

HAF 2024



Cyfechgrawn HWYLL YR HAF

CYSTADLEUAETH
Cyfle i ennill cwrs am
ddim!

5

CHRIS ROBERTS
Sgwrs gyda'r cogydd
o Gaernarfon

8

**RHONDDA
CYNON TAF**
Dewch am dro i ardal
yr Eisteddfod

14



dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Dysgu
Learn



Dona Lewis
Prif Weithredwr y Ganolfan
Dysgu Cymraeg Genedlaethol

CROESO

Croeso i gylchgrawn Hwyl yr Haf!

Chwilio am rywbeth i'w ddarllen dros yr haf? Beth am ddarllen ein cylchgrawn?

Yn y cylchgrawn, mae **erthyglau** o bob math. 'Dyn ni wedi holi'r **gantores** Tara Bethan a'r cogydd Chris 'Flamebaster' Roberts.

Mae'r Eisteddfod Genedlaethol yn dod i Bontypridd ym mis Awst – beth am ddysgu mwy am yr ardal ar dudalennau naw a 10?

Mae **cystadleuaeth** ar dudalen pump. Mae cyfle i dri dysgwr ennill cwrs Dysgu Cymraeg am ddim. Pob lwc!

Mae cyrsiau Dysgu Cymraeg newydd yn dechrau ym mis Medi – mae digon o ddewis, ac mae croeso cynnes i bawb!



**CYRSIAU
NEWYDD
DISGOWNT
50%**

Dysgu Cymraeg gyda ni'n barod? Defnyddiwch y côd 'CYW24' cyn diwedd Gorffennaf i gael disgownt 50% ar eich cwrs nesaf. Ewch i dysgucymraeg.cymru i gofrestru.

Interested in learning Cymraeg? New 'Entry' courses for beginners are starting in September. Use the code 'WELSH24' to get a 50% discount – just £50 for the year. Sign up at learnwelsh.cymru

Atebion y Pos

angor
ras
sglodi
neithiwr
nwan
neges
sitarad
dillad
diddordebau
dymuno
Gair sy'n cuddio:
Garddio



Mae'r Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol yn gweithio gyda **darparwyr cyrsiau** lleol, sy'n trefnu cyrsiau Dysgu Cymraeg. Am fwy o wybodaeth, ewch i dysgucymraeg.cymru

The National Centre for Learning Welsh works with local course providers, to deliver a range of Welsh courses. Go to learnwelsh.cymru for more information.



Diolch yn fawr i bawb wnaeth greu Hwyl yr Haf. Diolch i'r holl gyfranwyr a ffotograffwyr, ac i Angharad Prys, Owain Sparnon, Manon Llwyd Bowen, Helen Morfydd, Helen Prosser a Hannah Thomas am gydlynu'r cyfan. **Dyluniwyd** gan Washington Design.

Mae'r wybodaeth yn y cylchgrawn yn gywir wrth i ni fynd i'r wasg, ond gall pethau newid. All information is correct as we go to press, but may be subject to change.



GEIRFA

erthyglau – articles
cantores – female singer
cystadleuaeth – competition
Prif Weithredwr – Chief Executive
darparwyr cyrsiau – course providers
dyluniwyd – designed

YN Y RHIFYN HWN

CELF HYFRYD HAF

Sgwrs gyda'r artist
Haf Weighton

20

GEMWAITH MÔN A MÔR

Sgwrs gyda Meggan
Lloyd Prys

10



12 MENTRO NOFIO'N WYLLT

gan Angharad Prys



4-5 Hwyl dros yr haf

14-15 Dewch am dro!

6-7 Y Ferch sy'n 'Bril fel Rhyl'

16-18 Stori fer

8-9 Coginio gyda Chris Roberts

19 Nofio yn y Gemau Olympaidd

10-11 Gemwaith Môn a Môr

20-22 Celf hyfryd Haf

12-13 Mentro nofio'n wyllt

23 Posau

Hwyl dros yr haf

Eisiau ymarfer eich Cymraeg dros yr haf? Dyma syniadau i chi:

DARLLEN

Beth am ddarllen llyfr Cymraeg? Mae pedwar llyfr newydd yn y gyfres Amdani yn y siopau:

Rhywun yn y tŷ gan Pegi Talfryn

Lefel Mynediad
Llyfr sy'n sôn am athrawes o'r enw Manon Hughes, sy wedi prynu tŷ ym mhentref Llandonwyr. Mae pethau **rhyfedd** yn digwydd yn y tŷ...

Y Fawr a'r Fach 2 gan Siôn Tomos Owen

Lefel Sylfaen
Mae'r llyfr yn adrodd hanes ardal y Rhondda. Beth am ddarllen darn o'r stori ar dudalen 10 o'r cylchgrawn?

Fi a Mr Huws gan Mared Lewis

Lefel Uwch
Mae unig fab Lena wedi gadael cartref i fynd i'r brifysgol, ac mae'r tŷ a bywyd Lena yn wag nawr. Ond pam mae Ben, gŵr Lena, yn **ymddwyn** yn rhyfedd?

Hanna gan Rhian Cadwaladr

Lefel Uwch
Morwyn i swyddog **chwarel** ydy Hanna, ac mae hi'n **herio** r' drefn. Mae'r nofel wedi ei lleoli yng nghymuned y chwareli yn 1910.



GWRANDO

Beth fydd ar BBC Radio Cymru dros yr haf?

Y Podlediad Dysgu Cymraeg

Sgwrsio gyda siaradwyr newydd, ac **uchafbwyntiau** BBC Radio Cymru wedi eu casglu ar gyfer dysgwyr gan Aled Hughes. Chwiliwch am 'Y Podlediad Dysgu Cymraeg' ar BBC Sounds.

Byd y Bandiau Pres (11 Awst)

Bydd Owain Gruffudd o Fand Pres Llareggub, yn cyflwyno cyfres newydd yn llawn miwsig bandiau pres. Bydd Owain yn chwarae traciau traddodiadol, a rhai **cyfoes**.

Bwyd efo Colleen Ramsey (Mis Medi)

Podlediad newydd sbon ar BBC Sounds gyda Colleen Ramsey yn trafod ei hoff beth – bwyd – gyda ffrindiau ac **enwogion**.

GWYLIO

Beth fydd ar S4C dros yr haf?

Bydd nifer o ddigwyddiadau ar S4C dros yr haf, gan gynnwys:

- **Tafwyl** (13 – 14 Gorffennaf)
- **Y Sioe Fawr** (22 – 25 Gorffennaf)
- **Eisteddfod Genedlaethol** (3 – 10 Awst)



Llun: Gig Dom a Lloyd gan Aled Llywelyn, Eisteddfod Genedlaethol Cymru





Canu Gyda Fy Arwr (1 Awst)

Ian Watkins neu 'H' o fand pop 'Steps' ydy'r **arwr** y tro yma. Mae'n mynd yn ôl i'w **ardal enedigol** - y Rhondda. Bydd yn canu deuawd o 'Deeper Shade of Blue' gyda Bronwen, ac yn canu 'Cwm Rhondda' gyda Band Pres Llareggub.

Garddio a Mwy (12 Awst)

Mwynhau garddio? Dyma'r gyfres i chi!

S4C Clic - Cyfle i wyllo eto



Y Sîn

Cyfres gyda Francesca Sciarrillo a Joe Healy yn edrych ar y sîn greadigol ifanc yng Nghymru.



Cais Quinnell

Mae'r cyn chwaraewr rygbi Scott Quinnell yn mynd o amgylch Cymru yn trio bob math o **weithgareddau** yn y gyfres yma.

