

MAE FYLLAIS YN BWYSIG



HELPWCH NI I LEDAENU'R GAIR CANLLAWIAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Cynhelir Wythnos Iechyd Meddwl Plant rhwng 5 a 11 Chwefror 2024. Mae'r wythnos yn cael ei rhedeg gan yr elusen iechyd meddwl plant Place2Be ac fe'i lansiodd i arfogi, grymuso a rhoi llais i blant ledled y Deyrnas Unedig. Thema eleni yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'

Gall grymuso plant a phobl ifanc gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u lles. Er enghraifft, mae gan blant a phobl ifanc sy'n teimlo bod eu lleisiau'n cael eu clywed – a bod yr hyn a ddywedant yn gwneud gwahaniaeth – lefelau uwch o hunan-ffeithiolrwydd a hunan-barch. Mae ganddynt hefyd fwy o ymdeimlad o gymuned – ac wrth i bobl gael eu grymuso, gallant weithio gyda'i gilydd i greu newidiadau cadarnhaol iddynt hwy eu hunain ac i eraill.

Ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024, mae Place2Be eisau i bob plentyn a pherson ifanc, pwy bynnag ydyn nhw, a ble bynnag y maent yn y byd, allu dweud – a chredu – "Mae Fy Llais yn Bwysig".

Byddem wrth ein bodd yn cael eich cefnogaeth i'n helpu i ledaenu'r gair a chodi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant. Rydym wedi creu asedau ac enghreifftiau o drydariadau a phostiadau i'w gwneud mor hawdd â phosibl i chi weiddi am yr wythnos. Mae croeso i chi addasu'r cynnwys yn unol â'ch anghenion neu ddatblygu'ch un

GWYBODAETH ALLWEDDOL

Helpwch ledaenu'r newyddion am Wythnos Iechyd Meddwl Plant ar gyfryngau cymdeithasol drwy dagio Place2Be ym mhob un o'ch postiadau – a pheidiwch ag anghofio defnyddio'r hashnod **#WythnosIechydMeddwlPlant** hefyd!

 @Place2Be

 @_Place2Be

 @Place2BeCharity

 @Place2Be

POSTIADAU AWGRYMEDIG HYDREF 2022-CHWEFOR 2023

Mae graffeg 'Cymerwch ran', 'falch o gefnogi' a 'lledaenwch y gair' ar gael ar wefan [Wythnos Iechyd Meddwl Plant](#).

Rydym yn falch o fod yn cymryd rhan yn #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be (5-11 Chwefror 2024). Thema eleni yw Mae Fy Llais yn Bwysig, ac mae @Place2Be yn gobeithio grymuso, arfogi a rhoi llais i bob plentyn yn y Deyrnas Unedig. Dysgwch fwy, ac ymunwch â ni: [childrensmentalhealthweek.org.uk](#)

Mae gan 1 o bob 6 plentyn a pherson ifanc gyflwr iechyd meddwl y gellir ei ddiagnosisio. Ym mis Chwefror, rydym yn cefnogi #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be – codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Dysgwch fwy: [childrensmentalhealthweek.org.uk](#)

Rydym yn falch o fod yn cymryd rhan yn #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be ym mis Chwefror. Ymunwch â ni i helpu taflu goleuni ar bwysigrwydd #iechydmeddwl plant a phobl ifanc. Darganfyddwch fwy a chymryd rhan: [childrensmentalhealthweek.org.uk](#)

Thema #WythnosIechydMeddwlPlant eleni (5-11 Chwefror 2024) yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'. Gall adnoddau rhad ac am ddim @Place2Be helpu ysgolion i rymuso plant a phobl ifanc, a rhoi amser, lle, a chyfleoedd iddynt fynegi eu hunain. Dysgwch fwy: [childrensmentalhealthweek.org.uk](#)



Mae croeso i chi addasu'r testun yma ar gyfer llwyfannau eraill. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n tagio Place2Be gan ddefnyddio'r dolenni uchod fel y gallwn ni rannu'ch postiadau!

MAE FYLLAIS YN BWYSIG



POSTIADAU I GYFRI'R DYDDIAU

Mae graffeg cyfrif i lawr ar gael ar wefan [Wythnos Iechyd Meddwl Plant](https://www.place2be.org.uk).



5 TACHWEDD 2023 – 3 MIS I FYND

Mae'r cloc wedi ei gychwyn! Dim ond 3 mis sydd tan #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be! Ymunwch ag ysgolion, sefydliadau a theluoedd ledled y Deyrnas Unedig wrth i ni rymuso, arfogi a rhoi llais i blant a phobl ifanc. Darganfod mwy: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk)



5 RHAGFYR 2023 – 2 FIS I FYND

Yn galw ar bob ysgol, sefydliad a theulu ar draws y Deyrnas Unedig – dim ond 2 fis sydd i fynd tan #WythnosIechydMeddwlPlant! Lawrlwythwch adnoddau rhad ac am ddim @Place2Be i gymryd rhan yn yr wythnos ac archwilio thema eleni: 'Mae Fy Llais yn Bwysig'. Dysgwch fwy: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk)



5 IONAWR 2024 – 1 MIS I FYND

Mae'n flwyddyn newydd, ac rydym yn cyfrif i lawr i #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be (5-11 Chwefror)! Ymunwch ag ysgolion, sefydliadau a theluoedd ledled y Deyrnas Unedig wrth i ni arfogi, grymuso a rhoi llais i blant ledled y Deyrnas Unedig. Darganfod mwy: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk)



