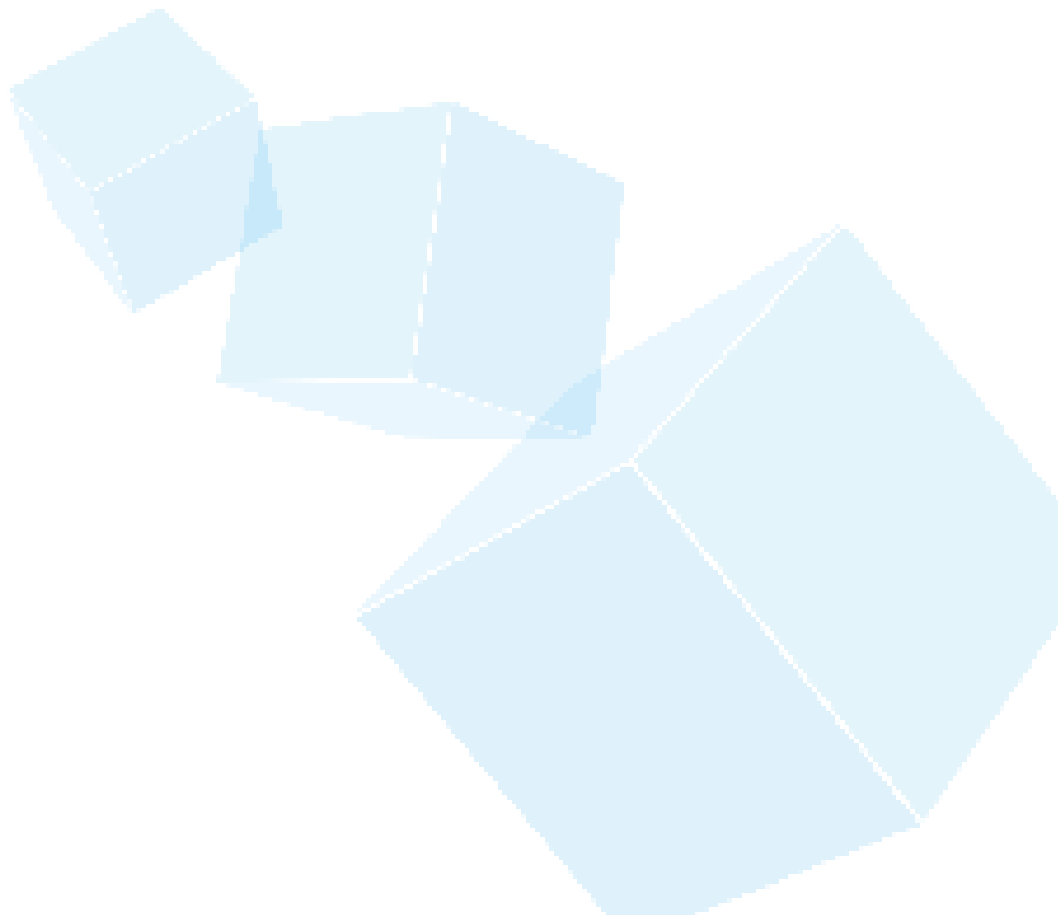
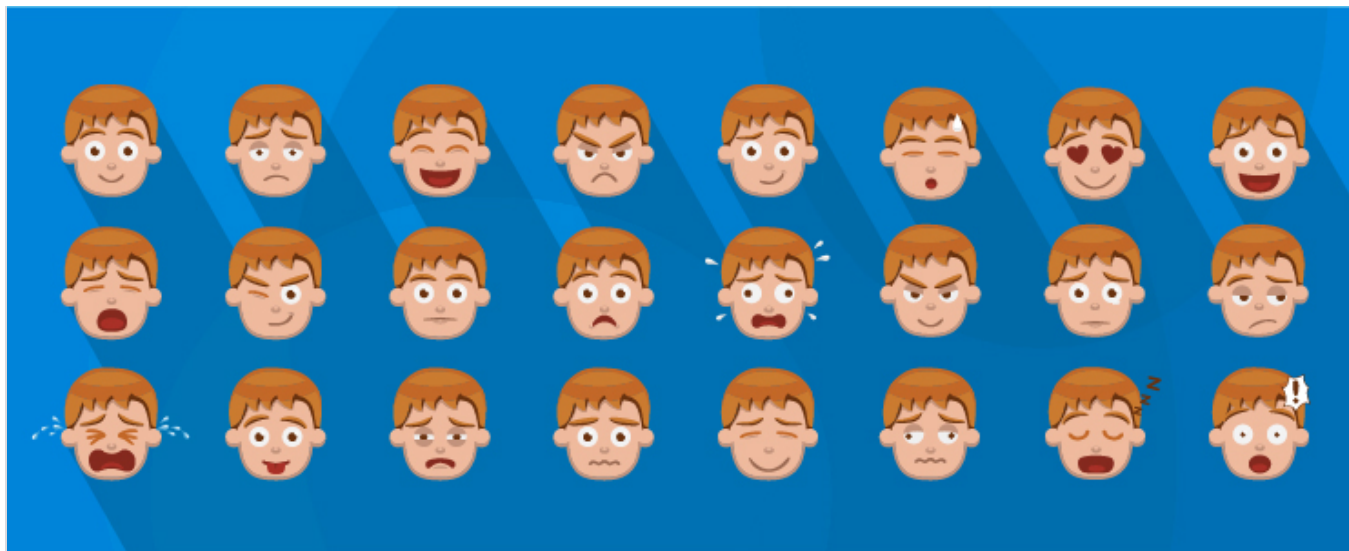


Sut ydych chi'n teimlo?



