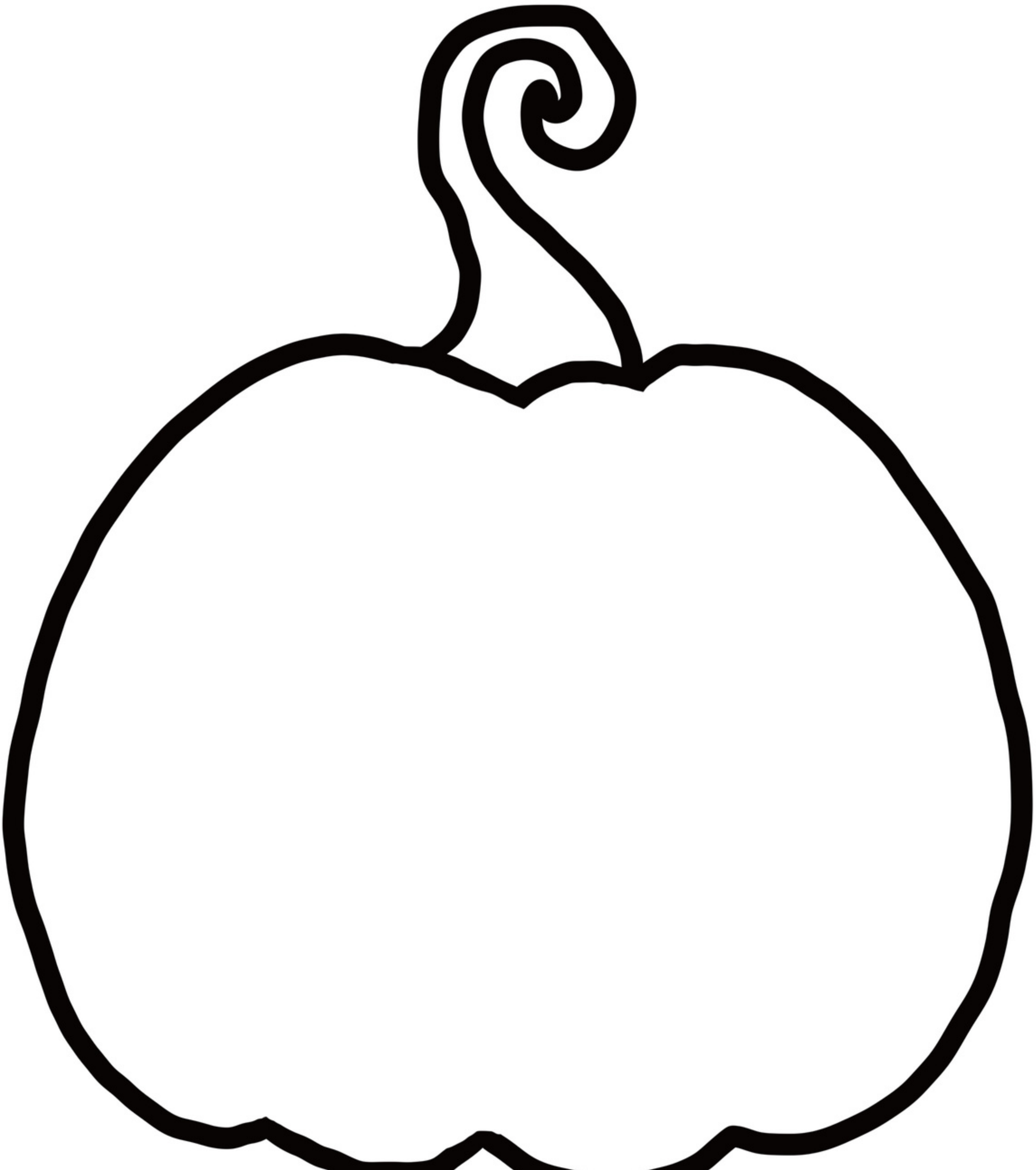
Y BWMPEN BERFFAITH AMHERFFAITH

PECYN GWEITHGAREDDAU

Mabwysiadu
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Adoption
Mid & West Wales

RACHEL COOK,
MABWYSIADU CANOLBARTH A GORLLEWIN CYMRU

Dyluniwch eich pwmpen berffaith eich hun



Allwch chi baru wynebau'r pwmpenni â'r teimladau?

