

Ar ddechrau blwyddyn ...



Ar draws y byd ...

Ar draws y byd

Edrychwch yn ofalus ar y lluniau canlynol ac atebwch y cwestiynau.

Os ydych chi eisiau help gyda'r cyfesurynnau, gallech chi ddefnyddio'r wefan ganlynol: www.findlatitudeandlongitude.com (<http://www.findlatitudeandlongitude.com/>)

Teipiwch y cyfesurynnau i mewn i'r adran *Load Location* ond cofiwch ddefnyddio N (Gogledd), S (De), E (Dwyrain) a W (Gorllewin).



Beth mae'r llun yn ei ddangos?

Ble mae'r llun wedi ei dynnu, tybed?

Rhowch reswm dros eich ateb.

I wirio'ch ateb, edrychwch ar fap o'r byd. Dyma'r cyfesurynnau:

33.8650° De, 151.2094° Dwyrain



Beth mae'r llun yn ei ddangos?

Ble mae'r llun wedi ei dynnu, tybed?

Rhowch reswm dros eich ateb.

I wirio'ch ateb, edrychwch ar fap o'r byd. Dyma'r cyfesurynnau:

48.8567° Gogledd, 2.3508° Dwyrain



Beth mae'r llun yn ei ddangos?

Ble mae'r llun wedi ei dynnu, tybed?

Rhowch reswm dros eich ateb.

I wirio'ch ateb, edrychwch ar fap o'r byd. Dyma'r cyfesurynnau:

52.5167° Gogledd, 13.3833° Dwyrain



Beth mae'r llun yn ei ddangos?

Ble mae'r llun wedi ei dynnu, tybed?

Rhowch reswm dros eich ateb.

I wirio'ch ateb, edrychwch ar fap o'r byd. Dyma'r cyfesurynnau:

55.9531° Gogledd, 3.1889° Gorllewin



Beth mae'r llun yn ei ddangos?

Ble mae'r llun wedi ei dynnu, tybed?

Rhowch reswm dros eich ateb.

I wirio'ch ateb, edrychwch ar fap o'r byd. Dyma'r cyfesurynnau:

65.0167° Gogledd, 25.4667° Dwyrain



Beth mae'r llun yn ei ddangos?

Ble mae'r llun wedi ei dynnu, tybed?

Rhowch reswm dros eich ateb.

I wirio'ch ateb, edrychwch ar fap o'r byd. Dyma'r cyfesurynnau.

22.9669° De, 43.1806° Gorllewin

Y Flwyddyn Newydd

Mae llawer o bobl ar draws y byd yn dathlu'r Flwyddyn Newydd ar Ionawr 1af. Maen nhw'n dathlu am ganol nos ond mae hyn yn digwydd ar wahanol adegau.

Sut mae hyn yn bosib?

Trafodwch hyn ac yna ewch i **Dasg 1**.

Geirfa

Cymraeg

cyfesurynnau

gwirio

adegau

Disgrifiad

lluosog cyfesuryn; llinellau ar fap sy'n dangos lleoliad lle neu wlad

gwneud yn siŵr o rywbeth

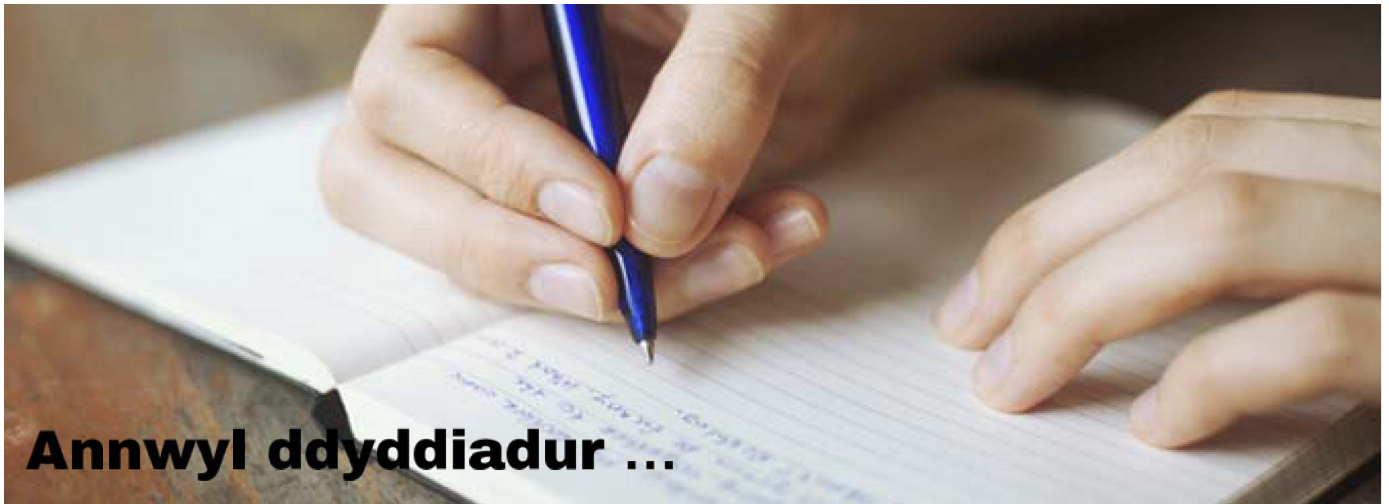
lluosog adeg; cyfnodau; amserau

Saesneg

co-ordinates

to check

times



Annwyl ddyddiadur ...

