



PUM PETH PERSONOL



1. Dewisiadau Gofalgar ym maes **Bwyd**

Dewis pryd llysieuol yn lle cig	Dewis ffrwythau a llysiau lleol, yn hytrach na rhai sydd wedi'u cludo o bell	Dewis defnyddio'r sbarion sydd yn yr oergell i greu pryd, yn hytrach na'u rhoi yn y gwastraff bwyd	Dewis defnyddio rhestr siopa i atal gorbrynu, fel bod dim gwastraff bwyd diangen	Dewis bwyd Masnach Deg/organig/tymhorol, yn hytrach nag opsiynau mwy niweidiol
---------------------------------	--	--	--	--

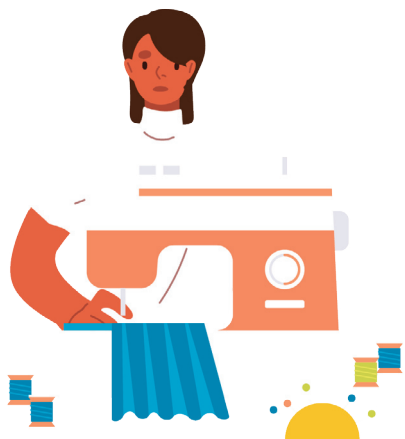


2. Dewisiadau Gofalgar ym maes **Ynni**

Dewis gosodiad eco ar beiriant / peiriant newydd mwy gwyrdd	Dewis cyflenwr ynni mwy gwyrdd / cynaliadwy	Dewis gwisgo haen ychwanegol, yn hytrach na chynnuau'r gwres / troi'r gwres yn uwch	Dewis cynnal sesiwn addoliad/ addysgu/trafod ar gynhesu byd-eang, newid hinsawdd etc.	Dewis cefnogi ymgyrch torri nôl ar garbon etc. gan Gymorth Cristnogol neu gorff arall
---	---	---	---	---

3. Dewisiadau Gofalgar ym maes **Teithio**

Dewis cerdded yn lleol yn hytrach na mynd yn y car	Dewis gwneud taith hir ar y trên neu'r bws, yn hytrach nag yn y car	Dewis gwyliau gartref, yn hytrach na thramor	Dewis rhannu lifft i ddod i'r oedfa (neu i fynd i rywle arall)	Dewis gyrru rywffaint yn arafach i arbed ynni
--	---	--	--	---



4. Dewisiadau Gofalgar ym maes **Dillad**

Dewis prynu dilledyn o siop elusen/yn ail law yn hytrach nag yn newydd	Dewis aildefnyddio dilledyn sydd gennych chi eisoes, yn hytrach na phrynu rhywbeth newydd	Dewis peidio â phrynu o safleoedd niweidiol ar-lein, fel Shein a Temu	Dewis cynnal sesiwn cyfnewid dillad yn y capel neu'n lleol	Dewis gweithredu i gefnogi ymgyrch gan Transform Trade etc
--	---	---	--	--

5. **Pum Peth Personol**

Dewisiadau Gofalgar sy'n dangos cariad at eraill a gofal amdanynt

Fy newis gofalgar i yw...	Fy newis gofalgar i yw...	Fy newis gofalgar i yw...	Fy newis gofalgar i yw...	Fy newis gofalgar i yw...
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