22 IONAWR 2024 – 2 WYTHNOS I FYND

Yn galw ar bob ysgol, sefydliad a theulu ar draws y Deyrnas Unedig – dim ond pythefnos sydd i fynd tan #WythnosIechydMeddwlPlant! Lawrlwythwch adnoddau rhad ac am ddim @Place2Be i gymryd rhan yn yr wythnos ac archwilio thema eleni: 'Mae Fy Llais yn Bwysig'. Dysgwch fwy: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk)



29 IONAWR 2024 – WYTHNOS I FYND

Pwy sy'n barod am #WythnosIechydMeddwlPlant? Ymunwch â @Place2Be, ysgolion, sefydliadau a chymunedau ledled y Deyrnas Unedig wrth i ni ddod at ein gilydd i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd #iechydmeddwl plant a phobl ifanc. Darganfyddwch fwy a chymryd rhan: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk)

Dysgwch fwy am sut i gymryd rhan yn ein [hymgyrch codi arian 'Mynegwch Eich Hun'](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk) a lawrlwythwch ein [pecyn codi arian](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk) rhad ac am ddim. Cofrestrwch ar gyfer rhybuddion e-bost Wythnos Iechyd Meddwl Plant i fod y cyntaf i gilydd am adnoddau newydd.

MYNEGI EICH HUN



POSTIADAU AWGRYMEDIG

Yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant, rydym yn gofyn i bobl gymryd rhan yn Mynegwch Eich Hun a helpu codi arian hanfodol i'n helpu i gefnogi mwy o blant a phobl ifanc gyda'u hiechyd meddwl. Isod mae rhai postiadau engreiffiol i'ch helpu i ledaenu'r gair am eich diwrnod Mynegwch Eich Hun.

Mynegwch Eich Hun yn ystod #WythnosIechydMeddwlPlant! O 5-11 Chwefror 2024, mae @Place2Be yn annog ysgolion a grwpiau ieuentid i adael i lais plant ddisgleirio a grymuso pobl ifanc i adrodd eu straeon eu hunain. Cymerwch ran: childrensmentalhealthweek.org.uk

Yn ystod #WythnosIechydMeddwlPlant, rydym yn cynnal diwrnod Mynegi Eich Hun i helpu codi arian hanfodol i elusen iechyd meddwl plant @Place2Be. Cymerwch ran yn childrensmentalhealthweek.org.uk

Heddiw rydym yn cymryd rhan yn Mynegwch Eich Hun i ddangos ein cefnogaeth i #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be. Nid yw'n rhy hwyr i chi gymryd rhan. Dysgwch fwy yn childrensmentalhealthweek.org.uk

Mae croeso i chi addasu'r testun yma ar gyfer llwyfannau eraill. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n tagio Place2Be gan ddefnyddio'r dolenni uchod fel y gallwn ni rannu'ch postiadau!



MAE FYLLAIS YN BWYSIG



Cwestiynau Cyffredin

NI ALLAF LAWRLWYTHO'R GRAFFIGAU A'R GIFS, A ALLWCH CHI HELPU?

Os oes gennych unrhyw broblemau wrth gyrchu'r graffeg neu'r logos, anfonwch e-bost atom yn hello@childrensmentalhealthweek.org.uk.

BETH YW WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT? PWY YW PLACE2BE?

Place2Be yw prif ddarparwr cymorth iechyd meddwl mewn ysgolion yn y Deyrnas Unedig. Lanswyd yr **Wythnos Iechyd Meddwl Plant** gyntaf yn 2015 i dynnu sylw at bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Bellach yn ei wythfed flwyddyn, rydym yn gobeithio annog mwy o bobl nag erioed i gymryd rhan a lledaenu'r gair. Gallwch ddarganfod mwy am yr wythnos, a Place2Be, ar wefan [Wythnos Iechyd Meddwl Plant](#).

FEDRA I GODI ARIAN I CHI? BETH YW MYNEGWCHEICH HUN?

Mynegwch Eich Hun yw ein hymgyrch codi arian. Mae **Mynegwch Eich Hun** yn ein galluogi ni i gyd i ddathlu'r hyn sy'n ein gwneud ni'n unigryw gyda diwrnod gwisgo i lawr – gallai hyn olygu rhannu eich hoff hobi, gwisgo'ch hoff liw neu ategolyn, neu fe allai ddod fel chi eich hun. Ewch i wefan [Wythnos Iechyd Meddwl Plant](#) i ddarganfod mwy am yr ymgyrch, a chael eich ysgol, sefydliad neu deulu i gymryd rhan.

Byddem wrth ein bodd yn eich cefnogi gyda'ch codi arian – gadewch i ni wybod am eich cynlluniau codi arian drwy gysylltu â ni yn hello@childrensmentalhealthweek.org.uk.

P'un a ydych yn codi arian, yn rhoi o'ch amser, neu'n defnyddio'ch llais i'n helpu codi ymwybyddiaeth yn ystod **Wythnos Iechyd Meddwl Plant** – diolch. Ni allem wneud y gwaith hanfodol hwn heb eich cefnogaeth.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill neu os hoffech roi gwybod i ni beth rydych wedi'i gynllunio, anfonwch e-bost at dîm Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be yn hello@childrensmentalhealthweek.org.uk.