SYNIADAU TRAWSGWRICWLAIDD

Mae'r Gemau Olympaidd a Pharalympaidd yn cynnig llawer o gyfleoedd gwahanol ar gyfer defnyddio dull dinasyddiaeth fyd-eang i hyrwyddo dysgu am fywyd go iawn ar draws y cwricwlwm, fel y gall pobl ifanc ddysgu am faterion byd-eang, meddwl amdanynt a gweithredu arnynt. Dyma rai syniadau ymarferol yn unig.

Nodyn: Roedd pob un o'r dolenni gwe a roddir isod yn gywir adeg cyhoeddi'r adnodd hwn.

Mathemateg

- Edrychwch ar faneri'r gwahanol wledydd sy'n cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd. *Pa batrymau y gallwch chi eu gweld? Pa siapiau 2-D a mathau o onglau sydd yna? Pa faneri sydd â llinellau cymesuredd?*
- Edrychwch ar nifer yr athletwyr a gymhwysodd a chyfansymiau'r medalau gan y gwledydd a gymerodd ran yng Ngemau Paralympaidd Llundain 2012. Ystyriwch resymau posibl pam mae gan rai gwledydd lawer mwy o athletwyr a medalau nag eraill. Cymharwch y data hyn â chyfansymiau'r athletwyr a'r medalau o'r Gemau Olympaidd yn Llundain yn 2012. *Pa bethau sy'n debyg ac yn wahanol rhwng y data?*
  - I gael rhestr o athletwyr a gymerodd ran fesul gwlad yng Ngemau Olympaidd Llundain 2012, gweler: www.theguardian.com/sport/datablog/2012/jul/27/london-olympic-athletes-full-list
  - I gael manylion y medalau Olympaidd fesul gwlad, gweler: www.olympic.org/olympic-results
  - I gael rhestr o gyfansymiau'r medalau a niferoedd yr athletwyr Paralympaidd a gymerodd ran fesul gwlad, gweler: www.paralympic.org/results/historical
  - I gael mapiau o'r byd wedi'u hailfeintio yn ôl niferoedd yr athletwyr Olympaidd a Pharalympaidd sy'n cymryd rhan ym mhob gwlad, gweler: www.viewsoftheworld.net/?p=2541
- Ymchwiliwch i niferoedd yr athletwyr gwrywaidd a benywaidd o wahanol wledydd sy'n cystadlu yn y Gemau Olympaidd. Cymharwch y gwahanol wledydd a meddyliwch yn feirniadol am pam gallai rhai gwledydd fod â mwy o ddynion na menywod yn cymryd rhan. Edrychwch ar ddata o Gemau Olympaidd blaenorol i weld sut mae cyfranogiad menywod wedi newid dros y blynyddoedd.
  - I gael rhagor o wybodaeth am fenywod yn y mudiad Olympaidd gweler: www.olympic.org/Documents/Reference_documents_Factsheets/Women_in_Olympic_Movement.pdf

Cymraeg/Saesneg

- Edrychwch ar sylw'r cyfryngau i Gemau Olympaidd 2016, ym Mrasil ac mewn gwledydd eraill ledled y byd. *Ydy'r sylw'n gyffredinol yn gadarnhaol neu'n negyddol? Pa fathau o faterion sy'n cael sylw? A oes rhywun yn mynd i'r afael ag unrhyw rai o'r materion a godir? Ydy hi'n ymddangos bod y Gemau Olympaidd yn helpu i wneud i'r ddinas sy'n eu llwyfannu fod yn lle tecach?* Cymharwch sylw'r cyfryngau i Gemau Olympaidd Rio 2016 i'r sylw i Gemau Olympaidd eraill, fel Llundain 2012 neu Beijing yn 2008. *Pa bethau sy'n debyg ac yn wahanol yn y sylw?*

Hawlfraint © Oxfam GB. Cewch atgynhyrchu'r ddogfen hon at ddibenion addysgol yn unig.

Beth allai fod yn rhesymau dros unrhyw wahaniaethau?

