




















#### Allwedd

-  Cysylltu
-  Dal ati i Ddysgu
-  Bod yn Fywiog
-  Rhoi
-  Bod yn Sylwgar

## Rhoi

Defnyddiwch y ddalen hon i gael syniadau ynglŷn â sut i roi a thiciwch nhw pan fyddwch wedi'u gwneud!

- Diolchwch i rywun am rywbeth mae wedi'i wneud i chi  
- Cynigwch help llaw os ydych yn gweld dieithryn yn cael anhawster gyda bagiau neu gadair wthio   
- Gwirfoddolwch yn eich cymuned leol  
- Prynwch rywbeth maethlon i berson digartref 
- Helpwch ffrind gyda phrosiect   
- Cyfrannwch i elusen 
- Ysgrifennwch adolygiad cadarnhaol ar gyfer eich hoff fusnes lleo 
- Daliwch y drws ar agor i rywun 
- Anfonwch anrheg neu gerdyn post yn annisgwyl at ffrind  
- Rhannwch eich hoff artist neu fusnes bach ar eich storïau cyfryngau cymdeithasol 

#### Sut arall allech chi roi?

I gael rhagor o wybodaeth a chynghorion ar sut i ofalu am eich lles, ewch i: [melo.cymru](https://melo.cymru)