



Tasg 2

# Helpu Sam

Dyma sut mae un person yn paratoi ar gyfer Ras Dyn Haearn.

Mae ymarfer yn bwysig iawn, iawn. Dw i'n ymarfer am tua 20-30 awr yr wythnos. Dw i'n nofio am tua 10 milltir; dw i'n beicio am tua 300 milltir a dw i'n rhedeg am tua 50 milltir. Hefyd, dw i'n cadw'n heini yn y ganolfan hamdden achos rhaid bod yn gryf.

Mae bwyd yn bwysig iawn, wrth gwrs. Dw i'n bwyta llawer o garbohydradau pan dw i'n ymarfer ac yn rasio.

Mae cwsg yn bwysig hefyd. Dw i'n trio cysgu am tua 8 awr bob nos.

Mae ymarfer yn gallu bod yn unig ac felly mae ymarfer gyda phobl eraill mewn clwb treiathlon yn syniad ardderchog.

Dave

1. Mae Dave yn dweud,  
“Dw i'n bwyta llawer o garbohydradau pan dw i'n ymarfer ac yn rasio.”

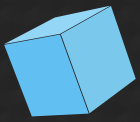
Gyda'ch partner, cynlluniwch fwydlen i helpu Sam i baratoi ar gyfer Ras y Dyn Haearn. Rhaid i chi feddwl am:

- frecwast
- cinio amser cinio
- cinio nos / swper.

Gwnewch nodiadau ar ddarn o bapur.  
Rhowch resymau dros eich dewis o fwyd.  
Cymharwch eich syniadau chi gyda syniadau grwpiau eraill.

2. Ysgrifennwch e-bost at Sam. Rhaid i chi roi cyngor i Sam ar sut i baratoi ar gyfer Ras y Dyn Haearn. Defnyddiwch y wybodaeth yn y bocs uchod a'ch bwydlen chi. Mae ffrâm ar y dudalen nesaf.

Geirfa			
ymarfer	to train, training	unig	lonely
pwysig	important	gallu bod	can be
tua	about, approximately	bwydlen	menu
bod	to be	dewis	choice
cryf	strong		



<p><b>At:</b></p> <p><b>Oddi wrth:</b></p> <p><b>Testun</b></p>	<p><input type="radio"/> At bwy</p> <p><input type="radio"/> Eich cyfeiriad e-bost chi</p> <p><input type="radio"/> Am beth mae'r e-bost</p>
	<p><input type="radio"/> Helo. / Bore da / Prynawn da.</p> <p><input type="radio"/> Dw i'n ysgrifennu ...</p> <p><input type="radio"/> Dylech chi ... / Dylet ti ...</p> <p><input type="radio"/> Ddylech chi ddim ... / Ddylet ti ddim ...</p> <p><input type="radio"/> Pob lwc yn y ras.</p> <p><input type="radio"/> Hwyl fawr</p> <p><input type="radio"/> Eich enw chi</p>

