

Tasg 1

Chwaraeon

- Ydych chi'n cofio – pam mae chwaraeon yn dda i chi, yn ôl y llythyr?
Ysgrifennwch y 4 pwynt yn eich llyfrau.
- Meddyliwch am fwy o resymau pam mae chwaraeon yn dda i chi.

Mae chwaraeon yn helpu pobl i ...

Geiriau defnyddiol

colli pwysau	(to) lose weight	anghofio am	(to) forget about
edrych yn well	look better	gwneud ffrindiau	(to) make friends
ymlacio	(to) relax	cyfarfod â	(to) meet
dysgu sgiliau fel	learn skills like	cwrdd â	(to) meet
mwynhau	(to) enjoy	gwella hyder	(to) improve confidence

Ysgrifennwch 5 brawddeg ac yna trafodwch y cwestiwn yma mewn grŵp:

Pam mae chwaraeon yn dda i chi?

- Sut mae helpu pobl i wneud mwy o chwaraeon?
 - Meddyliwch am un syniad da ac ysgrifennwch y syniad ar *post-it*.
 - Mewn grŵp, darllenwch y *post-it* ac yna rhowch y *post-it* ar y bwrdd.
 - Pwy sy'n cytuno / anghytuno gyda'r syniad? Cofiwch roi rheswm.
 - Beth ydy'r syniad gorau? Pam?