

Dydd Llun

Ffoniwch mam-gu, tad-cu neu aelod arall o'r teulu i ddweud helo.



Dydd Mawrth

Helpwch rhywun arall gyda'i gwaith cartref/gwaith.

Dydd Mercher

Darllenwch stori i rywun.



Dydd Iau

Gwenwch at rywun.



Dydd Gwener

Ewch ati i ganmol rhywun.

Dydd Sadwrn

Gwnewch dasg rhywun arall yn y tŷ.

Dydd Sul

Rhannwch eich trîth gyda rhywun arall.

Dydd Llun

Ysgrifennwch lythyr at ffrind.



Dydd Mawrth

Gwnewch rywbeth i helpu yn y tŷ heb aros i rywun i ofyn i chi wneud.