CIWB

Dylech chi ...

Cyffrous!

EarthingSport gan Mark Aaron Saus; fe'u defnyddir o dan CC BY

Mae Sam Jones yn mwynhau hobi diddorol iawn.

▶ Cyffrous! -1:26

Sgwrs

Sam: Beth wyt ti'n mwynhau, Tom?

Tom: Dw i'n mwynhau chwaraeon.

Sam: Pa fath o chwaraeon?

Tom: Dw i'n mwynhau pêl-droed … rygbi … nofio … a gymnasteg … ond mae un gamp dw i'n mwynhau'n **fawr** iawn.

Sam: O?

Tom: Daearu.

Sam: Daearu?

Tom: Ie, daearu – y term Saesneg ydy *earthing*.

Sam: Beth ydy daearu?

Tom: Rhedeg a nofio.

Sam: O? ... Rhedeg a nofio?

Tom: Dyma sut mae'n gweithio. Rhaid rhedeg yn gyflym am chwe deg metr.

Sam: **Chwe deg** metr?

Tom: Ie – chwe deg metr. Rhaid rhedeg heb esgidiau – ar gwrs arbennig.

Sam: Iawn – rhedeg **heb esgidiau** – ar **gwrs arbennig**.

Tom: Yna, ar ddiwedd y cwrs, mae **disg** arbennig ... a rhaid **deifio** o'r disg i mewn i bwll nofio.

Sam: **Deifio** o'r disg i mewn i'r pwll nofio, bobl bach!

Tom: Dyna ni... Yna rhaid **nofio** am **bum deg metr**.

Sam: Felly, rhaid **rhedeg** am chwe deg metr ... rhaid **deifio** o'r disg i mewn i'r pwll nofio ... ac yna rhaid **nofio** am bum deg metr.

Tom: Dyna ni.

Sam: Mae'n swnio'n hwyl.

Tom: Ydy, mae'n llawer o hwyl!

ℹ Ras Daearu

Mae ras daearu yn gyflym.

Os ydych chi eisiau gweld y ras, cliciwch yma.

https://www.youtube.com/watch?v=Ez2HMbKGVRg

Help

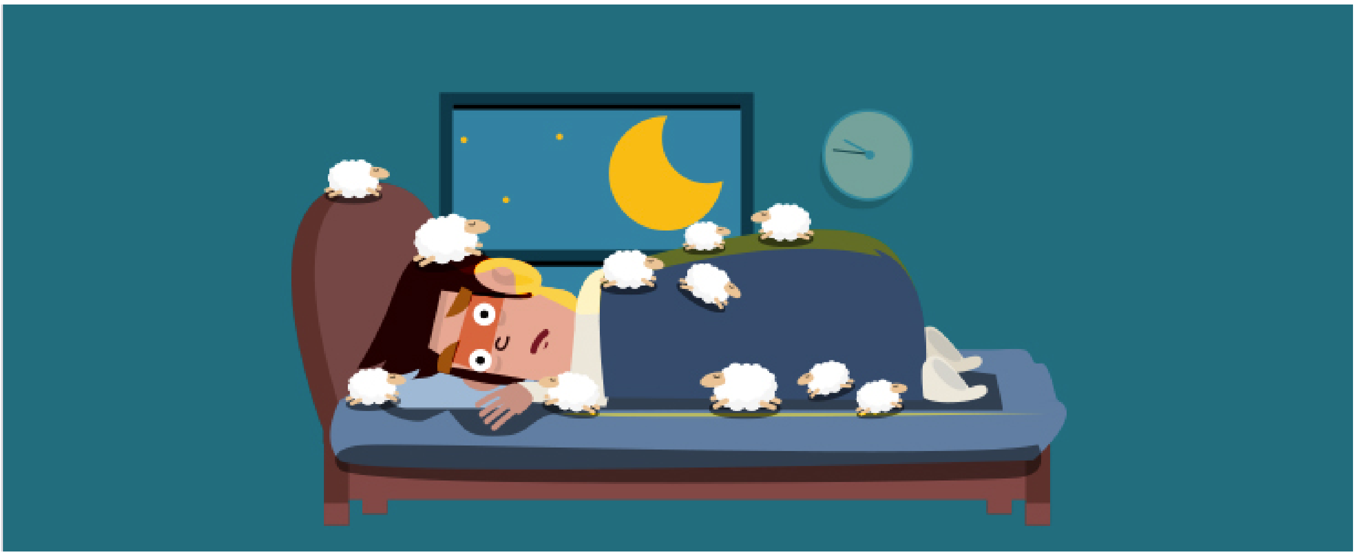
Geirfa	
Pa fath?	What kind?
camp	sport
heb	without
cwrs	course
swnio	to sound