Dych chi wedi bod ar wefan Dysgu Cymraeg S4C?

Mae llawer o bethau diddorol ar y wefan. Dych chi'n gallu cofrestru i gael **cylchlythyr** S4C i ddysgwyr. Ewch yma i gofrestru: s4c.cymru/dysgucymraeg

Cymru Fyw a Lingo 360

Eisiau darllen **erthyglau** newyddion? Mae erthyglau newyddion i ddysgwyr ar BBC Cymru Fyw a Lingo 360. Mae geirfa ar ddiwedd pob erthygl. Beth am fynd ar-lein er mwyn darllen mwy? **Dysgu Cymraeg / Learning Cymraeg** (bbc.co.uk)
Lingo 360 - lingo.360.cymru/
cylchgrawn

Cystadlu

Eisiau cyfle i ennill cwrs am ddim? Dych chi angen ysgrifennu 100 gair am eich ardal. Beth sy'n dda am yr ardal? Pam **ddylai** pobl ddod i'r ardal? Mae dysgwyr ar bob lefel yn gallu cystadlu. 'Dyn ni'n mynd i ddewis y tri darn gorau, a rhoi cwrs am ddim i'r enillwyr. Cofiwch gystadlu ar ein gwefan cyn 31 Awst - dysgucymraeg.cymru

GEIRFA



rhyfedd - odd
ymddwyn - to behave
morwyn - maid
chwarel - quarry
herio - to challenge
uchafbwyntiau - highlights
cyfoes - contemporary
enwogion - famous people

arwr - hero
ardal enedigol - birthplace
gweithgareddau - activities
cylchlythyr - newsletter
erthyglau - articles
dylai - should



Do you want to practise your Welsh? Tune into the new programmes scheduled for S4C and BBC Radio Cymru this summer. Or why not pick up a new book from the Amdani series? You could also try our competition to be in with a chance of winning a free Learn Welsh course. Submit your entry on our website before 31 August, and tell us what's so special about your area.

dysgucymraeg.cymru



Y Ferch sy'n

'Bril fel Rhyl'



Dych chi'n adnabod Tara Bethan, neu Tara Bandito i roi ei enw llwyfan iddi?

Mae sioeau Tara Bandito yn llawn drama, props **trawiadol**, gwisgoedd gwych a cherddoriaeth anhygoel. Mae'n anodd iawn peidio dawnsio a gwenu wrth ei gwyllo.

Ac mae un o ganeuon mwyaf poblogaidd Tara, 'Rhyl' ar gael ar ap Lirica – ap sy'n cefnogi dysgu ieithoedd trwy wrando ar gerddoriaeth.

'Dyn ni wedi cael gair bach gyda Tara i ddod i'w hadnabod yn well.



Tara yn perfformio

O ble wyt ti'n dod?

Dw i'n dod o bentref bach Llansannan yng ngogledd Cymru. Nes i symud i Lundain pan o'n i'n 16 oed i fynd i goleg perfformio. Wedyn, yn 18 oed, nes i symud i Gaerdydd a dw i'n dal yma!

Pryd nes di ddechrau perfformio?

Nes i ddechrau gwersi ballet pan oeddwn i'n dair oed, ac mi oedd Ysgol Gynradd Llansannan yn **annog** ni i ganu a llefaru mewn eisteddfodau.

Felly, o oed ifanc iawn, dw i wedi arfer perfformio o flaen pobl. Roedd fy nhad yn reslwr proffesiynol hefyd, felly mae perfformio yn fy ngwaed!

Y rhan gyntaf i mi gael mewn sioe oedd yn actio Dopey mewn cynhyrchiad o Snow White yn Rhyll yn chwech oed. Dw i'n cofio cael fy nhalu £4 am bob sioe, mewn ceiniogau!

Ers hynny, dw i wedi perfformio yn y West End a theatrau **ledled** Prydain, ac wedi cyflwyno ac actio ar y teledu.

Efallai mai un o'r pethau mwyaf amlwg dw i wedi ei wneud ydy cyrraedd y 10 olaf yn rhaglen Andrew Lloyd Webber, 'I'd Do Anything' yn chwilio am ei 'Nancy' nesaf. Roedd y rhaglen ar BBC 1, ac roedd tua wyth miliwn yn ei gwyllo!

Wyt ti'n ysgrifennu dy ganeuon dy hun?

Ydw – nes i ysgrifennu y gân gyntaf, 'Six Feet Under', 15 mlynedd yn ôl pan nes i golli fy nhad yn sydyn. Daeth y gân yna o fy **enaid**, pan ro'n i mewn lot o boen.

Nes i ysgrifennu rhyw bump neu chwech o ganeuon eraill dros y blynyddoedd, ond doedd gen i ddim mo'r 'gyts' i'w rhyddhau. Maen nhw mor bersonol, a ro'n i ofn y **feirniadaeth**.

Ond ges i'r **hyder** i'w rhyddhau yn ystod y cyfnod clo, a dw i wedi bod yn brysur iawn yn perfformio ers hynny.



Tara gyda'i thad, Orig Williams. Roedd o'n enwog am reslo, ac yn defnyddio'r enw El Bandito

Yn dy gân ar Lirica, ti'n canu am Rhyl. Sut le ydy Rhyl?

Pan r'on i'n fach, roedd llawer o theatrau yna, pwell nofio mawr tu allan, **asynnod** ar y traeth, llwyth o arcades a goleuadau ym mhob man - tebyg iawn i Blackpool.

Nes i **dreulio lot o amser** yna - roedd clamp o gymeriad i'r lle.

Tydy o ddim cweit run peth heddiw, ond dw i dal i'w garu.

Cân am beth ydy 'Rhyl'?

Cân ydy hi amdana i a un o fy ffrindiau gorau - a hi ydy'r 'ti' yn y gân. Dw i'n **cymharu** fy mherthynas i efo hi, efo fy mherthynas i efo Rhyl.

Dan ni wedi bod trwy gyfnodau anodd, wedi colli cysylltiad ond yn y bôn, pan dan ni nôl efo'n gilydd, da ni'n 'Bril fel Rhyl'.



Lluniau: Tara Bethan

Oes gen ti ganeuon newydd ar y gweill?

Roedd yr albwm gyntaf amdana i'n trio ffeindio fy hun 14 mlynedd ar ôl colli dad - be ydy bywyd a phwy ydw i?

Ond, rŵan dw i newydd droi yn 40 oed ac yn dechrau meddwl tybed beth fydd y bennod nesaf?

Felly, dw i am arafu, ar ôl dwy flynedd o weithio'n **ddi-dor**, a gweld beth ddaw - gan obeithio y bydd gen i fwy o ganeuon i'w rhyddhau erbyn dechrau 2025.



Tara, yn blentyn gyda'i thad

GEIRFA



- trawiadol - impressive
- annog - to encourage
- ledled - across
- enaid - soul
- beirniadaeth - judgement
- hyder - confidence
- asynnod - donkeys
- treulio lot o amser - spend a lot of time
- cymharu - to compare
- di-dor - non-stop



Tara Bethan, or Tara Bandito to give her stage name, is an inspirational performer who released her first album two years ago. One of her songs, 'Rhyl', is on Lirica, the app that helps people learn languages by listening to popular songs, now available in Welsh. In this piece Tara talks about that song and how she started writing her own material.



COGINIO GYDA CHRIS ROBERTS

Dych chi wedi coginio gyda tân agored? Mae Chris 'Flamebaster' Roberts yn enwog am goginio gyda tân agored.

