

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

Yellow fill = fersiwn Gymraeg

Dyma restr o adnoddau ac asiantaethau cefnogi a all helpu staff ysgol, disgylion a rhieni/gofalwyr yn ystod y cyfnod hwn o hunanynysu gartref. Mae croeso i chi rannu a hefyd tagio Tîm Ysgolion lach Caerdydd ar Twitter gydag unrhyw weithgareddau:
@YsgolionlachCaerdydd

Gallwch hefyd dagio unrhyw weithgarwch corfforol neu weithgareddau bwyta'n iach gyda'r hashnod #SymudMwyBwytanlach / #MoveMoreEatWell

Adrannau

- 1. Gwefannau gyda gweithgareddau iechyd a lles**
- 2. Hybiau Gwybodaeth Eraill**
- 3. Cymorth Meddyliol ac Emosiynol i blant a phobl ifanc – gwefannau, llinellau ffôn, gwasanaethau testun**
- 4. Gwasanaethau gwybodaeth a chymorth i rieni/gofalwyr**

1. Gwefannau gyda gweithgareddau iechyd a lles

Gweithgaredd Corfforol

	loga Cosmic Kids loga, ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio yn benodol ar gyfer plant 3+ oed https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga
	Joe Wicks Gwersi Addysg Gorfforol ar-lein am ddim i blant o bob oedran. Mae hefyd yn cynnal dosbarthiadau byw 30 munud rhwng 9am a 5pm bob dydd o'r wythnos. https://www.youtube.com/channel/UCAxW1XT0iEJo0TYIRfn6rYQ
	Sefydliad Dinas Caerdydd Mae gwe-borth am ddim wedi'i ddatblygu ar gyfer 'Sêr Cynradd (Cyfnod Sylfaen 4-7 oed)' a 'Sêr Cynradd (CA2 7-11 oed)'. Bydd yn cael ei ddiweddu'n rheolaidd gyda syniadau a chanllawiau ar gyfer gweithgareddau syml i'w gwneud gartref, er mwyn cefnogi teuluoedd i gadw'n heini, yn frwdfrydig ac yn wydn.

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>https://www.cardiffcityfcfoundation.org.uk/pages/category/digital-resources</p>
	<p>Andy's Wild Workouts CBeebies Mae Andy o CBeebies yn teithio'r byd i leoedd anhygoel ac yn dysgu symud fel yr anifeiliaid y mae'n cwrdd â nhw ar ei antur wylt. Yn ddelfrydol ar gyfer plant iau.</p> <p>https://www.bbc.co.uk/programmes/p06tmmvz/episodes/player</p>
	<p>Newid am Oes Mae gan wefan Newid am Oes amrywiaeth o weithgareddau i'ch cael i symud ynghyd â sut i gadw'n iach a bwyta'n dda. Bydd y ddolen ganlynol yn mynd â chi i amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys gweithgareddau dan do ar thema Disney.</p> <p>https://www.nhs.uk/change4life/activities/indoor-activities</p>
	<p>Traed Prysur (Busy Feet) Rhaglen ar-lein am ddim sy'n archwilio cerddoriaeth, caneuon a gweithgareddau i annog adeiladu'r sgiliau symud sylfaenol a'r sgiliau llythrennedd corfforol ar gyfer plant 7 oed ac iau.</p> <p>https://www.youtube.com/channel/UCcbcSpZ9i3zXWBnRdFQ3Enmg</p>
	<p>Sustrans y Tu Allan y Tu Mewn Tanystrifiwch am 4 wythnos o adnoddau ar gyfer gweithgareddau, fideos, gemau, heriau wythnosol, gweithgareddau thema a mwy yn ystod y cloi mawr.</p> <p>https://www.sustrans.org.uk/campaigns/outside-in/</p>
	<p>King Edward School Sports Partnership Free PE resource for schools to share with teachers, parents and young people at home.</p> <p>https://www.kessp.com/page/?title=PE+at+Home&pid=45</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Chwarae Cymru / Play Wales</p> <p>Mae rhieni a gofalwyr yn wynebu cyfnod pryderus wrth i ysgolion a gweithgareddau sydd fel arfer yn cadw eu plant yn actif gael eu cau. Er gwaethaf y straen newydd hwn, bydd ar blant eisiau ac angen chwarae o hyd. Dilynwch y dolenni isod i weld syniadau a gweithgareddau i gadw plant yn actif tra byddan nhw gartref</p> <p>https://www.chwaraecymru.org.uk/cym/newyddion/1288-playing-actively-in-and-around-the-home</p> <p>https://www.chwaraecymru.org.uk/cym/cartref</p>
	<p>Y Filltir Ddyddiol</p> <p>Gyda rhan fwyaf yr ysgolion bellach ar gau – ond yr angen ar blant o hyd i gadw'n iach – hoffem gyflwyno pob teulu ledled y DU i #MilltirDdyddiolGartref Mae'n ffordd hawdd a difyr o gadw'n heini a chynnal iechyd a lles da i chi a'ch plant.</p> <p>https://thedailymile.co.uk/</p>
	<p>The Joy of Moving</p> <p>Amrywiaeth o weithgareddau corfforol a gemau sy'n addas i'w gwneud gartref. Mae'r gweithgareddau a'r gemau yn addas ar gyfer plant unigol neu frodyr a chwiorydd, 3-10 oed. Mae'r holl weithgareddau a gemau yn annog datblygu sgiliau megis cydymud echddygol, creadigrwydd a datrys problemau. Mae cyfngiad oedran o 16+ i fynd i mewn i'r safle felly bydd angen i rieni/gofalwyr nodi eu DG.</p> <p>https://www.joyofmovingresourcehub.co.uk/</p>
	<p>Chwaraeon Caerdydd - Syniadau ar gyfer Addysg Gorfforol yn y Cartref</p> <p>Mae Chwaraeon Caerdydd wedi creu rhestr o adnoddau i gefnogi Ymarfer Corff a gweithgaredd corfforol gartref. Mae'r rhestri defnyddiol hyn i'w gweld drwy glicio ar y ddolen a sgrolio i lawr i Newyddion Gemau.</p> <p>https://www.cardiffmet.ac.uk/about/sport/sportcardiff/cardiff-games/Pages/default.aspx</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

