Cardiau sgiliau ymdopi.

Ysgrifennwch ddau o’ch sgiliau ymdopi eich hun

|  |  |
| --- | --- |
| **Gwrando ar gerddoriaeth** | **Darllen** |
| **Chwarae gyda ffrindiau** | **Gofalu am anifail anwes** |
| **Gwneud gwaith ysgol** | **Treulio amser gyda’r teulu** |
| **Cymryd rhan mewn chwaraeon** | **Siarad am eich teimladau** |
| **Gwylio’r teledu** | **Treulio amser ar eich pen eich hun** |
| **Gwneud rhestr yn eich pen o’ch hoff anifeiliaid** | **Teimlo’n gryf drwy sefyll mewn ‘ystum pwerus’ e.e. dwylo ar y cluniau** |
| **Anadlu’n ddwfn** | **Chwarae gemau cyfrifiadur** |
| **Chwarae offeryn** | **Cysgu** |
| **Treulio amser yn yr awyr agored** | **Tynnu lluniau** |
|  |  |