- Ymchwiliwch ac ysgrifennwch broffiliau o arwyr ac arwresau chwaraeon sydd wedi gorfod goresgyn rhwystrau yn eu bywydau i gael llwyddiant ym myd y campau. Er enghraifft, symudodd Mo Farah (athletau) a Luol Deng (pêl-fasged) i'r DU pan oeddent yn blant, y naill yn fudwr a'r llall yn ffoadur. Cafodd Tanni Grey Thompson ei geni gyda spina bifida ond aeth yn ei blaen i fod yn un o athletwyr anabl mwyaf llwyddiannus y DU, gan gystadlu mewn pump o Gemau Paralympaidd.
    - Gweler: *Olympics 30 – Great Olympic Stories:* www.olympics30.com
    - Rhowch gynnig ar *Heroes and Heroines – Carrying the torch for a fairer world* gan Bridges ac Oxfam:

      www.oxfam.org.uk/education/resources/heroes-and-heroines

  Nodyn: Mae'r adnodd hwn, a gyhoeddwyd yn 2012, yn cynnwys Oscar Pistorius yn enghraifft o arwr.

- Ysgrifennwch stori eitem chwaraeon a ddefnyddir yn y Gemau Olympaidd yn Rio de Janeiro, fel pêl-droed. Meddyliwch am ble yn y byd y cafodd y cynnyrch ei wneud, sut cafodd ei wneud a'r bobl a oedd yn rhan o'r gadwyn gyflenwi. Disgrifiwch amodau gweithio ac elw'r gwahanol bobl sy'n rhan o'r stori, o'r ffatri lle cafodd yr eitem ei chynhyrchu i'r defnyddiwr ar ddiwedd y gadwyn.
    - Gweler *Fair's Fair – Life and rights in the global sports industry* gan Playfair, 2012, i gael gwybod rhagor am rai o'r bobl sy'n gwneud y nwyddau hyn mewn gwledydd tlotach, yn aml yn gweithio heb lawer o hawliau, ac am gyflogau isel iawn:

      www.playfair2012.org.uk/wp-content/uploads/2011/09/TUC_Fairs-fair_booklet.pdf
    - Rhowch gynnig ar *The Clothes Line* gan Oxfam i edrych ar gynhyrchu cotwm a'r diwydiant tecstilau yn India: www.oxfam.org.uk/education/resources/the-clothes-line

Gwyddoniaeth

- Dyluniwch bryd o fwyd iach, cytbwys i athletwr Olympaidd neu Baralympaidd. Yna edrychwch ar ddietau traddodiadol mewn gwahanol wledydd ac edrychwch ar gynnwys egni a maeth prydau nodweddiadol.
    - Gweler *Our Food, Our World* gan Oxfam am ffotograffau o rai bwydydd mewn gwahanol wledydd ac am wybodaeth amdanynt: www.oxfam.org.uk/education/resources/our-food-our-world
- Mae hwylio yn ystod Gemau Olympaidd 2016 i fod i ddigwydd yn nyfroedd llygredig Bae Guanabara, ar lannau Rio de Janeiro. Mae llawer o bobl yn poeni am ansawdd y dŵr yn y bae, gan fod profion yn cofnodi lefelau uchel o firysau sy'n achosi clefydau. Edrychwch ar sut mae pobl yn cael gafael ar ddŵr glân o gwmpas y byd. Yna ymchwiliwch i glefydau sy'n cael eu cario gan ddŵr a sut i'w hatal nhw.
    - Rhowch gynnig ar *Water for the World* gan Practical Action ac Engineers Without Borders UK:
      practicalaction.org/water-for-the-world
- Edrychwch ar yr achosion diweddar o firws Zika ym Mrasil a cheisiwch ddarganfod pa gamau sy'n cael eu cymryd i'w reoli. Ymchwiliwch i glefydau eraill sy'n cael eu cario gan fosgitos, fel malaria a thwymyn dengue.
    - Rhowch gynnig ar gyhoeddiad y Gymdeithas ar gyfer Addysg Wyddoniaeth (Association for

Hawlfraint © Oxfam GB. Cewch atgynhyrchu'r ddogfen hon at ddibenion addysgol yn unig.

