



Molly.



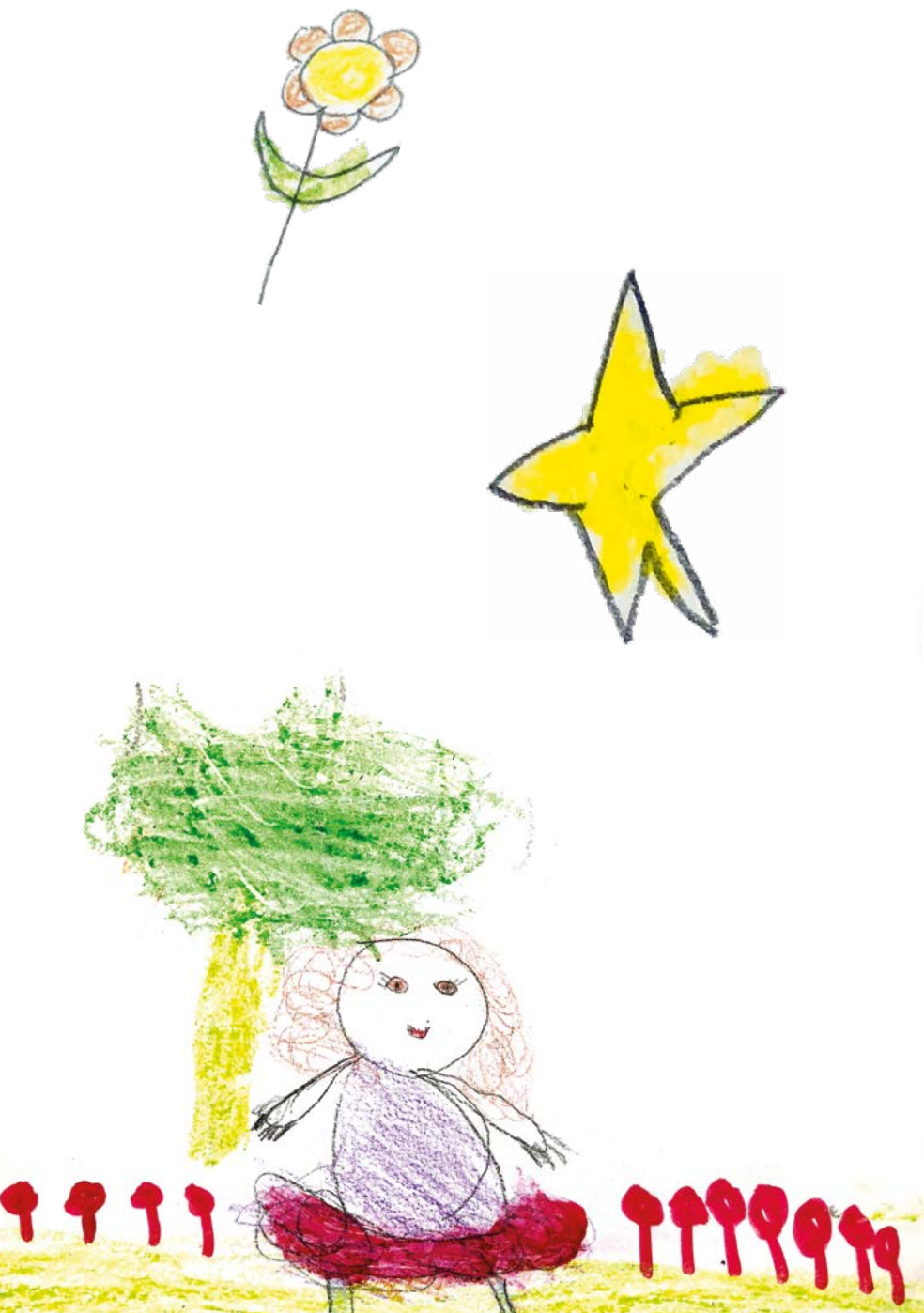
Storïau Iach



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

**Datganiad Ansawdd
Blynyddol i Blant 2018 - 2019**



Hoffem gyflwyno, am y tro cyntaf erioed, Ddatganiad Ansawdd Blynyddol i blant, a gafodd ei lunio ar gais Llysgenhadon Ifanc Iechyd Cyhoeddus Cymru. Buom yn gweithio gydag Ambiwylans Sant Ioan Cymru a phlant o'r grŵp 'Badgers' yn Griffithstown i ysgrifennu cyfres o storïau sy'n rhannu negeseuon pwysig am iechyd cyhoeddus, yn ymwneud â gwydnwch, bwyta'n iach, ymarfer corff a gofalu am eich dannedd. Lluniodd y grŵp gyfres o luniau hefyd ar gyfer pob stori.

