






Dechrau'n yr Ysgol Uwchradd!








Gall symud i Flwyddyn 7 fod yn anodd, ond mae 'na bethau y gelli di eu gwneud er mwyn dy helpu i baratoi. Cofia, does dim rhaid i ti wneud hyn ar dy ben dy hun, mae oedolion yno i helpu. Rydyn ni wedi gwneud rhestr o bethau y gelli di eu gwneud i baratoi. Efallai hoffet ti roi cynnig arnyn nhw i gyd, neu ddim ond ambell un – beth bynnag sy'n gweithio i ti! Rho  yn y colofnau isod neu rho  ynddyn nhw. Mae yna ofod i ti ychwanegu dy bethau eich hun.



Pethau a allai fy helpu gyda'r cyfnod pontio i Flwyddyn 7	✓ / X	Hoffwn gael help ychwanegol gyda hyn	Rhywun sy'n gallu fy helpu gyda hyn...
Enghraifft: Rwy'n adnabod fy ffordd i'r ysgol 	X	✓	Fy mrawd hŷn
Rwy'n adnabod fy ffordd i'r ysgol			
Rydw i wedi ychwanegu rhifau pwysig at fy ffôn			
Rydw i wedi cael golwg ar wefan yr ysgol			
Rydw i wedi siarad ag oedolyn rwy'n ymddiried ynddo am fy mhryderon			
Rydw i wedi trefnu i gwrdd â ffrind i fynd i'r ysgol gydag ef/hi			
Rydw i wedi gwneud rhestr o gwestiynau yr hoffwn ateb iddynt			
Rydw i'n gwybod pwy i ofyn am help yn fy ysgol newydd			
Rwy'n gwybod sut i bacio fy mag ar gyfer y diwrnod canlynol			
Rwy'n adnabod y wisg ysgol a'r cit Addysg Gorfforol. 			
Rydw i wedi darganfod pa glybiau y galla i ymuno â nhw			
Mae gennyf rhywbeth bach i'm hatgoffa o gartref i fynd gyda mi			
Mae gen i bethau pwysig sydd eu hangen arna i fel allwedd tŷ ac arian			
Mae copi o fy amserlen gen i 			
Paratoi ar gyfer dy ddiwrnod cyntaf: cynllunio faint o'r gloch y byddi di'n codi, pa frechwast y byddi ei fwyta, sut byddi di'n cyrraedd yr ysgol			
Ar ddiwedd dy ddiwrnod cyntaf : neilltuo amser i ymlacio, cynllunio weithgaredd dymunol y gelli di ei wneud ar ôl diwrnod 1 ac ar ôl wythnos 1			

Am fwy o wybodaeth, dyma [Awgrymiadau Pontio](#) y Prosiect Gwydnwch.

Pan fyddwn ni'n teimlo'n bryderus am rywbeth newydd, efallai y sylwn ni ar deimladau yn ein cyrff fel gloynnod byw yn ein bol, ein calon yn curo'n gyflymach, neu gledrau'n dwylo yn chwysu. Mae 'na bethau y gallwn ni eu gwneud i helpu ein corff a'n meddwl i deimlo'n dawelach. Dyma rai pethau y gelli di eu gwneud gyda chymorth rhywun arall fel ffrind neu oedolyn. Beth am roi cynnig arnyn nhw, a gweld pa rai sydd o gymorth i ti.

Pethau allai helpu fy nghorff pan fydda i'n poeni	Rhywun sy'n gallu fy helpu gyda hyn...	Rydw i wedi trio hyn	Roedd yn ddefnyddiol
Enghraifft: Anadlu i'r bol	Fy athrawes Blwyddyn 6	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu i'r bol		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu sgwâr		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu â'r bysedd		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Techneg daearu 5,4,3,2,1		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Defnyddio arogleuon rwy'n eu hoffi		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cyffwrdd rhywbeth meddal		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gwasgu rhywbeth gwasgadwy ('squishy')		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Edrych ar/cyffwrdd y gwrthrych o gartref		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Neidiau seren		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rhedeg yn yr unfan		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ymwthiadau yn erbyn y wal		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bwyta rhywbeth crensiog neu gnoadwy		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Chwythu swigod drwy welltyn		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Taro neu ddrymio		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cario bag ar y cefn		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ymestyn		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rhoi cwts h i fi fy hun		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mae mwy o weithgareddau fel y rhain yn <https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/>