ℹ Beth ydy'r gair Saesneg?

cwrs

disg

Nos da!



Mae cysgu’n dda bob nos yn bwysig achos:

- mae’n help i deimlo’n dda
- mae’n help i weithio’n dda.

Ond sut mae cysgu’n dda? Dyma rai syniadau:

Dim bwyta ar ôl 8 o’r gloch y nos.

Dim yfed gormod cyn mynd i'r gwely.

Dim yfed diod gyda caffîn cyn mynd i’r gwely.

Dim edrych ar raglenni cyffrous ar y teledu neu'r cyfrifiadur cyn mynd i'r gwely.

Dim chwarae gemau cyffrous ar y tabled yn y gwely.

Hefyd:

Rhaid cael ystafell dawel – dim sŵn.

Gwnewch ymarfer corff yn y dydd.

Ymlaciwch – darllenwch yn y gwely os ydych chi eisiau.

Ewch i'r gwely yr un amser bob nos.

Os dydych chi ddim yn gallu cysgu mewn tri deg (30) munud – darllenwch (dim llyfr cyffrous!) neu gwrandewch ar gerddoriaeth dawel. Peidiwch edrych ar y cloc eto … ac eto … ac eto … neu byddwch chi'n teimlo o dan straen.

Nos da!

Help

Geirfa	
pwysig	important
teimlo	to feel
syniadau	ideas
ar ôl	after
cyn	before
gormod	too much
diod	drink
tawel	quiet
ymarfer corff	physical exercise
ymlacio	to relax
yr un amser	the same time
gallu	can, to be able to
teimlo o dan straen	to feel stressed

Arian … arian … arian

Pobl ifanc – ac arian

www.arianpoblifanc.com

Hafan **Gwybodaeth** **Lluniau** **Cysylltu â ni**

Pobl ifanc – ac arian

Sut ydych chi'n gwario arian?

Rydyn ni wedi gofyn y cwestiwn yma i ddisgyblion Blwyddyn 8 mewn un ysgol yng Nghymru. Dyma'r atebion.

Sut mae disgyblion Blwyddyn 8 yn gwario arian:

% y disgyblion yn gwario arian ar:

- 98% Ffôn symudol
- 80% Dillad
- 76% Hamdden (mynd allan, cerddoriaeth, gemau cyfrifiadur ac ati)
- 55% Gofal personol (sebon, colur ac ati)
- 40% Bwyd
- 20% Chwaraeon (mynd i weld gemau pêl-droed, mynd i'r ganolfan hamdden)
- 5% Llyfrau / cylchgronau
- 3% Rhoi arian i elusen
- 2% Arall

Beth amdanoch chi?

Paul	Arian? Dw i ddim yn cael arian poced. Does gen i ddim arian.
Sofia	Beth? Dim arian poced? Beth am weithio am arian?
Paul	Ond sut?
Kristian	Dw i ddim yn cael llawer o arian poced ond dw i'n cael arian fel anrhegion pen-blwydd ac anrhegion Nadolig. Dw i'n ofalus iawn pan dw i'n gwario arian. Dw i'n ofalus iawn pan dw i'n prynu dillad.
Anissa	Sut mae bod yn ofalus gydag arian?

