



## Tasg 2

# Paratoi ar gyfer gêm

Chwiliwch ar y we i weld sut mae chwaraewyr eraill yn paratoi ar gyfer gêm.

Ysgrifennwch bwyntiau bwled, e.e.

Enw:

- Cysgu
- Bwyd
- Ymlacio
- Yfed
- Gwybodaeth arall

Nawr, ysgrifennwch y wybodaeth fel tips ar gyfer pobl ifanc, e.e.

Mae ... yn dweud:

1. Rhaid ...
2. Rhaid ...
3. Rhaid ...
4. Rhaid ... achos rhaid ...  
ac ati

Help	
ymlacio	to relax
gwybodaeth	information