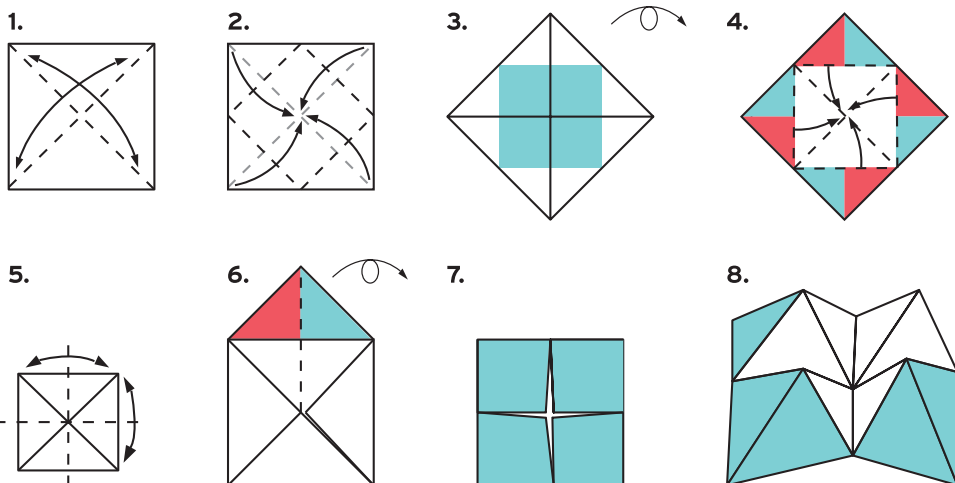


<p>4</p> <p><b>Siarad</b></p>	<p>1</p> <p>Dweud wrth rhywun eich bod yn gwerthfawrogi yr hyn y maen nhw wedi ei wneud drosoch chi</p>	<p>2</p> <p>Gofyn i rywun "sut wyt ti?" (a golygu hynny!)</p>	<p>7</p> <p><b>Dewis</b></p>
<p>8</p> <p>Cael sgwrs dros ginio gyda rhywun</p>	<p><b>SYNIADAU AR GYFER DECHRAU SGWRS</b></p> <p>Bydd 1 o bob 4 yn profi problem iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn. Mae dewis siarad am iechyd meddwl yn chwalo rhwystrau ac yn gallu newid bywydau. Defnyddiwch y syniadau hyn ar gyfer dechrau sgwrs i gael pobl i siarad.</p>	<p>3</p> <p>Trefnu i gwrdd â rhywun y mae gennych feddwl ohono</p>	
<p>9</p> <p>Mynd am dro gyda rhywun a gweld sut maen nhw</p>		<p><b>Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.</b></p> <p>#amserisiarad</p> <p><a href="http://amserinewidcymru.org.uk">amserinewidcymru.org.uk</a></p>	<p>4</p> <p>Chwarae gêm o fyddaf'n well gennych chi' gyda rhywun</p>
<p>12</p> <p><b>Newid</b></p>	<p>6</p> <p>Fronio rhywun nad ydych wedi siarad ag ef neu hi ers tro</p>		<p>5</p> <p>Cysylltu â rhywun drwy neges destun</p>



### Cyfarwyddiadau Plygu



### Sut mae creu sgwrs

- Dewis rhif â chylch o'i gwmpas ac agor i wahanol gyfeiriad bob yn ail y nifer hyn o weithiau
- Dewis rhif pinc ac agor bob yn ail y nifer hyn o weithiau
- Dewis eich rhif terfynol, agor y fflap a dechrau eich sgwrs



rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl