







Faint o oriau rwyf wedi eu treulio...

Enw.....

Wythnos	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Gwylïo Teledu							
Chwarae gemau cyfrifiadurol							
Rhyngrwyd / Youtube							
Arall							
Lliwio'r seren am bob dydd gyda llai na 2 awr o amser sgrin!							

Beth yw eich hoff weithgareddau? Gwnewch restr a cheisiwch eu ffitio i mewn i'ch diwrnod!



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.