



## Geiriau Eraill

### **Eto**

Gwnewch ddwrn ag un llaw (gyda mynegfys a bysedd canol yn sticio allan, ychydig ar wahân i'w gilydd) a symudwch i lawr unwaith



### **Gorffen**

1. Rhowch ddyrnau at ei gilydd o flaen eich brest
2. Symudwch eich dwylo i lawr ac i ffwrdd oddi wrth ei gilydd gan ddod â'ch bysedd allan

1:



2:



### **Mwy**

Gwnewch un llaw yn fflat, yna gorchuddiwch ben y dwrn arall gyda chledr yn wynebu i lawr





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

### Os gwelwch yn dda

Rhowch un llaw yn fflat ar y geg a symud i lawr tuag at y pengliniau



### Rwy'n flin

Gwnewch siâp cylch bach dros y galon gyda dwrn



### Diolch

Rhowch un llaw yn fflat ar y geg a gwnewch symudiad bach i ffwrdd o'r geg

