

For ENGLISH
text go to
page 3

Gwefannau ac apiau defnyddiol

Dyma rai gwefannau a all eich helpu o ran eich llesiant:

- www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/
- platform.org/project/young-people/
- www.meiccymru.org/
- www.themix.org.uk/

Mae yna hefyd sawl ap ar gael a allai fod o gymorth. Er enghraifft:

- Calm
- Moodometer
- Smiling Mind
- Headspace

AWGRYMIADAU
AR GYFER LLESIANT
CYFFREDINOL



Prosiect
Paratoi



Pum Cam at Lesiant

Dyma rai pethau rwyd ti'n gallu gwneud hyd yn oed yn ystod y Coronafeirws:

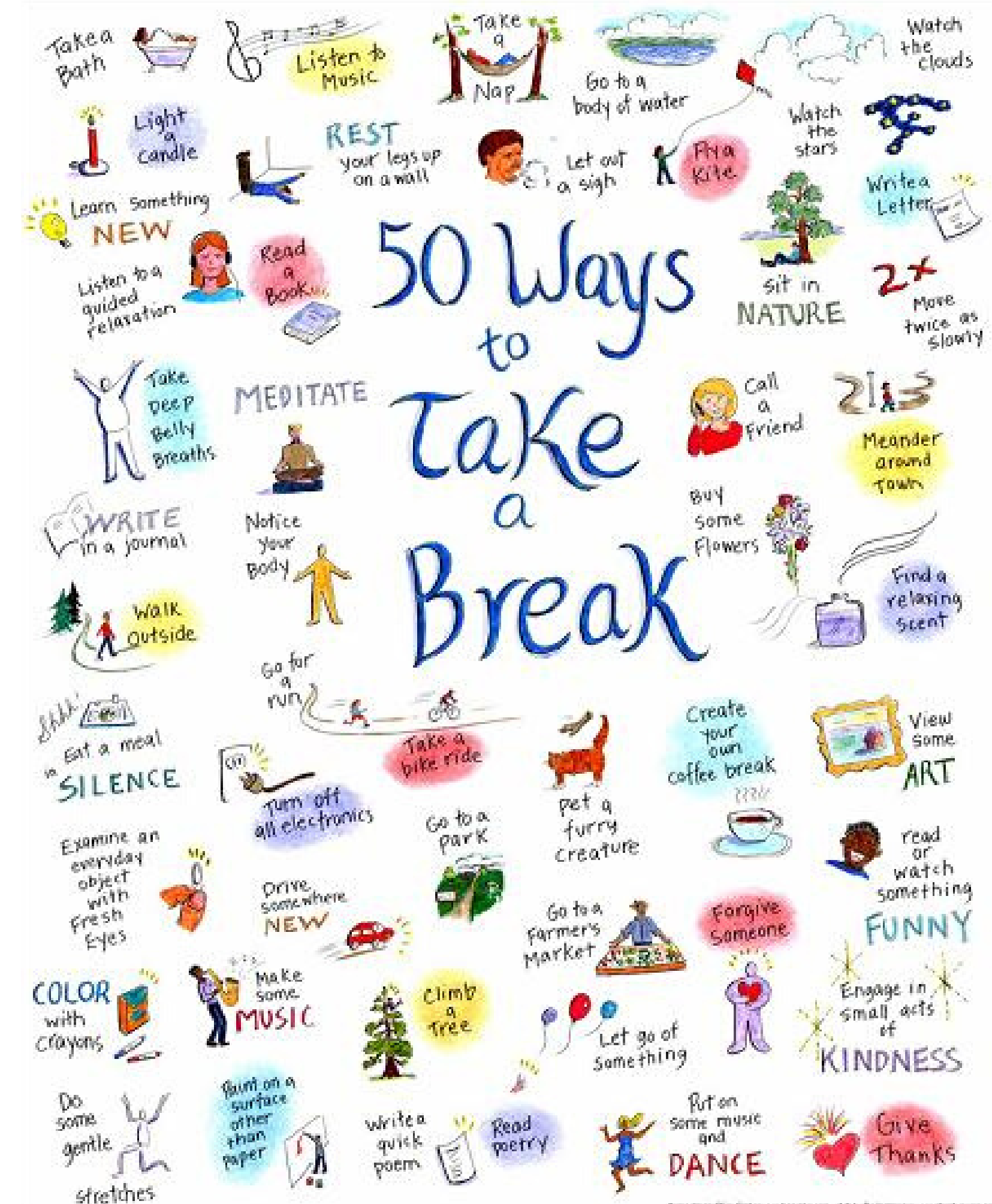
- **Cysylltu**- â rhywun rwyd ti'n nabod trwy alwadau ffôn neu alwadau fideo.
- **Bod yn egniol**- mynd am dro yn dy ardal leol, dawnsio i'th hoff gerddoriaeth, neu mae digon o bobl ar Instagram a YouTube yn cynnig gweithgareddau cadw'n heini i bob gallu.
- **Rhoi sylw i beth sydd o'th gwmpas**- gallet ti dreulio amser yn tacluso dy gartref; neu gymryd amser i sylwi ar bethau tu allan- fel yr adar, y coed ac ati
- **Dysgu**- rho gynnig ar ddysgu rhywbeth newydd bob dydd. Gallet ti ddysgu gair newydd, darllen llyfr neu flog, neu wyllo sgwrs TED
- **Rhoi**- anfon neges at rywun dwyt ti ddim wedi siarad â nhw ers sbel neu rho nodyn trwy ddrws cymydog hyn i ddweud helô ar adeg o ynysu, pan allen nhw fod yn eitha unig.

