Rwyt ti ar fin mynd i'r Ysgol Uwchradd!

Dyma rai pethau i'w cofio.

1. Bydd yn Barod

- Ymarfera y llwybr i'r ysgol
- Cymer gip ar wefan yr ysgol ar gyfer rheolau, pa glybiau sydd ar gynnig a beth yw'r fwydlen cinio.

2. Bydd yn Drefnus

- Cwrdda â ffrind ar y safle bws
- Pacia dy fag y noson o'r blaen
- Bydd yn barod gyda dy wisg ysgol fel na fyddi di'n rhuthro yn y bore

3. Gofynna am Help

- At bwy elli di fynd os wyt ti'n poeni am rywbeth yn yr ysgol? e.e. pennaeth blwyddyn, tîm lles.
- Siarada ag oedolyn gartref am dy bryderon

4. Does Dim Angen i ti Ruthro

- Cymer dy amser yn gwneud ffrindiau newydd, does dim brys
- Paid â phoeni am fynd ar goll, mae digon o bobl yn dy ysgol newydd i dy helpu di
- Pan fyddi di'n ei chael hi'n anodd cymer amser i atgoffa dy hun am yr hyn rwyt ti'n dda ynddo

Cofia

GELLI DI WNEUD HYN! PAID Â BOD OFN GOFYN AM HELP PAN FYDD EI ANGEN ARNAT TI. MAE SYMUD O YSGOL GYNRADD I YSGOL UWCHRADD YN NEWID MAWR AC MAE POBL AR GAEL I DY HELPU DRWY'R CYFNOD PONTIO HWN.

Mental Health Foundation
GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | Cardiff and Vale University Health Board
Resilience Project Prosiect Gwydnwch
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership | Partneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd a Bro Morgannwg