

GWEITHRED GAREDIG

Dewisa'r gweithredoedd caredig y byddi di'n eu gwneud dros gyfnod o wythnos fel rhan o'r Her Caredigrwydd.

Beth am rannu ychydig garedigrwydd yn dy ysgol a helpu Childline i fod yno i fwy o blant.

SIARAD, RHANNWCH,
CHWARAE
mwy



SYNIADAU

TYNNA LUN/YSGRIFENNA DY SYNIADAU DI



Dysga rywbeth newydd am rywun yn dy ddosbarth.

- Gofynna iddyn nhw pwy, beth, ble, pam a sut i gael yr atebion mwyaf diddorol.



Bydd yn garedig â ti dy hun.

- Gwna rywbeth rwyt ti'n ei fwynhau ac sy'n gwneud i ti deimlo'n dda.
- Cer ati i ysgrifennu neu dynnu llun o'r hyn wnest ti, felly y tro nesaf rwyt ti'n teimlo'n isel, cofia roi cynnig ar hyn eto.



Gwena a dweud bore da wrth rywun sy'n gweithio yn dy ysgol.



childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD



Os bydd angen cymorth arnat ti rywbyrd, ffonia **0800 1111**, neu cer i **childline.org.uk/kids**