



LLAWLYFR LLES MYFYRWYR

I ysbrydoli, cefnogi ac annog hunan-ofal er
mwyn bod yn fyfyrwr llewyrchus

Cydweithrediad rhwng myfyrwyr a staff o fewn yr
Ysgol Addysg, Plentynod, Ieuenctid a Chwaraeon



The Open
University
Y Brifysgol
Agored

WALES CYMRU



TABL CYNNWYS

RHAGAIR 4

CYFLWYNIAD 5

AWDURON A
CHYDNABYDDIAETHAU 9

CYSYLLTU 10

RHOI 16

TALU SYLW 20

DYSGU 26

CADW’N BRYSUR 30

GWEITHGAREDDAU
PELLACH 34

CEFNOGAETH
BELLACH 40

Rhagair gan Sarah Jones Llywydd Cymdeithas Myfyrwyr Y Brifysgol Agored 2020-2022



Os ydych chi'n fyfyrwr cyffredin, fel fi, rydych chi'n ymwybodol o'r gwahaniaeth y gall astudio ei gael ar eich lles. Pan fyddwch chi dan bwysau mae popeth yn ymddangos fel mynydd mawr i'w ddring ond pan fyddwch chi'n gwneud yn dda gallwch ddygymod ac astudio'n effeithiol.

Datblygwyd y llyfr hwn gan fyfyrwyr a staff grŵp Llais a Lles y Myfyrwr yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuencid a Chwaraeon (ECYS). Bydd yn eich helpu i ganolbwyntio ar y pum llwybr lles: cysylltu, rhoi, talu sylw, cadw i ddysgu a chadw'n brysur.

Mae'n manylu ar y modd y gall y pum llwybr yma wneud gwahaniaeth i'ch lles meddyliol, emosiynol, a chorfforol. Rwy'n eich annog chi i ystyried yr hyn mae'r pum llwybr yn ei olygu a sut y gallech ddefnyddio rhai o'r syniadau yn eich cynlluniau lles chi eich hun.

Fel un sydd wedi bod ar fy nhaith fy hun fel myfyrwraig, rwyf wedi ystyried y gwahaniaeth y mae rhoi amser i wirfoddoli wedi'i wneud i fi'n bersonol. Mae wedi fy helpu i gysylltu ag eraill sy'n astudio a gwneud ffrindiau newydd. Drwy astudio rwyf wedi parhau i ddysgu a rhoi cynnig ar bethau newydd, megis bod yn rhan o grŵp Llais a Lles y Myfyrwr yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuencid a Chwaraeon.

Fel myfyrwr, mae neilltuo amser i ofalu am eich lles yr un mor bwysig â rhoi amser i astudio. Gobeithio y byddwch yn llwyddo i ganfod rhai o'r dulliau pwysig i'ch helpu ar hyd y daith honno wrth i chi bori drwy'r llawlyfr hwn.



Sarah Jones

OU Students Association President

Cyflwyniad

Dyma wahoddiad i chi ymgolli yn y tudalennau yma â gwir chwilfrydedd ac awydd i gefnogi eich lles eich hunan wrth i chi ddechrau, neu barhau, â'ch dysgu gydol oes gyda'r Brifysgol Agored. Crëwyd yr adnodd hwn gan fyfyrwyr a staff yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon. Ceir cyfraniadau ardderchog gan amrywiaeth eang o fyfyrwyr, yn ogystal â gweithgareddau y gellir eu cwblhau all-lein er mwyn hybu eich iechyd meddwl a'ch lles.

Nid oes angen defnyddio'r adnodd hwn mewn modd llinol. Gellwch bori hwnt ac yma drwy gydol y flwyddyn, gan edrych ar adrannau gwahanol, a rhoi cynnig ar rai o'r gweithgareddau fel y mynnwch. Er mwyn cefnogi ymgyrch cynaliadwyedd amgylcheddol Y Brifysgol Agored, rydym yn argymhell eich bod yn lawrlwytho'r llawlyfr a'i gadw ar eich dyfais a throï ato yn ôl y gofyn. Gallwch ei argraffu os y mynnwch (ond cofiwch, o wneud hynny, fod hyperddolenni wedi'u hymgorffori ynddo).

Cefndir byr i'r llawlyfr hwn

Plannwyd hadau'r adnodd hwn yn sgil pryderon a nodwyd gan Lysgenhadon Llais a Lles Myfyrwyr yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon. Y myfyrwyr egniol yma, sydd â bywydau prysur ac ymrwymïadau astudio eu hunain, oedd prif gyd-grewyr y pecyn cymorth difyr a rhyngweithiol hwn sy'n anelu at hybu cefnogaeth ragweithiol ar gyfer iechyd meddwl a lles myfyrwyr o'r eiliad y bydd myfyrwyr yn dechrau ar eu hastudiaethau gyda'r Brifysgol Agored yn yr ysgol.

Ar hyd y daith, mae'r rhai ohonom sydd wedi cyfrannu at y cynllun wedi'u llorio gan y cyfraniadau ardderchog ac ysbrydoledig a wnaed o safbwynt gwaith celf, barddoniaeth, storïau a gweithgareddau gan ein cymuned ehangach.

Yn fwy na dim, rydym yn awyddus i gael amrywiaeth o adnoddau yn enwedig er mwyn gallu clywed amrediad eang o leisiau myfyrwyr. Prif gryfderau'r adnodd hwn yw ei fod yn dibynnu'n uniongyrchol ar brofiadau myfyrwyr a'r hyn y cred myfyrwyr fydd yn eu cefnogi orau wrth astudio yn Y Brifysgol Agored.



Pam canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles yn y Brifysgol?

Gall astudio yn y brifysgol gan anelu at nod i'r dyfodol megis hybu rhagolygon gyrfa, a dysgu sgiliau academiaidd a phroffesiynol newydd fod yn werth chweil, gan gyfoethogi bywyd a hybu lles meddyliol. Ar yr un pryd, gall nifer o agweddau ar fywyd prifysgol, yn enwedig wrth astudio o bell, gael effaith negyddol ar eich lles. Er enghraifft, gall ymdopi â gwaith, cyfrifoldebau rhianta/gofal ochr yn ochr ag astudio fod yn hynod heriol a hyd yn oed yn fwy felly wrth ddelio â chyfyngiadau ariannol, gwrthdaro o fewn perthynas, cyflyrau corfforol ac iechyd meddwl personol yn ogystal â digwyddiadau dirdynol eraill mewn bywyd nas rhagwelwyd.

Canfu gwaith ymchwil¹ a gynhaliwyd gan Student Minds (elusen iechyd meddwl myfyrwyr yn y DU) yn 2022 fod 43% o fyfyrwyr yn dweud bod angen cefnogaeth arnynt i reoli eu lles, a theimlai llai na 50% eu bod yn gallu ymdopi â phwysau bywyd prifysgol.

Felly, gyda'r materion yma'n ymwneud ag iechyd meddwl a lles flaenaf yn ein meddyliau, ac er mwyn ystyried ffyrdd cadarnhaol a gweithredol y gall pawb hyrwyddo llesiant iach, penderfynodd myfyrwyr a staff yn Y Brifysgol Agored greu'r llawlyfr hwn ar y cyd. Credwn ein bod i gyd yn gyfrifol am helpu i gefnogi iechyd meddwl a lles da drwy'r brifysgol gyfan yn ogystal ag yn ein bywydau ehangach.

Mae Strategaeth Lles Myfyrwyr a Staff Y Brifysgol Agored (2020-2023)² yn nodi cyfrifoldeb y sefydliad i gefnogi twf iechyd meddwl a lles da drwy hybu:

'diwylliant cynhwysol a chefnogol, ar sail systemau cefnogol effeithiol ac amserol a hyfforddiant am iechyd meddwl a lles sy'n caniatáu i'n myfyrwyr a'n staff i wneud y gorau o'u potensial a sicrhau llwyddiant.

Beth yw sail ein syniadau?

Mae iechyd a lles yn cwmpasu ffactorau amrywiol. Yn y llawlyfr hwn, rydym wedi ystyried y model bio-seico-gymdeithasol (Engel, 1977)³, gan gydnabod bod ffactorau biolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol, a seicolegol oll yn cyfrannu at les yr unigolyn.

At hynny, dewiswyd canolbwyntio'r llawlyfr hwn ar y pum llwybr lles a hybir gan Mind, sy'n elusen iechyd meddwl yn y DU. Y pum llwybr yw: **cysylltu, cadw'n brysur, talu sylw, dysgu, a rhoi.**

Ein nod

Rhagwelwn y bydd y llyfr hwn yn cyfrannu rhywfaint at ystyried ein hiechyd meddwl a'n lles mewn modd mwy cyfannol, h.y. o safbwynt trosfwaol yn hytrach na safbwynt unigol. Hyderwn hefyd y gall rhai o'r strategaethau a'r awgrymiadau ein helpu i fod yn fwy ymwybodol o'r hyn y gallwn ei wneud drwy ddefnyddio agwedd fwy cadarnhaol i gefnogi ein hunain, yn ogystal ag eraill.

Dyma grynodeb Natalie Nussey (Llysgennad myfyrwyr ac un o gyfranwyr y llawlyfr hwn):



“

Credaf y gall y llawlyfr hwn fod yn ddefnyddiol i fyfyrwyr Y Brifysgol Agored am ei fod yn cynnig cyrchfan i gael mynediad iddo, pan fydd bywyd fel petai'n eich tynnu i bob cyfeiriad a bod angen ychydig funudau arnoch i oedi, ystyried, ac chanolbwyntio o'r newydd

”

Natalie Nussey
Llysgennad myfyrwyr

Prin o amser?

