



CALENDR ADFENT  
CAREDIGRWYDD  
GLAN y MÔR



Rhagfyr  
2019

Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul	Llun	Mawrth
27	28	29	30	01 Helpwch i glirio o gwmpas eich ty	02 Dywedwch bore da wrth 10 person	03 Dewch ag eitem o fwyd i'w roi mewn banc bwyd lleol
04 Rhowch fwyd i'r adar	05 Dywedwch wrth rhywun eu bod yn edrych yn neis !	06 Codwch ddarn o sbwriel a'i roi yn y bin	07 Ewch â hen ddillad i siop elusen	08 Ewch am dro gyda theulu neu ffrind	09 Dywedwch diolch wrth athro ar ddiwedd gwrs	10 Daliwch y drws ar agor i rhywun
11 Gwnewch ffafr a rywun heb ddisgwyl dim yn ôl	12 Ewch i siarad hefo rhywun sy'n edrych yn unig / trist	13 Gwnewch i rywun chwerthin e.e. dweud jôc	14 Gwnewch baned i'ch rhieni	15 Ffoniwch berthynas i gael sgwrs	16 Cynigiwch i ddisgybl unig ddod atoch i fwyta cinio	17 Dywedwch am unrhyw fath o fwlio
18 Gwisgwch ddillad lliwgar i gefnogi gwrth-fwlio	19 Cefnogwch eisteddfod yr ysgol	20 Rhowch anrheg i rywun sydd bob tro yn ffeind hefo chi	21 Dywedwch rhywbeth caredig wrth eich teulu	22 Chwaraewch h gêm fwrdd gyda'r teulu	23 Ewch a cherdyn a mins pei i gymydog unig	24 Helpwch i baratoi y cinio Nadolig
25	26	27	28	29	30	31
01	02	03	04	05	06	07

Nadolig Llawen a

Blwyddyn Newydd Dda