

EICH ADDEWID EICH PLANED

PECYN YSBRYDOLIAETH
AWR DDAEAR



#AwrDdaear

8.30PM AR
24 MAWRTH

AWR
DDAEAR 



BYDD
CANNOEDD O
FILIYNAU



8.30PM

AR

NOS SADWRN
24
MAWRTH

YN DIFFODD
EU
GOLEUADAU



AM AWR

PECYN YSBRYDOLIAETH AWR DDAEAR

Bydd miliynau o bobl ar draws y byd yn diffodd eu goleuadau am awr o **8.30pm ar nos Sadwrn 24 Mawrth** i ddathlu **Awr Ddaear**. Y llynedd cymerodd 9 miliwn o bobl ran yn y Deyrnas Unedig yn unig, gan ymuno â thirnodau cenedlaethol fel yr Amgueddfa Genedlaethol yng Nghaerdydd, Stadiwm Principality, Amgueddfa Genedlaethol y Glannau a Chastell Caernarfon wrth ddiffodd eu goleuadau. Eleni rydyn ni'n gofyn ichi fynd un cam ymhellach.

Mae'n adeg dyngedfennol i warchod y blaned sy'n gartref inni. Ni yw'r genhedlaeth gyntaf i gael profiad o effeithiau'r newid yn yr hinsawdd – a'r olaf i allu ei atal. Rydyn ni hefyd yn gweld ein moroedd yn cael eu hysbeilio a'u mygu gan blastig a'r bwyd a fwydawn yn dinistrio ein coedwigoedd a chynefinoedd hanfodol. Mae ymchwil wedi dangos bod traean ohonom ni'n teimlo'n ddi-rym ynghylch materion amgylcheddol. Fodd bynnag, mae Awr Ddaear yn profi y gallwn, gyda'n gilydd, wneud gwahaniaeth.

Mae'r atebion gennym ni; ond mae'n rhaid inni eu cyflawni!

ADDEWID AM Y BLANED

Dyna pam ein bod ni, eleni, yn gofyn i bobl **wneud addewid** i warchod y blaned.

Rydyn ni eisiau i bawb addo newid un peth yn ei fywyd pob dydd a fydd yn helpu i warchod ein planed. Gallech benderfynu bwyta llai o gig, peidio â defnyddio bagiau plastig, cario cwpan coffi aml dro neu hyd yn oed newid i gyflenwr ynni gwyrdd. Efallai yr ymddengys yn beth bach, ond mae effeithiau mawr yn dechrau gyda champau bach.

Mae'r Addewidion yn lansio ar 19 Chwefror

Cymerwch amser i ystyried beth fydd eich #PromiseForThePlanet a rhannwch ef ar www.org.uk/awrddaeear gan ddechrau ar 19 Chwefror.

Ewch i www.org.uk/awrddaeear i wneud eich addewid trwy ein hofferyn gwneud addewid arbennig.

GWNEWCH ADDEWID I GENEDLAETHAU'R DYFODOL

Roedd mwy nag 80% o'r bobl a gymerodd ran yn Awr Ddaear y llynedd wedi'u hysbrydoli i wneud mwy i warchod ein planed, felly mae Awr Ddaear yn cynnig cyfle gwyh i chi, eich teulu a'ch ffrindiau gymryd amser i ystyried pa gamau y gallwch chi eu cymryd i warchod ein planed i genedlaethau'r dyfodol. Dyma ein hawgrymiadau ar gyfer eich #PromiseForThePlanet posibl – byddem wrth ein bodd pe baech chi'n annog eich gwsteion i wneud eu haddewidion eu hunain yn eich digwyddiadau.



RYDYN NI EISIAU ICHI



YMUNO Â NI A
GWNEUD
ADDEWID



I NEWID UN
PETH I
HELPU EIN



GWNEWCH ADDEWID I'R BLANED



1) BYDDAF YN GWRTHOD CYLLYLL, FFYRC A LLWYAU PLASTIG GYDA BWYD I FYND

Erbyn 2050 mae'n bosibl y bydd mwy o blastig nag o bysgod yn y môr! Trwy wrthod cylllell a fforc plastig gyda'ch cinio pob diwrnod gwaith o'r flwyddyn, gallech chi'n bersonol arbed 466 o eitemau plastig dianghenraid.



2) BYDDAF YN DEFNYDDIO CWPAN COFFI AMLDRO YN HYTRACH NA RHAI TAFLADWY

Amcangyfrifir bod oddeutu 2.5 biliwn o gwpanau coffi'n cael eu taflu yn y Deyrnas Unedig pob blwyddyn – sef saith miliwn y dydd! Trwy ddefnyddio cwpan amlbro ar eich taith cymudo gallech atal 233 o gwpanau rhag mynd i safleoedd tirlenwi pob blwyddyn.