02 Rhagfyr, 2015

Annwyl ddyddiadur,

Wel, mae hi'n ddechrau blwyddyn arall ac eleni dw i wedi penderfynu newid fy ffordd o fyw. Dyma'n fras beth dw i'n gobeithio ei wneud:

- cadw'n heini – dw i'n mynd i drïo'n galetach yn y gwersi chwaraeon. O hyn ymlaen, bydda i'n rhedeg nerth fy nhraed yn y gwersi athletau. Pwy a wŷr, efallai bydda i'n rhedeg dros Gymru cyn bo hir – os gweithia i'n galed. Hefyd, dw i wedi cael tocyn am 12 gwrs carate yn y ganolfan hamdden (anrheg Nadolig gan Dad). Felly, dw i'n mynd i ddechrau dysgu'r gamp. Edrych ymlaen yn fawr!
- cerdded mwy – bydda i'n mynd ma's i gerdded gyda'r teulu dros y penwythnos yn lle aros yn y tŷ yn mwynhau fy hun ("Mae cerdded yn dda i'r corff a'r meddwl!" meddai Dad!).
- bwyta'n iach – mwy o ffrwythau a llysiau i fi eleni – a llai o sglodion a chreision!
- agor cyfrif banc – Mae Dad yn sôn byth a hefyd am gynilo arian. Dw i wedi cael llond bola ar ei glywed e'n dweud, "John, mae'n hen bryd i ti fod yn fwy cyfrifol gydag arian!" Mae e'n meddwl fy mod i'n gwario gormod o arian ar ddillad (dw i ddim yn cytuno!) ond eleni dw i'n mynd i ddangos iddo fe!!! Dw i'n mynd i gynilo hanner fy arian poced bob wythnos ac yna, ar ddiwedd y flwyddyn, fe wna i ddangos iddo fe faint o arian sydd gyda fi yn y cyfrif. Dw i'n mynd i gynilo hanner yr arian mae Mam-gu'n ei roi i fi am ei helpu hi bob dydd Sadwrn hefyd.
- bod yn fwy positif – dw i'n mynd i ofyn i Erin fynd ma's gyda fi ac os yw hi'n gwrthod, fe wna i ofyn i Emma!

- ffrindiau – mae llawer o ffrindiau da gyda fi ac felly dw i'n mynd i wneud mwy o bethau gyda nhw eleni. Dw i'n mynd i fod yn ffrind da iawn! Gobeithio y bydda i'n gwneud ffrindiau newydd hefyd!

Mae eleni'n mynd i fod yn flwyddyn fawr i fi – ond dw i wedi blino'n lân nawr. Felly hwyl fawr! Dw i'n mynd i gwtsio yn y gwely cynnes a chael napyn bach arall.

Hwyl fawr am y tro!

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
dihuno	deffro	to wake up
yn fras	heb lawer o fanylion	roughly
o hyn ymlaen	yn y dyfodol	from now on
pwy a wŷyr?	pwy sy'n gwybod?	who knows?
agor cyfrif banc	trefnu gyda'r banc eich bod chi'n mynd i roi arian i'r banc i'w gadw'n ddiogel i chi; mae'n bosib y bydd y banc yn ychwanegu ychydig o arian at eich arian chi (dyna beth yw llog); fel arfer rydych chi'n gallu tynnu'r arian o'r banc pan fyddwch chi eisiau	to open a bank account
byth a hefyd	drwy'r amser	all the time
cwtsio	swatio e.e. mynd i mewn i'r gwely'n ddyfnach a thynnu'r dillad gwely'n dynn o'ch cwmpas	to snuggle



← 'Nôi

Nesaf →



← 'Nôi

Nesaf →

Ar ddechrau'r flwyddyn, mae'n braf edrych ymlaen at ddigwyddiadau yn ystod y flwyddyn sydd i ddod. Mae'r sleidiau yn y sioe sleidiau yma'n dangos gweithgareddau fydd yn digwydd ym mis Awst eleni – digwyddiadau “gwahanol”, cyffrous, llawn hwyl a fydd yn cael eu cynnal yng Nghymru!

Edrychwch ar y sleidiau eto a meddyliwch:

- beth yw'r gamp ym mhob sleid?
- ble mae'r gemau hyn yn digwydd tybed?

Dyma gliwiau i chi:

- Mae'r gemau hyn yn “wahanol”.
- Maen nhw'n digwydd yng Nghymru bob dwy flynedd.
- Mae pobl yn dod o bedwar ban y byd i gystadlu.
- Maen nhw'n cael hwyl – llawer iawn o hwyl.

Ewch i'r adran **Atebion** i gael mwy o wybodaeth.

