



**Wythnos
Iechyd Meddwl
Plant 2019**

4-10 Chwef [#ChildrensMentalHealthWeek](https://www.ChildrensMentalHealthWeek.org.uk)
[ChildrensMentalHealthWeek.org.uk](https://www.ChildrensMentalHealthWeek.org.uk)

Bod yn Iach: Tu Fewn a Thu Allan

Sut fyddwch chi'n aros yn iach? Efallai y byddwch yn meddwl am y pethau y byddwch yn eu gwneud bob dydd i edrych ar ôl eich corff, fel bwyta, cadw'n fywiog a gwneud yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg.

Ond a wyddoch chi ei bod hi'n bwysig edrych ar ôl eich meddwl hefyd?

Ac a wyddoch chi fod rhai o'r pethau y byddwch yn eu gwneud i edrych ar ôl eich corff yn gallu helpu eich meddwl hefyd?

Mae'r elusen i blant Place2Be eisiau i bob plentyn ac oedolyn i feddwl am y ffordd y byddwn nhw'n edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau. Pan fyddwn ni'n cymryd camau i Fod yn Iach: Tu Fewn a Thu Allan, bydd yn ein helpu i deimlo'n dda, i wneud yn dda ac i ymdopi gyda phethau anodd sydd yn digwydd!

Dyma dri thip o Place2Be ynglŷn â 'Bod yn Iach: Tu Fewn a Thu Allan'

- **Dewiswch rywbeth rydych chi eisoes yn ei wneud i edrych ar ôl eich hun a cheiswch sylwi ar sut mae'n gwneud i chi deimlo. Er enghraifft, bwyta ffrwyth, chwarae pêl-droed yn y maes chwarae, darllen stori i'ch ymlacio amser gwely. Pan fyddwch chi'n ei wneud, fyddwch chi'n teimlo'n hapus? Cyffrous? Llawn egni? Tawel eich meddwl? Pam ydych chi'n credu eich bod yn teimlo fel hynny?**
- **Gofynnwch i'ch teulu, ffrindiau ac athrawon am yr hyn fyddan nhw'n ei wneud i edrych r ôl eu hunain. Oes gyda nhw unrhyw syniadau da? Pam fyddan nhw'n ei wneud? Sut fyddan nhw'n sicrhau eu bod yn parhau i'w wneud?**
- **Dewiswch un peth newydd allwch chi ei wneud er mwyn edrych ar ôl eich corff a'ch meddwl. Does dim rhaid iddo fod yn anodd - a gallwch ddod o hyd i ffrind i'w wneud e' gyda chi! Er enghraifft, fe allech geisio yfed un ddiod befriog yn unig yr wythnos, neu wneud pum naid seren bobo amser chwarae, neu wneud rhywbeth sydd yn eich ymlacio er mwyn eich helpu i gysgu'n well. Cadwch ddyddiadur neu blog am y ffordd mae e'n gwneud i chi deimlo. Os nad yw e'n gweithio, mae'n iawn i droi eich llaw at rywbeth arall! Dewch o hyd i rywbeth sydd yn eich gwneud i deimlo'n iach : Tu Fewn a Thu Allan.**

Cofiwch- mae cyrff a meddyliau pawb yn wahanol. Does dim o'r fath beth â chorff neu feddwl perffaith a does neb yn berffaith iach! Bydd pobl yn dewis pethau gwahanol sydd yn eu gwneud i deimlo'n iach: Tu Fewn a Thu Allan ac mae hynny'n berffaith iawn.

Os nad ydych chi'n siŵr ynglŷn â rhywbeth, ceisiwch ddod o hyd i oedolyn y gallwch ymddiried ynddyn nhw- gall fod yn rhywun yn eich teulu, yn athro, neu rywun arall yn yr ysgol.