



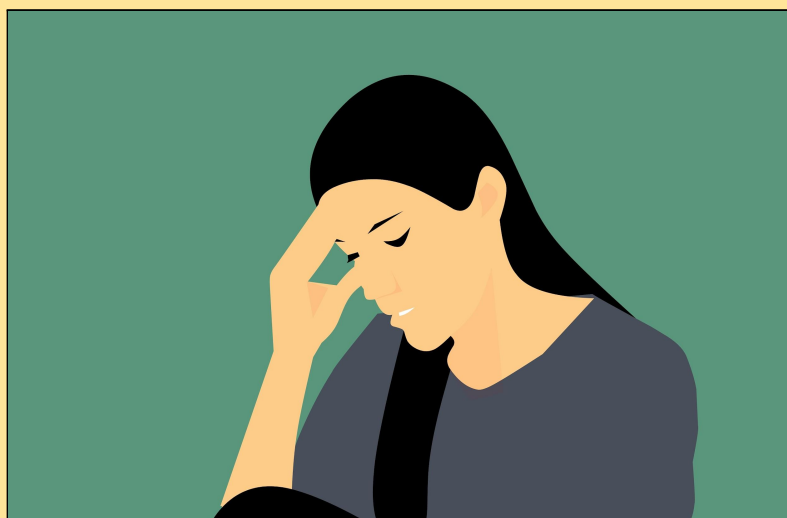
Yma Gyda'n Gilydd

RHIFYN 1 - MEDI 2021

COVID – sut mae wedi effeithio ar bobl ifanc?



gan Abi-Jo ac Eilidh



childline
ONLINE,
ON THE PHONE,
ANYTIME
[childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)
0800 1111

Mae COVID-19 wedi effeithio ar bobl ifanc mewn sawl ffordd ers y cyfnod clo cyntaf. Mae llawer o bobl ifanc wedi newid eu harferion beunyddiol - yn lle mynd i'r ysgol a gweld ffrindiau roedd yn rhaid iddyn nhw ddysgu ar-lein a gwneud popeth ar sgrin. Roedd rhai plant yn ei chael hi'n haws nag eraill ac roedd rhai yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio. Roedd rhai pobl dan straen drosto ac roedd yr ysgolion o gymorth mawr i'w helpu nhw.

Os rydych chi'n dal yn teimlo straen COVID - siaradwch â rhywun. Byddwch yn teimlo'n well. Mae athrawon yno i'ch helpu! A chofiwch - mae pethau'n gwella o hyd!

Menyw 98 oed yn herio lladron

gan Trinity



Gwnaeth hen fenyw 98 oed herio tri pherson oedd yn trio dwyn pethau o'i thŷ yn Wrecsam, meddai Heddlu Gogledd Cymru. Dywedodd yr heddlu bod tri pherson wedi mynd mewn i dŷ yn Camberley Drive, Wrecsam ar nos Fercher 15 Medi.

Gwnaethon nhw lanast “gan daflu dodrefn o gwmpas er mwyn dod o hyd i eitemau gwerthfawr” cyn i'r hen fenyw 98 oed oedd yn byw yno glywed sŵn a'u herio nhw. Gadawodd y tri yn waglaw heb ddwyn dim byd. Dywedodd yr Arolygydd Luke Hughes “na chafodd y ddynes ei hanafu yn y digwyddiad hwn, ond ei bod mewn sioc”. Ychwanegodd Luke Hughes y bydd hi, “heb amheuaeth”, wedi'i heffeithio gan y lladrad.

Mae'r heddlu'n apelio am wybodaeth am y tri – tri dyn, maen nhw'n credu – neu'n apelio ar unrhyw un sydd â fideo teledu cylch cyfyng (CCTV) o'r ardal tua 11:30pm nos Fercher i gysylltu â nhw.

<https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-58562143>



Yma Gyda'n Gilydd

Pêl ffyrnig Ronaldo!

gan Morgan

Mae Marisa Nobile, stiward yn stadiwn Young Boys a gafodd ei tharo gan ergyd ffyrnig gan seren Manchester United, Cristiano Ronaldo, wedi dweud ei fod yn credu ei bod wedi marw.

Yn ystod ymarfer y Diafols Coch yn y Swistir ar nos Fawrth diwethaf, saethodd y bêl heibio'r gôl a glanio yn syth yn erbyn pen Nobile. Cwmpodd hi i'r llawr yn syth a gorffen mewn tywyllwch.