Science Education) *It Makes you Think: Malaria* i gael gwybod am strategaethau lleol a byd-eang y gellir eu defnyddio i atal marwolaethau o'r clefyd hwn.
www.itmakesyouthink.org.uk/mal.php

Daearyddiaeth / Astudiaethau cymdeithasol

- Ymchwiliwch i'r gwledydd hynny sy'n cynhyrchu'r gwahanol ddillad chwaraeon a'r esgidiau rhedeg sy'n cael eu gwisgo gan ddysgwyr yn eich dosbarth a lleolwch nhw ar fap o'r byd. Trafodwch pwy sy'n ymwneud â chynhyrchu a gwerthu un o'r eitemau hyn o ddillad chwaraeon a thynnwch lun diagram, ar ffurf cadwyn, o'r bobl sy'n rhan o'r broses, o'r gweithiwr ffatri i ddefnyddiwr yn y DU. Edrychwch ar amodau gwaith ac elw'r rhai sy'n ymwneud â'r broses gynhyrchu a chymharwch hyn â rhai pobl eraill ar hyd y gadwyn.
  - Gweler *Fair's Fair – Life and rights in the global sports industry* gan Playfair, 2012, i gael gwybod rhagor am rai o'r bobl sy'n gwneud y nwyddau hyn mewn gwledydd tlotach, yn aml yn gweithio heb lawer o hawliau, ac am gyflogau isel iawn: www.playfair2012.org.uk/wp-content/uploads/2011/09/TUC_Fairs-fair_booklet.pdf
  - Rhowch gynnig ar *The Clothes Line* gan Oxfam i edrych ar gynhyrchu cotwm a'r diwydiant tecstilau yn India: www.oxfam.org.uk/education/resources/the-clothes-line
- Nodwch ffactorau a fydd yn cyfrannu i ôl troed carbon y Gemau Olympaidd, fel adeiladu lleoliadau'r chwaraeon a'r llety i'r athletwyr, a darparu cludiant a bwyd a diod i wylwyr. Edrychwch pa gamau y mae'r trefnwyr wedi'u cymryd fel bod effeithiau amgylcheddol llwyfannu'r Gemau Olympaidd gyn lleied â phosibl; er enghraifft, defnyddio ynni cynaliadwy. Yna cynlluniwch eich Gemau Olympaidd cynaliadwy eich hun.
  - I gael gwybodaeth am rai o'r camau a gymerwyd i ymgorffori nodau cynaliadwyedd i Gemau Olympaidd Llundain 2012, gweler: www.olympic.org/Documents/Reference_documents_Factsheets/London_2012_Facts_and_Figures-eng.pdf
- Defnyddiwch *Cadwyn Pam-pam-pam* i feddwl yn feirniadol am pam mae gan rai gwledydd nifer uwch o athletwyr yn cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd neu Baralympaidd, a pham maen nhw'n ennill mwy o fedalau nag eraill.
  - Gweler tudalen 12 cyhoeddiad Oxfam *Global Citizenship in the Classroom: A guide for teachers*: www.oxfam.org.uk/education/global-citizenship/global-citizenship-guides

Hanes

- Yn 2016, am y tro cyntaf erioed, bydd tîm o ffoaduriaid yn cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd. Bydd yr athletwyr hyn sy'n dod o wahanol wledydd yn cystadlu o dan y faner Olympaidd. Ymchwiliwch i'r rhesymau pam mae athletwyr eraill wedi cystadlu o dan y faner Olympaidd mewn Gemau Olympaidd blaenorol. Er enghraifft yng Ngemau Olympaidd Barcelona 1992, cystadlodd athletwyr o Weriniaeth Ffederal Iwgoslafia o dan y faner Olympaidd oherwydd sancsiynau a oedd yn atal y wlad rhag cymryd rhan. Cystadlodd athletwyr o Ddwyrain Timor o dan y faner Olympaidd yn 2000 ac o Dde Sudan yn 2012, gan fod y rhain yn wledydd newydd ar y pryd ac nid oedd eu Pwyllgorau Olympaidd wedi'u ffurfio eto.
  - Cewch wybod rhagor yma:

    www.olympic.org/news/team-of-refugee-olympic-athletes-roa-created-by-the-ioc/248766

Hawlfraint © Oxfam GB. Cewch atgynhyrchu'r ddogfen hon at ddibenion addysgol yn unig.