Geirfa

Cymraeg

camp

o bedwar ban y
byd

Disgrifiad

gêm neu weithgaredd corfforol

o bob rhan o'r byd

Saesneg

sport

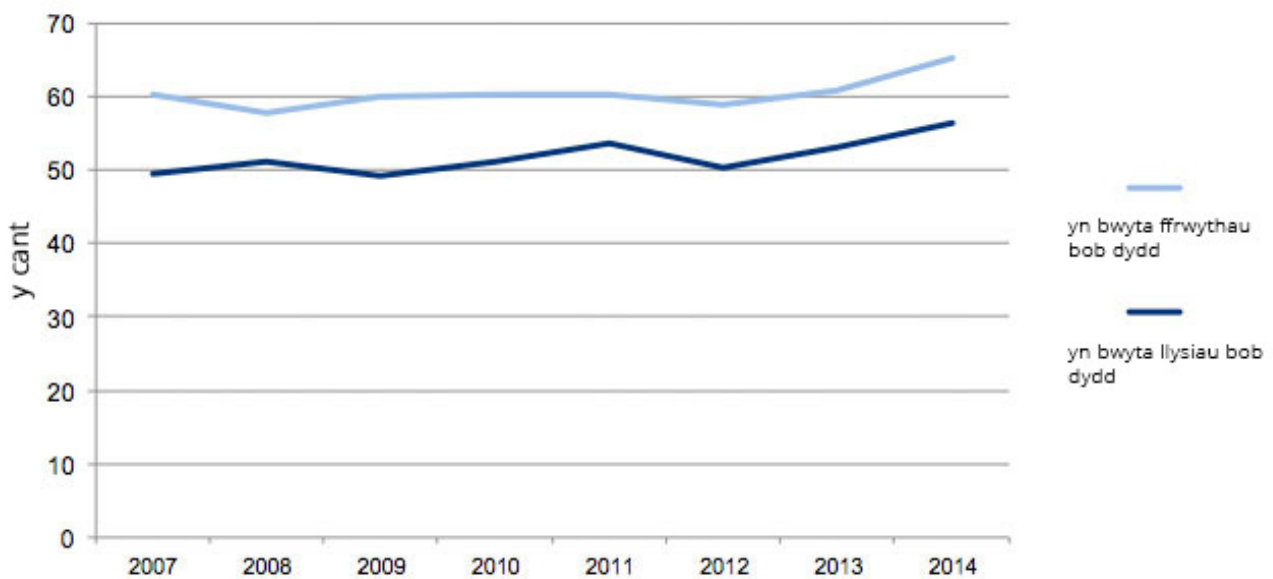
from all corners of
the world



Mae'r Flwyddyn Newydd yn amser gwych i edrych yn ôl ac i edrych ymlaen. Mae'n amser gwych i feddwl am wella rhai pethau yn ein bywyd.

Edrychwch ar y graff a'r ystadegau yma ar gyfer 2014.

Nifer y plant* oedd yn bwyta llysiau a ffrwythau bob dydd, 2007-2014



* Plant 4-15 oed

Arferion bwyta plant*, 2014

	Bechgyn (%)	Merched (%)	Cyfartaledd (%)
Yn bwyta'r canlynol bob dydd			
Ffrwythau	64	66	
Llysiau	56	56	
Fferins / Losin / Melysion	30	26	
Sglodion	6	5	
Creision	17	16	
Llaeth sgim neu hanner sgim	65	61	
Llaeth cyflawn	26	23	
Diodydd ysgafn gyda lefel isel o siwgr	15	13	
Diodydd ysgafn	9	8	
Dŵr	71	76	
Yn bwyta'r canlynol lai nag unwaith yr wythnos			
Ffrwythau	7	6	
Llysiau	5	4	
Fferins / Losin / Melysion	4	4	
Sglodion	20	18	
Creision	18	15	
Llaeth sgim neu hanner sgim	22	20	
Llaeth cyflawn	64	65	

Diodydd ysgafn gyda lefel isel o siwgr	50	51
Diodydd ysgafn	62	64
Dŵr	8	7

* Plant 4-15 oed

Beth mae'r graff yn ei ddangos?

Beth mae'r ystadegau ei ddangos?

Ydych chi'n meddwl bod y plant yn bwyta / yfed yn iach yn 2014?

Ar ddechrau'r Flwyddyn Newydd, oes angen i'r bechgyn a'r merched wella eu diet?

Ewch i **Dasg 1**.

Geirfa

Cymraeg

Disgrifiad

Saesneg

ystadegau

data ar ffurf rhifau

statistics



Ifan:

Beth ar y ddaear wyt ti'n wneud yn cerdded o gwmpas mewn trôns coch ... a beth sy gen ti yn dy law?

Eilir:

Pam? Beth ydy'r broblem?

Ifan:

A beth ydy'r trôns aur yna ar y gwely?

Eilir:

Dw i'n methu penderfynu.

Ifan:

Methu penderfynu?

Eilir:

Methu penderfynu pa un i'w wisgo – y trôns coch neu'r un aur.

Ifan:

O? Pa mor aml wyt ti'n gwisgo trôns coch neu drôns aur?

