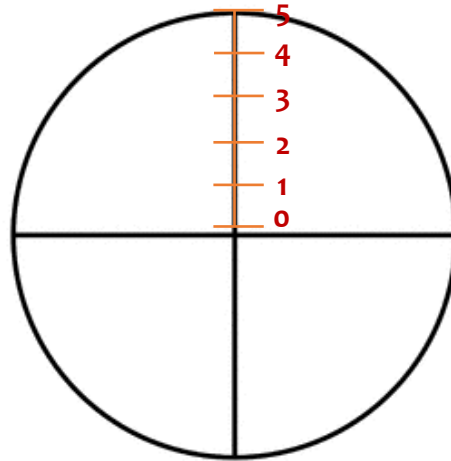


Cyfarwyddiadau:

Mae modd cwblhau'r dasg ar y dudalen gweithgaredd, neu ar bapur plaen A4.

Mae'r **olwyn lles** wedi ei baratoi ar eich cyfer. Mae hefyd wedi ei labelu gyda pedwar thema gwahanol;

- Ffrindiau a diddordebau
- Iechyd a lles
- Teulu a bywyd gartref
- prifysgol



Tasg 1:

CAM 1 - Cymerwch ran o'r olwyn, e.e. 'Iechyd a lles'.

CAM 2 - Ystyriwch sut rydych chi'n teimlo yn y maes hwn o 0-5: 0 yn golygu bod pethau'n ddrwg iawn yn y maes hwn, ac mae 5 yn golygu bod pethau'n dda iawn yn y maes hwn.

CAM 3 - Lliwiwch y rhan honno o'r olwyn i'ch sgôr (e.e. pe baech yn sgorio 3, byddech yn lliwio'r segment fel yr esiampl ar y dde).

CAM 4 - Ailadroddwch ar gyfer pob segment.

CAM 5 - Gofynnwch i chi'ch hun: os byddai hon yn olwyn go iawn ar eich beic, pa mor esmwyth fyddai'r daith?

CAM 6 - Ystyriwch y meysydd yn eich bywyd lle gallech wella eich lles er mwyn gwneud taith mwy esmwyth.

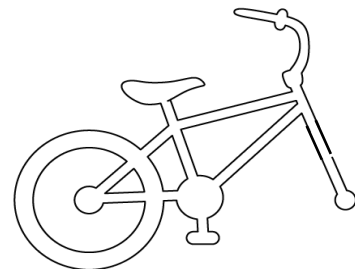
Tasg 2:

CAM 1 – Rhewch eich olwyn lles chi ar y beic.

CAM 2 – Pa mor esmwyth yw'r daith?

CAM 3 – Beth allwch chi ei wneud er mwyn gwella eich olwyn lles?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



****Cofiwch:** Mae modd addasu'r olwyn lles. Gallwch newid y themâu, ac ychwanegu segment i siwtio'r gynulleidfa darged.