

## SESIWN 4: STRAEON AM Y NEWID YN YR HINSAWDD

Ystod oedran: 7-11 oed

|   |   |
|---|---|
| <b>Amlinelliad</b><br>Bydd dysgwyr yn dysgu bod y newid yn yr hinsawdd eisoes yn effeithio ar bobl o amgylch y byd. Byddant yn cydnabod y bydd y newid yn yr hinsawdd yn effeithio fwyaf ar y bobl fwyaf tlawd ac yn eironig y bobl leiaf cyfrifol. Bydd y dysgwyr yn defnyddio astudiaethau achos i ymchwilio i sut y mae newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar rai cymunedau ledled y byd. Byddant yn defnyddio chwarae rôl i amlygu empathi â rhai pobl y mae eu bywoliaeth yn cael ei bygwth gan yr argyfwng hinsawdd. |   |
| <b>Amcanion dysgu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cydnabod bod y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bawb, ond y bobl sy'n byw mewn tlodi yw'r rhai mwyaf agored i niwed.</li><li>• Disgrifio rhai ffyrdd lle y mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar gymunedau o amgylch y byd.</li><li>• Uniaethu gyda rhai o'r bobl sy'n wynebu'r perygl mwyaf yn sgil y newid yn yr hinsawdd.</li></ul>   | <b>Deilliannau dysgu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bydd dysgwyr yn defnyddio llinell cytundeb i ystyried a mynegi eu safbwyntiau am y newid yn yr hinsawdd.</li><li>• Bydd dysgwyr yn egluro mewn manylder sut y mae'r newid yn yr hinsawdd yn cael effaith negyddol ar gymuned neu berson.</li></ul> |
| <b>Cwestiynau allweddol</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sut y mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bobl a chymunedau?</li><li>• Sut y mae hyn yn gwneud iddynt deimlo yn fy marn i?</li></ul>   | <b>Adnoddau</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sioe sleidiau B Her yr hinsawdd: sleidiau 2-8</li><li>• Taflenni adnoddau 1-4: Straeon am y newid yn yr hinsawdd</li></ul>  |

## Gweithgaredd 4.1 (15 mun)

Ble yr ydych chi'n sefyll?

- Y ffordd orau o gyflawni'r gweithgaredd hwn yw mewn ardal fawr agored. Efallai yr hoffech ddefnyddio'r maes chwarae neu neuadd chwaraeon. Llinell ddychmygol o un ochr i ardal ddysgu i'r llall yw llinell gytundeb, y gofynnir i'r dysgwyr sefyll arni yn seiliedig ar y graddau y maent yn cytuno neu'n anghytuno â datganiad penodol.
- Dangoswch sleid 3 a gofynnwch i'r disgyblion ddychmygu llinell o un ochr o'r gofod i'r llall. Esboniwch fod sefyll ar un pen i'r llinell hon yn golygu cytuno'n gryf â datganiad, a bod sefyll ar y pen arall yn golygu anghytuno'n gryf â'r datganiad. Mae'r gofod rhyngddynt wedi'i raddio rhwng y safbwyntiau hyn. Esboniwch y bydd barn pawb yn cwmpo yn rhywle ar hyd y llinell, ac nad oes yna unrhyw atebion 'cywir' neu 'anghywir' o reidrwydd. Efallai yr hoffech labelu un ochr i'r gofod yn 'cytuno'n gryf' a'r llall yn 'anghytuno'n gryf'.
- Efallai yr hoffech gyflwyno datganiad er mwyn ymarfer, er enghraifft 'Mae pêl-droed yn wych', i gynhesu'r dysgwyr ac iddynt ymgyswddo â'r cysyniad o ddefnyddio llinell gytundeb.
- Darllenwch bob un o'r datganiadau isod a chaniatewch i'r dysgwyr symud i'w lle.

Datganiadau llinell gytundeb:

- Ni fydd y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bobl.
- Mae pawb yr un mor gyfrifol am y newid yn yr hinsawdd.
- Bydd y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bawb yn yr un modd.