Cerddoriaeth a Symud Cymru

	<p>Do Re Mi Caerdydd Ysgol gerddoriaeth Gymraeg yng Nghaerdydd sy'n cynnal sesiynau "Byw" am ddim ar ei thudalen Facebook. Mae'r sesiynau'n cynnwys "Hwiangerddi a chaneuon", "Caneuon o gwmpas y piano" ac "Amser storï". Maent yn benodol ar gyfer plant cyn ysgol ond gellir eu defnyddio gyda disgylion y Cyfnod Sylfaen. https://en-gb.facebook.com/DoReMiCardiff/ Gellir dilyn y sesiynau trwy sianel YouTube yr ysgol hefyd. https://www.youtube.com/channel/UCeUdNz7E2AiMVOBkQbAkIhw</p>
	<p>Ffa La La Canu Cymraeg ar-lein am ddim i blant cyn oed ysgol ar eu tudalen Facebook- https://www.facebook.com/ffalala/ Gwefan: https://www.addysg-ffalala-education.com/index.html https://www.addysg-ffalala-education.com/index.html</p>

Bwyta a Choginio'n Iach

	<p>Bocs Bwyd Iach Mae Tîm Ysgolion Iach Caerdydd wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol at ei gilydd i helpu myfyrwyr / rhieni / gofalwyr i baratoi pecynnau bwyd iach. Bydd y ddolen yn mynd â chi at ystyriaethau hylendid a rhai ryseitiau amser cinio iach hawdd. Gofynnwch i'r plant roi cynnig ar wneud eu cinio eu hunain! https://www.childfriendlycardiff.co.uk/cy/ysgolion/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru-tim-ysgolion-iach-caerdydd/</p>
	<p>Food: A Fact of Life - Sefydliad Maeth Prydain Amrywiaeth eang o weithgareddau am darddiad bwyd, coginio a bwyta'n iach. Adnoddau ar gyfer plant 3-16 oed. Ar hyn o bryd, mae 54 o weithgareddau/adnoddau ar gael i gefnogi dysgu o bell yn y cartref. Bydd rhagor o adnoddau a gweithgareddau'n cael eu postio dros yr wythnosau nesaf. https://www.foodafactoflife.org.uk/remote-learning/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Top Marks Amrywiaeth o ddolenni i weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyta'n iach (<i>Sylwer: dolenni i Gynllun Ysgolion Iach Lloegr, nid Cymru</i>). https://www.topmarks.co.uk/Search.aspx?q=healthy%20eating</p>
	<p>Newid am Oes Mae'n cynnwys ffeithiau am fwyd, ryseitiau, gweithgareddau ac apiau. Ar hyn o bryd mae'n cynnig syniadau am 'sut i aros yn iach gartref!' https://www.nhs.uk/change4life Maen nhw hefyd wedi llunio rhai syniadau syml a rhad ar gyfer Ciniawau Cyfnod Clo: https://www.nhs.uk/change4life/recipes/lunch/cheap-lockdown-lunch-ideas/?fbclid=IwAR3GRb23NB91bjck1Fn4cpwndk6DLOsYsidaMOWVTN01OIV7-SGeO-hEM</p>
	<p>Veg Power 'Annog eich plant i fwyta mwy o lysiau'. Mae gan y wefan adnoddau sy'n cynnwys lawrlwythiadau, siartiau gwobrwyd, a chynlluniau gwersi gyda thaflenni gwaith y gellir eu hargraffu a gweithgareddau. https://vegpower.org.uk/downloads/</p>
	<p>Coginio 'da'n Gilydd Cymru Mae Coginio 'da'n Gilydd Cymru yn ffrydio fideos am faeth a chydgoginio llawn hwyl. Gellir dod o hyd i'r fideos hefyd ar eu tudalen Facebook – Coginio 'da'n Gilydd Cymru – a thrwy eu gwefan newydd Cook-a-long. Mae llawer o ddolenni i eiriau Cymraeg sy'n ymwneud â choginio. https://www.cookingtogether.co.uk/cook-along ryseitiau dwyieithog - sgroliwch i lawr am Gymraeg https://www.cookingtogether.co.uk/recipe-hwb</p>
	<p>Cegin y Plant Mae tudalen Facebook Cegin y Plant yn cynnal sesiynau coginio ar-lein am ddim yn fyw i blant. https://www.facebook.com/TheKidsKitchen/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Masnach Deg Mae'r adnoddau ar y dudalen hon yn addas ar gyfer dysgu gartref. Mae ein holl ffilmiau byrion yn dod gyda Gridiau Dysgu Gartref, adnodd sy'n rhoi dewis o wylt gweithgaredd i fyfyrwyr eu cwblhau gartref. Dewiswch o ddylunio bwydleni blasus, modelu sothach a mwy! Mae'r gweithgareddau hyn yn ffordd wych o atgyfnherthu dysgu am Fasnach Deg.</p> <p>https://schools.fairtrade.org.uk/resources/type/home-learning/#page-1</p>
	<p>BBC Good Food - Ryseitiau coginio i blant Dros 70 o ryseitiau hawdd i blant a phobl ifanc eu defnyddio. Amrywiaeth eang o brydau a byrbrydau iach i annog plant a phobl ifanc i ddatblygu eu sgiliau coginio a'u hyder gyda bwyd.</p> <p>https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/kids-cooking</p>