Dig

Cynhyrfus

Wedi synnu

Gwirion

Hapus

Trist

Nerfus

Blinedig

Argraffwch y breichledau hyn i'ch atgoffa'ch hun o ba mor ANHYGOEL ydych chi

Gallaf wneud unrhyw beth

Rwy'n credu ynof fi!!

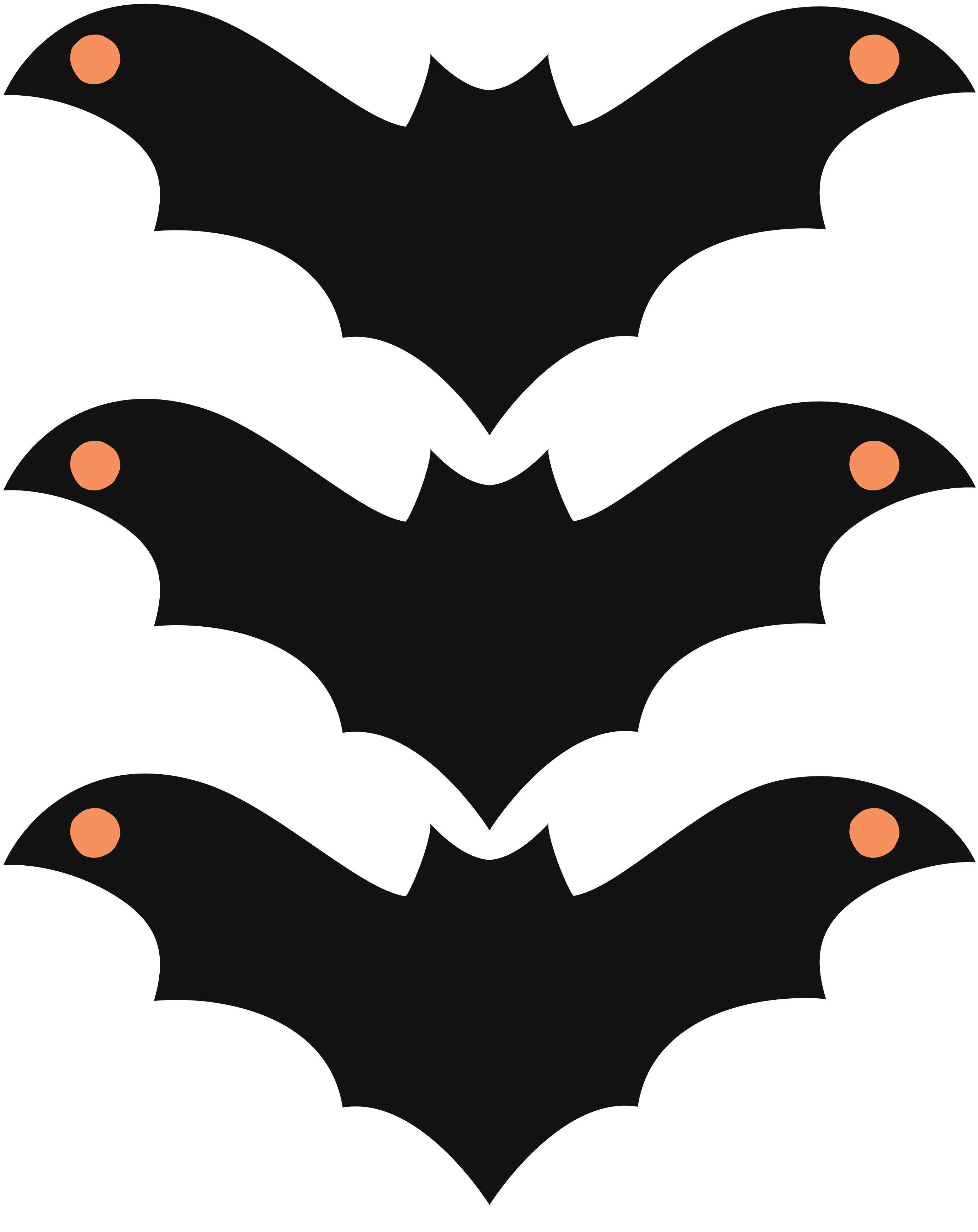
Rwy'n hardd

Rwy'n haeddu pethau da

Rwy'n bwysig

Rwy'n anhygoel

Defnyddiwch yr ystlumod isod fel templed ar gerdyn du. Torrwch gymaint o ystlumod ag y dymunwch. Gwnewch dwll bach ar y dotiau oren a rhowch linyn rhwng y tyllau i greu eich addurn ystlumod eich hun.



Yn hytrach na thaflu'r cynnwys sydd y tu mewn i'ch pwmpen, beth am roi cynnig ar wneud cawl pwmpen?
Gwnewch yn siŵr fod oedolyn yn eich helpu.

CAWL PWMPEN

Y Cynhwysion

