

Fy enw i yw a fy rhif ffôn yw

Dyma gynllun diogelwch fy llaw. Mae gen i 5 person ar fy nghynllun diogelwch.



Dyma enwau a rhifau'r 5 person:

1 _____

Rhif ffôn: _____

2 _____

Rhif ffôn: _____

3 _____

Rhif ffôn: _____

4 _____

Rhif ffôn: _____

5 _____

Rhif ffôn: _____

Bydda i'n cysylltu â'r bobl sydd ar y cynllun diogelwch os ydw i'n teimlo'n 'Ych a fi'.

Mae gan bob person teimladau 'Ych a fi' gwahanol fel:

- Y galon yn curo'n gyflymach, y teimlad ar ôl rhedeg
- Rhannau'r corff yn teimlo fel jeli.
- Rhannau'r corff yn crynu fel ein bod yn teimlo'n oer.

Dyma fy nheimladau 'Ych a fi' :