Gobeithio y cewch chi gymaint o hwyl yn darllen y storïau ag y cawsom ni wrth weithio gyda'r plant yn eu hysgrifennu.

Y Byd Iach ac Afiach

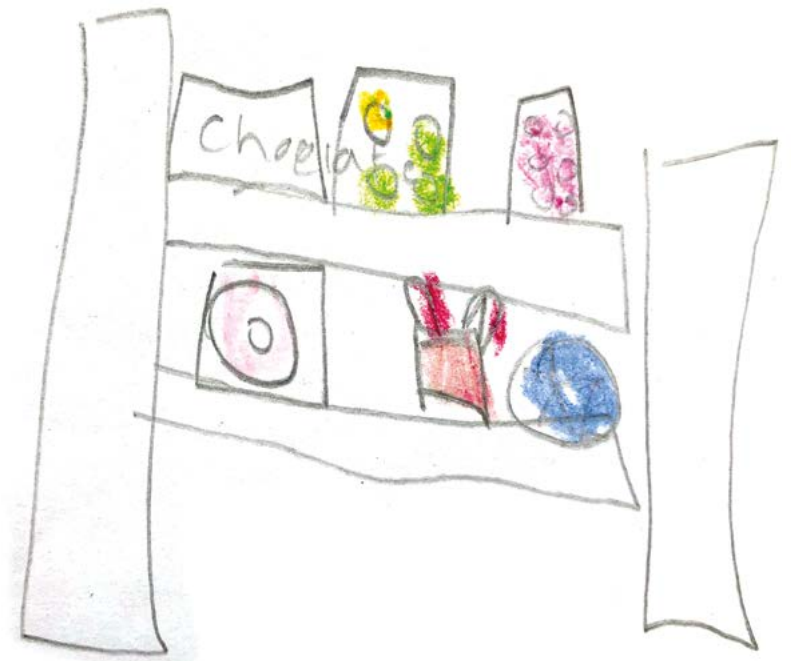
Gan, Cariad, Daisy-Mae, Megan, Nathalia,
Scarlette, Seren and Thomas

Un tro, roedd un byd,

wedi ei rannu'n ddau. Roedd y ddwy ran
yn cael eu rheoli gan dywysogesau, ond
roedd un hanner y byd yn iach, a'r hanner
arall yn afiach. Enw'r dywysoges oedd
yn rheoli'r rhan afiach oedd Brenhines
y Siwgr, ac enw'r dywysoges iach oedd
lachani. Roedd gan lachani dri
unicorn o'r enw Sklar, Madi
ac Amy.