Sut ydych chi'n teimlo?



Pam ydych chi'n teimlo'n ...?



Sut ydych chi'n teimlo heddiw?

Ewch i **Tasg 2**.

Nawr, edrychwch ar y ddau lun yma. Ewch i **Tasg 3**.



Help

Gerifa

yn grac / yn flin / yn ddig	angry
yn falch	pleased, proud
colli	to lose
cnoi	to chew

Cyffrous!



Cyffrous!

Oddi wrth: steph@ciwb.org.uk

At: alex@ciwb.org.uk

Haia,

Sut wyt ti? Dw i'n teimlo'n gyffrous ac yn hapus iawn!

Roeddwn i'n siopa gyda'r teulu heddiw (diflas iawn achos dw i ddim yn hoffi siopa gyda'r teulu!!!) ac, yn sydyn, roedd cerddoriaeth yn y ganolfan siopa – cerddoriaeth fodern. Dechreuodd tair merch mewn dillad coch a du ddawnsio. Yna, daeth pobl allan o'r siopau – mewn dillad coch a du – a dechreuodd y bobl yma ddawnsio hefyd.

Cyn bo hir, roedd llawer o bobl yn dawnsio ac roedd pawb yn hapus iawn.

Yna, yn sydyn, stopiodd y gerddoriaeth ... stopiodd y dawnsio a dechreuodd pawb siopa eto – ond roedd pawb yn wên o glust i glust. Roedd rhai pobl yn canu hefyd.

Roedd y *flashmob* yn wych – yn gyffrous iawn. Roedd o'n anhygoel!

Beth am drefnu *flashmob* yn yr ysgol? Ar yr iard efallai?

Wela i di yfory.

Steph

Beth ydy flashmob?

Mae grŵp o bobl (e.e. grŵp dawnsio, grŵp canu) yn dweud, "Rydyn ni eisiau gwneud flashmob."

Maen nhw'n dweud wrth bobl eraill yn y grŵp – mewn blogiau, e-byst, tecsts, ar facebook a Twitter. Maen nhw'n dweud:

- beth
- ble
- pryd – dyddiad ac amser

- beth i wisgo.

Dydyn nhw ddim yn dweud wrth lawer o bobl achos maen nhw eisiau rhoi syrpreis i bobl.

Yna, maen nhw'n paratoi.

Maen nhw'n mynd i le cyhoeddus ac maen nhw'n "perfformio".

Dyma rai *flashmobs* diddorol:

- dawnsio
- clapio dwylo
- cerdded fel zombies.

Mae'n hwyl. Mae pobl drist yn troi'n hapus. Mae wynebaw trist yn dechrau chwerthin – mae pawb yn hapus.

Os ydych chi eisiau gweld flashmobs, edrychwch ar:

<https://www.youtube.com/watch?v=ROPesXv2z1U>

<https://www.youtube.com/watch?v=2DiQUX11YaY>





← 'Nôl

Nesaf →

Help

Geirfa

roeddwn i	I was
yn sydyn	suddenly
cerddoriaeth	music
canolfan siopa	shopping centre
dechreuodd	started
yna	then
cyn bo hir	before long, soon
pawb	everyone
yn wên o glust i glust	smiling like a Cheshire cat
trefnu	to organize
dweud wrth	to tell
paratoi	to prepare
lle cyhoeddus	public place
wynebau	faces
chwerthin	to laugh

Sut ydych chi'n ymlacio?

Help

Geirfa

ymlacio	to relax	ar y we	on the internet
os	if	byth	never
pawb	everyone	Mae'n gas gyda fi ...	I hate ... (South Wales)
yn brysur	busy	Mae'n gas gen i ...	I hate ... (North Wales)
tŷ bwyta	restaurant	cadw'n heini	to keep fit
weithiau	sometimes	yn gyflym	quickly



Trawsgrif

Person	Sgript
Cyflwynydd:	Stopiwch ...
Cyflwynydd:	A – dyna ni!
Cyflwynydd:	lawn – dw i yn Llanelli heddiw ... achos dw i eisiau gofyn i bobl: Sut ydych chi'n ymlacio?
Cyflwynydd:	Esgusodwch fi ... lawn ...
Cyflwynydd:	Esgusodwch fi ... lawn ...
Cyflwynydd:	Esgusodwch fi ... lawn ...
Cyflwynydd:	Bobl bach, mae pawb yn brysur.
Cyflwynydd:	Esgusodwch fi. Ga i ofyn cwestiynau i chi ... ? ... Ga i ofyn cwestiynau i chi ... ? Ga i ofyn ...
Dyn:	Helo.
Cyflwynydd:	Ga i ofyn cwestiynau i chi?
Dyn:	O, iawn. Cewch.
Cyflwynydd:	Diolch. Sut ydych chi'n ymlacio?
Dyn:	Pardwn?
Cyflwynydd:	Sut ydych chi'n ymlacio?
Dyn:	Wel nawr 'te ... Sut ydw i'n ymlacio? Wel ... Dw i'n mynd allan gyda ffrindiau ...
Cyflwynydd:	Mynd allan gyda ffrindiau ... Ble?