Mae Chris yn byw yng Nghaernarfon. Mae'n cyflwyno rhaglenni coginio ar y teledu. Dych chi wedi gweld y rhaglenni yma ar S4C?

Bwyd Epic Chris

Cyfes gyntaf Chris - mae'n coginio mewn gwahanol lefydd o gwmpas Cymru.

Chris a'r Afal Mawr

Mae Chris yn coginio yn Efrog Newydd. Mae'n blasu pitsas, byrgys a brechdanau pastrami mawr.

Taith Scandi Chris

Mae Chris yn teithio i Norwy, Denmarc a Sweden er mwyn blasu bwyd Nordic. Mae'n chwilio am fwyd yn y goedwig ac mae'n coginio yn yr awyr agored.

Alun, Chris a Kiri yn Seland Newydd

Mae Chris yn mynd gyda'r cyflwynydd, Alun Williams, a'r comediwr, Kiri Pritchard-McLean i Seland Newydd. Maen nhw'n teithio o Queenstown i Auckland.



Sgwrsio gyda Chris

Pam coginio?

Dw i wastad wedi caru coginio a bwyd! Dw i wedi bod yn lwcus i gael lot o bobl yn y teulu sy'n coginio.

Sut wyt ti'n cael syniadau ar gyfer y ryseitiau?

Dw i fel arfer yn cael syniadau trwy deithio a blasu bwydydd gwahanol.

Beth yw'r cynhwysyn mwyaf defnyddiol?

'Anchovies'.

Beth yw'r teclyn mwyaf defnyddiol yn y gegin?

Padell 'cast iron'.

Beth yw dy hoff bryd o fwyd?

Cinio Nadolig Mam.

Pwy yw dy hoff gogydd?

Lee Tiernan ydy fy hoff gogydd. Dw i hefyd wrth fy modd yn gwyllo rhaglenni Keith Floyd ar y teledu.

Beth yw dy hoff fwyty?

Bwyty Lee Tiernan sef FKA Black Axe Mangal yn Llundain.

Beth oedd uchafbwynt y daith i Seland Newydd?

Dal a choginio **cimwch coch** yn Kaikoura.

Oes cyfres arall ar y ffordd?

Oes, dw i'n ffilmio dwy gyfres wahanol ar hyn o bryd.

Pa wlad hoffet ti ymweld â hi nesaf?

Twrci.

Dyma rysâit gan Chris. Beth am roi cynnig ar y rysâit?

Dych chi'n gallu defnyddio faint o'r cynhwysion dych chi eisiau.

Neu beth am ddilyn Chris yn coginio'r byrgyrs?

Mae fideo o Chris yn coginio'r byrgyrs yma - [Cegin S4C | S4C](#)

Byrgyrs karaage Siapanëaidd

Cynhwysion

Cyw iâr:

- **cluniau** cyw iâr (dim croen nac asgwrn)
- mirin
- saws soî
- siwgr gwyn
- garlleg
- sinsir ffres
- olew sesame
- olew (llysiau / **blodyn yr haul**)
- blawd plaen
- blawd corn
- hadau sesame du a gwyn
- halen

Picl:

- sialóts
- finegr reis du Siapanëaidd
- halen
- olew

I orffen:

- rholiau brioche
- mayo
- tsilis ffres



Dull

Cyw iâr:

- Marinadio'r cyw iâr mewn mirin, saws soî, siwgr gwyn, garlleg, sinsir ac olew sesame.
- Rhoi'r cyw iâr yn yr oergell am awr.
- Cynhesu olew mewn sosban.
- Rhoi blawd plaen, blawd corn, hadau sesame a halen mewn tin.
- Gorchuddio'r cyw iâr i gyd yn y blawd yn y tin.
- Rhoi'r cyw iâr yn y sosban o olew poeth.
- Ffrio'r cyw iâr am 10 munud, ac yna gadael iddo orffwys am 10 munud.

Picl:

Gwneud picl syml efo'r sialóts, finegr reis du, halen ac olew.

I orffen:

Rhoi'r cyw iâr yn y rholiau brioche, gyda mayo, picl a tsilis ffres ar y top.



GEIRFA



enwog - famous
agored - open
cynhwysyn - ingredient
teclyn - tool
padell - pan
uchafbwynt - highlight
cimwch coch - crayfish
cyfres - series
cluniau - thighs
blodyn yr haul - sunflower



Here we chat to chef Chris 'Flamebaster' Roberts from Caernarfon, who has made a name for himself by making epic feasts over an open flame. He has travelled to many places, including New York, Denmark, Sweden and New Zealand. Chris shares one of his recipes with us, why not give it a try?



Lluniau: Cwmni Da

Gemwaith Môn a Môr

DŴR HALLT YR AFON FENAI

Mae Meggan Lloyd Prys yn dod o Ohio yn America. Symudodd i Gymru yn 2006 i briodi ei gŵr, Cynog.

Dechreuodd ddysgu Cymraeg yn syth, ac yn 2009 enillodd wobwr 'Dysgwr y Flwyddyn'.

Mae ganddi hi a Cynog ddau o blant, Brenig a Madryn, a Chymraeg ydy **iaith yr aelwyd**.

Mae hi hefyd yn gweithio trwy gyfrwng y Gymraeg yn ei swydd gyda Sgiliaith, yn helpu tiwtoriaid i ddefnyddio mwy o Gymraeg mewn **colegau addysg bellach**.

Ac yn ei hamser hamdden, mae hi wedi cychwyn busnes creu tlysau, gan ddefnyddio **techneq** ferdigris, o'r enw Môn a Môr.

Dyma ychydig o hanes ei busnes:

Beth ydy ferdigris?

Ferdigris ydy'r **adwaith** rhwng halen â chopr neu **bres** sy'n gwneud iddo newid lliw.

Ges i bendant bach o Buddah gan fy nhad flynyddoedd yn ôl, oedd efo ferdigris. Dyna pryd dechreuodd fy niddordeb.

Yna, dechreuais sylwi ar gychod yn harbwr Felinheli. Roedd ferdigris ar y ffenestri a'r golau. Gwnes i ddechrau arbrofi trwy gasglu dŵr y môr, a'r halen naturiol sydd ynddo. Gwnes i roi darnau o bres yn y **dŵr hallt** i greu gemwaith.

Gweithiodd hynny - ac erbyn hyn mae pob darn o gelf yn cael ei greu gyda dŵr hallt yr afon Fenai.

Sut wyt ti'n casglu'r dŵr?

Dw i wedi dysgu bod angen mynd allan yn eithaf pell i gasglu'r dŵr. Dw i'n mynd allan ar y pontŵns yn yr harbwr ar **lanw** uchel, pan mae'r tywydd yn **sefydlog** a'r dŵr yn llonydd. Mae'r dŵr yn bur iawn adeg hynny.

Pryd wnest ti ddechrau creu gemwaith?

Nes i ddechrau arbrofi dros y cyfnod clo, yn creu gemwaith i mi fy hun i ddechrau. Yna, pan oedd y tŷ yn dechrau llenwi efo gemwaith, gofynnodd y gŵr beth oeddwn i'n **bwriadu** gwneud efo nhw i gyd!

Nes i wedyn roi neges ar fy Facebook personol, ac mi werthodd pob un darn.



Ac mi wnaeth pethau ddatblygu o hynny. Dechreuais werthu yn Oriol Môn, ac erbyn hyn dw i'n gwerthu mewn llawer o lefydd ar draws gogledd Cymru.

Ble wyt ti'n creu'r gemwaith?

Dw i dal i greu yn y tŷ ac mae fy stwff ym mhob man! Ond dw i'n gobeithio creu stiwdio yn yr atig, fel bod gen i ddigon o le i greu a bod yn greadigol.