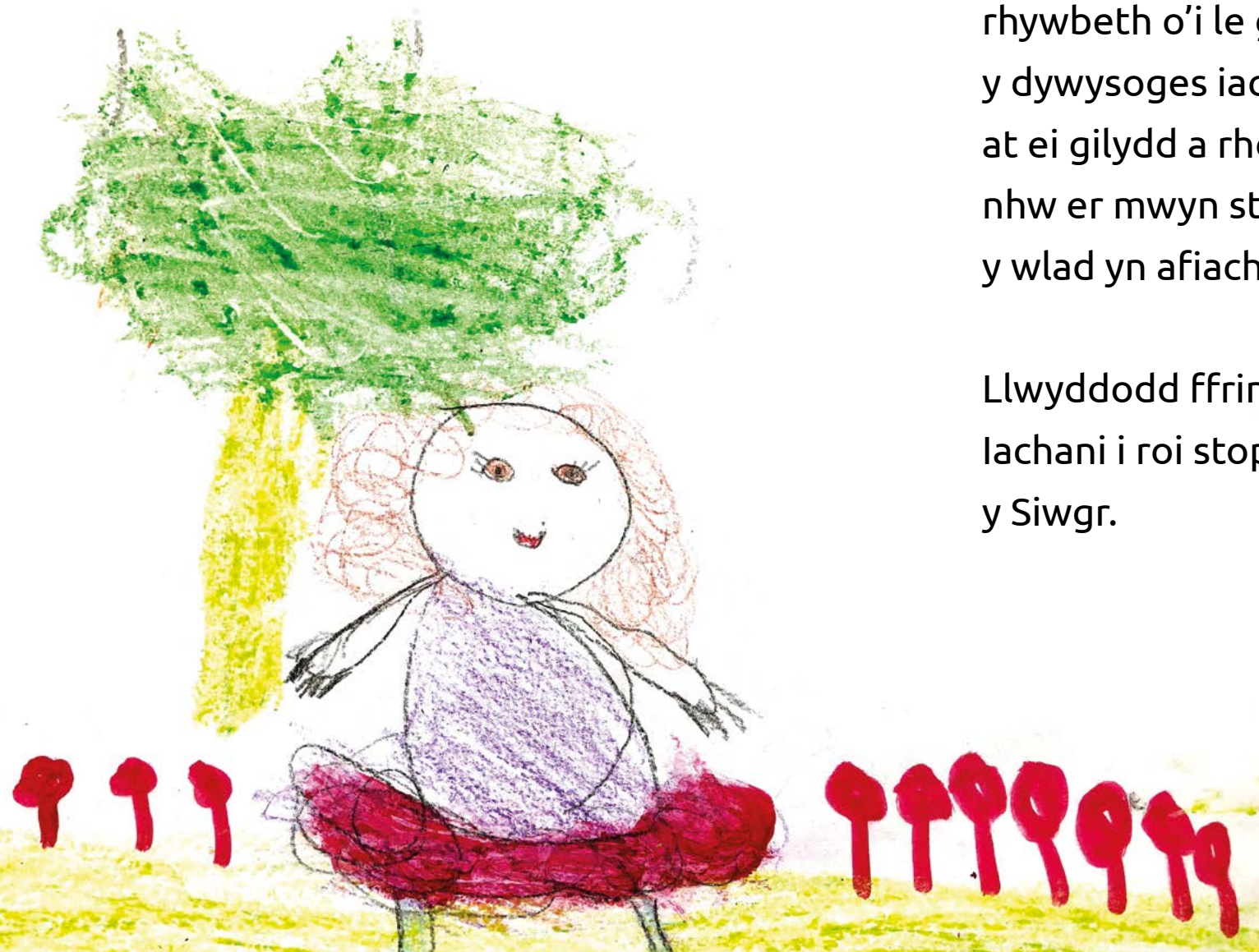
Roedd yr anifeiliaid yma'n gwneud pethau iach fel chwarae yn yr awyr agored a bwyta pys a moron. Roedd gan Frenhines y Siwgr unicorn afiach o'r enw Mili. Y cyfan roedd Mili yn ei wneud oedd bwyta siocled a losin a threulio drwy'r dydd yn y gwely.







Roedd enfys yn gwahanu'r rhan iach
o'r byd oddi wrth y rhan afiach. Roedd
Brenhines y Siwgr bob amser yn gwneud
drygioni ac eisiau i'r pethau iach
ddiflannu. Roedd gan Frenhines y Siwgr
gynllun i ddinistrio rhan iach y byd drwy
wneud i law siwgr ddisgyn ar y byd iach.



