



Mae llawer o resymau pam mae gweithgaredd corfforol yn dda i'ch corff – mae bod â chalon iach a gwella'ch cymalau a'ch esgyrn yn ddau ohonynt, ond a wyddoch chi fod ymarfer corff yn fuddiol i'ch iechyd meddwl a'ch lles hefyd?

Pa effaith y mae gweithgaredd corfforol yn ei gael ar les?

- Effaith ar ein hwyliau
- Effaith ar y straen arnom
- Effaith ar ein hunan-barch
- Yr effaith ar iselder a gorbryder

Nid yw bod yn weithgar yn gorfod golygu gwneud chwaraeon neu fynd i'r gampfa. Mae yna lawer o ffyrdd i fod yn weithgar; ffeindiwch yr un sy'n gweithio i chi a dewch i fwynhau!

Os oes angen cymorth ar frys arnoch cysylltwch â:

Samariaid: 116 123 (llynell Saesneg, 24/7) neu 0808 164 0123 (gweler oriau agor y llynell Gymraeg)

Shout: neges destun at 85258 (24/7, am ddim, dechreu-wch y neges gyda 'shout')

Os yw'n argyfwng ffoniwch 999

GOFALU AM EICH IECHYD MEDDWL YN YSTOD YR ACHOS CORONAFEIRWS



Cysylltwch â phobl
Rhannwch eich teimladau
Penderfynwch ar drefn eich diwrnod
Bwytwch yn dda ac yfwch ddigon o ddŵr
Ceisiwch gadw'n weithgar
Gwnewch y gorau o olau haul, awyr iach a natur
Cadwch yn actif gydag ymarfer corff
Byddwch yn ofalus gyda pa newyddion a gwybodaeth ydych yn talu sylw iddo
Dewch o hyd i ffyrdd o dreulio eich amser
Dewch o hyd i ffyrdd o ymlacio a bod yn greadigol

Cylched Ffitrwydd – Rhys Jones

Dilynwch y ddolen er mwyn gwyllo Rhys Jones sy'n cynnig tips i chi

<https://meddwl.org/ymarfer-corff/>



NEVER ALONE

NSPCC 0808 800 5000 (24hrs)
National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247 (24hrs free)
Mind 0300 123 3393 (Mon-Fri 9-6)
Victim Support 0808 168 9111 (24hrs)
Cruse Bereavement 0800 808 1677 (Mon-Fri 9-5)
ChildLine 0800 1111 (24hrs)
Action on Elder Abuse 0808 808 8141 (Mon-Fri 9-5)
Respect - Men's Advice Line 0808 801 0327 (Mon-Fri 9-5or8pm)
Samaritans 116 123 (24hrs free)
National Centre for Domestic Violence 0207 186 8270

Sut ydych chi'n teimlo heddiw?

Pwderus Neerfus
D dan pwysau Hapus
Postiif
Arall

Beth allwch chi ei wneud i wella eich iechyd corfforol?

Dysgwch sail newydd! Pilates?

Beth allwch chi ei wneud i wella eich iechyd meddwl?

Cysylltwch â ffeindiau dosbarth Ewch allan i'r awyr iach

Beth yr ydych yn edrych ymlaen i neud ar ôl 'Lockdown'?

Ysgrifennwch eich dymuniadau ar post-it a rhwng mewn jar i'w agor ar ôl y lockdown!