Cofiwch:

Does gen i ddim arian. = Does dim arian gyda fi. – I haven’t got any money.

Help

Geirfa	
gwario	to spend
canran	percentage
ffôn symudol	mobile phone
cylchgrawn	magazine
cylchgronau	magazines
elusen	charity
amdanoch chi	about you
anrheg,	present,
anrhegion	presents
gofalus	careful
prynu	to buy

Dydd Sadwrn

Rydych chi'n mynd i wylio ffilm. Dyma ychydig o help i chi, os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa	
dere i mewn = tyrd i mewn	come in
cloi	to lock
tatws stwnsh	mashed potato
pecyn	pack
drud	expensive
iach	healthy
bod	to be
tocyn	ticket
canolfan hamdden	leisure centre
heini	fit
pob	every
gwastraffu arian	to waste money

oergell	fridge
prynu	to buy
y farchnad	the market
gwario	to spend
rhestr	list

Swyddi

Edrychwch ar y sioe sleidiau yma. Beth ydy'r swyddi?

← 'Nôl

Nesaf →

Ewch i Dasg 1.

Ond beth ydych chi'n feddwl o'r swydd yma?

Hyfforddwr syrffio ar gyfer cŵn

Ble: Sir Benfro
Pryd: Dros yr haf

Y Gwaith:
Mae llawer o bobl yn dod i Sir Benfro ar eu gwyliau yn yr haf. Mae llawer o'r bobl yn dod i syrffio ac maen nhw eisiau syrffio gyda'u cŵn. Rydyn ni'n chwilio am berson i hyfforddi'r cŵn.

Pa fath o berson ydyn ni eisiau?

- Dylech chi fod yn dda iawn gydag anifeiliaid.
- Dylech chi hoffi cŵn.
- Dylech chi fod yn amyneddgar.
- Dylech chi wybod sut i hyfforddi cŵn.
- Dylech chi syrffio'n dda.
- Dylech chi nofio'n dda.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r ganolfan syrffio:

0667 776 5543

Help

Geirfa	
swydd, swyddi	job, jobs
hysbyseb	advert
ar gyfer	for
ci, cŵn	dog, dogs
Sir Benfro	Pembrokeshire
eu gwyliau	their holiday
gyda'u cŵn	with their dogs
amyneddgar	patient
gwybodaeth	information
cysylltwch â	contact

ℹ Geiriau diddorol:

hyfforddi – to train

hyfforddwr – trainer

Hefyd:

hyfforddiant – training

Prynu beic ail-law

Rydych chi'n mynd i wylio ffilm. Dyma ychydig o help i chi, os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa	
prynu	to buy
ail-law	second hand
ar werth	for sale
mwy	more
deall	to understand
bydda'n ofalus – bydd yn ofalus	be careful

...Bargen!
Ffoniwch: 0886 564 8734
Diablo's
Pinkie Prints
& Casting
Quicksilver
Made Silver Jewellery
rop counts
ur blood, please help.
RAMBLINGS
SUBJECT
Travel, Autobiography
Storytelling, Culture
Music, Film, TV
Patagonia, Wales
AVAILABLE FROM
The publisher
Amazon
Independent bookshops

Problemau!

Croeso i dudalen problemau **Ciwb**.

[Mae pawb wedi ysgrifennu cyfeiriad ar y llythyrau ond dydyn ni ddim eisiau dangos y cyfeiriadau.]

Annwyl Ciwb,

Mae gen i broblem. Mae parti nos Sadwrn yn y ganolfan hamdden a dw i eisiau mynd gyda fy ffrindiau ond mae Dad yn dathlu ei ben-blwydd ddydd Sadwrn ac mae o eisiau mynd allan "fel teulu".

Ydych chi'n gallu helpu os gwelwch yn dda?

Diolch.

