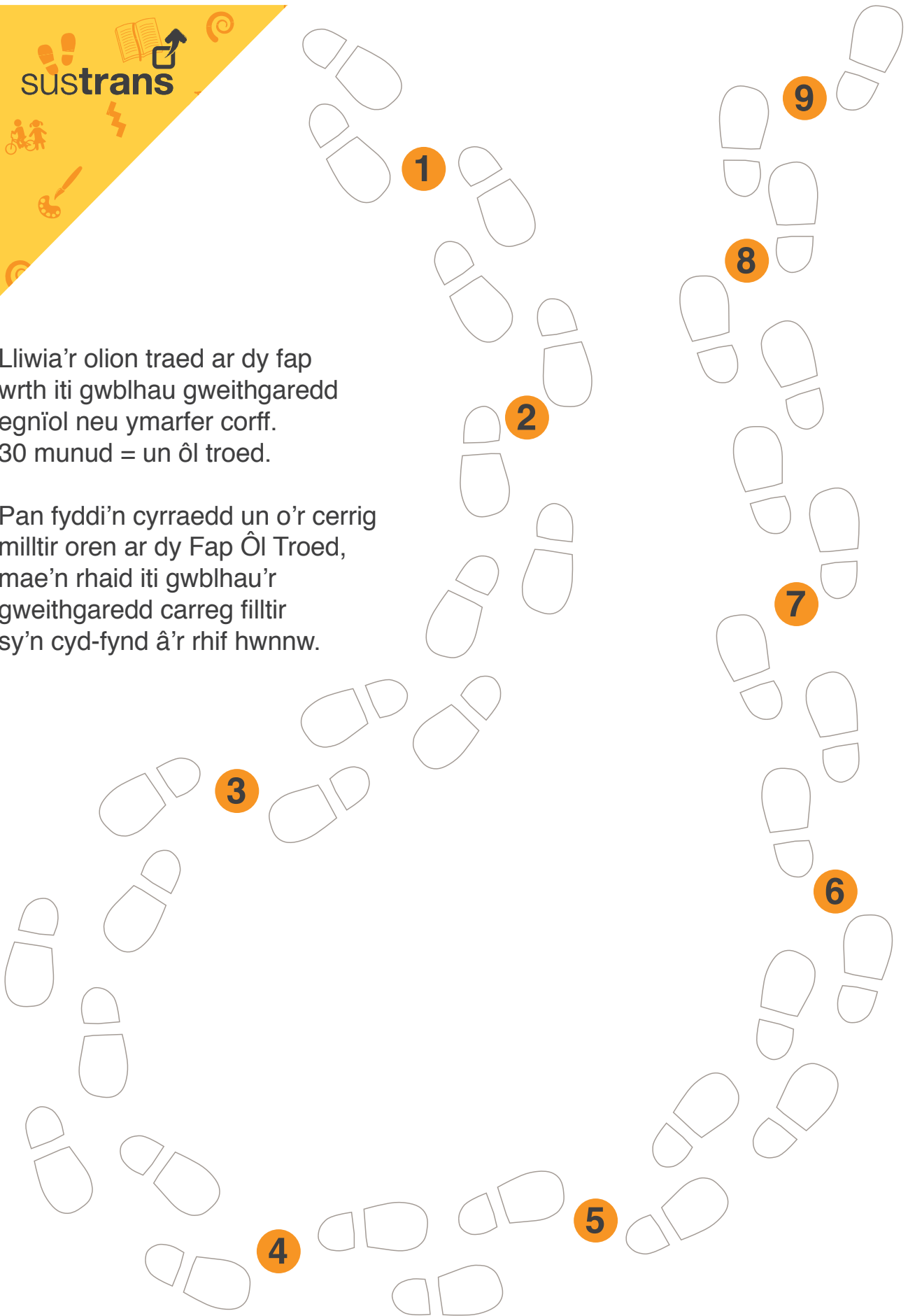




Lliwia'r olion traed ar dy fap  
wrth iti gwblhau gweithgaredd  
egniol neu ymarfer corff.  
30 munud = un ôl troed.

Pan fyddi'n cyrraedd un o'r cerrig  
milltir oren ar dy Fap Ôl Troed,  
mae'n rhaid iti gwblhau'r  
gweithgaredd carreg filltir  
sy'n cyd-fynd â'r rhif hwnnw.



Mae angen nodi dy weithgareddau Carreg Filtir wrth ymyl y cylchoedd oren wedi'u rhifo.

## Mae fy ngweithgareddau carreg filltir yn...

1 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_

## Mae fy ymarferion dyddiol yn cael eu...