Amser Ymlacio

Mae pawb ohonon ni'n ymlacio yn ein ffyrdd ein hunain, ond dyma rai syniadau syml pan fyddi di gartre:

- Gwneud cacen neu roi cynnig ar rysait newydd
- Chwarae dy hoff gêm cyfrifiadur
- Gwyllo llwyth o'th hoff raglen deledu
- Gwrando ar dy hoff gerddoriaeth (a chanu!)
- Dod o hyd i ymarfer yoga 10 munud ar youtube
- Cael bath hir

Mae'n normal i bawb deimlo'n dda rai diwrnodau, a ddim cystal ar ddiwrnodau eraill. Mae yna rai camau llesiant y gallech eu cymryd a all helpu i reoli'r teimladau hyn.



Beth am:

- cysylltu â Voices From Care Cymru i weld sut y gall eich helpu

**For ENGLISH
text go to
page 3**

Buddion ymarfer corff

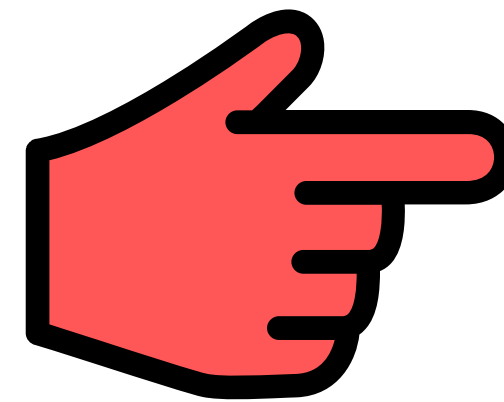
Mae yna nifer o fuddion i wneud ymarfer corff. Mae'n:

- Cryfhau eich calon, eich cyhyrau a'ch esgyrn
- Lleihau straen
- Codi eich hwyliau
- Gwellu eich cof
- Eich cadw'n heini
- Lleihau'r siawns o ddatblygu cyflyrau cronig (diabetes, strôc)

**CADW'N
HEINI**



Prosiect
Paratoi



Mae ymarfer corff yn gyson yn un o'r pum cam i wella llesiant. Mae yna sawl ffordd o wneud hyn, hyd yn oed yn ystod y Coronafeirws.

