

Pecyn
Gweithgareddau/
Activity Pack
Ysgol Gymraeg
Casnewydd



Blwyddyn/Year
3

W1 29.6.20

CYFARWYDDIADAU DYSGU ADREF/YSGOL.

Yn y pecyn yma mae'r adnoddau i gyd sydd angen arnoch chi i gwblhau'r tasgau yn ystod yr wythnos.

OS YDY EICH PLENTYN YN DYCHWELYD I'R YSGOL

Os ydy eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol **NID**

OES angen iddynt gwblhau'r tasgau sydd wedi uwcholeuo mewn **MELYN**, dyma'r tasgau y byddwn yn cwblhau yn yr ysgol. Ar ben pob tasg yn y pecyn mi fydd yn nodi os ydy'r weithgaredd yn cael ei gwblhau yn yr ysgol neu adref.

Mi fydd gweddill y pecyn yn cael ei gwblhau adref.

OS NAD YW EICH PLENTYN YN DYCHWELYD I'R YSGOL

Os **NAD** yw eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol mi fydd y tasgau yma i gyd yn cael eu cwblhau adref. Mi fydd yna gyflwyniad fideo i'r tasgau mewn **MELYN** ar gael ar ein sianel You Tube ysgol. Mae'r linicau i'r fideos ar y dudalen ganlynol.

INSTRUCTIONS TO HOME/SCHOOL LEARNING

In this pack you have all the resources that you need to complete the tasks for the week.

IF YOUR CHILLD IS RETURNING TO SCHOOL:

If your child is returning to school they **DO NOT** need to complete any tasks that are highlighted on the grid in **YELLOW**, these are the tasks that we will be completing in school. At the top of each task in the work pack it will also note if it is a school task or a task to be completed at home.

The rest of the tasks are to be completed at home.

IF YOUR CHILD IS NOT RETURNING TO SCHOOL:

If your child is **NOT** returning to school, all tasks should be completed at home. Video introductions of the tasks highlighted in **YELLOW** will be available on the school You Tube channel. The links to the videos are on the following page.

Sianel You Tube /You Tube channel

Linciau i'r tasgau sydd wedi uwcholeuo yn felyn:

Links to tasks highlighted in yellow.

Tasg Cymraeg 1/ Welsh task 1

<https://youtu.be/3s-5kBA-BhU>

Tasg Lles 1/ Wellbeing task 1

<https://youtu.be/a4Zi1KWZSqA>

Tasg Lles 2/ Wellbeing task 2

<https://youtu.be/0PimysfQeE0>

Fideos ychwanegol: Bydd rhain yn helpu gyda'r tasgau adre. Additional videos: These will help with the following tasks at home.

