

# barod

gwneud gwahaniaeth

## AWGRYMIADAU LLES /

## WELL-BEING TIPS

Gwent  
N-gêj

Gwent  
N-gage

### TIPIAU GORAU DYDDIOL / DAILY TOP TIPS

Tra ein bod ni'n ufuddhau'r rheolau o ymbellhau cymdeithasol, dyw cadw'n iach ddim wedi bod erioed cyn bwysig na nawr. Pam dych chi ddim yn trio'n tipiau ni i'ch helpu chi ffocysu a chadw'n heini. Os oes unrhyw awgrymiadau am gynnwys yn y dyfodol ebostiwch: [joseph.chambers@barod.cymru](mailto:joseph.chambers@barod.cymru).

Whilst we obey requests to maintain social distancing rules, taking care of ourselves has never been so important for all of us. Why not have a go at our tips to help keep you well and focused. If you have any suggestions for future content email: [joseph.chambers@barod.cymru](mailto:joseph.chambers@barod.cymru).



#### YMARFER CORFF / EXERCISE

Mae ddolen hon yn fideos sy'n eich dangos sut y gallwch ddechrau wneud ymarfer corff yn eich cartref. Dyn ni'n mynd i bostio fideo newydd bob dydd i chi drïo. Dyma fideo AG cyntaf Joe Wicks are eich cyfer chi. Cofiwch fynd ar gyflymder y gallwch chi ymdopi ag ef.

**Cynheswch bob amser cyn unrhyw ymarfer corff** a chofiwch peidiwch ag ymarfer y tu hwnt i ble rydych chi'n teimlo'n gyffyrddus. Ni fydd yr holl ymarferion yn addas ar eu cyfer pawb ond gwnewch y rhai y gallwch eu gwneud, mwynhewch!

This link shows you how you can start to exercise in your home. We are going to post a new video every day for you to try. Here is Joe Wicks PE class for you. Remember to go at a pace you can cope with.

**Please always warm up before any exercise** and remember don't exercise beyond where you feel comfortable. Not all the exercises will be suitable for everyone but do the ones you can do, enjoy!

<https://youtu.be/Rz0go1pTda8>



#### IECHYD MEDDWL / MENTAL HEALTH

Mae ein hiechyd meddwl a lles ac yn bwysig ar unrhyw adeg. Ar adegau o straen mae yna bethau y gallwn eu gwneud i'n helpu i reoli ein, iechyd meddwl a lles. Dyma rai fideos y gallwch roi cynnig arny'n nhw i helpu. Byddwn yn postio mwy dros y dyddiau nesaf.

Our mental health and well being is important at any time. In times of stress there are things we can do to help us manage our mental health and well-being. Here are some videos you can have a go at to help. We will be posting more over the coming days.

<https://youtu.be/nyOd20TBc7s>

<https://youtu.be/VaoV1PrYft4>



#### BYWTA'N IACH / EAT WELL

Mae'r rysâit hon yn rhad syml ac yn hawdd i'w wneud gartref a dim ond ychydig o gynhwysion sydd ei angen arno. Beth am roi cynnig ar y rysâit gyntaf hon gartref gyda chynhwysion y gallwch chi ddod o hyd iddynt yn y siop gornel. Pam dych chi ddim yn defnyddio Passata yn lle tomatos ffres.

This recipe is cheap simple and easy to do at home and it needs only a few ingredients. Why not give this first recipe a go at home with ingredients you can find in the corner shop. Why not use Passata instead of fresh tomatoes.

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/tomato-soup>



## CADW'N HEINI YN YSTOD YR BRIGIAD CORONAFEIRWS / KEEPING ACTIVE DURING THE CORONAVIRUS OUTBREAK

### MAE CADW'N FFIT YN BWYSIG IAWN / KEEPING FIT IS IMPORTANT

Campfeydd yn cael eu cau, ac rydym i gyd yn gymdeithasol-ymbellhau a rhai ohonom yn hunan-ynysu mewn ymgais i atal lledaeniad y coronafirws COVID-19. Mae hyn nid yn unig wedi achosi llawer o straen, pwysau a phryderon newydd yn ein cartref ond mae pobl hefyd wedi dechrau meddwl am sut maen nhw i fod i gadw'n iach ac yn heini wrth ymbellhau cymdeithasol neu hunan-ynysu. Cyda phopeth sy'n digwydd a'r ansicrwydd sydd yn y byd ar hyn o bryd.