Evan

Annwyl Ciwb,

Mae gen i ffrind da iawn yn yr ysgol. Rydyn ni'n cael llawer o hwyl ond dydy fy ffrind i ddim eisiau mynd allan gyda fi ar ddydd Sadwrn. Dw i'n gofyn, "Beth am fynd i'r sinema?" neu "Beth am fynd i'r dref?" neu "Beth am fynd i'r gêm?" ond "Dim diolch" ydy'r ateb bob tro.

Ydych chi'n gallu helpu os gwelwch yn dda?

Diolch.

Lyn

Annwyl Ciwb,

Dw i eisiau dysgu Cymraeg yn dda ond does dim llawer o bobl yn siarad Cymraeg yn yr ardal.

Ydych chi'n gallu helpu os gwelwch yn dda?

Diolch yn fawr.

Hiroki

Annwyl Ciwb,

Dw i'n hoffi chwarae pêl-droed a hoffwn i chwarae pêl-droed i dîm y dref ond dw i ddim yn ddigon da. Dw i ddim yn hoffi chwaraeon yn yr ysgol ond rhaid i mi fod yn fwy heini.

Ydych chi'n gallu helpu os gwelwch yn dda?

Claire

Annwyl Ciwb,

Dw i mewn cariad gyda rhywun ffantastig ond dw i ddim yn gwybod ydy'r person yma'n fy hoffi i. Dw i eisiau gofyn, "Beth am ddod allan gyda fi brynhawn dydd Sadwrn?" ond dw i'n teimlo'n swil. Beth os ydy'r person yma'n dweud, "Dim diolch", neu beth os ydy'r person yma'n chwerthin?

Ydych chi'n gallu helpu os gwelwch yn dda?

Diolch.

Sam

Help

Geirfa

cyfeiriad	address
dangos	to show
dathlu	to celebrate
bob tro	every time
yr ardal	the area
yn ddigon da	good enough
bod	to be
yn fwy heini	fitter
rhywun	someone
teimlo	to feel

swil	shy
chwerthin	to laugh

Rasio yn Sir Benfro

Rasio yn Sir Benfro

Oddi wrth: samwills@gwecym.net

At: Rhian@ciwb.org

Helo, bawb.

Dw i'n ysgrifennu atoch chi am ras arbennig iawn – Ras Dyn Haearn (*Ironman*) Cymru. Bydd y ras yn Ninbych-y-pysgod ym mis Medi.

Mae'n ras anodd iawn:

- nofio am 2.4 milltir
- beicio am 112 milltir
- rhedeg marathon am 26.2 milltir.

Mae'n ras hyfryd achos mae'n digwydd ym Mharc Cenedlaethol Arfordir Penfro (*Pembrokeshire Coast National Park*) ac mae'r parc yn hardd iawn.

Mae'r ras yn dechrau am saith o'r gloch y bore ac yn gorffen am ddeg o'r gloch y nos, felly rhaid i fi weithio'n galed drwy'r dydd. Ond rhaid i fi weithio'n galed cyn y ras hefyd, achos rhaid i fi baratoi.

Ydych chi'n gallu rhoi cyngor i fi os gwelwch yn dda? Beth ddylwn i wneud nawr? Beth ddylwn i wneud dros yr haf? Helpwch fi i baratoi os gwelwch yn dda.

Diolch yn fawr.