Eilir:

Ifan:

Dim ond ar ddechrau'r Flwyddyn Newydd?

Eilir:

Ie – ar ddechrau'r Flwyddyn Newydd.

Ifan:

Ond pam?

Eilir:

Wel, mae gwisgo dillad isaf coch neu aur ar ddechrau'r flwyddyn yn bwysig iawn achos os byddi di'n gwisgo trôns coch, byddi di'n dod o hyd i gariad ... ac os byddi di'n gwisgo trôns aur, byddi di'n cael llawer o arian yn ystod y flwyddyn.

Ifan:

Meddai pwy?

Eilir:

Meddai pobl De America. Pa liw wyt ti'n gwisgo?

Ifan:

Trôns gwyn.

Eilir:

Dim problem! Mae gwisgo trôns gwyn dros y Flwyddyn Newydd yn dda hefyd achos mae trôns gwyn yn golygu heddwch. Byddi di'n cael blwyddyn llawn heddwch – yn ôl pobl De America.

Ifan:

Dwyt ti ddim hanner call! A pham mae gen ti ges yn dy law?

Eilir:

Wel, mewn rhai gwledydd yn Ne America, mae cario ces dros y Flwyddyn Newydd yn golygu y byddi di'n teithio llawer yn ystod y flwyddyn sydd i ddod a dw i wir eisiau teithio eleni.

(Mae Eilir yn cymryd crys smotiog o'i gwpwrdd dillad ac yn ei wisgo.)

Ifan:

Beth ar y ddaear wyt ti'n wneud rŵan? O ble gest ti'r crys smotiog yna?

Eilir:

Mi wnes i ei brynu fo efo'r arian roddodd Nain i mi yn anrheg Nadolig.

Ifan:

Ond mae'r smotiau gwyrdd a glas ac oren ar y defnydd pinc yn ofnadwy.

Eilir:

Ofnadwy? Hy! Cei di weld.

Ifan:

Gweld? Gweld beth? A beth wyt ti'n wneud rŵan – rhoi fferins yn dy boced ... rhoi cadwen o gwmpas dy wddw ... gwisgo watsh newydd ... Beth sy'n bod arnat ti?

Eilir:

Edrycha ar siâp y smotiau a'r botymau ar y crys. Pa siâp ydyn nhw?

Ifan:

Crwn.

Eilir:

Y fferins – pa fath ydyn nhw?

Ifan:

Smarties.

Eilir:

Smarties – cywir. Pa siâp ydyn nhw?

Ifan:

Crwn.

Eilir:

Y tlws ar y gadwen. Pa siâp?

Ifan:

Crwn.

Eilir:

Y watsh. Pa siâp?

Ifan:

Crwn.

Eilir:

A beth am y darnau arian yma bydda i'n eu rhoi ym mhoced fy nhrowsus?

Ifan:

Crwn.

Eilir:

Dyna ni – maen nhw i gyd yn grwn. Achos mae pethau crwn yn bwysig dros y Flwyddyn Newydd.

Ifan:

Yn ôl pobl De America?

Eilir:

Nage – yn ôl pobl Ynysoedd y Pilipinas. Mae pethau crwn yn golygu byddi di'n cael digon o arian yn ystod y flwyddyn.

(Mae Ifan yn mynd allan o'r ystafell. Yna, mae'n dod yn ôl, yn cario pecyn o bowdwr talc ei fam tu ôl i'w gefn.)

Eilir:

Pam wyt ti'n gwenu o glust i glust?

(Mae Ifan yn dechrau taflu'r powdwr talc dros Eilir.)

Eilir:

Hei! Beth wyt ti'n meddwl wyt ti'n wneud?

Ifan:

Dw i'n taflu powdwr talc drosot ti.

Eilir:

Stopia! Paid â bod mor wirion! Stopia!

Ifan:

Na – yn ôl rhai pobl yn Asia, mae taflu powdwr dros rywun adeg y Flwyddyn Newydd yn lwcus iawn. Felly, dyma ti – Blwyddyn Newydd Dda i ti.

Eilir:

Stopiaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
trôns	pants	underpants
Dwyt ti ddim hanner call.	Rwyt ti'n wirion / ddwl.	You're mad.
fferins	losin, melysion	sweets
cadwen	cadwyn i'w gwisgo o gwmpas y gwddw – fel mwclis	chain
Ynysoedd y Pilipinas	ynysoedd yn ne-ddwyrain Asia	the Philippines



Camp newydd

Anfonwyd: Dydd Gwener, 01 Ionawr 2016 04:54

Oddi wrth: rhys@gweiddi.org

At: mjones@gweiddi.org

Helo, Matt.

Dw i wedi penderfynu dysgu camp newydd eleni ac felly dw i wedi bod yn chwilio ar y we am gamp "wahanol". Dw i wedi gweld fideo diddorol iawn o gêm newydd.

Y gamp ydy pêl-droed mewn sorb neu bêl-droed mewn swigen (yn Saesneg, *zorb football* neu *bubble football*) ac mae'n anhygoel!

Beth sy'n digwydd:

Mae dau dîm o bum person yn chwarae pêl-droed ond mae pob un yn "gwisgo" pêl fawr dryloyw – mae'n debyg bod strapiau tu mewn i'r bêl a rhaid ei gwisgo fel rycsac.

I ddechrau, mae'r timau'n sefyll yn eu haneri nhw o'r cae, yn wynebu'r bêl sydd ar ganol y cae. Pan fydd y chwiban yn canu, mae'r ddau dîm yn rhuthro tuag at ei gilydd ac yna maen nhw'n trio bwrw ei gilydd i'r llawr. (Hwyl!) Yna, maen nhw'n cicio'r bêl ac yn trio sgorio gôl – fel mewn gêm pêl-droed draddodiadol.

Ond, yn wahanol i gêm bêl-droed draddodiadol, does dim llawer o reolau – dim taflu'r bêl i mewn, dim camochri, dim cicio o'r gornel. Mae'n siŵr bod yna rai rheolau am ddiogelwch ond dw i ddim yn siŵr iawn beth ydyn nhw ar hyn o bryd.



Mae Alex wedi chwarae'r gêm yn barod ac mae'n dweud mai dyma'r gamp orau mae wedi cymryd rhan ynddi erioed. Roedd hi'n rhoio ar hyd y llawr yn ystod y gêm, yn chwerthin ac yn sgrechian – ac yn ofni bod rhywun arall yn mynd i ddod ati hi i'w rhoio hi drosodd ar y llawr. Roedd hi wrth ei bodd!

Yn ogystal â bod yn llawer o hwyl, mae'n ffordd dda iawn o gadw'n heini achos rhaid rhedeg o gwmpas a chwarae pêl-droed gan wisgo sorb.

Mae'n dweud ar y we bod clwb pêl-droed mewn sorb yn dechrau yn y ganolfan hamdden nos Wener nesaf. Wyt ti eisiau dod gyda fi? Bydd e'n llawer iawn o hwyl.

Os dwyt ti ddim yn siŵr, edrycha ar y fideo yma (<https://www.youtube.com/watch?v=FVo8FzATac8>).

Camp gyffrous, anturus, llawn hwyl ar gyfer y dyfodol dw i'n meddwl.

Hwyl!

Rhys

Geirfa

Cymraeg

Disgrifiad

Saesneg

sorb

pêl fawr dryloyw

zorb

tryloyw

defnydd sy'n gadael i'r golau ddod drwyddo; defnydd rydych chi'n gallu gweld drwyddo

transparent

camochri

sefyll yn y rhan anghywir o'r cae

off-side



The Grub Kitchen! Ble? Beth? Pam?



www.TheGrubKitchen.co.uk

Hafan

Newyddion

Cwestiynau

Galeri

Cysylltu â ni

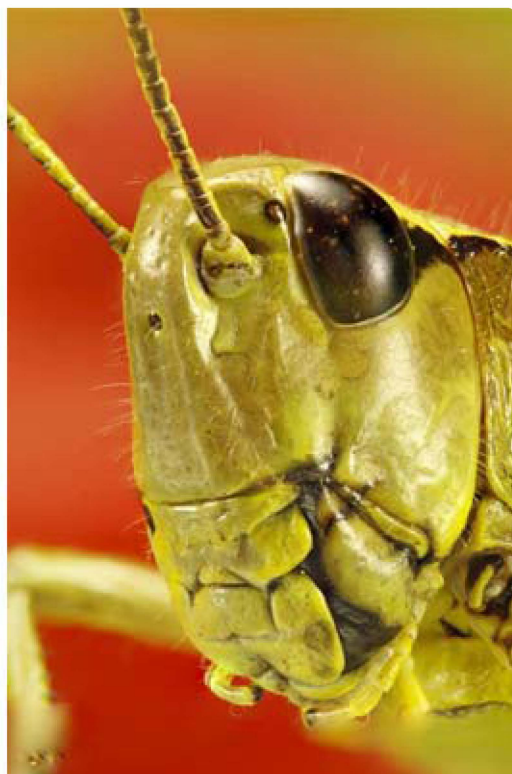
Byrgers pryfed ... *cookies* criciaid ... burritos pryfed ... hufen iâ cyffug gyda mwydod bambw - dyna rai o'r pethau gallwch chi eu bwyta os ewch chi i dŷ bwyta newydd yn Nhyddewi. *Grub Kitchen* ydy enw'r lle ac mae'n cynnig prydau pryfed ochr yn ochr â phrydau mwy traddodiadol.

Mae'r prif gogydd, Andrew Holcroft, fel unrhyw gogydd gwerth ei halen, eisiau creu prydau bwyd diddorol a blasus yn y tŷ bwyta ond yn ogystal, mae e eisiau dangos bod bwyta pryfed yn gallu bod yn beth "normal" iawn. Wedi'r cyfan, mae dros ddwy filiwn (2 000 000 000) o bobl ar draws y byd yn bwyta pryfed heddiw.

