



'Cwmpo – Adnodd 'Eich corff a chi'

A oeddech chi'n gwybod?

Os ydych chi'n gofalu am eich corff, bydd eich corff yn gofalu amdanoch chi!

Yfed – Mae dŵr yn eich helpu i fod yn iach

Dŵr yw 60% o gyfanswm pwysau eich corff.

Mae angen dŵr ar bob cell yn eich corff er mwyn iddynt fedru gweithio'n gywir.

Pan nad ydych chi'n yfed digon o ddŵr, nid yw celloedd eich corff yn gweithio mor dda.

Gallwch chi ddechrau teimlo'n sâl. Yr enw ar hyn yw dadhydradiad.

Mae yna 6 arwydd cynnar nad yw eich corff yn cael digon o ddŵr.

- Teimlo'n sychedig
- Ceg sych
- Blinder
- Piso drewllyd, lliw tywyll (dylai eich piso newid i fod yn lliw'n fwy golau bob tro rydych chi'n ymweld â'r tŷ bach)
- Ymweld â'r tŷ bach yn llai aml
- Pen tost, teimlo'n benysgafn neu'n ddryslyd

Os oes unrhyw un o'r arwyddion uchod yn effeithio arnoch chi, mae'n bryd dod o hyd i le diogel er mwyn eistedd lawr ac yfed dŵr.

Gall eistedd ar y llawr eich stopio chi rhag cwmpo a chael dolur. Mae'n well eistedd i lawr cyn eich bod chi'n cwmpo i lawr.

Unwaith eich bod chi'n dechrau yfed dŵr byddwch chi'n teimlo'n well. Yr enw ar hyn yw hydradu, a dyma pryd mae eich corff yn cael y dŵr sydd ei angen arno er mwyn gweithio'n gywir unwaith eto.

→ Tasg

1. A allwch chi ddarganfod faint o ddŵr dylwn ni fod yn ei yfed bob dydd? Ai dyma faint o ddŵr dylwn ni fod yn ei yfed yn gyson?
2. Pa fath o bethau all newid cyfanswm y dŵr sydd ei angen ar ein cyrff, a faint o ddŵr dylwn ni fod yn ei yfed? er enghraifft, tymheredd, ymarfer corff (dŵr ychwanegol er mwyn chwysu a galluogi ein cyrff i reoleiddio eu tymheredd).

Bwyd yn danwydd

Bob dydd rydych chi'n bwyta bwyd er mwyn cael egni. Mae bwyd yn cynnwys pethau defnyddiol o'r enw maetholion.

Mae gwahanol grwpiau bwyd yn cynnwys gwahanol faetholion y mae angen ar ein corff er mwyn iddynt barhau i weithio.

Mae angen i bawb fwyta cymysgedd o fwydydd iach. Gelwir hyn yn ddietau cytbwys. Mae'n golygu bwyta'r symiau cywir (neu'r dognau) o fwydydd er mwyn helpu'ch corff i weithio ar ei orau.

Mae rhai bwydydd yn well nag eraill.

Mae ffrwythau a llysiau yn well na siocled a chreision gan eu bod yn rhoi egni parhaol hirach i chi ac yn cynnwys yr holl bethau da sydd eu hangen ar eich corff i barhau i weithio'n dda. Mae creision a siocled yn rhoi egni i ni ond dim ond am gyfnod byr, ac nid ydynt yn cynnwys y pethau da sydd eu hangen ar ein corff.

Mae diet cytbwys yn cadw'ch corff i fynd, yn union fel rhoi tanwydd mewn car.

→ Tasg

1. Allwch chi enwi y gwahanol grwpiau o fwyd? (Proteinau, carbohydradau a brasterau)
2. Allwch chi feddwl am enghreifftiau o fwydydd sydd â'r maetholion hyn? er hynny yw, pasta, bara, tatws ar gyfer carbohydradau.
3. Allwch chi feddwl am ffrwythau neu llysiau ar gyfer pob lliw o'r enfys?
4. Meddyliwch am yr hyn sydd angen i chi fwyta mwy ohono.

Esgyrn a chyhyrau

Y tu mewn i chi mae dros 200 o esgyrn a mwy na 600 o gyhyrau.

Heb fwyd da, dŵr ac ymarfer corff ni fyddai eich corff yn gallu symud ac yn sicr ni fyddai'n gallu eich cadw rhag cwmpo.

Mae ymarfer corff yn cadw eich cyhyrau i weithio. Rydyn ni'n defnyddio ein cyhyrau bob dydd i wneud y pethau nad ydyn ni'n meddwl amdany'n nhw mewn gwirionedd.

Codi o'r gwely, codi diod i'n gwefusau neu fwyd i'n ceg. Gwisgo, brwsio ein dannedd a'n gwallt, cario ein bag ysgol. Os na wnawn fathau eraill o ymarfer corff er mwyn cadw ein cyhyrau i weithio, ni fyddant yn tyfu'n gryf ac ni fyddant yn gallu cefnogi ein corff i gadw'n unionsyth ac yn sefydlog.

→ Tasg

1. Faint o ymarfer corff ddylen ni ei wneud bob dydd? Neu bob wythnos?
2. Rhowch gynnig ar y chwe ymarfer sylfaenol hyn ar gyfer cryfder a chydbwysedd gan Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi

www.csp.org.uk/publications/get-go-guide-supplement-six-exercises-staying-steady

www.csp.org.uk/news/2017-09-27-csp-launches-video-demonstrate-six-simple-exercises-stop-falls

Eich synhwyrau

Eich pum synnwyr maen nhw'n eich gadael chi i brofi'r byd o'ch cwmpas.

→ Tasg

1. Allwch chi enwi eich 5 synnwyr?
2. Sut gallai gwahaniaethau yn ein synhwyrau effeithio ar ein risg o gwmpo drosodd?

Efallai y byddwch yn ystyried gwahodd rhywun i siarad o RNIB, neu'r Gymdeithas Macwlaidd.

Neu hyd yn oed rhywun o Dîm Adnoddau Cymunedol lleol i esbonio sut y gall nam ar y synhwyrau effeithio ar eu bywyd o ddydd i ddydd gan olygu nad ydynt yn medru canfod rhai peryglon y gallent fod wedi sylwi arnynt er mwyn osgoi cwmpo.



Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac yn gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©Age Cymru 2023