

Calendr haf o garedigrwydd

Nod y calendr hwn yw eich ysbrydoli chi a'ch plant i ddysgu mwy am bŵer caredigrwydd drwy gyflawni gweithredoedd caredig syml drwy gydol yr haf. Mae bod yn garedig nid yn unig yn cefnogi pobl eraill, mae'n helpu i wella ein llesiant.

Gweithredoedd caredig a awgrymir

Bob wythnos, dewiswch y gweithgareddau yr hoffech eu gwneud. Heriwch eich hunain i wneud rhywbeth gwahanol bob dydd. Gallwch roi cynnig ar rai o'n hawgrymiadau neu eu defnyddio i feddwl am eich syniadau eich hun. Ticiwch yr hyn rydych wedi'i gyflawni! Meddyliwch am fod yn garedig â **chi eich hun** yn ogystal â **ffrindiau**, **teulu**, eich **cymuned** a'r **amgylchedd**. Y gyfrinach yw cadw pethau'n syml!

Oedran 5-7

Tynnwch lun o rywun sy'n garedig â chi a'i rannu â nhw.



Dywedwch diolch o leiaf unwaith y dydd pan fydd rhywun yn gwneud rhywbeth i'ch helpu. Gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr.

Byddwch yn garedig wrth eich corff a'ch meddwl eich hun. Ewch allan am y diwrnod – ewch am dro ym myd natur. Wrth gerdded, meddyliwch am yr hyn rydych chi'n ei hoffi fwyaf am yr haf

Ymlaciwch drwy liwio. Gallech lawrlwytho ac argraffu un o'n posteri.

Treuliwch bum munud bob dydd yn meddwl am dri pheth rydych chi'n eu hoffi amdanoch chi eich hun. Gallech dynnu llun o bob syniad ac ychwanegu ato drwy gydol yr wythnos.

Gwnewch addewid teulu/ffrindiau gyda'ch gilydd. Beth allai wneud eich cartref yn lle mwy caredig i fod ynddo? Tynnwch luniau o'r addewid hwn a'i roi ar y wal neu'r oergell.

Dywedwch wrth rywun – ffrind, brawd neu chwaer neu aelod o'r teulu – rhywbeth maen nhw'n ei hoffi amdanyn nhw.

Gwna gardiau i'w rhoi i bobl sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus.

Oedran 7-11

Ysgrifennwch neu tynnwch lun o bum peth rydych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw yr haf hwn. Tynnwch lun o'ch llaw ar ddarn o bapur a rhwch un peth ym mhob bys a amlinellwyd.

Gwnewch addewid i ddysgu sgil newydd. Gallech ddysgu am gymorth cyntaf yn y cartref, er enghraifft.

Gwnewch addewid i ddysgu sgil newydd. Gallech ddysgu am gymorth cyntaf yn y cartref, er enghraifft.

Gwneud cardiau gartref a'u rhannu ymysg ffrindiau a theulu.

Allech chi wneud rhywbeth caredig i'r gymuned gyda'ch gilydd? Trefnwch sesiwn codi sbwriel neu wirfoddoli i helpu mewn gardd gymunedol.

Meddyliwch am weithred syml y gallwch ei gwneud bob dydd i fod yn fwy caredig i bobl eraill rydych chi'n byw gyda nhw.

Byddwch yn garedig wrth eich corff a'ch meddwl. Gwnewch adduned i ddechrau gweithgaredd corfforol newydd – dros y gwyliau er enghraifft.

Ceisiwch gael digon o gws, ymarfer corff a bwyta pethau iach.



Helpu gartref. Meddyliwch am un dasg y gallech chi ei gwneud yn amlach bob dydd. Cadw dy deganau neu gadw dy ystafell wely'n lân?

Ysgrifennwch lythyr neu neges at rywun a dweud wrthynt beth maen nhw'n ei olygu i chi.



BritishRedCross

Y Groes Goch Brydeinig

Nerth
caredigrwydd