

Her Ionawr 2025

PECYN HYRWYDDWR CREAD!GOL

Welsh language pack



Supported using public funding by
**ARTS COUNCIL
ENGLAND**

64 Million
artists

Translations by Sian Northey
and Catrin Beard.





Beth sydd yn y pecyn...

3 - 6 Croeso!

7 - 12 - Ynghylch eleni

13 - 43 - Yr Heriau

44 - 47 - Poster ac Arolwg Argraffadwy

Tip eco: Gallwch ddewis 'Argraffu tudalennau 13 -43' os ydych am arbed papur a phriodoli dim ond yr awgrymiadau creadigol a'r poster.

Rydyn ni i gyd yn greadigol

Croeso i Becyn Her Mis Ionawr 2025! Rydyn ni mor falch eich bod chi yma. Tri deg un diwrnod o heriau creadigol hwyliog, cyflym, hygyrch a rhad ac am ddim yw Her Mis Ionawr – un ar gyfer pob diwrnod yn ystod mis Ionawr. Cynlluniwyd Her Mis Ionawr i'ch cynorthwyo i danio'r flwyddyn, mentro pethau newydd, archwilio eich creadigrwydd a chysylltu gyda phobl ledled y Deyrnas Unedig – ac ar draws y byd! Rydyn ni hefyd yn gwybod bod 95% o'r rhai a gymerodd ran yn 2024 wedi dweud i hynny gael effaith gadarnhaol ar eu llesiant (gallwch ddarllen mwy am hynny yma yn [Adroddiad Effaith 2024](#)).

Pecyn Hyrwyddwyr yw hwn, ac mae'n cynnwys yr holl heriau o flaen llaw. Mae Hyrwyddwyr (fel chi!) yn gallu defnyddio'r Pecyn mewn gwahanol leoliadau gwaith – megis ysgolion, ysbytai, llyfrgelloedd, cartrefi gofal a charchardai – er mwyn cysylltu â'r bobl a'r cymunedau o'u hamgylch. Mae hyn yn golygu bod yr heriau yn digwydd mewn cyfarfodydd tîm, grwpiau WhatsApp, gwersi, egwyliau creadigol ac orielau dros dro ar hyd y wlad!

Rydyn ni'n gweithio gyda'n Cydymaith Ymchwil Tialt i gynnwys arferion mesur effaith cynhwysol yn y gwaith er mwyn deall yn well sut mae Her Mis Ionawr yn sicrhau newid cadarnhaol i unigolion a grwpiau. Fe welwch arolwg hygyrch yng nghefn y pecyn hwn i'n helpu i barhau i ddysgu.

Diolch o galon i Rwydwaith Celfyddydau Iechyd a Llesiant Cymru am eu cefnogaeth.

Ffwrdd â ni!



Sian Northey, llun gan Donna Ford

Rydych chi'n un o 64 Miliwn o Artistiaid

Mae Her Mis Ionawr wedi tyfu'n rhyfeddol, gan esblygu'n gyflym i fod yn ymgyrch ledled Prydain sydd â chynulleidfa ffyddlon ac sy'n denu miloedd yn fwy bob blwyddyn. Fe ddechreuodd y cyfan pan wahoddodd Jo Hunter, Prif Swyddog Gweithredol a chyd-sylfaenydd '64 Miliwn o Artistiaid', ei ffrindiau Facebook i ymuno â hi mewn her greadigol ddyddiol – syniad a ysbrydolwyd gan ei hymdrech hi ei hun i ailgynnau ei chreadigrwydd a hybu ei llesiant. Ymunodd ychydig gannoedd o bobl a threulio mis Ionawr yn gwneud, meddwl a rhannu gyda'i gilydd. Bellach, ddeng mlynedd yn ddiweddarach, mae dros 160,000 o bobl yn cymryd rhan ym Mhrydain ac ar draws y byd. Mae'r nifer yn cynyddu bob dydd (rydyn ni ar y ffordd tuag at y 64 Miliwn...!)

Mae Her Mis Ionawr yn archwilio'r cyswllt rhwng creadigrwydd a llesiant. Y nod yw cynnig cyfleoedd anffurfiol i ddefnyddio creadigrwydd fel ffordd o ofalu am yr hunan a hybu cyswllt cymunedol. Mae'n hyrwyddo diwylliant cynhwysol o rannu, ac mae'n hybu perthynas bositif drwy fentro gwneud pethau newydd ac archwilio sgiliau newydd; ac weithiau 'methu'.

“Mae Her Mis Ionawr wedi cefnogi miloedd o bobl i fod yn greadigol hyd yn oed pan nad oedden nhw’n meddwl y gallen nhw fod. Mae’n bosibl i syniadau newid y byd, ac mae gweld syniadau’n tanio mewn cynifer o bobl drwy gydol mis sydd fel arfer yn ddiflas yn llawenhau pawb sy’n ymuno. Eleni rydyn ni wrth ein bodd i gael 31 o Hyrwyddwyr Creadigrwydd anhygoel yn cyflwyno awgrymiadau hwyliog a meddylgar i lonni dyddiau tywyll y gaeaf. Rydyn ni wir yn credu bod defnyddio ein creadigrwydd yn gallu gwneud gwahaniaeth cadarnhaol yn ein bywydau ac yn y byd o’n cwmpas.”

**Jo Hunter, Cyd-sylfaenydd a
Phrif Swyddog Gweithredol 64
Miliwn o Artistiaid**



Ydych chi am ddysgu sut i ddod â chreadigrwydd bob dydd i'ch gweithle er mwyn newid y diwylliant yn gadarnhaol? Lawrlwythwch ein '[Manifesto ar gyfer Diwylliant Gweithle Trawsnewidiol](#)' am ddim.

Rydyn ni'n angerddol ynglŷn â chreadigrwydd oherwydd ei allu unigryw i'n rhoi yn ôl mewn cyswllt â darn o'n hunain, yn aml darn a fu ar goll ers amser maith, sydd yn ein galluogi i fynegi pwy ydyn ni go iawn, a chysylltu â'r byd o'n cwmpas mewn ffordd wahanol. Credwn y gallai helpu eraill i wneud hynny gael effaith bellgyrhaeddol ar y byd – a gwyddom mai'r unig ffordd i weithio yw gweithio gyda'n gilydd. Os hoffech chi weithio gyda 64 Miliwn o Artistiaid, ac ymchwilio i ystyr creadigrwydd yn eich bywyd chi neu yn eich cymuned, gallwch gysylltu â ni:

hello@64millionartists.com



Defnyddio eich pecyn

Mae 64 Miliwn o Artistiaid yn Fenter Gymdeithasol sy'n gwahodd pawb yn y DU i archwilio eu potensial creadigol a datgloi pŵer eu dychymyg.

Gallwch archwilio creadigrwydd ar eich pen eich hun, gyda ffrindiau a theulu neu fel rhan o gynllun dysgu, digwyddiad llyfrgell, neu weithgaredd fîm yn y gwaith neu mewn unrhyw leoliad cymunedol. Mae Her Mis Ionawr yn annog cyfranogwyr ar-lein i adeiladu cymuned trwy rannu'r hyn maen nhw'n ei greu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Sut allwch chi fod yn greadigol gyda'ch timau, eich grwpiau a'ch cydweithwyr? Pa systemau sy'n bodoli ar gyfer rhannu - neu beth allwch chi ei wneud i'w creu? Mae'n bosibl y bydd modd rhannu'r heriau ar eich mewnwyd neu drwy ebost, creu poster, sefydlu grwpiau i'w rhannu, addasu rhai heriau...

Gall unrhyw un sy'n dymuno bod yn Hyrwyddwr Creadigrwydd mewn lleoliad Cymraeg ddefnyddio'r pecyn hwn.

Byddwch hefyd yn derbyn ebost wythnosol gydag awgrymiadau creadigol, digwyddiadau hygyrch, gweithdai creadigol a mwy gan 64 Miliwn o Artistiaid (gallwch newid eich dewisiadau unrhyw bryd).



Cyd-greu a chydweithio

Mae'r holl heriau wedi'u cynllunio gan unigolion a grwpiau cymunedol ledled y DU. Maen nhw'n dathlu gwahanol syniadau a gwahanol fathau o greadigrwydd, ac yn adlewyrchu sut mae gwahanol bobl yn ystyried ac yn defnyddio eu creadigrwydd. Mae 64 Miliwn o Artistiaid wedi bod yn gweithio gydag arweinwyr grwpiau i drefnu a chynnal gweithdai 'Cyd-greu Heriau'. Yn y gweithdai talwyd pobl sydd yn perthyn i gymunedau i weithio gyda'i gilydd i gynllunio'r Heriau sydd yn y pecyn hwn. Fe welwch hefyd heriau gan ysgrifenyddwyr, artistiaid, performwyr, gwneuthurwyr a gweithredwyr. Mae'n gymysgedd amrywiol a chyffrous!



“Mae Her Mis Ionawr yn syniad hyfryd i bobl feddwl am y ffaith fod gennych chi greadigrwydd oddi mewn i chi. Mae y tu mewn i bawb - wrth arddio mae rhywun yn meddwl “Wel, mi wnaf i roi hwn yn fan hyn, a gwneud y llall draw fan acw – gawn ni weld os yw hyn yn gweithio” - creadigrwydd yw hyn! Os gallwch chi enwi pump o brif broblemau'r byd, gallwch fod yn sicr bod angen ffyrdd creadigol i'w datrys. Oherwydd os na fyddwch chi'n creadigol ynglŷn â nhw, byddwch chi'n ailadrodd eich camgymeriadau. Felly mae angen creadigrwydd. Pan fyddwch chi'n rhoi rhywbeth allan yna, ar ddarn o bapur neu beth bynnag, yr hyn rydych chi wedi'i wneud yw tynnu rhywbeth allan o'ch pen, ac mae hyn yn eich galluogi i edrych arnoch chi eich hun a mynd â chi y tu hwnt i deimlo'n fodlon, mae'n mynd a chi i ryw fath o dangnefedd.”

Michael Rosen, yn siarad ar ein podlediad
“[Creadigrwydd yw...](#)”



Mae 'creadigrwydd' yn air mawr!

Mae'n golygu pob math o bethau gwahanol i bobl wahanol ac i'w weld ym mhobman rydyn ni'n edrych. Yn 64 Miliwn o Artistiaid, rydyn ni'n meddwl am greadigrwydd fel rhinwedd bob dydd sy'n digwydd y tu mewn i ni ac o'n cwmpas drwy'r amser. Mae'n gadael i ni ddychmygu ac ail-ddychmygu, datrys problemau, chwarae gemau, cyfathrebu a chysylltu, mynegi ein hunain a deall pobl eraill yn well hefyd. Gall creadigrwydd fod yn llawen ac yn gyffrous, a gall fod yn anodd iawn - ymateb dynol angenrheidiol i ymdrin â heriau neu ormes.

