

Sut wyt ti'n teimlo heddiw?



yn hapus



yn bryderus



yn drist



yn ddig



yn gyffrous



yn ddigyffro

6 pheth y gelli di eu gwneud i dy helpu i deimlo'n dda

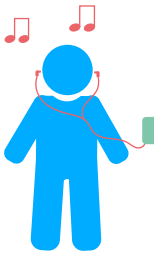
Siarad â rhywun
rwyf ti'n ymddiried
ynddo am y ffordd
rwyf ti'n teimlo



Mynd allan i
gael awyr iach



Gwranddo
ar dy hoff
gerddoriaeth



Bod yn egnïol –
rhedeg o gwmpas
neu chwarae gemau



Bwyta digonedd
o fwyd iach



Sicrhau y cei di
noson dda o gwsg



Angen siarad â rhywun?

Ffonia Childline
am ddim
0800 1111



Mewn argyfwng
tecstia SHOUT i
85258

www.mentallyhealthyschools.org.uk