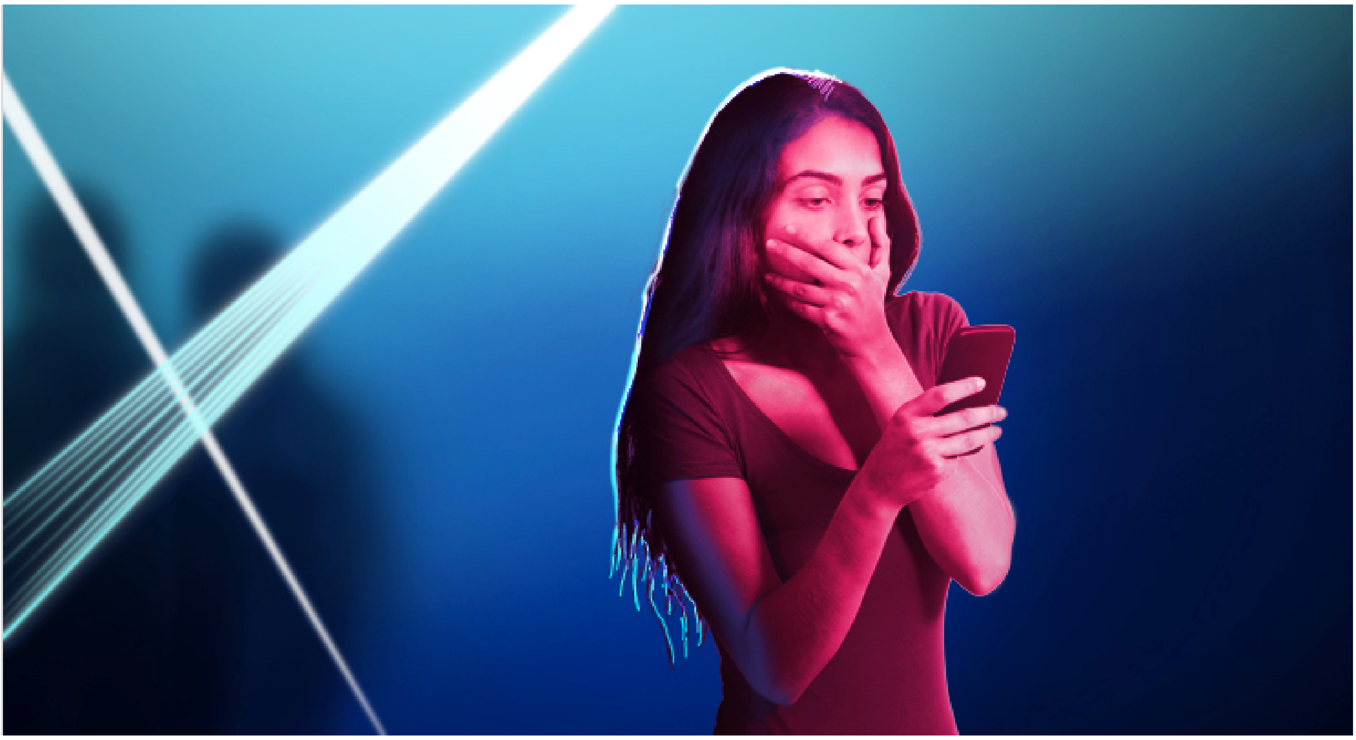
Sam Williams

Help

Geirfa

atoch chi	to you
Dinbych-y-pysgod	Tenby
anodd	difficult
gweithio’n galed	to work hard
drwy’r dydd	all day
paratoi	to prepare

Problem!



Zena:

Beth sy'n bod?

Catrin:

O, dw i'n teimlo'n sâl.

Zena:

Pam? Beth sy'n bod?

Catrin:

Edrycha ar y llun yma ar y ffôn.

Zena:

Pwy ydy hi?

Catrin:

Fi.

Zena:

Ti?

Catrin:

Ie, fi.

Zena:

Ond ...

Catrin:

Mae’r llun yn hen.

Zena:

Hen?

Catrin:

Wel, chwe mis.

Zena:

Ond rwyt ti’n edrych yn dew yn y llun yma – ac mae’r wisg nofio’n rhy fach. Mae’r llun yn ofnadwy.

Catrin:

Ydy, dw i’n gwybod.

Zena:

Rwyt ti wedi colli pwysau ers tynnu’r llun yma.

Catrin:

Ydw. Dw i wedi colli stôn.