Rydyn ni'n chwilfrydig i weld sut mae creadigrwydd yn gysylltiedig â newid - sut allwn ni wneud pethau'n wahanol i greu crychau bach a mawr o newid yn ein byd - a sut y gall 64 Miliwn (a mwy...) ohonon ni, ledled y DU, deimlo'n greadigol, yn hyderus a chael ein hysbrydoli i fod yn rhan o'r newid hwnnw.

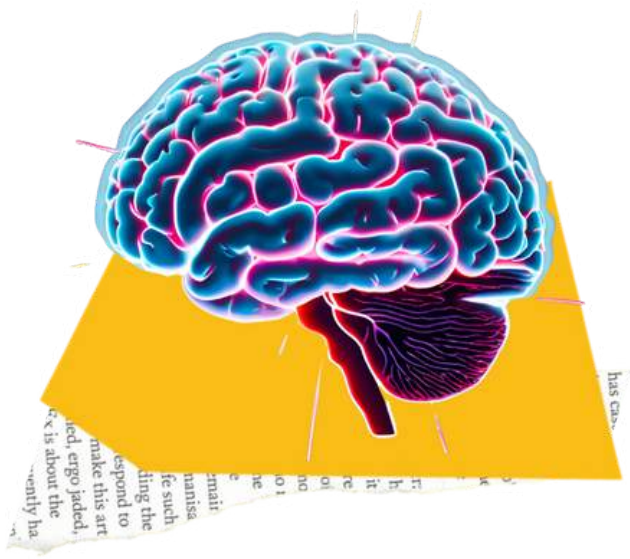


Delweddau gan Donna Ford.



“Creadigrwydd yw... Ei Wneud Eich Hun, Ei Wneud Gyda’n Gilydd. Creadigrwydd yw... Sut ydyn ni’n goroesi hyn, sut ydyn ni’n dychmygu byd gwahanol, sut ydyn ni’n ei greu gyda’n gilydd.”

Lea Cooper



Yr heriau creadigol!

Yma, fe welwch 31 o awgrymiadau creadigol i'ch tywys o'r 1af o Ionawr hyd at y 31ain.

Wrth gwrs, gallwch roi cynnig arnynt pryd bynnag y dymunwch, trwy'r flwyddyn. Gallwch newid yr archeb, dewis eich ffefrynnau, a'u haddasu i'ch anghenion chi a'ch grwpiau.

Tip eco: Gallwch ddewis 'Argraffu tudalennau 16-48' os ydych am arbed papur a phriodoli dim ond yr awgrymiadau creadigol a'r poster.

Diwrnod 1

Gair y Flwyddyn

Helo, 2025!

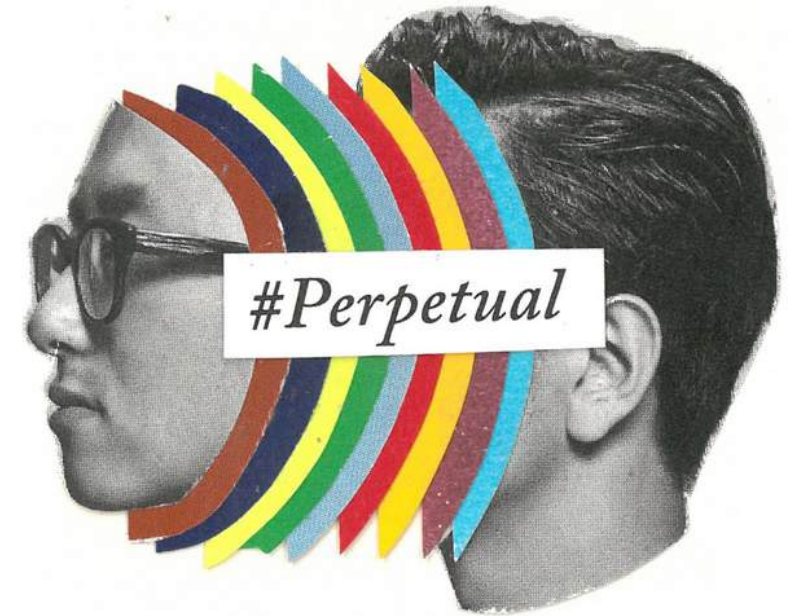
Mae blwyddyn newydd sbon o'n blaenau. Beth sydd i ddod eleni?

Dewiswch eich **'gair y flwyddyn.'**

Pa air sy'n eich denu heddiw?

Efallai ei fod yn crynhoi'r hyn rydych chi ei eisiau gan 2025.

Crëwch y gair hwn gyda phensel, gan wneud siapiau gyda'ch corff, neu gan ddefnyddio pethau sydd wrth law. Sillafwch ef mewn sanau, ei greu mewn gwair, neu ei ddal wrth ddwdlo...



Credyd Coleg: Iona Gibson



Crëwyd her greadigol heddiw gan: 64 Million Artists

Dyma gyfle i ddatlu'r flwyddyn newydd a bod yn greadigol gyda'r pethau sydd gennych o'ch cwrdd. Drwy ddewis un gair yn unig, rydym yn eich gwahodd i ganolbwyntio, bod yn bwrpasol ac ystyried pam mae'r gair hwnnw'n ystyrlon i chi heddiw - a gobeithio, cael hwyl wrth wneud hynny!

Instagram: [@64millionartists](https://www.instagram.com/64millionartists). Gwefan: [64millionartists.com](https://www.64millionartists.com)

HER IONAWR

Diwrnod 2

Gwrandewch / Edrych ar i fyny

Ewch i rywle cyfforddus i orwedd neu eistedd lle y gallwch edrych i fyny ar yr awyr. Gall fod yn ardd neu yn barc, yn wely neu'n llawr ger ffenestr. Gwnewch eich hun yn gyfforddus gyda blanced, clustog a/neu ddiod boeth. Os yw'r awyr yn llachar gwisgwch sbectol haul a pheidiwch ag edrych yn uniongyrchol ar yr haul.

Edrychwch i fyny am ddau neu dri munud, hirach os hoffech. Gadewch i'ch llygaid fynd lle y mynnont. Efallai y gwelwch gymylau sydd yn edrych fel anifeiliaid neu wrthrychau eraill, canghennau coed, craeniau adeiladau, fflatiau uchel. Efallai y sylwch ar bersbectif, siâp neu wead nad ydych wedi sylwi arno o'r blaen. Sylwch sut mae'r golau ar y funud hon. Os hoffech, cysylltwch â'ch synhwyrâu eraill – be sydd bosib ei glywed, ei arogl, neu ei deimlo?

Ar ddarn o bapur ysgrifennwch un gair neu darluniwch un symbol sydd yn disgrifio sut rydych yn teimlo. Peidiwch â meddwl yn rhy galed, dim ond beth bynnag ddaw i'r meddwl gyntaf. Gallech ddefnyddio lliw sy'n apelio.

Gallech, yn ddienw, adael eich gair neu eich symbol i rywun arall ei ddarganfod mewn lle cyhoeddus, rhywle rydych yn ymweld ag o neu yn mynd heibio iddo, er enghraifft, parc, llyfrgell, man gwaith, caffi. Efallai yr hoffech nodi'r her 'Edrych ar i fyny' ar y papur fel bod rhywun arall yn cael ei ysbrydoli i gymryd rhan hefyd!



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Anita Kambo

"Rwyf wedi byw yn Brixton (Lambeth) am 14 mlynedd ac mae fy nghymuned yn agos at fy nghalon. Mae grym cymunedol a chyfiawnder cymdeithasol yn fy ngwaed. Yn Brixton mae creadigrwydd yn ein cymunedau, yn ein hamrywiaeth, ein gweithredu ac yn ein hasedau cymunedol – marchnadoedd, llyfrgelloedd/archifdai, parciau. Mae creadigrwydd gyda fy merch yn cynnwys canu, dawnsio a choginio! Fel ymchwilydd rwy'n defnyddio photovoice (ffotolais?), adrodd straeon ac eco-fapio, ac rwyf wedi rhannu fy nghanfyddiadau trwy berfformiadau crwydrol!"

Instagram: [@anitakainthkambo](https://www.instagram.com/anitakainthkambo) LinkedIn: [Anita Kambo](https://www.linkedin.com/in/anita-kambo)



Diwrnod 3

Cerdd eich Atgof

Caewch eich llygaid a meddylwch am eich hoff atgof o le neu amser penodol. Cymerwch ddau funud, mwy os hoffech, i ddychmygu eich bod yno. Meddylwch am y pethau rydych yn eu gweld, eu clywed, eu harogli, eu cyffwrdd a/neu eu blasu. Ystyriwch eich teimladau yn yr atgof a'ch teimladau nawr – efallai eich bod yn teimlo hiraeth, hapusrwydd, tristwch, diolchgarwch, cynnwrf neu heddwch.

Pan rydych yn barod cwblhewch bump neu fwy o'r datganiadau isod ar sail y synhwyrau, y teimladau a'r meddyliau hynny. Mae'n iawn os nad ydych yn cael eich ysbrydoli i gwblhau pob un. Gall eich datganiadau fod yn fyr neu yn hir, yn llythrennol neu yn haniaethol. Ysgrifennwch hwy neu eu recordio'n llafar.

Rwy'n gweld...
Rwy'n arogli...
Rwy'n cyffwrdd...
Rwy'n clywed...
Rwy'n blasu...
Rwy'n meddwl...
Rwy'n teimlo...
Rwy'n ddiolchgar am...

Ar ôl gwneud hyn tynnwch y geiriau uchod o bob datganiad, hynny yw, tynnwch "Rwy'n gweld" ac yn y blaen. A dyna ni – rydych wedi creu eich cerdd eich hun o'ch atgof pwysig!