Anogwch y dysgwyr unigol mewn safleoedd gwahanol i ddweud ychydig eiriau i egluro pam y maent wedi sefyll yn y safle hwnnw. Ceisiwch gael y dysgwyr i ymhelaethu ar yr egwyddorion canlynol:

- Tegwch – mae effeithiau newid yn yr hinsawdd yn cael eu teimlo'n fwy gan y bobl dlotaf ac, yn eironig, y bobl leiaf cyfrifol.
- Deall y mater – mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bobl nawr.

## Gweithgaredd 4.2 (30 mun)

Straeon am y newid yn yr hinsawdd

- Dangoswch sleid 4. Gofynnwch i'r dysgwyr gofio'r gweithgaredd blaenorol ac ystyried eu safbwynt o ran y datganiad: Bydd y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bawb yn yr un modd. Esboniwch fod y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bawb, ond y bydd llawer o bobl mewn gwledydd tlotach yn cael eu taro'n waeth na llawer o bobl mewn gwledydd cyfoethocach, ac mai'r bobl sy'n byw yn rhanbarthau mwyaf ansicr y byd o ran bwyd fydd yn cael eu taro waethaf. Yn eironig (ac yn annheg), y bobl sy'n cyfrannu leiaf at y newid yn yr hinsawdd yw'r rhai sy'n dioddef fwyaf.
- Rhowch gopi o un o'r Straeon am y newid yn yr hinsawdd i bob dysgwr (Taflenni adnoddau 1-4). Mae'r straeon hyn hefyd wedi'u cynnwys ar sleidiau 5 i 8. Eglurwch fod y proffiliau hyn am bobl go iawn y mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio arnynt. Gofynnwch i'r dysgwyr ddarllen eu stori a meddwl sut y byddent yn cyflwyno'r unigolyn hwn i eraill yn y dosbarth.
- Mae'r straeon am y newid yn yr hinsawdd hefyd yn cynnwys rhai ffeithiau am y gwledydd ble y mae'r pedwar person hyn yn byw. Bydd dysgwyr wedi'u cyflwyno i'r cysyniad o ôl troed carbon (ac

allyriadau CO<sub>2</sub> y person) yn Sesiwn 2. At ddiben cymharu, efallai yr hoffech ddweud wrthynt mai'r disgwyliad oes yn y DU yw 81 mlynedd<sup>1</sup> a'r allyriadau CO<sub>2</sub> fesul person yw 8.5t CO<sub>2</sub>.<sup>2</sup>

- Fel dosbarth cyfan, trafodwch gwestiynau posibl y gallech eu gofyn i'r bobl sy'n cael sylw yn y straeon (er enghraifft, cwestiynau sy'n dechrau gyda Pam, Beth, Ble, Pryd a Sut).
- Ymhlith y cwestiynau posibl y mae:
  - Ble yr ydych yn byw?
  - Ar ba gyfandir y mae eich gwlad?
  - Beth y gallwch ei ddweud wrthyf am eich gwlad?
  - Sut y mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar eich bywyd, eich teulu a'ch cymuned?
  - Sut y mae hyn yn gwneud i chi deimlo?
- Mewn parau gyda rhywun sydd â stori wahanol, gofynnwch i'r dysgwyr gymryd eu tro naill ai i fod yn gyfwelydd neu i eistedd yn y gadair goch fel yr unigolyn yn eu stori.
- Lle na ddarperir atebion i gwestiynau'r cyfwelydd yn y Straeon am newid yn yr hinsawdd, gall y dysgwyr actio'r rôl, gan ddefnyddio eu syniadau eu hunain yn seiliedig ar agweddau eraill ar yr hyn y maent yn ei wybod neu wedi'i ddarllen. Pwysleiswch fod hwn yn weithgaredd sy'n ymwneud ag amlygu empathi a dychmygu yn hytrach na chanfod ffeithiau gwyddonol.
- Os oes gennych ddigon o amser, gallai parau o ddysgwyr yn eu rôl gyflwyno ei gilydd i bâr arall. Fel arall, gallai parau o ddysgwyr actio'u cyfweiliadau i eraill yn y dosbarth.
- Gorffennwch trwy drafod yr hyn a ddysgodd y dysgwyr o'r gweithgaredd.