- Dyn: Wel ... i'r tŷ bwyta ... neu dw i'n mynd i dŷ ffrind – i siarad ... neu i chwarae gêm cyfrifiadur.
- Cyflwynydd: I dŷ bwyta ... i dŷ ffrind. Diolch yn fawr. lawn ... pum cwestiwn i chi. I ymlacio ...:
Ydych chi'n gwyllo'r teledu?
- Dyn: Ydw. Weithiau.
- Cyflwynydd: Ydych chi'n gwranddo ar gerddoriaeth?
- Dyn: Ydw. Weithiau.
- Cyflwynydd: Ydych chi'n mynd ar y we?
- Dyn: Ydw. Weithiau.
- Cyflwynydd: Ydych chi'n siopa?
- Dyn: **Nac ydw** - byth ... Byth! ... BYTH!! Mae'n gas gyda fi siopa. Dydy siopa ddim yn helpu fi i ymlacio!
- Cyflwynydd: Ydych chi'n gwneud chwaraeon?
- Dyn: Ydw, achos mae'n bwysig cadw'n heini.
- Cyflwynydd: Ydych chi'n dawnsio i ymlacio?
- Dyn: Nac ydw.
- Cyflwynydd: lawn – felly ... i ymlacio ... rydych chi'n:
- mynd i dŷ ffrindiau
 - siarad gyda ffrindiau
 - chwarae gêm cyfrifiadur
 - gwyllo'r teledu
- Dyn: **Weithiau**
- Cyflwynydd: ■ **Weithiau** ... ac rydych
■ chi'n gwneud chwaraeon.
- Cyflwynydd: Dyna ni!
- Dyn: Diolch yn fawr.
Diolch. Hwyl fawr.

Cyflwynydd: Esgusodwch fi.

Merch: Helo.

Cyflwynydd: Ga i ofyn cwestiwn i chi?

Merch: Cewch – yn gyflym.

Cyflwynydd: Iawn – yn gyflym. ... Sut ydych chi'n ymlacio?

Merch: Dw i'n rhedeg – hwyl fawr!

Cyflwynydd: O, iawn – hwyl fawr!

Ymlacio ar draws y byd (1)



Ydych chi'n gweithio'n galed yn yr ysgol?

Ydych chi'n gweithio tu allan i'r ysgol?

Ydych chi'n ymarfer yn galed?

Ydych chi o dan straen weithiau?

Y cwestiwn pwysig ydy:

Ydych chi'n ymlacio?

Ymlacio

Mae llawer o bobl yn gweithio'n galed ac maen nhw'n blino. Weithiau, mae pobl o dan straen. Weithiau, maen nhw'n teimlo'n ddiflas.

Maen nhw eisiau teimlo'n well, felly beth maen nhw'n wneud? Sut maen nhw'n ymlacio?

Mae rhai pobl yn chwarae gêm. Mae rhai pobl yn darllen. Mae rhai pobl yn gwyllo ffilm. Mae rhai pobl yn gwrando ar gerddoriaeth.

Beth arall?

Yn Zanzibar, mae pobl yn gwrando ar gerddoriaeth *taarab*. Maen nhw'n mynd allan i yfed te ac i siarad â ffrindiau ac i wrando ar y gerddoriaeth yma. Mae rhai pobl yn dawnsio i'r gerddoriaeth yma.

Fel arfer, mae band yn chwarae'r gerddoriaeth ac mae'r bobl yn gallu gofyn i'r band chwarae darn arbennig os ydyn nhw eisiau.



Help

Geirfa

ymlacio

to relax

yn galed	hard
ymarfer	to train
o dan straen	under pressure, stressed
pwysig	important
teimlo'n well	to feel better
felly	therefore, so
darn	piece
arbennig	special

Dydd Sadwrn

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

Help

Geirfa

hwyr	late	Dim peryg!	No chance!
rhy hwyr	too late	bara saim	fried bread
cyn	before	ar ôl	after
ymolchi	to have a wash	gawn ni weld	we'll see
cawod	shower		



Trawsgrif

Person	Sgript
Carwyn:	Faint o'r gloch ydy hi?
	FAINT o'r gloch ydy hi?
	O - mae hi'n hanner awr wedi deg ...
	... Nos da.
Carwyn:	Ie?
Llais ar y ffôn:	
Carwyn:	O?
Llais ar y ffôn:	
Carwyn:	Dim diolch.
Llais ar y ffôn:	
Carwyn:	Nos da.
Carwyn:	Ie?
Llais ar y ffôn:	
Carwyn:	O - Aled - eto?
Llais ar y ffôn:	
Carwyn:	Dim diolch - ETO!!!
Llais ar y ffôn:	
Carwyn:	Nos da.
Carwyn:	Ie?
Llais ar y ffôn:	

Carwyn: Nos da, Aled.