Tasg Mathemateg 1/ Maths task 1

<https://youtu.be/S9dJsk82yeQ>

Tasg Cymraeg 3/ Welsh task 3

<https://youtu.be/P39ndcRxrIE>

LLYTHRENNEDD / LITERACY	RHIFEDD / NUMERACY	ARLOESI / INNOVATION	IECHYD A LLES / HEALTH AND WELL-BEING
<p><u>Tasg Cymraeg 1 yn yr ysgol / Task Welsh 1 in School.</u> Gwylwch y clip fideo/ Watch the video clip https://www.literacysshed.com/tamara.html Wedyn gwylwch y cyflwyniad athro ar YouTube/ Then watch the teacher's presentation on YouTube a chwblhewch / and complete TASG CYMRAEG 1/ WELSH TASK 1 – Anelwch at y sêr/ Reach for the stars</p>	<p><u>Tasg Mathemateg 1/ Task Mathematics 1.</u> Mae cyflwyniad y dasg hefyd ar gael ar YouTube. The introduction for the task is on YouTube. Gwylwch y cyflwyniad ar YouTube a wedyn cwblhewch Tasg Mathemateg 1 / Watch the presentation on YouTube and complete Task 1 Mathematics</p>	<p><u>Tasg Arloesi 1 / Innovation Task 1</u> <u>Pa fwydydd sydd angen y bees?</u> Cwblhewch Tasg Arloesi 1 – Esboniwch pa fwydydd sydd angen y gwenyn er mwyn dyfu. Complete Innovation Task 1 – Foods that need bees to grow.</p>	<p><u>Tasg Lles 1 / Wellbeing Task 1</u> https://www.youtube.com/watch?v=2PnnFrPaRgY Mae cyflwyniad y dasg hefyd ar gael ar YouTube. The introduction for the task is on YouTube. A fedrwch chi greu cardiau fflach sy'n dangos, cwtsh, neges a phump uchel? Gallwch ddangos y cardiau i'ch ffrindiau ar yr iard! Can you make flash cards that show hugs, messages and a high five? You can show these to your friends on the yard.</p>
<p><u>Tasg Cymraeg 2 Darllen a Deall / Task Welsh 2 - Reading Comprehension Task</u> Darllenwch y darn darllen a chwblhewch Tasg Cymraeg 2 Cymraeg – Mae 3 opsiwn ar gyfer y darn darllen. Dewiswch yr un sydd yn addas ar eich cyfer. Read the extract and complete Task Welsh 2. There are three extracts. Choose the one most appropriate to you. Remember to challenge yourself.</p>	<p><u>Tasg Mathemateg 2 - Dwblu ac Hanneru / Mathematics Task 2 - Doubling and Halving</u> Dilynwch y pwynt pwer ac yna atebwch y cwestiynau. Dewiswch h y rhai sydd yn addas ar eich cyfer. Cofiwch herio eich hun. Follow the power point and then answer the questions. Choose the questions most suitable for you. Remember to challenge yourself.</p>	<p><u>Tasg Arloesi 2 / Innovation Task 2</u> Cwblhewch Dasg Arloesi 2 – Ymchwiliwch a dewiswch y ffordd orau o ddangos eich canfyddiadau, o ba flodau welsoch chi yn eich gardd neu wrth fynd am dro. Complete Innovation Task 2 – Investigate and choose the best way to show us your findings on what flowers there are in your garden or you have passed on your walk.</p>	<p><u>Tasg Lles 2 yn yr ysgol/ Wellbeing Task 2 in school</u> Mae cyflwyniad y dasg hefyd ar gael ar YouTube. The introduction for the task is on YouTube. Trafodwch y ddau gwestiwn yma a nodwch eich barn mewn swigod meddwl. Beth weithiodd yn dda i chi yn y ty? Beth oeddech chi'n gweld yn heriol yn ystod yr adeg? What worked well for you at home? What didn't work well during the time you were at home? Discuss the above questions and note your opinion in thinking bubbles.</p>
<p><u>Tasg Cymraeg 3 Darllen - Gwranddo ar stori gan athro a chwblhau Tasg Cymraeg 3 - Clawr llyfr. Reading - Listening to a Welsh story read by the teacher and completing Task Cymraeg 3 - book cover.</u> Blwyddyn 4:- Merch y Mêl (Linc)</p>	<p><u>Tasg Mathemateg 3 cwis rhifau coll / Task Mathematics 3 Quiz missing numbers</u> O dan assignments/ Under assignments Cwis rhifau coll – Ar fy ffordd Cwis rhifau coll – Bron yna Cwis rhifau coll – Barod am her</p>	<p><u>Tasg Arloesi 3 Celf / Innovation Task 3 Art</u> Cwblhewch Dasg Arloesi 3 a brasluniwch y gwenyn mewn steil Matthew Willey. Complete Innovation Task 3 and sketch the bees in the style of Matthew Willey.</p>	<p><u>Tasg Lles 3 E-ddiogelwch cydbwysu amser sgrin / Task Wellbeing 3 E-safety balancing screen time</u> Ymchwiliwch i gydbwysu amser sgrin o'r dolenni a roddir yn Tasg Lles 3. Yna, cwblhewch y ddau weithgaredd i'ch helpu i adnabod yr arwyddion a dod o hyd i gydbwysedd. Research balancing screen time from the links given in Task Wellbeing 3. Then, complete the two activities to help you spot the signs and find a balance.</p>

Tasg Cymraeg 1- Anelwch at y sêr (yn yr ysgol)

Welsh Task 1- Reach for the stars (we will be completing in school)

Dyweddodd Desmond Tutu, "Hope is Being Able To See That There Is Light, Despite All Of The Darkness".

Gwyliwch y clip o Tamara <https://www.literacyshed.com/tamara.html>. ac yna gwyliwch gyflwyniad eich athro. A fedrwch chi greu dyfyniadau ysbrydoledig ar gyfer Tamara fel ei bod hi'n gallu gwireddu ei breuddwyd?

Watch the clip of Tamara <https://www.literacyshed.com/tamara.html>. and watch your teacher's introduction. Can you create inspirational quotes (in Welsh) like the above for Tamara in order to help her fulfil her dream?



Adref/ At home



Tasg Cymraeg 2 – Darllen a Deall

Welsh Task 2 – Reading Comprehension

Darllenwch y darnau darllen.

Dewiswch y lefel sy'n addas ar eich cyfer a thynnwch lun o'r hyn rydych wedi ei ddarllen oddi tanno.

Read the reading extracts. Choose the level which is appropriate for yourself. Draw a picture to show what you have read underneath.

Adref/ At home

Tasg Cymraeg 2 – Darllen a Deall Barod am her

Welsh Task 2 - Reading Comprehension

Roedd pentref yng ngwaelod yr ardd. Un tŷ bach pert â chloch fach aur ar y to. Tŷ bach â drws a ffenestri glas. Eglwys hardd â ffenestri lliw a thŷ bach lliwgar â blodau wrth y drws. Pwysodd Elsi ei chlust i wrando oes oedd rhywun adre wrth dŷ bach pren. Agorodd Mam-gu un o'r cychod gwynn a dangos y frenhines i Elsi. Roedd bysedd y cŵn, clychau'r gog a chrocysau hardd yn garped lliwgar wrth eu traed.