Lles Meddwl ac Emosiyonol

	<p>Mindfulness in Schools Project (MiSP) – Eistedd Gyda'n Gilydd Mae'r Mindfulness in Schools Project yn gwahodd pawb i ymuno â nhw mewn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar ar-lein am ddim bob dydd.</p> <p>https://mindfulnessinschools.org/misp-sit-together/</p>
	<p>Mindfulness in Action Mae Mindfulness in Action yn cynnig rhaglen o sesiynau awr ar-lein am ddim bob dydd trwy Zoom.</p> <p>https://www.mindfulnessinaction.co.uk/</p> <p><i>Bydd sefydliadau Ymwybyddiaeth Ofalgar eraill hefyd yn cynnig sesiynau ar-lein am ddim; mae'r sefydliad hwn yn un sydd yng Nghaerdydd.</i></p>
	<p>New Horizon Traciau sain myfyrio dan arweiniad i blant.</p> <p>https://www.youtube.com/channel/UCjW-3doUmNsyY5aLQHLiNXg</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Heartfulness Traciau sain ymlacio a myfyrio ar gyfer plant ysgolion cynradd ac uwchradd.</p> <p>https://www.heartfulness.uk/primaryschools/ https://www.heartfulness.uk/secondaryschools/</p>
	<p>Go Noodle Fideos am symud ac ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer plant.</p> <p>https://www.youtube.com/user/GoNoodleGames</p>
	<p>Action for Happiness Mae'r calendrau misol yn llawn camau gweithredu y gallwch eu cymryd i helpu i greu byd hapusach a mwy caredig. Mae'n cynnwys 'Calendr Ymdopi' newydd – 30 o gamau gweithredu i ofalu amdanom ein hunain ac am ein gilydd wrth i ni wynebu'r argyfwng byd-eang hwn gyda'n gilydd.</p> <p>https://www.actionforhappiness.org/calendars</p>
	<p>Ap Cwtsh Cyflwyno dulliau sy'n hybu iechyd a lles yw Ap Cwtsh, megis myfyrdodau cynhenid Cymreig. Mae Ap Cwtsh yn cynnwys sesiynau myfyrio newydd sbon sy'n adlewyrchu ein hiaith, ein hanes a'n diwylliant.</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/ap-cwtsh/id1373007452 i-phone https://play.google.com/store/apps/details?id=co.moilin.apcwtsh&hl=en android</p>
	<p>Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth Mae gan Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth rai adnoddau y gellir eu lawrlwytho am ddim y gellir eu defnyddio gartref i helpu pobl ifanc i ddeall hiliaeth, pynciau perthnasol eraill a sut i herio hiliaeth.</p> <p>http://onlineresources.redcardcourses.e-coach.co.uk/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