Carwyn: Bobl bach!!!!

Carwyn: Mawredd mawr!

Carwyn: Pwy sy yna?

Aled: Aled.

Carwyn: Aled?

Aled: Ie, Aled.

Carwyn: Ond ...

Aled: Bobl bach!

Carwyn: Hei, beth wyt ti'n wneud? Mae'r *aftershave* yn ddrud iawn.

Carwyn: Beth wyt ti eisiau?

Aled: Dw i eisiau dweud "Helo".

Carwyn: O - helo ... a ta ta ...
Dw i wedi blino.
Dw i'n teimlo'n ych a fi - yn ofnadwy.

Aled: Wyt ti'n sâl?

Carwyn: Nac ydw, dw i ddim yn sâl ond dw i ddim yn teimlo'n dda iawn. Dw i wedi blino ...

Aled: Faint o'r gloch est ti i'r gwely neithiwr?

Carwyn: Pardwn?

Aled: Faint o'r gloch est ti i'r gwely neithiwr?

Carwyn: Mmmm ...
... tua hanner awr wedi un.

Aled: Beth?!?!?!?

Carwyn: Tua hanner awr wedi un.

Aled: Tua hanner awr wedi un?!?! Mae'n **hwyr!** Mae'n rhy hwyr.

Carwyn: Ond roedd ffilm dda ar y sianel ffilmiau.

Aled: Carwyn?

Carwyn: Ie, Aled.

Aled: Dylet ti fynd i'r gwely **cyn** hanner awr wedi un. ... Mae hanner awr wedi un yn rhy hwyr!

Carwyn: Ond ...

Aled: Dim "Ond ..."

Carwyn: O, dw i wedi blino ... a dw i'n teimlo'n ...

Aled: NA! ... Dwyt ti **ddim** yn mynd 'nôl i'r gwely.

Carwyn: Na?

Aled: Na!

Carwyn: O! Ond ...

Aled: Dim "Ond". Dylet ti ymolchi ... dylet ti wisgo ... dylet ti gael brecwast ... a dylet ti ...

Carwyn: Ymolchi?

Aled: Ie, ymolchi.

Carwyn: Gwisgo?

Aled: Ie, gwisgo.

Carwyn: Cael brecwast?

Aled: Cael brecwast.

Carwyn: Ond...

Aled: Dim "Ond". Cer i ymolchi ...

Aled: ... mewn cawod oer.

Mewn cawod oer?!?!?! ...

Mewn cawod oer?!?!?! ...

Carwyn:

Mewn cawod oer?!?!?! ...

Dim peryg!

Aled: lawn - cer i ymolchi.

Carwyn: Dw i'n mynd i'r gegin i wneud brechwast i ti

Carwyn: Brechwast?

Aled: Ie, brechwast.

Carwyn: Cig moch ac wy ... a sosej ... a bara saim ... a ...?

Aled: Na!

Carwyn: Na? Ond ...

Aled: Dim "Ond" - cer i ymolchi.

Carwyn: lawn - ar ôl ymolchi ... a brechwast ... beth wedyn?
Gwyllo ffilm? Chwarae gêm cyfrifiadur?

Aled: Gawn ni weld!

Carwyn: O ...
Hwyl fawr.

Teimpladau mewn lluniau

Edrychwch ar y lluniau yma.

Llun 1



Llun 2



Llun 3



Llun 4



Enw'r artist ydy Jieun Park ac mae hi'n dod o Dde Korea.

Mae Jieun yn hoffi teithio ac mae hi'n hoffi peintio'r dinasoedd ble mae hi'n mynd.

Pan mae hi'n teithio mae hi'n teimlo teimladau gwahanol. Weithiau, mae hi'n teimlo'n gyffrous ac yn hapus. Weithiau, mae hi'n teimlo'n unig. Mae hi'n dangos y teimladau yma yn ei lluniau hi.

Weithiau, mae hi'n mynd i sefyll ar fryn uwchben y ddinas ac mae hi'n edrych i lawr dros y ddinas. Weithiau, mae hi'n teimlo'n unig iawn pan mae hi'n edrych i lawr dros yr adeiladau.

Sut mae hi'n gwneud llun

Yn gyntaf, mae hi'n gwneud marciau gydag inc ar y papur. Yna, mae hi'n peintio'r dinasoedd o fewn y marciau ac mae hi'n defnyddio lliwiau arbennig i ddangos sut mae hi'n teimlo.

Os hoffech chi weld mwy o luniau Jieun Park, cliciwch yma: <http://www.parkg.co.kr/2015.html>

Help

Geirfa

dinas, dinasoedd	city, cities	bryn	hill
teimlad, teimladau	feeling, feelings	uwchben	above
unig	lonely	adeilad, adeiladau	building, buildings
dangos	to show	o fewn	within
sefyll	to stand		

Ydych chi o dan straen?



Ydych chi o dan straen?



www.Ydychchiodanstraen?.cymru

Mae bywyd yn brysur iawn ac weithiau mae pobl o dan straen.