Neidiodd Ronaldo dros yr hysbysebion i helpu Marisa ac nawr, mae'r stiward wedi cyfaddef iddi deimlo'n llawer gwell pan welodd Ronaldo yn dod draw ati i edrych arno. Dywedodd Marisa "...gwelais i Ronaldo ac aeth y pen tost."



COFIWCH!

CLWB PÊL-DROED - AR ÔL YSGOL

MERCHED - NOS WENER BL.7-10

BECHGYN - NOS IAU BL.7-8



Ymar Cyda'n Gilydd



gan Corin

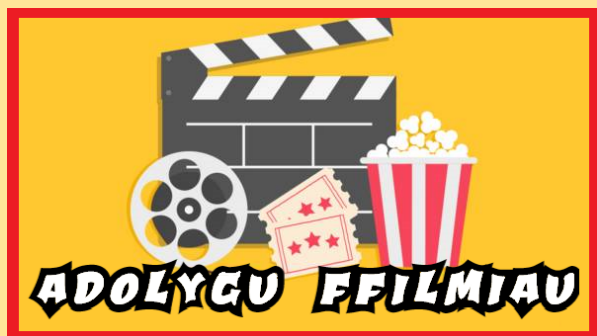


Medvedev yn chwalu Djokovic yn y ffeinal yn Efrog Newydd

Ar yr 12fed o Fedi enillodd Daniil Medvedev ei Gamp Lawn tennis cyntaf ar ôl ennill yn erbyn Novak Djokovic, sef y dyn gorau yn y byd. Roedd Medvedev wedi bod yn chwarae'n dda yn y flwyddyn diwethaf felly, doedd e ddim yn syndod ei fod e wedi ennill yr US Open.

I gyrraedd y rownd derfynol wnaeth Medvedev ennill yn erbyn chwech dyn arall. Yn y rownd cyntaf enillodd yn erbyn Richard Gasquet 6-4 6-3 6-1. Yn yr ail rownd enillodd yn erbyn Dominik Koepfer 6-4 6-1 6-2. Yn y trydydd rownd gwnaeth o enill yn erbyn Pablo Andujar 6-0 6-4 6-3. Wedyn yn rownd pedwerydd enilliodd yn erbyn rhyf 1 prydain, Dan Evans 6-3 6-4 6-3. Collodd ei set cyntaf yn y gêm gogynderfynnol yn erbyn dyn o'r Iseldiroedd, Botic van de Zandschulp. Ond wnaeth e ennill 6-3 6-0 **4-6** 7-5.

Yn y rownd cynderfynol chwaraeodd Medvedev yn erbyn Felix Auger-Aliassime ac fe enillodd 6-4 7-5 6-2. Pan gyrraeddodd y rownd derfynol, roedd Medvedev dim ond wedi colli 1 set, ond, roedd Djokovic wedi colli 6 set ar ei ffordd i'r rownd derfynol. Wnaeth Medvedev dinistrio Djokovic yn 3 set, 6-4 6-4 6-4. Ydy hyn yn dechreuad oes newydd yn y byd tennis?



gyda Ava a Hannah G



CRUELLA

2021 12A 2awr 14m



Cruella

Daeth y ffilm i'r sinemas ar yr 28fed o Fai 2021. Rodd pawb yn gyffrous i weld ffilm newydd Emma Stone. Mae'r ffilm yma'n 'prequel' i "101 Dalmatians" a ddaeth allan yn 1996.

Y Cast

Cruella - Emma Stone
Baroness - Emma Thompson
Jasper - Joel Fry
Artie - John McCrea
John - Mark Strong
A Lot Mwy!

Ein barn ni

Mae llawer o bobl wedi dweud ei bod yn ffilm wych i blant ac yn addas i bawb. Dywedodd rhai o'r adolygiadau bod plant wrth eu boddau a'i bod yn ffilm disney anhygoel. Rydyn ni'n cytuno!



CHWARAEON LLEOL gan Iestyn



Pêl-droed neu bocsi? Brwydr Bronwydd!

Peniel 2 - 4 Llwchwr

Ar ddydd Sadwrn 11eg o Fedi mewn gêm garw iawn chwaraeodd Peniel a Llwchwr a'r tim cartref yn colli 2-4. Ond roedd y sgôr dan gysgod llawer o frwydro ar y cae.

Ar ddechrau'r gêm aeth Llwchwr â'r awenau yn gyflym gyda tri gôl cyn hanner amser cyn i Peniel sgorio sgorio cyn y chwiban am hanner amser.

Dechreuodd yr ail hanner gyda gôl arall i Llwchwr ond wedyn aeth popeth ar chwal a dechreuodd chwaraewyr frwydro. Mae'n debyg y dechreuodd y brwydro achos bod y Lloughor rhif 2 wedi tynnu chwaraewr Peniel yn ôl gan y gwddf. Cafodd y chwaraewr gerdyn coch a cholodd Llwchwr amddyffynwr. Wedyn manteisiodd Peniel ar y cerdyn coch a sgorio gol olaf y gêm i wneud y sgôr derfynol 2 - 4 i Llwchwr.



Yma Gyda'n Gilydd

Newyddion eraill...

Mae Ronaldo wedi dychwelyd i Manchester United am £20 miliwn

Sgoriodd Ronaldo wedi gôl dros Manchester United yn erbyn y Young Boys mewn gêm UEFA Champions League ond collodd Manchester United 2-1 gyda gôl hwyr iawn. Er hynny mae pawb sy'n cefnogi Manchester United yn falch am ddychweliad yr arwr. Mae Ronaldo yn cael £510,000 yr wythnos fel cyflog a bydd Ronaldo yn chwarae dros Manchester United am 2 flynedd ac un estyniad o flwyddyn os mae eisiau. Fydd e'n helpu Man Utd ennill y Premier League eto?

gan Rhys

Dyn heb goes yn ffindo ffrind newydd - dyma Dane a Kane!

Roedd Dane Orozco, 42 oed o Los Angeles, wedi bod yn ymladd iselder a phryder ers 5 mlynedd ers colli ei goes yn 2016 oherwydd haint. Ond nawr mae e wedi ffindo ffrind newydd - ci gyda thair coes!

Yn ddiweddar cyrhaeddodd Kane, ci German Shepherd gyda thair coes, mewn lloches anifeiliaid leol ac cwympodd Dane mewn cariad gyda e. Dywedodd Dane fod y ci yn chwilio am gartref newydd ac roedd e wedi bod yn y lloches oherwydd roedd e'n dioddef o iselder ac mai cael ci oedd yr unig peth roedd yn gwneud e'n hapus.

Aeth Kane adref gyda Dane ac maen nhw'n byw yn hapus, dywedodd Dane "Mae wedi newid fy mywyd yn yr ystyr fy mod bellach yn teimlo'n well ac e oedd y therap yr wyf i angen." Collodd y ci Kane ei goes mewn damwain car.

gan Wil

Man U mewn dyled mawr!

Dioddefodd Manchester United golled net o £ 92.2m yn y 12 mis a ddaeth i ben 30 Mehefin 2021, cynnydd o bron i £ 60m ar y flwyddyn ariannol flaenorol, gyda'r is-gadeirydd gweithredol, Ed Woodward, yn nodi bod y pandemig wedi gwneud y cyfnod ymhlith y "Mwyaf heriol" yn hanes y clwb. **gan Tommy**



Cwpl enwog yn gwahanu



Cyhoeddodd **Karl Cook** a **Kaley Cuoco** eu bod nhw'n gwahanu ym mis Medi ar ôl tair blynedd yn unig o briodas. “Er gwaethaf cariad dwfn a pharch tuag at ein gilydd, rydyn ni wedi sylweddoli bod ein llwybrau presennol wedi mynd â ni i gyfeiriadau gwahanol,” medden nhw mewn datganiad ar y cyd. **gan Daniel**

Trasiedi Beicwr ifanc

Fe gymerodd parafeddygon awr i gyrraedd beiciwr mynydd a fu farw ar ôl damwain ar ei drac ei hun, clywodd cwest. Roedd **Ryan Bullimore, 23**, yn beicio i lawr llechwedd ar Lwybr Beicio Mynydd Tirpentwys ger Pont-y-pŵl pan darodd goeden ym mis Mehefin 2021. Bu farw'n ddiweddarach ar 5 Mehefin 2021 yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg. **gan Steffan**



Wedi gweld y ffilm newydd Cinderella?

Mae'r ffilm newydd Cinderella wedi dod mas yng Ngorffennaf 2021 ond roedd e yn mynd i dod mas misoedd yn ôl ond roedd Covid-19 wedi stopio hynny rhag digwydd achos doedden nhw ddim yn gallu ffilmio. Cafodd ei ffilmio yn Pinewood Studios yn Llundain ac mae wedi dod yn fawr yn y Deyrnas Unedig. Ewch i weld e ar Amazon Prime!

gan Charlotte

Beth sy'n digwydd i ferched Afghanistan heddiw?

gan Lucy



O s nad ydych yng gwybod eto ar ond ar ol ymaldd am llawer o flynyddoedd mae'r Taliban wedi cymryd drosodd eto yn Afghanistan- ar y cyntaf o Fai.

Nid yn unig wnaeth hyn cael effaith ar bobl sydd wedi ymaldd ers blynyddoedd mae e hefyd yn ffeithio yn fawr ar bobl sy'n byw yn Afghanistan, yn enwedig merched. Mae y Taliban eisiau mynd nol i hen amser - pryd doedd merched ddim gallu mynd i ysgol, ac roedd yn rhaid i wisgo hijab bob dydd a ddim

yn gallu cael dewis i pa grefydd fod nhw eisiau dilyn. Oherwydd eu bod nhw mynd nol yn amser bydd trais domsetig yn erbyn menywod yn cynyddu.

“Rydyn ni’n gwybod bod trais yn erbyn menywod a merched yn cynyddu yn ystod adegau o argyfwng,” meddai Elinor Raikes, is-lywydd yr IRC.



Yn ystod blynyddoedd cyntaf rheoli'r Taliban, rhwng 1996 a 2001, gwaharddwyd menywod i

weithio y tu allan i'r cartref neu hyd yn oed i adael y tŷ heb warcheidwad

gwrywaidd. Felly, fyddant yn dod â'r rheol hon yn ôl? Os nhw yn fydden yn gobeithio bod pawb yn Afghanistan yn aros yn ddiogel.

Brechiad Pfizer / BioNTech yn ddiogel i blant rhwng pump ac 11 oed

gan Thomas



Mae'r brechlyn coronafirws Pfizer / BioNTech yn **"ddiogel, wedi'i oddef yn dda"** ac mae'n cynhyrchu ymateb imiwnedd gwrthgorff **"cadarn"** mewn plant rhwng pump ac 11 oed, yn ôl canfyddiadau treial yn yr UDA.

Mae'r ymchwilyr yn bwriadu cyflwyno'r canlyniadau i

reoleiddiadau i ofyn am gymeradwyaeth ar gyfer brechu plant iau na 12 oed, y terfyn oedran cyfredol. Cymerodd mwy na 2,000 o blant ran a chawsant ddau ddos fach o frechlyn a disgwyli'r canlyniadau mewn plant dan bump oed yn fuan.

Dywedodd Dr Ugur Sahin, Prif Swyddog Gweithredol a chyd-sylfaenydd BioNTech: **"Mae'r proffil diogelwch a'r data imiwnogenigrwydd mewn plant rhwng pump ac 11 oed sy'n cael eu brechu ar ddogrn is yn gyson â'r rhai rydyn ni wedi'u gweld gyda'n brechlyn mewn poblogaethau hŷn eraill yn uwch."**



Iechyd Meddwl

gan Amber



Mae amodau iechyd meddwl yn cyfrif am 16% o'r baich byd-eang o afiechyddau ac anaf yn pobl o'r oed 10 i 19. Mae hanner o pob amod iechyd meddwl yn dechrau with cyrraedd **14 oed**, ond mae'r mwyafrif heb eu canfod ac heb eu trin. Yn fyd - eang, iselder yw arweinwr salwch ac anableddau blaenllaw ymysg pobl glasoed.

Straen academiaidd

Mae ymchwil yn dangos bod straen academiaidd yn arwain at lai o les a mwy o debygolrwydd o ddatblygu pryder neu iselder. Yn ogystal, mae myfyrwyr sydd â straen academiaidd yn tueddu i wneud yn wael yn yr ysgol. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu, os maen nhw'n cael cymorth neu sefyllfa academiaidd well, y bydd gan fyfyrwyr well iechyd meddwl.

Rhai o'r materion iechyd meddwl mwyaf cyffredin sy'n effeithio ar blant ysgol yw:

- **Anhwylder Pryder.**
- **Anhwylder Gorfywiogrwydd Sylw-Diffyg Sylw (ADHD)**
- **Anhwylder Sbectwm Awtistiaeth (ASD)**
- **Anhwylderau Bwyta.**
- **Anhwylderau Hwyliau.**

Sut gall ysgolion helpu myfyrwyr â materion iechyd meddwl?

Addysgu staff, rhieni a myfyrwyr ar symptomau problemau iechyd meddwl a helpu ar eu cyfer. Hyrwyddo cymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol a meithrin gwytnwch. Helpwch i sicrhau amgylchedd ysgol cadarnhaol, diogel. Addysgu ac atgyfnerthu ymddygiadau cadarnhaol a gwneud penderfyniadau.

Bydd y rhaglen Iechyd Meddwl Ysgol yn hyrwyddo datblygiad iach emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol yr holl fyfyrwyr. Bydd hefyd yn ystyried lles cyffredinol staff a theuluoedd ysgolion, ac yn cydweithredu â chymorth a gwasanaethau myfyrwyr eraill.

