

# SUT MAE RHWYDWEITHIAU LLES INTEGREDIG YN GWEITHIO

## 1. CYDWEITHIO MEWN MAN PENODOL

YN CREU PERTHNASOEDD  
AC YN GWEITHIO GYDA'N  
GILYDD YN WELL



I WNEUD Y GWELL DEFNYDD O'R HYN SYDD GENNYM