



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Pobl

Babi

Rhowch eich breichiau fel sy'n cael ei ddangos ar y llun fel petaech yn crudio babi ac yn siglo o ochr i ochr



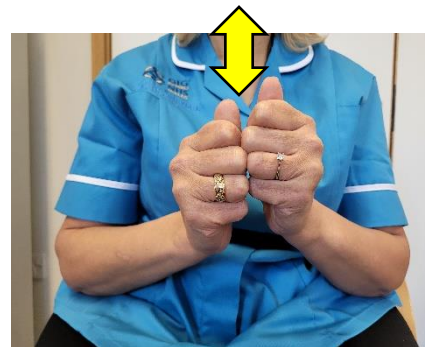
Bachgen

Mae mynegfys un llaw yn pwyntio i'r ochr o dan eich gênn, yn unol â'r llun, ac yn symud yn syth ar draws



Brawd

Rhowch eich dwylo fel y dangosir a rhwbiwch y migwrn gyda'i gilydd



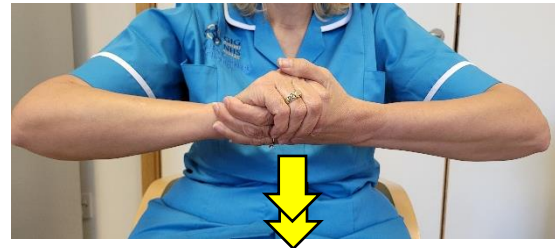
Dadi/Tad/Dad

Gosodwch fynegfys a bysedd canol un llaw ar ben yr un bysedd â'r llall, yna tapiwch ddwywaith



Ffrind

Plethwch eich dwylo gyda'i gilydd fel sydd yn y llun gyda'r penelinoedd wedi'u plygu, yna gwnewch ddau symudiad bach tuag i lawr



Merch

Defnyddiwch eich mynegfys o un llaw i wneud dwy ergyd ymlaen yng nghornel y geg



Boneddiges/Menyw

Rhowch fynegfys un llaw ger eich clust, ac yna symudwch ef yn groeslinol i gornel y geg



Dyn

Rhowch un llaw ar eich gên fel sydd yn y llun a symudwch i lawr i ffurfio siâp barf



Mami/Mam

Rhowch eich un llaw ochr cledr i fyny a chanol tri bys y llaw arall ar eich cledr, yna tapiwch hi ddwywaith



Chwaer

Ffurfiwch un llaw yn ddwrn gyda'r mynegfys wedi'i blygu wrth y migwrn, yna tapiwch ganol eich trwyn ddwywaith



Athrawes

1. Gosodwch eich dwylo fel sydd yn y llun gyda mynegfys yn pwyntio at gorneli'r geg
2. Symudwch nhw i lawr yn groeslinol, stopiwch yr arwydd ar ôl y sillaf gyntaf (ath) ac yna cariwch ymlaen wrth i chi ddweud gweddill y sillafau (rawes)

