

# Y Pum Ffordd at Les



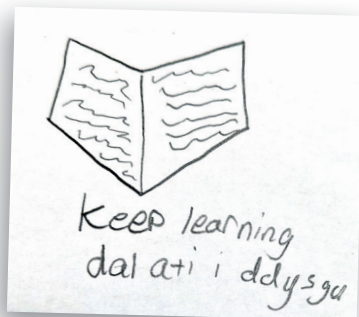
**Bod yn Sylwgar:** Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas a'r ffordd rydych chi'n teimlo.

Byddwch yn chwilfrydig. Cadwch lygad allan am y prydferthwch, rhowch sylw i'r anarferol i fyfyrion a dod yn ymwybodol o'ch amgylchoedd. Sylwch ar yr hyn rydych chi'n ei feddwl a byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn y byd o'ch cwmpas: y pethau bob dydd a'r anarferol. Byddwch yn chwilfrydig. Mwynhewch eich hoff fwyd. Cymerwch sylw o ymatebion ac ymddygiad pobl eraill, trwy fabwysiadu un arall o'r pum ffordd at les, sef 'rhoi' a gallwch adnabod rhywun arall sy'n profi cyfnod anodd.



**Dal ati i Ddysgu:** Nid dim ond yn yr ysgol y gallwch ddysgu. Astudiwch rywbeth newydd neu roi cynnig ar rywbeth gwahanol. Gosodwch nod i chi'ch hun.

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Ymchwiliwch i rywbeth y mae gennych ddi-ddordeb ynddo. Dysgwch air newydd neu ffaith wahanol. Rhowch gynnig ar hobi newydd. Gall dysgu gynnwys unrhyw fath o bynciau, nid dim ond yr hyn y mae'n rhaid i chi ei wneud yn yr ysgol. Mae llawer o gyfleoedd dysgu cyffrous yn bodoli yn lleol sy'n ymdrin ag ystod eang o bynciau (mae rhai yn cynnwys agweddau eraill ar y Pum Ffordd at Les, fel Bod yn Fywiog, Rhoi neu Gysylltu).

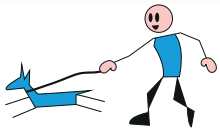


Cynhyrchwyd gyda help gan ddysgwyr Powys a dewiswyd y delweddau gan Fwrdd Dechrau'n Dda Iau Powys. Am ragor o fanylion, cysylltwch â Thîm Mewngymorth CAMHS i Ysgolion Powys ar [powyscamhs.schoolsin-reach@wales.nhs.uk](mailto:powyscamhs.schoolsin-reach@wales.nhs.uk)



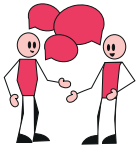
GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd  
Addysgu Powys  
Powys Teaching  
Health Board



## Bod yn Fywiog: Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n dda, chwiliwch am weithgaredd rydych chi'n ei fwynhau.

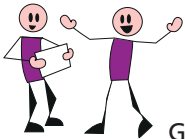
Mae ymarfer corff yn helpu gwella eich hwyliau. Ewch am dro neu ewch allan i redeg, beicio, dawnsio neu chwarae gêm. Cerddwch i'r ysgol yn hytrach na chael y bws. Ewch i'r parc. Rhowch gynnig ar weithgaredd newydd. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ymarfer corff yn newid cemeg eich ymennydd ac yn rhyddhau hormonau hapus sydd yn eu tro yn gallu gwneud i chi deimlo'n fwy positif. Yn bwysicaf oll, chwiliwch am weithgaredd corfforol rydych chi'n ei fwynhau ac sy'n addas i'ch gallu o ran symudiad a ffitrwydd.



## Cysylltu: Cysylltwch â phobl o'ch cwmpas, teulu, ffrindiau a chymdogion.



Gall y cysylltiadau hyn fod gartref, yn yr ysgol neu yn eich cymuned leol; yn y gymdeithas heddiw efallai eu bod hefyd yn rhithwir, ond mae cyswllt wyneb yn wyneb yn bwysig. Ystyriwch y rhain yn gonglfeini i'ch bywyd a threuliwch amser yn eu datblygu nhw. Bydd datblygu'r cysylltiadau hyn yn eich helpu ac yn eich cyfoethogi chi bob dydd.



## Rhoi: Gwnewch rywbeth hael i ffrind. Dywedwch ddiolch wrth rywun. Gwenwch.

Gwirfoddolwch. Codwch arian i elusen. Byddwch yn fodel rôl. Gweithredwch er mwyn gwella eich cymuned. Gall unrhyw weithredoedd o garedigrwydd, boed yn fach neu'n fawr, wneud i chi deimlo'n hapusach ac yn fwy bodlon am fywyd. Mae gweld eich hun a'ch hapusrwydd, yn gysylltiedig â'r gymuned ehangach, yn gallu bod yn werthfawr iawn ac mae'n creu cysylltiadau â'r bobl o'ch cwmpas.