### Syniadau pellach

- Gallai'r dysgwyr greu stori fer, erthygl papur newydd, cofnod mewn dyddiadur, sribed cartŵn neu gerdd i ddisgrifio teimladau a barn unigolyn y mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio arno. Gallai'r dysgwyr arddangos eu gwaith ysgrifenedig ar eu 'wal waith' (gweler Gweithgaredd 1.3) a/neu gynnal gwasanaeth er mwyn rhannu eu gwaith gyda gweddill yr ysgol.
- Gofynnwch i'r dysgwyr restru cwestiynau eraill yr hoffent eu gofyn i'r bobl yn y Straeon am newid yn yr hinsawdd. Er na fyddant yn gallu darganfod yr atebion, mae'r broses holi ei hun yn datblygu empathi. Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am yr hyn sy'n gwneud cwestiwn da. Anogwch nhw i arbrofi gyda mathau gwahanol o gwestiynau, er enghraifft cwestiynau agored neu gaeedig, neu gwestiynau hawdd neu anodd eu hateb. Trafodwch fanteision ac anfanteision mathau gwahanol o gwestiynau.

### Telerau defnyddio

Hawlfraint © Oxfam GB

Gallwch ddefnyddio'r lluniau hyn a'r wybodaeth gysylltiedig i ddibenion addysgol yn eich sefydliad addysgol. Bob tro y byddwch yn ei defnyddio, rhaid i chi gydnabod y ffotograffydd sy'n cael ei enwi ar gyfer y ddelwedd honno, ynghyd ag Oxfam. Ni chewch ddefnyddio'r delweddau na'r wybodaeth gysylltiedig i ddibenion masnachol, nac y tu allan i'ch sefydliad addysgol. Mae pob gwybodaeth sy'n gysylltiedig â'r delweddau hyn yn berthnasol i'r dyddiad a'r adeg y cafodd y gwaith prosiect hwnnw ei gyflawni.

<sup>1</sup> Data Agored Banc y Byd: [data.worldbank.org/](http://data.worldbank.org/)

<sup>2</sup> Yr Atlas Carbon Byd-eang: [globalcarbonatlas.org/](http://globalcarbonatlas.org/)

## Straeon am y newid yn yr hinsawdd: Uganda

## Taflen adnoddau 1

### Ffeil Ffeithiau am Uganda

Prifddinas: Kampala

Poblogaeth: 43 miliwn

Pwynt uchaf: Margherita Peak ar Mount Stanley (5,110m)

Pwynt isaf: Llyn Albert (621m)

Hinsawdd: Hinsawdd drofannol fel rheol, gyda dau dymor gwlyb sy'n mynd yn fwyfwy anodd eu rhagweld. Rhanbarth Karamoja yn y gogledd-ddwyrain sydd â'r hinsawdd fwyaf sych.

Disgwyliad oes cyfartalog: 60 o flynyddoedd

Allyriadau CO<sub>2</sub> y pen: 0.1 tCO<sub>2</sub>



Mae'r data wedi'u talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf (data am y boblogaeth i'r miliwn agosaf)

**Ffynonellau data:** Data Agored Banc y Byd: [data.worldbank.org/](http://data.worldbank.org/)

Yr Atlas Carbon Byd-eang: [globalcarbonatlas.org/](http://globalcarbonatlas.org/)

**Ffynhonnell y ddelwedd:** Alvaro1984 18, [commons.wikimedia.org/wiki/File:Location\\_Uganda\\_AU\\_Africa.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Location_Uganda_AU_Africa.svg)

Mae Uganda bob amser wedi dioddef o sychder ond mae tywydd o'r fath yn dod yn fwy cyffredin yn sgil y newid yn yr hinsawdd. Mae hyn yn gwneud y gwaith o dyfu cnydau a chadw gwartheg yn anodd iawn.

Mae Martina Longom yn dod o bentref Caicaoan yn ardal Karamoja yn Uganda. Bu sychder tair blynedd yn ei hardal. Dywed:

"Yn y gorffennol, roedd digon o law. Pryd bynnag y byddai'n bwrw glaw byddai'r caeau'n cynhyrchu pob math o ffrwythau a byddai ein mamau'n storio llawer o fwyd yn ein hysguboriau. Roeddem yn arfer cael digon o sorgwm wedi'i ferwi ac uwd i'w bwyta a digon o laeth i'w yfed."