Ydych chi o dan straen?



Os ydych chi o dan straen, beth ddylech chi wneud?

Dyma gyngor diddorol:

Siarad

Mae siarad am y straen yn bwysig iawn. Beth am siarad gyda Dad neu Mam, gydag athro neu athrawes neu gyda ffrind? Mae siarad yn beth da – mae siarad yn gallu helpu!



Symud

Os ydych chi o dan straen, codwch, cerddwch, rhedwch, symudwch. Mae symud yn help mawr. Mae mynd allan am dro yn syniad ardderchog!

Gwneud chwaraeon

Mae beicio neu redeg neu chwarae gêm tu allan yn wych os ydych chi o dan straen. Rydych chi'n anghofio am y straen – ac yn cadw'n heini. Rydych chi'n teimlo'n well.





Dal peli *baoding*

Beth am ddal peli *baoding* yn eich llaw? Symudwch eich bysedd a bydd y peli'n symud. Cyn bo hir, byddwch chi'n teimlo'n well.

Chwythu balwnau

Os ydych chi'n chwythu balw'n, rhaid i chi anadlu'n ddwfn ac mae hyn yn help mawr i chi os ydych chi o dan straen. Felly, cofiwch gario balwnau yn eich bag neu yn eich poced!



Cnoi

Mae rhai pobl yn cnoi gwm cnoi pan maen nhw o dan straen. Mae un arbenigwr yn dweud, "Mae cnoi gwm cnoi yn beth da – mae pobl yn poeni llai, dydyn nhw ddim yn snacio ac mae eu hanadl nhw'n ffres!".

Bwyta siocled

Mae llawer o bobl yn bwyta siocled pan maen nhw o dan straen – ond mae'n bwysig bwyta siocled tywyll achos mae gormod o siwgr yn gallu creu mwy o straen.



Beth ydych chi'n wneud os ydych chi o dan straen?

Help

Geirfa

o dan straen	stressed	cnoi	to chew
straen	strain, pressure	gwm cnoi	chewing gum
anghofio	to forget	arbenigwr	specialist
teimlo'n well	to feel better	poeni	to worry
dal	to hold	llai	less
bysedd	fingers	tywyll	dark
chwythu	to blow	anadl	breath
anadlu	to breathe	creu	to create
yn ddwfn	deeply		

Ymlacio ar draws y byd (2)

Mae llawer o bobl yn gweithio'n galed ac maen nhw'n blino. Weithiau, mae pobl o dan straen. Weithiau, maen nhw'n teimlo'n ddiflas.

Maen nhw eisiau teimlo'n well, felly beth maen nhw'n wneud? Sut maen nhw'n ymlacio?
Edrychwch ar y sioe sleidiau yma.



Beth mae'r bobl yn y sleidiau'n wneud?

Maen nhw'n chwerthin. Maen nhw'n gwneud ioga chwerthin.

Beth sy'n digwydd?

Mae'r bobl yn mynd i'r parc, neu i'r traeth, neu i neuadd, neu i ganolfan hamdden – unrhyw le – ac maen nhw'n chwerthin ... chwerthin ... chwerthin.

Ydy hyn yn dda?

Ydy, mae chwerthin yn dda iawn i chi. Mae'n helpu gyda phwysau gwaed ac mae'n gwneud i chi deimlo'n dda.

i Ioga chwerthin

- Dechreuodd ioga chwerthin yn Mumbai, India, yn yr 1990au.
- Daeth 5 person i'r parc yn y bore i chwerthin.
- Cyn bo hir, roedd mwy ... a mwy ... a mwy o bobl yn dod i'r parc yn y bore i chwerthin.
- Cyn bo hir, roedd pobl yn gwneud ioga chwerthin ar draws India – ac yna mewn gwledydd eraill.
- Heddiw, mae dros 6,000 o glybiau yn gwneud ioga chwerthin ar draws y byd.

Help

Geirfa

ymlacio	to relax	dechreuodd	started
caled	hard	cyn bo hir	before long, soon
chwerthin	to laugh	ar draws	all over, across

traeth	beach	gwlad, gwledydd	country, countries
neuadd	hall	clwb, clybiau	club, clubs
unrhyw le	anywhere	y byd	the world
pwysau gwaed	blood pressure		

Problemau



Croeso i dudalen problemau **Ciwb**.

Llythyr 1

09 Chwefror 2016

Annwyl Ciwb

Mae hi'n nos Sul ac yfory dw i'n mynd i'r ysgol newydd (O, diar!!!!) – gwisg ysgol newydd (gwyrdd tywyll – ych a fi!!!), athrawon newydd, gwersi newydd, ffrindiau newydd! Bydd popeth yn newydd. Bydd popeth yn rhyfedd. Dw i ddim yn edrych ymlaen. Beth os ydy'r athrawon yn ofnadwy? Beth os dydy'r disgyblion ddim yn fy hoffi i? Beth os ydy'r gwaith yn anodd? O, dw i ddim eisiau mynd.