Oes yna waith newydd ar y gweill?

Oes - dw i wrthi yn arbrofi gyda **gwydr Rhufeinig** i greu darnau newydd. Dw i wrth fy modd gyda'r lliwiau anhygoel sy'n datblygu arno dros amser.



Mae gemwaith Meggan ar werth yn Oriel Môn (Llangefni), Storiel (Bangor), Galeri (Betws y Coed), ac mae ganddi arddangosfa dros yr haf yn Oriel Mostyn (Llandudno) a Pontio (Bangor).



GEIRFA

iaith yr aelwyd - language of the home
colegau addysg bellach - further education colleges
techneg - technique
adwaith - reaction
pres - brass

dŵr hallt - salty water
llanw - tide
sefydlog - settled
bwriadu - to intend
ar y gweill - in progress
gwydr Rhufeinig - Roman glass

”

“

Meggan Lloyd Prys, who is originally from Ohio in the USA, moved to Wales in 2006. She now lives her life through the medium of Welsh, and has started a jewellery business called Môr a Môn. By using the verdigris technique, she creates beautiful pieces which are sold across north Wales.

”

MENTRO NOFIO'N WYLLT

gan Angharad Prys



Ces i fy magu yn agos i lan-y-môr a dw i wastad wedi meddwl bod 'nofio gwyllt' yn enw rhyfedd am rywbeth ro'n i'n ei wneud i oeri ar ddiwrnod poeth.

Ond dyma'r gwahaniaeth - mae pobl sy'n 'nofio gwyllt' go iawn yn gwneud trwy'r flwyddyn, ym mhob tywydd, ac yn cael **budd** i'r meddwl a'r corff.

Felly ro'n i eisiau dysgu mwy. Pan welais i fod caffi Braf, Dinas Dinlle, yn cynnig cwrs nofio gwyllt, gwnes i fentro.

Yn ogystal â nofio yn y môr, roedd sgwrs am nofio'n ddiogel, diod **faethlon**, mynd am dro ar hyd y traeth a chinio blasus yn y caffi.

Yn Iwcus, ar ôl wythnos o wynt a glaw, gwnes i ddeffro ac roedd yr haul yn gwenu a'r awyr yn las. Roedd hi'n amser mynd amdani gyda meddwl agored.

Ces i fy nghrosawu gyda diod sinsir a thyrmerig hyfryd a phelen flasus llawn hadau i roi egni. Roedd 12 o ferched ar y cwrs, a phawb yn newydd i 'nofio gwyllt'.

Ar ôl sgwrs ddiddorol gan Sioned Roberts (yr arbenigwr) am sut i gadw'n ddiogel, roedd hi'n amser mynd i'r traeth. Roedd **Gwylwyr y Glannau** yn cadw golwg, ac roedd pawb yn deall bod angen mynd i mewn yn araf - nid **plymio** neu redeg.

Ac ar ôl cael **benthyg** het wlân, ro'n i'n barod i fynd i'r dŵr, gyda'r merched eraill.

Roedd yr eiliadau cyntaf fel **crafanc** yn gwasgu'n dynn yn fy **fferau** a'r boen yn real. Ond, yn raddol bach, mi wellodd. Ar ôl neidio yn y tonnau, ac oeri'r corff, ro'n i eisiau nofio gyda'r tonnau. Erbyn hyn, ro'n i wedi anghofio am yr oerfel ac wrth fy modd.

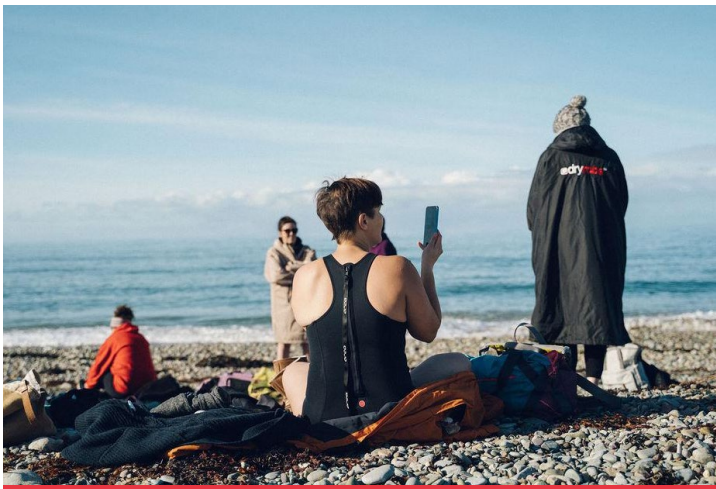
Ro'n i yn y dŵr am chwarter awr ac wrth adael, roedd gen i deimlad cynnes, braf - tu mewn a thu allan.

Ond, ro'n i'n gwybod bod rhaid i mi dynnu'r dillad gwlyb a **lapio fel nionyn** achos bod y corff yn dal i oeri am 20 - 30 munud ar ôl dod allan.

Cawson ni ddiod gynnes lemwn a ffenigl, cyn mynd am dro bach i gynhesu'r corff. I orffen, cawson ni gawl **chwilboeth** a bara newydd ei **grasu**.

Mae'n anodd disgrifio'r gwahaniaeth ar ôl y cwrs. Mae fel tasai rhywun wedi gwthio'r botwm 'system re-set' ar fy nghorff ac **ymennydd**. Mae popeth mewn balans eto a'r pethau bach oedd yn **peri gofid** yn ddibwys erbyn hyn.

Bydda i'n mynd i'r môr eto cyn bo hir, ac yn cofio'r holl bethau pwysig i gadw'n ddiogel.



Pethau pwysig i'w cofio:

1. Gwisgo het gynnes neu gap nofio.
2. Mynd i mewn yn araf - mae angen amser i arfer gyda'r dŵr oer.
3. Dod allan o'r dŵr pan dych chi'n dechrau oeri.
4. Cofio eich bod chi'n oeri am 20-30 munud ar ôl dod o'r dŵr, felly mae angen digon o ddillad cynnes i wisgo ar ôl dod allan.
5. Cynhesu'n araf gyda diod gynnes, nid neidio i gar neu gawod boeth.
6. Nofio gyda chriw neu wneud yn siŵr fod rhywun ar y lan yn cadw golwg arnoch chi.

Beth sy'n dda am nofio gwyllt:

1. Gwella imiwnedd.
2. Gwella **cylchrediad y gwaed**.
3. Mwy o egni.
4. Gostwng **llid**.
5. Cysgu'n well.
6. Delio'n well gyda straen.
7. Mwy o **rym ewyllys**.
8. Gwella'r cyswllt rhwng y corff a'r meddwl.
9. Canolbwyntio'n well.
10. Rhyddhau hormonau hapus sy'n para am oriau wedyn.



Sioned Roberts

Mae Sioned yn hyfforddwr nofio gwyllt yn Eryri. Mae hi hefyd yn diwtor clarinét! Yn ddiweddar, gwnaeth hi sialens 'ice mile' - nofio milltir mewn dŵr o dan 5 gradd - yn gwisgo dim ond siwt nofio, gogls a het. Does dim llawer o bobl wedi gwneud hynny - dim ond 544 trwy'r byd i gyd! Sioned oedd y nawfed o Gymru i lwyddo.