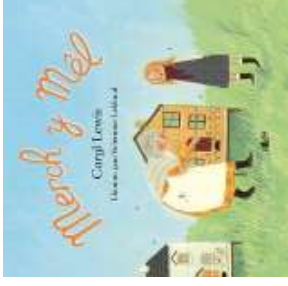


Adref/ At home

Tasg Cymraeg 2 – Darllen a Deall Bron-yna
Welsh Task 2 – Reading Comprehension



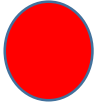
Yn yr ardd roedd tŷ bach pert gyda chloch fach aur ar y to. Tŷ bach arall gyda drws a ffenestri glas. Eglwys hardd gyda ffenestri lliw a thŷ bach lliwgar gyda blodau wrth y drws. Agorodd Mam-gu un o'r cychod gwenyn a dangos y frenhines i Elsi. Roedd blodau hyfryd wrth eu traed.



Adref/ At home

Tasg Cymraeg 2 – Darllen a Deall

Ar fy ffordd



Welsh Task 2 – Reading Comprehension

Yn yr ardd roedd tŷ bach gyda chloch fach aur ar y to. _Roedd tŷ bach arall lliwgar gyda blodau wrth y drws.
Roedd Elsi a Mam-gu yn edrych ar y gwenyn a'r frenhines. Roedd blodau lliwgar hefyd yn yr ardd.



Adref/ At home

Tasg 3 Cymraeg

Welsh Task 3

Gwrandewch ar Miss Davies yn darllen y stori Merch y Mêl. Allwch chi greu clawr llyfr newydd ar gyfer y stori?

Listen to Miss Davies reading the story 'Merch y Mêl'. Can you create a new front cover for the story?



A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a new front cover for the story.

Adref/ At home

Tasg Mathemateg 1/ Task Mathematics 1.

Mae cyflwyniad y dasg hefyd ar gael ar YouTube. The introduction for the task is on YouTube (linc) Gwylwch y cyflwyniad ar YouTube a wedyn cwblhewch Tasg Mathemateg 1 / Watch the presentation on YouTube and complete Task 1 Mathematics

$$\text{Bee} + \text{Ant} = 12$$

$$\text{Ant} = \square$$

$$\text{Ant} + \text{Ant} = 8$$

$$\text{Bee} = \square$$

$$\text{Beetle} + \text{Beetle} = 18$$

$$\text{Beetle} = \square$$

$$\text{Beetle} + \text{Ladybug} = 11$$

$$\text{Ladybug} = \square$$

$$\text{Spider} + \text{Grasshopper} = 13$$

$$\text{Grasshopper} = \square$$

$$\text{Spider} + \text{Spider} = 10$$

$$\text{Caterpillar} + \text{Snail} + \text{Bee} = 24$$

$$\text{Bee} + \text{Caterpillar} = 17$$

$$\text{Snail} = \square$$

$$\text{Bee} + \text{Bee} = 18$$







$$\text{Caterpillar} = \square$$







Beth am meddwl am rhai heriol eich hun?






Adref/ At home






Tasg Mathemateg 1/ Task Mathematics 1.

Mae cyflwyniad y dasg hefyd ar gael ar YouTube. The introduction for the task is on YouTube (linc) Gwyliwch y cyflwyniad ar YouTube a wedyn cwblhewch Tasg Mathemateg 1 / Watch the presentation on YouTube and complete Task 1 Mathematics

	+		=	6			=	<input type="text"/>
	+		=	4			=	<input type="text"/>

	+		=	8			=	<input type="text"/>
	+		=	7			=	<input type="text"/>

	+		=	6			=	<input type="text"/>
	+		=	10				

	+		=	2			=	<input type="text"/>
	+		=	6				

Adref/ At home

Tasg Mathemateg 1/ Task Mathematics 1

Mae cyflwyniad y dasg hefyd ar gael ar YouTube. The introduction for the task is on YouTube (linc) Gwyliwch y cyflwyniad ar YouTube a wedyn cwblhewch Tasg Mathemateg 1 / Watch the presentation on YouTube and complete Task 1 Mathematics

$$\text{Bee} + \text{Ant} = 3$$

$$\text{Ant} = \square$$

$$\text{Ant} + \text{Ant} = 2$$

$$\text{Bee} = \square$$

$$\text{Beetle} + \text{Beetle} = 4$$

$$\text{Beetle} = \square$$

$$\text{Beetle} + \text{Ladybug} = 3$$

$$\text{Ladybug} = \square$$

$$\text{Spider} + \text{Grasshopper} = 3$$

$$\text{Spider} = \square$$

$$\text{Spider} + \text{Spider} = 4$$

$$\text{Grasshopper} = \square$$

$$\text{Caterpillar} + \text{Caterpillar} = 2$$

$$\text{Snail} = \square$$

$$\text{Snail} + \text{Caterpillar} = 6$$

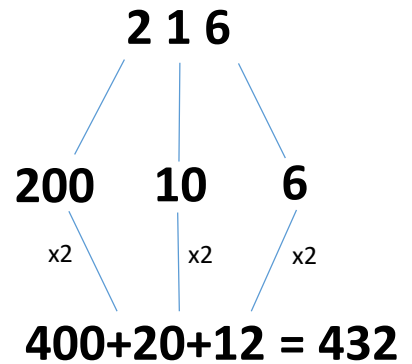
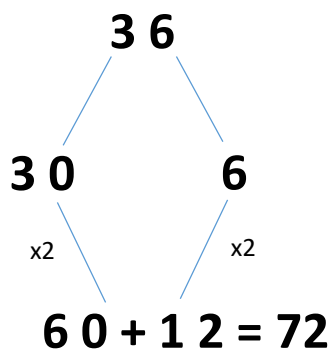
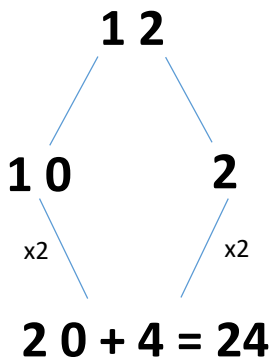
Adref/ At home