- Edrychwch ar darddiad y gemau Paralympaidd. Dihangodd Ludwig Guttman, ffoadur Iddewig, o'r Almaen Natsïaidd ac yn 1948 (ar ddiwrnod seremoni agoriadol Gemau Olympaidd Llundain 1948) cynhaliodd y gystadleuaeth gyntaf i athletwyr cadair olwyn yn Swydd Buckingham. Aeth y gystadleuaeth hon ymlaen i fod yn Gemau Paralympaidd, a ddigwyddodd gyntaf yn Rhufain yn 1960 gyda 400 athletwr o 23 gwlad yn cymryd rhan.
    - Cewch wybod rhagor yma: www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement
- Ymchwiliwch i fenywod yn cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd. Cymerodd menywod ran yn y Gemau Olympaidd am y tro cyntaf ym Mharis yn 1900. 22 menyw yn unig allan o gyfanswm o 997 athletwr a gymerodd ran; cymeron nhw ran mewn pum camp yn unig: tennis, hwylio, croquet, marchogaeth a golff. Mae nifer y menywod sy'n cymryd rhan wedi codi'n gyson ers hynny. Menywod oedd tua 44% o'r rhai a gymerodd ran yng Ngemau Olympaidd Llundain 2012 a'r gemau hynny oedd y cyntaf lle cystadlodd menywod ym mhob camp Olympaidd. Ond mewn rhai gwledydd, mae llawer llai o fenywod na dynion yn cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd ac mewn chwaraeon yn gyffredinol.
    - Cewch wybod rhagor yma: www.olympic.org/Documents/Reference_documents_Factsheets/Women_in_Olympic_Movement.pdf

Addysg gorfforol

- Trefnwch Ddiwrnod Chwaraeon Paralympaidd i godi ymwybyddiaeth o anabledd. Rhowch gynnig ar wahanol gampau Paralympaidd, fel pêl-foli eistedd, boccia[1] a 'gameball'.[2]
    - Cewch wybod rhagor yma: www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day
- Dysgwch am y Pwyllgor Chwarae Teg Rhyngwladol, sydd yno i hyrwyddo chwarae teg ledled y byd. Bob blwyddyn, mae'r pwyllgor yn rhoi gwobrau Chwarae Teg i rai sydd wedi bod yn llysgenhadon chwarae teg rhagorol. Gofynnwch i'r dysgwyr enwebu cyfoedion sydd yn eu barn nhw wedi dangos chwarae teg, mewn chwaraeon neu weithgareddau eraill, a threfnwch seremoni gwobrau Chwarae Teg flynyddol neu dymhorol.
    - Gweler: www.fairplayinternational.org/
- Ymchwiliwch i Gemau Brodorol y Byd, digwyddiad chwaraeon a diwylliannol i athletwyr o grwpiau brodorol. Digwyddodd y gemau byd cyntaf yn Palmas ym Mrasil ym mis Hydref 2015, gyda 1,800 o athletwyr brodorol o 23 gwlad yn cymryd rhan. Nod y gemau yw codi ymwybyddiaeth o ddiwylliant brodorol ledled y byd. Mae'r campau'n cynnwys bwa a saeth, taflu gwaywffon, tynnu rhaff, canŵio a ras boncyff coeden.
    - Cewch wybod rhagor yma: www.jmpi2015.gov.br/
- Dysgwch ychydig o capoeira, celfyddyd ymladd o Frasil sy'n cyfuno elfennau o ddawns, gymnasteg a cherddoriaeth. Chwiliwch am wybodaeth am hanes y ffurf hon ar gelfyddyd a'i chysylltiadau â dechrau caethwasiaeth Affricanaidd ym Mrasil.

[1]Gêm sy'n cael ei chwarae ar arwynebedd caled yw Boccia a'r nod yw taflu peli'r gêm fel eu bod yn glanio mor agos ag sy'n bosibl at bêl darged arbennig, "y jac".
[2]Gêm ar gyfer athletwyr â nam golwg yw 'Gameball'. Nod y gêm yw rholio'r bêl i gôl y tîm arall tra bydd chwaraewyr y tîm arall yn ceisio rhwystro'r bêl â'u cyrff. Mae cloch y tu mewn i'r bêl yn helpu i gyfeirio'r chwaraewyr.

Hawlfraint © Oxfam GB. Cewch atgynhyrchu'r ddogfen hon at ddibenion addysgol yn unig.

