

TYFU GYDA'N GILYDD

**Wythnos Iechyd Meddwl Plant
7 - 13 Chwefror 2022**

**Sleidiau gwasanaeth ar gyfer plant oed
ysgol uwchradd**

Place2Be's

**WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT**

CHWEFROR 7-13 2022

TYFU GYDA'N GILYDD

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

CHWEFROR 7-13 2022



TYFU GYDA'N GILYDD

Place2Be's
WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT
CHWFROR 7-13 2022



TYFU GYDA'N GILYDD



**DIFFODD
Y FFÔN**

Diffoddwch y ffôn amser gwely

Rhowch y ffôn i un ochr wrth astudio

Defnyddiwch apiau sy'n eich gwneud chi'n hapus

Gwnewch ymdrech i gysylltu ar sail wyneb yn wyneb



**DYSGU
RHYWBETH
NEWYDD**

Dysgwch iaith newydd

Gwnewch amser ar gyfer eich diddordebau a'r pethau rydych chi'n angerddol drostyn nhw

Dysgwch sgiliau newydd gan bobl eraill

Ymrwymwch i neilltuo cyfnod penodol o amser bob diwrnod / wythnos



**DANGOS
EMPATHI**

Ysgrifennwch nodiadau diolchgarwch byr

Trin pawb gyda pharch

Meddyliwch fwy, dwedwch lai

Gwirfoddolwch neu cyflawnwch wasanaeth cymunedol



CARU MWY

Rhannwch feddyliau gwerthfawrogiad a chariad

Gwnewch ymdrech i gysylltu â'r rhai nad ydych yn eu gweld yn aml

Ceisiwch ddod o hyd i bobl sy'n codi'ch calon

Maddeuwch i eraill



**GOFALU AM
EICH HUN**

Gofynnwch am gymorth pan fo angen

Ysgrifennwch mewn dyddiadur bob dydd

Rhannwch eich teimladau gyda ffrind neu oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo

Rhowch flaenoriaeth i noson dda o gwsg

TYFU GYDA'N GILYDD



Mae cael digon o gwsg yn ein helpu i...

- **Dysgu'n well** - os nad ydym yn cael digon o gwsg, mae'n anoddach i ni brosesu'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn ystod y diwrnod, a byddwn yn ei chael hi'n anoddach ei gofio yn y dyfodol.
- **Aros yn iach yn gorfforol** - mae cwsg yn galluogi i gelloedd yn ein cyrff wella ac ail-dyfu.
- **Aros yn iach yn feddyliol** - wrth gysgu, mae gweithgaredd yr ymennydd yn cynyddu mewn meysydd sy'n rheoli ein hemosiynau. Er enghraifft, yr amygdala yw'r rhan o'r ymennydd sy'n rheoli'r ymateb ofn, ac yn rheoli ein hymatebion pan fyddwn ni'n wynebu sefyllfa straenus fel prawf neu berfformiad. Os na fyddwn yn cael digon o gwsg, gallwn orymateb yn rhwyddach.

FFYRDD ERAILL I GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT



- 1 Cynnal diwrnod 'Gwisgo Gwirion' i godi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant
- 2 Gwyliwch ein gwasanaeth rhithwir 'Tyfu gyda'n Gilydd' gyda'ch dosbarth neu yn ystod gwasanaeth [Ar gael o ddydd Llun 7 Chwefror]
- 3 Gwyliwch ein cyfres o 'Straeon Twf' yn cynnwys rhai wynebaw enwog, a chael eich ysbrydoli i greu rhai eich hun o bosibl [Ar gael o fis Ionawr]
- 4 Rhannwch y neges drwy nodi sut fyddwch chi'n cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol! Cofiwch ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant



childrensmentalhealthweek.org.uk