



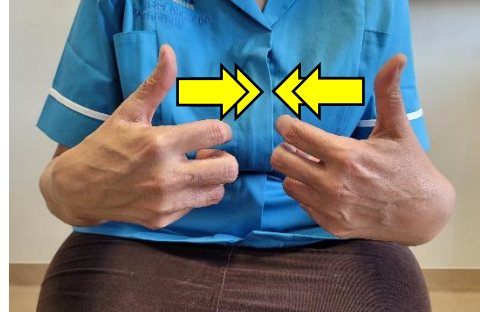
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Cwestiynau

Sut?

Gwnewch siâp 'crafanc' gyda'ch dwylo (bawd yn pwyntio i fyny) a churwch migwrn at ei gilydd ddwywaith



Beth?

Mynegfys yn pwyntio i fyny (cledr yn wynebu i ffwrdd oddi wrthyh) ac yn symud o ochr i ochr



Pryd?

Ysgwydwch eich blaen bysedd wrth eich boch





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Ble?

Gorweddwch ddwylo'n fflat gyda chledrau'n wynebu i fyny a'u symud o gwmpas i ffurfio siapiau cylch



Pa un?

Ffurfiwch ddwrn gyda bawd a bys bach yn sticio allan, yna symudwch law o ochr i ochr



Pwy?

Mynegfys yn pwyntio i fyny (cledr yn wynebu tuag atoch) ac yn ffurfio siâp cylch bach



Pam?

Ffurfiwch ddwrn gyda mynegfys yn gwthio allan ar un llaw, yna rhwch y llaw hon ar yr ysgwydd gyferbyn