Celf a dylunio

- Crëwch waith celf i gynrychioli gwerthoedd Olympaidd a Pharalympaidd cyfeillgarwch, parch, rhagoriaeth, penderfyniad, ysbrydoliaeth, dewrder a chydraddoldeb. Arbrofwch gyda gwahanol dechnegau a chyfryngau, fel cerflunio, peintio, darlunio a ffotograffiaeth.
- Ymchwiliwch i logos rhai o'r cwmnïau dillad chwaraeon sy'n noddi'r athletwyr sy'n cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd. Meddyliwch am yr ystyr y tu ôl i'r gwahanol ddyluniadau a'r lliwiau a ddefnyddiwyd. Dyluniwch eich logo eich hun ar gyfer cwmni dillad chwaraeon masnach deg lle mae'r deunyddiau i gyd o ffynonellau cyfrifol ac mae'r bobl sy'n gwneud yr eitemau'n cael eu talu'n deg.
- Ymchwiliwch i hanes baner Brasil a baneri gwledydd eraill sy'n cymryd rhan yn y Gemau Olympaidd. Dyluniwch faner ar gyfer gwlad ddychmygol lle mae tegwch a chyfiawnder i bawb a lle mae gan bawb beth sydd ei angen i fyw bywydau hapus ac iach.

Cerddoriaeth

- Edrychwch ar gerddoriaeth a geiriau'r anthem Olympaidd swyddogol, a ddefnyddir yn ystod seremonïau agor a chloi'r Gemau Olympaidd. Cyfansoddwyd y gerddoriaeth i'r anthem gan Spiros Samaras, i eiriau gan Kostas Palamas, ar gyfer y Gemau Olympaidd modern cyntaf yn Athen yn 1896. Cyfansoddwch eich anthem eich hun (tôn a/neu eiriau) i gynrychioli'r gwerthoedd Olympaidd a Pharalympaidd, sef cyfeillgarwch, parch, rhagoriaeth, penderfyniad, ysbrydoliaeth, dewrder a chydraddoldeb.
- Edrychwch ar rôl cerddoriaeth mewn newid cymdeithasol, e.e. cydraddoldeb rhywedd.
    - Gweler adnodd Oxfam *Raising Her Voice*: www.oxfam.org.uk/education/resources/raising-her-voice
- Ceisiwch gael gwybod am rai o wahanol genres cerddoriaeth Brasil, fel samba, bossa nova a funk carioca. Edrychwch ar hanes a datblygiad y gwahanol ffurfiau ar gerddoriaeth, gan gynnwys y dylanwadau diwylliannol o Affrica, Ewrop a phobl frodorol Brasil.

Dylunio a Thechnoleg

- Ystyriwch y gwastraff y mae'r miliynau o wylwyr yn ei gynhyrchu yn ystod Gemau Olympaidd. Esboniwch fod llawer o ddinasoedd sy'n cynnal y gemau wedi ceisio cael cyn lleied o wastraff ag sy'n bosibl. Er enghraifft, yn Llundain (dinas y gemau yn 2012), cafodd 100% y gwastraff ei ddargyfeirio o dirlenwi, gyda 62% yn cael ei ailddefnyddio, ei ailgylchu neu ei gompostio. Edrychwch ar syniadau er mwyn ceisio lleihau faint o wastraff a gynhyrchir yn ystod Gemau Olympaidd. Meddyliwch am sut mae gwastraff yn cael ei reoli yn eich ysgol a nodwch gamau y gellid eu cymryd i leihau'r ôl troed gwastraff hwn.
- Ymchwiliwch i rai o'r technolegau newydd a'r rhai sy'n datblygu a ddefnyddir gan athletwyr yn y Gemau Paralympaidd, fel cadeiriau olwyn rasio, cymalau pen-glin mecanyddol, llafnau rhedeg a choesau prosthetig a chrau breichiau. *Ydych chi'n meddwl bob pob athletwr ym mhob gwlad o gwmpas y byd yn gallu cael gafael ar y fath adnoddau a thechnoleg?*

Hawlfraint © Oxfam GB. Cewch atgynhyrchu'r ddogfen hon at ddibenion addysgol yn unig.

