Mae Iechyd Deintyddol o Bwys

Bagiau pethau ymolchi

Mae'r ymgyrch 'Mae Iechyd Deintyddol o Bwys' yn tynnu sylw at yr heriau a wynebir i gael gofal deintyddol, ac yn annog y llywodraeth i weithredu ynghylch deintyddiaeth y GIG. Rydym yn cyfuno cariad SyM at greadigrwydd â'n hymrwymiad i helpu'r rhai mewn angen drwy greu bagiau ar gyfer eitemau gofal deintyddol hanfodol. Bydd eich SyM a'ch Ffederasiwn yn gallu rhoi'r bagiau hyn i lochesi merched (cyn belled â'ch bod chi wedi sicrhau bod ganddynt ddiddordeb i'w derbyn ymlaen llaw).

Yn darparu'r hanfodion ar gyfer gwên iach a rheswm dros wenu.

Deunyddiau

I wneud 4 bag

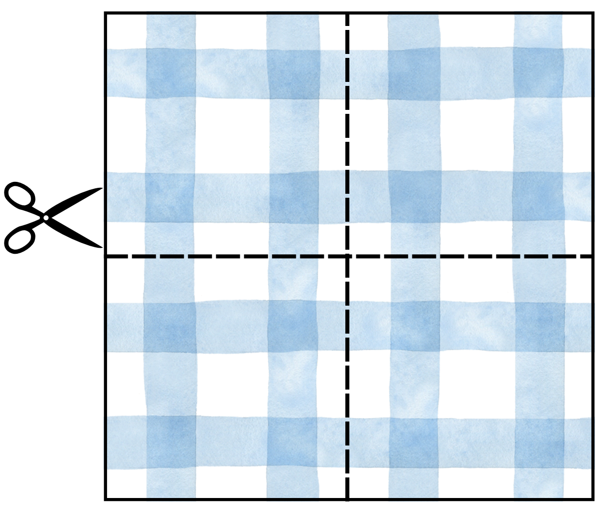
- 1 chwarter bras o ddefnydd (50cm x 56cm)
- 120cm o linyn, cortyn neu ruban ar gyfer y llinyn tynnu
- Nodwydd ac edau (os ydych chi'n gwnïo â llaw)
- Siswrn neu dorrwr troi a mat
- Pren mesur
- Marciwr defnydd neu sialc teiliwr
- Pinnau a phin cau
- *I'w lenwi: Past dannedd, brws dannedd, edau dannedd ac ati...*

Paratoi ymlaen llaw

Os ydych yn bwriadu creu'r bagiau yn eich cyfarfod SyM, efallai yr hoffech baratoi bwndeli o ddeunyddiau i'ch aelodau ymlaen llaw er mwyn i'ch sesiwn fynd yn hwylus, gan sicrhau gwaith dosbarthu hawdd a lleihau gwastraff a chostau:

- Torrwch chwarteri bras a llinynnau tynnu ymlaen llaw.
- Torrwch hydau o edau ymlaen llaw ar gyfer pwytho â llaw, a'u weindio o amgylch darnau bach o gardfwrdd i osgoi clymau.
- Gallwch annog yr aelodau i wneud bag o'r dechrau i'r diwedd NEU efallai yr hoffech osod mannau yn y neuadd fel bod aelodau gwahanol yn cwblhau un cam o'r broses greu er mwyn rhannu'r baich gwaith yn y meysydd lle byddant yn teimlo mwyaf cyfforddus.

