




Dechrau yn yr Ysgol Uwchradd!



Gall symud i Flwyddyn 7 fod yn anodd, ond mae 'na bethau y gelli di eu gwneud er mwyn dy helpu i baratoi. Cofia, does dim rhaid i ti wneud hyn ar dy ben dy hun, mae oedolion yno i helpu. Rydyn ni wedi gwneud rhestr o bethau y gelli di eu gwneud i baratoi. Efallai hoffet ti roi cynnig arnyn nhw i gyd, neu ddim ond ambell un – beth bynnag sy'n gweithio i ti! Rho ✓ yn y colofnau isod neu rho X ynddyn nhw. Mae yna ofod i ti ychwanegu dy bethau dy hun.



Pethau a allai fy helpu gyda'r cyfnod pontio i Flwyddyn 7	✓ / X	Hoffwn gael help ychwanegol gyda hyn	Rhywun sy'n gallu fy helpu gyda hyn...
Enghraifft: Dw i'n gwybod y ffordd i'r ysgol 	X	✓	Fy mrawd hŷn
Dw i'n gwybod y ffordd i'r ysgol			
Dw i wedi rhoi'r rhifau pwysig yn fy ffôn			
Dw i wedi cael golwg ar wefan yr ysgol			
Dw i wedi siarad ag oedolyn rwy'n ymddiried ynddo am fy mhryderon			
Dw i wedi trefnu i gwrdd â ffrind/rhywun cyfarwydd i fynd i'r ysgol gyda nhw			
Dw i wedi gwneud rhestr o gwestiynau dw i eisiau ateb iddyn nhw			
Dw i'n gwybod pwy i ofyn am help yn fy ysgol newydd			
Dw i'n gwybod sut i bacio fy mag ar gyfer y diwrnod canlynol			
Dw i'n gwybod beth yw gwisg yr ysgol a'r cit chwaraeon 			
Dw i wedi darganfod pa glybiau y galla i ymuno â nhw			
Mae 'da fi rhywbeth bach i'm hatgoffa o gartref i fynd gyda fi			
Mae 'da fi'r pethau pwysig dw i angen, fel allweddi a bach o arian.			
Bydd copi o fy amserlen gyda fi pan fydda i'n dechrau ym mis Medi. 			
Paratoi ar gyfer dy ddiwrnod cyntaf: cynllunio faint o'r gloch fyddi di'n codi, beth fyddi di'n cael i frecwast, a sut fyddi di'n mynd i'r ysgol			
Ar ddiwedd dy ddiwrnod cyntaf: cymryd seibiant bach i ymlacio, a dewis rhywbeth neis i'w wneud ar ôl y diwrnod cyntaf ac ar ôl wythnos gyntaf.			

Am fwy o wybodaeth, gweler ein [Awgrymiadau Pontio](#)

Pan fyddwn ni'n teimlo'n bryderus am rywbeth newydd, efallai y sylwn ni ar deimladau yn ein cyrff fel gloynnod byw yn ein bol, ein calon yn curo'n gyflymach, neu gledrau'n dwylo yn chwysu. Mae 'na bethau y gallwn ni eu gwneud i helpu ein corff a'n meddwl i deimlo'n dawelach. Dyma rai pethau y gelli di eu gwneud gyda chymorth rhywun arall fel ffrind neu oedolyn. Beth am roi cynnig arnyn nhw, a gweld pa rai sydd o gymorth i ti.

Pethau allai helpu fy nghorff pan fydda i'n poeni	Rhywun sy'n gallu fy helpu gyda hyn...	Rydw i wedi trio hyn	Roedd yn ddefnyddiol
Enghraifft: Anadlu bol	Fy athrawes Blwyddyn 6	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu bol		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu sgwâr		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu â'r bysedd		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Techneg daearu 5,4,3,2,1		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Defnyddio arogleuon rwy'n eu hoffi		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cyffwrdd rhywbeth meddal		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gwasgu rhywbeth gwasgadwy ('squishy')		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Edrych ar/cyffwrdd y gwrthrych o gartref		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Neidiau seren		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rhedeg yn yr unfan		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ymwthiadau yn erbyn y wal		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bwyta rhywbeth crensiog neu gnoadwy		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Chwythu swigod drwy welltyn		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Taro neu ddrymio		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cario bag ar fy nghefn		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ymestyn		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rhoi cwts h i fy hun		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mae mwy o weithgareddau fel y rhain yn <https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/>