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Anita Kambo

"Nid wyf yn artist ond mae bod yn greadigol mewn ffordd bob dydd wedi bod yn gysur a chymorth i mi ar adegau anodd. Dyma yw harddwch creadigrwydd – waeth beth sy'n cael ei greu, mae'r broses ynddo'i hun yn eithriadol bwerus. Bydd Her Mis Ionawr yn fy ngalluogi i hybu creadigrwydd a chysylltiadau mewn cymunedau lle mae gwir angen hynny." Instagram: [@anitakainthkambo](https://www.instagram.com/anitakainthkambo)
LinkedIn: [Anita Kambo](https://www.linkedin.com/in/anita-kambo)



Diwrnod 4

Dal y Dydd

Yn ystod eich gweithgareddau heddiw , defnyddiwch eich ffôn i dynnu llun bob yn hyn a hyn. Gallech osod larwm i'ch atgoffa bob awr, neu'n amlach neu lai aml, i dynnu llun. Gallai fod yn unrhyw beth o gwbl sy'n denu eich sylw ar y foment honno (er enghraifft, wrth ddanfôn y plant i'r ysgol, wrth siopa, yn y gwaith neu gartref). Efallai byddai'n ddefnyddiol gosod thema, er enghraifft, lliw neu siâp, a chwilio am hwnnw a thynnu lluniau ohono drwy gydol y dydd. Gallwch gynnwys eich hun yn y lluniau os ydych awydd!

Y peth pwysig yw cael hwyl! Peidiwch â phoeni am gael y llun 'perffaith' – does dim ffordd iawn neu anghywir o wneud hyn. Rydym yn creu delweddau trwy ddefnyddio ein gallu i weld, i sylwi ac i deimlo'r foment. Dim ond arf i ddal hynny yw camera.

Wrth i ni fynd o un dasg i'r llall yn ein bywydau bob dydd, mae'n hawdd mynd ar goll yn y cyffredinedd neu beidio sylwi ar lawer o bethau yn y byd o'n cwmpas. Mae'r her hon yn ein hannog i oedi a sylwi ar fanylion bob dydd nad ydych efallai wedi sylwi arnynt gynt.



Credyd Coleg: Sam Drew-Jones



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Anita Kambo

“Creadigrwydd yw...chwalu rhwystrau.”

Instagram: [@anitakainthkambo](https://www.instagram.com/anitakainthkambo) LinkedIn: [Anita Kambo](https://www.linkedin.com/in/anita-kambo)

**HER
IONAWR**

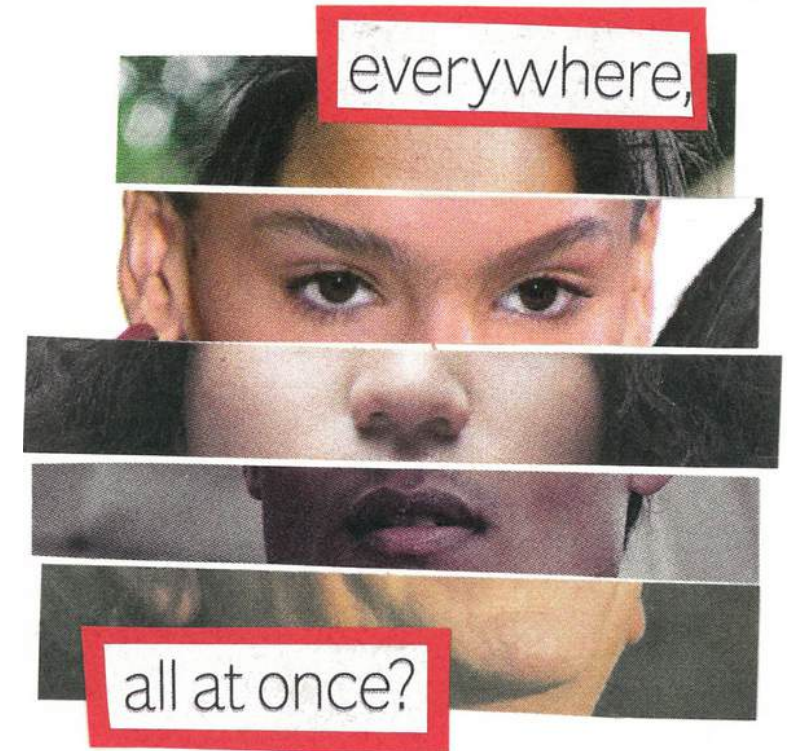
Diwrnod 5

Cerddi dileu

Gan ddefnyddio testun sy'n bodoli yn barod, byddwn yn chwarae efo geiriau i greu ein barddoniaeth ein hunain. Mae cerddi dileu yn cael eu creu trwy ddileu geiriau i greu brawddegau, cerddi neu straeon newydd o'r hyn sydd yn weddill. Mae'n gadael i ni chwarae â geiriau heb y pwysau o orfod meddwl amdanynt o'r newydd. Yn hytrach gallwn fwynhau ailstrwythuro a chwarae â geiriau sydd yn bodoli eisoes er mwyn dweud ein straeon ein hunain.

Rhwygwch dudalen o'r papur, y cylchgrawn neu'r llyfr. Defnyddiwch y pin ffelt i groesi allan y geiriau sydd o amgylch y rhai yr hoffech eu cadw. Os hoffech, ychwanegwch eiriau ychwanegol o amgylch y rhai sydd yn cael eu cadw. Ar ôl gorffen darllenwch y gerdd yr ydych chi wedi'i chreu trwy chwarae efo geiriau rhywun arall.

Gall fod yn ddefnyddiol tanlinellu'r geiriau rydych am eu cadw, cyn dileu'r geiriau eraill.



Credyd Coleg: Iona Gibson



Crëwyd her greadigol heddiw gan: boom saloon

"Fi yw Rachel ac rwy'n rhedeg boom saloon, mudiad cyfryngau byd-eang i ddemocrateiddio creadigrwydd er budd da. Mae boom saloon yn gweithio mewn cydweithrediad â STAND, grŵp cymorth cyfoedion i bobl sy'n byw gyda dementia cychwyn cynnar - hynny yw pobl sy'n cael eu diagnosio â dementia o dan 65 oed - a'u teuluoedd a'u ffrindiau yn Fife, yr Alban. Mae boom saloon wedi bod yn gweithio gyda STAND ers 2019 i'w cefnogi i adrodd stori wir y rhai sy'n byw gyda dementia cychwyn cynnar, yn eu geiriau eu hunain." Instagram: [@boomsaloon](https://www.instagram.com/boomsaloon) Gwefan: [boomsaloon.com](https://www.boomsaloon.com)

HER
IONAWR

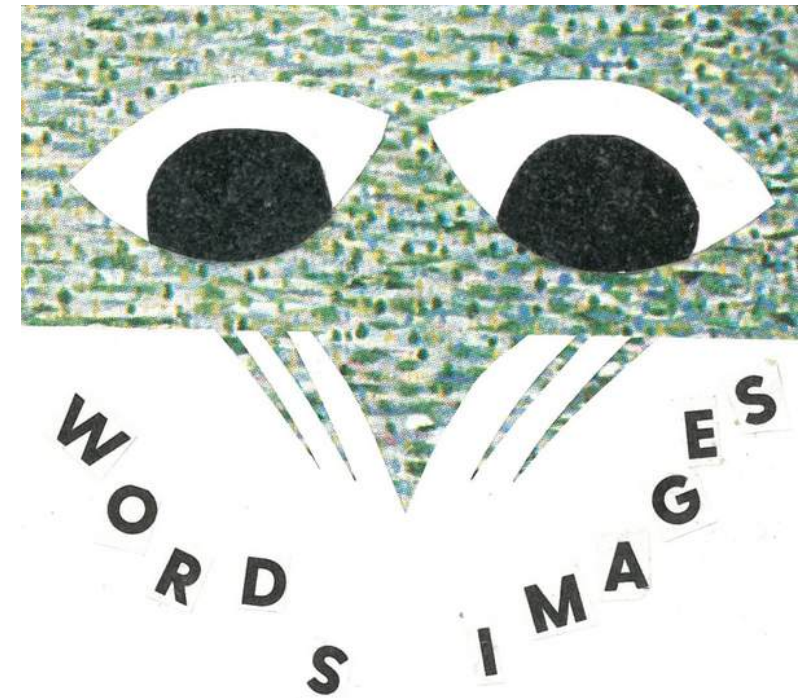
Diwrnod 6

Tro geiriau

Dewch am dro i ddarganfod cerdd. Mae tro geiriau yn ein hannog i gerdded i ddarganfod y geiriau sydd o'n hamgylch bob dydd – a'u 'casglu' i greu darn o farddoniaeth. Mae'n tynnu sylw at y potensial sydd o'n hamgylch ac yn ein hannog i weld y byd trwy lygaid mwy creadigol.

Cerwch am dro! Os na allwch fynd am dro edrychwch trwy ffenestr neu eistedd tu allan. Sylwch faint o eiriau y gallwch eu gweld wrth i chi gerdded neu edrych – o'r rhai ar arwyddion i'r rhai ar faneri neu fysiau. Dewiswch eich hoff rai a'u hysgrifennu, neu eu recordio trwy eu darllen yn uchel. Os dymunwch, ychwanegwch eiriau ychwanegol i roi cyd-destun ac yna edrych eto ar eich cerdd mynd am dro.

Efallai yr hoffech gasglu eich geiriau i ddechrau ac yna eu haildrefnu i greu cerdd – does dim ffordd iawn neu ffordd anghywir o wneud hyn!



CCredyd Coleg: Ann Tran



Crëwyd her greadigol heddiw gan: boom saloon

“Mae creadigrwydd wedi'i weu i mewn i gymaint o'n bywydau bob dydd – o gynllun caead y past dannedd yr agorwn bob bore i ddefnydd y cas gobennydd y gorffwyswn ein pen arno yn y nos. Mae fy ngwaith yn fy ngalluogi i sylweddoli hyn ac i ddychmygu cymaint gwell fyddai'n byd petaem yn grymuso eraill i adnabod eu potensial creadigol.”

Instagram: [@boomsaloon](https://www.instagram.com/boomsaloon) Gwefan: [boomsaloon.com](https://www.boomsaloon.com)

HER
IONAWR

Diwrnod 7

Creadigaeth ddi-eiriau

Beth am ail-ddychmygu beth yw ‘cerdd’ a chael ychydig o hwyl!

Yn sylfaenol cerdd yw casgliad o eiriau wedi’u dwyn at ei gilydd a’u ffurfio’n rhywbeth. Gall y termau ‘barddoniaeth’ ac ‘ysgrifennu creadigol’ ddychryn llawer o bobl; ac i eraill gall defnyddio geiriau fod yn amhosib.

Heddiw byddwn yn creu ‘cerdd’ ddi-eiriau trwy chwarae efo gwrthrychau a chreu ffurf gorfforol. Mae hyn yn ein hatgoffa y gall creadigrwydd ymddangos mewn unrhyw siâp; does dim rhaid iddo fod yr hyn sy’n cael ei argymhell na’r hyn sy’n ddisgwyliedig!

