

GWEITHGAREDDAU NATUR i'r teulu cyfan

Sut i greu ffon siwrnai

Bydd arnoch angen

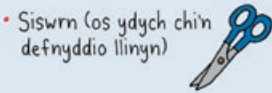
- Ffon gadarn, gref



- Llinyn neu dâp dwyochrog



- Siswrn (os ydych chi'n defnyddio llinyn)



- Esgidiau cerdded

Parchwch fywyd gwylt bob amser. Peidiwch BYTH â chasglu blodau gwylt.



- 1 Ewch am dro, gan fynd â'ch ffon a'ch llinyn (neu dâp) gyda chi.



- 2 Codwch bethau sydd o ddi-ddordeb i chi ar eich taith...

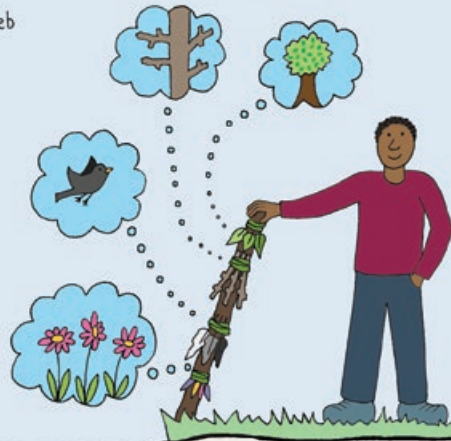


Cofiwch: golchwch eich dwylo bob amser yn drylwyr cyn bwyta neu yfed.

- 3 Defnyddiwch eich llinyn (neu dâp) i'w hatodi at eich ffon.



- 4 Pan fyddwch chi'n cyrraedd adref, gallwch ddefnyddio'ch ffon i gofio eich siwrnai a siarad amdani.



Creu mandala natur

Bydd arnoch angen:

- Bagiau neu fasgedi i gasglu deunyddiau naturiol
- Deunyddiau naturiol:



Blodau

Casglwch o'ch gardd eich hun yn unig a gadewch ddigon i bryfed peillio!

- 1 Ewch allan i'r awyr agored a chasglu eich deunyddiau naturiol. Ceisiwch ddod o hyd i ychydig o'r un peth oherwydd bydd hyn yn helpu gyda'ch siâp (e.e. pum deilen felen, pedwar brigyn o hyd cyfartal).



- 2 Chwiliwch am arwyneb gwastad - efallai bwrdd neu hyd yn oed eich lawnt neu iard y tu allan. Rhowch un o'ch darganfyddiadau i lawr yn gyntaf i weithredu fel canol y mandala.



- 3 Defnyddiwch weddill eich darganfyddiadau i greu patrwm yn dod allan o'r canol. Ystyriwch gymesuredd eich patrwm, gan wneud un ochr yn adlewyrchu'r llall. Gallwch fod mor greadigol ag y dymunwch.



- 4 Cofiwch dynnu llun o'ch mandala gorffenedig!

Mae'r gair 'mandala' yn Sansgrit am gylch. Mae'r siâp cylch yn symbol o natur, nid yw'n dechrau nac yn gorffen, ond mae bob amser yn gysylltiedig.