"Ond nawr mae pethau'n wahanol. Mae gwartheg yn marw. Mae'r glaw wedi diflannu. A phan fydd yn bwrw glaw y dyddiau hyn, nid yw'r glaw'n drwm. Nid yw'r glaw yma yn ddigon i'r sorgwm dyfu'n iawn."

"Ni ellir dod o hyd i'r dŵr yfed yr oeddem yn arfer ei nôl o welyau'r afon mwyach. Mae glannau'r afon wedi sychu hefyd. Mae llawer o syched ... Hyd yn oed os oes gennych fwyd i'w goginio, mae angen dŵr arnoch o hyd i wneud y coginio. Beth y gallaf ei wneud? Does dim digon o eiriau i fynegi'r boen."



**Gwybodaeth am y llun:** Martina yn casglu coed tân. Mae'n gwneud y daith hon dair gwaith yr wythnos, gan adael am 7.00am a dychwelyd rhwng 12.00 ac 1.00pm.



**Gwybodaeth am y llun:** Martina yn ymuno â menywod o'i phentref i gasglu dŵr o'u ffynnon ddŵr leol.

**Diolch i:** Geoff Sayer/Oxfam

### Geiriau Allweddol

Sychder: Cyfnod hir o lawiad isel iawn, sy'n arwain at brinder dŵr.

Cynhyrchu: Yn golygu darparu neu greu.

Ysguboriau: Mannau ar gyfer storio grawn.

Sorgwm (deuliw): Grawn sy'n gnwd pwysig ledled y byd. Caiff ei ddefnyddio ar gyfer bwyd, bwydo anifeiliaid, a chynhyrchu diodydd alcoholaidd a biodanwyddau.

## Straeon am y newid yn yr hinsawdd: Bolivia

## Taflen adnoddau 2

### Ffeil Ffeithiau am Bolivia

Prifddinas: La Paz

Poblogaeth: 11 miliwn

Pwynt uchaf: Nevado Sajama (6,542m) ym mynyddoedd yr Andes.

Pwynt isaf: Rio Paraguay (90m)

Hinsawdd: Mae'r hinsawdd yn amrywio cryn dipyn mewn gwahanol rannau o'r wlad. Mae'n dwym ac yn llaith mewn rhai mannau tra gall hi fwrw eira mewn ardaloedd eraill.

Disgwyliad oes cyfartalog: 69 o flynyddoedd

Allyriadau CO<sub>2</sub> y pen: 0.5 tCO<sub>2</sub>



Mae'r data wedi'u talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf (data am y boblogaeth i'r miliwn agosaf)

**Ffynonellau data:** Data Agored Banc y Byd: [data.worldbank.org/](http://data.worldbank.org/)

Yr Atlas Carbon Byd-eang: [globalcarbonatlas.org/](http://globalcarbonatlas.org/)

**Ffynhonnell y ddelwedd:** Connormah, [commons.wikimedia.org/wiki/File:Bolivia\\_\(orthographic\\_projection\).svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bolivia_(orthographic_projection).svg)

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Bolivia wedi bod yn gynhesach a bu llai o law. O ganlyniad, mae rhewlifoedd ym mynyddoedd Bolivia yn cilio (yn mynd yn llai). Mae rhewlifoedd yn rhoi dŵr i ffermwyr. Heb y dŵr hwn, ni all ffermwyr ddyfrhau eu cnydau.

Mae Lucia Quispe, sy'n 38 oed, yn dod o bentref Khapi ar gyrion La Paz (prifddinas Bolivia). Mae'n sôn am Illimani, y mynydd sydd gerllaw:

"Mae gen i ddwy ferch ac un mab, Javier, a gafodd ei eni yma yn y pentref. Rwy'n poeni'n fawr pan welaf Illimani yn colli ei eira a'i rew. Mae'r eira a'r rhew yn diflannu ac yn toddi o ddydd i ddydd, o flwyddyn i flwyddyn. Mae'r haul yn gryfach. Nid yw'n bwrw cymaint o eira. Rydym yn bryderus iawn."

