

Caredigrwydd Rhagfyr 2025

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

DYDD MERCHER

DYDD IAU



DYDD GWENER

DYDD SADWRN



DYDD SUL

1 Taenwch garedigrwydd a rhannu calendr Mis Rhagfyr ag eraill

2 Cysylltwch â rhywun na allwch fod gyda nhw i weld sut ydyn nhw

3 Cynigiwch helpu rhywun sy'n wynebu anawsterau ar hyn o bryd

4 Cefnogwch elusen, achos neu ymgyrch sy'n bwysig iawn i chi

5 Rhowch rodd i rywun sy'n ddigartref neu'n teimlo'n unig

6 Gadewch neges gadarnhaol i rywun arall ei darganfod

7 Rhowch sylwadau caredig i gymaint o bobl â phosibl heddiw

8 Gwnewch rywbeth defnyddiol i ffrind neu aelod o'r teulu

9 Sylwch pan fyddwch chi'n galed arnoch chi eich hun neu eraill a byddwch yn garedig yn lle hynny

10 Gwrandewch yn astud ar eraill heb eu barnu

11 Prynwch eitem ychwanegol i'w rhoi i fanc bwyd lleol

12 Byddwch yn hael. Bwydych rywun â bwyd, cariad neu garedigrwydd heddiw

13 Faint o wahanol bobl allwch chi wenu arynt heddiw?

14 Rhennwch atgof hapus neu feddyliad ysbrydoledig gyda rhywun annwyl

15 Dywedwch helo wrth eich cymydog a lloni ei ddiwrnod

16 Chwiliwch am rywbeth cadarnhaol i'w ddweud wrth bawb sy'n siarad gyda chi

17 Diolchwch. Rhestrwch y pethau caredig y mae eraill wedi'u gwneud i chi

18 Gofynnwch am help a gadael i rywun arall ddarganfod y llawenydd o roi

19 Cyswlltwch gyda rhywun a all fod ar ben ei hun neu'n teimlo'n ynysig

20 Helpwch eraill drwy roi rywbeth nad oes ei angen arnoch

21 Gwerthfawrogwch garedigrwydd a diolchwch y bobl sy'n gwneud pethau drosod chi

22 Llongyfarchwch rywun am gyflawniad na chafodd sylw

23 Dewiswch roi neu dderbyn y rhodd o faddeuant

24 Dewch â llawenydd i eraill. Rhannwch rywbeth a wnaeth i chi chwerthin

25 Dylech drin pawb â charedigrwydd heddiw, gan gynnwys chi eich hun!

26 Ewch allan. Casglwch sbwriel neu wneud rywbeth caredig i fyd natur

27 Ffoniwch berthynas sy'n bell i ffwrdd i ddweud helo a chael sgwrs

28 Byddwch yn garedig i'r blaned. Bwytwch lai o gig a Defnyddio llai o ynni

29 Diffoddwch ddyfeisiau digidol a gwrando'n iawn ar bobl

30 Rhowch wybod i rywun faint rydych chi'n ei werthfawrogi a pham

31 Cynlluniwch rai gweithredoedd newydd o garedigrwydd i'w gwneud yn 2026



GWEITHREDU DROS HAPUSRWYDD

Hapusach • Caredicach • Ynghyd