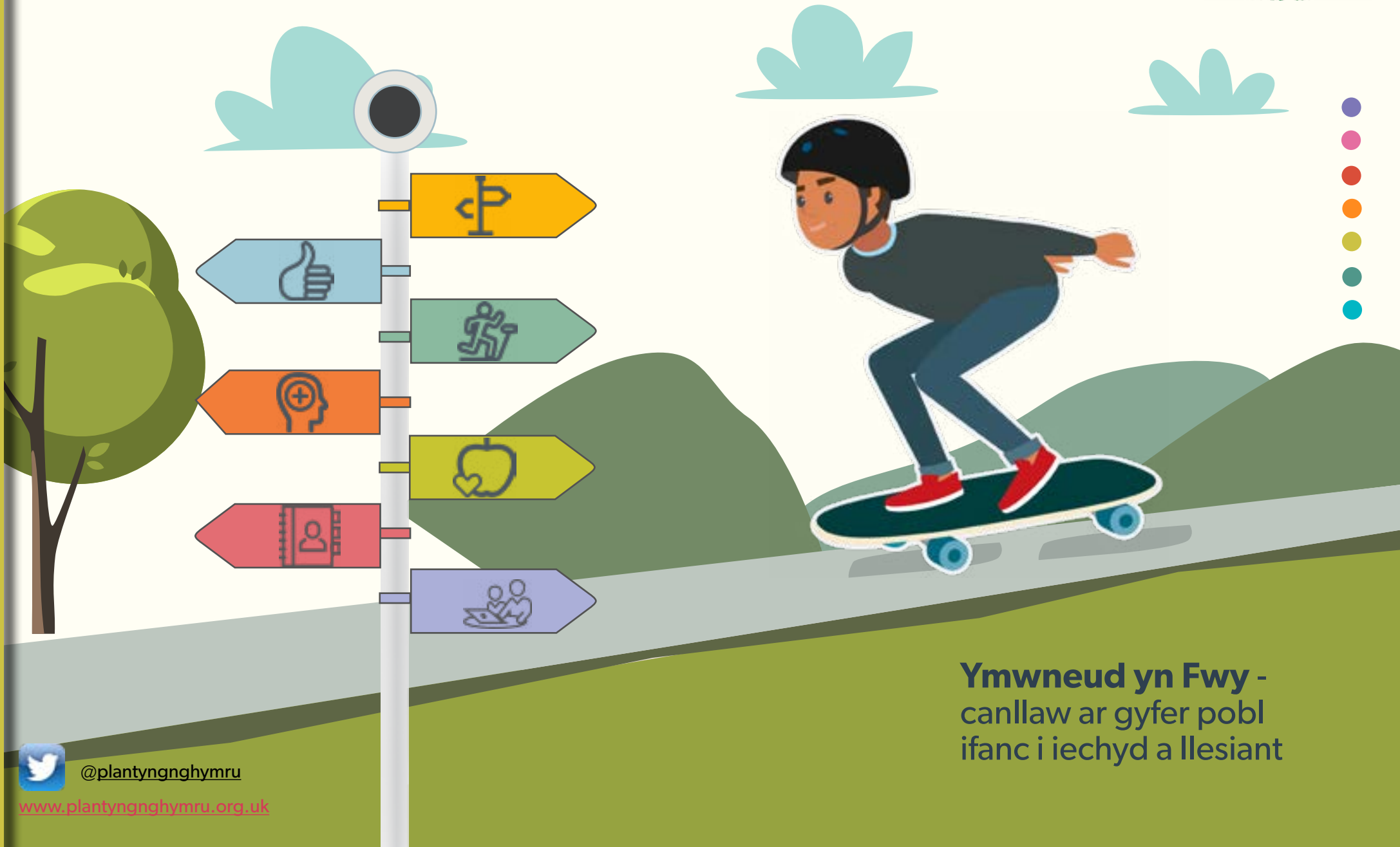




# Y llwybrau at lesiant



**Ymwneud yn Fwy -  
canllaw ar gyfer pobl  
ifanc i iechyd a llesiant**



@plantyngnghymru

[www.plantyngnghymru.org.uk](http://www.plantyngnghymru.org.uk)



## Beth ydy Llesiant?

Efallai fod llesiant yn air rydych chi wedi'i glywed o'r blaen ond nad ydych chi'n siŵr beth y mae'n ei olygu. Fe fydd y canllaw yma'n dweud mwy amdano wrthoch chi ac yn gwneud ichi feddwl am eich llesiant eich hun.

Mae gan Lywodraeth Cymru ddatganiad llesiant ar gyfer pobl ifanc y mae angen gofal a chymorth arnyn nhw. Fe allwch chi ddarllen y datganiad llesiant yma:



Mae llesiant yn golygu'ch bod chi'n gwneud yn dda ym mhob agwedd ar eich bywyd. Mae hyn yn golygu bod yn hapus, yn iach ac yn ddiogel.