Casglwch wahanol bethau sydd o’ch amgylch – os yn y gegin efallai y bydd gennych felin bupur, torth o fara ac amserydd wyau. Os wrth eich desg, efallai bydd llyfr nodiadau, styffylwr a phensel. Peidiwch â phoeni pa wrthrychau, mae hynny’n rhan o’r hwyl.

Gan ddefnyddio unrhyw ddull crëwch rywbeth o’r gwrthrychau hyn. Efallai eu cysylltu â thâp, efallai creu tŵr uchel, neu bont. Heriwch eich hun i wthio’r ffiniau, boed o ran uchder, hyd neu sawl defnydd sydd yn cael ei ddefnyddio.



Crëwyd her greadigol heddiw gan: boom saloon

“Creadigrwydd yw...anghenrheidiol.”

Instagram: [@boomsaloon](https://www.instagram.com/boomsaloon) Gwefan: boomsaloon.com

**HER
IONAWR**

Diwrnod 8 Makaton!

“Yn ein hysgol ni mae rhai ohonom yn defnyddio Makaton i gyfathrebu â’n gilydd. Dewch i ddysgu ychydig o Makaton! Rhaglen iaith yw Makaton sydd yn defnyddio symbolau, arwyddion a llefaredd i alluogi pobl gyfathrebu. Wrth ddefnyddio Makaton mae arwyddion yn cael eu defnyddio, ynghyd â llefaru, yn nhrefn geiriau iaith lafar.”

Gan ddefnyddio’r dolenn, dysgwch rai arwyddion neu symbolau sy’n dweud rhywbeth am yr hyn rydych chi’n ei wneud efo’ch diwrnod heddiw.

A ydych chi’n mynd i rywle? Beth ydych chi am ei fwyta? Be welwch chi, be glywch chi neu be brofwch chi heddiw? Sut ydych chi’n teimlo ynglŷn â’r diwrnod? Crynowch eich diwrnod mewn arwyddion neu symbolau Makaton, neu gwnewch stori am eich diwrnod.



Yr wyddor Makaton (credit fun-play.co.uk)



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Ysgol Daventry Hill

“Mae Daventry Hill School yn ysgol ar gyfer cymunedau croesawgar Daventry a’r cyffiniau yn Ne Orllewin swydd Northampton. Rydym yn ysgol gydaddysgol pob oed (4–18) ar gyfer disgyblion gydag anawsterau dysgu ac anawsterau gwybyddol. Mae ein staff, ein llywodraethwyr, ein teuluoedd a’r gymuned leol i gyd yn bartneriaid sy’n helpu ein pobl ifanc i dderbyn addysg sydd yn canolbwyntio ar eu gwneud yn fwy annibynnol ac sy’n rhoi mwy o gyfleodd iddynt mewn bywyd. Mae cael hwyl, bod yn ddiogel a theimlo’n hapus yn allweddol i bopeth ‘rydym yn ei wneud. Yn ysgol Daventry Hill anelwn i ysbrydoli a galluogi’r holl ddysgwyr i lwyddo.” Gwefan: DaventryHillSchool.co.uk



Diwrnod 9

Gwenwch!

Crëwch rywbeth i wneud rhywun arall wenu.

Gallech:

- Ddysgu tric hud a lledrith a synnu rhywun efo'ch dewiniaeth...! Dweud jôc a gwneud rhywun chwerthin
- Chwarae gyda, neu ddweud helô wrth rywun newydd
- Creu cerdyn, tynnu llun, canu cân, pobi cacen... rhowch eich creadigrwydd yn rhodd i rywun arall.

Mae'r her hon yn ymwneud â bod yn bositif a rhannu hapusrwydd ag eraill trwy wneud iddynt wenu.



Credyd Coleg: Jemima Frankel



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Ysgol Daventry Hill

“Defnyddiwn greadigrwydd bob dydd i gefnogi datblygiad myfyrwyr trwy chwarae'n greadigol gan ddefnyddio chwarae rhan, rhyngweithio a chwarae. Mae creadigrwydd wedi'n galluogi i wneud ffrindiau a darganfod diddordebau sydd yn gyffredin rhyngom. Yn 'greadigol' rydym wedi ymweld â gwahanol rannau o'r byd, ac actio rhan i ddeall diogelwch cyffredinol, sgiliau bywyd a sgiliau rhyngbersonol, a hynny wedi bod o gymorth i'n myfyrwyr gadw'n ddiogel yn yr ysgol ac yn y gymuned. Yn ogystal archwiliwn ein sgiliau a'n datblygiad creadigol trwy gelf, cerddoriaeth, dawnys, drama, sesiynau mewn stiwdio recordio, a symud.” Gwefan: DavenportHillSchool.co.uk



Diwrnod 10

Diwrnod cerddorol

Beth yw eich hoff gân?

Dewiswch eich cân a'i chwarae.

Gwnewch ryw sŵn sydd yn ymateb i'r gân. Hymiwch, canwch, stampiwch, clapiwch, cliciwch, curwch ar y bwrdd i guriad y gân – beth bynnag wnewch chi, gadewch i'ch hun wneud twrw a mwynhau eich hoff gân!



Credyd Coleg: Rathu Kumar



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Ysgol Daventry Hill

“Creadigrwydd yw...ar gyfer pawb!”

Gwefan: [DaventryHillSchool.co.uk](https://www.DaventryHillSchool.co.uk)

**HER
IONAWR**

Diwrnod 11

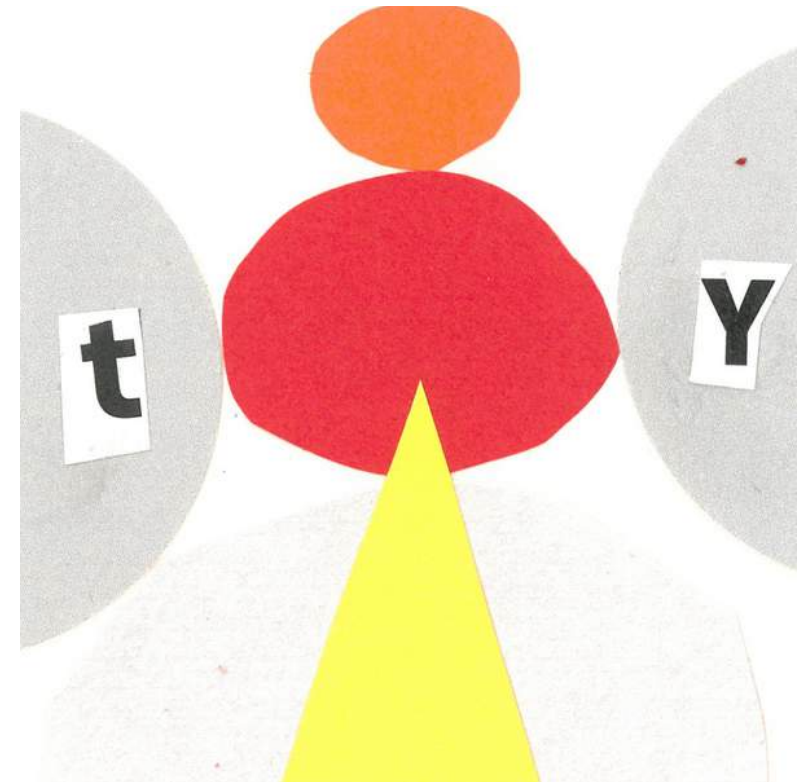
Gair Newydd

Crëwch air nad yw, cyn belled ag ydych chi'n gwybod, yn bodoli.

Crëwch y gair am eich bod yn hoffi, neu yn casáu, ei sŵn.

Penderfynwch sut mae'r gair yn cael ei ysgrifennu. Gallech hyd yn oed greu llythrennau nad ydynt yn bodoli mewn unrhyw wyddor y gwyddoch amdani. Ysgrifennwch y gair mewn gwahanol ffyrdd – pensel, pin ffelt, yn y stêm ar ddrych yr ystafell ymolchi.

Sut mae ynganu'r gair hwn? Dywedwch y gair mewn gwahanol ffyrdd – ei sibrwd, ei led ganu, ei weiddi. Efallai y gallech recordio eich hun a gwrando ar y gair newydd.



Credyd Coleg: Polina Belenchuk



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Sian Northey

“Rwy'n llenor, bardd a chyfieithydd wedi fy lleoli ym Penrhyndeudraeth in Gwynedd. Mae'r rhan fwyaf o fy ngwaith yn y Gymraeg, a'r cyfieithu rwy'n ei wneud o'r Saesneg i'r Gymraeg yn bennaf. Yn sylfaenol yr hyn sydd wedi digwydd i mi ydi bod yr hyn oedd yn hobi, ysgrifennu, wedi troi i fod yn waith pob dydd. Mae gweithio gydag eraill ,ac yn arbennig rhai sydd yn ymwneud â meysydd eraill, yn help i fy atgoffa bod hwyl a chreadigrwydd yn rhan bwysig, y rhan bwysicaf, o'm hysgrifennu.”
Twitter/X: [@siannorthey](https://twitter.com/siannorthey)

HER
IONAWR

Diwrnod 12

Creu Tonnau

Dewiswch ddŵr glân.

Gallai fod yn nant neu yn draeth, neu yn ddŵr mewn sinc neu hyd yn oed ychydig o ddŵr mewn cwpan. Gadewch i'ch croen gyffwrdd â'r dŵr mewn rhyw ffordd – gallwch gerdded allan nes bod y dŵr at eich canol, rhoi bodiau eich traed neu eich llaw yn y dŵr, neu un bys yn y cwpan.

Ac yna dechreuwch chwarae – symudwch eich corff yn y dŵr yn ysgafn neu yn gyflym, sblasio, aros yn llonydd a theimlo'r dŵr.



Credyd Coleg: Yashoda Rodgers



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Sian Northey

“Yn fwy na dim mae creadigrwydd wedi arwain at gysylltiad â phobl na fyddwn wedi dod i gysylltiad â nhw fel arall, ac ymweliadau â rhannau o'r byd na fyddwn wedi mynd iddynt fel arall. Ond mae gweithio'n greadigol hefyd wedi arwain at ddarganfod pethau annisgwyl amdanaf fy hun – ofnau, gobeithion, atgofion coll.” Twitter/X: [@siannorthey](https://twitter.com/siannorthey)

HER
IONAWR

Diwrnod 13

Dilyn y Sŵn

Dewiswch ddarn o gerddoriaeth offerynnol o unrhyw fath, ond rhywbeth sydd yn anghyfarwydd i chi.

