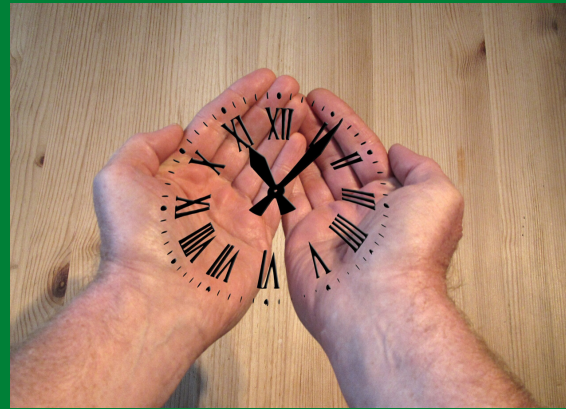


**MAE BOD YN YR YSGOL  
YN DY BARATOI AT  
SGILIAU BYWYD - AC  
MAE BOD AR AMSER  
YN UN O'R SGILIAU  
PWYSICAF**



# PRYDLONDEB



**Pam ei fod yn bwysig?**



**MAE BOD AR AMSER YN  
GOLYGU DY FOD YN BAROD AM  
Y DIWRNOD SYDD O DY FLAEN.  
GOLYGA HYN DY FOD AM ALLU  
GWNEUD YN FAWR O BOB  
CYFLE SYDD YN CAEL EI  
GYNNIG I TI**



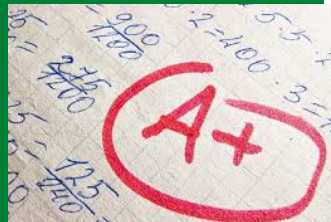
**MAE'R WYBODAETH BWYSICAF  
AM YR HYN YR WYT TI'N EI  
DDYSGU YN CAEL EI ROI AR  
DDECHRAU'R WERS - RWYT YN  
COLLI HYN OS WYT TI'N HWYR**



**MAE BOD YN HWYR O  
10 MUNUD Y DIWRNOD  
YN GYFWERTH I GOLLI  
WYTHNOS GYFAN O  
YSGOL MEWN  
BLWYDDYN**



**MAE YMCHWIL YN DANGOS MAI'R DDAU BETH  
PWYSICAF ER MWYN LLWYDDO YN YR YSGOL YDI  
PRESENOLDEB A PHRYDLONDEB**



**OS NAD WYT TI YN YR YSGOL I  
GLYWED CLOCH CYNTAF Y  
DIWRNOD - RWYT TI'N HWYR**

