Gweithgaredd Hunanofal

Pecyn cymorth p16-17

Yn gyntaf oll, rhestrwch y gweithgareddau yr ydych yn eu gwneud ar hyn o bryd, yr oeddech yn arfer eu gwneud, neu yr hoffech eu gwneud ym mhob categori.

Yn ail, nodwch drefn anhawster y gweithgareddau hyn – efallai y byddwch yn dymuno rhannu gweithgareddau'n gamau mwy dichonadwy. Er enghraifft, 'darllen un bennod o'm llyfr' yn hytrach na 'darllen llyfr'.

Yn drydydd, amserlennwch rai o'r cynlluniau hyn, gan sicrhau bod gennych gydbwysedd rhwng y tri gwahanol fath o weithgaredd yn eich wythnos.

Wythnos 1

Rheolaidd	Angenrheidiol	Pleserus
Enghreifftiau: Golchi dillad	Mynd â phlant i'r ysgol	Darllen llyfr
Rhoi dŵr i'r planhigion	Newid y cyflenwr ynni	Mynd am dro
Siopa am fwyd	Talu bil	Cwrdd â ffrind
	gdhdffg	

Mae'n bwysig nodi efallai na fyddwch yn gallu gwneud rhai o'r gweithgareddau yr oeddech yn arfer eu gwneud, neu'r hyn yr hoffech ei wneud, oherwydd y costau cysylltiedig. Ceisiwch ystyried beth am y gweithgaredd hwnnw yr oeddech yn ei fwynhau ac ystyriwch weithgareddau eraill rhatach (neu am ddim) a fyddai'n darparu'r un gwerth.