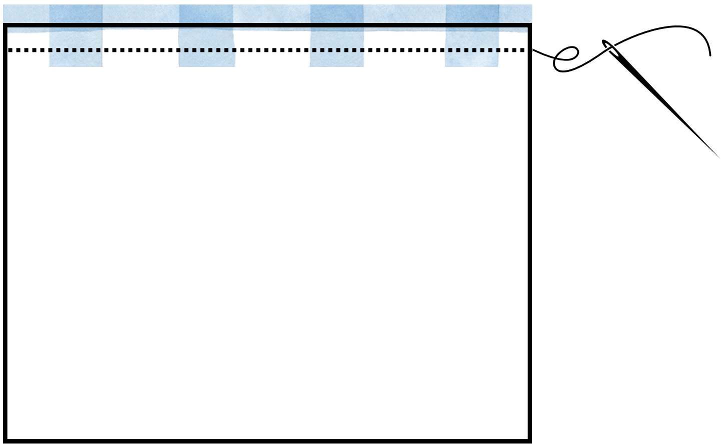
Dull



Cam 1

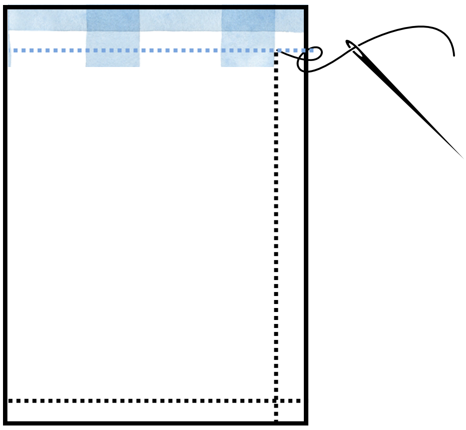
- Torrwch bob chwarter bras yn bedwar darn hafal 25cm x 28cm.
- Hefyd, mesurwch a pharatoi llinynnau tynnu 30cm i fynd gyda phob darn o ddefnydd.

Mae Iechyd Deintyddol o Bwys - Bagiau pethau ymolchi



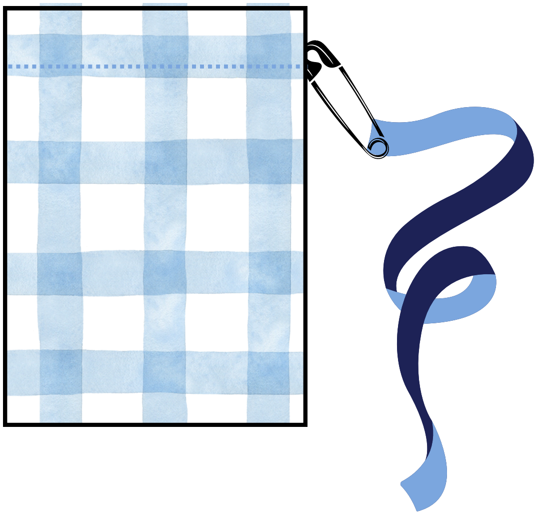
Cam 2

- Plygwch 2cm o ymyl top y defnydd i lawr er mwyn gwneud lle i'r llinyn tynnu. Pwythwch ar hyd yr ymyl gan adael lwfans sêm o hanner centimetr
- Os ydych chi'n defnyddio defnydd patrymog, sicrhewch eich bod yn ei blygu i ochr gefn y defnydd.



Cam 3

- Plygwch y defnydd mewn hanner a rhowch yr ymylon ochr a'r gwaelod at ei gilydd. Pwythwch ar hyd y ddau ymyl, gan adael lwfans sêm o hanner centimetr.
- Peidiwch â phwytho'r holl ffordd i ben y defnydd. Cofiwch adael darnau ar agor i'r llinyn tynnu.



Cam 4

- Trowch eich bag yn ôl y ffordd iawn er mwyn gwneud yn siŵr bod yr holl semau tu mewn i'r bag.
- Cysylltwch eich cortyn neu ruban i'r pin cau a'i defnyddio i dynnu'r cortyn trwy'r boced a greoch ar gyfer y llinyn tynnu.
- Tynnwch y pin cau ymaith, a chlymu dau ben y cortyn at ei gilydd fel na fyddant yn cael eu tynnu nôl trwodd.

Awgrymiadau defnyddiol

- Defnyddiwch ddarnau o ddefnydd dros ben yn eich stôr defnydd.
- Gallwch leihau costau trwy ddefnyddio chwarteri bras sy'n cyd-fynd â'i gilydd. Defnyddiwch yr un edau a rhuban i gael tonau a lliwiau unffurf.
- Amrywiwch gymhlethdod y bagiau ar sail eich sgiliau a'ch offer.
- Defnyddiwch beiriannau gwnïo ar gyfer pwythau gwahanol neu ychwanegu botymau neu addurniadau at y bagiau.
- Cofiwch dynnu lluniau a'u hanfon at ein Tîm Materion Cyhoeddus ac Ymgyrchu yn pa@nfwi.org.uk a'r Hyb Dysgu wilearninghub@nfwi.org.uk, byddem wrth ein boddau i weld beth ydych chi'n ei greu!