Tasg Mathemateg 2 - Dwblu ac Hanneru / Mathematics Task 2 -Doubling and Halving

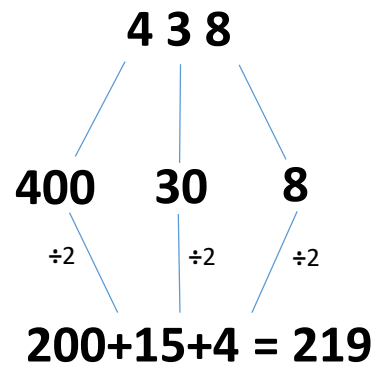
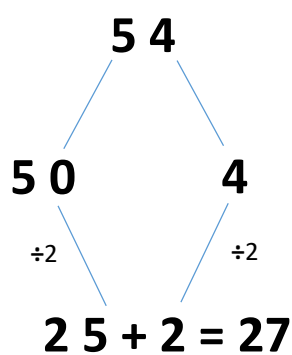
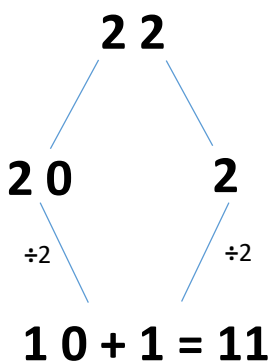
Dilynwch y pwynt pwer ac yna atebwch y cwestiynau. Dewiswch y rhai sydd yn addas ar eich cyfer. Cofiwch herio eich hun.

Follow the power point and then answer the questions. Choose the questions most suitable for you. Remember to challenge yourself.

Dwblu / Doubling



Hanneru



Adref/ At home

Tasg Mathemateg 2 - Dwblu ac Hanneru / [Mathematics Task 2 -Doubling and Halving](#)

Dilynwch y pwynt pwer ac yna atebwch y cwestiynau. Dewiswch y rhai sydd yn addas ar eich cyfer. Cofiwch herio eich hun.

Follow the power point and then answer the questions. Choose the questions most suitable for you. Remember to challenge yourself.

Dwblwch y rhifau yma / [Double these numbers](#)

Ar Fy Ffordd	Bron Yna	Barod Am Her Newydd
6	33	84
4	50	88
9	16	97
10	28	76
12	39	128
14	45	163
20	74	721
40	83	136
41	91	282
50	111	944

Hannerwch y rhifau yma / [Halve these numbers](#)

Ar Fy Ffordd	Bron Yna	Barod am Her Newydd
4	88	486
8	68	868
10	30	854
22	50	472
24	70	764
28	38	986
46	52	148
48	76	747
66	222	959
68	468	979

O dan assigments /Under assignments:

Adref/ At home

Cwis rhifau coll – **Ar Fy Ffordd**

Cwis rhifau coll- **Bron Yna**

Cwis rhifau coll – **Barod Am Her Newydd**

1 <https://hwb.gov.wales/>

2  Service announcement |  Menu | **Log in** | Sign up

3  @hwbcymru.net
yib3&Rihb

4  Office 365   Teams

 **General** Posts Files Class Notebook **Assignments** Grades Online Safety Sianel YouTube +

5 
Blwyddyn 3 YGC

6

2) Bron Yna - Cwis Rhifau Coll
Due July 6, 2020 8:00 AM

1) Ar Fy Ffordd - Cwis Rhifau Coll
Due July 6, 2020 8:00 AM

3) Barod Am Her Newydd - Cwis Rhifau Coll
Due July 6, 2020 8:00 PM

Tasg Arloesi 1 – Pa fwydydd sydd angen y gwenyn?

Innovation Task 1 – What foods need the bees?

Mae gwenyn yn peillio. Peillio yw pan maen nhw'n cario paill o un blodyn i un arall. Mae'r paill yn glynnu ar eu coesau. Mae angen y paill fel bod mwy o flodau yn datblygu. Mae pob math o ffrwythau a llysiau angen cael eu peillio hefyd. Mae poblogaeth y gwenyn wedi disgyn ac mae hyn yn effeithio ar y bwydydd rydyn ni'n bwyta. Dyna pam mae hi'n bwysig ein bod ni'n ceisio helpu'r gwenyn.

Bees pollinate. Pollination is when the bees carry pollen from a flower to another flower so that more flowers can develop. Many fruit and vegetables need to be pollinated too. The bees' population has fallen in recent years and this can affect the foods that we eat. Since most of our food grow from plants, they need bees.