Zena:

Ond pam mae’r llun yma ar dy ffôn di?

Catrin:

Dw i ddim yn gwybod.

Zena:

Pwy sy wedi anfon y llun?

Catrin:

Dw i ddim yn gwybod.

Mae grŵp o bobl ifanc yn cerdded allan o'r parti. Maen nhw'n edrych ar ffôn Josh ac maen nhw'n chwerthin. Mae Josh yn pwyntio at Catrin ac mae o'n sibrwd.

Josh:

Sh – bydd hi'n clywed. Mae hi'n sefyll yn y gornel gyda Zena.

Yna, mae Catrin yn cael tecst arall.

Catrin:

O na!

Zena:

Beth sy'n bod? Oes llun arall?

Catrin:

Nac oes, does dim llun arall – ond mae tecst ofnadwy yma.

Zena:

Beth mae'r tecst yn dweud?

Catrin:

Dw i ddim eisiau dweud – mae'n rhy ofnadwy.

Zena:

Pwy sy wedi anfon y tecst?

Catrin:

Dw i ddim yn gwybod.

Yna, mae Catrin yn cael tecst arall. Dydy hi ddim yn edrych ar y tecst yma.

Catrin:

Dw i'n mynd.

Zena:

Ond Catrin – y parti.

Catrin:

Na, dw i'n mynd ...

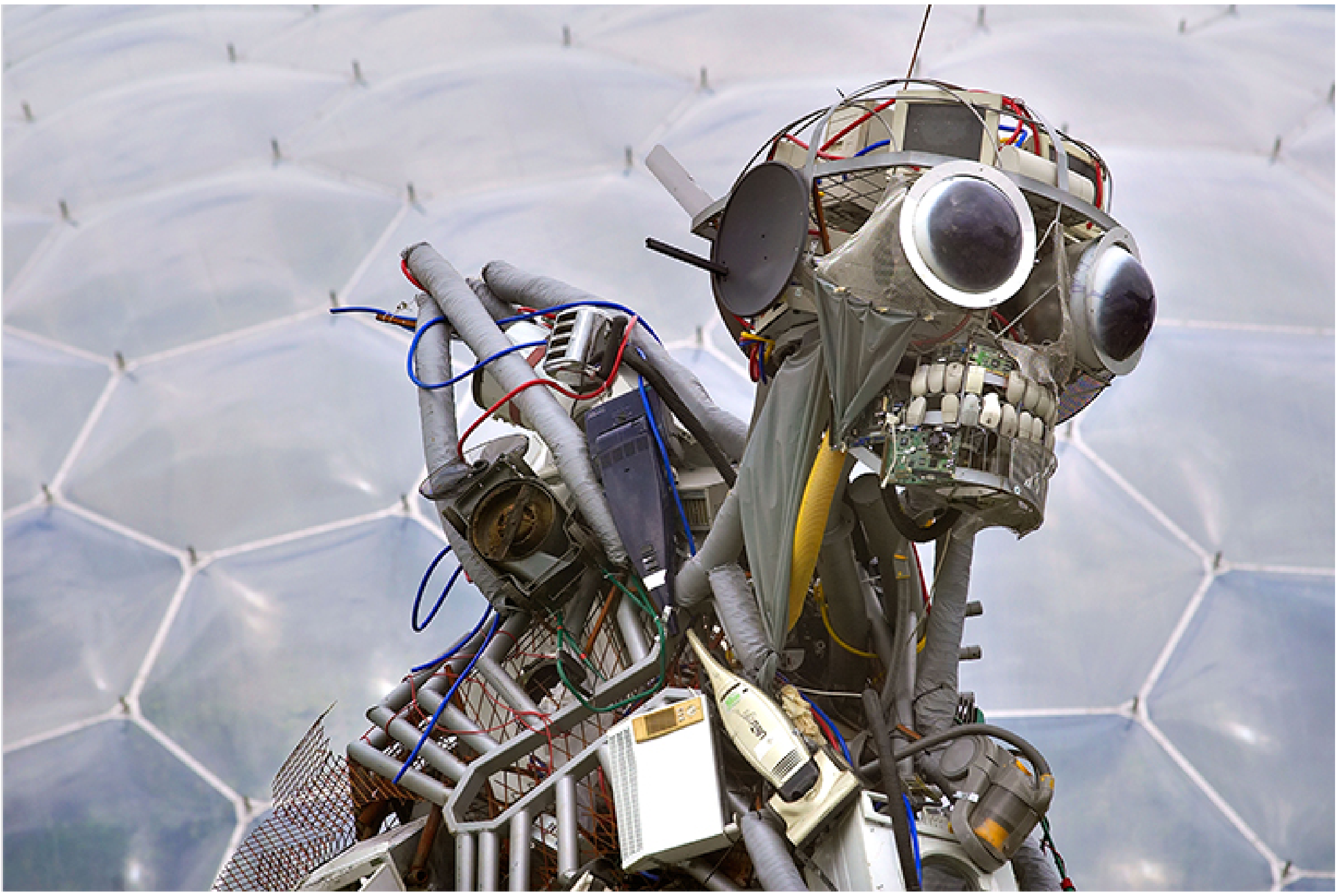
Mae hi'n rhedeg allan o'r ardd ac i lawr y stryd.

