



Cafodd y Pecyn Hawdd ei Ddarllen hwn ei lywio gan [Campaign 4 Change](#), grŵp hunan eiriolaeth a chyfoedion i bobl ag anableddau dysgu a phobl awtistig.

Cynnwys

Beth yw Her Ionawr?..... Tudalen 1 – 2

Sut ydw i'n cymryd rhan?.....Tudalen 3 – 5

Syniadau Creadigol ar gyfer pob diwrnod ym mis Ionawr.....Tudalen 6 – 37

Beth yw Her Ionawr?



Mae Her Ionawr eisiau i chi fod yn greadigol, cael hwyl a rhoi cynnig ar rhywbeth newydd bob dydd ym mis Ionawr!



Mae 31 tasg wahanol. Gallwch chi wneud un syniad bob dydd. Mae'r syniadau'n cynnwys pethau fel barddoniaeth, natur, a dawns.



Pobl o bob rhan o'r D.U sydd wedi meddwl am y 31 tasg wahanol.



Mae Ionawr yn gallu bod yn oer a thywyll. Gall hyn wneud i bobl deimlo'n drist ac unig. Rydym ni eisiau i fis Ionawr fod yn hwyllog ac yn haws.



Mae creadigrwydd yn bwysig i bawb. Mae'n ein helpu i deimlo yn dda ac i gysylltu ag eraill. Mae hefyd yn ein helpu i ddeall ein hunain yn well.



Gadewch i ni fwynhau bod yn greadigol gyda'n gilydd fis Ionawr yma!

Sut alla i gymryd rhan?



Mae croeso i blant a phobl ifanc o bob oed wneud Her Ionawr. Mae croeso i bawb.

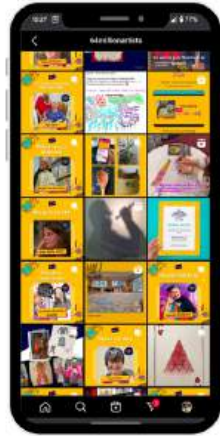


Mae Her Ionawr am ddim!



Does dim angen prynu unrhyw beth i gymryd rhan.





Rydyn ni'n rhannu tasg bob dydd ym mis Ionawr.

Mae rhain trwy e-bost dyddiol, ar y cyfryngau cymdeithasol ac ar ein gwefan.



Gallwch ymuno ar eich pen eich hun neu fel grŵp. Gall grwpiau fod yn unrhyw un.

Gallent fod yn ffrindiau, teulu, gofalwyr neu bobl yn yr ysgol neu'r llyfrgell.



Does na ddim ffordd gywir
nac anghywir i gymryd
rhan. Gallwch chi wneud
tasg bob dydd, neu dim
ond un neu ddau ddiwrnod.

Chi sy'n dewis.



Cliciwch yma i gofrestru ar
gyfer Her Ionawr, neu
gofynnwch i rhywun eich
helpu.

Diwrnod 1 – Gair y Flwyddyn



Mae hi'n flwyddyn newydd heddiw. Beth fydd yn digwydd eleni?



Meddyliwch am air am y flwyddyn. Pa air dych chi'n hoffi? Beth dych chi'n obeithio fydd yn digwydd yn 2025?



Ysgrifennwch eich gair mewn ffordd hwyliog – ar bapur, neu gyda bwyd efallai. Tynnwch lun o'r gair.

Byddwch yn greadigol a cael hwyl!

Mae'r syniad yma gan griw 64 Million Artists.

Diwrnod 2 – Edrych i Fyny



Amser i edrych i fyny – yn eistedd neu yn gorwedd, tu allan neu tu mewn.



Edrych i fyny am ychydig funudau a gwrando ar synau o gwmpas.

Beth dych chi'n gallu clywed, aroglu, neu gyffwrdd?



Ysgrifennwch neu tynnwch lun o sut dych chi'n teimlo. Defnyddiwch unrhyw liw(iau) dych chi'n hoffi.

Mae'r syniad yma gan Anita Kambo yn Llundain.

Diwrnod 3 – Eich Cerdd Cof



Meddwliwch am le dych chi'n ei garu neu hapus yno. Dychmygwch eich bod chi yno.

Beth allwch chi weld, clywed, arogli, cyffwrdd a blasu? Sut dych chi'n teimlo?



Gorffennwch yr 8 brawddeg yma.