Adref/ At home



Eich tasg

Ydych chi'n gallu defnyddio'r we i ymchwilio pa fwydydd sy'n dibynnu ar wenyn a chreu taflen wybodaeth sy'n dangos eich ymchwil? Gallwch ddefnyddio'r wefan yma i ymchwilio:

<https://www.bbc.co.uk/teach/would-we-starve-without-bees/zkf292p>

Your task

Can you research which food depend on bees? Create an information sheet, in Welsh, to show your research: <https://www.bbc.co.uk/teach/would-we-starve-without-bees/zkf292p>

gwenyn/bees

blodyn/flower

peillio/pollination and
pollinate

gwenynen/bee

paill/pollen

Adref/ At home

Tasg Arloesi 1 – Pa fwydydd sydd angen y gwenyn?

Innovation Task 1 – What foods need the bees?

Adref/ At home

Tasg Arloesi 2 – Pa flodau sydd yn eich gardd?
Innovation Task 2 – What varieties of flowers are in your garden?



Pa flodau ydych chi wedi sylwi arnynt yn eich gardd neu wrth fynd am dro? Ymchwiliwch a dewiswch y ffordd orau o ddangos eich canfyddiadau (pwyntpwr, taflen wybodaeth, poster, graff ...)

Investigate and choose the best way to show us your findings on what varieties of flowers are in your garden or you have passed on your walks. Will you create a power point, a poster, a pamphlet or a graph? The choice is yours!



Adref/ At home

Tasg Arloesi 2 – Pa flodau sydd yn eich gardd?
Innovation Task 2 – What varieties of flowers are in your garden?



Tasg Arloesi 3

Adref/ At home

Innovation Task 3

Arlunydd yw Matthew Willey. Mae e wedi creu lluniau o 50,000 o wenyn ar adeiladau ar draws y byd. Dyma'r nifer o wenyn sydd ei angen ar gyfer haid o wenyn iachus a llwyddiannus. Drwy ei waith celf, mae Matthew yn ysbrydoli ac yn codi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd y gwenyn mêl a pheillwyr eraill. Mae ei waith ar draws y byd yn drosiad ar gyfer y cysylltiad sydd angen er mwyn cael planed iachus. Mae e'n codi ymwybyddiaeth am y gwenyn yn dibynnu ar eu gilydd er mwyn bod yn iach. Ydych chi'n gallu dilyn arddull Matthew Willey er mwyn creu darn o gelf eich hun? Dilynwch y linc am fwy o wybodaeth: <https://www.thegoodofthehive.com/about>.