Help

Geirfa

yr ardd	the garden	wedi colli	have lost
llun	picture, photograph	wedi anfon	has sent
gwisg nofio	swimsuit	ifanc	young
ers tynnu'r llun	since the picture was taken	sibrwd	to whisper

Dyn trydan



Dyn trydan

Edrychwch ar y cerflun yma.

Gwnewch y llun yn fwy os ydych chi eisiau.

Beth ydych chi'n gallu gweld yn y cerflun?

Yn y cerflun mae:

- hwfers
- darnau o gyfrifiaduron
- peiriant golchi dillad
- ceblau

a llawer mwy o offer trydanol ac electronig.

Edrychwch ar y dannedd – beth ydyn nhw?

Llygod cyfrifiaduron ydyn nhw.

Edrychwch ar y clustiau – beth ydyn nhw?

Dysglau lloeren ydyn nhw.

Beth mae'r cerflun yn dangos?

Mae'r cerflun yn dangos faint o offer trydanol ac offer electronig mae un person ym Mhrydain yn taflu i ffwrdd yn ei fywyd.

Pam mae pobl yn taflu'r offer trydanol ac electronig i ffwrdd?

Cwestiwn da. Ydych chi'n gwybod yr ateb?

Help

Geirfa	
trydan	electric
cerflun	sculpture
darnau	pieces
offer	equipment, gadgets
trydanol	electrical
dannedd	teeth

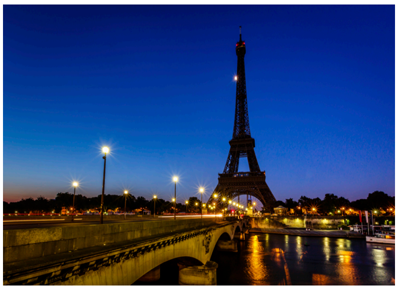
llygod	mice
clustiau	ears
dysglau	dishes
lloeren	satellite
taflu i ffwrdd	to throw away
ei fywyd	his life
celf	art

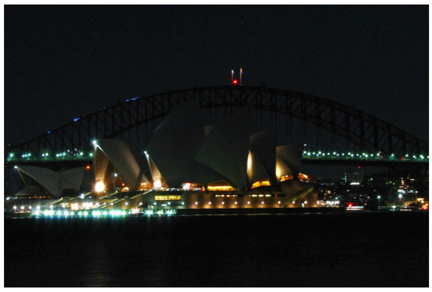
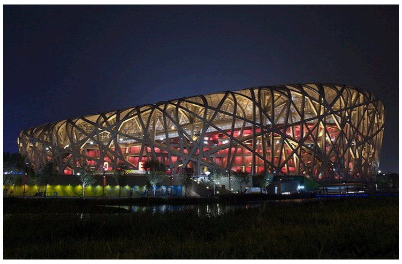
Beth ydy'r gair?

cerflun – cerfio (to carve) + llun (picture) = sculpture

Beth sy’n digwydd?