GEIRFA

nofio gwyllt - wild swimming
budd - benefit
maethlon - nutritious
Gwylwyr y Glannau - Coastguards
plymio - to dive
benthyg - to borrow
crafanc - claw
fferau - ankles

lapio fel nionyn - to wrap up like an onion (warmly)
chwilboeth - boiling hot
crasu - baked
ymennydd - brain
peri gofid - to worry (about something)
cylchrediad gwaed - blood circulation
llid - inflammation
grym ewyllys - willpower



Angharad was brought up by the sea, and never understood the term 'wild swimming'. For her, swimming in the sea was something you did on a hot summer's day. However, she decided to follow a wild swimming course to learn more about the benefits of cold water swimming and how to do it safely. Sioned Roberts was the expert on hand to provide guidance and support.





DEWCH AM DRO!

Mae'r Eisteddfod Genedlaethol yn dod i ardal Rhondda Cynon Taf rhwng 3-10 Awst 2024, ac yn cael ei chynnal ym Mharc Ynysangharad yng nghanol Pontypridd.

Mae Siôn Tomos Owen, sy'n cyflwyno ar y radio a'r teledu, ac sy'n awdur, artist a bardd, yn dod o ardal y Rhondda.

Ond ble allwn ni fynd am dro yn ardal yr Eisteddfod? Dyma rai syniadau gan Siôn.

Pontypridd

Mae 'na gymaint o lefydd i grwydro yn agos i Barc Ynysangharad.

Mae llwybr cerdded y Taf, sydd ar hen **gamlas** Morgannwg, yn mynd trwy'r parc.

Mae'r garreg siglo a **cherrig yr orsedd** ar Gomin Pontypridd uwchben y parc.

O fewn tafliad carreg mae siop enwog Groggs. Yn y siop, maen nhw'n gwerthu Groggs - sef **cerfluniau** bach o chwaraewyr rygbi enwog. Mae yna hefyd farchnad dda ym Mhontypridd ac mae ffenestri lliw Eglwys Sant Catherine yn anhygoel.

Yna, ychydig ymhellach, mae **bedd** Guto Nyth Brân a thafarn y Brynffynon yn Llanwonno, sydd uwchben Pontypridd a dros fynydd y Graig.



Parc Ynysangharad



Parc Gwledig Cwm Dâr

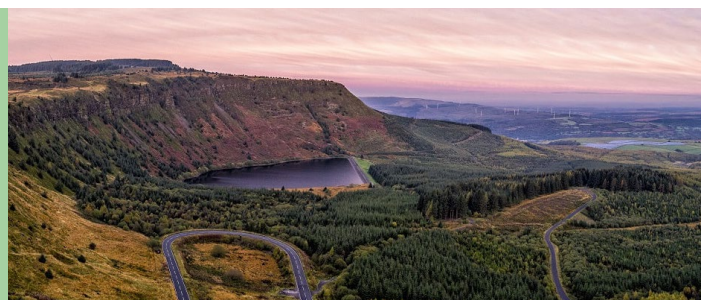
Cwm Cynon

Yna mae gennym ni Gwm Cynon. Yno, mae llefydd hyfryd i fynd am dro megis Parc Gwledig Cwm Dâr a **Gwlyptiroedd** Cwmbach.

Ac os dych chi yn chwilio am ychydig o antur, mae werth i chi ymweld â Zip World a'r tŵr dringo ger Llyn Fawr y Rhigos.

Cwm Taf

Yng Nghwm Taf, mae Mynydd y Garth. O **gopa'r** mynydd, dych chi'n gallu gweld Castell Coch a golygfa wych o weddill y cwm - yr holl ffordd i fyny i Ferthyr.



Llyn Fawr y Rhigos



Cwm Rhondda

Yna, a minnau yn dod o'r Rhondda, fy ffeffryn i yw Cwm Rhondda.

Yn y Parc Treftadaeth cewch flas o'r **diwydiant glo**, dim ond milltir i fyny'r cwm o Bontypridd.

Ar wal Hen Lyfrgell Porth, mi welwch chi **Murlun Mawr Porth** - murlun lliwgar nes i gwblhau yr haf diwethaf.

Mae hefyd werth i chi ymweld â Threorci - a'r stryd fawr enillodd wobwr 'Stryd Fawr Orau Prydain' yn 2020.

O gopa Mynydd y Bwlch, mi welwch chi'r **olygfa** draddodiadol o'r cymoedd ond hefyd i fyny at Ben y Fan ym Mannau Brycheiniog ac i lawr i **arfordir** Cymru ac ar draws y sianel i Loegr.

Yn olaf, reit ym mhen pella'r cwm a'r orsaf reilffordd olaf (sydd newydd ailagor), mae gennych chi Gwm Saerbren ar un ochr, mynydd y Rhigos yr ochr arall ac yn y canol Mynydd Penpych. Hwn ydy'r mynydd gyda phen mwyaf **gwastad** yng Ngorllewin Ewrop. Mae yna hefyd **raeadrau** trawiadol iawn **ger llaw**.

Felly mae digon i'w weld yn ardal yr Eisteddfod - ble i ddechrau ydy'r cwestiwn!



GEIRFA



awdur - author
bardd - poet
canlas - canal
cerrig yr orsedd - gorsedd stones
cerfluniau - sculptures
bedd - grave
gwlyptiroedd - wetlands
copa - summit
diwydiant glo - coal industry
murlun - mural
golygfa - view
arfordir - coast
gwastad - flat
raeadrau - waterfalls
ger llaw - close



Siôn Tomos Owen is a tv and radio presenter, author, artist and poet.

He is from Porth in Rhondda, which is within the Rhondda Cynon Taf National Eisteddfod area, and still lives there with his family.

Here, he shares with us some local highlights if you are visiting the Eisteddfod at Parc Ynysangharad, Pontypridd between 3 - 10 August this year.



NOFIO AC ELIFFANT

(Gelli ac Ystrad)

Siôn Tomos Owen

Gelli oedd y pentref cyntaf i fi symud iddo gyda fy ngwraig. Un o fy hoff bethau am Gelli oedd ei fod yn agos iawn i'r ganolfan hamdden yn Ystrad, lle roedd pwll nofio. Mae pwll nofio yno ers ro'n i'n ifanc iawn.

Dw i'n cofio cael gwersi nofio yno gyda'r ysgol ac un o'r bechgyn yn dweud ei fod e'n gallu nofio. Ond pan neidiodd e i mewn i'r pwll dechreuodd e **foddi** achos doedd e ddim yn gwybod sut i nofio. Roedd rhaid i'r **achubwr bywyd** neidio i mewn i'w achub e, cyn i'r athro roi **stŵr** iddo fe am ddweud **celwydd!** Dyna'r **unig** dro dw i erioed wedi gweld achubwr bywyd yn gwneud unrhyw beth ond eistedd ar ochr y pwll yn **chwythu chwiban** ar y plant. Hefyd, dw i erioed wedi gweld '*heavy petting*', fel oedd ar y posteri ar ochr y pwll pan o'n i yn yr ysgol...

Ges i wersi nofio eraill hefyd, ond do'n nhw ddim fel y rhai yn yr ysgol. Roedd Dad yn mynd â fi i Treorchy Comp, yr ysgol lle roedd e'n gweithio fel athro celf. Roedd Dad hefyd yn chwarae rygbi. Felly bob prynhawn Gwener roedd e'n **codi pwysau** ac wedyn yn mynd â fi drws nesa i bwll nofio'r ysgol i roi gwersi nofio i fi. Dydy Dad ddim yn nofio'n dda iawn ond fe wnaeth e ddysgu fi trwy **fy nhafu** i mewn i ganol y pwll a defnyddio **ffon** hir i **fy nhynnu** i trwy'r dŵr, bron fel ei fod e'n **pysgota**. Wedyn basai e'n **gadael fynd** ac roedd rhaid i fi drïo nofio i'r ochr. Roedd hyn yn helpu'r ddau ohonon ni - yn helpu Dad i gadw'n ffit **tra** ei fod e'n dysgu fi sut i nofio!

