



Sut i gyfrifo'ch ôl troed carbon

Beth i'w wneud

- Defnyddiwch y tabl isod i gyfrifo'ch allyriadau carbon am un flwyddyn gan ddefnyddio'r cardiau adnoddau i roi'r gwerthoedd sydd ar goll yn y golofn werdd.
- Dilynwch yr enghraifft a roddir i gyfrifo'ch ôl troed carbon am un flwyddyn.

Gweithgaredd	Cyfanswm y carbon sy'n cael ei allyrru fesul gweithgaredd (g)	Cyfanswm defnydd ar gyfartaledd bob diwrnod	Cyfanswm y carbon sy'n cael ei allyrru bob diwrnod (g)
Enghraifft Gwyllo'r teledu am awr	170	3 awr	170 x 3 = 510
Gwyllo'r teledu am awr			
Un bwlb golau yn goleuo ystafell am awr			
Defnyddio cyfrifiadur / gliniadur am awr			
Ffrydio cerddoriaeth am awr			
Chwarae gemau cyfrifiadur am awr			
Cymryd cawod 5 munud			
Defnyddio peiriant sychu gwallt am 10 munud			
Teithio mewn car am 1 filltir			
Berwi tegell unwaith			
Tostio 2 dafell o fara			
Defnyddio popty microdon am 1 munud			
Golchi'r llestri			
Golchi dillad			
Rhedeg oergell-rhewgell am 1 awr			
Cyfanswm y carbon sy'n cael ei allyrru bob diwrnod (g)			g
Troschwch gramau (g) yn gilogramau (kg) drwy rannu'ch cyfanswm â 1000			kg
Lluoswch â 365 diwrnod i gyfrifo cyfanswm eich ôl troed carbon cyfartalog am 1 flwyddyn mewn kg			kg



Nawr eich bod wedi cyfrifo'ch ôl troed carbon cyfartalog, pa gamau allech chi eu cymryd i'w leihau?

**Dysgu yn yr amgylchedd naturiol, dysgu amdano a dysgu ar ei gyfer.
Chwilio am fwy o adnoddau dysgu, gwybodaeth a data?**

Ewch i: <https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu>

Fformat gwahanol: print bras neu iaith arall, cysylltwch â:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk, 0300 065 3000