3) BYDDAF YN GOLCHI FY NILLAD AR 30 GRADD

Mae golchi dillad ar 30 gradd yn defnyddio oddeutu 40% yn llai o ynni ac mae yr un mor effeithiol, felly does dim cyfaddawd ar lanweithdra!



4) BYDDAF YN PRYNU CERBYD TRYDAN Y TRO NESAF Y PRYNAF UN

Mae'r rhan fwyaf o'r 30 miliwn o gerbydau ar ffyrdd y Deyrnas Unedig yn creu allyriadau sy'n cyfrannu at y newid yn yr hinsawdd ac sy'n niweidiol wrth inni eu hanadlu. Mae gyrru cerbydau trydan yn golygu cadw tanwyddau ffosil yn y ddaear a llygredd niweidiol allan o'r aer.



5) BYDDAF YN AILDDEFNYDDIO NEU'N COMPOSTIO SBARION BWYD

Mae compostio tunnelli o wastraff bwyd a diod ag ôl-troed carbon o ddim ond 6kg. Mae anfon yr un maint i safle tirlenwi trwy ei roi yn eich bin yn cynhyrchu mwy na 100 gwaith y pwysau hynny – mae'n cyfateb i yrru car am 24 awr!



6) BYDDAI'N TROI'N 'HYBLWYTÄWR' AC YN BWYTA LLAI O GIG

Mae'r meintiau enfawr o dir, dŵr a phorthiant mae eu hangen ar gyfer da byw yn dinistrio cynefinoedd ac yn creu perygl difrifol i rywogaethau. Gall bwyta llai o gig a bwyta mwy o fwyd o blanhigion leihau'ch ôl-troed carbon a dŵr a helpu i ddiogelu bywyd gwyllt.



7) BYDDAF YN NEWID I GYFLENWR YNNI GWYRDD

Gall newid i ynni adnewyddadwy yn eich cartref arbed oddeutu 1.5 tunnelli o allyriadau CO2 y flwyddyn – sy'n cyfateb i fynd â char oddi ar y ffordd am chwe mis. Yn ogystal ag arbed carbon gallwch hefyd arbed arian.



GWNEWCH I'CH AWR DDAEAR GYFRIF GARTREF

Mae treulio amser yn dawel gyda'ch teulu a'ch ffrindiau gartref, a chymryd amser i fyfrio ar ein planed wych a'ch addewid i'w gwarchod, yn ffordd ardderchog o wneud yn fawr o Awr Ddaear.

Rydyn ni wedi cynnwys rhai awgrymiadau i'ch helpu i godi arian i WWF os ydych eisiau gwneud hynny, i gefnogi ein gwaith o warchod ein planed a gweithredu ar y cyd i wneud gwahaniaeth cadarnhaol.

CYNNAL SWPER YNG NGOLAU CANHWYLLAU

Gwahoddwch eich teulu a'ch ffrindiau draw am ginio arbennig yng ngolau canhwylau. Neu rhowch gynnig ar rywbeth gwahanol. Beth am swper siawns lle mae pawb yn dod â saig, neu ginio symudol lle cewch un cwrs ym mhob tŷ? Edrychwch ar ein gwefan i gael syniadau am fwydlenni sy'n dda i chi ac i'r blaned, gan gynnwys ryseitiau arbennig Awr Ddaear oddi wrth gogyddion enwog!

CHWARAE SIARÂD

Anghofiwch yr Xbox a'r PlayStation, gemau yw'r gorau wrth dreulio amser ystyrion gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Chwaraewch nhw trwy'r noson a rhowch wobwr i'r prif enillydd. Chwiliwch am y gemau bwrdd dan eich gwely neu cynhaliwch noson â thema fel parti datrys llofruddiaeth - bydd honno'n berffaith yng ngolau canhwylau.

Sut bynnag y dewiswch dreulio'r awr, gwnewch eich Addewid ar www.org.uk/awrddaeear a rhannwch ef gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio **#PromiseForThePlanet**

CORNEL LLYFRAU

Diffoddwch y set deledu ac agorwch un o'ch hoff lyfrau. Boed ar eich pen eich hun, trwy gynnal noson clwb llyfrau gyda ffrindiau neu fwynhau storïau amser gwely gyda'r plant, ymgollwch mewn byd arall am awr neu ragor!