Does dim rhaid gwneud bob un, dim ond y rhai ydych chi eisiau:

Dw i'n gweld...
Dw i'n arogli ...
Dw i'n cyffwrdd...
Dw i'n clywed...
Dw i'n blasu...
Dwi'n meddwl...
Dw i'n teimlo...
Dw i'n ddiolchgar am...



Nawr, gadewch dim ond y geiriau dych chi wedi eu hysgrifennu –

~~Dw i'n gweld...~~ yr awyr
~~Dw i'n arogli...~~ rhosyn
~~Dw i'n cyffwrdd...~~ y glaswellt
~~Dw i'n clywed...~~ adar
~~Dw i'n blasu...~~ hufen iâ
~~Dw i'n meddwl...~~ fy
ffrindiau-o'm cwmpas
~~Dw i'n teimlo'n...~~ hapus a
chyffrous
~~Dw i'n ddiolchgar am ...~~
natur



Dych chi wedi ysgrifennu cerdd!

Mae'r syniad hwn gan Anita Kambo yn Llundain.

Diwrnod 4 – Eich Diwrnod



Rhowch larwm i ganu ar wahanol adegau yn ystod y dydd.



Pan fydd yn canu, tynnwch lun o beth dych chi'n ei weld.



Gallwch dynnu hun-lun os dych chi eisiau. Y peth pwysicaf yw i gael hwyl!

Mae'r syniad hwn gan Anita Kambo yn Llundain.

Diwrond 5 – Barddoniaeth Dileu



Dyn ni'n gallu creu barddoniaeth wrth ddefnyddio geiriau pobl eraill.



Cymerwch dudalen o bapur newydd neu gylchgrawn. Rhowch gylch o amgylch y geiriau dych chi eisiau eu cadw ac yna cuddio'r gweddill.



Gallwch ychwanegu geiriau newydd i'r gerdd hefyd. Pan fyddwch chi wedi gorffen, darllenwch eich cerdd newydd.

Daw'r syniad hwn o Boom Saloon yn Fife, yr Alban.

Diwrnod 6 – Ffeindio Geiriau



Ewch am dro neu edrychwch trwy'r ffenest! Pa eiriau dych chi'n eu gweld ar gerbydau neu arwyddion?



Dewiswch eich hoff eiriau ac ysgrifennu nhw i lawr.



Defnyddiwch y geiriau i wneud cerdd. Gallwch chi newid trefn y geiriau ac ychwanegu geiriau newydd.

Daw'r syniad hwn o Boom Saloon yn Fife, yr Alban.

Diwrnod 7 – Adeiladu heb eiriau



Edrychwch o'ch cwmpas.

Beth welwch chi? Os dych chi yn y gegin, efallai fod na gardfwrdd neu blastig.



Allwch chi adeiladu rhywbeth o bethau sydd o'ch cwmpas?

Beth am wneud tŵr neu siap? Pa mor uchel allwch chi ei wneud?

Daw'r syniad hwn o Boom Saloon yn Fife, yr Alban.

Diwrnod 8 – Makaton!



Gadewch i ni ddysgu ychydig o Makaton. Gallwn ddysgu rhai Arwyddion Makaton yma

Beth dych chi am ei wneud heddiw? Beth fyddwch chi'n fwyta? Beth fyddwch chi'n ei weld neu glywed? Sut mae'n gwneud i chi deimlo?



Defnyddiwch arwyddion Makaton i ddisgrifio eich diwrnod.

Daw'r syniad hwn o Ysgol Daventry Hill.

Diwrnod 9 – Gwenu!



Beth am geisio gwneud i rywun wenu?

Gallwch ddweud joc neu wneud cerdyn, llun, canu cân neu bobî cacen.



Byddwch yn greadigol i wneud rhywun arall yn hapus.



Daw'r syniad hwn o Ysgol Daventry Hill.

Diwrnod 10 – Diwrnod Cerddorol



Beth yw eich hoff gân?

Dewiswch eich cân ac
ymunwch â'r gân.



Gallwch hymian, canu,
dawnsio neu glapio.
Stampiwch eich traed neu
tapiwch y bwrdd i'r curiad.

Gwnewch sŵn a
mwynhewch eich hoff gân.

Daw'r syniad hwn o Ysgol Daventry Hill.

Diwrnod 11 – Gair Newydd



Beth am greu gair newydd oherwydd eich bod yn hoffi, neu ddim yn hoffi, sut mae'n swnio.



Sut mae'n cael ei ysgrifennu? Gallwch greu llythrennau newydd!



Sut dych chi'n dweud y gair? Ceisiwch ei ddweud mewn gwahanol ffyrdd, fel sibrwd neu ganu. Neu efallai gweiddi.

