



Diwrnod Dim Smygu

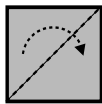
Derbynia'r her gyda phos bys a bawd Diwrnod Dim Smygu

Cyn i ti ddechrau

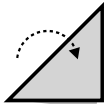
Os yw'r pos ar gefn y dudalen hon, gwna'n siŵr dy fod yn llungopïo'r ochr hon cyn dechrau ar y torri a'r plygu!

Defnyddia'n fersiwn ni i ymarfer creu'r pos, yna gelli di ei defnyddio fel templed i greu dy bos dy hun. Gelli di roi dy benawdau a dy ffeithiau dy hun yn y pos i dy atgoffa o'r rhesymau dros roi'r gorau iddi ee gelli di newid y penawdau golwg/drewdod/iechyd/arian i enwau'r bobl mae dy smygu'n effeithio arnyn nhw (hyd yn oed y ci neu'r gath!). Neu beth am newid rhannau'r corff i'r hyn mae pobl wedi'i ddweud am dy smygu a'r gwahaniaeth y byddi di'n ei wneud i'w bywydau nhw os byddi di'n llwyddo i roi'r gorau iddi. Yna bydd y pos yn rhoi hwb i ti ac yn dy helpu i gadw'n ddi-fwg!

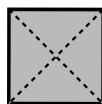
Mwynha!



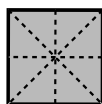
1. Llungopïa'r ochr hon (os oes angen) yna torra ar hyd y llinell ddotiog dros y dudalen i'w gwneud yn sgwâr. Tro'r pos wyneb i waered.



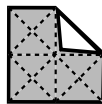
2. Plyga'r sgwâr ar hyd bob llinell letraws (o gornel i gornel).



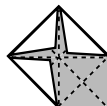
3. Mae'r plygiadau yn croesi ar ganol y sgwâr. Gwna'n siŵr fod y corneli'n cyfarfod yn union, a gofala bod crych da ar hyd y plygiadau.



4. Agor y papur allan yn fflat (gyda'r pos wyneb i waered o hyd).



5. Plyga'r pedair cornel i'r canol.



6. Dylai'r lluniau gyfarfod yn y canol nawr.



7. Tro'r sgwâr drosodd fel bod y lluniau'n wynebu i lawr.



8. Plyga'r pedair cornel i'r canol. Dylai geiriau rhannau'r corff gyfarfod nawr.



9. Plyga'r sgwâr yn ei hanner y ddwy ffordd.



10. Agor y fflapiau a rho dy fysedd neu fodiau i mewn ym mhob piced.

11. Dewis un o'r penawdau ar ochr allan y pos, yna sillafa'r gair fesul llythyren ac agor a chau'r pos wrth i ti wneud.

12. Faint o sigarêts wyt ti'n eu smygu mewn diwrnod? Cyfra'r rhif ac agor a chau'r pos wrth i ti wneud.

13. Dewis un o'r geiriau sydd i'w gweld ar ochr fewn y pos ac agor y fflap i weld y ffaith.