ABCh a Dinasyddiaeth

- Ystyriwch y gwerthoedd Olympaidd a Pharalympaidd, sef parch, rhagoriaeth, cyfeillgarwch, dewrder, penderfyniad, ysbrydoliaeth a chydraddoldeb. Meddyliwch am senarios bob dydd lle mae'r gwerthoedd hyn wedi bod yn amlwg. Yna ymchwiliwch i enghreifftiau o arwyr ac arwresau'r tu hwnt i'ch cymuned (yn y gorffennol a/neu'r presennol) sydd wedi dangos un neu ragor o'r gwerthoedd hyn.
- Ystyriwch beth yw ystyr cydraddoldeb. Cynhaliwch ras wy a llwy annheg, gyda'r dosbarth i gyd neu ran ohono'n cael wyau a llwyau, ond rhowch letwadau i un neu ragor o'r dysgwyr gario'r wy ynddi. Trafodwch sut roedd y dysgwyr yn teimlo ar ôl y ras. Neu, rhannwch deisen yn anghyfartal ymysg grŵp o ddysgwyr a thrafodwch sut mae'r rhai a gafodd fwy neu lai o deisen yn teimlo. Cysylltwch hyn ag enghreifftiau byd-eang o anghydraddoldeb.

Cyfrifiadura

- Dewiswch, defnyddiwch a chyfunwch amrywiaeth o feddalwedd i gasglu, dadansoddi, gwerthuso a chyflwyno data o Gemau Olympaidd a Pharalympaidd y gorffennol.
    - I weld cyfansymiau'r medalau a niferoedd yr athletwyr Olympaidd fesul gwlad a champ, gweler: www.olympic.org/olympic-results
    - I gael cyfansymiau'r medalau a niferoedd yr athletwyr Paralympaidd fesul gwlad a champ, gweler: www.paralympic.org/results/historical
- Ymchwiliwch i ystyr y Cylchoedd Olympaidd ac ysgrifennwch raglen i'w darlunio nhw. Neu, ymchwiliwch i faneri rhai o'r gwahanol wledydd sy'n cymryd rhan yng Ngemau Olympaidd Rio 2016 a defnyddiwch sgiliau rhaglennu i greu'r rhain.

Iaith fodern / Iaith fodern dramor

- Chwiliwch i weld sut mae dweud "Croeso" yn rhai o wahanol ieithoedd y gwledydd sy'n cymryd rhan yng Ngemau Olympaidd a Pharalympaidd Rio 2016. Lluniwch boster "Croeso" i arddangos y geiriau hyn wrth y fynedfa i'ch ystafell ddosbarth neu eich ysgol.
- Edrychwch ar y sylw yn y cyfryngau i Gemau Olympaidd Rio 2016 o rai o'r gwahanol wledydd sy'n cymryd rhan, mewn ieithoedd fel Ffrangeg, Sbaeneg, Almaeneg a Phortiwgaleg. *Ydy'r sylw'n gyffredinol yn gadarnhaol neu'n negyddol? Pa fathau o faterion sy'n cael sylw?* Cymharwch sylw'r cyfryngau mewn gwahanol wledydd. *Beth yw'r pethau sy'n debyg ac yn wahanol yn y sylw? Beth allai fod yn rhesymau dros unrhyw wahaniaethau?*

Amodau defnyddio

Hawlfraint © Oxfam GB

Cewch ddefnyddio'r ffotograffau hyn a'r wybodaeth gysylltiedig at ddibenion addysgol yn eich sefydliad addysgol. Bob tro y'i defnyddiwch, rhaid ichi gydnabod y ffotograffydd a enwyd ar gyfer y ddelwedd honno ac Oxfam. Ni chewch ddefnyddio delweddau a gwybodaeth gysylltiedig at ddibenion masnachol neu'r tu allan i'ch sefydliad addysgol. Mae pob gwybodaeth sy'n gysylltiedig â'r delweddau hyn yn ymwneud â'r dyddiad a'r amser pan ddigwyddodd y gwaith prosiect. Er bod yr adnodd hwn yn cyfeirio at y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd drwyddi draw, defnydd golygyddol yn unig yw hwn ac nid oes unrhyw fath o gysylltiad rhwng y Pwyllgor Olympaidd Rhyngwladol a'r adnodd hwn.