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 & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG