



LLES MYFYRWYR:

GOFALU AM EICH HUN



Mae astudio yn yr Ysgol, Coleg ac yn y Brifysgol yn brofiad cyffrous, ond gall ddod â straen ac anawsterau ar adegau, felly mae'n bwysig gofalu amdanoch eich hun. Os ydych yn iach, bydd modd i chi wneud yn fawr o'ch cwrs a'r cyfleoedd a gynigir gan fywyd myfyrwyr.

Mae ein hiechyd yn newid yn barhaus, ac mae popeth sy'n digwydd o'n cwmpas yn effeithio arno



Pethau a all effeithio arnom:

- bwyta a chysgu'n iawn
- dod ymlaen â'n teulu a'n ffrindiau
- cadw mewn cysylltiad â'n ffrindiau a'n hanwyliaid
- sut mae ein ffrindiau a'n teulu yn teimlo
- cadw'n egniol ac ymarfer digon
- gallu gofyn am help pan fydd angen
- cymryd seibiant rheolaidd a chynnal cydbwysedd iach yn ein bywydau
- gofalu am ein hiechyd rhywiol
- gofalu am ein diogelwch
- cynnal ein hobiau a'r gallu i ymlacio a mwynhau ein hunain
- gwneud pethau sy'n cynnal ein hunan-barchder
- derbyn pwy ydym ni fel unigolion

4 ffordd syml i'ch helpu i gynnal bywyd cytbwys

1

Peidiwch ag anwybyddu broblemau sy'n eich poeni

Mae siarad yn helpu felly peidiwch â diystyru'r manteision o rannu eich pryderon.

2

Byddwch yn ymwybodol o'r hyn yr ydych yn ei fwyta a'i yfed, a phryd

Mae deiet iach a llawer o ddŵr yn cynnal eich lles corfforol a meddyliol. Hwn yw'r tanwydd sy'n eich galluogi i ddal i fynd.

3

Cadwch batrwm cysgu rheolaidd

Bydd rhwng 6 ac 8 awr o gwsg yn sicrhau bod eich gallu i ganolbwyntio ar ei orau. Mae cwsg da yn eich helpu i reoli emosiynau a rhoi eich synhwyrâu mewn i bersectif.

4

Mae 20 munud o ymarfer corff bob dydd yn gwella iechyd corfforol ac yn helpu i gynnal lefelau straen.

