

HAPUS

Mae hapusrwydd yn rhywbeth ry'n ni eisiau i bara. Mae hapusrwydd yn deimlad da ac mae cymaint o bethau sy'n ein gwneud ni'n hapus, fel y clywsoch chi yn y fideo. Mae hapusrwydd yn gwneud i'n corff i gyd i deimlo'n dda, ac mae pethau bach fel gwenu a dweud 'helo' wrth bobl yn gallu gwneud cymaint o wahaniaeth. Wyt ti erioed wedi cael y teimlad hwn?

Fel ddwedodd Dr Emily yn y fideo, mae hormonau hapus gyda ni yn y corff yn barod, ac maent yn ein helpu i deimlo'n dda ac yn hapus. Wyt ti'n cofio beth yw'r hormonau hyn a sut mae nhw'n gweithio?

- Beth sy'n dy wneud di'n hapus?
- Pryd deimlaist ti'n hapus ddiwethaf?
- Wyt ti wedi teimlo'n hapus am rywbeth yn ddiweddar?
- Wyt ti'n hoffi gwneud i bobl eraill deimlo'n hapus?
- Wyt ti wedi sylwi ar rai o'r newidiadau sy'n digwydd i dy gorff pan rwyt ti'n hapus?



Tro nesaf rwyt ti'n teimlo'n hapus, trïa sylwi ar y newidiadau sy'n digwydd i ti.

Y RHAN WYDDONOL:

WYT TI'N GALLU EDRYCH YN FANYLACH MEWN I'R HYN SY'N DIGWYDD I'R CORFF PAN RYDYN NI'N TEIMLO'N HAPUS? BETH YW'R GWYDDONIAETH TU ÔL I'R NEWIDIADAU? BETH SY'N DIGWYDD I'N HYMENNYDD?

Tasg: Ysgrifennu Ymson

Ysgrifenna ymson o bersbectif dy gorff pan rwyt ti'n teimlo'n hapus.

Beth yw ymson?

Mae ymson yn cael ei ysgrifennu yn y person cyntaf, ac yn y presennol. Yn syml, dy feddyliau di ar y pryd ydyn nhw.

Dyma dip: Mae cwestiynau rhethregol yn dda i'w cynnwys mewn ymson hefyd.

Defnyddia'r pum synnwyr i dy helpu wrth ysgrifennu'r ymson: Teimlaf / Clywaf / Gwelaf / Aroglaf / Blasaf

Sut mae dy gorff yn teimlo?
Beth elli di ei glywed?

Beth wyt ti'n ei weld?
Beth elli di ei arogl?

Beth elli di ei flas?

Wyt ti'n gallu perfformio dy ymson i weddill y dosbarth? Ydy pob corff yn profi'r un math o newidiadau?

Mae'n amhosib teimlo'n hapus drwy'r amser, ond mae modd rhyddhau'r cemegion hapus yn dy ymennydd trwy ddilyn y camau bach uchod! Cofia wenu!