Chwaraewch y gerddoriaeth, ddim yn rhy uchel, ac un ai dechreuwch adrodd stori neu lunio cerdd ar lafar gan gael eich arwain gan y gerddoriaeth, neu nôl pin a phapur ac ysgrifennu'r hyn ddaw i'ch meddwl wrth i chi wrando. Peidiwch â meddwl yn rhy galed – dywedwch neu ysgrifennwch yr hyn sydd yn dod yn reddfól.

Os buoch yn ysgrifennu efallai y gallech chwarae'r gerddoriaeth eto a darllen eich gwaith yn uchel a gweld sut mae'r ddau yn swnio gyda'i gilydd.



Credyd Coleg: Polina Belenchuk



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Sian Northey

“Creadigrwydd yw...yno yn wastadol.”

Twitter/X: [@siannorthey](https://twitter.com/siannorthey)

**HER
IONAWR**

Diwrnod 14

Symudiad Anifail Meddylgar

Ymgorffori Anifail: Dechreuwch trwy ddewis anifail sydd yn eich ysbrydoli. Gallai fod yn llew, yn garw, yn aderyn neu hyd yn oed yn neidr. Ystyriwch sut mae'r anifail hwn yn symud, sut mae'n llenwi'r gofod, sut bresenoldeb sydd ganddo.

Dechreuwch symud fel yr anifail o'ch dewis. Sylwch sut mae'n llenwi gofod. Ydi o'n ymledu'n hyderus fel eryr yn codi yn yr awyr, neu yn araf a bwriadol ei symudiad fel crwban? Sut mae o'n dangos ei hunanhyder neu ei wendid? Arbrowfch â'r symudiadau hyn gan ddefnyddio eich holl gorff, gan ollwng unrhyw syniadau sydd genych eisoes ynglŷn â sut y 'dylech' symud.

Wrth symud talwch sylw i'r gofod o'ch amgylch. Sut mae eich anifail yn symud yn y lle hwn? Ydi o'n arglwyddiaethu dros yr ystafell neu ydi o'n symud trwyddi heb dynnu sylw at ei hun?

Arbrowfch gyda lefelau gwahanol (uchel, canolig, isel) a chyfeiriadau gwahanol (ymlaen, yn ôl, i'r ochr) wrth ymgorffori eich anifail.



Credyd Coleg: Cut Out Club



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Symud i Ffynnu, St Margaret's House

"Aditi Kaushiva ydw i, hwylusydd symud a sylfaenydd "Move to Thrive", ymarfer sydd yn cyfuno symud meddylgar wedi'i ysbrydoli gan fy niwylliant Indiaidd, a mynegiant creadigol i gynorthwyo pobl i ailgysylltu â'u hunain a chydag eraill. Credaf fod symud yn arf ar gyfer darganfod eich hun, rhyddhad emosiynol ac adeiladu cymdeithas. Rwy'n cynllunio ac yn arwain sesiynau symud er mwyn annog cyfranogwyr i gamu i mewn i'w cyrff ac oddi wrth y diwylliant 'hustle', i ymchwilio eu tirlun mewnol, a darganfod heddwch a llawenydd a bod yn bresennol yn y symud.

Instagram: [@move_to_thrive](https://www.instagram.com/move_to_thrive) / [@st.margarets.house](https://www.instagram.com/st.margarets.house) Gwefan: stmargarethouse.org.uk



Diwrnod 15 Y Mwydyn

Cofiwch y tro diwethaf i chi sylwi ar fwydyn - boed yn y pridd, ar y stryd, neu yng ngheg aderyn.

Gan ddefnyddio unrhyw bapur a beiro sydd gennych, ail-grewch y mwydyn!

Fe allech chi wneud neu ddarlunio'r mwydyn allan o ddeunyddiau sydd gennych o'ch cwmpas? Pa nodweddion fyddai ganddo? Gallech chi greu map o'i daith. Gallech chi i gyd gyfrannu at yr un llun hir, troellog.



Credyd Coleg: Daniel Bernal



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Babette van Gerwen, St Margaret's House

"Rwy'n artist rhyngddisgyblaethol gyda chefnidir ym maes daearyddiaeth a gwyddoniaeth amgylcheddol, ac rwy'n ymchwilio i sut mae natur yn siapiau ein profiadau ac yn dylanwadu ar ein cymunedau. Trwy beintio, perfformio a ffilm rwy'n dwyn sylw at rym a chynghanedd bywydau nad ydynt yn ddynol, ac sydd yn aml yn fywydau nad ydym yn sylwi arnynt."

Instagram: [@babette.vangerwen](https://www.instagram.com/babette.vangerwen) / [@st.margarets.house](https://www.instagram.com/st.margarets.house) Gwefan: stmargarethouse.org.uk



Diwrnod 16

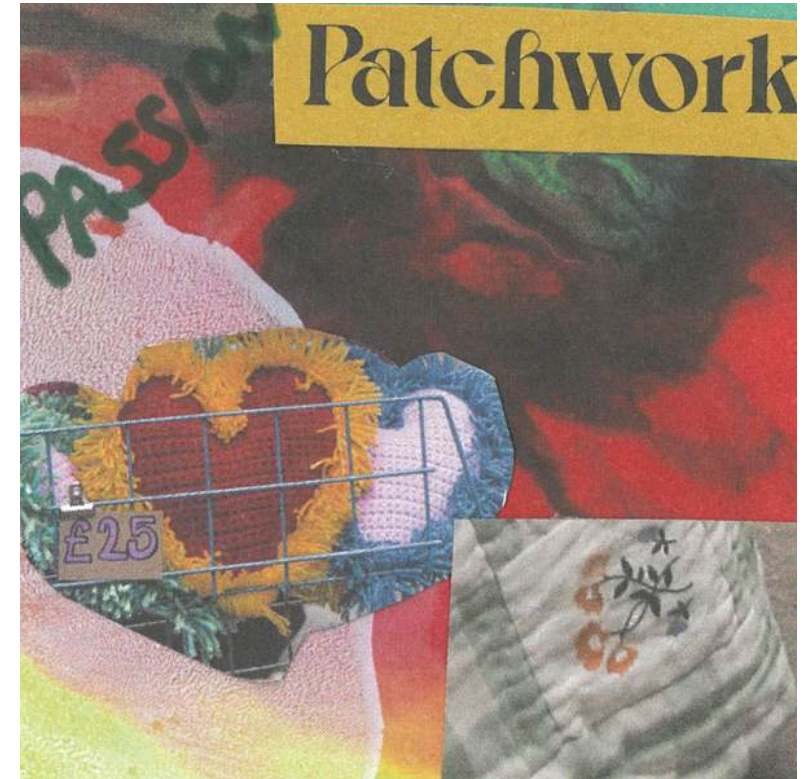
Ailgylchu i Bwytho

Hoffem i chi arbrofi trwy bwytho gan ddefnyddio papur, cerdyn neu unrhyw ddeunydd wedi'i ddarganfod neu ei ailgylchu!

Defnyddiwch ddarn o gerdyn fel sail i'ch gwaith (gall fod yn un ochr pecyn grawnfwyd neu ddarn o gerdyn A4 os oes gennych un). Yna defnyddiwch bren mesur a beiro i farcio 3 llinell o ddotiau, tua 2cm oddi wrth ei gilydd. Defnyddiwch y beiro i wneud tyllau trwy'r cerdyn ble mae pob dotyn.

Ar ôl gwneud hyn edrychwch o'ch cwmpas am ddeunyddiau y gallwch eu pwytho trwy'r tyllau i greu patrwm. Mae posib defnyddio siswrn i dorri sribedi o dudalennau cylchgrawn, neu gortyn lliwgar, neu fandiau elastig wedi'u torri. Gallwch wneud un pwyth dros y llall neu fynd i wahanol gyfeiriadau i greu patrwm.

P'run ai a ydych yn un sydd heb wnïo erioed o'r blaen ynteu'n un sydd yn pwytho bob dydd, rydym yn eich annog i ddefnyddio deunyddiau 'anghyffredin' yn hytrach nad edau neu edafedd er mwyn annog creadigrwydd a thrio rhywbeth newydd.



Credyd Coleg: Lerato Stanley-Dunn



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Therapi Ffasiwn Cyflym, St Margaret's House

Cydweithrediad rhwng Eleanor a Sarah yw Fast Fashion, a'r uchelgais yw creu diwydiant ffasiwn mwy cynaliadwy trwy rannu sgiliau trwsio ac uwchgylchu dillad. Pob mis rydym yn cynnig gweithdai rhad ac am ddim mewn gofodau cymunedol ledled Llundain ac ar-lein, gan rannu 'trwsio gweladwy', uwchgylchu a sgiliau gwnïo hanfodol. Mae croeso yn ein gweithdai i bobl ag ystod gallu ac ystod o uchelgeisiau creadigol - rydym ni'n dysgu llawn cymaint gan y rhai sy'n cymryd rhan ag y maen nhw'n ei ddysgu gennym ni!". Instagram: [@fastfashiontherapy](https://www.instagram.com/fastfashiontherapy) / [@st.margarets.house](https://www.instagram.com/st.margarets.house)

Gwefan: stmargarets.house / fastfashiontherapy.co.uk



Diwrnod 17

Meddwl garwch...?

Treuliwch 15 munud yn ysgrifennu cerdd neu yn ysgrifennu mewn dyddlyfr, neu'r ddau, am yr hyn sydd flaenllaw yn eich meddwl.

Gall fod yn rhywbeth sy'n bwysig, yn wirion, yn bersonol, yn gyhoeddus – os mai hwn yw'r peth cyntaf sy'n dod i'r meddwl ystyriwch pam.



Credyd Coleg: Jemima Frankel



Crëwyd her greadigol heddiw gan: David Larbi

“Rwy’n ysgrifennwr, yn grëwr ac yn gerddor o Lundain. Trwy fy arbrofi gyda phlatfformau amrywiol a chyda gwahanol ffyrdd o fynegiant rwyf wedi creu cymuned ar-lein wych wedi’i seilio ar fewnsylliad a chyswllt emosiynol, ac rwy’n rhannu fy meddyliau gyda’r gymuned hon yn ysgrifenedig a thrwy gyfrwng fideos hir a byr. Mae gennyf gariad mawr at eiriau, a’r unig beth yr ydw i ei eisiau ydi bod pwy bynnag ddaw ar draws fy ngwaith yn gadael yn teimlo’n well o’i herwydd.”