Gall astudio yn y brifysgol fod yn heriol iawn, ar adegau, ac yn eithaf dirdynol. Efallai eich bod yn credu nad oes digon o amser gennych i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles. Serch hynny, pan fyddwch yn brysur, gall straen ac ofnau gynyddu – felly mae'n bwysig cymryd amser i roi blaenoriaeth i'ch lles. Peidiwch â bod yn galed arnoch chi eich hun, mae amser o hyd i wneud rhywbeth i wella ein lles:



5 munud

Gwnewch ddiod poeth a'i fwynhau heb unrhyw ymyrraeth

Anfonwch neges destun at ffrind i holi sut mae

Lluniwch restr o bethau i'w gwneud am yr wythnos



10 munud

Gwnewch ymarferion ymestyn i ymlacio cyhyrau'r corff

Gwrandewch ar rai o'ch hoff ganeuon

Defnyddiwch app myfyrio



30 munud

Ewch am dro

Ffoniwch rywun sy'n agos atoch am sgwrs

Gwnewch ychydig o ymarfer corff



1 awr

Ewch i gael coffi gyda ffrind

Coginiwch rywbeth blasus

Gwylwch rifyn o'ch hoff raglen deledu neu gyfres gyfredol

TREULIWCH AMSER YN

MWYNHAU, YN MYFYRIO

AC YN ASTUDIO'R LLAWLYFR HWN YMHELLACH. AR RAN YR HOLL AWDURON, DYMUNWN Y GORAU I CHI AR EICH TAITH FEL MYFYRIWR YN Y BRIFYSGOL AGORED.

Cefnogaeth bellach

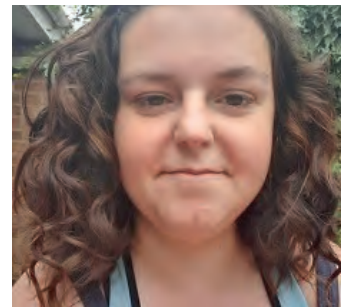
Gall pob un ohonom wynebu lefelau lles amrywiol ac ar adegau gall hyn effeithio ar ein hiechyd meddwl. Hyderwn y bydd y canllaw hwn yn cynnig ysbrydoliaeth a chynghor ymarferol i'ch helpu i gefnogi eich lles eich hunan. Serch hynny, os ydych yn wynebu anawsterau iechyd meddwl, boed hynny'n gyflwr sydd wedi cael diagnosis neu deimladau di-fudd a gofidus, mae yna help ar gael.

Mae'r Ganolfan Gymorth i Fyfirwyr yn darparu rhagor o wybodaeth am [les](#), gan gynnwys y cymorth testun a ddarperir gan [Shout](#). Mae myfirwyr wedi elwa'n fawr o'r rhain. Mae llyfryn hefyd gan Y Brifysgol Agored '[studying and staying mentally healthy](#)' a all fod yn ddefnyddiol, ac mae gan lwyfan [OpenLearn](#) amrywiaeth o wybodaeth yn ymwneud â lles ac iechyd meddwl. Os bydd eich iechyd meddwl yn effeithio ar eich gallu i astudio yna mae cymorth amrywiol ar gael. Ewch i'r [Ganolfan Gymorth](#), sy'n cynnwys canllawiau am amrywiol bynciau yn cynnwys â phwy i siarad â'ch [Tîm Cefnogi](#) Myfirwyr a phryd. Os ydych yn astudio ac yn wynebu anawsterau iechyd meddwl gall Tîm Cefnogi Anabled y brifysgol gynnig y gefnogaeth briodol.

Mae ffynonellau allanol a allai fod o fudd i chi, yn cynnwys y [dudalen GIG hon](#), neu gallwch chwilio am gefnogaeth yn lleol drwy'r [Hub of Hope](#). Yn olaf, os ydych yn wynebu argyfwng emosiynol difrifol yna cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch y Samariaid ar 116 123.

Awduron

Crëwyd yr adnodd hwn gan y myfirwyr canlynol o'r Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon: Nichola Connolly, Kitty French, Natalie Nussey, a Yasmin Reeve, gyda chefnogaeth aelodau o staff: Liz Middleton, Steph Doehler ac Amber Fensham-Smith.



Cydnabyddiaethau

Diolch arbennig i nifer o bobl am eu hamser a'u hymroddiad wrth gefnogi datblygiad yr adnodd hwn:

Y myfirwyr a gyfrannodd weithiau celf a barddoniaeth. Mae eich creadigrwydd a'ch parodrwydd i ystyried llwybrau heriol yn wych.

Aelodau o staff grŵp Llais a Lles y Myfyriwr yn yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon am eich cefnogaeth a'ch cyngor: Janet Bennett, Kate Breeze, Alison Fox, Helen Hendry, Carys Jennings, Jo Josephidou, Sarah Mander, a Jess Pinchbeck.

Ian Macdonald am eich llygad craff.

Cronfa WELS Access and Participation am ariannu'r llawlyfr hwn.

B81 Designs am wireddu ein gweledigaeth drwy gynllunio llawlyfr deniadol a bywiog.

References

1. Student Minds (2022) Charities call on universities to make mental health a university-wide priority as restrictions lift. Available at: <https://www.studentminds.org.uk/latestnews/charities-call-on-universities-to-make-mental-health-a-university-wide-priority-as-restrictions-lift>
2. The Open University (2020) Student and staff mental health and wellbeing strategy 2020-2023. Available at: <https://www.open.ac.uk/about/main/sites/www.open.ac.uk/about.main/files/files/Mental-health-and-wellbeing-strategy.pdf>
3. Engel, G. (1977) 'The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine', *Science*, 196(4286), pp.129-136.

CYSYLLTU

Yn ôl Mind (2020)¹, mae gwaith ymchwil cadarn yn awgrymu bod teimlo'n agos at eraill, neu gael eich gwerthfawrogi, yn angen dynol sylfaenol ac yn un sy'n cyfrannu at y gallu i weithredu'n dda yn y byd. Gwyddom fod perthnasau cymdeithasol yn hanfodol o safbwynt hybu lles pobl o bob oed.

Datblygwyd y thema lles gyntaf hon gyda Nichola Connolly, llysgennad myfyrwyr.

Mae angen i'r cysylltiadau dynol rydyn ni'n eu datblygu gyfoethogi ein bywydau a'n helpu i ffynnu fel y pwysleisir gan gerdd gan Georgia Appleyard-Harris, sydd wedi'i chyfieithu fan hyn.

MAE CYSYLLTIAD YN ANGEN DYNOL

gan Georgia Appleyard-Harris – Myfyrwraig Astudiaethau Addysg (Cynradd)

Golyga cysylltu dreulio amser yn datblygu perthnasau sy'n eich gwerthfawrogi.

Mae agor ffenest neu ddrws yn ffordd syml o adael i natur ddod i mewn, os na allwch fynd allan.

Peidiwch byth â theimlo cywilydd o rannu eich meddyliau a'ch teimladau. Gall gwneud hyn eich helpu gyda'ch dewisiadau nesaf.

Na – does dim rhaid cysylltu ag eraill bob amser. Mae cysylltu â thi dy hun yn bwysig hefyd.

Treulia ychydig o amser yn cysylltu bob dydd. Weithiau bydd creu amser i hyn yn help i'w ddatblygu'n arfer.

Cymuned – mae'n bwysig cael pobl ac adnoddau a all dy helpu.

Gall technoleg fod yn ffordd wych o gysylltu i rai pobl, ond mae'n bwysig cymryd saib ohono hefyd.

Sut y gall unigrwydd a diffyg cysylltiadau cymdeithasol fod yn broblem

Pan fyddwn yn dechrau ar ein hastudiaethau, yn enwedig drwy ddysgu o bell, mae teimlo'n ynysig, neu hyd yn oed yn unig weithiau, yn gwbl ddealladwy. Drwy bwysleisio hyn, unigrwydd oedd thema'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl yn 2022. Yn 2021, dyma a ddywedwyd ganddynt:

Dywedodd 88% o Brydeinwyr rhwng 18 a 24 oed eu bod wedi wynebu rhywfaint o unigrwydd, gyda 24% yn wynebu unigrwydd yn aml a 7% yn dweud eu bod yn unig drwy'r amser (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2021)².

Gall ffactorau eraill hefyd gynyddu'r perygl o unigrwydd, ac o'r herwydd gael effaith niweidiol ar iechyd meddwl a lles, waeth beth oedd oed yr

unigolyn. Gall y rhain gynnwys bod yn sengl, yn weddw, yn ddi-waith, byw ar eich pen eich hun, dioddef o gyflwr iechyd/anabledd tymor hir, byw mewn llety rhent, bod yn ofalwr, neu deimladau o arwahanrwydd yn sgil hil, hunaniaeth rhyw neu gyfeiriadaeth rhywiol.

O safbwynt ymarferol, golyga hyn fod angen i ni gyd fod yn fwy ystyrlon ohonom ni ein hunain yn ogystal â'n cyd-fyfyrwyr, er mwyn canfod ffyrdd o helpu ein gilydd i gysylltu, naill ai fel rhan o weithgareddau grŵp tiwtor, o fewn tiwtorialau neu hyd yn oed drwy ddatblygu perthnasau ffrind astudio cadarnhaol sy'n caniatáu i ni dyfu a datblygu ein dysgu gyda'n gilydd.



Stori myfyrwraig gan Nichola Connolly - Myfyrwraig Astudiaethau Addysg (Cynradd)

Mae gwirfoddoli gyda Chymdeithas Myfyrwyr Y Brifysgol Agored a chymryd rhan yn ei gweithgareddau a'i sesiynau wedi fy helpu i gysylltu â myfyrwyr eraill.

Rwyf wedi defnyddio Mindapples hefyd, sef elusen sy'n helpu pobl i ofalu am eu meddwl, ac mae hyn wedi bod yn fodd i mi gefnogi fy lles meddyliol drwy fod yn gyfrwng i gysylltu â phobl eraill o'r un anian. Bellach, rwyf yn un o Hyrwyddwr Mindapples! Mae ap ar gael ar gyfer Android ac Apple sy'n cynnig amrywiol adnoddau, megis gwahanol sesiynau i fyfyrwyr allu cysylltu ag eraill, a gellir eu dilyn hefyd drwy gyfrwng y cyfryngau cymdeithasol. Gallwch eu dilyn drwy eu tudalennau [Facebook](#) a [Twitter](#). Mae bod yn un o Hyrwyddwr Mindapples wedi ymwneud â hwyluso sesiynau rhyngweithiol yn ymwneud â lles i fyfyrwyr eraill. Er enghraifft, yn un o'r sesiynau, lluniwyd rhestr o'n pump

'mindapple' ein hunain yn ymwneud â'r hyn y gallem weithredu yn ein bywydau ein hunain er mwyn ymdopi â heriau bywyd. Cafodd hyn groeso cynnes iawn gan fy helpu i â'm lles fy hunan a gallu rhannu fy mhrofiadau bywyd a chlywed storïau ysbrydoledig pobl eraill yn ymwneud â'r modd y maent yn rheoli eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.