GWNEWCH I'CH AWR DDAEAR GYFRIF YN EICH CYMUNED

Mae cynnal digwyddiad ar gyfer Awr Ddaear yn ffordd wych o ddod â'ch cymuned ynghyd ac ar yr un pryd meithrin ymwybyddiaeth o'r angen i warchod ein planed ac ysbrydoli pobl i newid eu hymddygiad hwythau trwy wneud #PromiseForThePlanet. Y rhan anoddaf yw dewis beth i'w wneud! Gallwch edrych ar y map ar wwf.org.uk/awrddaeear i weld pa ddigwyddiadau sy'n cael eu cynnal yn eich ardal chi.

MWYNHAU TAITH FYWYD GWYLLT YN Y NOS

Trefnwch daith gerdded yn y nos i oedolion a phlant i weld pa anifeiliaid nosol y gallwch ddod o hyd iddyn nhw. Ceisiwch ddenu arbenigwr lleol ar fywyd gwyllt sy'n adnabod y lleoedd gorau i gerdded a pha greaduriaid i chwilio amdany'n nhw.

TREFNU CWIS MEWN TAFARN LEOL

Trefnwch gwis yng ngolau canhwylau mewn tafarn yn eich ardal leol. Beth am gael cwestiynau neu rowndiau yn y cwis am ein planed a'r bobl a'r anifeiliaid yr ydym yn ei rhannu â nhw?

AMSER I FYFYRIO

Dewch â'ch cymuned ynghyd am noson o drafodaethau yng ngolau canhwylau. Trefnwch siaradwr gwadd neu hyd yn oed dadl ffurfiol. Beth am ei chynnal yn neuadd y dref?

Sut bynnag y dewiswch dreulio'r awr, gwnewch eich Addewid ar wwf.org.uk/awrddaeear a rhannwch ef gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio [#PromiseForThePlanet](https://twitter.com/WWF_Cymru)



GWNEWCH EICH ADDEWID EICH HUN

Rydyn ni hefyd yn eich annog i lunio'ch addewid eich hun a'i rannu gyda'ch teulu, eich ffrindiau a ni gan ddefnyddio **#PromiseForThePlanet**. Nid yn unig y byddwch yn ysbrydoli eraill, efallai y cewch lawer iawn o gefnogaeth gymdeithasol gan eich cymheiriaid!

YMAELOWDWC H Â WWF

Byddwch yn cefnogi ein gwaith hanfodol i warchod y blaned i genedlaethau'r dyfodol. Gyda'ch cymorth chi gallwn warchod rhai o'r anifeiliaid, lleoedd a phobl mwyaf eiconig ac agored i niwed yn y byd, a mynd i'r afael â rhai o'r bygythiadau mwyaf.





CYSYLLTWCH Â THÎM AWR DDAEAR

Os ydych chi'n bwriadu cynnal digwyddiad cyhoeddus mawr neu anarferol, anfonwch neges e-bost at dîm Awr Ddaear ar earthhourofficer4@wwf.org.uk i ddweud wrthyn nhw amdano.

Mae'n bosibl y byddwn yn rhoi sylw i'r digwyddiad ar ein tudalen Facebook neu ar wefan Awr Ddaear

POSTIWCH AR FACEBOOK

Rhowch wybod i'ch holl ffrindiau ar Facebook am eich digwyddiad a pham yr ydych yn ei gynnal gan ddefnyddio [#EarthHourWales](#). Mae hon yn ffordd wych o annog pobl i ddod draw a gwneud eu haddewid i warchod ein planed. Hefyd, cofiwch bostio lluniau o'ch digwyddiad i ddangos i bobl faint o hwyl gawsoch chi. Wyddoch chi byth, efallai y bydd yn ysgogi rhai o'ch ffrindiau Facebook i gymryd rhan yn Awr Ddaear y flwyddyn nesaf.

TRYDARWCH AR TWITTER

Dywedwch wrth eich dilynwyr am eich digwyddiad yn rheolaidd, a chofiwch drydar diweddariadau tra bydd yn digwydd.

Dilynwch [@WWFCymru](#) ac aildrydarwch ein negeseuon ni neu crëwch eich negeseuon eich hun gan dagio [@WWFCymru](#) ac [#AwrDdaear](#) / [#EarthHourWales](#).

POSTIWCH AR INSTAGRAM

Mae llun yn werth mil o eiriau, felly peidiwch â phetruso postio ffotograffau a fideos o'ch digwyddiad ar Instagram. Cofiwch dagio'ch lluniau [#AwrDdaear](#) / [#EarthHourWales](#) fel y gallwn eu rhannu nhw hefyd.