Does dim ffrindiau gyda fi yma a dw i ddim yn mynd allan llawer, ond mae Mam yn dweud bydd ffrindiau yn yr ysgol newydd. Hy!

O, wel, rhaid i fi fynd i'r gwely.

Hwyl fawr.

Chris Williams

Help

Geirfa			
tywyll	dark	Beth os ...?	What if ...?
rhyfedd	strange	anodd	difficult
edrych ymlaen	to look forward		

Ewch i Dasg 1.

Llythyr 2

27 Chwefror 2016

Annwyl Ciwb,

Dw i'n ysgrifennu atoch chi i ofyn am help.

Dw i'n 14 oed a dw i'n mwynhau gwyllo chwaraeon ar y teledu, darllen, gwrando ar gerddoriaeth, chwarae gemau cyfrifiadur a gwyllo ffilmiau.

Mae gen i broblem – sut dw i'n edrych. Dw i'n dal – yn dal iawn – a dw i'n drwm hefyd – yn rhy drwm a bod yn onest. Hefyd, mae gen i smotiau coch ar fy wyneb a dydy steil fy ngwallt ddim yn fy siwtio i.

Dw i'n edrych mewn cylchgronau ac mae pawb yn edrych yn hyfryd – maen nhw'n denau, dydyn nhw ddim yn rhy dal a dydyn nhw ddim yn rhy fyr. Mae eu croen nhw'n berffaith ac mae eu gwallt nhw'n fendigedig. Dw i'n teimlo'n ofnadwy!

Achos hyn, dw i ddim yn hoffi mynd allan llawer. Mae Dad yn dweud, "Dylet ti fynd i'r ganolfan hamdden i gadw'n heini," ac mae fy ffrindiau i'n dweud, "Beth am ddod allan gyda ni ddydd Sadwrn?" ond dw i ddim yn teimlo'n hyderus i fynd.

Hefyd, mae Jo, yn y dosbarth, eisiau mynd allan gyda fi, ond dw i ddim yn gwybod beth i wneud!

Help!

Jordan Evans

Ewch i Dasg 2

Help

Geirfa

edrych	to look	tenau	thin
trwm	heavy	byr	short
rhy	too	croen	skin
smotiau	spots	perffaith	perfect
cylchgrawn, cylchgronau	magazine, magazines	achos hyn	because of this
hyderus	confident		

Marathon

Rydych chi'n mynd i wrando ar eitem o raglen radio. Dyma ychydig o help i chi os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa

ar draws y byd	all over the world
ymlacio	to relax
felly	therefore
heini	fit
ymarfer	to train
campfa	gym
yn iach	healthily
hyderus	confident
yr Wyddfa	Snowdon
mynyddoedd	mountains
balch	proud, pleased
ers amser	for a long time
siomedig	disappointed
cefnogi	to support
mor	so



Trawsgrif

Cyflwynydd: Croeso i raglen arall o **Da iawn chi!** ... Yn y stiwdio heddiw, mae Fiona Morris ... Mae hi wedi rhedeg mewn marathonau ar draws y byd ... Croeso i'r rhaglen, Fiona.

Fiona: Diolch yn fawr.

Cyflwynydd: **Pam** ydych chi'n rhedeg marathonau?

Fiona: Achos dw i wrth fy modd yn rhedeg ... Dw i'n ymlacio. ... Does **dim** problemau pan dw i'n rhedeg ... Mae popeth yn **wych** pan dw i'n rhedeg.

Cyflwynydd: Rydych chi'n rhedeg i **ymlacio**, felly.

Fiona: Ydw. Dw i wrth fy modd yn rhedeg ac, wrth gwrs, mae rhedeg yn dda iawn i chi.

Cyflwynydd: Rydych chi'n heini iawn, felly.

Fiona: Ydw, dw i'n meddwl.

Cyflwynydd: Pryd ydych chi'n ymarfer?

Fiona: Dw i'n trio ymarfer bob nos Fawrth, nos Fercher, nos Iau, dydd Sadwrn a dydd Sul.

Cyflwynydd: Beth **arall** ydych chi'n wneud i gadw'n heini?

Fiona: Wel, dw i'n nofio ... dw i'n chwarae badminton ... a dw i'n mynd i'r gampfa bob dydd Sadwrn ... a dw i'n bwyta'n iach hefyd.

Cyflwynydd: Sut ydych chi'n teimlo ar ddechrau marathon? Ydych chi'n nerfus?

Fiona: Wel, **roeddwn** i'n nerfus ar y dechrau – chwe blynedd yn ôl – ond dw i ddim yn teimlo'n nerfus nawr. A bod yn onest, dw i'n teimlo'n eitha **hyderus** achos dw i wedi ymarfer llawer ... a dw i'n heini.

Cyflwynydd: Rydych chi wedi rhedeg yn Ras yr Wyddfa.

Fiona: Ydw. Roedd rhaid rhedeg i fyny ac i lawr y mynyddoedd ... ond roedd hi'n hwyl ... ac roeddwn i'n hapus iawn yn rhedeg drwy'r mynyddoedd hardd. Roeddwn i'n teimlo'n falch iawn i redeg yn y marathon yma achos roeddwn i **eisiau** rhedeg yn y ras yma ers amser.