A yw'r ysgol yn gysylltiedig ag iselder ysbryd?

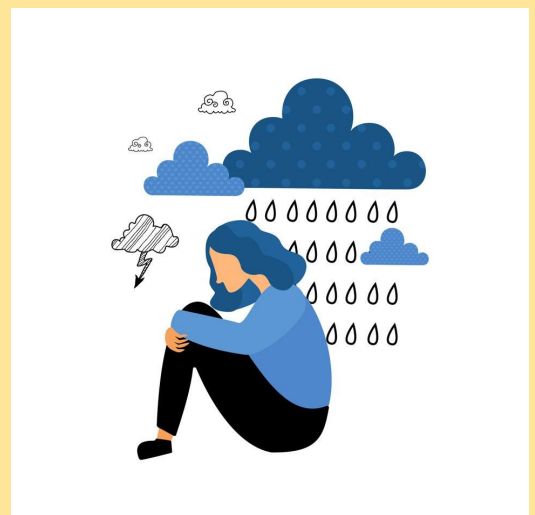
Nid yn unig y mae'r ysgol weithiau'n cyfrannu at iselder ysbryd, gall iselder ymyrryd â'r ysgol hefyd. Ar ben hynny, mae ymchwil yn dangos bod 75 y cant o'r holl gyflyrau iechyd meddwl yn dechrau erbyn 24 oed. Felly, mae'r blynyddoedd coleg yn amser tyngedfennol ar gyfer deall a siarad am iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau.

Pethau sy'n helpu

- Cael digon o gwsg. ...
- Stopio i fwynhau agweddau bach ar y dydd. ...
- Defnyddio pêl straen neu ryw liniarydd straen arall. ...
- Perfformio gweithred ar hap o garedigrwydd. ...
- Ymarfer. ...
- Ymarferion anadlu dwfn. ...
- Ioga. ...
- Ymweld ag anifeiliaid anwes e.e. ci.

Athrawon

Nid yw'n syndod bod llawer o athrawon yn cael trafferth gyda rhyw fath o broblem iechyd meddwl. Mewn gwirionedd, mae astudiaeth ddiweddar gan Sefydliad Addysg UCL yn nodi bod un o bob 20 athro (neu tua phump y cant) yn dioddef gyda salwch meddwl sydd wedi para, neu'n debygol o bara, fwy na blwyddyn.



Car Wedi Taro Pedwar o Bobl Tu Allan i Ysgol Gynradd yn Ne Cymru

gan Evie

Fe wnaeth car llwyd taro un dyn a thair dynes tu allan Ysgol Gynradd Hendreforgan yn Gilfach Goch tua deuddeg o'r gloch yn y prynhawn ar dydd Sul, y 19eg o Fedi.

Aeth tri o'r bobl i'r ysbyty ond ni chafodd unrhyw anafiadau difrifol a cafodd y A4093 eu gau am nifer o oriau wrth i dimau ymateb i'r digwyddiad.



Rasio Formiwla 1

gan Lewis

Ar dydd Sul 12fed roedd F1 wedi mynd i Yr Eidal am ras 14 o'r calendr oedd yn Monza. Roedd tim Mercedes yn edrych yn dda am y wythnos hyd yn oed cyn dechreuodd yr ymarfer ar ddydd Gwener. Roedd yn achos mae gan y Mercedes fwy o gyflymder yn y syniadau. Ar amser hyn mae y world Championship am F1 yn agos iawn rhwng Lewis Hamilton a Max Verstappen yn y car RedBull. Cyn yr wythnos hyn roedd dim ond 3 pwynt gwahaniaeth rhwng y ddau. Roedd yr wythnos hon yn fach yn wahanol o wythnosau cynt ac roedd hyn achos roedd rhywbeth or new ras sbrint ar ddydd Sadwrn. Doedd y ras sbrint ddim wedi mynd yn dda am Lewis Hamilton sydd yn y ras hwn wedi colli 3 lle am y ras hir.



Echdoriadau folcanig yn y Caneris



gan Elsa

Ar y penwythnos hwn, symudwyd 5,000 o bobl o'u cartrefi wrth i ffrwydrad barhau. Mae gan yr ynysoedd hanes hir o drychinebau naturiol fel Storm yr Ynysoedd Dedwydd yn 1826 neu y Storm Tywod yn 2020.

Mae'r llosgfynydd ar Lau Pala yn Ynysoedd Dedwydd Sbaen.