

### COGINIO

Dewis rhywbeth iach i'w goginio – tynnwch luniau ohonoch yn coginio / paratoi neu beth am wneud video yn egluro sut i'w wneud.

Gofynnwch farn eich teulu am y bwyd. Beth am recordio beth mae nhw'n feddwl o'r bwyd!

### laith / Ysgrifennu

Ysgrifennwch gyfarwyddiadau sut i goginio rysait o'ch dewis. Cofiwch gynnwys:

- Rhifau ar y cyfarwyddiadau ar gyfer eu dilyn yn gywir.
- Llundiau
- Rhestr offer
- Gwybodaeth sut i'w goginio e.e. tymheredd popdy.

### Addysg Gorfforol

- Cymryd rhan mewn sesiwn gyda Joe Wicks (<https://www.youtube.com/user/thebodycoach1>)
- Rhoi cynnig ar un o wersi yoga Cosmic Kids (<https://www.cosmickids.com/>)

Dyma rai syniadau ar ein thema iechyd.

Oes gennych chi syniadau eraill?

**COFIWCH YRRU EICH GWAITH ATOM  
AR GOOGLE CLASSROOM neu CLASS  
DOJO**

## Thema: Iechyd

### Addysg Gorfforol 2

Creu cylched ffirwydd eich hunain gan ei ffilio. Cofiwch roi cyfarwyddiadau clir sut mae gwneud eich cylched – efallai byddem yn rhannu'r fideos ar Class Dojo fel fod plant eraill yn gallu rhoi cynnig arnynt!

### Iechyd a Lles

Mae'n gallu bod yn amser anodd ac unig i lawer ar hyn o bryd. Beth am anfon llythyr neu ebost i ffrind neu aelod o'r teulu.

Beth am:

- Sôn am yr hyn rydych wedi bod yn ei wneud.
- Feddwl am bethau gallwch wneud pan welwch eich gilydd nesaf.
- Cofiwch ysgrifennu eich cyfeiriad ar ddechrau'r llythyr.
- Beth am gynnwys llun hefyd i godi eu calon?

### Celf

Yn ddiweddar rydym wedi astudio gwaith Nikki Pilkington. Mae ei gwaith yn addas iawn ar hyn o bryd gan ddefnyddio geiriau positif. Allwch chi greu poster yn arddull Nikki Pilkington (neu arddull eich hun) yn defnyddio un o'r ymadroddion yma:

- Daw eto haul ar fryn
- Aros ar wahan i sefyll gyda'n gilydd
- Ni fydd enfys heb heulwen neu law
- Mae dyddiau gwell i ddod
- Wedi'r storm fe ddaw'r enfys

Beth am arddangos yr arwydd yn eich ffenest neu yn yr ardd ac anfon llun i ni!

### laith

Pwy yw eich hoff berson o fyd chwaraeon? Allwch chi gasglu gwybodaeth amdanynt? Beth am ysgrifennu erthygl papur newydd amdanynt neu gyfweiliad. Beth fuasai'r cwestiynau a beth fuasai'r atebion?

### Gwyddoniaeth

Dewis un organ o'r corff e.e. calon. Ymchwilio am ffeithiau amdano a chreu taflen wybodaeth amdano.

Cofiwch gynnwys:

- Ffeithiau (wedi ysgrifennu yn eich geiriau eich hun).
- Llundiau (rhai rydych chi wedi eu gwneud neu rhai o'r wê).