Mae'n dal yn bwysig rhoi bach o amser i'ch hun i dawelu a gofalu amdano chi'ch hun a'r rhai o'ch cwmpas. Rydyn ni i gyd yn hyn gyda'n gilydd ac mae'n bwysig i ni chwarae ein rhan. Ac mae rhan o hyn yn golygu sicrhau ein bod ni'n iach ac yn heini wrth i ni aros gartref..

Cyms are closed, and we are all social-distancing and some of us are in self-isolation in a bid to stop the spread of the COVID-19 coronavirus. This has not only caused a lot of stress, new pressures and worries in our home but it has also left people wondering how they are supposed to keep healthy and fit while social distancing or self-isolating. With all that is happening and the uncertainty that is in the world at the moment..

it is still important to give yourself some time to calm down and look after yourself and those around you. We are all in this together and it's important for us to play our part. And part of this means making sure we are healthy and fit while we stay at home.

Addaswyd o / Adapted from [www.stylenest.co.uk](http://www.stylenest.co.uk)

## FFOCWS CADW'N HEINI / KEEPING FIT FOCUS

Gall y syniad o aros gartref am unrhyw gyfnod hir o amser yn ymddangos yn llethol ac ychydig yn frawychus, yn enwedig os ydych chi'n rhywun sy'n mwynhau cadw'n heini ac yn egniol ac yn taro y cyfrif cam dyddiol, neu berson hyn a allai fod yn poeni am deimlo'n ynysig. Yn hytrach na gadael i'r unigedd eich dychryn, beth am, yn lle hynny, ceisio ei gofleidio fel cyfle i gael eich chwys ymlaen gyda sesiynau gwaith cartref newydd nad ydych erioed wedi rhoi cynnig arnynt o'r blaen, ymgorffori arferion iach symlach yn eich trefn ddyddiol a cymysgu pethau i fyny ychydig.

The prospect of staying at home for any prolonged period of time can seem overwhelming and a little scary, especially if you're someone who enjoys keeping fit and active and hitting that daily step count, or an older person who might be worried about feeling isolated. Rather than letting the isolation scare you, why not, instead, try and embrace it as an opportunity to get your sweat on with new, at-home workouts you've never tried before, incorporate more simplistic healthy habits into your daily routine and mix things up a little.

Addaswyd o: / Adapted from [goodhousekeeping.com](http://goodhousekeeping.com)

### 5 SYNIAD AR GYFER CADW'N HEINI / 5 KEEPING FIT IDEAS

- 1 Mynd am dro â'r ci
  2. Seiclo neu sgwtero o gwmpas y parc
  3. Sgipio gyda rhaff
  4. Cerdded bloc neu ddau o'r gymdogaeth leol
  5. Trio'r fideos ffitrwydd dyddiol Joe Wicks
- 
1. Take the dog for a walk
  2. Cycle or scooter around the park
  3. Skipping with a rope
  4. Walk a block or two of the neighbourhood
  5. Try the Joe Wicks fitness videos



## **GOFALU AM EICH IECHYD MEDDWL YN YSTOD YR BRIGIAD CORONAFEIRWS / LOOKING AFTER YOUR MENTAL HEALTH DURING THE CORONAVIRUS OUTBREAK**

### **CHWILIO AM WYB / SEARCHING FOR INFO**

Ceisiwch osgoi dyfalu ac ymchwiliwch i ffynonellau dibynadwy. Mae straeon a dyfalu'n gallu ychwanegu at orbryder. Mae cael mynediad i wybodaeth o ansawdd da am y firws yn gallu eich helpu i deimlo mewn rheolaeth.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth a chyngor cyfredol am y firws yma: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

Avoid guessing and research reliable sources. Stories and speculation can add to anxiety. Having access to good quality information about the virus can help you feel in control.