Ar hyn o bryd, mae'r tŷ bwyta'n mewnfurio'r pryfed o Ganada a'r Iseldiroedd ond mae partner Andrew Holcroft, Dr Sarah Beynon, wedi dechrau ffermio pryfed gerllaw er mwyn dangos y gallai pryfed gymryd lle cigoedd eraill fel porc, cig eidion, cig oen ac yn y blaen. Nid yw'n gyfreithiol ffermio pryfed i'w bwyta ym Mhrydain ar hyn bryd.

Bwyd maethlon

Mae pryfed yn faethlon iawn. Edrychwch ar y sboncyn y gwair yma, er enghraifft, sy'n cynnwys llawer o haearn a chalsiwm.



Cymharwch y maeth sydd yn y creadur bach yma â'r maeth sydd mewn byrger cig eidion arferol.

Faint mewn 100 gram:

	Sboncyn y gwair	Byrger cig eidion
Protein	tua 14g	16g
Braster	tua 3g	17g
Carbohydradau	tua 2g	5g

Mae rhai pobl yn dweud bydd rhaid i ni fwyta mwy o bryfed yn y dyfodol gan fod poblogaeth y byd yn cynyddu mor gyflym. Felly, yn y dyfodol, efallai y byddwn ni'n bwyta sboncynnod y gwair mewn reis wedi ffrio neu mewn *meringue*. Pwy a wŷr?






Barn y cyhoedd

Beth ydych chi'n ei feddwl o'r syniad o fwyta pryfed?

Ydych chi eisiau bwyta'r pryfed blasus sy'n cael eu cynnig yn y *Grub Kitchen* neu ydy'ch stumog chi'n troi wrth feddwl am fwyta mwydod (pryfed genwair yn y gogledd), criciaid neu bryfed eraill?

Postiwch eich syniadau isod.

Sylwadau

Irfan 	Pam lai? Mae dwy filiwn (2 000 000 000) o bobl yn bwyta pryfed yn barod, felly pam lai?
Sofia 	Bwyta pryfed? Dim diolch! Dw i wedi edrych ar luniau o'r pryfed yma ar y we ac maen nhw'n edrych yn ofnadwy.
Hanna 	Dyna pam dydy pobl ddim eisiau eu bwyta nhw – achos maen nhw'n edrych yn ofnadwy. Petai pobl yn cau eu llygaid i'w bwyta, efallai y bydden nhw'n eu mwynhau nhw.
Sofia	Dw i ddim yn meddwl!



Rhys

Mae bwyta pryfed yn well i'r amgylchedd.



Sofia

Pam?



Rhys

Maen nhw'n bwyta llai a hefyd maen nhw'n cynhyrchu llai o nwyon, felly mae bwyta pryfed yn well i'r amgylchedd na bwyta cig arferol.



Geirfa

Cymraeg

Disgrifiad

Saesneg

cynrhon y blawd

cynrhon bach brown

mealworms

criciaid

lluosog criced / cricedyn

crickets

cyffug

fferins / losin wedi eu gwneud o siwgr, menynd a llaeth

fudge

mwydod bambw

lindys brown

bamboo worms

gwerth ei halen

da iawn

worthwhile

mewnforio

prynu i mewn o wlad arall

to import

maethlon

llawn maeth

nutritious

pwy a wŷr?

pwy sy'n gwybod?

who knows?



Hamdden yn y dyfodol

Hamdden yn y dyfodol

Beth mae pobl yn hoffi ei wneud heddiw?

Dw i wrth fy modd yn cadw'n heini achos mae'n bwysig iawn ac mae'n hwyl.

Chwaraeon ydy fy hobi i. Dw i wrth fy modd yn gwneud pob math o chwaraeon.

Dw i'n mwynhau mynd allan gyda fy ffrindiau ar brynawn Sadwrn.

Dw i'n treulio fy amser hamdden yn siarad â ffrindiau ar *facebook*.

Ond beth fydd pobl y dyfodol yn mwynhau gwneud? Darllenwch y ddau lythyr yma.

Cartref

14 Maes y Dre

Aberaeron

07 Ionawr 2016

Annwyl Gweiddi

Mae'r arbenigwyr yn dweud bod ein harferion hamdden ni'n newid ac y byddan nhw'n newid eto yn y dyfodol.

Heddiw, mae pobl yn treulio mwy o amser yn eu cartrefi yn chwarae gemau cyfrifiadur ac yn siarad ar gyfryngau cymdeithasol fel *facebook* yn lle mynd allan i fwynhau gyda ffrindiau ac i gyfarfod â phobl newydd. Mae siarad â "ffrindiau" ar-lein yn beth pleserus wrth gwrs. Mae gwybod beth mae pobl eraill yn ei wneud yn ddiddorol ac mae'n braf cael rhannu lluniau. Ond mae treulio gormod o amser yn defnyddio'r cyfryngau hyn yn gallu creu problemau. Oherwydd bod pobl yn mynd allan i gymdeithasu llai, mae'n bosib bod ganddyn nhw lawer o ffrindiau 'pell' ar-lein ond llai o ffrindiau agos yn y cnawd. Trueni mawr!

