NERFUS A CHYFFROUS

Beth sy'n dy wneud di'n gyffrous? Ai mynd ar dy wyliau neu fore cyntaf yn yr ysgol uwchradd neu ysgol newydd? Mae'r rhain yn deimladau braf sy'n dy wneud di'n hapus heb os.

Ar y llaw arall, rwyt ti siwr o fod hefyd wedi profi nerfusrwydd. Efallai bod y teimladau hyn wedi dod wrth sefyll arholiad neu wrth aros am ganlyniad mewn eisteddfod?

Beth bynnag yw dy ymateb i unrhyw sefyllfa, mae'n ddilys.

Mewn rhannau gwahanol i'r dosbarth mae 3 datganiad -
CYFFROUS, NERFUS, DDIM YN SIWR

Meddylia am y sefyllfaoedd hyn:

- Noson cyn i chi fynd ar eich gwyliau
- Ar fore diwrnod cyntaf yn yr Ysgol Uwchradd / ysgol newydd
- Eistedd mewn neuadd yn barod i ddechrau arholiad mathemateg
- Eistedd mewn sedd 'roller coaster' eiliadau cyn iddo gychwyn
- Camu ar lwyfan yr Eisteddfod i ganu unawd
- Aros i'r chwiban ganu wrth ddechrau ras
- Newydd gau eich gwregys ac yn aros i'r awyren godi oddi ar y ddaear
- Ar noson ffeinal gêm gwpan Pêl-droed

Wrth glywed y sefyllfaoedd hyn yn cael eu darllen, saf ar un o'r datganiadau. Beth sy'n dy wneud di'n gyffrous neu'n nerfus am y sefyllfa hon? Wyt ti'n gallu esbonio pam? Pa newidiadau sy'n digwydd yn dy gorff yn ystod y sefyllfa? Beth wyt ti'n gallu gwneud i helpu'r ffordd rwyt ti'n teimlo?

Paid a phoeni os yw dy deimladau di'n wahanol i dy ffrindiau. Ni i gyd yn teimlo pethau gwahanol mewn sefyllfaoedd gwahanol. Does byth angen teimlo cywilydd am hwn! Beth am fynd ati i lenwi'r tabl yn egluro sut rwyt ti'n teimlo ar yr adegau amrywiol hyn?

Y RHAN WYDDONOL

YN Y CLIP FIDEO MAE DR EMILY YN DWEUD BOD ADRENALIN YN CAEL EI RYDDHAU I'R CORFF PAN RYDYCH CHI'N TEIMLO'N NERFUS. MAE ADRENALIN YN CYFLYMU CURIAD Y GALON ER MWYN CAEL MWY O OCSIGEN I RANNAU O'R CORFF. OND BETH YW ADRENALIN?

Edrychwch ar y graff sy'n dangos curiad calon Bex wrth iddi fynd ar roller coaster mewn ffair. Mewn parau ewch ati i ddadansoddi'r graff. Ceisiwch ddod i gasgliad am beth sydd wedi digwydd yn ystod rhannau gwahanol y reid. Meddyliwch am y cwestiynau hyn:

- Beth mae'r graff yn ei ddangos?
- Pa stori gawn ni gan y graff?
- Ysgrifennwch ddadansoddiad gan ddefnyddio ffeithiau o'r graff.

Cofiwch i gyfeirio at yr amseroedd, a'r hyn sy'n digwydd i guriad y galon, gan geisio dyfalu beth sy'n digwydd ar y reid. Daliwch mlaen yn dynn!