

Meddwl yn Wahanol: Menywod a Merched Awtistig ac ag ADHD

Cyfarwyddiadau creu Clip/Pin Sbectwm Diderfyn

Fel rhan o ymgyrch Meddwl yn Wahanol SyM, gwahoddir aelodau i greu clip neu bin sbectwm diderfyn i'w wisgo neu i'w rhoi i bobl eraill. Gallwch hefyd ddefnyddio ein llythyr templed i anfon llythyr at eich AoS a'ch AS, ynghyd â'r clip/pin er mwyn iddynt ei wisgo. Mae'r llythyr ar gael ar wefan My WI. Anfonwch luniau o'ch gwaith at pa@nfwi.org.uk

Mae'r cyfarwyddiadau isod yn disgrifio sut i greu clip neu bin sbectwm diderfyn yn lliwiau'r enfys niwroamrywiol (delwedd 1) neu yn lliwiau sbectwm SyM (delwedd 2)

Crëwyd y prosiect crefft gan: Angie Allen, SyM Sandbach Sunflowers

DELWEDD 1: *Sbectwm Enfys Niwroamrywiol*



DELWEDD 2: Sbectwm SyM



Beth sydd angen arnoch

Ar gyfer Sbectwm Diderfyn 6cm:

- Tua 20cm o weiren crefft (tua mesur 26) (Bydd angen mwy o weiren ar gyfer atodi pin nag ar gyfer clip)
- 22 x gleiniau 6mm mewn sbectwm o liwiau (gall y rhain fod yn leiniau crisial plastig, pren neu blastig anhryloyw).
- Un clip 'cimwch' neu gylch allweddi / un pin cau bach

Noder: gallwch greu Sbectwm Diderfyn maint gwahanol trwy ddefnyddio gleiniau maint gwahanol e.e. ar gyfer Sbectwm Diderfyn 4cm, defnyddiwch 22 x gleiniau 4mm ac oddeutu 16cm o weiren.

Cyfarwyddiadau ar gyfer creu clip sbectrwm enfys niwroamrywiol neu glip sbectrwm SyM

Dylech nodi, yr un yw'r cyfarwyddiadau ar gyfer y ddau glip. Yr unig wahaniaeth yw'r gleiniau a ddefnyddiwyd.



Cam 1: Gwthiwch y weiren trwy'r clip a thynnu'r clip i'r canol. Trowch y weiren cwpl o weithiau er mwyn dal y clip yn sownd (gweler y llun isod).



Cam 2: Gwthiwch 11 o leiniau i'r weiren ar naill ochr y clip. Ni fydd y rhain yn nhrefn y sbectrwm gan fod dau hanner y weiren yn gwneud un cylch o'r symbol anfeidredd.

Gan ddechrau ar yr ochr chwith, gwthiwch y gleiniau ar y weiren gan ddechrau gyda glain coch yn y canol, wedyn y rhai coch mwy golau, oren, melyn, a gwyrdd golau ar y naill ochr, mewn patrwm cymesurol. Ar yr ochr dde, gwthiwch y gleiniau i'r weiren gyda glain fioled yn y canol, wedyn y rhai porffor mwy golau, glas tywyll, glas golau a gwyrdd ar naill ochr y glain fioled. (DELWEDD 5)

Ar gyfer clip sbectrwm SyM, gwthiwch y gleiniau i'r weiren gyda'r gleiniau gwyrdd agosaf at y clip ar y ddwy ochr, gan symud at leiniau melyn, wedyn pinc, porffor, glas, oren a melyn i orffen (gweler DELWEDD 6 isod).

DELWEDD 5: *Clip Sbectrwm Enfys Niwroamrywiol*



DELWEDD 6: *Clip Sbectrwm SyM*



Cam 3: Trowch ddau ben y weiren gyda'i gilydd i greu dolen, gan adael bwlch bach ar ochr dde'r uniad. Bydd hwn yn rhoi lle i droi'r clip i'w lle cywir.



Cam 4: Trowch ganol y ddolen i greu'r siâp anfeidredd. Trowch y ddolen eto i'w gryfhau, a sicrhau bod y clip yn eistedd yn daclus. Torrwch unrhyw weiren dros ben a phlygu'r ddau ben i ganol y symbol, i osgoi crafu.



Cyfarwyddiadau ar gyfer creu'r symbol anfeidredd yn defnyddio pin (Niwroamrywiol neu SyM):

Noder, yr un yw'r cyfarwyddiadau ar gyfer y ddau glip. Yr unig wahaniaeth yw'r gleiniau a ddefnyddiwyd.

Cam 1: Gwthiwch 22 o leiniau i ddarn o weiren gan adael bwlch bach rhwng yr 11 ar y naill ochr (gweler y llun isod).



Cam 2: Trowch ddau ben y weiren gyda'i gilydd i greu dolen, eto gan adael bwllch bach ar ochr dde'r uniad (gweler y llun isod).



Cam 3: Trowch y ddolen dwywaith lle mae'r bylchau, er mwyn creu'r symbol anfeidredd a'i gryfhau (gweler y llun isod).



Cam 4: Defnyddiwch ddau ben y weiren i lynu'r pin cau i ganol y symbol, gan droi'r weiren o amgylch ochr y pin sy'n sownd a chanol y symbol (gweler y llun isod).



Cam 5: Torrwch unrhyw weiren dros ben a phlygu'r ddau ben tu ôl y pin yn daclus, er mwyn osgoi iddynt fachu ar ddillad.