Email: earthhourofficer4@wwf.org.uk

f Facebook:
www.facebook.com/WWFCymruWales

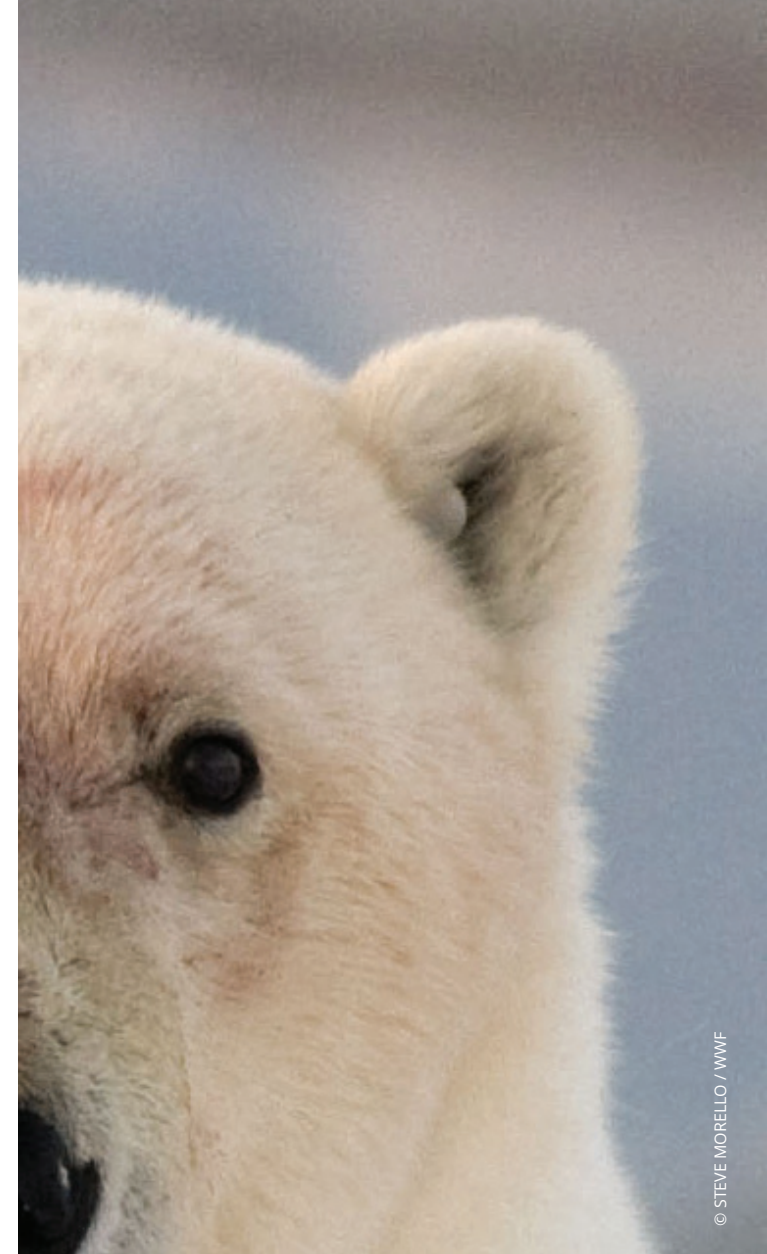
t Twitter:
[#AwrDdaear](#) / [#EarthHourWales](#)
[#PromiseForThePlanet](#)

twitter.com/WWFCymru

Cofiwch rannu'ch cynlluniau ar gyfer y noson gyda ni – trwy Facebook neu Twitter gan ddefnyddio [#AwrDdaear](#) / [#EarthHourWales](#) – fel y gallwn ysbrydoli eraill i gymryd rhan!

Dilynwch [#PromiseForThePlanet](#) a [#Connect2Earth](#) i weld pa gamau mae pobl yn eu cymryd ar draws y byd ar gyfer Awr Ddaear eleni er mwyn gwarchod ein planed. Gallwch rannu'ch addewid hefyd!

Gwnewch yn fawr o adnoddau Awr Ddaear: Mae gennym ni bosteri, cardiau post a negeseuon cyfryngau cymdeithasol gwych y gallwch eu defnyddio i ddenu sylw at eich digwyddiad. Cewch wybod mwy ar ein tudalen adnoddau defnyddiol www.wwf.org.uk/ehresources



© STEVE MORELLO / WWF

8.30PM AR
24 MAWRTH **AWR DDAEAR** 