Instagram: [@davidlarbi](https://www.instagram.com/davidlarbi) Tiktok: [@davidlarbi](https://www.tiktok.com/@davidlarbi) YouTube: [@davidlarbi](https://www.youtube.com/davidlarbi)

HER
IONAWR

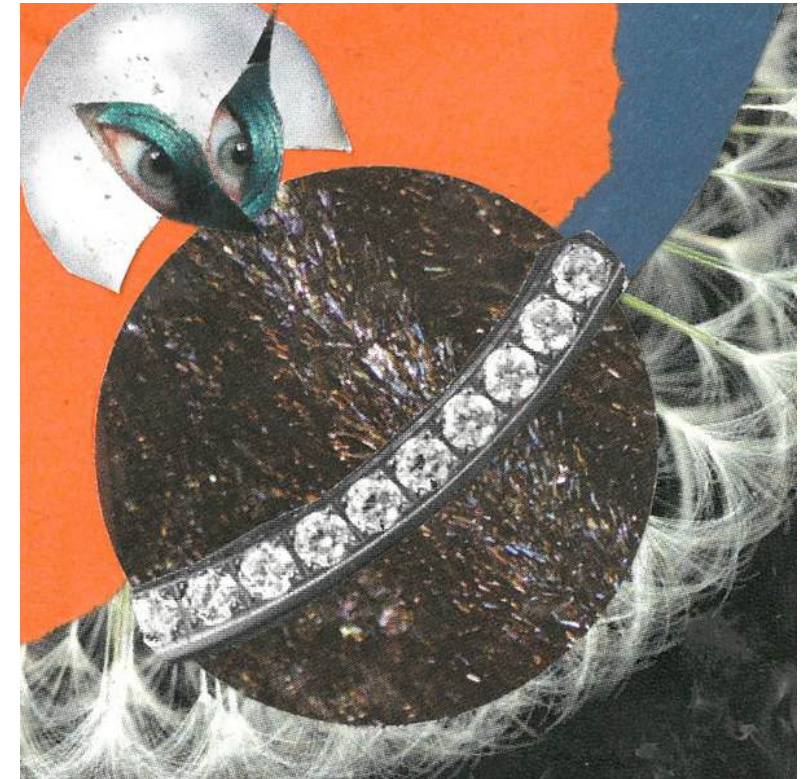
Diwrnod 18

Mynegi trwy Wisgo

Dewiswch eich hoff ddilledyn neu bâr o esgidiau – y rhai sydd yn gwneud i chi deimlo’n hyderus, yn gyfforddus, fel chi eich hun.

Gwisgwch y rhain heddiw! Fel aiff y dydd yn ei flaen sylwch sut maent yn gwneud i chi deimlo.

Drwy gydol y dydd gwnwch nodyn ar bapur, neu gofio yn ymwybodol, yr adegau pan fod gwisgo’r peth hwn yn effeithio ar eich hwyliau neu’r hyn rydych yn ei wneud. Wnaeth o gynyddu eich hyder? Wnaeth o sbarduno atgof? Ystyriwch sut mae eich dillad yn cael effaith ar eich diwrnod.



Credyd Coleg: Anita Kambo



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Angie Ouya

“Rwy’n gynllunydd annibynnol sydd â brand dillad fy hun; Janus. Hoffwn hwyluso a chynnal cymuned gefnogol o artistiaid ym Manceinion trwy’r rhaglen hon a fy ngwaith ym myd ffasiwn! Mae creadigrwydd i mi yn ymddangos yn fy mhroses gynllunio, wrth gyfarwyddo’n greadigol y gwaith celf ar gyfer fy mrand a gwireddu fy ngweledigaeth. Mae’n ymddangos i mi pan dw i’n creu rhywbeth yn fy mhen ac yn gweithio i’w droi’n rhywbeth real!”

Instagram: [@master_toffee](https://www.instagram.com/master_toffee) Gwefan: janusstudios.co.uk

HER IONAWR

Diwrnod 19

Ffiniau anweledig

Dewiswch gân sydd yn gwneud i chi deimlo fel symud – gall fod yn araf a thawel neu’n hapus a chyflym, beth bynnag sy’n apelio.

Wrth wrando ar y gerddoriaeth gadwech i’ch corff ymateb yn reddfol. Gall hyn fod yn fân symudiadau fel ymestyn, siglo, neu symud eich dwylo, eich gwasg neu eich traed yn unig. Y peth pwysig yw symud mewn ffordd sydd yn teimlo’n naturiol ac yn rhydd i chi, heb feddwl gormod am y peth.

Gadewch i’r rhythm eich arwain a chanolbwyntiwch ar y teimladau yn eich corff. Os nad yw symud yn bosib, dychmygwch symud o fewn y gofod, gan deimlo’r rhythm a dychmygu eich corff yn ymateb ym mha bynnag ffordd mae o eisiau.

Ceisiwch wneud yr un anogwr ond gyda chyfoed neu berson arall yn y gofod. Gallech geisio adlewyrchu symudiadau eich gilydd.



Credyd Coleg: Zara Veerapen-Padayachy



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Angie Ouya

“Roeddwn eisiau mireinio fy sgiliau dod â phobl at ei gilydd ac fe fydd y cyfle a’r platfform hwn hefyd yn wych i wireddu fy ngweledigaeth o greu gofodau diogel a chynhwysol ar gyfer grwpiau ciar ymylol i ddod at ei gilydd a mynegi eu hunain mewn gweithgaredd creadigol a hwyliog.”

Instagram: [@master_toffee](https://www.instagram.com/master_toffee) Gwefan: janusstudios.co.uk

HER IONAWR

Diwrnod 20

Cyffyrddiad Ystyrlon

Dewiswch fag bob dydd, un rydych yn ei ddefnyddio'n rheolaidd, megis bag neges, bag cefn, neu bwrs. Os nad oes genych fag rydych yn ei ddefnyddio'n rheolaidd gallwch ddefnyddio ddilledyn neu wrthrych arall rydych yn ei ddefnyddio'n aml.

Crëwch rywbeth ystyrlon i'w roi yn y bag.

Gallai fod yn llun bychan: wedi'i greu gennych chi neu gan rywun arall, un sydd ag arwyddocâd arbennig i chi, megis o berson neu olygfa o le neu o atgof.

Gallai fod yn nodyn neu ddyfyniad personol: Ysgrifennwch ddatganiad cadarnhaol, dyfyniad sy'n ysbrydoli, neu nodyn personol ar ddarn bach o bapur neu ddefnydd.

Gallai fod yn gofrodd neu docyn: Dewiswch neu crëwch eitem fechan 3D, efallai swyndlws, darn arian neu ddarn o ddefnydd sydd yn golygu rhywbeth i chi.

Gosodwch beth bynnag yr ydych wedi'i greu yn eich bag, neu ei gysylltu â'r eitem rydych wedi'i ddewis. Gallwch ei osod mewn poced, neu ei ddal yn ei le â phin neu â phwyth.



Credyd Coleg: Jemima Frankel



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Angie Ouya

“Creadigrwydd yw...yr hyn sydd gennym yn gyffredin.”

Instagram: [@master_toffee](https://www.instagram.com/master_toffee) Gwefan: janusstudios.co.uk

**HER
IONAWR**

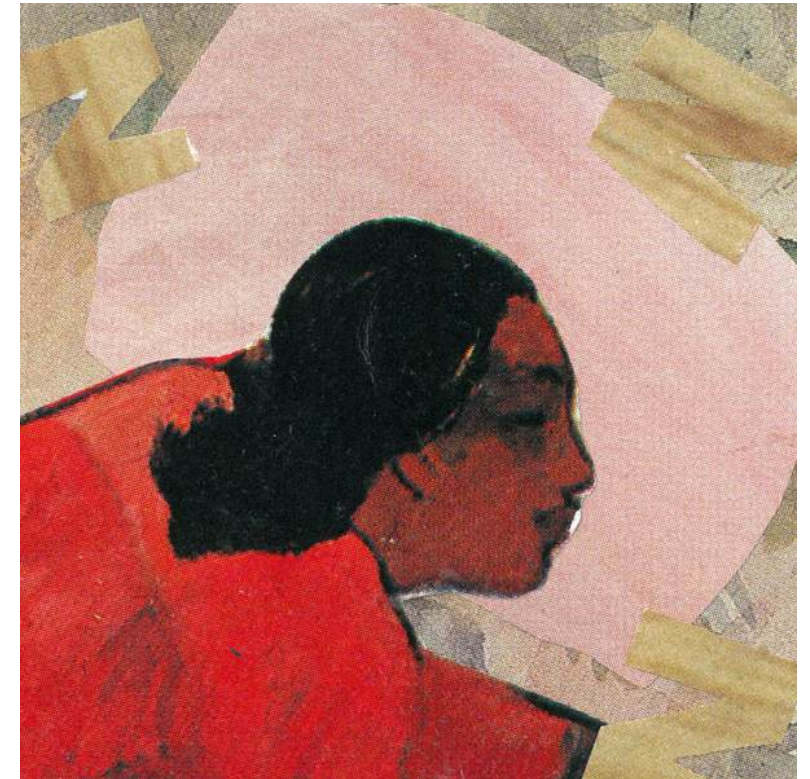
Diwrnod 21

Rwyf ti'n fy ysbrydoli

Dychmygwch gael pawb sydd erioed wedi eich ysbrydoli yn eich rhestr gyswllt (ffrindiau, teulu a phobl enwog ar hyd yr oesoedd).

Ysgrifennwch llythyr neu neges destun at un ohonyn nhw yn rhoi gwybod iddyn nhw pam maen nhw wedi bod yn ysbrydoliaeth a beth maen nhw wedi'ch ysbrydoli chi i'w wneud.

Os yn bosibl, anfonwch y llythyr neu'r neges. Rhannwch eich meddyliau gyda'r person sydd wedi eich ysbrydoli.



Credyd Coleg: Ann Tran



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Natasha Whittaker, St Thomas Medical Group

“Helo, Natasha ydw i. Mae gennyf ddiddordeb ers amser maith mewn llesiant, mewn gweithgareddau creadigol a sut y gall treulio unrhyw gyfnod o amser yn bod yn greadigol gael effaith gadarnhaol ar ein llesiant. Yn ystod y dydd rwy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol ac rwyf am fanteisio ar y cyfle hwn i ddod â chreadigrwydd, cysylltu ag eraill a'r cyfle i 'gael go' i'r timau yn ein meddygfa a'n cleifion trwy gyfrwng Her Mis Ionawr.” Gwefan: www.stthomas.nhs.uk

**HER
IONAWR**

Diwrnod 22

Arbed y sbwriel

Arbedwch rywbeth roeddech yn bwriadu ei daflu heddiw.

Neilltuwch amser i feddwl am y peth yna mewn ffordd wahanol.

A oes posib ei aildddefnyddio o gwbl?