Mae cysylltu â myfyrwyr eraill wedi bod yn allweddol o safbwynt fy iechyd meddwl ac yn rhan fawr o fy siwrnai fel myfyriwr. Mae wedi helpu drwy allu trafod yr heriau sy'n fy wynebu gydag eraill gan ddangos nad fi yn unig sy'n wynebu anawsterau a phryderon wrth astudio. Yn bendant mae cysylltu ag eraill wedi fy helpu gyda bod yn ynysig ac yn unig, drwy wybod fod yna gymuned enfawr o fyfyrwyr Y Brifysgol Agored allan yno.



Be connected by Charlotte Minton – Student in Education Studies (Primary)

Gweithgaredd – Creu rhwydwaith iach o rwydweithiau cymdeithasol

Cyn i chi ddechrau efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ystyried beth sy'n gyswllt cefnogol, iach i chi. Weithiau mae angen i ni gymryd cam yn ôl ac ystyried sut rydyn ni'n elwa o'r gwahanol berthnasau a chysylltiadau sydd gennym. Mae angen i ni ddewis pwy rydyn ni'n ymddiried ynddynt a phwy fydd wir yn ein cefnogi pan fyddwn ni'n wynebu anawsterau neu'n chwilio am symbyliad ychwanegol i barhau â'n hastudiaethau. Dylem hefyd nodi pa rai o'n perthnasau sy'n achosi gofid i ni, a cheisio help pellach, yn ôl yr angen, er mwyn gallu ymdopi â'r rhain yn effeithiol.

Creu map meddwl neu boster lliwgar yn cynnwys enwau'r bobl sy'n sail i'n rhwydwaith o gysylltiadau cymdeithasol iach. Dyma'r bobl sy'n ein cefnogi, hybu, annog, cyfoethogi a'n galluogi mewn ffyrdd cadarnhaol (ffrindiau a theulu efallai, myfyrwyr eraill, cymdogion, cydweithwyr, grwpiau gweithgareddau cymdeithasol, ac ati).

Cadwch eich poster/map meddwl ar y wal neu rywle y gallwch atgoffa eich hun o bwy ydynt, yn enwedig pan fyddwch chi'n teimlo'n llai hyderus neu'n ddigalon. [Fwch i dechnegau map meddwl Canolfan Gymorth Y Brifysgol Agored am wybodaeth bellach.](#)

Gwnewch gadw cysylltiad â'r perthnasau iach yma'n flaenoriaeth a phenderfynu sut rydych chi'n bwriadu cyflawni hyn (er enghraifft: yn bersonol, ar-lein, neges destun, ffôn).

Meddyliwch hefyd pwy fyddai orau i gysylltu â nhw at ddibenion gwahanol ac unrhyw gyngor a allai fod ei angen arnoch o dro i dro. Nodwch eu manylion cyswllt mewn llyfr nodiadau neu ar yr un poster.

Yn olaf... ystyriwch ffyrdd o stopio neu leihau'r cyswllt â'r rhai sy'n eich beirniadu neu'n anghefnogol.

Gweithgaredd - Mindapples

sbyrdolwyd gan ymwneud Nichola â Mindapples, dyma enghraifft o weithgaredd sy'n mynd i'r afael â chysylltiad o ongl ychydig yn wahanol – sut i gysylltu â chi eich hun. Rhag ofn nad ydych chi'n siŵr, gweithgaredd dydd i ddydd yw mindapple sy'n llesol i'ch meddwl.

Tynnwch lun o'ch afal mawr eich hun ar ddarn o bapur ac o fewn yr afal hwnnw ysgrifennwch bum peth y gallwch eu gwneud bob dydd i ofalu am eich meddwl chi eich hun er mwyn helpu i gysylltu â chi eich hun. Gall hyn gynnwys talu sylw i'ch teimladau (yn enwedig os oes yna unrhyw beth yn eu sbarduno) neu ystyried beth rydych wedi'i gyflawni bob dydd.

Nod y gweithgaredd hwn yw atgyfnerthu arferion da sy'n eich annog i fod yn fwy iach yn feddyliol.

[Fwch i wefan Mindapples os hoffech ddysgu mwy am yr elusen.](#)

Gair i gall am gysylltu – gan Nichola

Dyma'r hyn y byddwn yn ei argymhell ar gyfer unrhyw fyfyrwr sy'n teimlo'n ynysig neu'n ansicr ynglŷn â sut i gysylltu, yn enwedig yn achos myfyrwyr sy'n dysgu o bell:

1. Chwiliwch am fforymau croeso ar gyfer eich modiwl a chyflwynwch eich hun. Cofiwch ymuno â'r fforymau ar gyfer eich grŵp tiwtor hefyd er mwyn cysylltu ag eraill rydych yn debygol o gyfathrebu â nhw drwy gydol y flwyddyn academaidd.
2. Er mwyn cefnogi'r awgrym uchod, dylech gwblhau cwrs [OpenLearn 'Adeiladu hyder o ddefnyddio fforymau ar-lein'](#). Cwrs byr rhad ac am ddim hynod ddefnyddiol a mewnwledol yw hwn ar gyfer lleihau pryderon yn ymwneud â theimladau gorbryder wrth droi at fforymau dysgu ar-lein.
3. Er mwyn helpu â chysylltiadau ystyrlon, gallech ymaelodi â chlybiau neu gymdeithasau o fewn y Gymdeithas Myfyrwyr – mae hwn yn gam cyntaf ardderchog ar gyfer cysylltu â myfyrwyr eraill sydd â diddordebau tebyg. Ewch i wefan [Cymdeithas Myfyrwyr Y Brifysgol Agored](#).
4. Cofiwch fynychu digwyddiadau cyson sy'n cael eu cynnal gan y [Gymdeithas Myfyrwyr](#) neu [Student Hub Live](#). Does dim angen i chi fod yn bryderus!

Oedwch am eiliad i ystyried 'cysylltu'

- Beth mae 'cysylltu' yn ei olygu i chi? Pam rydych chi'n teimlo bod cysylltiad cadarnhaol ag eraill mor bwysig i chi fel myfyriwr? Sut rydych chi'n cysylltu â myfyrwyr eraill o fewn/y tu allan i'r Brifysgol Agored?
- O feddwl am eiriau Georgia yn ei cherdd 'Mae cysylltiad yn angen dynol', sut rydych chi'n sicrhau amser i gysylltu â chi eich hun? Sut rydych chi'n sicrhau'r cydbwysedd rhwng ymwneud â'r cyfryngau cymdeithasol a chymryd amser gwerthfawr i chi eich hun a bod yn eich cwmni chi eich hun?
- Beth fydd eich camau nesaf o safbwynt datblygu cysylltiadau mwy cadarnhaol ac o ansawdd da gydag eraill a chi eich hun.
- Nodwch un peth rydych chi'n falch ohono ac un beth yr hoffech chi ei newid naill ai yng nghyswllt eich cysylltiad ag eraill neu chi eich hun.

“Mae cysylltu â myfyrwyr eraill wedi bod yn enfawr i fy iechyd meddwl ac yn rhan fawr o'm taith fel myfyriwr”

Nichola Connolly (Myfyriwr)

Isod mae cyfieithiad o gerdd ingol gan Mrs Sunshine – Myfyrwraig Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon. Wrth i chi ei darllen, dewiswch un neu ddau air/ymadrodd allweddol sy'n denu eich sylw mewn rhyw ffordd. Nodwch y rhain ar bapur os byddai hynny o help i chi. Hefyd, pwy fydddech chi'n ystyried sy'n 'wyneb angel' personol i chi, h.y., rhywun rydych chi'n teimlo sy'n barod i'ch helpu? Sut gallech chi fod yn 'wyneb angel' i eraill?

WYNEB ANGEL

gan Mrs Sunshine – Myfyrwraig yn yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon

Pan fyddwn ni'n caru pobl ... mae'r byd yn hardd

Pan fyddwn ni'n derbyn bod y byd yn hardd ... rydyn ni'n caru'r bobl o'n cwmpas.

Pan fyddwn ni'n disgleirio ac yn helpu eraill i ddisgleirio mae'r haul yn gwenu nôl arnom.

Pan fyddwn ni ar dân, byddwn yn chwilio am fwced i'n hoeri ...

Pan fyddwn ni'n ei chael hi'n anodd, byddem yn hoffi cuddio yn y dyfnderoedd ...?

Mae'r cyfan yn waedd am help pan na fydd neb arall yn ein clywed ...

Mae'r wyneb angel yno i sicrhau ein bod ni'n iawn a chyda chynhesrwydd heulwen y Gwanwyn yn eich helpu i ddechrau eich diwrnod unwaith eto.

Am fod gofyn am help yn beth mor ddynol – rhaid i ni beidio ag ofni

Ei ddefnyddio a phan fyddwch yn ei chael hi'n anodd

Mae yna angel bob amser yn barod i helpu

Agorwch eich poen a gwaeddwch am eich bod yn haeddu cael eich clywed; bydd yn goleuo eich calon!