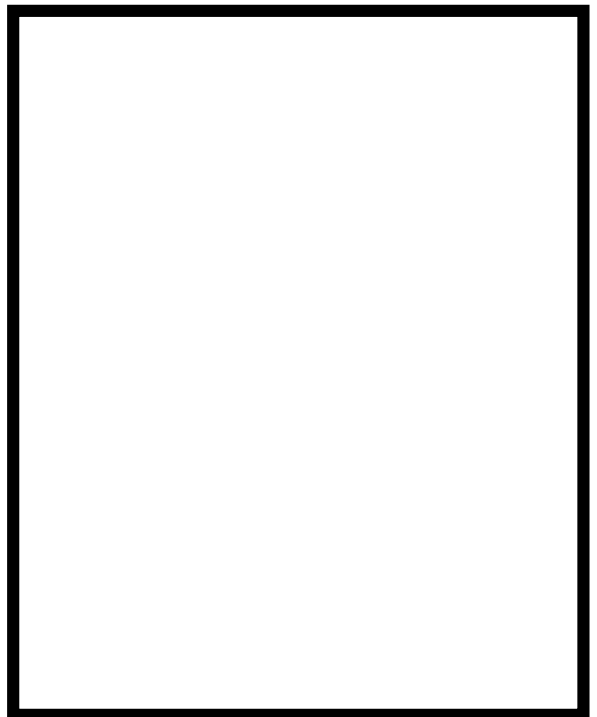
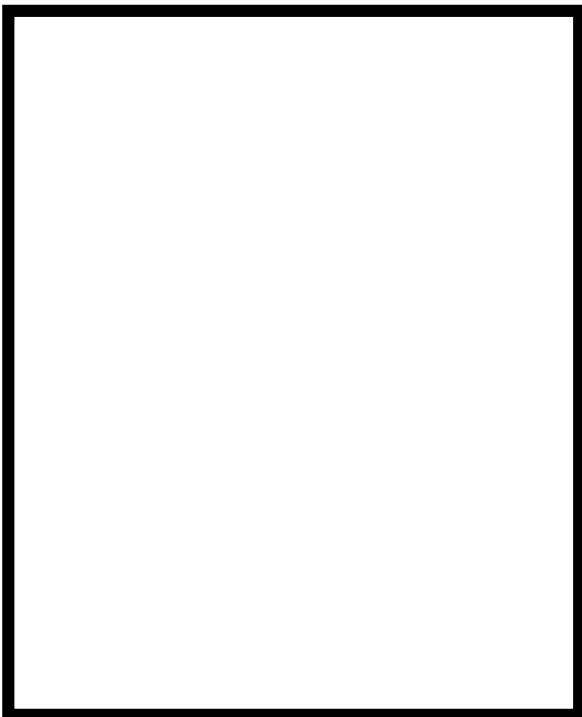
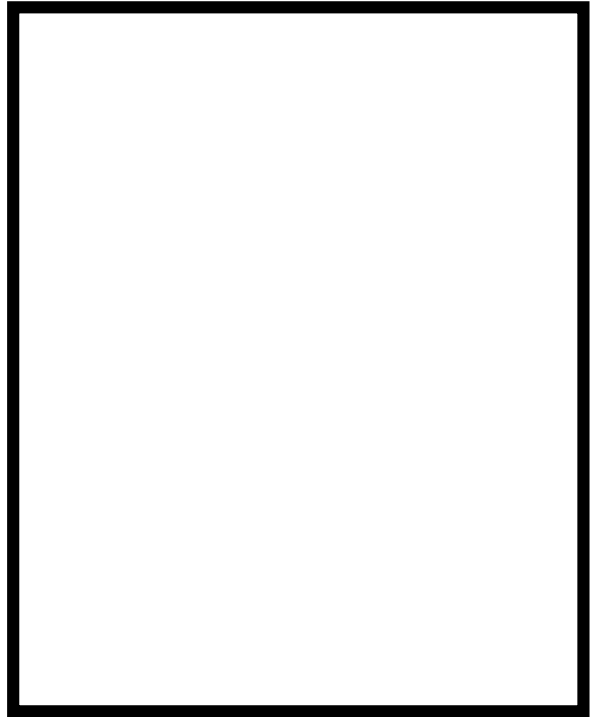
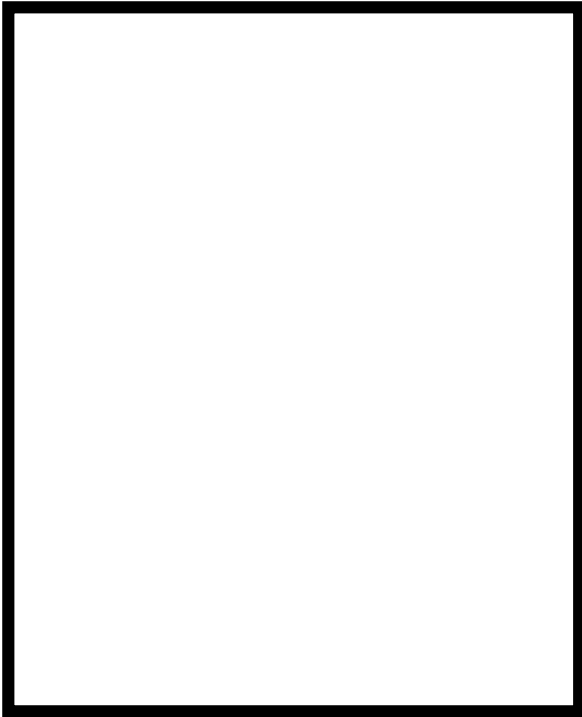
The artist, Matthew Willey drew 50,000 bees on buildings across the world. 50,000 is the number of bees needed for a healthy hive. Through his artwork, Matthew inspires curiosity and awareness about the importance of honeybees and other pollinators. His work is a metaphor for the connectedness necessary for a healthy planet. The honeybees think "collectively" and depend on the hive to be healthy, not the individual bee. Can you follow Matthew Willey's style to create your own piece of art? Follow the link for more information: <https://www.thegoodofthehive.com/about>.

Tasg 1 Lles (Yn Yr Ysgol)

Wellbeing Task 1 (In School)

A fedrwch chi greu cardiau fflach sy'n dangos, cwtsh, neges a pu mp uchel? Gallwch ddangos y cardiau i'ch ffrindiau ar yr iard!

Can you make flash cards that show hugs, messages and a high fives? You can show these to your friends on the yard.



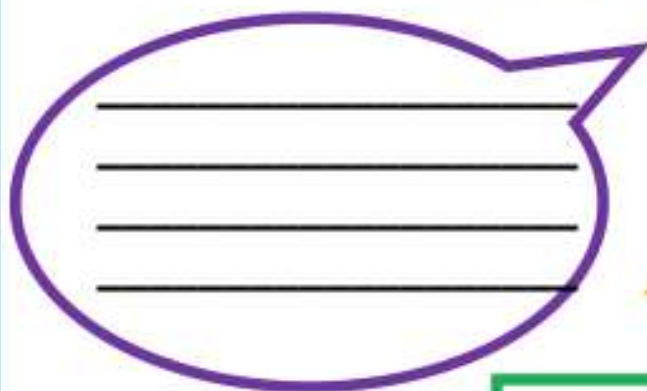
Tasg 2 Lles (yn yr ysgol) Wellbeing Task 2 (in school)

Trafodwch a nodwch eich sylwadau isod, gan dynnu llun o'ch hunan yn y canol.

