

# Creu Jar Ddiolchgar

## Cyflwyniad

Mae jar ddiolchgar yn ffordd hwyl a chreadigol i'n helpu ni i gofio'r hyn ydym yn ddiolchgar am. Y bwriad yw creu jar i gadw cofnod o'r pethau ydym yn ddiolchgar am, bob dydd.

## Byddwch Angen

Jar glîr (gwydr neu blastig)

Slipiau o bapur (gweler y dudalen nesaf)

Adnoddau celf e.e. rhuban, sticeri, glud glitter.

## Sut i wneud:

1. Dechreuwch drwy addurno eich jar. Gwnewch eich jar yn bersonol i chi a chofiwch roi amser i bopeth sychu. Gall hyn gymryd amser.
2. Trafodwch gyda'r teulu neu cymrwch funud i'ch hun i feddwl- 'am ba bethau ydw i'n ddiolchgar heddiw?' Mae yna slipiau o bapur ar y dudalen nesaf gyda rhai syniadau.
3. Llenwch nifer o slipiau. Fel arfer, mae tri yn rif da. Plygwch y slipiau o bapur a'u hychwanegu i'r jar.
4. Gwnewch hyn bob diwrnod fel rhan o'ch rwtîn. Os cewch eiliad isel, mae edrych drwy'r jar yn gallu codi eich calon!

*Roedd heddiw yn arbennig oherwydd:*

*Dyma sut lwyddais heddiw:*

*Rydw i'n edrych ymlaen at:*

*Rydw i'n ddiolchgar am:*

*Rhywbeth rydw i'n hoffi am fy nheulu:*

*Y pobl sy'n fy ngwneud i'n hapus yw:*

*Heddiw roeddwn i'n hapus / ddiolchgar ar ran rhywun arall:*

*Dyma sut cefais hwyl heddiw:*

*Rhywbeth da byddaf yn cofio am heddiw:*

*Mae fy ffrind yn bwysig i mi oherwydd:*

*Heddiw fe ddigwyddodd rhywbeth doniol:*

*Heddiw fe ddigwyddodd rhywbeth lwcus:*

*Roeddwn yn falch o fy hun heddiw oherwydd:*

*Fy hoff ran o heddiw oedd:*

*Bob dydd, rydw i'n edrych ymlaen at:*

*Rhywbeth wnaeth i mi wenu heddiw:*

*Rhywbeth wnaeth i mi chwerthin heddiw:*