Dolenni defnyddiol

[Adroddiad Unigrwydd a Iechyd Meddwl DU 2022](#)

[Adnoddau'r Sefydliad Iechyd Meddwl](#)

Ewch i wefan [Mindapples](#)

[Tudalen lles Cymdeithas y Myfyrwyr](#)

Cyfeiriadau

1. Mind (2020) Five ways to wellbeing. Gweler: <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-yourself/five-ways-to-wellbeing/>

2. Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2021) Loneliness in young people: crynodeb o waith ymchwil. Gweler: <https://www.mentalhealth.org.uk/campaigns/unlock-loneliness/research-briefing#:~:text=A%20survey%20conducted%20in%202019,lonely%20all%20of%20the%20time.>

RHOI

Mae Action for Happiness, mudiad ac elusen byd eang, yn pwysleisio'r modd y mae astudiaethau gwyddonol yn dangos y gall helpu eraill gefnogi ein hapusrwydd ni ein hunain. Gall manteision rhoi gynnwys: cynyddu ein hymdeimlad o fodlonrwydd â bywyd, cynnig pwrpas yn ogystal â hunanhyder cynyddol a lleihau straen personol. Mewn gwirionedd, gwelwyd fod pobl sy'n helpu eraill yn byw'n hirach! (Action for Happiness, 2022)¹.

Arweiniwyd yr adran hon gan y llysgennad myfyrwyr, Natalie Nussey ac mae'n ymwneud â'r weithred o roi i eraill ac i chi eich hun. O safbwynt y pwnc hwn, meddai Natalie:

'Yn bersonol, fel myfyriwr, golyga 'rhoi' wirfoddoli fel Llysgennad Llais Myfyrwyr, ac mae hyn yn rhoi tawelwch meddwl i mi a boddhad o wybod mod i'n gwneud gwahaniaeth i eraill.'

Dyw rhoi ddim yn golygu treulio amser a defnyddio egni – pethau a allai fod yn brin o orfod ymdrin â materion teuluol, gwaith ac astudio. Mae angen i ni fod yn ymwybodol o 'weithredoedd bach o garedigrwydd' sydd yr un mor werthfawr. Efallai na fyddwch yn teimlo fel ymwneud yn ormodol

ag eraill ond efallai y gallech eu cydnabod yn sydyn drwy wenu. Efallai y gallech ildio eich sedd i rywun arall ar fws gorlawn, neu helpu rhywun â bygi i ddringo ambell ris, neu hyd yn oed arafu er mwyn i rywun allu ymuno â'r traffig o'ch blaen wrth yrru.

Serch hynny, ni ddylid cysylltu rhoi bob amser ag eraill. Mae rhoi i ni'n hunain, sef hunandosturi, yn bwysig o safbwynt ein lles hefyd. Mae hunanofal yn ymwneud â gweithgareddau sy'n ein cyflenwi a rhoi maeth i ni o'r newydd a'n galluogi i barhau i fod yn gytbwys o safbwynt ein meddwl a'n hysbryd, gan sicrhau ein bod yn wydn ar adegau o straen corfforol ac emosiynol. Felly mae angen i ni sicrhau ein bod yn cael digon o gwsg a bwyd iach, ac yn treulio amser yn gwneud pethau sy'n ein hymlacio ac yn atgyfnerthu ein hegri.

gan Natalie Nussey – Myfyrwraig Astudiaethau Addysg (Cynradd)

Efallai i ti glywed y geiriau, 'Pawb dros ei hun yw hi yn y byd,'
Ac 'Mae'r byd yn dy ddwylo di, cymer dy gyfle.'
Ond rwy yma heddiw i ddweud fod rhoi yn goleuo'r noson dywyllaf.
Wel, meddet ti, 'Rwy wedi bod yno, a gwneud hynny,
Mae gen i'r crys T, y nwyddau marchnata, a'r het.'
Ond fel y dywedodd ein ffrind annwyl Charles Dickens unwaith,
'Mae gwerth i bawb yn y byd hwn sy'n ysgafnhau
Beichiau pobl eraill.'
Yr amser rwyf yn ei dreulio gyda'th frawd?
Neu ledaenu dy gariad, gyda choffi i fam ifanc sydd dan bwysau?
Sut wyddost ti, ffrind annwyl, nad y weithred fach garedig honno
Oedd y tro cyntaf ers mis i'r derbynnydd deimlo
Cynhesrwydd elusengarwch, tosturi a chariad.
Ie, ffrind annwyl, bwrw ymaith rwymedigaethau'r hen fyd a'i ffyrdd,
A rho o'th amser, dy gariad a'th ddyddiau.
Wrth i ti roi i eraill, rhoddir i ti,

Stori myfyrwraig gan Natalie Nussey – Myfyrwraig Astudiaethau Addysg (Cynradd)

Roedd bod yn fyfyrwraig yn Y Brifysgol Agored yn ystod pandemig yn gyfnod heriol iawn. Serch hynny, cefais y fath gefnogaeth ardderchog gan y Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr, fy nhwtoriaid, a chyfoedion ac felly roeddwn i'n awyddus i roi rhywbeth nôl i'r brifysgol.

Pan ddaeth cyfle i ymuno â thîm Llais a Lles Myfyrwyr yr Ysgol Addysg, Plentyndod, leuenctid a Chwaraeon, gwelais hyn fel cyfle i roi. Doeddwn i ddim yn siŵr a fyddai fy nghais yn cael ei dderbyn. Serch hynny, o fewn ychydig wythnosau, cefais e-bost yn fy ngwahodd i ymuno â'r grŵp. Roeddwn i ar ben fy nigon ac atebais yn syth gan ddweud y byddwn i'n fwy na hapus i dderbyn y cynnig ac ymuno fel Llysgennad Llais a Lles Myfyrwyr. Cefais gynnig hyfforddiant sefydlu ardderchog, gan deimlo'n gwbl gynhwysol, a derbyn cefnogaeth 100%. Wnes i erioed deimlo mod i dan draed gan deimlo bob amser mod i'n cael fy ngwerthfawrogi fel aelod o'r tîm.



Gair i gall am gysylltu – gan Natalie

Byddwn i'n dweud wrth fy nghyd-fyfyrwyr petaech chi'n gallu, a bod cyfle'n codi i wirfoddoli gyda'r Brifysgol Agored, ewch amdani, chewch chi mo'ch siomi. Fe welwch chi fod rhoi o'ch amser yn rhoi'r cyfle i chi feithrin cymaint mwy o brofiadau, cyfeillgarwch, cefnogaeth, a sgiliau.

Serch hynny, rydym yn deall nad yw gwirfoddoli'n addas i bawb ac efallai fod gan rai ohonoch lawer o gyfrifoldebau'n ychwanegol i'ch astudiaethau. Efallai y byddai'n well gennych ystyried rhai o'r syniadau a grybwyllwyd mewn gweithgareddau eraill a oedd yn awgrymu gwneud 'rhywbeth caredig' o bosib unwaith neu ddwy yr wythnos.

Gweithgareddau

1. Ymunwch â sialens 10 diwrnod Action for Happiness, rhaglen ar-lein rad ac am ddim i hybu'ch lles drwy weithredu'n ddyddiol er mwyn gallu byw bywyd hapusach. Bob bore byddwch yn derbyn neges â gweithgaredd newydd, gan bwyleisio sut y gallwch gefnogi eich hapusrwydd eich hun a phobl eraill. Dim ond munud neu ddwy bob dydd sydd ei angen.
2. Byddwch yn garedig i chi eich hunan – ewch am dro, ewch i gael coffi, ewch i gael bath a'i lenwi â swigod, beth arall?
3. Beth am wneud rhywbeth caredig ar hap – anfonwch neges galonogol, dywedwch wrth rywun eich bod yn ddiolchgar am rywbeth maen nhw wedi'i wneud yn ddiweddar, daliwch y drws ar agor i rywun, prynwch rywbeth ychwanegol y tro nesaf yr ewch chi i siopa, pa mor fach bynnag, a'i adael yn y fasged banc bwyd yn yr archfarchnad os gllwch chi. Beth arall y gallwch chi ei wneud?
4. Rhowch hawl i chi eich hun fwynhau gweithgaredd rydych chi wir yn ei fwyhau o leiaf unwaith yr wythnos – dosbarth ioga, coginio, gwneud rhywbeth â llaw, mynd i nofio, beth bynnag sy'n apelio atoch. Cofiwch, nid bod yn hunanol ydych chi wrth ofalu amdanoch chi eich hun, a dweud y gwir, mae'n eich galluogi i fod yn fwy egniol a chanolbwyntio ar 'roi' i eraill. All yr un ohonom ddal ati i ofalu am eraill yn effeithiol os bydd ein cwpan ni ein hunain yn wag!

Oeddet yn gwybod?
Mae ymchwil i gamau gweithredu ar gyfer hyrwyddo hapusrwydd wedi dangos bod cyflawni gweithred o garedigrwydd unwaith yr wythnos dros gyfnod o chwe wythnos yn gysylltiedig â chynnydd mewn lles.²

Treulio ennyd yn ystyried 'rhoi'

- Beth yw ystyr 'rhoi' i chi? Pam rydych chi'n teimlo fod rhoi i eraill mor bwysig i chi wrth astudio ac fel myfyriwr? Sut gallech chi roi i eraill o fewn/y tu allan i'r Brifysgol Agored?
- Wrth ystyried y gerdd 'Rhoi', yn gynharach yn yr adran hon – beth yw'r camau y gallech chi eu cymryd i ddangos mwy o dosturi tuag at eraill?
- O safbwynt hunan-dosturi sut gallech chi roi i chi eich hun, gan sicrhau amser i 'chi eich hun' heb deimlo'n euog?
- Nodwch un peth y gallwch chi ei wneud heddiw i ddangos sut y gallwch chi roi i eraill.
- Nodwch un peth y gallwch chi ei wneud heddiw i ddangos sut y gallwch chi roi i chi eich hunan.
- Beth fydd eich camau nesaf i ddatblygu ychydig mwy o dosturi a hunan-dosturi yn eich bywyd?

