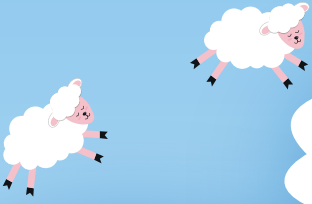


10 AWGRYM I CHI GAEL NOSON DDA O GWSG



Gwnewch yn siŵr bod yr ystafell yn hollol dywyll, dim hyd yn oed golau bach eich ffôn



Gwnewch drefn amser mynd i'r gwely

Peidiwch ag yfed caffein ar ôl 3pm

Ysgrifennwch unrhyw feddyliau a gewch



Gwnewch yn siŵr nad yw'r ystafell yn rhy boeth

Diffoddwch sgriniau trydanol o leiaf 1 awr cyn amser gwely



Gwnewch yn siŵr fod eich gobennydd a'ch matres yn gyfforddus i chi

Bwytwch fanana cyn mynd i'r gwely



Peidiwch â phendwmpian yn ystod y dydd

Yfwch baned o de pupur-fintys