"Mae popeth yn dibynnu ar ddŵr. Mae gen i lain o dir. Rwy'n tyfu corn, tatws, ffa llydan a phys. Mae'n dibynnu beth rydym yn ei hau. Os oes dŵr, gallwn ddyfrhau; os na, allwn ni ddim."



Cydnabyddiaeth: Mark Chilvers



**Gwybodaeth am y llun:** Golygfa dros La Paz gyda Mount Illimani yn y cefndir.

Cydnabyddiaeth: Mark Chilvers

Gallai fod yn 30 neu 40 mlynedd, neu efallai ychydig yn fwy, ac ni fydd eira a rhew ar ôl ar Illimani. I'm mab byddai hynny'n golygu dioddefaint mawr. Efallai na fydd rhagor o eira, dim rhagor o ddŵr yn dod i lawr ... Byddai'n rhaid i fy mab adael."

"Mae'r hinsawdd gynhesach hefyd yn golygu bod clefydau megis malaria yn lledaenu. Nid oedd malaria yn y mynyddoedd yn y gorffennol, ond erbyn hyn mae pobl yn ei ddal yno."

### Geiriau Allweddol

Dyfrhau: Cyflenwi dŵr i dir neu gnydau, yn aml trwy dyllu sianeli.

Malaria: Clefyd a achosir gan barasit a drosglwyddir gan fogsitos.



## Straeon am y newid yn yr hinsawdd: Bangladesh

### Taflen adnoddau 3

#### Ffeil Ffeithiau am Bangladesh

Prifddinas: Dhaka  
Poblogaeth: 165 miliwn  
Pwynt uchaf: Ym mynyddoedd Mowdok (1052m)  
Pwynt uchaf: Cefnfor India (0m)  
Hinsawdd: Mae gan Bangladesh hinsawdd drofannol a monsŵn.  
Mae'r rhan fwyaf o lawiad Bangladesh yn digwydd rhwng mis Mehefin a mis Medi.  
Disgwyliad oes cyfartalog: 73 o flynyddoedd



Mae'r data wedi'u talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf (data am y boblogaeth i'r miliwn agosaf)

**Ffynonellau data:** Data Agored Banc y Byd: [data.worldbank.org/](http://data.worldbank.org/) (2012-2013)

Yr Atlas Carbon Byd-eang: [globalcarbonatlas.org/](http://globalcarbonatlas.org/)

**Ffynhonnell y ddelwedd:** Shahid Parvez, yn seiliedig ar ffeil gan [User:Ssolbergj commons.wikimedia.org/wiki/File:Bangladesh\\_\(orthographic\\_projection\).svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bangladesh_(orthographic_projection).svg)

Dyma Hasina Begum o gymuned ynys Char Atra, yn cynaeafu tsilis o'i gardd lysiau. Mae pobl sy'n byw yma wedi wynebu problemau enfawr yn sgil colli eu tir oherwydd erydiad wrth i'r afon lifo drosodd. Cafwyd llifogydd gwael iawn yn 2007. Mae hyn yn ei gwneud hi'n fwy anodd i dyfu cnydau'.

Meddai: "Wyth mis yn ôl roeddwn i'n byw ble mae'r afon nawr. Ers i mi briodi rwyf wedi symud i gartref newydd chwe gwaith oherwydd erydiad yr afon. Mae hyn yn digwydd yn amlach."

"Arferem allu aros mewn un lle am dair neu bedair blynedd ond yn ystod y pum mlynedd diwethaf rydym wedi cael ein gorfodi i symud bob blwyddyn. Chwe blynedd yn ôl, roeddem yn berchen ar rywfaint o dir ond mae'r tir yma bellach yn afon ac erbyn hyn nid oes gennym unrhyw dir."

"Rwy'n gobeithio y bydd yn ddiogel eleni ond ni allwn ragweld pryd y bydd yr afon yn erydu ar ôl i'r llifogydd ddigwydd."