Fe wnaeth y bobl ifanc y buom ni'n gweithio â nhw ddisgrifio llesiant fel teimlo'n dda amdanoch chi'ch hun a bod â dylanwadau positif yn eich bywyd. Roedden nhw o'r farn bod teimlo'n gadarnhaol am eu llesiant eu hunain yn cael effaith positif ar bethau eraill fel gwaith ysgol, eu hiechyd yn gyffredinol, hyder, cael swydd, dod yn annibynnol a chael perthnasoedd iach.



Mae **Erthygl 31** dan CCUHP yn dweud bod gennoch chi'r hawl i ymlacio a chwarae.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn dweud bod gennoch chi'r hawl i ofal a chymorth os oes angen hynny arnoch chi. Mae'r Ddeddf hefyd yn siarad am bwysigrwydd eich llesiant. Fe allwch chi ddysgu mwy am eich hawliau ac am y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn y canllaw Hawliau, iechyd a llesiant plant.



# Beth sy'n gwella ein llesiant?

Fe wnaethon ni ofyn i bobl ifanc beth oedd yn eu helpu nhw i gadw'n hapus, yn iach ac i deimlo'n dda amdany'n nhw eu hunain. Dyma'r pethau y dywedon nhw wrthon ni:

- **Ffrindiau** - mae'r bobl o'ch cwmpas chi'n gwneud gwahaniaeth i ansawdd eich bywyd. Mae cael ffrindiau da yn gallu cael dylanwad positif go iawn. Mae cael rhywun i siarad, chwerthin a rhannu gofidiau â nhw'n gallu gwella'ch llesiant.
- **Lle i chi'ch hun** - mae'n hynod bwysig cael ychydig o amser i chi'ch hun. Mae bywyd yn gallu bod yn brysur ond mae gwranddo ar gerddoriaeth, darllen, mynd am dro neu dreulio amser gyda'ch anifeiliaid anwes yn gallu'ch helpu chi i ymlacio ac i deimlo'n dawelach eich meddwl.
- **Hobiau** - mae rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu ddysgu sgil newydd trwy gael hobi newydd yn gallu gwella'ch hyder a'ch hunan-barch. Fe allwch chi wneud hobi ar eich pen eich hun neu mewn grŵp, boed yn ganu, pêl-droed, coginio, drama, codi pwysau neu dynnu llun – fe allan nhw i gyd helpu.
- **Rhoi rhywbeth yn ôl** - mae gwneud rhywbeth caredig i rywun a rhoi rhywbeth yn ôl i'ch cymuned yn gallu'ch gwneud chi'n fwy hyderus a hapus. Does dim angen ichi wneud unrhyw beth anferthol; mae newidiadau bach yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. Efallai eich bod chi'n ystyried gwirfoddoli er mwyn cael ychydig o sgiliau newydd!
- **Bod yn bositif** - mae canolbwyntio ar y pethau da yn eich bywyd a beth sy'n digwydd nawr yn gallu bod o help. Mae'n hawdd weithiau mynd ar goll yn ein hatgofion o'r gorffennol neu ein pryderon am y dyfodol, ond mae siarad â rhywun am sut rydych chi'n teimlo'n gallu'ch helpu chi i aros yn bositif ac i deimlo'n dda.
- **Ymarfer corff** - does dim angen llawer o arian arnoch chi i ymarfer corff. Mae mynd i'r pwll nofio a'r gampfa'n gallu bod yn gryn hwyl ond mae mynd am dro neu chwarae pêl-droed yn y parc gyda ffrindiau'n gallu bod yn opsiwn ffantastig hefyd er mwyn bod yn heini, iach a hapus. Os ydych chi'n berson ifanc anabl, fe allwch chi gysylltu â [Chwaraeon Anabled Cymru](#) i gael rhagor o wybodaeth a chynghor am beth sydd ar gael yn eich ardal leol chi.



## Man cychwyn yn unig ydy'r rhestr yma.

Mae'n siŵr bod gennoch chi'ch syniadau'ch hun am bethau y gallech chi eu gwneud i wella'ch llesiant.

## Beth ydy'ch llwybrau chi at lesiant?

Byddwch yn greadigol a meddylwch am eich llwybrau'ch hun at lesiant.



Pobl sy'n gwneud i mi deimlo'n ddiogel:

Pethau dwi'n mwynhau eu gwneud:



## Fy llwybrau i at lesiant

Ffyrdd y galla i 'roi rhywbeth yn ôl:

Pethau sy'n gwneud i mi deimlo'n dawel fy meddwl: