

GWISGO GWIRION

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

CHWEFOR
6-12
2023

HER LLES

Sicrhewch fod lles yn flaenoriaeth yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant a dechreuwch ar Her Lles. Faint o weithrediadau lles allwch chi eu cyflawni mewn wythnos?

Cael 8 awr o gwsg



Cyflawni ymarfer anadlu



Mynd am dro



Gwisgo rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n ddâ



Cymryd amser i ddarllen



Bwyta eich hoff fwyd



Mynd am dro yn eich parc lleol



Yfed 2L o ddŵr



Ymarfer ioga am 30 munud



Canmol rhywun



Cael diwrnod 'dim cyfryngau cymdeithasol'



Cysylltu â ffrind



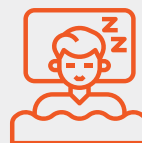
Myfyrdod am 5 munud



Gwrando ar bodlediad



Mynd i'r gwely 30 munud yn gynt na'r arfer



Ysgrifennu 3 pheth rydych chi'n ddiolchgar amdanynt