Cyflwynydd: Ydych chi'n teimlo'n **siomedig** weithiau – ar ôl ras, efallai?

Fiona: Nac ydw. Dw i'n hapus pan dw i'n rhedeg. Os ydw i'n gwneud yn dda – gwyh! Os dw i **ddim** yn gwneud yn dda – dim problem!

Cyflwynydd: Beth mae'r teulu'n feddwl?

Fiona: Maen nhw'n hapus iawn ... Maen nhw'n **falch** iawn hefyd ... ond weithiau maen nhw'n **nerfus** ... Dw i ddim yn nerfus – ond maen nhw!

Cyflwynydd: Mae'r teulu'n eich **cefnogi** chi felly.

Fiona: Ydyn ... Dw i'n teimlo'n lwcus iawn i gael teulu **mor wych**.

Cyflwynydd: Beth nesa?

Fiona: Dw i'n mynd i redeg ym marathon Amsterdam ym mis Hydref. Dw i'n teimlo'n gyffrous iawn.

Cyflwynydd: Pob lwc i chi, Fiona.

Fiona: Diolch yn fawr iawn.

O dan y dŵr

21 Mai, 1961

Nos Lun

Mae hi'n dawel iawn yma. Mae popeth yn barod ac yfory bydd y cart yn dod i symud ein pethau ni i gartref newydd - ond dydyn ni ddim eisiau mynd. Na - dydyn ni ddim eisiau mynd o gwbl! Dw i ddim eisiau mynd. Dydy'r plant ddim eisiau mynd a dydy pobl y pentref ddim eisiau mynd. Ond rhaid i ni fynd achos mae pobl Lerpwl eisiau dŵr!

Mae'r ysgol wedi cau. Mae swyddfa'r post wedi cau. Mae'r capel wedi cau. Mae'r ffermydd wedi cau. Mae bywyd y pentref wedi gorffen. Mae'n boenus! Mae'n rhy boenus!

Rydyn ni wedi protestio. Rydyn ni wedi bod i Lerpwl yn protestio ond dydy pobl Lerpwl ddim eisiau gwybod - achos maen nhw eisiau dŵr.

A rŵan, dyma fi yn yr ystafell fach yn pacio popeth - achos dw i'n mynd i gartref newydd yfory, ond dw i ddim eisiau mynd! Yn yr ystafell yma mae fy mhlant i wedi bwyta ... ac wedi chwarae. Dyma ble rydyn ni wedi byw fel teulu - dyddiau hapus, gwych! Ond dim mwy!

Mae'r peiriannau mawr yn gwneud sŵn ofnadwy yn mynd i fyny ac i lawr y ffordd. Dw i'n teimlo'n ofnus ac yn nerfus - ac yn drist ofnadwy achos yfory bydd y cartref yma'n gerrig ar y llawr.

Ac yna, cyn bo hir, bydd y dŵr yn dod a bydd ein pentref bach ni - ein pentref annwyl ni - o dan y dŵr - achos mae pobl Lerpwl eisiau dŵr ...

Nos da. Na, ddim "Nos da" ond "Hwyl fawr!"

Help

Geirfa			
cart	cart	wedi bod	have been
symud	to move	popeth	everything
peth, pethau	thing, things	peiriant, peiriannau	machine, machines
wedi cau	(has) closed	carreg, cerrig	stone, stones
fferm, ffermydd	farm, farms	llawr	ground
wedi gorffen	has finished	cyn bo hir	before long, soon
poenus	painful	annwyl	dear





Boddi Tryweryn: y dŵr yn codi dros yr hen B4391, Awst 1965. gan E Gammie; fe'i defnyddir o dan CC BY

Cofiwch Tryweryn; fe'i defnyddir o dan CC BY

Llyn Celyn gan Tony Edwards; fe'i defnyddir o dan CC BY

Llyn Celyn Reservoir gan Roger Brooks; fe'i defnyddir o dan CC BY

Ymlacio ar draws y byd (3)

Mae llawer o bobl yn gweithio'n galed ac maen nhw'n blino. Weithiau, mae pobl o dan straen. Weithiau, maen nhw'n teimlo'n ddiflas.

Maen nhw eisiau teimlo'n well, felly beth maen nhw'n wneud? Sut maen nhw'n ymlacio?

Yn Japan, maen nhw'n gwneud pethau "gwahanol" iawn.

Cael bath gwahanol

Mae rhai pobl yn cael bath gwahanol – dydyn nhw ddim yn ymolchi mewn dŵr a dydyn nhw ddim yn rhoi *bubble bath* yn y dŵr.

Maen nhw'n cael bath mewn te gwyrdd ... neu mewn coffi ... neu mewn gwin coch. Mae'r arogl a'r *anti oxidants* yn gwneud i'r bobl deimlo'n well.