Ymarfer corff yn ystod y cyfyngiadau symud

Mae rheolau cyfyngiadau symud y Coronafeirws yn nodi'r canlynol:

- Cewch wneud ymarfer corff y tu allan unwaith y dydd (rhedeg, cerdded neu feicio)
- Mae'n rhaid i chi ymarfer yn agos at eich cartref
- Mae'n rhaid i chi gadw pellter diogel o 2 fetr oddi wrth eraill
- Gallwch wneud yr ymarfer corff ar eich pen eich hun, neu yng nghwmni rhywun sy'n byw gyda chi
- PEIDIWCH â gwneud ymarfer corff y tu allan os oes gennych symptomau'r Coronafeirws
- gov.wales

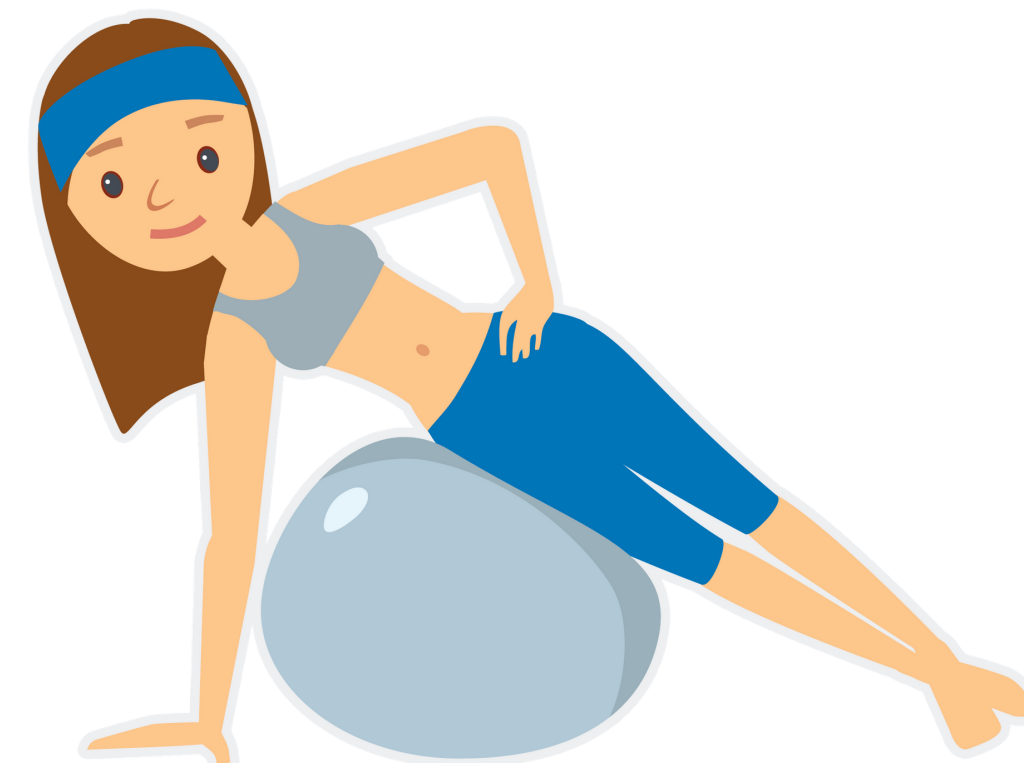


Ymarfer corff gartref

Os yw'n well gennych wneud ymarfer corff gartref, dyma rai syniadau:

- Dawnsio i'ch hoff gerddoriaeth
- Dringo'r grisiau!
- Hwffro
- Chwilio am sesiwn ioga ar YouTube
- Chwilio am sesiwn ar YouTube gyda rhywun tebyg i Joe Wicks
- Chwilio am sesiwn Zumba ar YouTube
- Cymerwch olwg ar adnoddau [#stayinworkout](https://www.sportengland.org/stayinworkout) Sport England am ragor o syniadau

www.sportengland.org/stayinworkout#get_active_at_home



Gwnewch rywbeth gwahanol

Beth am wneud rhywbeth ychydig yn wahanol ar eich pen eich hun, neu gyda'ch ffrindiau? Dyma rai syniadau:

- Cyn-filwr yn cerdded o amgylch ei ardd 100 o weithiau
- Dyn yn gwneud ymarfer corff gyda phapur toiled
- Cerddwyr yn dringo uchder Everest yn eu cartref

www.bbc.co.uk/news/

abcnews.go.com/GMA/Wellness/

www.theguardian.com/

GENERAL WELLBEING TIPS



Being active regularly is one of the five steps to wellbeing.
There are lots of ways to get active, even during Coronavirus.