Diogelwch/Diogelwch Ar-lein

	<p>CEOP (Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein) Gall teuluoedd roi adroddiad i'r CEOP os ydynt yn poeni am gam-drin rhywiol ar-lein neu'r ffordd mae rhywun wedi bod yn cyfathrebu â phlentyn ar-lein. Hefyd mae pecynnau gweithgareddau cartref am ddim i'w lawrlwytho ar gyfer pob oedran, gan gynnwys taflenni cymorth i rieni a gofalwyr.</p> <p>https://www.thinkuknow.co.uk/parents/</p> <p>Canolfan ddiogelwch CEOP https://www.ceop.police.uk/safety-centre/</p>
	<p>Canolfan Rhyngrywd Ddiogelach y DU Argymhellion, cyngor ac adnoddau ar-lein sy'n ymwneud â diogelwch i helpu plant a phobl ifanc i fod yn ddiogel ar y we.</p> <p>www.saferinternet.org.uk/</p>
	<p>Childnet Amrywiaeth o gemau, llyfrau a gwybodaeth am aros yn ddiogel ar-lein. Mae hidlyddion yn eich galluogi i ddewis yr oedran priodol. Cynradd ac Uwchradd.</p> <p>https://www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online</p> <p>https://www.childnet.com/resources</p>
	<p>App Own It y BBC I blant a phobl ifanc sydd â ffôn symudol i gefnogi diogelu a lles – bydd yr ap TG ei hun yn eich helpu i wneud dewisiadau call, teimlo'n fwy hyderus a chael cyngor pan fydd ei angen arnoch. Ar gael ar gyfer pob ffôn clyfar.</p>
	<p>SchoolBeat Gwefan ddwyieithog o Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan. Y wefan sy'n canolbwytio ar dair prif thema'r rhaglen: camddefnyddio cyffuriau a sylweddau; diogelwch personol a diogelu; ac ymddygiad cymdeithasol a chymuned. 5-16 oed</p> <p>https://schoolbeat.cymru/cy/</p> <p>https://schoolbeat.cymru/en/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>E-bug Defnyddiwch y Bathodyn Ieuenctid Gwarcheidwad Gwrthfiotig i gefnogi addysg yn y cartref. Helpwch eich plentyn i ddysgu sut i atal lledaeniad haint. https://www.e-bug.eu/antibiotic-guardian-youth-badge/index.html</p> <p>Mae adran ar gael hefyd i fyfyrwyr sydd wedi'i rhannu'n dair adran – lau, Uwch ac Oedolion Ifanc. Mae Oedolion Ifanc ar gael yn Saesneg yn unig. Mae pob is-adran yn cynnwys gwybodaeth a gweithgareddau y gellir eu cyrchu gartref gan fyfyrwyr gyda chymorth rhieni a gofalwyr. https://e-bug.eu/</p>
	<p>Rheol dillad isaf PANTS yr NSPCC Gyda chymorth Pantosaurus y deinosor cyfeillgar, mae PANTS yn ffordd syml o siarad â'ch plentyn am aros yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol.</p> <p>https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/</p> <p>I weld yr adnoddau Cymraeg sgroliwch lawr y dudalen Fideo Pantosorws Cymraeg ar Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=2-GBXPKVUeY</p>

Eco/Natur

	<p>Eco-Sgolion Dilynwch @EcoSgolionCymru ar Twitter i weld eu thema #EcoSgolionGartref wythnosol.</p> <p>https://www.facebook.com/Eco-Schools-Wales-Eco-Sgolion-Cymru-126253670720592/</p>
	<p>Academi'r Traeth Mae Emma yn Academi'r Traeth wedi creu adnoddau a gweithgareddau dysgu i'w defnyddio gartref y gellir eu hargraffu er mwyn i deuluoedd allu aros yn gysylltiedig â'r arfordir. Gyda dysgu gartref a dysgu Facebook, mae'n cynnig diwrnod ar y traeth o gartref i blant 3-11 oed, mewn ymateb i ymbellhau cymdeithasol.</p> <p>https://www.beachacademywales.com/learningresources</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>RSPB</p> <p>Mae digonedd o syniadau ac adnoddau gwych i helpu plant a theuluoedd i gysylltu â byd natur, gyda rhai gweithgareddau syml y gallant eu gwneud gartref.</p> <p>Yn yr ardal "Hwyl a Dysgu" ceir adran ar gyfer plant sy'n rhoi canllawiau fesul cam i wneud porthwyr adar a thaflenni "Adnabod". Hefyd ceir gemau, straeon a chystadlaethau rhwngweithiol.</p> <p>https://www.rspb.org.uk/fun-and-learning/for-kids/games-and-activities/activities/</p>
	<p>Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt</p> <p>Mae'r wefan hon yn canolbwyntio ar ofalu amdanoch chi eich hun a byd natur, ac mae ynddi lawer o weithgareddau a syniadau ar gyfer pob oedran, boed yn rhai o dan do neu yn yr ardd.</p> <p>https://www.wildlifetrusts.org/kids-and-families</p>
	<p>Sgowitzaid</p> <p>"Er ein bod fel arfer yn hoff iawn o'r awyr agored, rydym wedi casglu rhai syniadau ysbrydoledig am weithgareddau y gallwrch eu gwneud dan do i sicrhau bod eich plant yn parhau i ddysgu sgiliau newydd a chael hwyl." Ceir gweithgareddau cynhwysol a hygrych sy'n addas ar gyfer pob grŵp oedran 6-8 oed (Afancod), 8-10 oed (Chybria) a 10-14 oed (Sgowitzaid). Ceir cyfarwyddiadau clir, gan gynnwys nifer o fideos, ac mae'r offer angenrheidiol ar gael yn bennaf yn y tŷ neu yn yr ardd.</p> <p>Mae enghreifftiau'n cynnwys:</p> <p>Afancod a Chybria – Ffyn tafl lolipop/Anifeiliaid dail/Dalen-nodau/Rafftiau pryfetach/Snap happy (camera)/Creu trowynt.</p> <p>Sgowitzaid – Origami/Creu dyddiadur/Her ddiffodd.</p> <p>https://www.scouts.org.uk/the-great-indoors/</p>
	<p>Wythnos Genedlaethol Garddio Plant</p> <p>Amrywiaeth o weithgareddau sy'n gysylltiedig â natur a garddio.</p> <p>https://www.childrensgardeningweek.co.uk/fun-things-to-do/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Ymddiriedolaeth Adar Gwyllt a Gwlyptiroedd Adnoddau gwyddoniaeth cwricwlwm ar-lein am ddim i'r teulu gartref. Bydd y rhain yn ysbrydoli eich plant i gysylltu â'r byd naturiol.</p> <p>https://www.wwt.org.uk/discover-wetlands/home-learning-and-family-fun</p>
	<p>Ymddiriedolaeth Pobl Ifanc ar gyfer yr Amgylchedd Adnoddau ar-lein i annog a gwella dealltwriaeth pobl ifanc o'r amgylchedd.</p> <p>http://ypte.org.uk/</p>
	<p>'Dyddiau Gwyllt' Earthwatch Adnoddau a grëwyd yn arbennig i'ch helpu i adnabod y bywyd gwyllt sydd ar garreg eich drws.</p> <p>Syniadau gweithgareddau am ddim:</p> <p>https://www.wild-days.org/more-ways-to-stay-wild</p> <p>Pecynnau am bris:</p> <p>https://www.wild-days.org/</p>
	<p>Coed Cadw Amrywiaeth o syniadau, adnoddau a gweithgareddau i bobl ifanc eu mwynhau.</p> <p>http://www.treetoolsforschools.org.uk/categorymenu/?cat=activities</p>
	<p>Forestry England Lawrlwythwch eich pecyn gweithgareddau Tree Explorer eich hun i ddysgu popeth am ein coedwigedd, a'r rôl rydym yn ei chwarae wrth ofalu amdanyst. Gellir cwblhau rhai gweithgareddau yn unigol neu fel teulu.</p> <p>https://www.forestryengland.uk/family-activity/tree-explorer-activity-pack</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