Un o'r pethau dw i'n hoffi am fyw yn y pentref lle wnes i dyfu lan yw gweld fy mhlant yn gwneud yr un pethau â fi... yn yr un llefydd... a gweld sut mae pethau wedi newid. Mae fy merched i, Mali ac Eira, yn cael gwersi nofio yn yr un pwll, ble roedd Dad yn **fy nysgu** i, ond mae'r merched yn cael gwersi nofio go iawn. Mae rhywbeth arall yn wahanol: dim ond fi a Dad oedd yn yr ystafell newid pan o'n i'n fach; nawr rhaid i ni newid mewn ystafell fawr gyda thadau a phlant eraill.

Ac fel ro'n i'n dyfalu, y peth cyntaf wnaeth Eira oedd pwyntio at un o'r tadau eraill a dweud, 'Edrych, Dadi - eliffant!'



Ro'n i mor nerfus, wnes i ddim ateb. Dechreuais i ganu cân am anifeiliaid y sŵ a chario ymlaen i newid. Ond dyna Eira'n pwyntio eto,

'Na, Dadi! Edrych ar eliffant y dyn yna!' Felly gwnes i droi rownd a gweld dyn gydag eliffant mawr... ar hen grys-T Pencynor Wildlife Park llawn anifeiliaid!

Fi oedd yr unig un oedd yn siarad Cymraeg gyda fy mhentyn yn y wers yma, a gwnaeth y dyn roedd Eira wedi pwyntio ato ofyn rhywbeth - rhywbeth do'n i ddim wedi ei glywed **o'r blaen**.

'So you just talk Welsh to her and she says stuff back to you in Welsh, is it?' **meddai** fe.

Dwedais i ein bod ni'n siarad Cymraeg gyda'n gilydd trwy'r amser: yn y tŷ, yn y parc ac yma.

'And she understands you? How do you know she's not just making it up?'

Iawn, dw i'n deall bod rhai pobl ond yn siarad un iaith. Dw i'n deall efallai bod rhai sy ddim wedi clywed iaith arall yn cael ei siarad o'r blaen... ond mae'n rhaid eu bod nhw'n deall sut mae dau berson yn gallu siarad iaith wahanol gyda'i gilydd! Do'n i ddim yn gwybod sut i ateb cwestiwn mor dwp!

'Like, what did she just say just now?' gofynnodd e. 'Eliffant,' atebais i.

'What's that mean in English, then?'

Nawr, mae tair ffordd wahanol o ateb cwestiwn fel yma.



Dewis 1 – bod yn flin.

Fel siaradwr Cymraeg **balch**, dw i'n barod i **amddiffyn** yr iaith. Ond dw i'n mynd yn flin bod pawb yn y Rhondda yn siarad Cymraeg flynnyddoedd yn ôl, a nawr dyma rywun sy ddim yn deall y gair 'eliffant'!

Dewis 2 – dysgu.

Fel rhywun sy'n sgwennu llyfrau i ddysgwyr, ac sy'n mwynhau cwrdd â siaradwyr newydd, dw i'n **rhannu'r** Gymraeg gyda phobl dros y byd! Galla i helpu'r dyn yma, dangos sut mae geiriau'n gweithio a beth maen nhw'n feddwl yn ei iaith e.

Dewis 3 – cael tipyn bach o hwyl...

Fel **comediwr** dw i'n hoffi jôc, **yn enwedig** un sy'n gweithio yn Gymraeg a Saesneg. **Er enghraifft:** beth yw enw brawd Cymraeg Kim Jong Un? Kim Jong Dau!

Felly es i am Ddewis 3.

'Welsh words, like all words, have a history, a story if you break the word down. Treorci, for instance: tref means town. Orci is the name of the stream that runs down the mountain by Abergorki Hall, which was Treorci's original name. Aber means the place where a river or stream runs to a larger body of water. So Aber-ystwyth is where the Ystwyth river meets the sea. Aber-tawe is where the Tawe meets the sea. Abercwmbol is a bit different, that's after the Mostyn Street feminist uprising of 1899 when all the boys in the valley were thrown into the sea by their wives and mothers. But eliffant is a very old Welsh word for a giant big-eared land mammal, known as a moron, which coincidentally, also means "carrot".'

Wedyn gwnes i **afael** yn llaw Eira a gadael yr ystafell newid.

Efallai bod rhai ohonoch chi'n meddwl mod i bach yn gas yn gwneud hwyl ar ben y dyn yna. Wel, roedd karma yn credu hynny hefyd, achos do'n i ddim wedi gweld bod y tadau eraill ddim wedi newid i wisgoedd nofio. Felly pan wnes i gerdded i mewn i'r pwll mewn siorts bach coch, yn gwenu ar fy jôc doniol, gwelais i fod y rhieni eraill i gyd yn eistedd ar ochr y pwll mewn cotiau.

Daeth yr athrawes nofio ata i a gofyn am enw Eira, wedyn troi ata i.

'Siôn?' gofynnodd hi.

Gwnes i drïo jôc arall.

'Na... David Hasselhoff,' dwedais gyda gwên... ond wnaeth neb chwerthin.

'Sori, David, does dim angen i ti fynd i mewn i'r pwll gyda dy ferch. Mae athrawon yn y dŵr yn barod.'

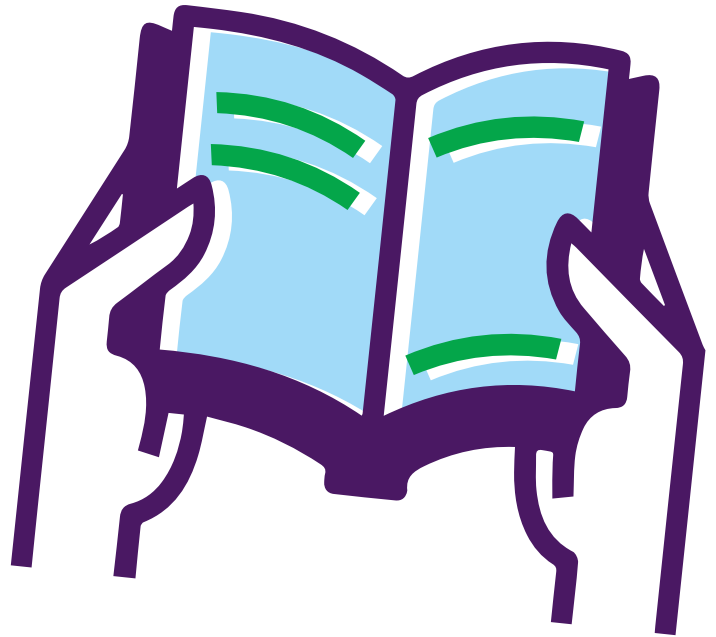
Gwnes i drïo trydydd jôc.

'O, na, dw i'n gwisgo fel hyn trwy'r amser!'

Ond eto, wnaeth neb chwerthin.

A phan o'n i'n credu basai pethau ddim yn gallu bod yn **waeth**, teimlais i law ar fy **ysgwydd** a chlywed rhywun yn dweud,

'Now who's a bloody eliffant!'



