CIWB

Tasg 1

Ydych chi o dan straen?

1. Rhowch gopi o'r grid i bawb.
2. Gweithiwch gyda phartner:
   • Gofynnwch y cwestiynau yma i bartner.
   • Rhowch ✓ **(Ydw)** neu ✗ **(Nac ydw)** yn y grid.

3. Torrwch y cardiau allan.

✂

Wyt ti'n teimlo o dan straen?	Wyt ti'n teimlo o dan straen yn yr ysgol?
Wyt ti'n teimlo o dan straen gyda ffrindiau?	Wyt ti'n teimlo o dan straen amser cinio yn yr ysgol?
Wyt ti'n teimlo o dan straen pan wyt ti'n mynd allan, e.e. i barti, i ddawnsio?	Wyt ti'n teimlo o dan straen gyda'r teulu?
Wyt ti'n gwneud chwaraeon i ddelio gyda straen?	Wyt ti'n gwylio ffilm i ddelio gyda straen?
Wyt ti'n bwyta siocled i ddelio gyda straen?	Wyt ti'n gwrando ar gerddoriaeth i ddelio gyda straen?
Wyt ti'n darllen i ddelio gyda straen?	Wyt ti'n siarad â rhywun pan wyt ti o dan straen?

4. Ewch i grwpiau mawr, e.e. grwpiau o 8 neu 10 neu 12 person.
   Rhowch bob cerdyn melyn i un person.
   Rhowch bob cerdyn glas i berson arall ... ac ati.
   (Efallai bydd rhaid rhoi mwy nag un lliw i rai pobl.)

5. Cyfrwch ... a llenwch y grid – o dan **Faint?**

		Faint?	y cant %
1.	Faint o'r grŵp sy o dan straen?		
2.	Faint o'r grŵp sy o dan straen yn yr ysgol?		
3.	Faint o'r grŵp sy o dan straen gyda ffrindiau?		
4.	Faint o'r grŵp sy o dan straen amser cinio yn yr ysgol?		
5.	Faint o'r grŵp sy o dan straen pan maen nhw'n mynd allan, e.e. i barti, i ddawnsio?		
6.	Faint o'r grŵp sy o dan straen gyda'r teulu?		
7.	Faint o'r grŵp sy'n gwneud chwaraeon i ddelio gyda straen?		
8.	Faint o'r grŵp sy'n gwylio ffilm i ddelio gyda straen?		
9.	Faint o'r grŵp sy'n bwyta siocled i i ddelio gyda straen?		
10.	Faint o'r grŵp sy'n gwrando ar gerddoriaeth i ddelio gyda straen?		
11.	Faint o'r grŵp sy'n darllen i ddelio gyda straen?		
12.	Faint o'r grŵp sy'n siarad â rhywun pan maen nhw o dan straen?		

6. Cyfrifwch y canrannau a llenwch y grid – o dan **y cant %.**
Cymharwch eich atebion chi gydag atebion person arall.

Os ydych chi eisiau darllen am ffyrdd eraill o ddelio gyda straen, ewch i **Ymlacio ar draws y byd (2)**.

Geirfa	
rhowch	give
cyfrwch	count
pob	all, every
ac ati	etc.
cyfrif	to count
canran, canrannau	percentage, percentages
cyfrifo	to calculate
ffyrdd eraill	other ways
cymharu	to compare