Benefits of exercise

There are many benefits to being active:

- Strengthen your heart, muscles and bones
- Reduce stress
- Increase your immunity
- Lift your mood
- Improve your memory
- Keep fit
- Lower chances of developing chronic conditions (diabetes, stroke)

Exercising outside during lockdown

Under the Coronavirus lockdown rules:

- You can exercise outside once a day (run, walk or cycle)
- You must exercise close to home
- You must make sure you maintain a safe distance of 2m from others
- You can exercise alone or with someone who lives with you
- DO NOT exercise outside if you have symptoms of Coronavirus
- gov.wales

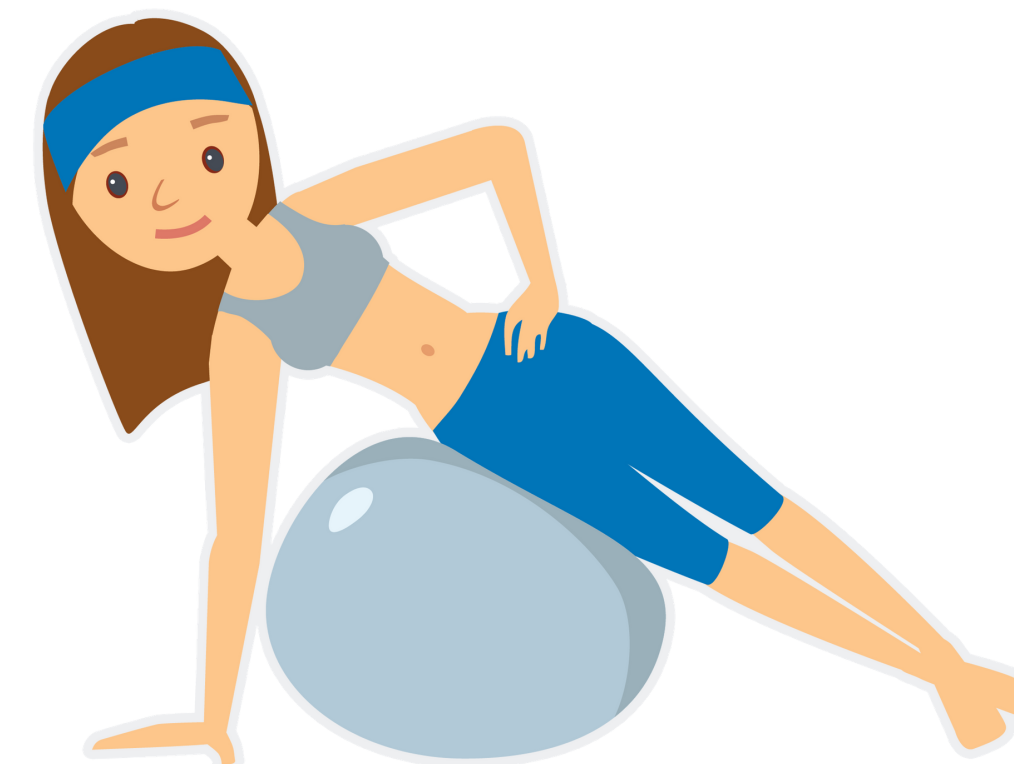


Exercise at home

Prefer to exercise at home? Here are some ideas:

- Dance to your favourite music
- Climb your stairs!
- Vacuum
- Find a yoga session on YouTube
- Find a workout session on YouTube with someone like Joe Wicks
- Find a Zumba session on YouTube
- Take a look at Sport England's #stayinworkout for more ideas

www.sportengland.org/stayinworkout#get_active_at_home



Do something different

Why not do something a little different by yourself or get your friends involved? Examples include:

- Army veteran does 100 laps of his garden
www.bbc.co.uk/news/
- Man's workout with toilet paper
abcnews.go.com/GMA/Wellness/
- Trekkers climb height of Everest at home

www.theguardian.com/

BEING
ACTIVE