Dolenni Defnyddiol

[Fwch i sialens 10 diwrnod Action for Happiness](#)

Gweler [rhestr gyflawn o Gymdeithasau Myfyrwyr Y Brifysgol Agored](#)

Cymerwch ran drwy [wirfoddoli gyda Chymdeithas Myfyrwyr Y Brifysgol Agored](#)

Dysgwch fwy am [gefnoqaeth cyfoedion gyda Chymdeithas Myfyrwyr Y Brifysgol Agored](#)

References

1. Action for Happiness (2022) 10 keys to happier living. Gweler: <https://actionforhappiness.org/10-keys/giving>
2. Mind (2020) Pum ffordd at les. Ar gael yn: <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-yourself/five-ways-to-wellbeing/>



TALU SYLW

Hawdd iawn rhuthro drwy fywyd heb oedi am eiliad. Byddwn yn canolbwyntio ar y garreg filltir nesaf (yr asesiad nesaf i'w farcio gan diwtor, gwyliau, achlysur rydym wedi bob yn edrych ymlaen ato, diwedd y flwyddyn academiaidd!). Eto, yn ôl Mind (2020)¹ gall atgoffa ein hunain i stopio a thalu sylw gryfhau ac ehangu ein hymwybyddiaeth. Rydym wedi clywed y term 'ymwybyddiaeth ofalgar' – awgryma'r GIG (2018)² y gall talu mwy o sylw i'r presennol, i'n meddyliau a'n teimladau ein hunain, a'r byd o'n cwmpas, wella ein lles meddyliol.

Fel yr awgryma cerdd Kitty, sydd wedi cael ei chyfieithu fan hyn, byddai arafu ychydig yn llesol i bawb, am ychydig o leiaf, er mwyn gallu gwerthfawrogi'r presennol. I ble y gallech chi fynd am ychydig funudau bob dydd er mwyn defnyddio eich holl synhwyrau a sylwi ar yr hyn sydd o'ch cwmpas?

TALU SYLW

gan Kitty French – Myfyrwraig Plentyndod Cynnar

Mae bywyd yn rhywbeth sydyn;
Symud,
Neu cei dy adael ar ôl
-ond-
Sut ydyn ni'n sylwi ar wir harddwch
O gamu o'r neilltu o hyd?
Mae angen oedi
I droi dwylo amser,
I atal y peledu presennol
Sy'n gyfarwydd i ni fel bywyd bob dydd
Edrych i fyny am unwaith a sylwi ar
Liwiau'r dail
Clywed chwerthin y plant
Wrth iddo raeadru drwy'r awel
Arafa a chymryd yr eiliad hon
Anadla, a gwena tu fewn
Sylwa ar y fan yma a'r presennol

Sut y gallwch chi fod yn well am dalu sylw?

Gall bod yn ymwybodol o'r eiliad bresennol a chamu'n ôl o ruthr adrenalin 'prysurdeb' bywyd bob dydd ein helpu i deimlo'n fwy cadarn a'n helpu i ganolbwyntio mwy a sicrhau ymdeimlad cryfach o 'lonyddwch'.

Pwysleisia Vseteckova et al. (2021)³ fod gwaith ymchwil yn dangos bod unigolion wedi adrodd y gall ymyrraeth ymwybyddiaeth ofalgar arwain at leihau lefelau straen a'u bod wedi gweld cynnydd yng nghyfaint yr ymennydd yn y rhannau hynny ohono sy'n gyfrifol am ddysgu a rheoli emosiwn. O safbwynt ymarferol golyga hyn y gall ymwybyddiaeth ofalgar ein helpu i ganolbwyntio mwy ar reoli ein hemosiynau sy'n allweddol i iechyd meddwl cadarn.

Wrth i ni ddod yn fwy ymwybodol o'n teimladau corfforol ni ein hunain, ein hanadlu a'r hyn y gallwn ei weld, clywed, cyffwrdd, blasu ac arogl yn ein hamglchedd, gallwn ganolbwyntio ar bwy ydym ni a sut rydyn ni'n rhyngweithio'n agosach â'r byd o'n cwmpas. Drwy gyfuno arferion sy'n ymwneud ag ymwybyddiaeth ofalgar am ychydig funudau bob dydd gyda rhywbeth fel mynd am dro, byddwch yn defnyddio o leiaf ddau ddull o wella'ch iechyd meddwl a'ch lles yn rheolaidd.



Gweithgareddau

Mae llawer o fyfyrwyr wedi sôn fod y gweithgareddau yma wedi bod yn hynod ddefnyddiol. Efallai y gallech roi cynnig ar y rheini cyn dechrau ar eich hastudiaethau.

Sylfaen a ffocws

Arafwch eich anadlu, gan anadlu i mewn ac allan yn ddwfn. Wrth i chi wneud hyn, nodwch: bum eitem y gallwch eu gweld o'ch cwmpas, pedwar sŵn y gallwch eu clywed, tri gwead y gallwch eu teimlo, dau arogl y gallwch eu synhwyro neu eu dychmygu ac un blas y gallwch ei synhwyro neu ei ddychmygu.

Canolbwyntio ar anadlu

Dychmygwch focs sy'n ffurfio o'ch blaen (gallwch dynnu llun eich bocs eich hun ar ddarn o bapur). Defnyddiwch ochrau'r bocs i helpu gyda'ch anadlu, anadlwch i mewn am bedwar wrth i chi ddilyn un ochr o'r bocs, anadlwch allan am bedwar ar hyd ail ochr y bocs, anadlwch i mewn am bedwar ar hyd drydedd ochr y bocs ac yna allan am bedwar cyn i chi gyrraedd nôl i'r man cychwyn.

Tapio Techneg Rhyddid Emosiynol

Cred y rhai sy'n defnyddio'r dechneg hon y gall tapio'r corff greu cydbwysedd yn eich system egni a gwella poen. Cysylltir y syniad ag aciwbwyso gan ganolbwyntio ar y ffyrdd y gellir rhyddhau egni negyddol o'r corff. Mae gwaith ymchwil yn parhau ond ymddengys fod canlyniadau cadarnhaol wedi'u hadrodd yn achos pobl â lefelau pryder uchel. Ewch i [dudalen YouTube i ddysgu mwy](#).

Zentangles a dwldo ystyriol

Gall y rhain fod yn ffyrdd hynod ymlaciol o dawelu'r meddwl a hefyd i ymlonyddu er mwyn cynyddu ffocws a sylw. Gall greu gwaith celf o'r math yma'n gyson leihau straen a phryder yn ogystal â hybu hyder. Mae ambell fideo defnyddiol iawn ar YouTube sy'n cyflwyno Zentangle ac yn cynnig canllawiau i ddechreuwyd.

Mae dwldo ystyriol yn cynnig manteision tebyg drwy ganolbwyntio ar greu patrymau heb feddwl gormod am yr hyn sy'n cael ei ddylunio mewn gwirionedd.

Dyma ddwy enghraifft gan Liz Middleton, Darlithydd Cyswllt yn yr Ysgol Addysg, Plentyndod, Ieuenctid a Chwaraeon.



Ymwneud â cherddoriaeth

Ydych hi'n hoffi astudio neu weithio gyda cherddoriaeth yn y cefndir? Mae llawer o bobl yn gwneud hynny, ond eto, dydyn ni ddim wir yn sylwi llawer ar yr hyn sy'n cael ei chwarae. Mae gwrando'n llawn ar y gerddoriaeth rydych chi'n ei fwynhau yn ffordd ardderchog o dalu sylw. Cymerwch saib o'ch astudiaethau er mwyn gwrando ar ychydig gerddoriaeth sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus. Treuliwch ychydig amser yn gwrando heb ddim byd arall i dynnu eich sylw.

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau wrth i chi wrando – ydych chi'n gwenu? Ydych chi wedi ymlacio? Neu ydych chi'n teimlo fel dawnsio? (Os felly, ewch amdani!)

Holwch eich hun wedyn – oedd hynny'n teimlo'n wahanol i ddim ond eistedd a gwrando ar gerddoriaeth? A wnaeth y gerddoriaeth ddwyn unrhyw atgofion i'ch meddwl? Sut rydych chi'n teimlo nawr eich bod chi wedi gwneud hyn, ydych chi'n barod i ailgydio yn eich astudiaethau?

Treuliwch eiliad yn ystyried 'talw sylw'

- Beth yw ystyr talw sylw i chi? Pam rydych chi'n meddwl fod talw sylw mor bwysig o safbwynt eich astudiaethau a'ch lles eich hun? Sut y gallech chi dalu mwy o sylw i'ch amgylchoedd chi eich hun, h.y. y byd naturiol o'ch cwmpas?
- O ystyried y gerdd Talw Sylw gan Kitty beth am stopio'r hyn rydych chi'n ei wneud NAWR ac:
 - o Arafu a chymryd yr eiliad hon
 - o Anadlu, a gwenu y tu fewn i chi
- Nodi un peth y gallwch chi ei wneud bob dydd yr wythnos hon i 'dalw sylw'.
- Beth allai eich camau nesaf fod i ddatblygu mwy o sylw a ffocws yn eich bywyd?



Y BYD TU

ALLAN

gan Natalie Nussey – Myfyrwraig Astudiaethau Addysg (Cynradd)

Mae haul y bore'n fy nghyfarch heddiw fel cusan o'r nefoedd.

Ei goflaid yn anogaeth dyner i fentro allan

I'r byd ôl bandemig hwn. Y fath hudoliaeth

Ond y fath gysur o ddiogelwch y waliau yma,

Hen ffrindiau fuoch chi i mi. Yn oer ac anfaddeuol

Eto'n hynod gysurlon ac amgylchynnol.

Beth sy'n gorwedd y tu hwnt i hoffter diogel y dodrefnu meddal?

Anturiaethau newydd neu diffyg maddeuant rhagfarn a balchder pellach,

Llifa fy meddyliau dros gyfnodau o'r gorffennol wrth i belydrau golau euro corneli tywyllaf

Newid cymdeithasol, y gagendor rhwng y cyfoethog a'r tlawd wedi lledaenu,

Eto mae llygedyn o obaith. Oes gobaith y gallwn i fy hun ddod â fflach

O obaith, paladr o ddisgleirdeb dan glogyn ymraniad.

Nid fi ond pawb sy'n teimlo'r alwad i fentro allan a chredu unwaith eto,

I danio'n fflamau y rhai y pylwyd eu goleuni.