2 lwy fwrdd o olew olewydd
2 winwnsyn, wedi'u torri'n fân
1 cilogram o bwmpen neu bwmpen cnau menyn, â'r croen wedi'i dynnu, yr hadau wedi'u tynnu ymaith, a'r bwmpen wedi'i thorri'n ddarnau
700ml o stoc llysiau neu stoc cyw iâr
150ml o hufen dwbl

Y Dull

CAM 1 - Cynheswch yr olew olewydd mewn sosban fawr, ac yna coginiwch y 2 winwnsyn wedi'u torri'n fân am 5 munud hyd nes eu bod yn feddal ond heb newid eu lliw.

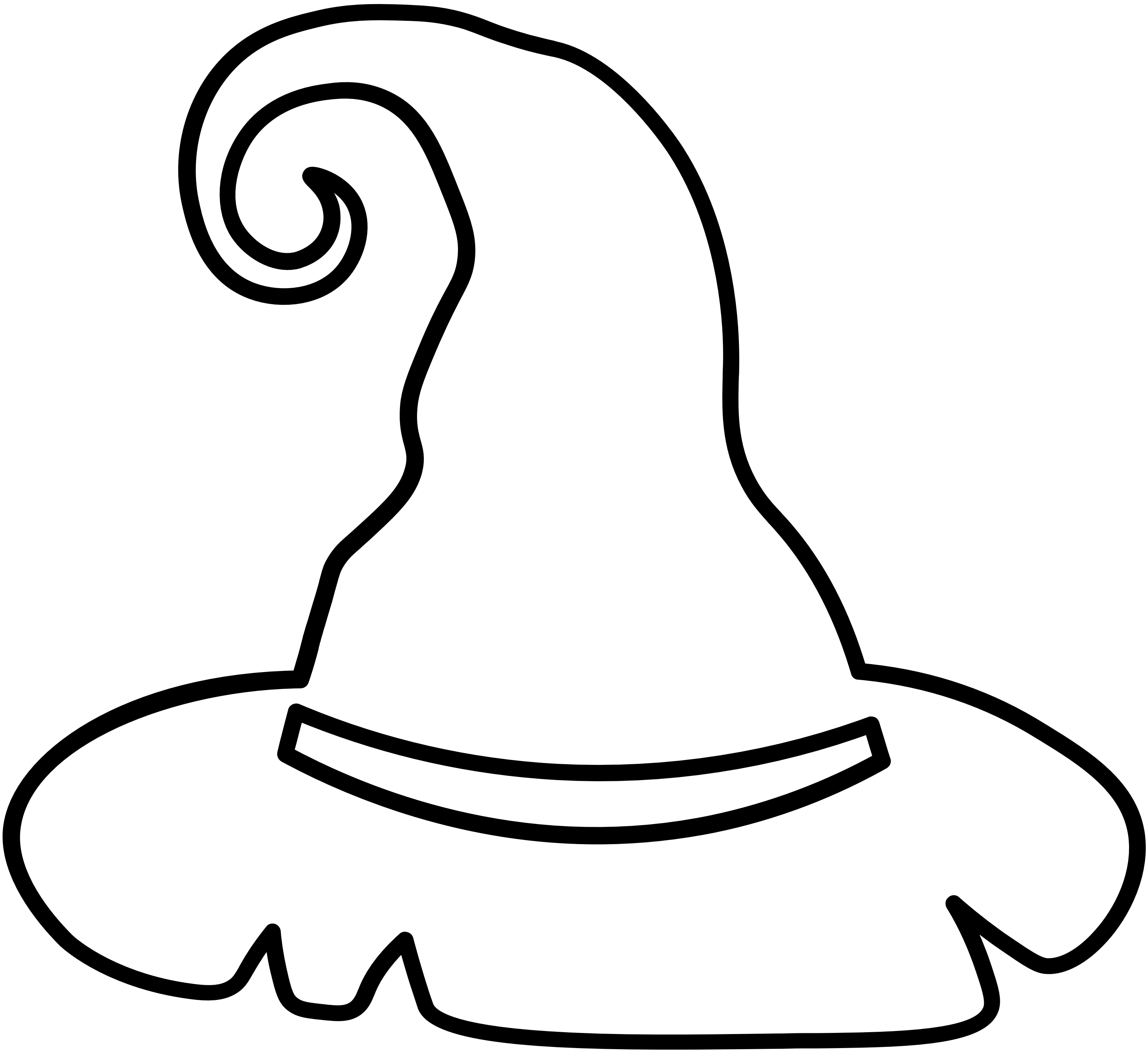
CAM 2 - Ychwanegwch 1 cilogram o bwmpen neu bwmpen cnau melyn wedi'i thorri'n ddarnau at y sosban. Coginiwch bopeth am 8-10 munud, gan droi'r cymysgedd bob hyn a hyn hyd nes i'r cynhwysion ddechrau meddalu a throi'n euraidd.

