Gwyrdd, Oren, Coch gan Myrddin ap Dafydd

Golau gwyrdd –
Clir ar y ffyrdd.
Clir i gyffwrdd, ar rai adegau
ac mewn rhai mannau ar ein cyrff ninnau.
Curo cefnau wedi buddugoliaethau.
Cyffwrdd breichiau i ddangos teimladau.
Golau gwyrdd –
Clir ar y ffyrdd.

Golau oren –
Fel taro bargen.
Cynnig a chyffwrdd gyda chaniatâd.
Cynnig llaw i rannu mwynhad.
Cynnig boch i fam neu dad.
Cynnig a chyffwrdd gyda chaniatâd.
Mae rhannau o'r corff dan olau oren:
yn mynd yn ôl ac ymlaen fel siglen –
mae'n iawn eu cyffwrdd, os wyt ti'n derbyn
ond mae gen ti'r hawl i fod yn erbyn.
Os yw'n annifyr ei natur,
mae angen i'r oren, yn bendifaddau,
droi'n goch ei olau.

Golau coch –
'Na!' mewn llais croch.
Mae rhannau o'r corff yn bersonol
ac mae eu gorchuddio'n hollol briodol.
Dim edrych, dim cyffwrdd – a hynny'n bennaf
yn y mannau dan ddillad isaf.
Ti piau dy gorff, does dim cyfrinachau –
All neb dy orfodi i wneud rhai pethau.
Golau coch –
'Na!' mewn llais croch.

Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd

Cynllun
Ysgolion Iach
Gwynedd