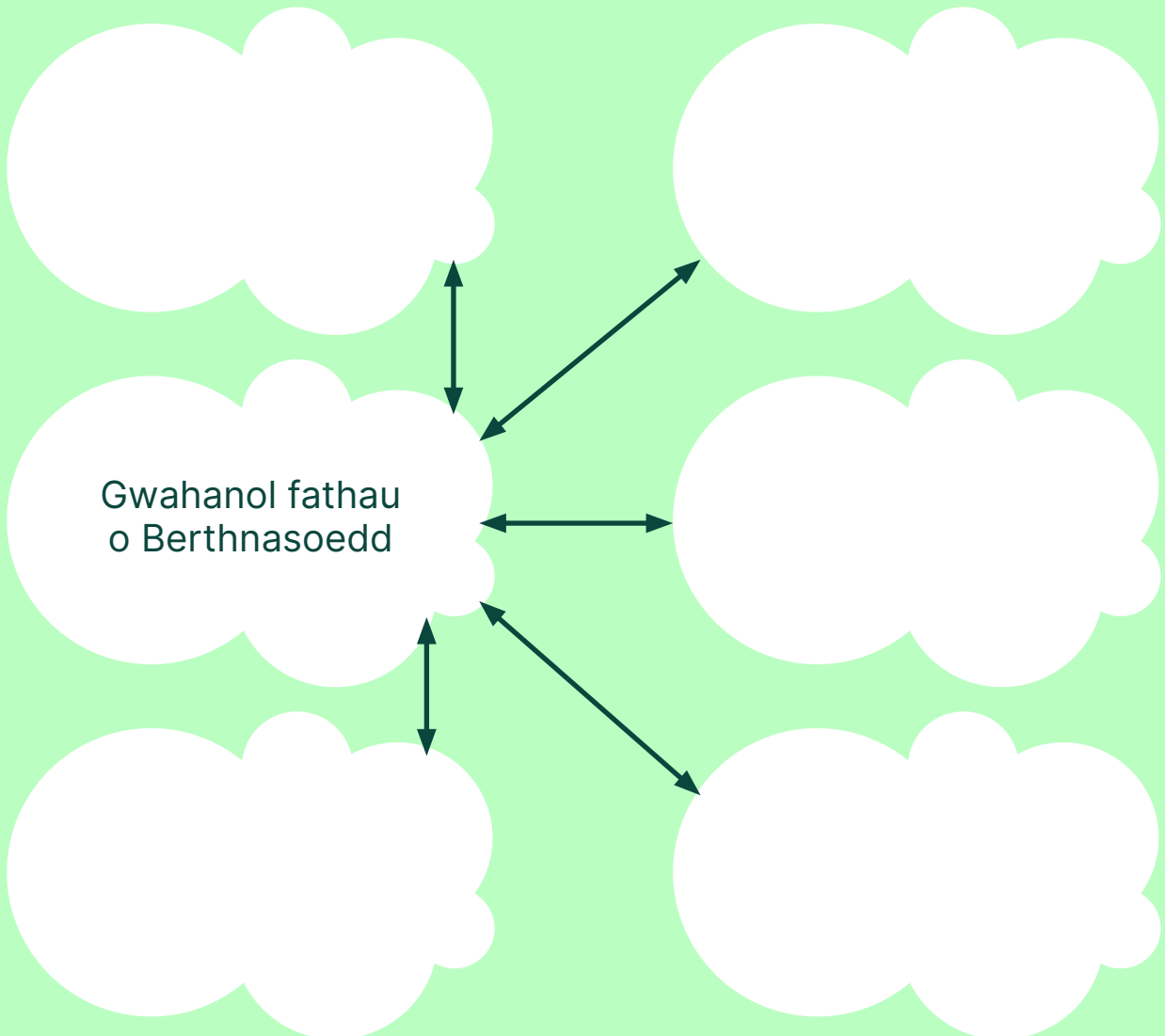
Tu Allan



# Fy Myd

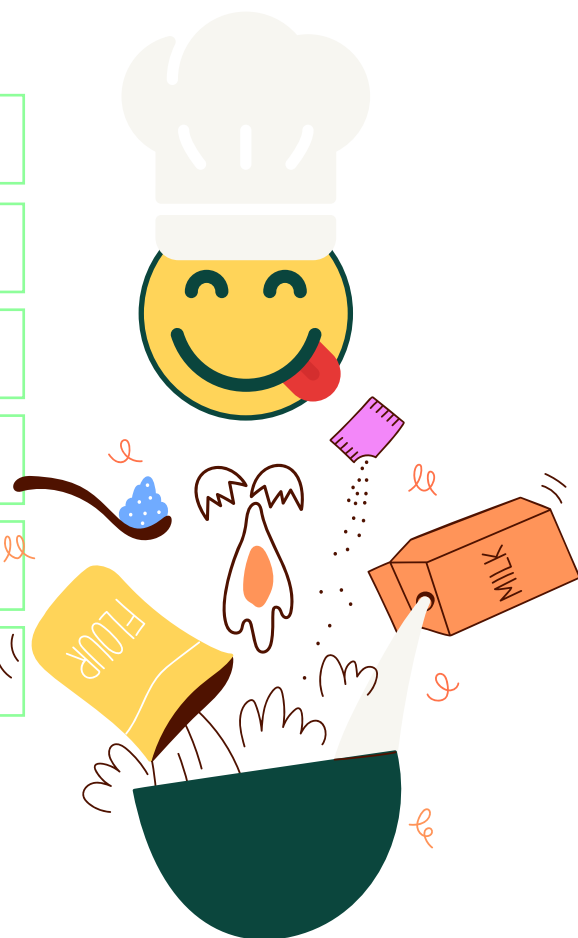


Pwy sy'n pwysig yn fy myd?



# Rysait Cyfeillgarwch

Doniol	Ymladd	Derbyn
Galw enwau	Cael fy ngadael allan	Parchus
Ymladd	Rhannu	Creulon
Bod yn gas	Gweiddi	Anghwrtais
Chwarae gyda fi	Caredigrwydd	Accepting
Cael fy nghynnwys	Hwyl a sbri	Gwranddo
Cael fy mwlio	Smart	



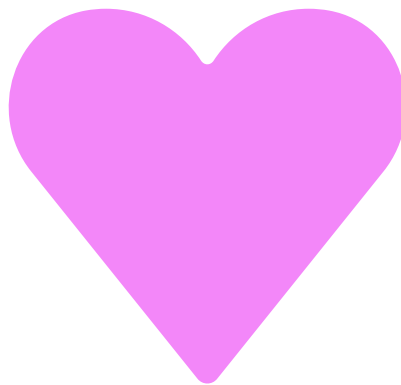
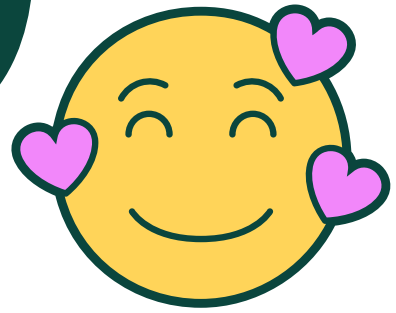
Nodweddion sy'n gwneud ffrind da:

- ✓ 1 Pinsied o ....