A oes posib ei ddefnyddio ar gyfer rhywbeth hollol wahanol?

A oes posib ei wneud yn gymeriad bach cyfeillgar?

Atgyfodwch y darn o sbwriel a rhoi bywyd newydd iddo.



Credyd Coleg: Cut Out Club



**Crëwyd her greadigol heddiw gan: Natasha Whittaker,
St Thomas Medical Group**

“Mae creadigrwydd yn ymddangos ym mhob agwedd ar fy mywyd. Rwy’n ei ddefnyddio i ymlacio, i ddysgu ac i ddatrys problemau. Mae meddwl creadigol yn help mawr yn y gwaith ac mae gen i bob tro sawl ‘prosiect’ ar y gweill gartref. Rwyf wastad yn arbrofi efo gwahanol ffyrdd o fynegi fy hun yn greadigol. Rwyf wedi cymryd rhan yn Her Mis Ionawr ers sawl blwyddyn. Cefais ef yn hygyrch iawn bob tro ac mae’r heriau dyddiol yn fyr ond yn ysbrydoli, ac maent yn hwyl ac yn bosib i’w gwneud. Mae hefyd yn wych bod yn rhan o rywbeth mwy ac mae’n hyfryd gweld y gwahanol ffyrdd mae pobl yn dehongli’r heriau.” Gwefan: www.stthomas.nhs.uk

**HER
IONAWR**

Diwrnod 23

Dyma fi

Dychmygwch y bydd rhywun, ymhen can mlynedd, yn darganfod llun ohonoch chi a dynnwyd heddiw.

Ysgrifennwch ddisgrifiad o'r hyn sydd yn digwydd yn eich bywyd heddiw. Gallai fod yn gerdd, yn un gair, yn bennawd, yn berfformiad, neu unrhyw beth arall y gallwch chi feddwl amdano.



Credyd Coleg: Aaron Peters



**Crëwyd her greadigol heddiw gan: Natasha Whittaker,
St Thomas Medical Group**

“Creadigrwydd yw...darganfyddiadau Newydd yn Dechrau.”

Gwefan: www.stthomas.nhs.uk

**HER
IONAWR**

Diwrnod 24

Curiad Calon

Teimlo a sylwi ar guriad eich calon a churiad eich calon.

Gallwch ei deimlo yn eich arddwrn, eich gwddf neu ran arall o'ch corff. Os oes gennych stethosgop, neu declyn diogel arall i glywed y curiad, defnyddiwch hwnnw! Yna sylwch ar yr hyn rydych chi'n sylwi arno. Ai curiad cyflym neu araf ydyw?

Gallwch ei ddynwared gyda'ch llais, trwy dapio'ch traed ar y llawr, trwy glapio eich dwylo neu dapio eich clun. Efallai fod gennych ddrwm, neu sosban i'w churo.

Defnyddiwch beth bynnag sydd ar gael, beth bynnag sy'n apelio ac yn teimlo'n ddiogel a chyfforddus.



Credyd Coleg: Ann Tran



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Isaac Acheampong

“Rwy’n Brydeiniwr wedi fy ngeni yn Ghana, ac yn artist amlgyfrwng, yn llyfrgellydd, yn hyfforddwr ac yn hwylusydd grwpiau. Rwy’n byw ac yn gweithio yn Hull, a ledled y wlad. Mae gennyf gefndir academiaidd ym maes Pensaernïaeth a mwy nag ugain mlynedd o brofiad yn hwyluso gweithdai fel ymarferydd creadigol. Mae fy ngwaith yn cynnwys drymio Affricanaidd, cylchoedd drymio, creu offerynnau cerddorol, ffotograffiaeth, dylunio a chreu mewn gwahanol ffyrdd eraill. Rwyf wrth fy modd yn dod â phobl ynghyd i gysylltu, i gydweithio ac i rannu ein creadigrwydd a’r hyn sydd gennym yn gyffredin.” Isaac yn gweithio yn Hull Libraries: www.hulllibraries.co.uk

HER
IONAWR

Diwrnod 25

Banc Diolchgarwch

Ystyriwch 3 pheth rydych yn ddiolchgar amdanynt. Gallent fod yn unrhyw beth – bach, mawr, cyffredin, dwfn. Ysgrifennwch hwy.

Dechreuwch Fanc Diolchgarwch: Mae posib gwneud hyn fel grŵp gyda ffrindiau, cydnabod, cydweithwyr neu gyd-ddysgwyr.

Dewiswch botyn neu flwch a'i labelu a'i addurno fel Banc Diolchgarwch. Bob dydd, neu mor rheolaidd ag y medrwch o dro i dro, ysgrifennwch ar ddarnau o bapur y pethau rydych yn ddiolchgar amdanynt ac yna rhoi'r darnau papur yn y potyn neu'r blwch.

Tynnwch ddarn o bapur o'r Banc Diolchgarwch o dro i dro, yn arbennig wrth deimlo'n 'dlawd' eich hwyliau neu eich ysbryd, a'u darllen i'ch ysbrydoli.

Os ydych chi'n gweithio fel grŵp tynnwch bapur o'r Banc yn eich tro a'i ddarllen i bawb arall. Yna gall awdur y 'faliad diolchgarwch' ddweud rhywbeth amdano neu adrodd stori amdano, os ydynt yn dymuno gwneud hynny.



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Isaac Acheampong

“Ymddengys creadigrwydd i ddechrau yn fy nychymyg, y syniadau a ddaw wrth feddwl, ac weithiau hyd yn oed cyn i mi ddeffro; yn fy mreuddwydion! Defnyddiaf creadigrwydd fel proses i ddarganfod ffyrdd o ddatrys pethau, boed wrth greu strategaeth ar gyfer prosiect, neu wrth ddylunio/creu/gwneud pethau.”

Isaac yn gweithio yn Hull Libraries: www.hulllibraries.co.uk



Diwrnod 26

Heddwch Gyda'n Gilydd

Crëwch gollage neu greadigaeth deunydd cymysg yn ymateb i themâu 'Heddwch' a/neu 'Gyda'n Gilydd'.

Beth yw ystyr Heddwch i chi?

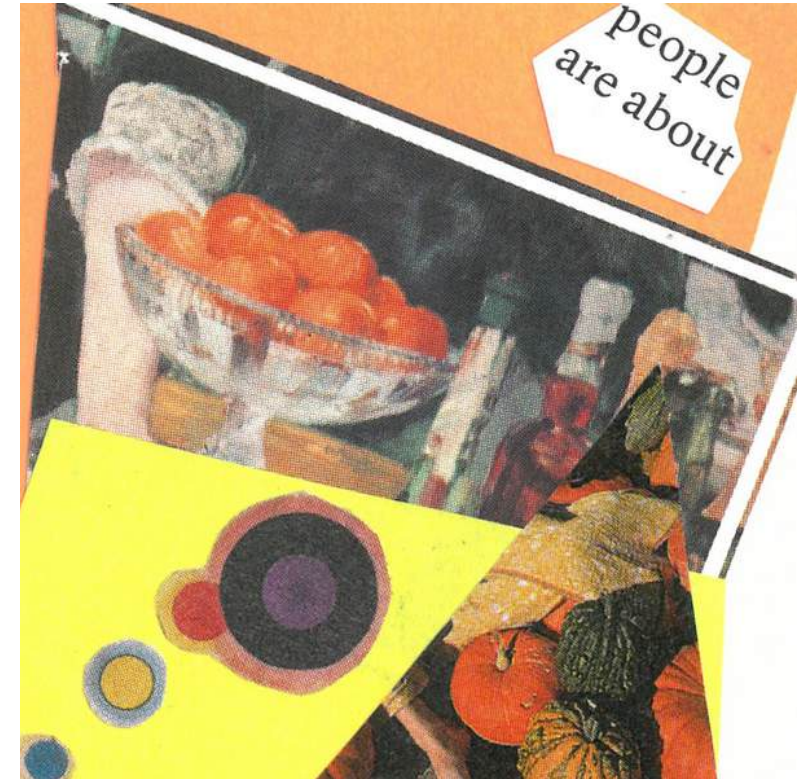
Beth yw ystyr 'Gyda'n Gilydd'?

Ystyr gwreiddiol y gair 'gilydd' yw cydymaith, cymar, cymydog.

Pwy yw'r rhain i chi?

Sut deimlad yw bod gyda nhw?

Edrychwch ar bapur sgrap, cylchgronau neu bapurau newydd a rhwygo allan unrhyw ddelweddau neu eiriau sydd yn eich denu ar y thema hon – a rhowch nhw at ei gilydd i greu collage. Neu greu rhywbeth o wahanol ddeunyddiau sydd wrth law.



Credyd Coleg: Mariana Feijó



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Isaac Acheampong

"Creadigrwydd yw.....dychymyg yn digwydd!"

Isaac yn gweithio yn Hull Libraries: www.hulllibraries.co.uk

**HER
IONAWR**

Diwrnod 27

Daearu

Gwrandewch ar gân yr adar. Ewch tu allan neu agorwch y ffenest. Yr amser goraf i wrando ar gân yr adar yw yn y bore.

Beth allwch chi ei glywed? Oes yna gân adar rydych yn ei hadnabod? Os oes, wyddoch chi enw'r aderyn? Os nad ydych chi'n adnabod cân unrhyw aderyn mae hynny'n berffaith iawn!

Os nad ydych yn clywed aderyn dychmygwch aderyn a'r dirgryniad mae'n wneud â'i lais.

Beth am gyfleu'r aderyn ar ddarn o bapur, trwy ei ddarlunio, ei beintio neu trwy wneud collage. Pa mor fawr ydi o? Pa liw yw ei blu?



Credyd Coleg: Jemima Frankel



Crëwyd her greadigol heddiw gan: **OutsideWithLira**

"Rwy'n un a gafodd ei geni a'i magu yn Ne Llundain ac sydd yn gwirioni efo bywyd gwyllt, ac sydd ar hyn o bryd yn gweithio fel warden mewn gwarchodfa natur. Cyn belled a allaf gofio rwyf wedi cael fy nenu gan bethau byw eraill o fy nghwmpas. Ers gorffen fy ngradd mewn Sŵleg rwyf wedi bod yn rhan o sawl prosiect bywyd gwyllt dramor ac ym Mhrydain, a hynny wedi arwain at fy niddordeb arbennig mewn adar. Yn 2023 dechreuais gyfrif Instagram [@outsidewithlira](#) i ddysgu cymunedau trefol am adar a mathau eraill o fywyd gwyllt o'u hamgylch. Mae adara wedi bod o gymorth i mi oresgyn adegau anodd, ac rwyf yn awyddus i eraill brofi'r un budd." Instagram: [@outsidewithlira](#) Tiktok: [@outsidewithlira](#)

HER
IONAWR

Diwrnod 28

Hunan bortread gwirion

Gwnewch hunan bortread gweledol o'ch hun.

