

Enw _____

Dyddiad _____



Dyddiadur Ymarfer Corff

Defnyddiwch y dyddiadur hwn i gofnodi unrhyw ymarfer corff a wneir mewn wythnos – gan gynnwys pethau fel cerdded, defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft yn ogystal â chwaraeon a mynd i'r gampfa. Cofnodwch am ba hyd rydych y gwneud y gweithgareddau hyn, dylai oedolion anelu at o leiaf hanner awr, 5 gwaith yr wythnos.

	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Bore							
Pnawn							
Nos							