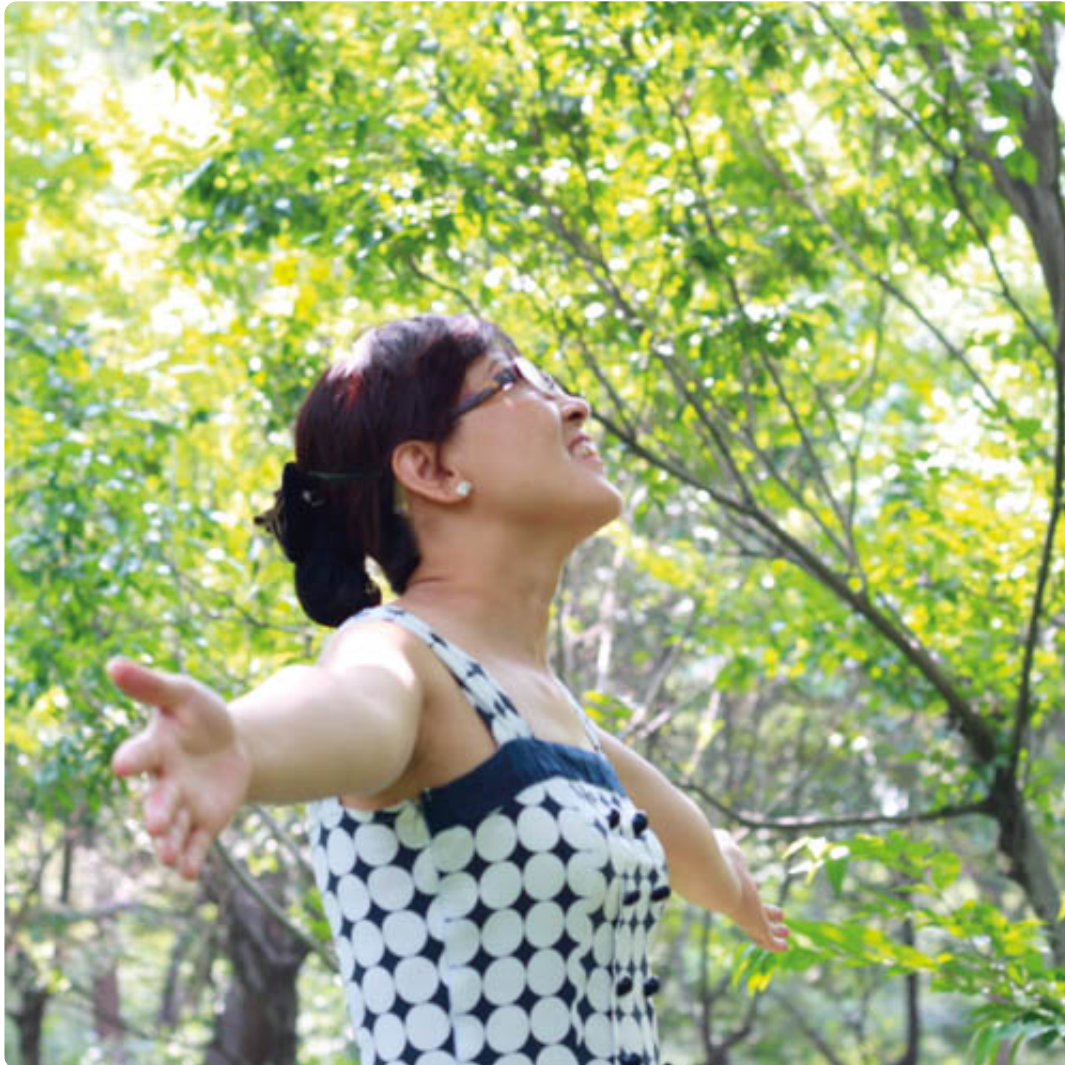


"Red Wine" Bath gan Jonathan Charles; fe'i defnyddir o dan CC BY

Ymolchi yn y goedwig

Mae rhai pobl yn “ymolchi yn y goedwig”. Na – dydyn nhw ddim yn cael bath yn y goedwig!

Maen nhw'n cerdded drwy'r goedwig ac maen nhw'n anadlu'n ddwfn – yn ddwfn iawn.





Mae anadlu'n ddwfn yn y goedwig yn glanhau'r bobl tu mewn ac yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well. Mae hyn fel *aromatherapy*.

Shinrin-yoku ydy'r enw ar "ymolchi yn y goedwig" yn Japan – mae'n bwysig iawn.

Hugvie



Beth ydy e?

Mae e fel clustog.

Mae e'n edrych fel tegan ond mae calon Hugve yn curo (mae dwy ddisg yn y tegan yn curo!)

Rydych chi'n gallu rhoi cwtsh i Hugve ac rydych chi'n teimlo'n wych.

Hefyd - rydych chi'n gallu rhoi ffôn yn y pen ac rydych chi'n gallu siarad dros y ffôn a rhoi cwtsh i Hugve yr un pryd. Rydych chi'n teimlo'n wych wedyn!!

Help

Geirfa

ymlacio	to relax
yn galed	hard
o dan straen	under pressure
pwysig	important

teimlo'n well	to feel better
arogl	smell
coedwig	woods, forest
anadlu	to breathe
yn ddwfn	deeply
glanhau	to clean
tegan	toy
calon	heart
curo	to beat
rhoi cwtsh i	to hug, to cuddle
yr un pryd	the same time