Problem arall yw bod llai o bobl yn **gwneud** pethau, e.e. llai o bobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon go iawn gan eu bod yn chwarae gemau rhithwir cyffrous ar y cyfrifiadur. Eto, mae chwarae gemau cyfrifiadur yn hwyl a dw i fy hun yn cael oriau o bleser yn gwneud hyn. Ond mae treulio gormod o amser yn chwarae gemau cyfrifiadur yn peryglu iechyd pobl. Yn ogystal, mae'n bosib y bydd llai o bobl yn mynd allan i gerdded neu i redeg yn y wlad yn y dyfodol wrth iddyn nhw ganolbwyntio mwy ar eu peiriannau technolegol a bydd eu bywyd, felly, yn llai lliwgar ac yn llai pleserus.

Ar ddechrau'r Flwyddyn Newydd, felly, dw i wedi penderfynu peidio â threulio cymaint o amser ar fy nhabled a fy ngliniadur. Fydda i ddim yn stopio'u defnyddio nhw'n llwyr achos maen nhw'n ddefnyddiol iawn (yn enwedig gyda gwaith ysgol!) a dw i'n cael llawer o hwyl wrth eu defnyddio. Ond bydda i'n gwneud ymdrech arbennig i wneud yn siwr fy mod i'n cymdeithasu gyda phobl go iawn. Bydda i'n mynd i'r clwb carate bob wythnos a bydda i'n parhau i feicio gyda'r teulu ar ddydd Sadwrn. Fydd fy mywyd i ddim yn cael ei reoli gan unrhyw fath o sgrin!

Yn gywir

Lyn Jones

Preswylfa

10 Ffordd y Pentre

Abertawe

09 Ionawr 2016

Annwyl Gweiddi

Dw i wedi blino ar bobl yn lladd ar dechnoleg drwy'r amser gan ddweud bod pobl ifanc yn treulio gormod o amser ar y cyfryngau cymdeithasol neu eu bod nhw byth a hefyd yn syrffio'r we, neu'n siopa ar-lein neu'n postio lluniau ohonyn nhw eu hunain ac ati ac ati ac ati!

Fel disgybl ym Mlwyddyn 9, dw i wrth fy modd yn dod adre o'r ysgol a throi *facebook* ymlaen i weld beth mae ffrindiau neu'r teulu mewn gwahanol rannau o'r byd wedi bod yn ei wneud. Mae'n ffordd wych o gadw mewn cysylltiad gyda phobl dw i ddim yn eu

gweld bob dydd. Yn ogystal, diolch i *Skype* a *Facetime* dw i yn gallu siarad â'r bobl yma wyneb yn wyneb pan dw i eisiau.

Mae fy nhabled a fy nghyfrifiadur i'n fy helpu i gyda fy ngwaith cartref ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos! Dim ots pa fath o wybodaeth dw i eisiau, dw i'n gallu chwilio ar beiriant chwilio o fewn eiliadau ac mae hyn yn arbed taith ddiflas ar fws i'r llyfrgell ac oriau o bori drwy lyfrau (os ydyn nhw ar y silffoedd hynny yw!).

Mae fy mywyd i'n llawer cyfoethocach oherwydd technoleg. Dw i'n gallu edrych ar ffilmiau ... gwranddo ar gerddoriaeth ... darllen pob math o bethau diddorol ... chwarae gemau ... teithio i unrhyw le yn y byd – Paris, Hong Kong, Dubai, Rio de Janeiro, Oslo – heb symud o fy nghadair – a heb wario ceiniog. Meddylwch – flynyddoedd yn ôl roedd teithio o Dde Cymru i Ogledd Cymru'n cymryd dyddiau ond heddiw galla i fynd i gopa Mynydd Everest neu i'r Arctig o fewn dwy eiliad – a does dim angen i mi brynu dillad thermal chwaith!

Mae'r arbenigwyr yn dweud y bydd pobl yn defnyddio mwy a mwy o dechnoleg yn eu hamser hamdden yn y dyfodol. Gwych! Mae fy oriau hamdden i'n llawn technoleg yn barod.

Yn gywir

Ceri Evans

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
arferion	lluosog arfer; beth rydyn ni'n ei wneud fel arfer	customs
cyfryngau cymdeithasol	cyfryngau sy'n caniatáu i ni gymdeithasu â phobl eraill	social media
yn y cnawd	o gig a gwaed	in the flesh
rhithwir	delweddau 3D sy'n ymddangos yn real ond sy'n cael eu creu gan gyfrifiadur	virtual reality
lladd ar	dweud pethau yn erbyn rhywbeth neu rywun	to condemn, criticize



Blwyddyn newydd ... a ... dechrau newydd – dyna beth mae pobl yn ei ddweud wrtho i! Ond sut galla i gredu hyn?

Meddwl am y gorffennol ydw i yn hytrach nag am y dyfodol! Edrych yn ôl dros brofiadau erchyll y misoedd a'r blynyddoedd diwethaf. Blynyddoedd uffernol! Y saethu ... y bomiau ... y sŵn byddarol. Dynion mewn mygydau du'n dod fin nos ac yn cymryd ffrindiau a theulu i'w harteithio a'u lladd. Ffrindiau a theulu annwyl na welson ni byth eto. Sut galla i eu hanghofio?