Bant â hi tuag at fyd lachani, ond aeth rhywbeth o'i le gyda'i chynllun. Casglodd y dywysoges iach ei holl gyfeillion uncorn at ei gilydd a rhoi brolis brocoli iddyn nhw er mwyn stopio'r siwgr rhag gwneud y wlad yn afiach!

Llwyddodd ffrindiau uncorn ac afalau lachani i roi stop ar ddrygioni Brenhines y Siwgr.



Roedd Brenhines y Siwgr yn anhapus iawn bod ei chynllun wedi methu ac roedd yn llefain ar ei phen ei hun yn ei chastell.

Roedd Iachani'n teimlo trueni dros Frenhines y Siwgr ac aeth â hi i weld ei gwlad iach a sut roedd pobl yn byw. Gwelodd Brenhines y Siwgr fod pobl yn brwsio eu dannedd, yn yfed dŵr ac yn gwneud ymarfer corff. Gwelodd Brenhines y Siwgr pa mor hapus oedd pawb ac fe wnaeth addewid i ddysgu ei gwlad afiach i wneud yr un peth.

Ruby y Ddraig Goch

Gan Ruby G, Owen, Joseph and Finley

Flynyddoedd
maith yn ôl.



roedd draig goch drist o'r enw Ruby yn byw. Roedd yn byw mewn tŷ o dan y ddaear gyda'i ffrind Caitlin y Camelion. Gallai Ruby glywed ei holl ffrindiau yn chwarae y tu allan ac roedd yn ysu am gael mynd i chwarae gyda'i ffrindiau ond doedd hi ddim am adael Caitlin ar ei phen ei hun, gan y byddai hynny'n beth cas i'w wneud.



Felly roedden nhw'n eistedd ac yn chwarae gemau cyfrifiadur drosodd a throsodd. Yn y pen draw, fe gyrhaeddodd nhw lefel 100 ar y gêm gyfrifiadur; erbyn hynny roedd Ruby wedi hen ddiflasu ar gemau cyfrifiadurol.

O'r diwedd, teimlodd Ruby yn ddigon hyderus i ddweud wrth Caitlin ei bod wedi diflasu a llwyddodd i'w pherswadio i fynd allan i chwarae.



Wrth gamu y tu allan, dechreuodd eu llygaid losgi am nad oedden nhw wedi bod allan ers amser maith. Ond, cyn bo hir, daethon nhw i arfer â bod y tu allan a dechrau chwarae.

Cawson nhw gymaint o hwyl yn chwarae y tu allan gyda'u ffrindiau, Finley y Ddraig Dân, ac Owen a Joseph y Dreigiau Ia Da. Daeth Ruby a Caitlin i sylweddoli bod chwarae y tu allan yn llawer iachach na chwarae gemau cyfrifiadurol drwy'r amser.



Ar ôl treulio oriau yn chwarae y tu allan, penderfynodd y dreigiau fynd i dŷ Finley i chwilio am rywbeth iach i'w fwyta. Mae Ruby'n drist am fod angen iddyn nhw hedfan er mwyn cyrraedd tŷ Finley. Mae Ruby wedi treulio cymaint o amser yn ei thŷ fel ei bod hi wedi anghofio sut i hedfan.



Fe wnaeth Caitlin, Finley, Joseph ac Owen annog Ruby i ddal ati. Caeodd Ruby ei llygaid, a chredu ynddi hi ei hun am fod ei chyfeillion yn credu ynddi. Rhoddodd un cynnig arall ar chwifio'i hadenydd i hedfan. Agorodd Ruby ei llygaid ... Bloeddiodd ei ffrindiau ...

ROEDD RUBY'N HEDFAN!!!!

O'r diwrnod hwnnw, fe wnaeth Ruby addewid y byddai'n treulio mwy o amser y tu allan gyda'i ffrindiau.



