

XYXXYYV DIY XYXXYYV BYRDDAU HWYLIAU

Gan ddefnyddio lluniau, graffeg a geiriau, gall byrddau hwyliau helpu i ddal a chynrychioli teimladau a syniadau.

Dyma sut mae gwneud hyn:

- 1 Cymerwch ddarn mawr gwag o bapur, gorau po fwyaf.
- 2 Meddylwch am bwnc a'i nodi ar frig y dudalen.
- 3 Defnyddiwch gylchgronau a/neu bapurau newyddion neu dewch o hyd i ddelweddau ar-lein - unrhyw le y gallwch ddod o hyd i gymysgedd o wahanol destun a lluniau.
- 4 Dewiswch eiriau a dyfyniadau a delweddau sy'n helpu i fynegi emosiynau pobl. O'u defnyddio fel hyn, mae delweddau'n helpu i fynegi teimladau ac emosiynau.



Bydd arnoch angen:

Papur

Cylchgronau/Papurau Newyddion

Siswrn

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.