



Pum ffordd at les

Five ways to wellbeing

Fy nod ar gyfer yr wythnos hon yw i...

My goal for this week is to...



Bod yn sylwgar
Take notice



Cysylltu
Connect



Bod yn fywiog
Be active



Dal ati i ddysgu
Keep learning



Rhoi
Give

Wnes i lwyddo?

Did I manage to do it?



Sut y gwnaeth i mi deimlo?

How did it make me feel?

