



Defnyddiwch y cerdyn bingo hwn i'ch helpu i ddechrau sgysiau am iechyd meddwl gyda'ch ffrindiau, eich teulu, eich cymuned neu'ch cydweithwyr.

Cliciwch a chwblhewch bedair gweithred.

Gwnewch eich hun yn gyfforddus a dechreuwch siarad am iechyd meddwl ar y Diwrnod Amser i Siarad hwn.

#AmserISiarad



rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Mewn partneriaeth â



Wedi'i ddarparu gan

Wedi'i ariannu gan



Rhannwch awgrymiadau defnyddiol ar gyfer siarad am iechyd meddwl	Copiwch a gludwch y canlynol i mewn i sgwrs grŵp: "Mae'n Ddiwrnod Amser i Siarad. Beth am i ni wneud ein hunain yn gyfforddus a chael sgwrs am ein hiechyd meddwl."	Dewch o hyd i grŵp cymunedol neu glwb i ymuno ag ef	Gwnewch rywbeth ymlaciol ag eraill	Siaradwch am yr effaith y gall pryderon ariannol ei chael ar iechyd meddwl
Ewch am dro gyda ffrind a chael sgwrs	Siaradwch am yr effaith y gall y newyddion ei chael ar iechyd meddwl	Gwahoddwch rywun i gael egwyl ac eisteddwch a sgwrsiwch gyda'ch gilydd	Rhannwch awgrymiadau defnyddiol ar gyfer siarad gan ddefnyddio #AmserISiarad	Gofynnwch i gydweithiwr sut mae'n teimlo
Siaradwch am yr effaith y gall y newyddion ei chael ar iechyd meddwl	Dywedwch wrth eich grŵp cymunedol lleol, grŵp hobi, neu glwb am Ddiwrnod Amser i Siarad		Dechreuwch sgwrs wyneb yn wyneb am iechyd meddwl	Ffoniwch neu anfonwch neges at rywun y gallai fod angen siarad. "Dwi ar gael os hoffet ti gael sgwrs."
Arddangoswch boster Diwrnod Amser i Siarad yn eich cymuned neu yn eich Gwaith	Crëwch ddarn o gelf sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a'i rannu	Ewch â phaned o de neu goffi draw at gydweithiwr	Cymerwch ran yn eich hoff chwaraeon a sgwrsiwch am sut y gall gwneud ymarfer corff helpu iechyd meddwl	Enwch ddau berson enwog sy'n siarad yn agored am iechyd meddwl
Dywedwch wrth rywun rydych chi'n ei adnabod ei bod hi'n Ddiwrnod Amser i Siarad	Rhannwch neges am Ddiwrnod #AmserISiarad ar y cyfryngau cymdeithasol	Cynhaliwch gwis sy'n chwalu mythau am iechyd meddwl	Anfonwch neges uniongyrchol at ffrind am iechyd meddwl	Rhannwch rywbeth rydych chi wedi'i ddysgu am iechyd meddwl