

Diwrnod Iechyd Meddwl Ieuenctid

Edrych ar y ddelwedd isod i gael rhagor o syniadau. Mae'r ddelwedd o wefan Mentally Healthy Schools.

Cynllunio boster i'w arddangos o amgylch dy ysgol, er mwyn helpu dy gyfoedion i feddwl sut maen nhw'n teimlo a rhoi cyngor i'w helpu i deimlo'n well.



Mentally Healthy Schools

Sut wyt ti'n teimlo heddiw?

hapus pryderus trist crac cyffrous pwylllog

6 pheth y galli di eu gwneud i dy helpu i deimlo'n dda

- Siarad â rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddynt am dy deimladau
- Mynd allan i gael awyr iach gerddoriaeth
- Gwrando ar dy hoff gerddoriaeth
- Cadw'n heini - rhedeg o gwmpas neu chwarae gêm
- Bwyta llawer o fwydydd iach
- Cael noson dda o gwsg

Wyt ti angen clust i wrando?

Ffonia Childline yn rhad ac am ddim
0800 1111

Mewn argyfwng, tesctia SHOUTS
85258