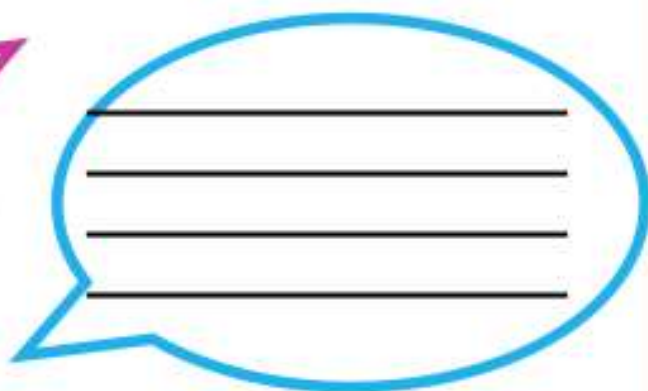
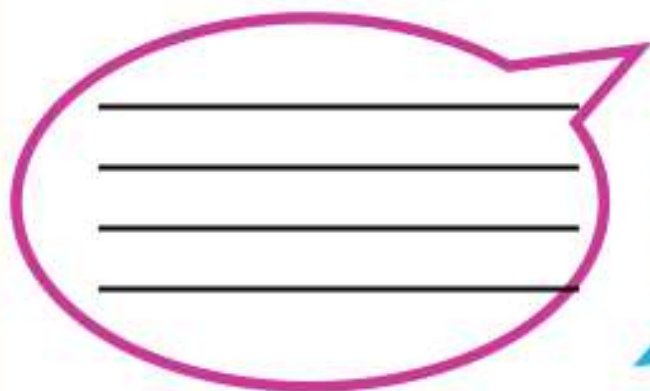
□

Discuss the above questions and note your opinions. Draw a picture of yourself in the centre.

Beth weithiodd yn dda i chi yn y tŷ? What worked well for you at home?



Beth oeddech chi'n gweld yn heriol yn ystod yr amser yma? What didn't work well during the time you were at home? □



Ymchwiliwch i gydbwyso amser sgrin o'r dolenni a roddir yn Tasg Lles 3. Yna, cwblhewch y ddau weithgaredd i'ch helpu i adnabod yr arwyddion a dod o hyd i gydbwysedd.

Research balancing screen time from the links given in Task Wellbeing 3. Then, complete the two activities to help you spot the signs and find a balance.



Yn gyntaf, gwylwch y fideo yma: <https://www.youtube.com/watch?v=kgCNGvL0g1g>.

Wythnos yma rydyn ni'n mynd i edrych ar stori Keiran (5:55):

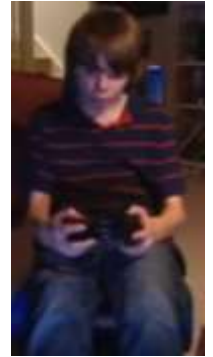


Dechreuodd Kieran chwarae gemau gyda'i ffrindiau pan oedd yn saith mlwydd oed ac yn y blynyddoedd a ddilynodd daeth yn gaeth (*addicted*).

Byddai'n aros i fyny trwy'r nos i chwarae. Rhoddodd y gorau i olchi a dechrau cwmpo i gysgu yn yr ysgol.



Erbyn 15 mlwydd oed roedd yn rhaid iddo adael yr ysgol.



Sylweddolodd bryd hynny fod ganddo broblem a gofynnodd am help.



Mae yna lawer o bethau da am fod ar-lein a chwarae gemau, ond mae bod o flaen sgrin ac yn y byd rhithiol (*virtual*) am amser rhy hir yn cael effeithiau negyddol arnoch chi. Mae'n bwysig eich bod chi'n gallu gweld yr arwyddion a dod o hyd i gydbwysedd.

Mae Lles Digidol yn bwysig iawn er mwyn i chi ddal i gael hwyl ar-lein wrth gadw'n ddiogel a thyfu'n oedolyn iach.



Mae 2 weithgaredd yr wythnos hon i chi eu cwblhau a hefyd tasg her i'r rhai ohonoch sydd am wthio eich hun;

Sylwi ar yr arwyddion



Dod o hyd i falans



Tasg Her



Am fwy o wybodaeth a help i ddod o hyd i gydbwysedd iach yn eich bywyd, edrychwch ar:

Childline <https://www.childnet.com/teachers-and-professionals/for-working-with-young-people/hot-topics/screen-time-healthy-balance> ac Internet Matters

: <https://www.internetmatters.org/resources/screen-time-tips-to-support-7-11-year-olds/>

Ymchwiliwch i gydbwysu amser sgrin o'r dolenni a roddir yn Tasg Lles 3. Yna, cwblhewch y ddau weithgaredd i'ch helpu i adnabod yr arwyddion a dod o hyd i gydbwysedd.

Research balancing screen time from the links given in Task Wellbeing 3. Then, complete the two activities to help you spot the signs and find a balance.



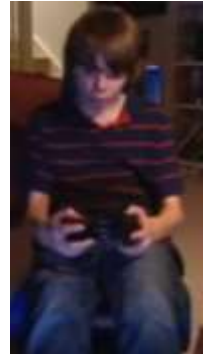
Firstly, watch this Newsround video: <https://www.youtube.com/watch?v=kgCNGvL0g1g>.

This week we're going to be looking at Keiran's story (5:55):



Kieran started playing games with his friends when he was seven years old and in the years that followed became addicted.

He would stay up all night to play, he stopped washing and started falling asleep in school.



He would stay up all night to play, he stopped washing and started falling asleep in school. By 15 years old he had to drop out of school.

He soon realised then that he had a problem and asked for help.



There are many benefits to being online and playing games but being in front of a screen and in the "virtual world" for too long will have negative effects on you. It's important that you can spot the signs and find a balance.