2. Hybiau Gwybodaeth Eraill

	<p>Gwefan Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) Wedi'i chreu ar gyfer pobl ifanc, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol, mae'r wefan yn cynnwys llawer o adnoddau gwerthfawr o leoliadau ledled y rhyngrwyd sydd ar gael ei helpu i gefnogi iechyd meddwl a lles pobl ifanc. https://www.camhs-resources.co.uk/</p>
	<p>Comisiynydd Plant Cymru Hyb Gwybodaeth Mae Hyb Gwybodaeth am Coronafeirws ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru. Ceir dolenni ychwanegol i wefannau defnyddiol am ddysgu gartref a chwarae gartref, gyda gweithgareddau ac adnoddau i blant a phobl ifanc.</p> <p>https://www.complantcymru.org.uk/amdanon-ni/</p> <p>https://www.complantcymru.org.uk/coronafeirws/</p> <p>Byddwn yn postio cyfres o fideos ar ein tudalen Facebook yn bennaf i helpu rhieni i ddod o hyd i ffyrdd rhad a hawdd o wneud pethau hwyliog gartref ond hefyd ychydig ar awgrymiadau lles cyffredinol y cartref</p> <p>https://www.facebook.com/childcomwales/</p>

3. Cymorth Meddyliol ac Emosiynol i blant a phobl ifanc – Gwefannau, llinellau ffôn, gwasanaethau testun

	<p>Childline Yn cynnig cymorth i Blant ar-lein, ar y ffôn - unrhyw bryd 0800 1111 'Does dim pryder sy'n rhy fawr neu'n rhy fach'</p> <p>https://www.childline.org.uk/</p> <p>https://www.childline.org.uk/get-support/contacting-childline/contacting-childline-in-welsh/</p> <p>Mae app hefyd ar gael: Childline For Me</p>
---	---

