Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Pam na rowch chi dro ar wneud cymysgedd swigod gartref?

Dull:

Yn gwneud: 350ml
Amser paratoi: 5 nunud
50ml hylif golchi llestri (un rhan)
300ml dŵr (chwe rhan)

1. Mesurwch yr hylif golchi llestri mewn cynhwysdd.
2. Ychwanegwch y dŵr yn araf, ceisiwch beidio creu gormod o swigod ar hyn o bryd. Cymysgwch y gymysgedd yn araf i'w gyfuno = mae 'chopstick' yn ddelfrydol ar gyfer hyn.
3. Os gallwch chi, gadewch i'r cymysgedd swigod orffwys cyn ei ddefnyddio, bydd hyd yn oed yn well am wneud swigod.
4. Pan fyddwch yn barod, rhowch eich hudlath swigod yn y gymysgedd a dechrau chwythu swigod!

Os nad oes gennych chi hudlath, gallwch gael hwyl yn chwilio am wahanol bethau o gwmpas y tŷ i wneud swigod.
Dyma rai syniadau i gychwyn arni:

- Clipiau papur - plygwch nhw i wneud hudlath neu eu defnyddio fel y maen nhw
- Gwelltyn
- Colandr
- Glanhawyr pibelli
- Pethau lladd pryfed

© Early Years Wales 2018
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018

Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Nid yn unig mae swigod yn llawer iawn o hywl ond maen nhw hefyd yn ffordd wych i helpu eich baban neu eich plenty bach i ddatblygu sgilau corfforol a gweld.

Mae swigod yn dal y llygad ac yn symud yn araf ac yn ffordd wych o helpu eich baban i ddysgu i ddefnyddio'r llygaid. Gallwch ei annog i ymestyn allan gyda'r ddwy law i glapio'r swigen, defnyddio'r myngefys i'w pwnio a'u "gwasgu" a chydio yn y swigod gyda'r llaw gyfan cyn iddyn nhw ddisgyn i'r llawr. Mae hyn yn helpu i gydgysylltu'r dwylo a'r llygaid. Mae swigod yn wlyb, yn yn llithrog ac yn glynu, maen nhw'n teimlo'n rhyfedd ac mae'r weithred gorfforol o'u chwythu yn ffordd hynod synhwyrol o helpu babanod a phlant bach i deimlo'n dawel.

Mae chwythu swigod yn ymarfer da i gegau bach, ond mae'n gallu bod yn waith caled felly helpwch nhw a'i wneud yn hwyl!

Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

Welsh Active Early Years
Blynyddoedd Cynnar Actif Cymru

Prosiect sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Iach ac Egniol, partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Early Years Wales 2018. Registered in Wales.
Registered Office: Unit 1, Coopers Yard, Curran Road, Cardiff CF10 5NB
Company limited by guarantee 3164233. Charity 1056381

Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Gofrestredi yn Cymru.
Swyddfa Gofrestredig: Uned 1, Iard y Cowper, Ffordd Curran, Caerdydd CF10 5NB
Cwmni cyfyngedig trwy warant 3164233. Elusen 1056381

© Early Years Wales 2018
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018