mae haf hwyliog a phrysur o'n blaenau!

Gan fod y gwyliau bellach wedi dechrau, cadwch y plant yn hapus gyda'r siart hwylus hwn. Gofynnwch am eu help nhw i benderfynu beth all eich teulu ei wneud dros yr haf.
I ddechrau, rhowch sticer ar gyfer pethau sydd eisoes wedi'u trefnu, fel tripiau, ymweld â ffrindiau ac ati. Yna, penderfynwch pryd allwch chi fynd am dro i'r parc neu i'r pwll nofio.

Llenwch y siart heddiw

75% wedi'i ailgylchu recycled	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Wythnos 1							
Wythnos 2							
Wythnos 3							
Wythnos 4							
Wythnos 5							

www.cymru.gov.uk/newidamoes

Gwyliau

Tŷ ffrind

Ymweld â theulu

Nofio

Parc

Beicio

Aros gyda ffrindiau

Cael ffrindiau i swper

Diwrnod allan

Picnic

Clwb haf

Sticeri i chi eu llenwi

newid amoes

Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach

© Hawlfraint y Goron Mehefin 2010
WG51101 01/10
F0801011
Addasiad a chyfieithiad Llywodraeth Cymru o ddeunydd yr Adran Iechyd