You can find up-to-date information and advice about the virus here: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

Addaswyd o: / Adapted from: [www.meddwl.org](http://www.meddwl.org)

## **FFOCWS IECHYD MEDDWL / MENTAL HEALTH FOCUS**

Gall achosion fel y Coronafirws cyfredol (COVID-19), fod yn frawychus a gallant effeithio ar ein hiechyd meddwl. Er ei bod yn bwysig cadw'n wybodus, mae yna lawer o bethau y gallwn eu gwneud hefyd i gefnogi a rheoli ein lles yn ystod amseroedd o'r fath.

Outbreaks, like the current Coronavirus (COVID-19), can be scary and can affect our mental health. While it is important to stay informed, there are also many things we can do to support and manage our well-being during such times.

Addasawyd o: / Adapted from:  
[www.mentalhealth.org.uk/](http://www.mentalhealth.org.uk/)

## **CADW MEWN CYSYLLTIAD GYDA'CH GWEITHIWR / STAYING IN CONTACT WITH YOUR KEY WORKER**

Mae nifer o ffyrdd gallwch cadw mewn cysylltiad gyda'ch gweithiwr allweddol dros y cyfnod yma. Dyw ymbellhau cymdeithasol dim yn golygu nad oes cefnogaeth ar gael. Gallwch ffonio, cael galwad fideo neu ebostio'ch gweithiwr.

There are a number of ways you can keep in contact with your key worker during this period. Social distancing doesn't mean there is no support available from us. You can phone, video call or email your worker.



## BWYTA'N IACH YN YSTOD YR BRIGIAD CORONAFEIRWS / EATING WELL DURING THE CORONAVIRUS OUTBREAK

### CADW'N DDA TRWY FWYTA'N DDA / EAT WELL TO STAY WELL

Pan fyddwn yn ymbellhau cymdeithasol, mae'n hawdd dod o hyd i'ch hun yn bwyta bwyd sothach. Mae'n hawdd iawn dechrau bwyta o dan straen ar fyrbrydau a bethau afiach pan fyddwch adref trwy'r dydd.

Mae stocio i fyny ar rai bwydydd iachach sydd â bywydau silff hir yn ffordd dda o helpu i atal hyn. Mae rhai enghreifftiau yn cynnwys eitemau fel llysiau tun sodiwm isel, ffrwythau tun, cigoedd tun, reis grawn cyflawn, pasta, ceirch a grawnfwydydd.

Gall ffrwythau, llysiau a bwydydd sy'n llawn sinc, magnesiwm, Fitaminau B6, C ac E helpu i roi hwb i'ch system imiwedd. Mae'r ffynonellau gorau ar gyfer y rhan fwyaf o'r micro-faetholion hyn i'w cael mewn bwydydd fel cyw iâr, twrci, hadau blodyn yr haul, cnau, menyn cnau daear, hadau llin a chia a thatws.

When we are social distancing it's easy to find yourself eating junk food. It's very easy to start stress eating and snacking on unhealthy things when you're home all day.

Stocking up on some healthier foods with long shelf lives is a good way to help prevent this. Some examples include items like low sodium canned vegetables, canned fruits, canned meats, whole grain rice, pasta, oats and cereals.

Fruits, vegetables, and foods packed with zinc, magnesium, Vitamins B6, C, and E can help boost your immune system. The best sources for most of these micro-nutrients are found in foods like chicken, turkey, sunflower seeds, nuts, peanut butter, flax or chia seeds and potatoes.

Addaswyd o / Adapted from ktiv.com

## FFOCWS BWYTA'N DDA / EATING WELL FOCUS

Mae gyda bob un ohonon ni'r ysfa i fyrbryd, a gall byrbryd eich cadw'n iach. Mae maethegwyr wedi dweud ers blynnydoedd bod diet iach yn cynnwys bwyta sawl cyfran bach o fwyd y dydd, yn lle tri phryd maint enfawr. Mae byrbryd yn helpu i ffrwyno blysiâu sy'n achosi ichi fwynhau prydau enfawr neu afiach, yn helpu i frwydro yn erbyn magu pwysau, yn rheoleiddio hwyliâu, ac yn helpu i gadw'ch metaboledd yn sefydlog.

All of us have the urge to snack, and snacking can keep you healthy. Nutritionists have said for years that a healthy diet includes eating several small portions of food per day, instead of three jumbo-sized meals. Snacking helps curb cravings which cause you to indulge in huge or unhealthy meals, helps fight weight gain, regulates mood, and helps keep your metabolism stable.