Mae'r syniad hwn gan Sian Northey yng Ngogledd Cymru.

Diwrnod 12 – Creu Tonnau



Dewch o hyd i ddŵr glân.
Ar y traeth, neu ddŵr mewn
sinc neu gwpan.

Gadewch i'ch croen
gyffwrdd â'r dwr – gyda'ch
dwylo neu draed.



Chwaraewch gyda'r dŵr.
Symudwch eich llaw neu
eich bys yn araf neu yn
gyflym. Sblashiwch ac yna
aros yn llonydd i deimlo'r
dŵr.

Mae'r syniad hwn gan Sian Northey yng Ngogledd
Cymru.

Diwrnod 13 – Dilyn y Sain



Dewch o hyd i
gerddoriaeth heb eiriau.
Gall fod yn unrhyw fath,
ond rhywbeth newydd i chi.
Chwaraewch e'n dawel.

Am beth dych chi'n ei
feddwl wrth wrando?



Peidiwch â meddwl
gormod. Dim ond dweud
neu ysgrifennu beth sy'n
teimlo'n iawn.



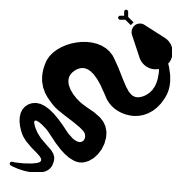
Chwaraewch y
gerddoriaeth eto a
darllenwch eich geiriau
allan yn uchel. Sut maen
nhw'n swnio gyda'r
gerddoriaeth?

Mae'r syniad hwn gan Sian Northey yng Ngogledd
Cymru.

Diwrnod 14 – Symud Fel Anifeiliaid



Dewiswch unrhyw anifail dych chi'n ei hoffi, er enghraifft llew, aderyn, neu neidr.



Meddylwch sut mae'n symud a cheisiwch actio a symud fel yr anifail hwn.



Ydy e'n fawr a hyderus fel eryr, neu'n araf fel crwban? Defnyddiwch eich corff cyfan i roi cynnig arni.

Mae'r syniad hwn gan Aditi Kaushiva, mewn partneriaeth â St Margaret's House.

Diwrnod 15 – Y Mwydyn (pry genwair)



Pryd wnaethoch chi weld mwydyn ddiwetha? Sut oedd e'n edrych a sut oedd e'n symud? Ysgrifennwch hyn ar bapur.



Nawr - gwnewch lun ohono neu ddefnyddio pethau yn y tŷ i'w greu.

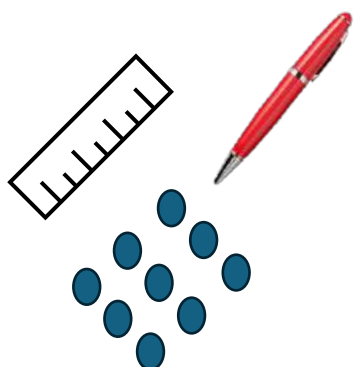
Neu beth am esgus bod yn fwydyn!

Mae'r syniad hwn gan Babette van Gerwen, mewn partneriaeth â St Margaret's House.

Diwrnod 16 – Pwytho Ailgylchu



Ceisiwch bwytho ar bapur, gerdyn, neu focs cardfwrdd



Os gallwch chi, defnyddiwch bren mesur a beiro i dynnu tair llinell o ddotiau ar y cerdyn.

Gwnewch pob dot tua 2cm ar wahân. Defnyddiwch y feiro i brocio tyllau yn eich cerdyn.



Yna, defnyddiwch unrhyw beth o'ch cwmpas i bwytho rhwng y tyllau - stribedi o gylchgrawn, llinyn lliwgar neu fandiau elastig wedi'u torri.

Pwythwch mewn gwahanol ffyrdd i wneud patrwm.

Daw'r syniad hwn o Fast Fashion Therapy, mewn partneriaeth â St Margaret's House.

Diwrnod 17 – Meddwl llawn ... beth?



Cymerwch 15 munud i ysgrifennu cerdd neu nodyn yn eich dyddiadur.

Canolbwyntiwch ar beth bynnag sydd ar eich meddwl – mawr neu fach, amdanoch chi neu bobl eraill.



Ysgrifennwch beth sy'n dod i'r meddwl gyntaf.

Meddyliwch pam fod hwn ar eich meddwl - ydy e'n rhywbeth pwysig neu dim ond syniad ar hap?

Treuliwch amser yn meddwl am eich teimladau a meddyliau.

Mae'r syniad hwn gan David Larbi yn Llundain.

Diwrnod 18 – Gwisgo i Fynegi eich hun



Dewiswch eich hoff ddillad neu esgidiau. Gwisgwch nhw heddiw.



Meddylwch sut maen nhw gwneud i chi deimlo.



Dyn nhw'n gwneud i chi deimlo'n ddewr, yn gryf, neu yn eich atgoffa chi o rhywbeth neis/ hapus?

Mae'r syniad hwn gan Angie Ouya ym Manceinion.

Diwrnod 19 – Symudiadau Anweledig



Dewiswch gân sy'n gwneud i chi fod eisiau symud. Gall fod yn gyflym neu'n araf.

Wrth i'r gerddoriaeth chwarae, gadewch i'ch corff symud. Gallwch ymestyn, siglo, neu dim ond symud eich dwylo neu draed.

Mwynhewch y rhythm a sut mae eich corff yn teimlo.

Mae'r syniad hwn gan Angie Ouya ym Manceinion.

Diwrnod 20 – Eitemau Ystyrlon i chi



Dewiswch fag neu ddillad dych chi'n defnyddio'n aml, fel bag cefn neu siaced.



Cuddiwch rhywbeth tu mewn – gall fod yn lun bach, nodyn neis, neu rhywbeth bach sy'n golygu llawer i chi.



Dych chi'n gallu ei roi mewn poced neu ddenfyddio pin neu bwyth i'w guddio.

Nawr, dych chi'n cario rhywbeth arbennig gyda chi bob dydd.

Mae'r syniad hwn gan Angie Ouya ym Manceinion.

Diwrnod 21 – Ti'n Fy Ysbrydoli



Meddyliwch am yr holl bobl sy'n eich ysbrydoli. Gallant fod yn ffrindiau, teulu, neu bobl enwog. Dewiswch un person ac ysgrifennwch neges fer i ddweud pam wrthyn nhw.



Os gallwch chi, anfonwch y neges iddynt drwy'r post, e-bost, neges destun.



Gadewch iddyn nhw wybod sut maen nhw wedi eich helpu chi.

Gall rhannu eich teimladau wneud y ddwy / ddau ohonoch chi'n hapus.

Daw'r syniad hwn gan Natasha Whittaker yng Nghaerwysg (Exeter).

Diwrnod 22 – Cadw Sbwriel



Cadwch rywbeth oeddech
chi'n meddwl ei daflu
heddiw.

Allwch chi ei ddefnyddio
eto neu wneud cymeriad
hwyliog allan ohono?



Trowch sbwriel yn drysor a
chael hwyl yn ei wneud!

Daw'r syniad hwn gan Natasha Whittaker yng
Nghaerwysg.

Diwrnod 23 – Capsiwl Amser.



Blwyddyn 2125

Dychmygwch fod person yn darganfod eich llun mewn 100 mlynedd.

Beth fydddech chi'n ei ddweud wrthyn nhw am heddiw? Gallwch chi defnyddio cerdd, gair, neu bennawd. Disgrifiwch beth sydd yn digwydd nawr mewn ffordd syml.



Defnyddiwch eiriau syml i ddisgrifo eich bywyd heddiw.

Daw'r syniad hwn gan Natasha Whittaker yng Nghaerwysg.

Diwrnod 24 – Curiad y Galon



Teimlwch guriad eich calon.

Sylwch pa mor gyflym neu araf ydy e.



Ar ôl i chi deimlo curiad eich calon, ceisiwch ailadrodd y curiad. Tapiwch eich traed, clapio neu ddefnyddio drwm.

Gallwch ddefnyddio sosbenni hefyd.

Daw'r syniad hwn gan Isaac Acheampong yn Hull.

Diwrnod 25 – Banc Diolchgarwch



Meddyliwch am dri pheth dych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw – mawr neu fach. Ysgrifennwch nhw i lawr.



Dewch o hyd i jar neu focs, addurnwch e, a'i alw'n Fanc Diolchgarwch.

Ychwanegwch y pethau dych chi wedi ysgrifennu i lawr i'r jar. Gallwch wneud hyn gyda ffrindiau neu ar ben eich hun.



Pan fyddwch chi'n teimlo'n drist, edrychwch yn y jar. Gall hyn eich helpu i deimlo'n hapus eto.

Os gwnewch hyn gyda ffrindiau, darllenwch y nodiadau i'ch gilydd.

Daw'r syniad hwn gan Isaac Acheampong yn Hull.