GEIRFA

boddi - to drown

achubwr bywyd - life guard

stŵr - row, telling off

celwydd - a lie

unig - only

chwythu chwiban - to blow a whistle

codi pwysau - weightlifting

fy nhaflu - throwing me

ffon - a stick

fy nhynnu - pulling me

pysgota - to fish

gadael fynd - to let go

tra - while

fy nysgu - teaching me

o'r blaen - before

meddai - he/she said

blin - angry

balch - proud

amddiffyn - to defend

rhannu - to share

comediwr - comedian

yn enwedig - especially

er enghraifft - for example

gafael - to grab hold of

gwaeth - worse

ysgwydd - shoulder



Siôn Tomos Owen has published a new book for Foundation level Welsh learners called *Y Fawr a'r Fach 2*. This is his second book featuring stories about the Rhondda Valley, following the publication of *Y Fawr a'r Fach* in 2018.



NOFIO YN Y GEMAU OLYMPAIDD



Dych chi'n hoffi gwyllo'r Gemau Olympaidd?

Mae'r gemau yn cael eu cynnal bob pedair blynedd.

Paris fydd yn cynnal y gemau eleni, rhwng 26 Gorffennaf a 11 Awst.

Bydd 32 math gwahanol o chwaraeon i'w gweld yn ystod y gemau.

Un ohonynt fydd nofio, a bydd pum nofiwr o Gymru yn cystadlu eleni.



'Dyn ni wedi holi un ohonynt, sef Medi Harris o Borthmadog:

Faint wyt ti'n hyfforddi bob wythnos?
20 awr yn y pwll a thair sesiwn yn y **gampfa**.

Beth wyt ti'n hoffi am nofio?
Dw i'n hoffi gweld fy hun yn gwella. Dw i hefyd yn hoffi mynd i wledydd newydd, a threulio amser gyda ffrindiau, sy hefyd yn nofio.

Sut mae'r hyfforddi ar gyfer y gemau yn mynd?
Mae'n mynd yn dda iawn, mae pawb yn gyffrous i fynd i'r Gemau Olympaidd.

Beth am rannu diwrnod arferol gyda ni...
Bwyta digon, dwy sesiwn yn y pwll ac yna sesiwn yn y gampfa yn ystod y dydd. Gyda'r nos, dw i'n hoffi ymlacio gyda ffrindiau.

Beth wyt ti'n edrych ymlaen ato fwyaf am y Gemau Olympaidd?
Dw i'n edrych ymlaen at fod yn y pentref athletwyr, a rasio yn y stadiwm o flaen **torf** fawr. Dw i erioed wedi cymryd rhan mewn Gemau Olympaidd o'r blaen, felly dw i mor gyffrous.

GEIRFA

hyfforddi - to train
campfa - gym
arferol - usual
torf - crowd



The Olympic Games will be held in Paris this summer, and five swimmers from Wales have been chosen to represent Team GB. We chat to Medi Harris from Porthmadog, about her training and hopes for the games.



Lluniau: Aquatics GB

CELF HYFRYD HAF



Llun: Heledd Wyn Hardy

Artist tecstilau ydy Haf Weighton. Cafodd hi ei magu yng Nghaerdydd ac mae hi'n byw gyda'i theulu ym Mhenarth, Bro Morgannwg.

Astudiodd hi Tecstilau a Ffasiwn ym Mhrifysgol John Moores, Lerpwl, ac Ymarfer Dysgu Celf ym Mhrifysgol Brighton. Gweithiodd hi fel athrawes gelf yn Llundain, cyn dod yn ôl i Gymru. Mae Haf yn **arwain** gweithdai celf a phrosiectau mewn ysgolion.

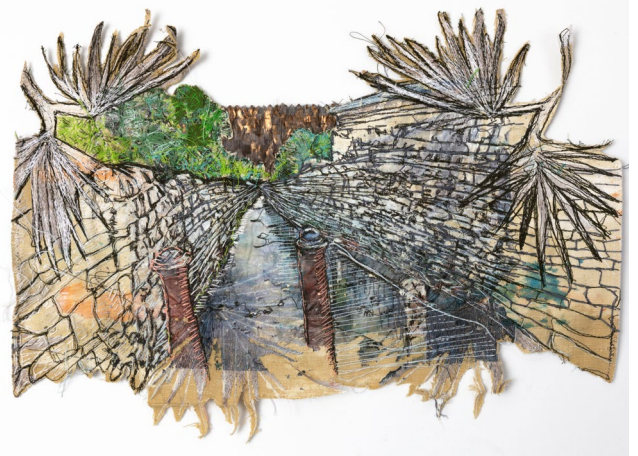
Darllenwch am waith hyfryd Haf.

Pa fath o waith celf dych chi'n ei greu?

Dw i'n artist tecstilau. Mae 'cartref' yn thema i fy ngwaith. Dw i wrth fy modd efo adeiladau, a chysylltiad pobl ag adeiladau. Dw i'n defnyddio dulliau fel argraffu, paent a **phwyth**, gyda llaw a pheiriant. Dw i'n defnyddio **edau**, paent a phrint i wneud marciau drosodd a thrwy adeiladau.

Ble dych chi'n gweithio?

Dw i'n gweithio yn fy stiwdio yn yr ardd. Dw i'n fam, felly rhaid i mi fod yn ofalus gyda fy amser. Mae cael stiwdio yn yr ardd yn fy ngalluogi i weithio pan mae'r amser gyda fi - yn ystod oriau ysgol, neu'n hwyr y nos pan fydd y plant yn y gwely.



Y llwybr, Penarth



Lido i Brouhaha, Green Lanes

Ers pryd dych chi wedi hoffi celf?

Un o fy atgofion cyntaf yw creu darlun o dŷ i fy mam, a mam yn dweud "ti'n dda am dynnu lluniau." Mae hyn wedi aros gyda fi a dw i'n teimlo'n gryf ei bod yn bwysig meithrin hyder pob person ifanc i dynnu lluniau. Mae'n ffordd o **gyfathrebu**.

Gwnes i astudio celf ac ar ôl byw dramor, gwnes i hyfforddi fel athrawes gelf. Dysgais i gelf mewn ysgol uwchradd yn Llundain. Ers dod adre i Gymru yn 2015, mae fy ngyrfa wedi datblygu'n **syllweddol**.



100 mlynedd o Ysbyty Rookwood, Caerdydd

Beth a phwy sy'n ysbrydoli eich gwaith?

Mae nifer o artistiaid cyfoes yn fy ysbrydoli. Pan o'n i'n dysgu yn Llundain, ro'n i'n mynd â'r disgyblion i arddangosfeydd. Ro'n i a'r plant yn gwneud **brasluniau**, ac yn defnyddio'r orielau fel ein hystafell ddosbarth.

Wrth gwrs roedd **uchafbwyntiau** traddodiadol, fel gwaith Auguste Rodin yn yr Academi Frenhinol. Ond ro'n ni'n mynd i orielau annibynnol neu rai pop-up. Un tro, mewn oriel mewn warws, roedd yn rhaid i ni fel dosbarth ddringo i mewn i oergell, cerdded trwy dwnnel hir, a gorffen mewn **ystafell ddirgel**. Roedd dosbarth yno o Ysgol Gelf Slade, a dw i'n cofio'r **darlithydd** yn dweud pa mor lwcus oedd y plant i weld celf mewn rhywle mor arbennig.

