





## Bod yn Fywiog

Mae bod yn fywiog yn dda ar gyfer eich corff a'ch meddwl. Cyfunwch hynny gyda'r 5 Ffordd at Les arall i gael y budd mwyaf. Cofrestrwch ar gyfer dosbarth dawns a **Dysgu**  symudiadau newydd.

Gwahoddwch eich ffrindiau am dro er mwyn **Cysylltu** .

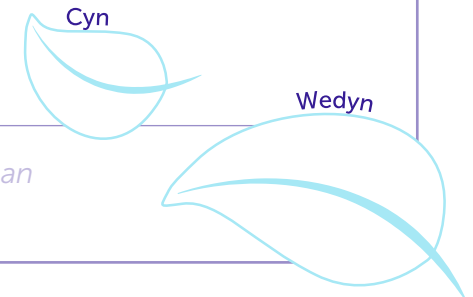
Gall hyd yn oed ychydig bach o weithgarwch newid sut rydych yn teimlo. Defnyddiwch y ddalen 5 Ffordd hon i gofnodi eich gweithgarwch a thracio sut y mae'n effeithio ar eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud. Defnyddiwch yr allwedd hwyliau ar y dde i ddewis eich lliwiau neu gallwch hyd yn oed greu un eich hun!

Dyma ychydig o syniadau i'ch helpi i gychwyn arni:

- Ewch am dro fer yn eich ardal leol
- Chwaraewch gerddoriaeth, a dawnsio!
- Oes gennych chi anifail anwes?
- Chwaraewch gêm sy'n golygu symud a gweithgarwch corfforol
- Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft
- Parciwch ychydig yn bellach nag y byddech fel arfer yn ei wneud a cherddwch i ben eich taith

### Dydd

*Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw*



*Traciwch eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud gan ddefnyddio'r allwedd hwyliau*

#### Allwedd hwyliau

- Hapus    Hwyliau drwg    \_\_\_\_\_  
 Tawel    Trist    \_\_\_\_\_

**Cyngor:** Mae **bod yn fywiog** yn ffordd wych i ddarganfod pa fath o weithgareddau rydych yn eu mwynhau – dewiswch y rheini sy'n addas i lefel eich ffitrwydd a symudedd!