CAM 3 - Rhowch 700ml o stoc llysiau neu gyw iâr yn y sosban ac ychwanegwch halen a phupur. Berwch y cymysgedd ac yna mudferwch y cyfan am 10 munud hyd nes bod y bwmpen yn feddal iawn.

CAM 4 - Arllwyswch 150ml o hufen dwbl i'r sosban a'i ferwi ac yna stwnsiwch y cymysgedd gan ddefnyddio blendiwr llaw. I'w wneud yn llyfn iawn gallwch arllwys y cawl drwy ridyll â thyllau mân.

CAM 5 - Rhowch y cawl mewn powlen, gyda bara neu croûtons, a gallwch roi hadau'r bwmpen wedi'u tostio ar y top i gael rhagor o flas. Gellir rhewi'r cawl am hyd at 2 fis.

Defnyddiwch eich hoff liwiau i addurno het y wrach. Gallwch ddefnyddio unrhyw beth, er enghraifft paent, papur sidan, gliter. Gwnewch hi mor lliwgar ac unigryw ag y dymunwch.

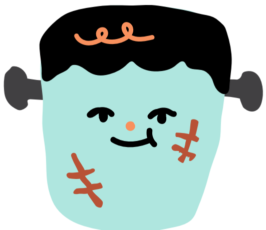


Ymwybyddiaeth Ofalgar

Anadlu fel Ysbryd

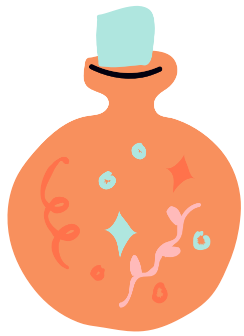
Anadlwch i mewn drwy eich trwyn, ac wrth ichi anadlu allan drwy eich ceg gwnewch sŵn ysbryd am gyn hired â phosibl

Breichiau Frankenstein



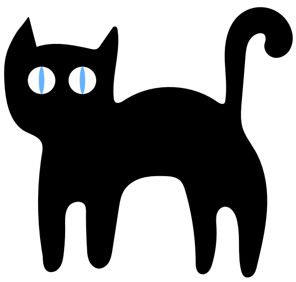
Rhowch eich breichiau o'ch blaen fel Frankenstein a cheisiwch dynhau eich cyhyrau hyd nes eu bod yn teimlo'n stiff. Daliwch ati i wneud hyn am dri anadl ac yna gallwch ymlacio unwaith eto. Ailadroddwch hyn bum gwaith

