

CYLCHLYTHYR IECHYD A LLES MIS CHWEFROR

Beth sy'n digwydd fis Chwefror?

Dydd Mawrth Ynyd – 13 Chwefror



Yn draddodiadol roedd Dydd Mawrth Ynyd yn ddiwrnod o wledda cyn dechrau cyfnod y Grawys ar Ddydd Mercher Lludw. Roedd crempogau'n ffordd o ddefnyddio'r bwydydd cyfoethog megis wyau, llefrith a siwgr cyn ymptydio am 40 diwrnod dros y Grawys.

Rysâit am Grempegau Syml - 100g blawd plaen, 2 wy mawr, 300ml llefrith, 1 llwy de o olew a phinsiad o halen. Rhoi'r cynhwysion i gyd mewn powlen a'u cymysgu'n gytew llyfn. Ei adael i sefyll am 30 munud. Rhoi padell ffrio ar wres canolig a rhoi ychydig o olew ynddi. Wedi iddi boethi, coginio'r crempogau am 1 munud bob ochr nes eu bod yn euraid. Eu gweini gyda darnau o lemon a siwgr neu lenwad arall rydych yn ei hoffi!

Beth am fynd ati i goginio crempogau iach? –

80g ceirch, 100ml llefrith, 3 wy, 2 lwy de o rin fanila, 2 lwy fwrdd o felysydd. Cymysgu'r holl gynhwysion. Defnyddio olew isel mewn calorïau o chwistrell i ffrio. Rhoi ychydig o'r gymysgedd mewn padell, ei fflatio a choginio un ochr cyn troi'r grempeg drosodd yn ofalus. Ei gweini gydag iogwrt Groegaidd a ffrwythau!



Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwyd yn Fwy Diogel - 6 Chwefror

Canolfan Rhyngwyd Fwy Diogel y DU sy'n cyd-drefnu'r diwrnod hwn a ddechlyn yn fyd-eang bob mis Chwefror. Mae'n annog plant a phobl ifanc i ddefnyddio technoleg ddigidol mewn ffordd ddiogel a chadarnhaol.

Mae'r diwrnod yn gyfle i dynnu sylw at ddefnydd cadarnhaol o dechnoleg ac i edrych ar yr hyn y gallwn ni ei wneud i greu cymuned ar-lein ddiogel.

Mae'n galw ar bobl ifanc, rhieni, gofalwyr, gweithwyr cymdeithasol, asiantaethau gorfodi'r gyfraith, cwmnïau, ffurfwyr polisi a'r gymdeithas ehangach i ymuno er mwyn greu gwell rhyngwyd.



I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau i helpu plant a phobl ifanc i fod yn ddiogel ar-lein ewch i:

www.saferinternet.org.uk

Dydd San Ffolant – 14 Chwefror

Rydym i gyd yn gwybod bod Dydd San Ffolant yn ddiwrnod pan fydd pobl yn cyfnewid cardiau, anrhegion neu flodau â'u cariadon. Fodd bynnag, rydym ni'n defnyddio'r diwrnod hwn i rannu gwybodaeth am fod mewn perthynas iach a chadarnhaol. Nid oes rhaid i'r berthynas fod yn un ramantus, ac fe all fod yn berthynas rhwng ffrindiau, aelodau o'r teulu neu gydweithwyr.

Mae bod mewn perthynas iach yn golygu: parch, ymddiriedaeth, gonestrwydd, tegwch a chydarddoldeb, cadw'ch hunaniaeth a chyfathrebu'n dda.



Dylai perthynas iach arwain at hapusrwydd yn hytrach na straen

(er bod pob perthynas yn dioddef straen ar adegau).

Er enghraifft, mewn perthynas iach dylech:

- Gadw a pharchu hunaniaeth eich gilydd
- Cadw cysylltiad â ffrindiau ac aelodau o'r teulu
- Bod â diddordebau gwahanol i'ch gilydd
- Gallu mynegi eich hun heb ofni'r canlyniadau
- Caniatáu ac annog perthynas ag eraill.

Mewn perthynas rhaid gallu rhoi a derbyn. Bydd gwrthdaro ym mhob perthynas ar adegau, ond mae'n bwysig delio'n rhesymol â'r gwrthdaro hwn.

Gall perthynas nad yw'n iach wneud i chi:

- Deimlo dan bwysau i newid pwy ydych chi ar gyfer y person arall
- Poeni am eich bod yn anghytuno â'r person arall
- Teimlo dan bwysau i roi gorau i weithgareddau rydych yn eu mwynhau
- Sylwi nad yw dadleuon yn cael eu datrys yn deg
- Profi gweiddi neu drais corfforol yn ystod dadl.

Os ydych yn credu eich bod mewn perthynas waith nad yw'n iach, cysylltwch ag AD i ofyn am gyngor neu ag un o'r isod:

[Relate](#) | [Living without Abuse](#) | [National Domestic Violence](#) | [Men's Advice Line](#)

Is it abuse?