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Kooth Llwyfan cwnsela a lles emosiynol ar-lein am ddim i blant a phobl ifanc. Gellir ei gyrchu trwy ffôn symudol, llechen a chyfrifiadur.</p> <p>https://www.kooth.com/</p>
	<p>MEIC Cymorth dwyieithog ar-lein/ffôn/testun i bobl ifanc - nid cwnsela, ond cymorth yn seiliedig ar atebion ac eiriolaeth</p> <p>Ffôn: 080 8802 3456 Testun: 84001</p> <p>https://www.meiccymru.org/</p> <p>https://www.meiccymru.org/</p>
	<p>Change Grow Live (CGL) – Caerdydd a'r Fro Gwasanaeth Lles Emosiynol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.</p> <p>Ffôn: 0800 008 6879</p> <p>https://www.changegrowlive.org/</p>
	<p>The Mix Llinell gymorth am ddim, e-bost, llinell destun argyfwng, a negeseuon byw un-i-un ar gyfer pobl o dan 25 oed. Hefyd gwybodaeth am ryw a pherthnasoedd ar y wefan (a phynciau eraill)</p> <p>Ffôn: 0808 808 4994</p> <p>https://www.themix.org.uk/</p>
	<p>Chat Health – Caerdydd a'r Fro Os ydych chi'n 11-19 oed, anfonwch neges destun at eich nyrs ysgol ar 07520 615718. Gallwch chi anfon neges destun unrhyw bryd. Bydd y tîm yn ymateb ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 4.30pm</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Mind Hub Mae'r hyb hwn wedi'i greu gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc. Mae'n cynnig gwybodaeth am wasanaethau sy'n ymwneud ag iechyd a lles emosiynol.</p> <p>http://www.mindhub.wales/</p> <p>http://hybmeddwl.cymru/</p>
	<p>Stonewall (Stonewall Ifanc) Cymorth, diweddariadau a chanllawiau gan y gymuned LHDT i bobl ifanc.</p> <p>https://www.youngstonewall.org.uk/</p>
	<p>MIND Cymorth a chyngor i bobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u teimladau.</p> <p>https://www.mind.org.uk/information-support/for-children-and-young-people/</p>
	<p>Young Minds Cymorth a chyngor i bobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl. Ar hyn o bryd mae'n canolbwytio ar effaith y coronafeirws.</p> <p>https://youngminds.org.uk</p>
	<p>Sefydliad Iechyd Meddwl Lawrlwytwch ganllaw am ddim i'ch helpu i oresgyn ofn. Hefyd ar gael yn Saesneg.</p> <p>https://mentalhealth.org.uk/publications/overcome-fear-anxiety</p>
	<p>Y Samariaid Cymorth iechyd meddwl i bobl ifanc.</p> <p>https://www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/schools/young-people/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Papyrus Sefydliad ar gyfer atal hunanladdiad ymhliith pobl ifanc, ac sy'n cynnig cymorth i bobl ifanc.</p> <p>Ffôn: 0800 068 41 41</p> <p>https://papyrus-uk.org/</p>
	<p>Meddyg Teulu Os oes angen i chi gysylltu â'ch meddyg teulu y tu allan i oriau, gallwch ffonio eich meddygfa a bydd ganddynt rif arall i'w ffonio i weld meddyg teulu ar unwaith, neu cysylltwch â'ch adran damweiniau ac achosion brys leol os oes angen</p>
	<p>The Amber Project – Caerdydd a'r cyffiniau Gwasanaeth sy'n cefnogi unrhyw berson ifanc (14-25 oed) yng Nghaerdydd a'r cyffiniau sydd â phrofiad o hunan-niweidio.</p> <p>Ffôn: 029 2034 4776 Neges Destun/Ffôn: 07905 905437</p> <p>https://www.amberproject.org.uk/</p>
	<p>Cymorth i Fenywod yng Nghymru Gwasanaeth cymorth i fenywod a phobl ifanc y mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt.</p> <p>https://www.welshwomensaid.org.uk/what-we-do/children-and-young-people/</p>
	<p>TESS Cymorth testun ac e-bost ar gyfer merched a menywod ifanc hyd at 24 oed yn y DU y mae hunan-niweidio'n effeithio arnynt. Ar agor ar ddydd Sul, dydd Llun, dydd Mawrth, dydd Mercher, dydd Iau a dydd Gwener 7pm-9pm Neges Destun 0780 047 2908</p> <p>https://www.selfinjurysupport.org.uk/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Hope Support Mae'n cynnig cymorth ar-lein trwy Facebook neu Skype i bobl ifanc 11+ oed pan fydd aelod agos o'r teulu yn cael diagnosis o salwch angheuol.</p> <p>E-bost help@hopesupportservices.org.uk</p> <p>http://www.hopesupport.org.uk/</p>
	<p>Child Bereavement UK Mae'n cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n dioddef yn sgil profedigaeth</p> <p>Ffôn: 0800 02 888 40</p> <p>E-bost support@childbereavementuk.org</p> <p>https://www.childbereavementuk.org/</p>