Cyfarchiad a cham petrus, ymlaen â fi at doriad gwawr.

Gan ystyried y gerdd hon, gofynnwch i chi eich hun – pryd ydych chi'n mynd i ddeffro a mynd allan ben bore i gofleidio beth bynnag fydd yn eich wynebu? Ystyriwch sut mae'r byd tu allan yn newid drwy gydol y dydd – os ydych chi'n hoffi codi'n gynnar, beth y byddwch chi'n sylwi sy'n wahanol am eich amgylchedd yn y prynhawn neu'r nos?

Dolenni defnyddiol

[The Mindful Life – mindfulness for carers](#)

[Ewch i wefan Zentangle](#)

Chwiliwch am ymwybyddiaeth ofalgar a lles yn [llyfrgell y Brifysgol Agored](#)

[Ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar y gallwch roi cynnig arnynt heddiw](#)

Cyfeiriadaeth

1. Mind (2020) Five ways to wellbeing. Gweler: <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-yourself/five-ways-to-wellbeing/>

2. GIG (2018) Mindfulness. Gweler: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

3. Vseteckova, J., Methley, A. and Lucassen, M. (2021) The benefits of mindfulness and five common myths surrounding it. Gweler: <https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/mental-health/the-benefits-mindfulness-and-five-common-myths-surrounding-itopen.edu/openlearn/health-sports-psychology/mental-health/the-benefits-mindfulness-and-five-common-myths-surrounding-it>



DYSGU

Nid yn unig mae dysgu gydol oes yn cyfoethogi ein hunanhyder ond hefyd yn annog mwy o ryngweithio cymdeithasol drwy rannu ein dysgu a'n gwybodaeth ag eraill. Pan fyddwn yn dysgu sgiliau newydd ac yn ymuno â grwpiau o bobl o'r un anian a chanddynt ddiddordebau a hobiau tebyg, gallwn ddod yn fwy gweithgar. Yn ôl Mind (2017)¹ mae dysgu hefyd yn ein helpu gyda'n gallu i ymdopi â phwysau ac yn rhoi inni ymseimlad o bwrpas a gobaith.

Datblygwyd yr adran hon gan Kitty French, llysgennad myfyrwyr. Meddai am ddysgu:

'Mae'n rywbeth rwy'n angerddol iawn i eiriol drosto, am fy mod i'n credu'n gryf yng ngallu trawsffurfiol dysgu beth bynnag fo oed rhywun. Wrth i mi ysgrifennu hwn, rwy'n fyfyrwraig 36 mlwydd oed sy'n agosáu at ddiwedd ail flwyddyn fy ngradd, ac yma yn Y Brifysgol Agored, gallaf weld pa mor gefnogol ac ysgogol mae'r sefydliad o safbwynt gwneud addysg yn hygyrch i bawb, ble bynnag y maent ar eu taith drwy fywyd. Dydy dysgu ddim yn stopio'n sydyn pan fyddwch chi'n gadael addysg ffurfiol. Mae gwersi i'w dysgu o'n cwmpas ym

mhobman, bob dydd ac nid yn unig felly o safbwynt academiaidd. Ffelly i mi, rwy'n priodoli nodweddion diemwnt i ddysgu. O edrych arno o un ongl, dim ond gweld yr hyn sydd ar yr wyneb fyddwch chi, ond o ogwyddo'r diemwnt, fe welwch gymaint mwy o onglau lliw, golau, tôn a dyfnder. Beth petaech chi'n ceisio'r onglau a'r safbwyntiau newydd yma o wybodaeth nad oeddech chi'n ymwybodol ohonynt? Dyma bwysigrwydd dysgu parhaus, ac fel myfyriwr Y Brifysgol Agored, dyma'n union y dewisais i ei wneud, ar sail fy nghred fod dysgu yn drysorfa gydol oes lle rwy'n ceisio'r onglau newydd yma bob dydd.'

GWELLA

gan Bliss Louisa Ratter – Myfyrwraig Seicoleg

Mae canfod pwrpas ac ystyr yn hanfodol i'th les
Meddwa mewn gwybodaeth
Buddsodda yn dy addysg a bydd yn barod i ddal ati i ddarllen
Gan ddilyn cyfeiriad newydd, byddi'n canfod cywirdeb
Gwellhad ac yn dyfnhau dy ddealltwriaeth
Tro at hunan welliant gydag ymwybyddiaeth ac ystyriaeth
Mae addewid o dwf personol yn fanteisiol i'th foddhad
Gorfoledda mewn darganfyddiadau newydd a pharha ar hyd
y siwrnai
Cofleidia'r dieithr gyda chyffro eto heb ymyrraeth
Mae penderfyniad ac ysgogiad yn arwain at gael dy ddigolledi
Canolbwyntia a chanfod dy le unigol dy hun
Mae'n bwysig cofio nad ras yw dysgu.

Stori Myfyrwr gan Kitty French – Myfyrwraig Plentyndod Cynnar

Fel myfyrwraig Plentyndod Cynnar, gallaf ddweud gydag arddeliad mai creadigrwydd, heb os yw'r un peth rydyn ni'n dod ar ei draws yn gynnar yn ein bywydau ac yn ei gario gyda ni drwy gydol ein taith bywyd. Mae'r modd rydyn ni'n defnyddio'r creadigrwydd yma yn unigryw i unigolion, ond yn ein hymgais ddiddiwedd i ddysgu, rwyf wedi darganfod pŵer eithriadol creadigrwydd. Fel rhywun sydd bob amser wedi caru'r rhyddid mynegiant y gellir ei greu drwy gyfrwng gwaith celf, roeddwn i eisiau rhannu dau gysyniad o fyd celf â chi sydd wir wedi cadarnhau'r weledigaeth hon i fi.

Newyddiaduraeth Celf deuthum ar draws y cysyniad hwn fel ffurf o rannu negeseuon gydag anwyliaid sydd wedi ein gadael, gan roi'r cyfle i mi sgwrsio â nhw o hyd, drwy greu llyfr oedd yn cofnodi bob carreg filltir drwy gydol fy mywyd. Helpodd hyn fi i ystyried pwy oeddwn i, ac rwy'n teimlo fod hyn wedi fy helpu i ddysgu llawer amdana i fy hun. Drwy barhau â'r llyfr, gallaf ddal ati i gysylltu â'r dysgu creadigol yma drwy liw, delweddau, geiriau, cerddi, ffotograffau a chaneuon.

Celf Niwrograffig cysyniad newydd o fyd celf sy'n cynnig dull syml o weithio gyda'r meddwl isymwybodol drwy arlunio. Rwy'n ei weld fel "gofod da i feddwl", am ei fod yn rhoi'r cyfle i'r ymennydd ganolbwyntio ar gysylltiad creadigrwydd, gan roi'r cyfle i berson stopio, oedi a chanolbwyntio ar rywbeth hollol wahanol. Dyma ffordd hygyrch a hawdd o leihau straen, ymlacio a rhoi ychydig amser yn ôl i chi gyda'r plentyn creadigol y tu mewn i chi, a dyna rodd parhau i ddysgu, gan fod yna rywbeth newydd i'w ddarganfod o hyd, yn union fel yn achos y plant rwy'n gofalu amdanynt bob dydd.



Gweithgareddau

Student Hub Live – beth am fynychu sesiwn Student Hub Live, lle ceir darllediadau rhyngweithiol, byw yn ymwneud ag amrywiol bynciau a all ddatblygu eich sgiliau astudio. Mae llawer o fyfyrwyr wedi awgrymu bod y sgiliau a ddatblygwyd yma yn gwella eu graddau.

Traciwr adborth – creu tabl lle gallwch gadw adborth am eich asesiadau mewn un lle. Mae hwn yn ddull syml ond effeithiol o nodi eich gradd, sut llwyddoch chi i gyflawni hyn, beth sydd angen i chi weithio arno wrth symud ymlaen. Rydyn ni wedi cynnwys templed y gallwch ei ddefnyddio yn ddiweddarach yn y llawlyfr hwn (Tudalen 21).

Sesiynau llyfrgell Y Brifysgol Agored – cadwch lygad ar sesiynau hyfforddi sy'n cael eu rhedeg gan [lyfrgell Y Brifysgol Agored](#). Os ydych chi'n newydd i'r Brifysgol Agored, efallai y bydd y [cyflwyniad hwn i Wasanaethau'r Llyfrgell](#) yn ddefnyddiol.

Cyfnewid sgiliau – mae pawb yn dda am rywbeth, ffotograffiaeth, pobi, ieithoedd efallai. Beth am drïo rhywbeth newydd drwy holi ffrind neu aelod o'r teulu i ddysgu un o'u sgiliau nhw i chi, ac yn gyfnewid, gallwch chi ddysgu rhywbeth iddyn nhw hefyd.

Ymgymryd â chwrs OpenLearn – er nad ydym eisïau ychwanegu at eich baich gwaith, efallai y gallech gymryd golwg ar [OpenLearn](#) yn eich amser rhydd. Felly beth am gael eich ysbrydoli i ddysgu rhywbeth newydd heddiw? Gallai hyn roi hwb i'ch CV a'ch cyflogadwyedd hefyd.

Cymerwch eiliad i ystyried 'dysgu'

- Beth yw ystyr dysgu i chi? Sut y gallwch chi ddal ati i ddysgu mewn modd sy'n bwysig o safbwynt eich lles?
- O ystyried y gerdd Gwella, beth rydych chi'n meddwl sy'n rhoi ystyr a phwrrpas i'ch bywyd ar hyn o bryd? Beth rydych chi fwyaf angerddol amdano? Beth sy'n tanio'ch dychymyg a'ch chwilfrydedd? Sut rydych chi'n cynnal eich cymhelliad i ddal ati i astudio eich modiwl?
- Wedi darllen sut mae Kitty wedi defnyddio'i Newyddiaduraeth Celf a Chelf Niwrograffig, efallai y gallwch geisio defnyddio'r cyfryngau celf yma i helpu eich dibenion eich hun.
- Beth fydd eich camau nesaf o safbwynt parhau a datblygu eich dysgu?