Mae'n ddigon hawdd i bobl y gorllewin ein pitio ni wrth iddyn nhw edrych ar y lluniau. Ond does dim syniad gyda nhw! Dw i wedi gweld dros fy hun. Dw i wedi gweld y cyrff yn gorwedd o dan adeiladau sydd wedi dymchwel. Dw i wedi clywed y plant bach yn crio mewn dychryn. Dw i wedi teimlo galar y mamau'n wylo am eu plant. Dw i wedi aroglu budreddi marwolaeth. Sut galla i anghofio?

Ydw, dw i wedi gweld dros fy hun. Mae fy nheulu wedi gweld pethau na ddylai unrhyw berson ei weld byth! Dyna pam penderfynodd fy nhad un bore fod rhaid i ni, fel teulu, adael. Felly dyna ffarwelio ar frys â Nain a Taid, modrybedd ac ewythredd a gadael ym mherfeddion y nos – noson dywyll, dawel – am y 'man gwyn man draw'. Cerdded heb siw na miw yn gyflym rhag ofn i ni gael ein dal. Stopio unwaith yn unig i roi cip sydyn dros ein hysgwydd ar gartref na fydden ni byth yn ei weld eto.

Yna, taith flinedig, hir drwy Syria ac ymlaen drwy Dwrci a chyrraedd y porthladd a'r môr glas disglair yn ymestyn o'n blaen fel carped hud sidan, disglair i'n tywys i fywyd gwell.

Talu crochris wedyn i smyglwyr – pobl greulon, hunanol – a chael ein stwffio i mewn i ddingi bach er mwyn croesi i Roeg.

Taith erchyll! Roedd tonnau'r môr yn gwneud i'r dingi sboncio i fyny ac i lawr ... i fyny ac i lawr nes ein bod yn swp sâl. Yna, cyrraedd Ynys y Gwyliau. Ie, Ynys y Gwyliau! Yno roedd merched yn eu bicinis yn torheulo o dan yr haul poeth yn hollol ddigywilydd! Dynion ifanc yn cicio pêl heb unrhyw ofid yn y byd. Mamau balch yn rhwbio eli haul dros groen gwyn eu plant! Teuluoedd technolegol yn gwrando ar *i-pads* ... yn tecstio'i gilydd ... yn chwarae gemau ar sgriniau. Basgedi picnic yn llawn ffrwythau, diodydd oer ... a ninnau'n wlyb at ein crwyn, yn ymladd am ein bywyd, yn cyrraedd heb ddim. DIM!

Ymlaen wedyn drwy Serbia ... a Hwngari a wynebu ffensys weiar bigog a dynion mawr, caled mewn iwniformau tywyll yn cario gynnau ac yn gweiddi arnon ni'n gas. Pam roedden nhw mor oeraidd tuag aton ni? Pam doedden nhw ddim yn gadael i ni groesi'r ffin? Pam doedden nhw ddim yn gallu gweld mai pobl oedden ni – jyst fel nhw? Ac i wneud pethau'n waeth, ein dynion ni'n ymladd – ymladd dros botelaid fach o ddŵr! Am sefyllfa druenus!

Ac yna cerdded ... cerdded ... cerdded am filltiroedd ... a milltiroedd ... a milltiroedd.

Ond dyma ni, o'r diwedd, yn yr Almaen ... yn bell o'n teulu ... yn bell o'n ffrindiau ... yn bell o'n gwlad. "Bydd pethau'n gwella," mae Mam yn ei ddweud. "Rhaid edrych ymlaen i'r dyfodol, nid hel meddyliau am y gorffennol," yn ôl Dad. Ond fedra i ddim anghofio. Mae'r delweddau real yn rhan ohono i – y cyrff, y bomiau, y daith, y plant bach yn sgrechian. Maen nhw'n gyda fi bob nos.

Edrych ymlaen? Sut galla i?



← 'Nôl

Nesaf →

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
erchyll	ofnadwy iawn	dreadful, terrible
byddarol	digon i'ch gwneud chi'n fyddar	deafening
mygydau	lluosog mwgwd; rhywbeth rydych chi'n ei wisgo dros eich wyneb	masks
arteithio	gwneud rhywbeth sy'n achosi poen ofnadwy i rywun er mwyn cael gwybodaeth fel arfer	to torture
wedi dymchwel	wedi cael eu bwrw i lawr	collapsed
galar	tristwch ar ôl i rywun farw	grief
budreddi	pethau, sefyllfa sy'n fudr / frwnt	filth
ym mherfeddion y nos	yn nhywyllwch y nos	in the middle of the night
man gwyn man draw	lle hyfryd yn rhywle arall	a lovely place elsewhere
heb siw na miw	yn hollol dawel	quietly
tywys	mynd â	to lead
crocbris	pris uchel iawn	a very high price
digywilydd	heb unrhyw deimlad o gywilydd	shamelessly
hel meddyliau	meddwl am bethau	to dwell on things