Addaswyd o: / Adapted from moneycrashers.com

## 5 SYNIAD O FYRBRYDAU IACH A RHAD / 5 HEALTHY AND LOW-COST SNACK IDEAS

1. Cracwyr grawn cyfan gyda menyn cnau
2. Cyfran o gnau
3. Iogwrt groegaidd
4. Ffyn moron a hwmws
5. Wyau wedi'u berwi'n galed

1. Whole grain crackers with peanut butter

2. A portion of nuts

3. Greek yogurt

4. Carrot sticks and hummus

5. Hard-boiled eggs

Addaswyd o: / Adapted from: healthline.com



## YMLACIO YN YSTOD YR BRIGIAD CORONAFEIRWS / RELAXING DURING THE CORONAVIRUS OUTBREAK

### MAE YMLACIO'N BWYSIG IAWN / RELAXING IS IMPORTANT

Gall ymlacio am ddim ond 5 munud o bryd i'w gilydd trwy gamu i ffwrdd o'r hyn sy'n achosi i'n lefelau straen godi, roi'r egni sydd ei angen arnon ni i fynd i'r afael â'n problem sy'n ein hwynebu.

Mae angen rhywfaint o straen i ddelio â sefyllfaoedd anodd yn ein bywydau bob dydd. Fodd bynnag, os ydyn ni'n aros mewn cyflwr o straen uchel am gyfnod rhy hir, gall fod yn niweidiol i'n hiechyd. Mae ymarfer 'ymlacio' yn hollbwysig i reoli straen. Pan fyddwn yn ymlacio, mae llif y gwaed yn cynyddu o amgylch ein corff gan roi mwy o egni inni. Mae'n ein helpu ni i gael meddwl tawelach a chliriach sy'n cynorthwyo meddwl cadarnhaol, canolbwytio, cof a gwneud penderfyniadau.

Relaxing for just 5 minutes periodically by stepping away from what is causing our stress levels to rise, can give us the energy we need to tackle our the problem we are facing.

A certain amount of stress is necessary to deal with difficult situations in our everyday lives. However, if we stay in a state of high stress for too long, it can be damaging to our health. Practicing 'relaxation' is paramount to managing stress. When we relax, the flow of blood increases around our body giving us more energy. It helps us to have a calmer and clearer mind which aids positive thinking, concentration, memory and decision making.

Addaswyd o: / Adapted from [www.wellbeingpeople.com/](http://www.wellbeingpeople.com/)

## FFOCWS YMLACIO / RELAXATION FOCUS

Mae system imiwnedd iach yn rheoleiddio proses iacháu ein corff ac yn ei amddiffyn rhag heintiau ac afiechydon. Pan fydd straen yn peryglu ein swyddogaeth imiwnedd, gall arwain at annwyd, ffliw, blinder, anhwylderau cardiofasgwlaidd a heneiddio cyn pryd. Mae amddiffyn y system imiwnedd yn rhan hanfodol o fyw'n hirach, teimlo'n iau a bod yn iach.

Mae yna ffyrdd iach naturiol o leihau straen, rhoi hwb i'ch system imiwnedd ac arafu dwylo. Beth am roi cynnig ar rai ohonyn nhw isod.

A healthy immune system regulates our body's healing process and protects it against infections and diseases. When stress compromises our immune function, it can result in colds, flu, fatigue, cardiovascular disorders and premature ageing. Protecting the immune system is a vital part of living longer, feeling younger and being healthy.

There are natural healthy ways to reduce stress, boost your immune system and slow down the hands of time. Why not have a go of some of them below.

## 5 SYNIAD AR GYFER YMLACIO / 5 IDEAS FOR RELAXATION

1. Cymerwch anadliadau araf, dwfn. Neu rhowch gynnig ar ymarferion anadlu eraill i ymlacio.
  2. Socian mewn bath cynnes.
  3. Gwranddo ar gerddoriaeth leddfoll.
  4. Gwneud meddwl myfyrliol.
  5. Ysgrifennwch cyfnodolyn / dyddiadur
1. Take slow, deep breaths. Or try other breathing exercises for relaxation.
  2. Soak in a warm bath.
  3. Listen to soothing music.
  4. Practice mindful meditation.
  5. Write a journal / diary