Dant y Llew

Gweithio ac Ymlacio

Blodyn bach eithriadol o brysur ydi Dant y Llew. Gallwch ddefnyddio ei ddail danheddog i wneud gwin. Mae ei wreiddiau yn cael eu defnyddio i wneud coffi a'i flodau yn gwneud gwin. Mae'r sudd yn ei goesyn yn cael ei ddefnyddio i gael gwared â defaid ar eich dwylo. Ac mae'n gwneud yn siŵr y bydd yn ymddangos blwyddyn ar ôl blwyddyn. Ar ôl i'r blodau aeddfedu bydd eu hadau yn cael eu cario gan y gwynt i ail ddechrau'r cylchdro unwaith eto.

Mae llawer o bobl prysur o'n cwmpas. Y dynion sbwriel sy'n codi ben bore i lanhau ein ffyrdd a gwagio'r biniau. Y postmon, wedyn, mae yntau'n codi yn y bore bach er mwyn i ni gael ein llythyrau amser brecwast. A beth am y dyn llefrith? Bore godwr arall.

Wyddoch chi, bod yr athrawon yn bobl brysur hefyd? Ydi mae'n nhw'n brysur yn ystod y dydd yn yr ysgol ond dydi eu gwaith nhw ddim yn gorffen pan fyddwch chi'n mynd adref. Na, mae yna waith paratoi ar gyfer drannoeth. Rhieni wedyn. Mae'n rhaid gofalu bod y tŷ mewn trefn, glanhau, paratoi bwyd, garddio a chant a mil o bethau eraill.

Sut mae Dant y Llew yn llwyddo i fod yn blanhigyn bach mor brysur? Yn ystod tymor y gaeaf prin y gwelwch chi'r planhigyn hwn yn ei flodau. Tymor y cysgu a'r gorffwyso ydi tymor y gaeaf. Mae cyfnod o lonyddwch yn bwysig iddo. Cyfnod i adfer nerth ac i dynnu maeth o'r pridd.

Mor bwysig ydi dysgu ymlacio a chymryd gorffwys. Dydi bywyd ddim yn waith i gyd nac yn orffwys i gyd. Y gamp ydi cadw'r balans rhwng y ddau.

O Dduw
mi ydw i wrth fy modd pan fyddai'n brysur
yn brysur yn yr ysgol,
symiau, sgwennu, darllen,
rhedeg, neidio, dringo,
bwyta, chwerthin, crio
yn brysur adref
chwarae, darllen, mynd am dro
helpu yn yr ardd, o gwmpas y tŷ.
mi ydw i wrth fy modd pan fyddai'n gorffwyso
yn ymlacio o flaen y teledu,
yn pendwmpian yn y gadair
yn cysgu yn y gwely.
Helpa fi Arglwydd,
i fod yn brysur a phan ddaw'r amser
i orffwyso a chysgu. Amen.

- Ydych chi'n credu y dylai pobl orffwyso mwy yn ystod diwrnod gwaith.
- Sut y byddwch chi'n ymlacio?
- Gwnewch restr o bobl brysur yn eich ardal chi.