Dw i'n hoffi gwaith Luned Rhys Parri, sy'n defnyddio papier mâché a collage. Dw i'n cofio gweld ei gwaith am y tro cyntaf a chael fy **syfrdanu**. Roedd Luned yn garedig iawn i mi yn ddiweddar. Ces i siawns i arddangos yn Oriol Plas Glyn y Weddw, Pen Llŷn, ond doedd dim ffordd i symud y gwaith i'r gogledd. Gwnaeth merch Luned, Lleucu Non, fynd â'r gwaith i'r oriel ac fe wnaeth Luned drefnu i'r gwaith gael ei fframio. Dw i'n credu ei fod yn dweud llawer os yw artist yn barod i helpu artistiaid eraill. Fel athro, dw i wrth fy modd yn helpu eraill, a dw i ddim yn gwerthfawrogi pobl sy'n rhy gystadleuol. Mae Luned yn un o'r artistiaid hynny sy'n **hael** iawn.

Oes unrhyw brosiectau ar y gweill?

Dw i wedi derbyn grant 'creu' gan Gyngor Celfyddydau Cymru i weithio ar arddangosfa gyda'r teitl 'Stryd Fawr' yn Oriol Grefft Rhuthun yn 2025. Bydd arddangosfa o waith wnes i gydag Ysgol Gynradd Cogan, Penarth, yn ystod mis Awst yn y Pier, Penarth.

Mae fy ngwaith i mewn casgliadau preifat a chyhoeddus. Gwnes i arddangos yn Oriol Saatchi, Llundain yn 2018, ac yn 2022, ces i fy nghomisiynu gan Amgueddfa Genedlaethol Cymru i greu **llaiin bwrdd wedi ei bwytho**. Mae fy ngwaith mewn dau lyfr a gyhoeddwyd yn ddiweddar - un gan Batsford Press am arlunwyr tecstilau, a'r llall am artistiaid cyfoes Cymraeg.



Pethau o'r gegin



Lido i Brouhaha, Green Lanes

Pa mor bwysig ydy'r Gymraeg i chi ac ydy'r iaith yn dylanwadu ar eich gwaith?

Dw i'n teimlo ei bod yn **fraint** fy mod i'n medru siarad Cymraeg. Mae mam yn siarad Cymraeg fel ei hiaith gyntaf ac yn dod yn wreiddiol o'r canolbarth. Fe wnaeth dad dyfu fyny yn Awstralia ac fe wnaeth o ddysgu Cymraeg pan o'n i'n fabi. Dw i bob tro yn siarad Cymraeg gyda fy mhlant, ac yn trio mynd â nhw i lefydd tu allan i'r ysgol lle maen nhw'n cael cyfle i siarad Cymraeg. Mae'n bwysig iddyn nhw ddeall bod y Gymraeg yn iaith

fyw. Dyma beth wnaeth fy rhieni gyda fi - mynd â fi i'r Eisteddfod, i gapel Cymraeg ac i gwrdd â theulu Cymraeg.

'Dyn ni'n lwcus heddiw bod y Mentrau Iaith a'r Urdd yn rhoi cymaint o gyfleoedd i blant ddefnyddio'r Gymraeg tu allan i'r ysgol.

Mae'r **cysyniad** o gartref yn bwysig i fi, a weithiau dw i'n pwytho geiriau Cymraeg yn fy ngwaith.

GEIRFA

tecstilau - textiles
arwain - lead
pwyth - stitch
edau - yarn
cyfathrebu - communicate
sylweddol - substantial
ysbrydoli - inspire
brasluniau - sketches
uchafbwyntiau - highlights

ystafell ddirgel - secret room
darlithydd - lecturer
syfrdanu - amazed
hael - generous
bwrlwm - liveliness
lliain bwrdd wedi ei bwytho - stitched tablecloth
braint - privilege
cysyniad - concept



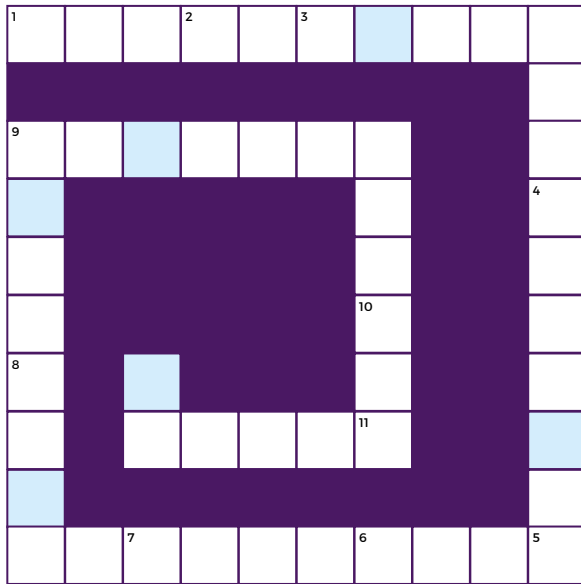
Textile artist Haf Weighton was raised in Cardiff and now lives with her family in Penarth. She studied Textiles and Fashion at Liverpool John Moores University and later worked as an art teacher in London before returning to Wales. Haf leads art workshops, and projects in schools. Here, she talks about her art experiences, processes, inspirations and the importance of the Welsh language in her work.



Lluniau: Dewi Tannatt Lloyd

POSAU

Dych chi'n hoffi gwneud posau? 'Dyn ni wedi gwneud pos a chwilair i chi. Mae atebion y Pos ar dudalen dau ac ewch i **dysgucymraeg.cymru** i gael atebion y Chwilair.



Pos

Dych chi'n gallu cyfieithu'r geiriau isod?

Dych chi angen dewis y gair Cymraeg cywir yn y rhestr.

Rhowch y geiriau Cymraeg yn y blychau.

Ar y diwedd, pa air sy'n cuddio yn y blychau glas?

1. An anchor (angel, agor, angor, allan)
2. Race (ras, ail, cig, del)
3. Chips (cyfnither, breichiau, sglodion, cyfarfod)
4. Last night (ceiniog, cefnogi, noswaith, neithiwr)

5. Now - Gogledd Cymru (rheol, silff, sbâr, rŵan)
6. Message (neges, nabod, nesaf, noson)
7. To talk (sgorio, siarad, erbyn, wedyn)
8. Clothes (dathlu, dillad, deffro, dewis)
9. Interests (cylchgronau, diddordebau, damweiniau, hysbysebion)
10. Porridge (llun, pan, rhai, uwd)
11. To wish (siarad, rhywbeth, dymuno, rhaglen)



Chwilair yr Haf

Dych chi'n gallu dod o hyd i'r geiriau yma?

Afon
Hedfan
Allan
Bendigedig
Haul
Cadw'n heini
Carafán
Castell
Tywod
Selsig
Cynnes

Gwyliau
Haf
Hufen iâ
Mefus
Mynd am dro
Poeth
Pwll
Môr
Ymlacio

Interested in learning Welsh?

New courses are starting in September, with a 50% discount on courses for beginners - use WELSH24 at checkout.

Already learning with us?

Sign up for your next course before the end of July to get an Early Bird discount - use CYW24 at checkout.

Aged 18-25?

You can enjoy Welsh courses for free - your discount will be applied automatically as you register. Just go to learnwelsh.cymru for all the information.

Eisiau dysgu Cymraeg?

Mae cyrsiau newydd yn dechrau ym mis Medi, gyda gostyngiad 50% i ddechreuwyr - defnyddiwch y côd WELSH24 wrth dalu.

Dysgu gyda ni yn barod?

Cofiwch gofrestru ar eich cwrs nesaf cyn diwedd Gorffennaf er mwyn cael gostyngiad Cyw Cynnar - defnyddiwch y côd CYW24 wrth dalu.

18-25 oed?

Dych chi'n gallu mwynhau cyrsiau am ddim - bydd y disgownt yn cael ei roi wrth gofrestru. Ewch i dysgucymraeg.cymru am fwy o wybodaeth.



dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru



Dysgu
Learn