

EISTEDD WRTH Y CYFRIFIADUR

yn gywir

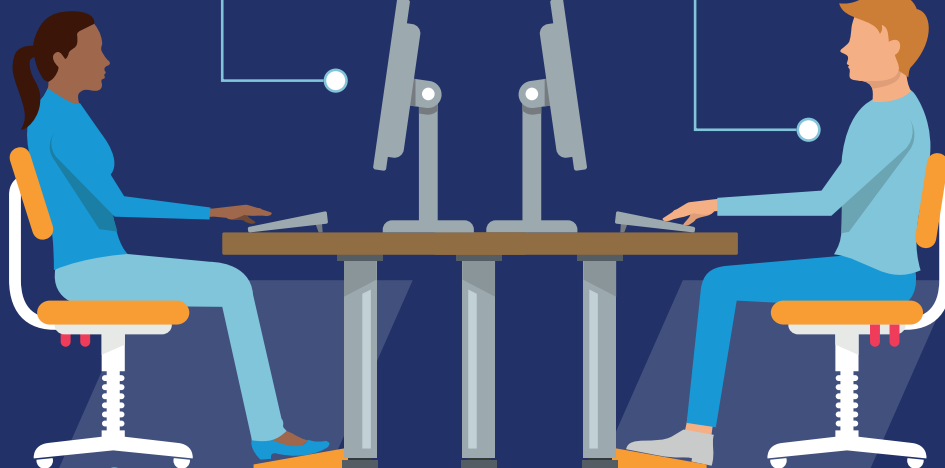


SGRÎN

- Y Dylech addasu uchder ac ongl y sgrîn i fod yn addas i chi – dylai hyn fod tua'r un lefel â'ch llygaid.
- L Sichewch fod lle gennych o flaen eich allweddell i gynnal eich dwylo a'ch arddyrnau rhwng cyfnodau teipio.

OSGO

- Dylai eich traed fod yn fflat ar y llawr. Defnyddiwch gynhaliwr traed os oes angen.
- Sichewch nad oes unrhyw rwystrau o dan eich desg – mae angen lle arnoch i symud!
- YDylai eich elinau fod yn gyfforddus. Dylent fod bron ar eu gwastad.
- Ceisiwch beidio â phlygu eich arddyrnau gormod.



CADAIR

- Dylech fod yn gallu addasu uchder a chefn eich sedd i safle cyfforddus sy'n eich cynnal.
- Dylech fod yn eistedd yn gyfforddus fel nad oes gormod o bwysau ar ochr isaf eich cluniau na chefn eich pen-gliniau.



AWGRYMIADAU

- **Egwyl reolaidd:**
Cymerwch beth amser i wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn, estyn, symud i ffwrdd o'ch sgrîn neu symud o amgylch y swyddfa'n rheolaidd.
- **Yfwch ddŵr**
Yfwch ddigon o ddŵr a chymryd egwyl yn rheolaidd.
- **Cadw'n brysur yn y gwaith:**
Os yw'n briodol, sefwch ar eich traed mewn cyfarfodydd neu wrth siarad ar y ffôn. Ewch i weld pobl wrth eu desgiau yn hytrach nag anfon e-bost.