Dolenni defnyddiol

Ewch i [OpenLearn i weld adnoddau rhyngweithiol rhad ac am ddim](#)

Dysgwch fwy: [Gwaith Celf Niwrograffig yn y fideo yma](#)

[Cynllun Datblygiad Personol](#) Y Brifysgol Agored

Cyfeiriadaeth

1. Mind (2017) Keep Learning (5 Ways to Wellbeing). Gweler: <https://www.mindcharity.co.uk/wellbeing-article/keep-learning-5-ways-wellbeing/>

DYSGWCH RYWBETH

NEWYDD BOB DYDD -

**GALL DYSGU RHYWBETH
NEWYDD BOB DYDD FOD
YN WYCH I'N LLES. GALL
EIN HELPU I GANFOD
Y BYD YN WAHANOL,
EIN GWNEUD YN FWY
PAROD I ADDASU I
SEFYLLFAOEDD NEWYDD,
A GALL YSBRYDOLI
CREADIGRWYDD**

CADW'N BRYSUR

Beth bynnag fo eich oed, ceir tystiolaeth wyddonol gref sy'n dangos y gall cadw'n gorfforol brysur eich helpu i arwain bywyd mwy iach a hapus, (GIG, 2021)¹. Mae buddion helaeth i weithgaredd corfforol, ac yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd (2021)², gall cadw'n actif helpu i atal a rheoli clefydau anhrosglwyddadwy, lleihau symptomau iselder a gorbryder, a gwella'ch lles cyffredinol. At hynny, mae bod yn actif yn hanfodol er mwyn lleihau dirywiad gwybyddol sy'n gysylltiedig ag oed a hybu lles.

Mae'n werth cofio nad oes angen i weithgaredd corfforol fod yn arbennig o ddwys er mwyn gwneud i chi deimlo'n dda. Gall gweithgareddau arafach, fel cerdded, fod yn fuddiol o ran hybu rhyngweithrediad cymdeithasol yn ogystal â chynnig rhyw lefel o ymarfer corff.

Datblygwyd y thema lles olaf yma gyda Yasmin Reeve, llysgennad myfyrwyr.

Gweithgareddau

Mewn gwirionedd, ni fydd pawb eisiau cymryd rhan mewn chwaraeon nac ymarfer corff. Felly mae'r gweithgareddau isod yn canolbwyntio mwy ar y mân newidiadau y gallwch eu gwneud i'ch bywyd er mwyn hybu'ch lefelau gweithgaredd, yn hytrach na'ch annog i ymuno â chlwb neu gampfa.

- Ewch am dro amser cinio rhwng eich sesiynau astudio. Os gallwch 'gysylltu' â chydweithiwr neu ffrind, yna cewch ddyblu'ch pwyntiau!
- Trefnwch eich gweithgareddau astudio y tu allan.
- Defnyddiwch dechneg pomodoro – gweithiwch yn galed, heb ymyrraeth am 25 munud. Wedyn defnyddiwch eich saib bum munud ar gyfer ymestyn neu rywbeth tebyg. Mae hon yn strategaeth astudio boblogaidd sy'n canolbwyntio ar reoli amser yn effeithlon. Darllenwch awgrymiadau Emily Hunt, myfyrwraig Marchnata Digidol er mwyn [miniogi eich cynhyrchedd yn ei herthygl ar wefan Y Brifysgol Agored](#).
- Os ydych yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, allech chi adael un stop yn gynnar a cherdded y rhan olaf eich siwrnai?
- Defnyddiwch bwysau llaw ysgafn y gallwch eu symud wrth eistedd neu sefyll.
- Yn y swyddfa, cerddwch at ddesg cydweithiwr yn hytrach na ffonio neu anfon e-bost atynt.
- Mae garddio'n ffordd ardderchog o gynyddu ein lefelau gweithgaredd corfforol.
- Os ydych yn dymuno ymuno â chlwb ffitrwydd lleol, cofiwch edrych i weld a ydynt yn cynnig aelodaeth myfyrwyr.



Being active gan Yasmin
Reeve – Myfyrwraig
Chwaraeon a Ffitrwydd

Stori Myfyriwr gan Yasmin Reeve – Myfyrwraig Chwaraeon a Ffitrwydd

Rwyf wedi gweld bod codi a mynd am dro yn ddefnyddiol. Does dim yn well na chael awyr iach yn eich system, naill ai i'ch paratoi ar gyfer astudio, rhoi saib o'ch astudiaethau neu i ymlacio wedi astudio. Does dim rhaid i chi gerdded milltiroedd wrth fynd am dro na threulio oriau y tu allan, gallwch fynd am dro sydyn o gwmpas eich stryd chi, gwneud ambell gylchdro o gwmpas eich gardd neu hyd yn oed gerdded o gwmpas eich cartref unwaith neu ddwy. Mae cerdded yn rhoi cyfle i glirio fy ymennydd sy'n golygu y gallaf ganolbwyntio o ddifri ar fy astudiaethau.

Dyma ambell gyngor er mwyn bwrw'r cwch i'r dŵr gyda hyn:

- Cynlluniwch eich amser astudio gan ganiatáu 15 munud ychwanegol (neu fwy os dymunwch) er mwyn mynd am dro.
- Trefnwch bopeth er mwyn i chi allu eistedd i lawr a dechrau astudio cyn gynted ag y byddwch wedi dychwelyd adref.
- Dechreuwch yn araf a sylwi ar y pethau sydd o'ch cwmpas. Pa liwiau welwch chi? Aroglwch yr aer. Pa fath o arwyneb sydd i'r llawr? Mae hyn yn cysylltu'n dda â 'thalu sylw'.

Efallai y cewch fudd o ddarllen fy erthygl ar OpenLearn, a'r drafodaeth ar [hyfforddi a chwaraeon i'r anabl](#).

Cymerwch eiliad i ystyried 'bod yn actif'

- Beth mae bod yn actif yn ei olygu i chi? Sut gallwch chi fod yn actif mewn ffyrdd rydych chi'n eu mwynhau ac sy'n bwysig i'ch lles?
- Sut gallwch chi fod yn actif gyda phobl eraill er mwyn i chi allu hybu cysylltiadau a hefyd helpu i ysgogi eich gilydd?
- Ble a sut gallwch chi fod yn actif y tu allan er mwyn i chi allu anadlu'r awyr iach a sylwi ar y byd naturiol?
- Beth fydd eich camau nesaf posibl er mwyn dod ag ychydig fwy o weithgaredd corfforol i'ch bywyd un cam ar y tro?

Dolenni defnyddiol

Ewch i dudalen [NHSIG Couch to 5K](#) ar y we.

Darlenwch fwy am ap [Active10](#)

[manteision ymarfer corff y GIG](#)

Cwrs rhad ac am ddim [Gweithgaredd corfforol ar gyfer iechyd a lles mewn rôl ofalgar](#) ar Open Learn

Ewch i [ymarfer corff heb gampfa y GIG](#)

Mae dros 500 o fideos ymarfer corff rhad ac am ddim ar [Fitness Blender](#)

Cyfeiriadaeth

1. GIG (2021) Benefits of exercise. Gweler: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits>

2. Sefydliad Iechyd y Byd (2020) Physical activity. Gweler: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>





GWEITHGAREDDAU PELLACH

Nid yw'r gweithgareddau yn yr adran hon wedi eu cysylltu'n uniongyrchol ag unrhyw thema lles benodol a ystyriwyd eisoes o fewn y llawlyfr hwn. Serch hynny, fe welwch eu bod yn ymdrin â sawl ffordd at les sy'n gorgyffwrdd. Rhwch gynnig ar rai neu bob un ohonynt pan fyddwch chi'n teimlo y gallai fod angen ychydig mwy o gefnogaeth arnoch o safbwynt eich iechyd meddwl a'ch lles.





Gweithgaredd – beth sy'n fy ngwneud i

Gweithgaredd – beth sy'n fy ngwneud i
Drwy wneud hyn, bydd y tŷn wedi'i osod ar gyfer
eich diwrnod a byddwch yn symud i gyfeiriad
cadarnhaol. Cwblhewch y brawddegau canlynol:

Ddoe fe..

Heddiw fe wnes i...

Yfory byddaf yn...

a'r wythnos nesaf byddaf yn...

Rwy'n gryfach pan ydw i'n ...

Rwy'n gallach pan ydw i'n ...

Rwy'n gwylltio pan ...

ac yn drist pan ...

Rwy'n hapus pan ...

Rwy'n ddiolchgar pan/i ...

Rwy'n caru ...

A dyna beth sy'n gwneud fi yn fi.

Gweithgaredd – lles gweithfan

Wrth i chi setlo'n barod i astudio, mae
gweithfannau sy'n galluogi dysgu effeithlon
a chefnogi lles hefyd, yn hanfodol. Golyga
gweithfan drefnus fod llai o bethau i dynnu
eich sylw, gan hybu eich gallu i ganolbwyntio a
lleihau blinder. Cymerwch ychydig eiliadau i:

Edrych o gwmpas amgylchedd eich gweithfan.
Oes annibendod yno? Os felly, mae'n debyg fod
cortecs gweledol eich ymennydd wedi'i lethu,
gan leihau'r lefelau canolbwyntio. Gwyliwch
[vlog myfyrwyr yma er mwyn gwerthfawrogi](#)
[manteision lles Desg Daclus](#), Meddwl Taclus a
thacluso ychydig ar eich gweithfan eich hun.

- Dychmygwch yr olygfa – mae'n
ddiwrnod cyflwyno eich asesiad i'w
farcio gan diwtor ac rydych chi wedi
colli'r ffeil ar eich cyfrifiadur. Am banig!
Beth am drïo osgoi hyn cyn iddo
ddigwydd drwy drefnu'r modd
rydych chi'n storio'ch gwaith astudio?
Edrychwch ar ganllawiau'r Brifysgol
Agored How to organise
your computer files.