Diod hudol ar gyfer pwyllo



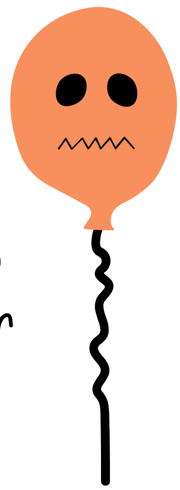
Caewch eich llygaid a dychmygwch eich bod yn creu diod hudol. Anadlwch i mewn yn araf drwy eich trwyn wrth i chi arogli'r ddiod hudol. Plygwch eich bysedd yn araf hyd nes eu bod yn cyrlio a dychmygwch eich bod yn rhoi'r ddiod hudol drosoch eich hun gan daro eich pen yn ysgafn ac yna eich ysgwyddau. Bydd y ddiod hudol yn gwneud i chi deimlo'n bwyllog ac yn hamddenol.

Cath yn Ymgripio



Symudwch yn araf fel cath sy'n ymgripio'n ofalus, yna pontiwch eich cefn a gwnewch sŵn hisian wrth i chi anadlu allan!!

Anadlu drwy'r bol fel balŵn



Dychmygwch fod eich bol fel balŵn. Anadlwch i mewn yn ddwfn a sylwch ar y modd mae'r balŵn yn mynd yn fwy wrth iddo lenwi ag aer. Anadlwch allan a sylwch ar ba mor fach mae'r balŵn yn mynd wrth i'r aer fynd allan ohono.

Credwch ynoch eich hun

Torrwch yr ysbryd cyfeillgar a'r brawddegau isod. Cwblhewch y brawddegau ac yna ewch ati i'w gludo ar waelod eich ysbryd. Gwnewch dwll bach ar y rhan uchaf a chlymwch ruban neu linyn i hongian eich ysbryd.

Mae fy ffrindiau'n meddwl fy mod yn anhygoel oherwydd...

Mae fy nheulu'n dweud fy mod yn wych am...

Rydw i'n teimlo'n hapus iawn pan rydw i'n...

Rydw i'n falch iawn o...

Rydw i'n gwneud pobl yn hapus pan rydw i'n...

Un peth unigryw amdanaf yw...

Rwyt ti'n anhygoel

Gwnewch
ddaliwr gwynt ar ffurf gwrach

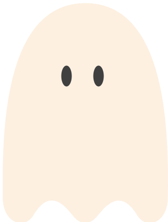
Beth fydd ei angen arnoch:

plât papur
cerdyn
papur sidan
llygaid gwgli
paent
pennau ysgrifennu
glud
llinyn/rhuban

Cam 1: dewiswch liw ar gyfer wyneb eich gwrach a pheintiwch y plât papur y lliw hwnnw, ac yna rhowch ef naill ochr i sychu.
Cam 2: torrwch het gwrach o'r cerdyn, a'i phaentio ym mha bynnag liw yr hoffech ei ddefnyddio. Gadewch iddi sychu.
Cam 3: pan fo'r wyneb a'r het yn sych, torrwch ychydig o stribedi hir o bapur sidan lliwgar i'w defnyddio fel gwallt y wrach. Gludwch y rhain i'r pen a rhai i'r het, (gorau po hiraf yw'r papur sidan er mwyn iddo chwythu yn y gwynt)
Cam 4: gludwch het y wrach i ran uchaf y plât, gludwch lygaid gwgli a defnyddiwch bennau ysgrifennu i dynnu llun ceg a thrwyn.
Cam 5: ychwanegwch dwll bach ar ran uchaf yr het a rhowch ruban neu linyn drwy'r twll. Nawr gallwch hongian eich gwrach a gwylio'r gwallt yn chwythu yn y gwynt!!