Digital Wellbeing is really important in order for you to still have fun online while keeping safe and growing into a healthy adult..

There are 2 main parts to this week's activity for you to complete plus a challenge task for those who want to push themselves;

Spotting the Signs



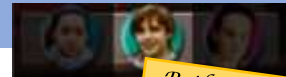
Finding a balance



Challenge Task



For more information and help on finding a healthy balance in your life have a look at Childline : <https://www.childnet.com/teachers-and-professionals/for-working-with-young-people/hot-topics/screen-time-healthy-balance> and Internet Matters : <https://www.internetmatters.org/resources/screen-time-tips-to-support-7-11-year-olds/>



Sylwi ar yr arwyddion



Arwyddion o'r byd o'ch cwmpas / Signs from the world around you

Arwyddion o'ch corff eich hun / Signs from your own body

Beth yw'r arwyddion eich bod wedi bod yn edrych ar sgrin neu wedi bod yn y byd rhithiol yn rhy hir?

Tasg 1

A allwch chi liwio'r enghreifftiau isod i ddangos os mae'r arwydd yn dod o'r **amgylchedd o'ch cwmpas (lliwioch mewn oren)** neu o'ch **corff eich hun (lliwioch mewn glas)**? Mae enghraifft wedi'i wneud i chi. / Can you colour the examples below to show if the sign comes from the **environment around you (colour in orange)** or from **your own body (colour in blue)**?

Pen tost	Mae'n anodd mynd i gysgu	Mae'r ddyfais yn teimlo'n boeth iawn	Teimlo'n orioog (moody) neu'n flin
Meddwl yn gyson (constantly) am fod ar-lein	Mae aelodau'r teulu'n sôn am ba mor hir rydych chi wedi bod ar-lein	Golwg niwlog (blurry vision)	Mae'r ddyfais yn rhedeg allan o fatri
Yn teimlo'n llwglyd (hungry)	Edrych ar y cloc a sylweddoli bod llawer o amser wedi mynd heibio	Neges ar y sgrin yn gofyn a ydych chi yno o hyd	Poen gwddf



Tasg 2

A allwch chi feddwl am fwy o enghreifftiau i lenwi'r tabl? / Can you think of more examples to fill the table?

Arwyddion o'r byd o'ch cwmpas	Arwyddion o'ch corff eich hun
Mae Mam a Dad yn gwneud i mi roi'r dabled i ffwrdd	Mae fy llygaid yn brifo
Rwy'n sylwi ei bod wedi tywyllu y tu allan	Dwi angen diod



Dod o hyd i falans



Tasg 3



Tynnwch llinellau i gysylltu'r arwyddion â datrysiad / Draw lines to connect the signs with a solution

Yn teimlo'n llwglyd	<p>Os ydych chi wedi bod yn eistedd yn edrych yn rhy hir, rhowch gynnig ar rai ymarferion ysgafn.</p> <p>Chwarae gêm fel pêl-droed neu 'tag' sy'n cael eich corff i symud.</p>
Poen gwddf	<p>Cymerwch seibiant a dewch o hyd i rywbeth i'w fwyta!</p> <p>Efallai y bydd angen byrbryd (<i>snack</i>) arnoch chi ond gall diod o ddŵr hefyd helpu i roi'r egni sydd ei angen ar eich corff.</p>
Batri fflat	<p>Gall bod ar-lein effeithio ar eich hwyliau, felly rhowch y ddyfais i lawr a dewch o hyd i rywbeth i'ch codi chi, fel dal i fyny gyda ffrindiau neu ymlacio gyda'ch teulu.</p>
Pen tost	<p>Peidiwch â phlygio'r ddyfais i mewn a dal ati i'w ddefnyddio.</p> <p>Defnyddiwch hwn fel esgus i'w roi i un ochr a gwneud rhywbeth arall yn lle. Beth am fynd allan am ychydig?</p>
Teimlo'n oriog (<i>moody</i>)	<p>Mae hyn yn arwydd nad ydych chi wedi bod yn yfed digon, felly ewch i nôl diod o ddŵr ar unwaith.</p> <p>Mae hefyd yn dda gwneud rhywbeth sy'n rhoi seibiant i'ch llygaid.</p>



Tasg Her



Tasg 4

*Cyfaill Cyngchori yw rhywun sy'n rhoi cyngor i bobl am eu problemau.
An Agony Aunt is someone who gives advice to people about their problems.*

Trowch mewn i Gyfaill Cyngchori trwy ysgrifennu ymateb i'r llythyrau hyn sy'n gofyn am gyngor ynghylch treulio gormod o amser ar-lein. Allwch chi helpu pob person i gael cydbwysedd iach? / Become an Agony Aunt by writing a response to these letters that are asking for advice about spending too much time online. Can you help each person gain a healthy balance?

Annwyl Cyfaill Cyngchori,

Dwi wrth fy modd yn chwarae ar-lein ond weithiau dwi'n cael pen tost gwael iawn. Rwy'n meddwl am chwarae gemau arlein trwy'r amser ac weithiau rydw i hyd yn oed yn anghofio bwyta. Beth ddylwn i ei wneud?

Llew o Gasnewydd

Annwyl Llew, _____

Oddi wrth, _____

Cyfaill Cyngchori