**Gwybodaeth am y llun:** Hasina yn cynaeafu tsilis y bydd yn eu sychu ac yn eu gwerthu.  
**Cydnayddiaeth:** Shebab Uddin



Mae trychinebau tywydd eithafol hefyd yn achosi marwolaeth, colli tai ac achosion o glefydau. Clefyd dolur rhydd yw'r ail brif achos o farwolaeth ledled y byd mewn plant dan bump oed. Mae tua 525,000 o blant yn marw ohono bob blwyddyn.<sup>3</sup>

**Gwybodaeth am y llun:** Menyw yn cerdded trwy dir sydd wedi dioddef llifogydd yn Bangladesh er mwyn dychwelyd i'w chwarterfref.  
**Cydnayddiaeth:** Peter Caton/Oxfam

#### Geiriau Allweddol

Erydiad: Lle y mae gwynt, dŵr (fel sy'n digwydd pan fydd yr afon yn gorlifo) neu brosesau naturiol eraill yn golchi'r pridd i ffwrdd.

<sup>3</sup> [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/)

## Straeon am y newid yn yr hinsawdd: Malawi

## Taflen adnoddau 4

### Ffeil Ffeithiau am Malawi

Prifddinas: Lilongwe

Poblogaeth: 19 miliwn

Pwynt uchaf: Sapitwa Peak, Mount Mulanje (3,002m)

Pwynt isaf: Cymer Afon Shire gyda ffin Mozambique (37m).

Hinsawdd: Trofannol yn gyffredinol. Mae yna dymor glawog rhwng mis Tachwedd a mis Ebrill, ond dim neu fawr ddim glaw ledled llawer o'r wlad rhwng mis Mai a mis Hydref.

Disgwyliad oes cyfartalog: 64 o flynyddoedd

Allyriadau CO<sub>2</sub> y pen: 0.1 tCO<sub>2</sub>



Mae'r data wedi'u talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf (data am y boblogaeth i'r miliwn agosaf)

**Ffynonellau data:** Data Agored Banc y Byd: [data.worldbank.org](http://data.worldbank.org) (2012-2013)

Yr Atlas Carbon Byd-eang: [globalcarbonatlas.org](http://globalcarbonatlas.org)

**Ffynhonnell y ddelwedd:** Alvaro1984 18, [commons.wikimedia.org/wiki/File:Location\\_Malawi\\_AU\\_Africa.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Location_Malawi_AU_Africa.svg)

Mae Martin yn byw ym mhentref Msaka ym Malawi. Mae'n pysgota yn Llyn Malawi, sef y nawfed llyn mwyaf yn y byd. Mae pysgod o'r llyn yn ffynhonnell bwysig o brotein ar gyfer deiet pobl. Maent hefyd yn bwysig iawn i'r pysgotwyr niferus sy'n dal pysgod ar y llyn.

Bu gostyngiad cyflym yn lefelau dŵr y llyn yn ystod y blynyddoedd diwethaf, a achoswyd gan y newid yn yr hinsawdd (mae glawiad wedi gostwng), twf y boblogaeth (mae mwy o bobl yn cymryd dŵr o'r llyn at wahanol ddefnyddiau) a datgoedwigo (mae llai o goed yn golygu llai o law).

Gwelodd pysgotwyr, fel Martin, eu dalfeydd o bysgod o Lake Malawi yn lleihau yn yr 20 mlynedd diwethaf. Maen nhw'n dweud bod y gwyntoedd yn newid. Mae hyn yn effeithio ar y cerrynt dŵr yn y llyn sy'n ei gwneud yn anos i'r pysgotwyr ddal pysgod



**Gwybodaeth am y llun:** Martin ger y rheseli, ble y caiff y pysgod sy'n cael eu dal eu gosod allan i sychu.

**Cydnabyddiaeth:** Oxfam

Dywed Martin:

"Rydyn ni'n dal llawer llai o bysgod nawr. Roeddem yn arfer eu dal yn agos at y lan. Nawr mae'n rhaid i ni fynd i ddŵr dyfnach a defnyddio llawer o danwydd ac nid yw'r hyn rydym yn ei ddal bob amser yn talu am y gost. Gan fy mod bellach yn dal llai o bysgod ac yn gwario mwy ar danwydd, rwy'n ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd."

**Gwybodaeth am y llun:** Pysgota ar yr Afon Shire yn Malawi.

**Cydnabyddiaeth:** Nicole Johnston/Oxfam



### Geiriau Allweddol

**Protein:** Mae protein yn grŵp bwyd pwysig. Mae'n helpu ein corff i dyfu a thrwsio ei hun.