- ✓ 2 Lwy o ....
- ✓ 3 Gwpan o ....
- ✓ 4 Sleisen o ....
- ✓ 5 Pecyn o ....
- ✓ 6 Jar o ....
- ✓ 7 Dwsten fach o....
- ✓ 8 Jwg o....
- ✓ 9 Ciwb o ....
- ✓ 10 Troilliad o ...

Cynhwysion eraill am berthynas agosach neu "rhamantus":

# Fy Myd

Fy Mherthnasau

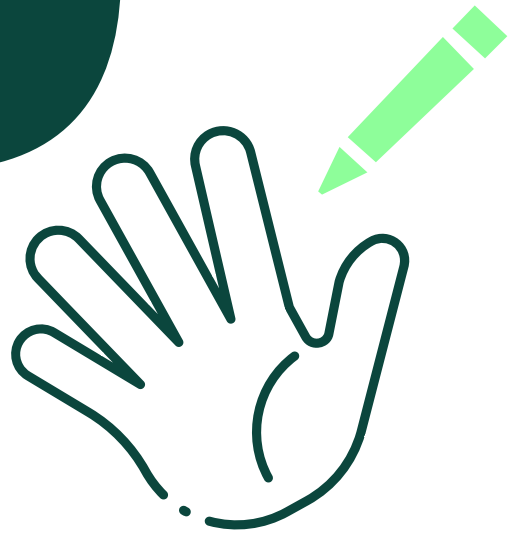


Pethau yr wyf am gofio o'r wers:



A large, empty white rectangular box intended for writing.







# Rwyf wedi dysgu?

At bwy ddylwn i fynd i os oes gennyf unrhyw gwestiynau?



Pwy all roi cymorth i mi os oes angen?

