EICH CANLLAW

Y CYFRIF PLASTIG MAWR

DYDDIADAU I'R DYDDIADUR:

Y Cyfrif Plastig Mawr: 11-17 MAWRTH 2024
Y dyddiad cau i dderbyn cyflwyniadau: 31 MAWRTH 2024
Cyhoeddi'r canlyniadau: EBRILL 2024

SUT I BARATOI

Paratowch mewn tri cham syml

1. **Argraffwch y daflen Dechrau Cyfri' isod** a'i chadw yn rhywle y byddwch yn ei gweld: ar yr oergell, ger y bin neu wrth ymyl yr ailgylchu.
2. **Gwiriwch y mathau o blastig yr ydym yn eu cofnodi drwy ymweld â thebigplasticcount.com/help.**
3. **Dywedwch wrth y bobl rydych chi'n byw gyda nhw eich bod chi'n cymryd rhan.** Rydym eisiau cyfrif gwastraff plastig y cartref, felly mae hynny'n golygu bod angen i bawb yn y cartref gyfrif eu plastig cyn ei daflu.

SUT MAE CYMRYD RHAN

1. Rhwng **11-17 MAWRTH 2024**, cyfrwch y plastig rydych chi'n ei ddefnyddio ar y daflen Dechrau Cyfri'. Mae hyn yn cynnwys plastig sy'n mynd i'r bin ac i'w ailgylchu.
2. Pan fyddwch chi allan yn ystod yr wythnos, cofnodwch unrhyw blastig rydych chi'n ei ddefnyddio, megis pecynnau cludo bwyd neu fyrbrydau, yna cofnodwch hyn pan fyddwch chi'n cyrraedd adref.
3. Ar ddiwedd yr wythnos, cyflwynwch eich canlyniadau erbyn **31 MAWRTH 2024** yn thebigplasticcount.com/submit.

SUT I GYFLWYNO EICH CANLYNIADAU

Ar ddiwedd yr wythnos, cyflwynwch eich canlyniadau erbyn **31 MAWRTH 2024** ar ein gwefan:

thebigplasticcount.com/submit
neu sganiwch y cod QR

Wrth gymryd rhan, efallai y byddwch yn teimlo mai eich bai chi yw'r argyfwng plastig. Nid yw hyn yn wir. Dim ond llywodraethau, brandiau ac archfarchnadoedd sydd â'r modd i ddarparu dewisiadau eraill hygyrch. Bydd eich tystiolaeth yn eu perswadio i wneud hynny.

BETH NA DDYLID EI GYFRIF

Plasteri, pecynnau meddyginiaeth, cynhyrchion mislif, cewynnau, bagiau baw, cyllyll a ffyrc plastig, cartonau diod.

Nid ydym yn cyfrif eitemau plastig sy'n cael eu defnyddio am resymau meddygol neu iechydol gan fod y rhain yn hanfodol i'r bobl sydd eu hangen. Nid ydym ychwaith yn cyfrif eitemau Tetra Pak – y cardbord plastig y mae llawer o gartonau diodydd yn cael eu gwneud ohono- oherwydd mae'n anodd ei olrhain. Mae hynny'n cynnwys deunydd pecynnu brechdanau, cwpanau coffi, Pringles a chynnyrch tebyg.

Os ydych chi'n dal yn ansicr beth i'w gyfrif, edrychwch ar ein teclyn gwirio Plastig:

thebigplasticcount.com/help
neu sganiwch y cod QR

Pan fyddwch wedi cyflwyno eich canlyniadau, byddwn yn cyfrifo ôl troed plastig eich cartref ac yn defnyddio'r dystiolaeth i ymgyrchu am newid parhaol. Diolch eto am gymryd rhan.

Y CYFRIF PLASTIG MAWR
11-17 MAWRTH

DECHRAU CYFRI'!

GREENPEACE × EVERYDAY PLASTIC

TAFLEN GOFNODI

Argraffwch y daflen a'i chadw yn rhywle y byddwch chi'n ei gweld, a chofnodwch y mathau o ddeunydd pecynnu plastig yr ydych chi'n eu taflu bob dydd.

Ticiwch y diwrnodau wrth i chi gyfrif eich plastig:

◯ LL ◯ M ◯ M ◯ I ◯ G ◯ S ◯ S

BWYD A DIOD

CYFANSWM

Poteli bach (hyd at 500ml)
(dŵr, diodydd meddal, sawsiau ac ati)

Poteli mawr (dros 500ml)
(dŵr, diodydd ffrwythau, olew coginio, llaeth ac ati.)

Capiau a chaeadau plastig caled
(o boteli, cartonau, jariau ac ati.)

Caeadau ffilm y gellir eu pilio
(o ffrwythau meddal, pysgod, falafels, dipiau ac ati.)

Hambyrddau ffrwythau a llysiau, potiau a'u caeadau caled
(aeron, grawnwin, cynhwysion tro-ffrio, tomatos ac ati.)

Bagiau ffrwythau, llysiau a salad, deunydd lapio a rhwydi
(salad, bananas, ciwcymbr, lemonau ac ati.)

Potiau, tybiau a hambyrddau du
(prydau parod, bwydydd oer, cigoedd wedi'u coginio ac ati)

Potiau, tybiau a hambyrddau
(iogwrt, dipiau, menyn, pasteiod, cig ac ati)

Bagiau byrbrydau, pacedi a deunydd lapio
(creision, bisgedi, bariau grawnfwyd, siocled ac ati)

Deunydd pecynnu bwyd a diod caled eraill
(podiau coffi, cyrc plastig, cwpanau polystyren ac ati.)

Deunydd pecynnu bwyd a diod meddal eraill
(reis, bagiau bara, pys wedi'u rhewi, haenen lynu, caws ac ati)

NWYDDAU GLANHAU AC YMOLCHI

Poteli bach (hyd at 500ml)
(hylif golchi dwylo, siampŵ, hylif golchi llestri ac ati)

Poteli mawr (dros 500ml)
(glanhawr toiled, cannydd, glanhawr wyneb ac ati)

Potiau, tybiau a hambyrddau
(hufen lleithio, eli haul, tabledi golchi dillad ac ati)

Tiwbiau gwasgu
(past dannedd, colur, hufen gofal croen ac ati)

Deunydd pecynnu nwyddau glanhau ac ymolchi caled eraill
(deunydd pecynnu brws dannedd, rasel, mascara ac ati)

Deunydd pecynnu nwyddau glanhau ac ymolchi meddal eraill
(deunydd lapio papur toiled, tabiau golchi llestri, deunydd pecynnu weips gwlyb ac ati)

POPETH ARALL

Deunydd pecynnu plastig caled arall
(deunydd pecynnu plastig ar gyfer teganau, technoleg, deunydd ysgrifennu, gwaith cynnal a chadw ac ati)

Deunydd pecynnu plastig meddal arall
(codenni bwyd anifeiliaid anwes, bagiau siopa, deunydd lapio swigod ac ati.}

CYFLWYNO EICH CANLYNIADAU

Cyflwynwch eich canfyddiadau yn:
thebigplasticcount.com/submit
neu sganiwch y cod QR i'r dde.

DDIM YN SIŴR LLE I ROI EITEM?

Edrychwch ar ein teclyn gwirio Plastig:
thebigplasticcount.com/help
neu sganiwch y cod QR i'r dde.