

Tasg 1

(Heriol, sbardun 1)

Ydych chi'n gwneud digon?

1. Darllenwch y brawddegau. Yna, ticiwch **Cywir** neu **Anghywir**

		CYWIR	ANGHYWIR
1.	Mae'r arolwg yn cyfeirio at blant yn unig.		
2.	Roedd yr arolwg yn edrych ar faint o weithgarwch corfforol roedd pobl yn ei wneud mewn mis.		
3.	Mae'r Adran Iechyd yn argymhell bod pawb yn gwneud awr o weithgarwch corfforol bob dydd.		
4.	Mae'r Adran Iechyd yn argymhell bod oedolion yn gwneud hanner awr o weithgarwch corfforol bob dydd o leiaf.		
5.	Mae'n bosib gwneud y gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau o'r dydd.		
6.	Mae'n bosib gwneud y gweithgarwch corfforol fel rhan o waith pob dydd.		
7.	Mae 'gweithgarwch corfforol' yn golygu 'chwaraeon' yn unig.		
8.	Mae cymryd rhan mewn marathon yn cyfrif fel 'gweithgarwch cymedrol'.		
9.	Mae chwarae golff yn cyfrif fel gweithgarwch corfforol.		
10.	Roedd mwy o ferched na dynion wedi cwrdd â'r canllawiau.		

2. Beth, yn ôl y graff, sy'n digwydd, wrth i bobl fynd yn hŷn?
3. Beth mae'r graff yn ei ddangos am ddynion 16-54 oed a merched 16-54 oed?