	<p>Cruse Mae'n cynnig cymorth i unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth. Mae hefyd yn cynnig cymorth lleol wyneb yn wyneb.</p> <p>Ffôn: 0808 808 1677 (am ddim) Llun a Gwener: 9.30am – 5pm; Mawrth – lau: 9.30am – 8pm.</p> <p>E-bost: helpline@cruse.org.uk</p> <p>https://www.cruse.org.uk/</p>
	<p>Youth Work Support Nod y wefan hon yw dod â chyngor, canllawiau, cymorth ac offer perthnasol ynghyd ar gyfer gweithwyr ieuengtid, pobl ifanc a sefydliadau yn ystod pandemig COVID-19.</p> <p>https://youthworksupport.co.uk/</p> <p>Rhagor o wefannau sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws:</p> <p>https://www.ukyouth.org/2020/03/18/coronavirus-advice/</p> <p>https://wearencs.com/blog/keeping-calm-through-coronavirus</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Platform 4YP Mae Platfform4YP yn project dwyieithog unigryw wedi'i adeiladu a'i arwain yn gyfan gwbl gan bobl ifanc o bob rhan o Gymru sy'n frwd dros iechyd meddwl.</p> <p>https://platform4yp.org/</p> <p>https://platform4yp.org/cy/</p>
	<p>TheSprout – Caerdydd Cylchgrawn ar-lein a gwefan wybodaeth Caerdydd yw TheSprout ar gyfer pobl ifanc 11-25 oed, gan bobl ifanc 11-25 oed ynghyd â sefydliadau sydd am eu cefnogi.</p> <p>https://thesprout.co.uk/about-us/</p>
	<p>Hafan Cymru Amrywiaeth o becynnau gweithgareddau oedran priodol i rieni / gofalwyr eu defnyddio â phlant a phobl ifanc yn eu harddegau, gan gynnwys rhai gweithgareddau ar emosiynau a lles.</p> <p>https://www.hafancymru.co.uk/about-us/parent-activity-packs-covid-19-support/</p>
	<p>Safe Hands Thinking Minds Adnoddau i gefnogi plant ac oedolion sy'n ymwneud â gorbryder, pryder, straen, ac ofnau; gan gynnwys pryderon penodol ynghylch Covid.</p> <p>http://www.safehandsthinkingminds.co.uk/covid-anxiety-stress-resources-links/</p>
	<p>Addysg Pobl Ifanc Cryf Pecyn cymorth lles rhwngweithiol y gellir ei lawrlwytho am ddim i bobl ifanc yn eu harddegau, yn cynnwys gweithgareddau cadarnhaol a fydd yn helpu i atgoffa pobl ifanc o ba mor arbennig ydyn nhw.</p> <p>https://toughcookiesed.co.uk/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc Mae'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn cyfeirio pobl ifanc 11 i 25 oed at amrywiaeth o adnoddau ar-lein a all eu helpu trwy'r cyfyngiadau symud a thu hwnt. Ym mhob un o'r chwe adran mae gwefannau, apiau, llinellau cymorth, a mwy sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles.</p> <p>https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/cy?sort=recent&strict=1</p>
	<p>Place 2 Be Mae Place2Be wedi cynnig cymorth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yng Nghymru ers 2009. Mae'r ddolen isod yn eich cyfeirio at weithgareddau iechyd a lles gartref ar gyfer teuluoedd gan gynnwys gweithgareddau creadigol, gweithgareddau corfforol a rhai gweithgareddau llythrennedd.</p> <p>https://www.place2be.org.uk/our-services/parents-and-carers/coronavirus-wellbeing-activity-ideas-for-families/</p> <p>Hefyd dyma erthygl ddefnyddiol ar helpu plant i ddelio â cholled –</p> <p>https://www.place2be.org.uk/about-us/news-and-blogs/2020/may/coronavirus-helping-children-to-process-loss/</p>
	<p>Gwasanaeth Ieuenciad Caerdydd Mae Gwasanaeth Ieuenciad Caerdydd wedi lansio gwefan, ble gall pobl ifanc gael help a chefnogaeth ar amrywiaeth o faterion gan gynnwys iechyd emosiynol, camddefnyddio sylweddau, caethiwed neu gadw mewn cysylltiad â phobl eraill.</p> <p>Mae Gwasanaeth Ieuenciad Caerdydd yn rhan o Adran Addysg Cyngor Caerdydd ac yn gweithio gyda phobl ifanc 11-25 oed i gefnogi datblygiad personol, cymdeithasol ac addysgol drwy amrywiaeth o gyfleoedd. Mae hyn yn cynnwys gweithgareddau mewn cymunedau, profiadau cyfranogol, yn ogystal â gwybodaeth, cymorth ac arweiniad sy'n galluogi pobl ifanc i gyrraedd eu llawn botensial unigryw.</p> <p>http://cardiffyouthservices.wales/cy/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

