

# Fy nyddiadur gweithgarwch dros 12 wythnos



This activity diary is designed to help you become more active at your own pace and in a way that suits you.

Bwriad y dyddiadur gweithgarwch hwn yw i'ch helpu chi fod yn fwy actif ar eich cyflymdra chi ac mewn ffordd sy'n eich siwtio chi.

Cafodd ei lunio ochr yn ochr â'n llyfryn *Cadw'n actif*, ble gewch chi lawer mwy o wybodaeth pam ei bod hi'n bwysig i ni gadw'n actif, a sut y gwnaiff hyn effeithio ar eich anadlu. Cewch hefyd gyngor ar ba fathau o weithgareddau y gallech chi roi cynnig arnynt a sut i gychwyn arni.

## Fy nod hirdymor

Mae cael nod yn rhoi rhywbeth positif i chi weithio tuag ato ac yn eich helpu chi i weld sut rydych chi yn dod yn eich blaen. Ceisiwch osod nod cyraeddadwy i'ch hun – meddyliwch beth rydych chi'n mwynhau ei wneud a dechrau ar lefel sy'n iawn i chi. Beth hoffech chi gyflawni yn yr wythnosau neu'r misoedd nesaf? Sut fyddech chi'n hoffi teimlo?

Enghraifft:

*"Ar hyn o bryd, rydw i'n dal y bws i'r siopau. Erbyn diwedd y mis, mi fyddai'n cerdded i'r siopau."*

**Ysgrifennwch eich nod hirdymor:**

---

---

---

---

## Fy nodau yn y tymor byr

Dros y 12 wythnos nesaf, bydd y dyddiadur gweithgarwch hwn yn eich helpu i godi lefel eich gweithgarwch er mwyn gallu cyflawni eich nod hirdymor. Pan fyddwch chi'n ysgrifennu eich nodau tymor byr pob wythnos, gwnewch nhw mor benodol â phosibl, a cheisiwch gynnwys:

- Beth wnewch chi
- Pryd wnewch chi hyn
- Pa mor hir wnewch chi hyn
- Efo pwy wnewch chi hyn

Enghraifft: *"Yn fy nosbarth ymarfer corff, rydw i am wneud dau yn fwy o fy ymarferion breichiau wythnos yma."*

**Cofiwch ddewis rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau, ar lefel sy'n iawn i chi. Bob lwc!**

# Wythnos 1

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 2

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 3

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 4

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 5

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

## Trowch yn ôl at ddechrau eich dyddiadur gweithgarwch.

A oes gwahaniaeth rhwng yr hyn allwch chi wneud rŵan, o gymharu â'r hyn yr oeddech chi'n gallu ei wneud bryd hynny?

**Nodwch unrhyw newidiadau, yn enwedig o ran sut rydych chi'n teimlo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wythnos 6

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....



# Wythnos 7

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 8

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

Edrychwch yn ôl ar y nod tymor hir a roesoch chi i'ch hun ar ddechrau'r dyddiadur gweithgarwch hwn.

A ydych chi'n mynd yn agosach at ei gyflawni? Efallai eich bod chi wedi'i gyflawni'n barod, neu efallai ddim eisiau gweithio tuag at y nod bellach. Os mai dyna'r achos, gallwch osod un newydd i'ch hun.

**Os oes angen, defnyddiwch y lle gwag isod i ysgrifennu eich nod hirdymor newydd.**

---

---

---

---

---

---

# Wythnos 9

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 10

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 11

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Wythnos 12

Dyddiad: .....

## Fy nodau

Wythnos yma, rydw i am ... (cofiwch ddweud ble a phryd rydych chi am wneud hyn, am faint, ac efo pwy)

1. ....
2. ....
3. ....

Dyma rai pethau allai fy rhwystro rhag cyflawni fy nodau:

.....

Mi fydda' i'n dod dros y pethau hyn drwy:

.....

Pan fydda' i wedi cyflawni fy nodau, mi fyddai'n gwobrwyo fy hun drwy:

.....

## Fy llwyddiannau

Pryd	Beth	Efo pwy?	Am faint?	Sut oeddwn i'n teimlo wedyn
<i>Dydd Llun, 10am</i>	<i>Mynd am dro bach</i>	<i>Fy nghymydog</i>	<i>10 munud</i>	<i>Yn falch o fy hun</i>

Beth oedd yn dda wythnos yma? (er mor fach ydi hyn yn eich barn chi)

.....

Beth oedd yn anodd wythnos yma?

.....

Beth fedra' i wneud yn wahanol wythnos nesaf?

.....

# Llongyfarchiadau ar fod yn actif am 12 wythnos!

Rydych chi'n gwneud yn dda i fod yn actif, ac aros yn actif. Gobeithio bod y 12 wythnos diwethaf wedi gwneud lles i chi, a'ch bod yn awyddus i ddal ati.

Treuliwch ychydig o amser yn edrych dros eich dyddiadur 12 wythnos a gweld pa mor bell rydych chi wedi cyrraedd. A oes gwahaniaeth yn yr hyn allwch chi wneud rŵan, o gymharu â'r hyn roeddech chi'n gallu ei wneud ar y cychwyn? Ydych chi wedi sylwi ar wahaniaeth o ran sut rydych chi'n teimlo?

**Nodwch unrhyw newidiadau, yn enwedig o ran sut rydych chi'n teimlo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gwnewch restr o'ch llwyddiannau allweddol:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Nid yw'n hawdd cadw'n actif, yn enwedig os ydych chi wedi cael problem neu bwl o'ch symptomau. Mae llawer yn gweld ei bod hi'n help cadw llygad ar sut maen nhw'n dod yn eu blaenau.

Efallai y byddwch chi eisiau argraffu dyddiadur 12 wythnos arall i gadw llygad ar eich cynnydd a'ch cadw chi ar y trywydd iawn tuag at gyflawni eich nodau. Gall y dyddiadur hefyd helpu i'ch atgoffa o fanteision bod yn fwy actif, a sut mae bod yn actif wedi eich helpu chi. Gallwch lawr lwytho copi arall o'r dyddiadur ar **[blf.org.uk/keep-active/get-started](https://www.blf.org.uk/keep-active/get-started)**

Am fwy o gyngor ar gadw'n actif, ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555** neu siaradwch efo aelod o'ch tîm gofal iechyd. Am fwy o wybodaeth ar fyw efo cyflwr ar yr ysgyfaint, ewch ar **[blf.org.uk/support](https://www.blf.org.uk/support)** ble gewch chi wybodaeth ar fwyta'n dda, delio gyda diffyg anadl a llawer mwy.