Gweithgaredd – teimlo ar eich gorau

Yma byddwch yn ystyried yr hyn sy'n gwneud i
chi deimlo ar eich gorau.

3 gweithgaredd sy'n gwneud i chi anghofio pa
amser o'r dydd yw hi

3 gweithgaredd sydd bob amser yn gwneud i
chi symud

3 adeg roeddech chi'n teimlo mewn
hwyliau arbennig

3 person rydych chi wrth eich bodd yn eu cwmni

3 man sy'n eich tawelu neu'n rhoi egni o'r
newydd i chi

Gweithgaredd – nodiadau stici electronig

Wrth agor eich dyfais bersonol ar gyfer astudio
am y dydd, agorwch y nodiadau stici ac
ysgrifennu rhywbeth cadarnhaol. Efallai y bydd
yn ddechrau â'r geiriau:

Rwy'n...

Byddaf yn...

Fyddaf i ddim yn...

Mae'n rhaid i mi drïo...

Ar ddiwedd eich sesiwn astudio ychwanegwch
emoji fydd yn cynrychioli cymaint rydych chi
wedi glynu at eich nodyn cadarnhaol. Casglwch
y nodiadau stici fel adlewyrchiad cryno y gallwch
edrych yn ôl arno bob wythnos, bob mis neu bob
blwyddyn.

Gweithgaredd – caneuon ynys anial

Gall cerddoriaeth chwarae rôl allweddol yn ein lles ac mae llawer ohonom yn mwynhau gwrandao ar ganeuon wrth i ni astudio.

O ystyried hynny, beth am greu rhestr o ganeuon i wrando arnynt wrth astudio sy'n eich atgyfnerthu a'ch ysbrydoli? Treuliwch amser yn penderfynu a choladu un gân bob dydd. Efallai y basech yn hoffi gwahanol restr ar gyfer pob tasg astudio – darllen, gwneud nodiadau, ysgrifennu traethawd i'w farcio gan diwtor, dathlu graddau ac ati.

Gallwch rannu'r rhestr ar eich fforymau er mwyn i eraill allu gweld ar beth rydych chi wedi bod yn gwrandao a'u hannog i rannu eu hoff ganeuon astudio, artistiaid neu restrau caneuon.

Os hoffech, gallwch wrando ar y rhestr sydd wedi'i chreu gan fyfyrwyr [Childhood and Youth](#), a llwybrau [Sport and Fitness](#). Mae mor bwysig clywed y dewis amrywiol o ganeuon.

Gweithgaredd – canfod yr amser, y lle a'r ysgogiad ar gyfer astudio

Tynnwch lun neu lluniwch gynllun o'ch gofod astudio gan nodi'r nodweddion sy'n bwysig i chi a pham.

Os byddwch yn gweithio mewn mwy nag un lleoliad, meddyliwch pam fod un gofod yn gweddu'n well i chi na'r llall a phryd.

Nodwch a newidiwch unrhyw beth a allai wneud y lleoliad(au) yma'n fwy cyfforddus, yn fwy apelgar, yn fwy ysgogol. Gall hyn olygu symud pethau o rannau eraill o'ch bywyd neu allan o'r gofodau yma gan ddibynnu ar sut rydych chi'n teimlo ynglŷn â chysylltu neu wahanu astudio oddi wrth weithgareddau bywyd a pherthnasau ehangach



TEMPLED TRACIO ADBORTH

Fe gofiwch i chi gael eich cyflwyno i'r syniad o system tracio adborth yn yr adran Dysgu – gallwch ddefnyddio'r templed hwn i atgyfnerthu adborth eich tiwtor. Awgrymwn eich bod yn argraffu'r dudalen hon ac yn ysgrifrennu yn y blychau, gan arddangos y dudalen hon yn glir wrth gwblhau'r asesiad nesaf.

Rydym wedi cwblhau un enghraifft ar eich cyfer.

Aseiniad a gradd	Beth wnes i'n dda?	Ar beth mae angen gweithio ar gyfer y tro nesaf?
E232 TMA01 - 65	Wedi cynnig tystiolaeth i gefnogi fy mhwyntiau. Wedi gwneud gwaith ymchwil y tu hwnt i ddeunyddiau'r modiwl. Strwythur da i'r traethawd.	Datblygu sgiliau cyfeirio. Sicrhau fy mod yn canolbwyntio ar y cwestiwn o hyd. Bod yn llai disgrifiadol a chynnig dadansoddiad mwy beirniadol.

BINGO

GWEITHGAREDD

CORFFOROL

Sawl un o'r canlynol y gallwch chi eu ticio yn ystod yr wythnosau nesaf?

Defnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft/esgaladur	Cydio mewn ambell dun o'r gegin a gweld sawl ymarfer bôn braich y gallwch chi eu cyflawni	Mynd am dro amser cinio am fwy nag 20 munud	Yn hytrach nag eistedd, cerdded o gwmpas y lle wrth siarad ar y ffôn	Cydio yn eich menyg a mynd allan i arddio
Ymestyn ychydig ar eich cefn, gwddf a'ch ysgwyddau wrth eich desg	Trio codi a symud o gwmpas ychydig am o leiaf dri munud bob awr wrth weithio/astudio	Dawnsio i'ch hoff gân	Cerdded i siop goffi i gyfarfod â ffrind	Defnyddio ap, e.e. Break Timer, er mwyn sicrhau eich bod yn symud o gwmpas drwy'r dydd
Gweld sawl naid seren y gallwch chi eu gwneud mewn munud	Chwarae gêm dal gyda phêl, sanau neu rywbeth tebyg wedi eu gwasgu'n bêl	Diwrnod ymlacio – cymryd diwrnod i ffwrdd i wneud rhywbeth rydych chi wir yn ei fwynhau	Camu yn yr unfan gan godi eich pengliniau'n uchel am ddwy funud	Chwarae pêl foli gyda rhywun sy'n byw gyda chi gan ddefnyddio pêl sanau (neu debyg)
Glanhau eich gweithfan astudio	Cyfrifwch sawl cam y gwnaethoch gerdded heddiw. Cynyddwch y nifer o gamau pob dydd am wythnos.	Mynd am dro/ mynd i loncio amser cinio	Gwneud ymarferion ymestyn am 10 munud	Cymryd llun ohonoch chi eich hun wrth fynd am dro gyda'r nos
Gwneud ymarferiadau cyhyr triphen wrth eich desg am 90 eiliad	Dechrau ar her gweithgaredd corfforol am 25 munud – am o leiaf dri diwrnod yn olynol	Ymgymryd â gweithgaredd corfforol gyda ffrind neu bartner	Cwblhau gweithgaredd corfforol ben bore (cyn dechrau gwaith/astudio)	Cerdded a chael cyfarfod ar yr un pryd

CEFNOGAETH BELLACH

Dolenni'r Brifysgol Agored

[Canolfan Gymorth – Iechyd meddwl a lles](#)

[Canolfan Gymorth – Lles Meddyliol](#)

Dolenni allanol

[Every mind matters](#) – canllawiau iechyd meddwl a lles cyffredinol y GIG

[The Mix](#) – lles a materion cysylltiedig wedi'u cynllunio'n arbennig i'r rhai dan 25 oed

[Student Minds](#) – canllawiau, cefnogaeth a rhaglen wedi'i theilwra'n benodol i fyfyrwyr

[My Mind Health](#) – agwedd ei deimlo, ei ysgrifennu, ei ddileu at les emosiynol

[Black Minds Matter](#) – elusen y DU sy'n cysylltu unigolion a theuluoedd Du â gwasanaethau iechyd meddwl rhad ac am ddim

[LGBT Health and Wellbeing](#) – elusen genedlaethol yr Alban sy'n hybu iechyd, lles a chydaddoldeb gydag oedolion LGBT+

[LGBT Foundation](#) – elusen genedlaethol Lloegr yn cynnig cyngor, cefnogaeth a gwasanaethau gwybodaeth i gymunedau LGBT

[LGBT Cymru](#) – Yn darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol i bobl yng Nghymru

[Rainbow Project](#) – Elusen fwyaf blaenllaw LGBTQIA+ Gogledd Iwerddon

[Clear Your Head](#) – ymgyrch Llywodraeth yr Alban

[Valleys Steps](#) – elusen Gymreig, yn helpu pobl i helpu eu hunain

[MindWise](#) – elusen yng Ngogledd Iwerddon, sy'n cefnogi a galluogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan faterion iechyd meddwl i fyw eu bywydau gorau

Llinellau cymorth

[Anxiety UK](#) - Cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth am bob math o orbryder, straen ac iselder yn ymwneud â gorbryder

[Cyfeirlyfr llinellau cymorth iechyd meddwl](#) – Rhestr o linellau cymorth cyffredinol a'r sector elusennol

[No Panic helpline](#) - llinell gymorth ar gyfer anhwylderau gorbryder yn cynnwys wynebu pyliau panig

[Shout](#) – gwasanaeth neges destun rhad ac am ddim, cyfrinachol, 24/7 i unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi

[Side by Side](#) - gwranddo, rhannu a chael eich clywed drwy gyfrwng cymuned ar-lein gymedroledig Mind

Apiau symudol

Action for Happiness – cydymaith dyddiol i fywyd hapusach. Derbyn dulliau gweithredu syml, dyddiol wedi eu cynllunio i hybu eich lles a'ch hapusrwydd

Calm – meddylgarwch a myfyrdod i helpu lleihau straen a gorbryder

Catch It – dysgu i edrych ar broblemau'n wahanol, troi meddyliau negyddol yn rhai cadarnhaol a gwella'ch lles meddyliol

Feeling Good – gwella eich meddyliau, teimladau, hunan-barch a hunanhyder drwy ddefnyddio egwyddorion therapi gwybyddol

Thrive – defnyddio gemau i dracio'ch hwyliau a dysgu dulliau i reoli straen a gorbryder

Ten Percent Happier – teimlo'n dda drwy gyfrwng myfyrdodau, fideos a sgysiau dan arweiniad



www.open.ac.uk

 @OpenUniversity

 The Open University

 The Open University