Diwrnod 26 – Gyda’n Gilydd (Heddwch i Bawb)



Beth am greu celf am 'Heddwch' neu fod 'Gyda'n Gilydd'.

Meddyliwch beth mae heddwch yn ei olygu i chi. Gyda phwy dych chi'n hoffi bod? Sut dych chi'n teimlo pam dych chi gyda nhw?

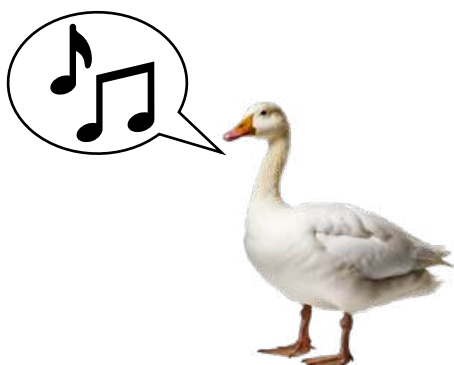


Edrych trwy hen gylchgronau, neu bapurau newydd. Torrwch unrhyw luniau neu eiriau sy'n gwneud i chi feddwl am heddwch neu fod gyda'n gilydd.

Defnyddiwch y rhain i wneud eich celf.

Daw'r syniad hwn gan Isaac Acheampong yn Hull.

Diwrnod 27 – Cysylltu â Natur



Ewch allan neu agorwch ffenest. Gwrandewch - allwch chi glywed unrhyw adar yn canu? Dych chi'n gwybod pa aderyn sy'n canu?

Os na allwch glywed unrhyw adar, meddyliwch am aderyn a sut mae'n canu. Dychmygwch lais yr aderyn a sut mae'n symud.

Tynnwch lun neu beintiwch lun o'r aderyn. Pa mor fawr yw e? Pa liw yw ei blu? Beth fydddech chi'n galw'r aderyn? (gallwch greu enw newydd).

Defnyddiwch eich dychymyg i greu eich aderyn.

Daw'r syniad hwn o Outside with Lira yn Llundain.

Diwrnod 28 – Hunan bortread gwirion



Tynnwch lun ohonoch chi'ch hun. Gall fod yn lun, peintio, neu ddefnyddio pethau fel pasta neu fotymau.



Byddwch yn wirion a chael hwyl. Tynnwch lun eich hun mewn dillad llachar, ac ychwanegwch golur neu wallt gwirion.

Llenwch y dudalen gyda phethau dych chi'n hoffi. Ysgrifennwch am y pethau gwirion dych chi'n hoffi. Gwnewch lun lliwgar a hapus.

Daw'r syniad hwn gan Rachel Baker yn Birmingham.

Diwrnod 29 – Creu Cymeriad



Edrych o gwmpas a dod o hyd i ddwy neu dair llythyren.

Captain
Drwg



Defnyddiwch y llythyren gyntaf i greu enw, fel 'Captain Drwg' ar gyfer 'CD'. Gall eich cymeriad bod yn berson, anifail, neu estron o'r gofod.



Dychmygwch fwy am eich cymeriad. Beth maen nhw'n hoffi i frecwast? Beth yw eu sgil gorau? Pwy yw eu ffrind gorau? Nawr, mae gennych chi gymeriad mewn stori!

Daw'r syniad hwn gan Rachel Baker yn Birmingham

Diwrnod 30 – Dw i'n Gwneud i Mi Fy Hun Chwerthin



Gwnewch rywbeth sy'n gwneud i chi chwerthin.

Gwisgwch het wirion tra'n anfon e-bost neu wneud tasgau. Beth am sgipio ychydig ar y ffordd i'r siop. Pan dych chi'n edrych yn y drych, beth am wneud wyneb doniol?



Cymerwch ychydig o amser heddiw i wneud i chi'ch hun wenu a teimlo'n hapus. Mae'n bwysig cael hwyl a mwynhau'r pethau bychain.

Daw'r syniad hwn gan Rachel Baker yn Birmingham

Diwrnod 31 – Gwneud Newid



Meddyliwch beth hoffech chi newid yn eich bywyd neu'r byd.

Ysgrifennwch e i lawr.

Byddwch yn ddewr a pheidiwch â phoeni amdano. Dim ond ysgrifennu beth dych chi'n ei deimlo.



Dewiswch un peth gallwch ei wneud heddiw i ddechrau gwneud y newid. Gall fod yn rhywbeth bach neu fawr.

Byddwch yn greadigol i wneud gwahaniaeth.

Mae'r syniad hwn gan y tîm yn 64 Miliwn o Artistiaid.