

## Clymu tei ysgol.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board



Clymu tei ar gyfer yr ysgol fel arfer yw'r sgil gwisgo olaf y bydd yn rhaid i blant ei ddysgu. Er mwyn i'r sgil hon ddatblygu; mae angen digon o ymarfer yn ogystal â llawer o amynedd!

### Canllaw cam wrth gam ar glymu tei

1. Trowch goler y crys i fyny a gosodwch eich tei o amgylch eich gwddf.
2. Dechreuwch gyda'r pen llydan ar y dde a'r pen cul ar y chwith.
3. Dylai blaen y pen cul orffwys ger y frest (ger poced eich crys) felly mae'n fyrrach na'r pen llydan.
4. Dechreuwch trwy groesi'r pen llydan dros y pen cul i'r chwith.
5. Lapiwch ef o dan a thu ôl i'r pen cul i'r dde.
6. Nawr dewch ag ef ar draws blaen y tei i'r chwith.
7. Nawr dewch â'r pen llydan i fyny trwy'r ddolen gwddf oddi tano a'i dynnu drwodd.
8. Nesaf rhowch y pen llydan i lawr drwy'r ddolen yn y blaen.
9. Tynhewch trwy dynnu i lawr yn ysgafn ar y ddau ben.
10. Daliwch y pen cul mewn un llaw a defnyddiwch y llaw arall i lithro'r cwlwm i fyny at eich gwddf gan ddefnyddio symudiadau ochr i ochr.
11. Plygwch goler eich crys i lawr gan wirio o amgylch cefn eich gwddf fel na allwch weld y tei yn y cefn.



### Canllaw cam wrth gam i dynnu'ch tei i ffwrdd

1. Codwch y goler a dal y cwlwm gyda'ch llaw dde
2. Defnyddiwch y llaw arall i ddal y tei wrth ymyl y cwlwm.
3. Tynnwch eich dwylo oddi wrth ei gilydd yn ysgafn i lacio nes bod y pen cul yn dod i ffwrdd o'r cwlwm.



### Syniadau ac awgrymiadau

- Yn lle dadwneud y tei bob dydd, llaciwch ef yn unig, yna gallwch chi ei lithro ymlaen ac i ffwrdd dros eich pen pan fyddwch ei angen.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Cael trafferth gyda chlymu tei?

Rhowch gynnig ar yr addasiadau hyn...

- Tei clipio ymlaen



- Tei elastig



- Tei felcro

