



## Tasg 1

## Nos da!

Ydych chi'n cofio?

I gysgu'n dda, beth ddylech chi wneud?  
Beth ddylech chi **ddim** gwneud?

Dyma rai cliwiau:

bwyta

mynd + yr un amser

yfed

chwarae

gwneud

ymlacio

darllen

edrych ar y cloc

Ysgrifennwch nodiadau yn y grid yma:

Dylwn i ...	Ddylwn i ddim ...

Ewch i'r dudalen nesaf.



Nawr, ysgrifennwch restr i'ch helpu chi i gysgu'n dda bob nos. Edrychwch ar eich nodiadau chi.

Cofiwch, mae treigladd meddal ar ôl **Dylwn i**.

<b>Dylwn i <u>d</u>darllen ...</b>	I should read ...
<b>Dylwn i <u>w</u>rando ar ...</b>	I should listen to ...
<b>Dylwn i <u>w</u>neud ...</b>	I should do / make ...
<b>Dylwn i <u>f</u>wyta ...</b>	I should eat ...

I gysgu'n dda:

- 1.
- 2.