Gall fod yn haniaethol, yn gartŵn, neu yn realaidd, wedi'i greu o wrthrychau o'ch cwmpas.

Gall fod yn ddarlun neu'n beintiad syml, neu hyd yn oed wedi'i wneud o ddefnydd wast sydd o gwmpas megis darnau pasta neu ddarnau bach o ruban neu fotymau.

Canolbwyntiwch ar y gwirion a'r dwl. Efallai y gallwch bortreadu eich hun mewn dillad llachar a lliwgar, gyda cholur neu wallt doniol, ac efallai gosod lluniau neu restrau o'ch amgylch o'r holl bethau gwirion rydych chi'n hoffi eu gwneud. Llenwch y dudalen â phethau gwirion.



Credyd Coleg: Sam Drew-Jones



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Rachel Baker

"Rwy'n gomedïwr ac yn hwylusydd celf cymunedol wedi fy lleoli ym Birmingham. Rwy'n gweithio o fewn sawl maes, ysgrifennu, byrfyfyrto, gwaith crefft a ffotograffiaeth. Mae chwerthin a bod gyda'n gilydd yn ganolog i'm gwaith, gan gynnwys llawenydd a lol. Mae hi'n gred sylfaenol gen i y gall unrhyw un fod yn greadigol. Mae cynorthwyo i wneud y celfyddydau yn fwy hygyrch yn eithriadol bwysig i mi."

Instagram: [@racheltheginge](https://www.instagram.com/racheltheginge) Tiktok: [@racheltheginge](https://www.tiktok.com/@racheltheginge)

HER IONAWR

Diwrnod 29

Creu Cymeriad Byrfyfyr

Dewiswch ddwy neu dair llythyren ar hap. Os gallwch weld rhif car dewiswch y llythrennau hynny, neu lythyren gyntaf y ddau neu dri pheth cyntaf welwch chi. Dyma brif lythrennau enw.

Er enghraifft AJ. Crëwch enw cymeriad ohonynt, er enghraifft Anwen Jones. Gall y cymeriad hwn fod yn berson, yn anifail, yn fod o'r gofod, beth bynnag sy'n apelio atoch.

Nawr mae ganddo'ch enw, gallwch dynnu ei lun, neu dim ond ddychmygu sut mae'n edrych.

Nawr mae gennych enw a syniad o'u pryd a'u gwedd gallwch ateb y cwestiynau hyn ar bapur, ar ffôn neu sgrin, neu ddim ond yn eich pen. Bydd hyn yn gymorth i greu cymeriad crwn a rhoi hunaniaeth iddyn nhw.

Beth yw eu hoff frecwast? Beth yw eu llwyddiant mwyaf? Sut maen nhw'n ennill bywoliaeth? Pryd wnaethon nhw syrthio mewn cariad am y tro cyntaf? Oes ganddynt dric parti? Be fyddent yn ei wyllo ar y teledu? Beth yw'r trysor mwyaf maent yn ei berchen? Pwy yw eu ffrind gorau?

Nawr mae gennych rywun gyda gorffennol a chydä cymeriad arbennig!



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Rachel Baker

"Mae bod yn ffotograffydd yn fy ngalluogi i ddarganfod creadigrwydd ym mhob man, wrth i mi geisio gweld patrymau a siapiau difyr o fy amgylch. Daw'r rhan fwyaf o fy syniadau ar gyfer ysgrifennu wrth sylwi ar yr hyn sydd o fy amgylch yn y gymuned leol. Rwy'n defnyddio creadigrwydd ym mhob rhan o fy mywyd, ar fy mhen fy hun a chydä eraill."

Instagram: [@racheltheginge](https://www.instagram.com/racheltheginge) Tiktok: [@racheltheginge](https://www.tiktok.com/@racheltheginge)

HER
IONAWR

Diwrnod 30

Diwrnod Dewin Dwl

Gwnewch rywbeth sydd yn gwneud i chi chwerthin.

Os ydych chi'n gweithio gartref efallai y gallwch wisgo het wisg ffansi neu brop arall wrth anfon e-byst neu wneud rhyw dasg arall. Efallai y gallwch sgipio am ychydig wrth gerdded i'r siop. Efallai y gallwch dynnu ystumiau bob tro byddwch chi'n mynd heibio drych.

Neilltuwch ddarn bach o heddiw i wneud eich hun chwerthin.



Credyd Coleg: Mariana Feijó



Crëwyd her greadigol heddiw gan: Rachel Baker

“Creadigrwydd yw...llawn llawenydd ac yn rhoi boddhad.”

Instagram: [@racheltheginge](https://www.instagram.com/racheltheginge) Tiktok: [@racheltheginge](https://www.tiktok.com/@racheltheginge)

**HER
IONAWR**

Diwrnod 31

Yr un sy'n creu newid

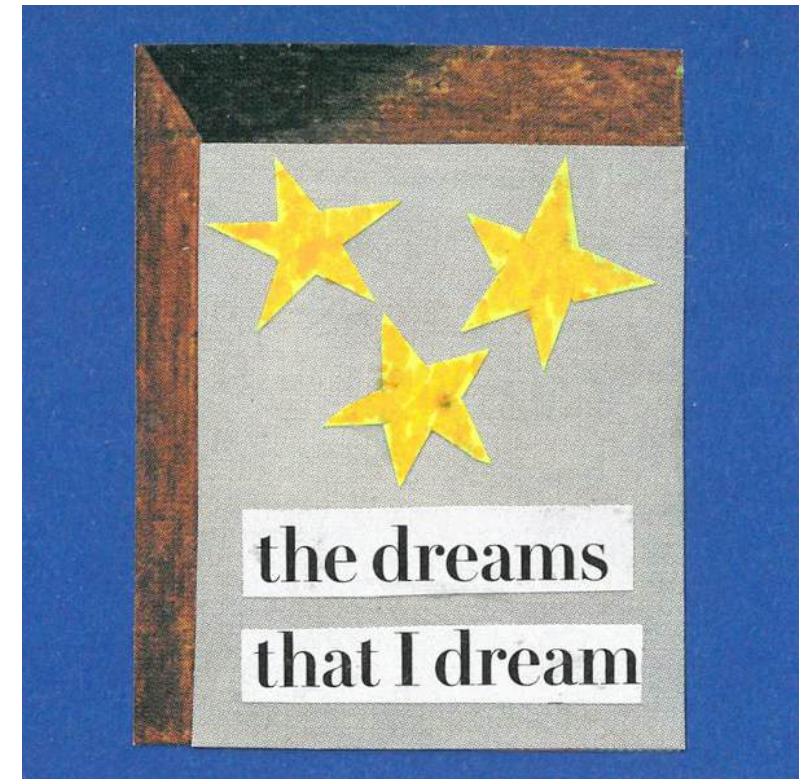
Beth hoffech chi ei newid - yn eich bywyd, neu yn y byd o'ch cwmpas?

Ysgrifennwch y newid hwn. Byddwch yn feiddgar! Ceisiwch beidio â gorfeddwl.

Ysgrifennwch beth bynnag sy'n dod i'r meddwl. Darllenwch eich datganiad.

Dewiswch un weithred greadigol y gallech ei gwneud heddiw i ddod yn nes at y newid hwn.

Gall fod yn rhywbeth bach iawn, neu gall fod yn ddechrau rhywbeth mwy. Efallai eich bod yn cofio 'gair y flwyddyn' o Ddiwrnod 1 i'ch helpu i ddewis beth i'w wneud.



Credyd Coleg: Amun. A. S.



Crëwyd her greadigol heddiw gan: 64 Million Artists

Yn 64 Miliwn o Artistiaid, rydym yn credu bod pan fyddwn yn defnyddio ein creadigrwydd, gallwn wneud newidiadau yn ein bywydau ac yn y byd o'n cwmpas. Hyd yn oed eiliadau bychain o greadigrwydd gallant ein helpu i newid ein ffordd o feddwl, tanio syniadau a sgysiau, ac ail-ddychmygu rhywbeth. A phan fyddwn yn defnyddio ein creadigrwydd mewn cymuned - efallai y gall ein helpu i ail-ddychmygu rhywbeth mawr.

HER
IONAWR

Rhannwch Beth yw Creadigrwydd...i chi!

Mae miloedd o bobl yn cymryd rhan yn Her Mis Ionawr ac rydyn ni wrth ein bodd yn cysylltu â'r bobl hynny ar-lein. Ymunwch ar-lein drwy rannu eich ymateb i beth yw creadigrwydd i CHI. Pwy a wŷr, efallai y byddwch chi'n ysbrydoli Hyrwyddwyr Creadigrwydd newydd i ymuno! Gallwch argraffu'r dudalen nesaf, ei llenwi a thynnu llun. Yna postiwch y llun a thagio **#HerMisIonawr** **#TheJanuaryChallenge**



Dewch o hyd i ni ar-lein:

 [FB closed group](#)

 [@64millionartists](#)

 [@64millionartists](#)

 [@64M_Artists](#)

 [@64millionartists](#)

 [64-million-artists](#)

 [64millionartists.com](#)

Ac ar e-bost:

 hello@64millionartists.com

Creadigrwydd yw...

#HerMisIonawr

64millionartists.com/thejanuarychallenge



Diolch!

Rydyn ni'n gobeithio eich bod wedi mwynhau Her Mis Ionawr 2025.

Rydyn ni wir yn gwerthfawrogi adborth - ac rydyn ni'n gwrando arno! Bydd deall sut mae'r Pecyn hwn wedi gweithio i chi a'ch cymuned yn ein helpu ni i barhau i gyrraedd mwy o bobl mewn mwy o lefydd yn y dyfodol.

Byddwn yn rhannu arolwg hygyrch gyda chi (gan ddefnyddio'r cyfeiriad e-bost a ddefnyddiwyd i lawrlwytho'r pecyn hwn.) Byddem yn ddiolchgar am eich adborth a rhywfaint o mewnwelediad i sut ydych chi wedi defnyddio eich Pecyn. Cofiwch gofrestru ar ein [rhestr bostio](#) am ysgogiadau creadigol, adnoddau a chyfleoedd, trwy'r flwyddyn. A, gallwch ddysgu mwy am ein rhaglen newydd ar gyfer 2025 - Diwylliannau Creadigol - [trwy glicio yma](#). Welwn ni chi'n fuan!

64 Million
artists