

Tasg 1

Sgrechian!

1. Mae'r darn yn sôn am ddwy ffordd wahanol iawn o ryddhau straen a thensiwn. Beth ydyn nhw?

a.

--

b.

--

Beth ydych chi'n ei feddwl o hyn? Rhowch resymau dros eich ateb.

--

2. Mae Klara yn mynd i ychwanegu darn i'r fforwm ond cyn gwneud mae hi'n drafftio beth mae hi'n mynd i'w gynnwys. Darllenwch y drafft a chywirwch y darn.

Beth yw pwynt sgrechian. Dw i'n mynd allan i rhedeg os ydw i'n teimlo o dan straen. dw i'n rhedeg nerth fy traed o gwmpas y parc neu ar hyd y traeth a dw i'n anghofio am yr ysgol am waith cartref am arholiadau ac am unrhyw broblemau eraill sudd wedi codi. Dw i'n anghofio am popeth a dw i'n dod adre'n teimlo'n cyffrous. Does dim pwynt sgrechian nac eistedd mewn ystafell syn llawn cŵn.

--

3. Ydych chi'n teimlo o dan straen weithiau?

Pryd?

Pam?

Beth rydych chi'n ei wneud i geisio lleihau'r straen?

Gwnewch nodiadau.

--

4. Mewn grŵp, siaradwch am: pryd a pham rydych chi'n teimlo o dan straen weithiau a beth rydych chi'n ei wneud i geisio lleihau'r straen.

Gwnewch nodiadau wrth i chi siarad.

--

Ewch i'r dudalen nesaf.

5. Ydych chi wedi meddwl am y canlynol, tybed?

gwrando ar ddarn o gerddoriaeth

siarad â rhywun

mynd am dro

bwyta darn o siocled (ond ddim gormod!!)

defnyddio peli straen

ymlacio

gwneud chwaraeon

cael ychydig o amser i chi'ch hun

rhoi cwtsh i rywun

Gosodwch y gwahanol ddulliau o ryddhau straen rydych chi wedi eu nodi a'r syniadau uchod yn nhrefn eu pwysigrwydd i chi, e.e. efallai eich bod chi'n meddwl mai siarad â rhywun yw'r peth pwysicaf. Os felly, gosodwch hynna'n gyntaf.

Beth am ysgrifennu pob syniad ar post-it wrth i chi siarad fel eich bod chi'n gallu eu symud o gwmpas wrth i chi siarad?

Ewch i'r dudalen nesaf.

6. Meddyliwch am y syniadau rydych chi wedi eu trafod ym mhwynt 5. uchod ac ysgrifennwch ddarn sy'n rhoi cyngor i rywun ar sut i leihau straen yn ei fywyd, e.e.

- llythyr i gylchgrawn pobl ifanc
- neges at ffrind
- taflen
- darn ar gyfer gwefan yr ysgol.