Y Dylwythen Dannedd

Gan Ruby B, Ruby H, Menna, Nia,
Jenna, Gracie and Esme-Anne

Ychydig amser yn ôl.

roedd y Dylwythen Dannedd yn cael
amser ofnadwy. Roedd hi'n ceisio adeiladu
palas gwyn, sgleiniog, ond roedd pethau'n
mynd o chwith oherwydd doedd ganddi
ddim digon o ddannedd i adeiladu'r to a'r
siandeliers newydd. Yn sydyn dechreuodd
fwrw glaw a byddai ei holl ddodrefn hardd
yn cael eu difetha os na fydd hi'n gallu
gorffen ei tho.



‘O diar,” meddai’r Dylwythen Dannedd, ‘mae angen mwy o ddannedd.’ Felly’r noson honno aeth y Dylwythen Dannedd i chwilio o dan obennydd y plant fel arfer, ond roedd ganddi broblem fawr. Ym mhob tŷ yr aeth iddo, roedd yna ddannedd budr, melyn, hyll, drwg, afiach o dan y gobennydd yn hytrach na dannedd gwyn, sgleiniog. ‘Beth wna’i?’ meddyliodd y Dylwythen Dannedd!



Ar ôl noson hir yn chwilio, aeth adref yn ddigalon ac yn anobeithiol iawn. Fyddai hi byth yn cael ei phalas hudolus gyda'r to sgleiniog a'r siandelïers? Ar ôl diwrnod da o gwsg, deffrodd mewn hwyliau da, yn frwdfrydig ac yn hyderus y byddai heddiw'n ddiwrnod gwell. Y tu allan i ddrws y palas, roedd criw o Badgers Sant Ioan yn rhannu brwshys dannedd a ffrwythau.



Arhosodd y Dylwythen Dannedd i wrando ar y Badgers a gofynnodd a allen nhw ei helpu hi. 'Wrth gwrs,' meddai arweinydd y Badgers (oherwydd mae'r Badgers yn gwybod na ddylen nhw siarad gyda dieithryn.) 'Tybed beth fydd yn digwydd nesaf?' meddai'r Dylwythen Dannedd.

Treuliodd grŵp y Badgers amser yn siarad gyda'r plant lleol am bwysigrwydd brwsio eu dannedd.



Fe wnaethon nhw greu siartiau a sticeri i'w hatgoffa i lanhau eu dannedd. Y diwrnod wedyn, brwsiodd pob un o'r plant eu dannedd am eu bod wedi sylweddoli bod y Dylwythen Dannedd yn bodoli go-iawn am fod y Badgers wedi ei gweld. Roedden nhw'n deall nawr pa mor bwysig yw cael dannedd glân, hyfryd. Roedd yn iach, ond hefyd roedden nhw am i'r dylwythen deg gael to sgleiniog newydd.



Y noson wedyn, ceisiodd y Dylwythen Dannedd gynnig ddod o hyd i ddannedd gwyn sgleiniog unwaith eto. Roedd hi wrth ei bodd yn gweld bod yr holl ddannedd roedd hi'n eu casglu yn sgleiniog a gwyn, yn berffaith, a dweud y gwir ar gyfer to ei phalas a'r siandelïer. Er mwyn diolch i'r Badgers, gadawodd y Dylwythen Dannedd iddyn nhw ei helpu i adeiladu ei phalas.

Roedd yr holl blant wrth eu bodd yn clywed gan y Badgers am y Dylwythen Dannedd, ac fe gofiodd pawb frwsio ei ddannedd o hynny ymlaen.

Os hoffech roi eich barn a helpu i gefnogi'n gwaith,
cysylltwch â ni

E-bost

ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Gallwch gysylltu â ni drwy'r cyfryngau cymdeithasol hefyd

Facebook

www.facebook.com/PublicHealthWales

Twitter

www.twitter.com/PublicHealthW

Gallwch weld ein sianel Vimeo yma

<https://vimeo.com/publichealthwales>