Siarâd Arswydus

YSBRYD

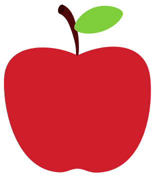


FRANKENSTEIN

GWRACH

CERFIO PWMPENN

TOWCIO AFALAU



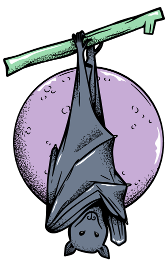
CAST YNTEU CEINIOG

FAMPIR

CATH

GWE COR

YSTLUM



HUD

TŶ BWGAN

DRYCH, DRYCH

Ysgrifennwch o leiaf 5 peth y tu mewn i'r drych yn eich canmol eich hun, a dywedwch nhw'n uchel.

YSTLUMOD OREO

Y CYNHWYSION

15 bisgïen Oreo (hufen dwbl)
siocled (wedi toddi)
20 llygad fwytadwy

Y CYFARWYDDIADAU

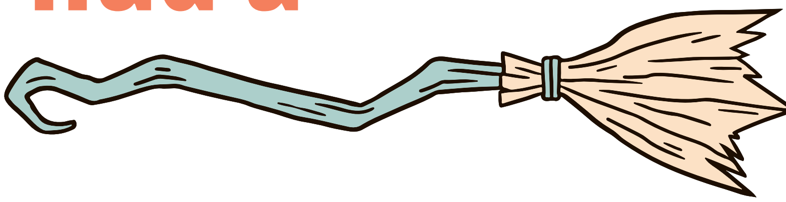
CAM 1: Gwnewch yn siŵr fod oedolyn yn eich helpu. Torrwch 5 bisgïen Oreo yn eu hanner yn ofalus. Gwahanwch y darnau a chrafwch y llenwad i ffwrdd. Bydd pob bisgïen Oreo yn gwneud 4 "adain ystlum". Cymerwch 2 o'r darnau Oreo a'u rhoi yn yr hufen mewn bisgïen gyfan, ac yna gwasgwch y fisgïen i helpu'r darnau i aros yn eu lle.

CAM 2: Toddwch y siocled yn y ficrodon am tua 20 eiliad ar y tro, gan gymysgu'r siocled rhwng pob tro, hyd nes ei fod wedi toddi a'i fod yn llyfn. (Os nad oes gennych ficrodon, gallwch roi'r siocled mewn powlen. Rhowch y bowlen honno mewn powlen fwy o ddŵr poeth a throwch y siocled hyd nes iddo doddi.)

CAM 3: Gan ddefnyddio llwy, rhowch ychydig o'r siocled wedi'i doddi ar ben yr Oreo. Yna defnyddiwch gefn y llwy i ledaenu'r siocled wedi'i doddi dros y fisgïen.

CAM 4: Gwasgwch 2 lygad ar yr Oreo ar gyfer llygaid yr ystlumod. Gwnewch hyn eto hyd nes bod yr holl fisgedi Oreo wedi'u gorchuddio â'r siocled a bod llygaid ar bob un. Rhowch nhw yn yr oergell neu'r rhewgell hyd nes bydd y siocled yn galed. Cadwch nhw mewn cynhwysydd aerglos yn yr oergell.

Dewch i wneud hud a lledrith



- Ar gyfer beth mae eich diod hudol yn cael ei defnyddio?

Gwnewch eich ffon natur eich hun

I ymarfer eich hud a lledrith, beth am geisio gwneud eich ffon hud eich hun? Bydd angen brigyn, glud, cortyn neu ruban lliwgar.

CAM 1: Ewch ar helfa i ddod o hyd i'r brigyn perffaith ar gyfer eich ffon.

CAM 2: Torrwch ddarnau o gortyn lliw gwahanol. Rhowch ychydig o lud ar un pen o'r ffon a lapiwch y cortyn o'i chwmpas. Gallwch hefyd glymu rhuban o amgylch y ffon. Os hoffwch chi, gallwch roi perlau neu blu ar eich ffon i'w haddurno hyd yn oed yn fwy.

CAM 3 : Unwaith y bydd hi'n sych bydd hi'n barod i wneud hud a lledrith.