4. Gwasanaethau gwybodaeth a chymorth i rieni/gofalwyr

	<p>Llywodraeth DU / Iechyd Cyhoeddus Lloegr - Canllawiau i rieni a gofalwyr ar gefnogi iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yn ystod pandemig Coronafeirws (COVID-19).</p> <p>https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak</p>
	<p>Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd</p> <p>Mae Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd yn cynnig ystod o wybodaeth, cyngor a chymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghaerdydd. Gall y tîm roi gwybodaeth a chyngor ynglŷn â'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bywyd teulu• Ymddygiad plant• Gofal plant• Cymorth i rieni• Presenoldeb yn yr ysgol• Cyflogaeth, arian a thai• Gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau eraill <p>https://www.cardifffamilies.co.uk/cy/</p>
	<p>Parenting for Lifelong Health</p> <p>Mae Parenting for Lifelong Health yn cynnig adnoddau rhianta ar-lein mynediad agored yn ystod Covid-19.</p> <p>https://www.covid19parenting.com/</p>
	<p>Parent Zone</p> <p>Erthyglau, canllawiau ac adnoddau ar-lein i helpu rhieni/gofalwyr gyda phlant yn y cartref yn ystod y cyfnod hwn. Aelodaeth am ddim ar hyn o bryd.</p> <p>https://parentzone.org.uk/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>NSPCC Help a gwybodaeth am gadw plant yn ddiogel. Erthyglau am leihau pryder yn y cartref.</p> <p>https://www.nspcc.org.uk/</p>
	<p>Gwybodaeth i Rieni Awgrymiadau ar gyfer codi ysbryd pawb cymaint ag y bo modd wrth i ni hunanynysu.</p> <p>https://parentinfo.org/article/how-to-look-after-your-family-s-mental-health-when-you-re-stuck-indoors</p>
	<p>Dewis Cymru Gwybodaeth am les yng Nghymru, a gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu.</p> <p>https://www.dewis.wales/</p>
	<p>Mind Mae'n cynnig gwybodaeth am amrywiaeth o faterion iechyd meddwl. Ffôn: 0300 790 0203 Llun – Gwe 9am – 5pm Testun: 86463</p> <p>https://www.mind.org.uk/</p>
	<p>Y Samariaid Sefydliad sy'n cynnig cefnogaeth emosional gyfrinachol. Ffôn: 116 123 24 awr, 7 niwrnod yr wythnos</p> <p>Llinell y Gymraeg: 0300 123 3011 Ar agor bob dydd 7pm – 11pm</p> <p>https://www.samaritans.org/?nation=wales</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Cruse Mae'n cynnig cymorth i unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth. Mae hefyd yn cynnig cymorth lleol wyneb yn wyneb.</p> <p>Ffôn: 0808 808 1677 (am ddim) Llun a Gwener: 9.30am – 5pm; Mawrth – Iau: 9.30am – 8pm.</p> <p>E-bost: helpline@cruse.org.uk https://www.cruse.org.uk/</p>
	<p>Cymorth i Fenywod yng Nghymru Gwasanaeth cymorth i fenywod a phobl ifanc y mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt.</p> <p>https://www.welshwomensaid.org.uk/what-we-do/children-and-young-people/</p> <p>Llinell Gymorth Byw Heb Ofn Ar gael 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos, Llinell gymorth gyfrinachol 0808 80 10 800</p>
	<p>Rise Caerdydd Gwasanaeth arbenigol dan yr unto Caerdydd ar gyfer menywod sy'n profi trais yn erbyn menywod, yn enwedig cam-drin domestig a thrais rhywiol.</p> <p>Ar gael 24/7 ar 029 2046 0566</p> <p>https://rise-cardiff.cymru/</p> <p>Mae'r wefan hefyd yn cynnig cyngor a manylion cyswllt ar gyfer asiantaethau sy'n cynorthwyo dynion sy'n dioddef trais domestig.</p>
	<p>Respect UK Cyngor a chymorth i'r sawl sy'n euog o gam-drin domestig.</p> <p>Rhadffon 0808 802 4040 O ddydd Llun i ddydd Gwener 9am-5pm</p> <p>http://respect.uk.net/</p>
	<p>YGAM – Hwb Rhieni Rhoi gwybodaeth i rieni am gemau a gamblu i gefnogi eu teuluoedd, helpu i feithrin gwydnwch a sefydlu cydbwysedd iach ar-lein/all-lein. Addysg ar niwed posibl a achosir gan gemau a gamblu gan gynnwys rhagleni ac adnoddau addysg.</p> <p>https://parents.ygam.org/</p>

Gweithgareddau iechyd a lles yn y cartref ar gyfer teuluoedd

	<p>Canllawiau delwedd y corff plant yn eu harddegau i rieni o Freederm Cyngor ymarferol i rieni ddeall pwysau o ran delwedd y corff ymmysg plant yn eu harddegau, awgrymiadau ar gyfer dechrau sgyrsiau gyda'ch plentyn sydd yn ei arddegau a helpu i wella ei hunan-barch.</p> <p>https://www.frederm.co.uk/body-image-and-self-esteem</p>
	<p>Caru Bwyd, Casáu Gwastraff Dyma ddolen i rai ryseitiau cyffrous i chi a'ch teulu eu mwynhau. Crëwyd y ryseitiau hyn o fwyd dros ben a fydd yn eich helpu i leihau eich gwastraff bwyd.</p> <p>https://www.lovefoodhatewaste.com/recipes</p>
	<p>Cyngor ar Bopeth (CAB) Mae'r holl gynghorwyr yn dal ar gael i roi cyngor dros y ffôn, ac os oes angen, gellir gwneud apwyntiad dros y ffôn ar gyfer hyn. Gallwch hefyd e-bostio unrhyw ymholiadau. Ffôn: 0300 3309 082 E-bost: help@citizensadvicesnpt.org.uk Gwefan: https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/</p>
	<p>Stiwdio Ffitrwydd GIG <u>Stiwdio Ffitrwydd y GIG</u> Mae ganddi 24 o fideos dan arweiniad hyfforddwyr ar draws ein categorïau aerobeg, ymarfer corff, cryfder ac ymrthedd, pilates ac ioga. Mae ganddynt hefyd gynlluniau ffitrwydd eraill gan gynnwys <u>ymarfer heb gampfa ac ymarferion wrth eistedd</u>.</p>