

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.



SYNIADAU



Bod yno i ffrind

- Atgoffa dy ffrind dy fod ti yno i wrando os bydd eisiau siarad am unrhyw fater - mawr neu fach.



Bod yn garedig â ti dy hun

- Gwna rywbeth rwy't ti'n ei fwynhau ac sy'n gwneud i ti deimlo'n dda.
- Y tro nesaf rwy't ti'n teimlo'n isel neu wedi dy lethu, cofia fod yn garedig â ti dy hun a cheisio gwneud y peth rwy't ti'n ei garu.
- Cymer gip ar [childline.org.uk/toolbox/mental-health-first-aid-kit](https://www.childline.org.uk/toolbox/mental-health-first-aid-kit) a [childline.org.uk/toolbox/calm-zone](https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone) am gyngor a chymorth ychwanegol.



Sgwrsio â rhywun yn dy ddsbarth dwyt ti ddim fel arfer yn treulio amser gyda nhw.

- Dysga rywbeth amdanyn nhw nad oeddet ti'n ei wybod o'r blaen.



childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD



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