



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Lliwiau

Du

Rhowch ddwrn wrth ei foch a gwnewch 2 hanner cylch bach yn ôl tuag at eich clust



Glas

1. Rhowch un llaw gyda chledr yn wynebu i lawr
2. Defnyddiwch fys canol eich llaw arall i ddangos y wythïen ar y llaw gyntaf



Brown

1. Gwnewch ddwrn ag un o'ch dwylo fel sydd yn y llun
2. Defnyddiwch y llaw arall i wneud cylchoedd bach ar arddwrn arall



Lliw

Gosodwch eich llaw gyda chledr yn wynebu oddi wrthyich, a'i symud i lawr mewn siâp tonnog



Gwyrdd

1. Rhowch un fraich wedi'i phlygu yn y penelin gyda'ch llaw yn wynebu i fyny
2. Rhowch y llaw arall ychydig uwch ei ben a symud ar draws y fraich arall



Oren

Rhowch law siâp 'crafanc' ger cornel eich ceg ac ystwytho'ch bysedd ychydig



Coch

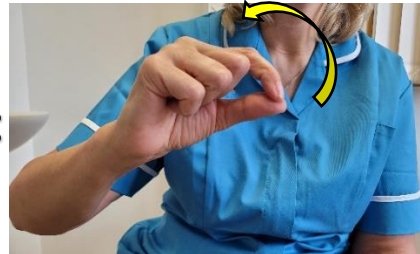
Rhedwch mynegfys ar draws gwefusau



Gwyn

1. Mynegfys a bawd yn cyffwrdd
2. Tynnwch y llaw yn ôl; ar yr un pryd cadwch y mynegfys a'r bawd i gyffwrdd â'i gilydd, tra bod y bysedd eraill yn symud tuag allan

1:



2:



Melyn

Gyda'ch bysedd, sillafwch y llythyren "Y" – dangoswch un llaw gyda bysedd yn glynu am i fyny a bawd ar ongl sgwâr iddyn nhw, yna rhowch mynegfys llaw arall ar y lle rhwng bawd a mynegfys y llaw gyntaf