Edrychwch ar y sleidiau yma’n ofalus.



← 'Nôl

Nesaf →

Mewn grŵp, disgrifiwch y sleidiau.

Beth sy'n digwydd yn y sleidiau yma?

Pam mae hyn yn digwydd?

Edrychwch ar y fideo yma i gael mwy o wybodaeth:

Ar ôl trafod, ewch i'r adran **Atebion**.

Help

Geirfa

golau	light
tywyll	dark

Arian! O ble mae'n dod? I ble mae'n mynd?

Pobl ifanc ac arian

Gwario …

- Mae Lyn yn ffasiynol. Mae hi'n prynu dillad gyda'r labeli enwog. Mae hi'n prynu siampŵ drud. Mae hi'n gwario llawer o arian.

- Mae Matt yn ffasiynol hefyd ond mae o'n prynu dillad mewn archfarchnad weithiau – a dillad ar y sêl. Mae o'n defnyddio siampŵ o'r archfarchnad. Mae o'n hoffi mynd allan bob dydd Sadwrn gyda'i ffrindiau.

- Mae Alys yn ffasiynol hefyd. Fel Matt, mae hi'n prynu dillad mewn archfarchnad weithiau - ac, fel Lyn, mae hi'n prynu dillad gyda'r labeli enwog - ond pan maen nhw ar y sêl. Mae hi'n prynu o siopau ail-law hefyd. Mae hi'n defnyddio siampŵ o'r archfarchnad ac mae hi'n prynu bargeinion, e.e. tair potel o siampŵ am bris dwy botel.

Mae Lyn, Matt ac Alys yn 16 oed ond maen nhw'n wahanol iawn.

Gweithio

Mae'r tri'n gweithio i gael arian. Mae Lyn yn helpu ei mam yn y siop trin gwallt weithiau; mae Matt yn gwneud rownd bapur ac mae Alys yn helpu yn siop y teulu.

Safio

Dydy Lyn ddim yn safio. Mae Alys yn fwy gofalus. “Pan dw i’n cael arian, dw i’n gwario peth a dw i’n safio peth. Os ydw i’n safio £2 yr wythnos nawr, bydda i’n gallu talu am wersi gyrru pan fydda i’n 17 oed,” meddai hi.

Mae’r tri’n cael arian fel anrhegion pen-blwydd ac anrhegion Nadolig weithiau. Mae Matt ac Alys yn safio peth o’r arian yma.

Benthyg

Ydyn nhw’n benthyg arian weithiau?

“Dw i’n benthyg arian oddi wrth Mam, weithiau,” meddai Lyn.

“Dw i ddim yn benthyg arian,” meddai Matt. “Os dw i ddim yn gallu talu am rywbeth, dw i’n safio ac yna dw i’n prynu.”

“Benthyg arian?” meddai Alys. “Na, dw i ddim eisiau benthyg arian. Os ydych chi’n benthyg arian, rhaid i chi dalu mwy o arian yn ôl.”

Cardiau

Dydy'r bobl ifanc ddim yn defnyddio cardiau credyd. Mae hyn yn dda iawn achos mae defnyddio cardiau credyd yn gallu bod yn ddrud.

Help

Geirfa	
enwog	famous
gwario	to spend
defnyddio	to use
drud	expensive
ail-law	second hand
safio	to save (money)
yn fwy gofalus	more careful
peth	some
gyrru	to drive
meddai	said
benthyg	to borrow
digon (o)	enough

talu	to pay

Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

fashionable

shampoo

bargains