

Her Hapusrwydd a Lles! / Happiness and wellbeing challenge!

Dyma gerdyn BINGO i chi a'r teulu ei gwblhau dros yr wythnosau nesaf! Sawl her gallwch chi eu cwblhau tybed?

Diwrnod di-dechnoleg <i>A technology free day</i> 	Gwrandewch ar eich hoff gân <i>Listen to your favourite song</i> 	Gwneud 15 munud o ymarfer corff <i>15 minutes of exercise</i> 	Rhowch gwtsh l'ch hoff dedi! <i>Give your favourite teddy a hug!</i> 	Gwnewch un gymwynas garedig annisgwyl <i>Do one small random act of kindness</i> 
Dawnsiwch i gerddoriaeth hapus <i>Dance to happy music</i> 	Dim cwyno drwy'r dydd <i>No complaining all day</i> 	Gwylwch ffilm ddoniol <i>Watch a funny movie</i> 	Lliwiwch lun <i>Colour a picture</i> 	Cychwynnwch ar lyfr darllen newydd <i>Start a new book</i> 
Chwarae gyda brawd, chwaer, ffrind, eich ci neu gath <i>Play with your sibling, friend, dog or cat</i> 	Eisteddwch yn yr ardd a gwrandewch ar synau byd natur <i>Sit in the garden and listen to the sounds of nature</i> 	Pobwch! <i>Do some baking</i> 	Gwnewch restr o'r hyn ry' chi'n ei wneud yn dda <i>Write down things you're good at</i> 	Tacluswch un ardal yn eich ystafell neu gartref <i>Tidy one area in your room or home</i> 

Here is a BINGO card of challenges for you and your family to aim for over the coming weeks. How many can you complete?