YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Taith Ddysgu Teithio Llesol

gan gynnwys cerdded, olwynio, beicio a sgwtera

Fframweithiau trawsgwricwlaidd Llythrennedd, Rhifedd a Chymhwysedd Digidol

www.sustrans.org.uk

Cynnwys

Cyflwyniad

Canllaw i athrawon Cyflwyniad 3
Taith Ddysgu Cyflwyniad 3

Llythrennedd

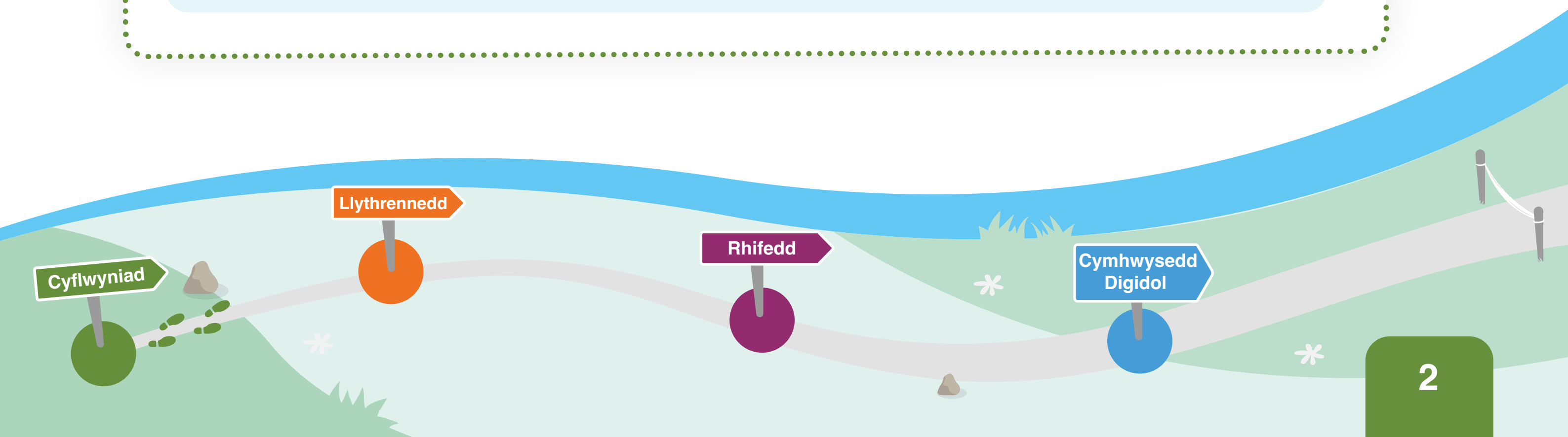
A yw traffig yn broblem tu allan i'n hysgol ni? 5
Teithio Llesol a pham ei fod yn anhygoel! 11
Llygredd Aer - Beth yw e? 15
Teithiau Llesol Anturus o gwmpas y byd 19
Teithiau Llesol i bawb 24
Dadl Teithio 29
Trefnu diwrnod cerdded /olwynio / sgwtera / beicio i'r ysgol 33
Cynllunio Gwasanaeth 37

Rhifedd

Trin Data: Arolwg Codi Dwylo 41
Pellteroedd Teithio Llesol 45
Amseroedd Teithio Llesol 48
Cymdogaethau 20-munud 51
Beth yw pris teithio? 55
Siapiau a mesuriadau olwynog 59
Cyfrifo eich Ôl Troed Carbon 63
Teithio Llesol a chalon iach 67

Cymhwysedd Digidol

Teithio Llesol o amgylch y byd 71
Cerdded, Olwynio, Sgwtera neu Seiclo? 74
Teithio Llesol ar gyfer Iechyd a Lles 77
Llygredd Aer a Thrafnidiaeth 81
Llwybrau Mwy Diogel i'r Ysgol 85
Dyluniadau strydoedd mwy diogel 89
Arwyr Teithio Llesol 93
Dathlu Teithiau Llesol 97



Cyflwyniad

Fframwaith sgiliau trawsgwricwlaidd:

Mae llythrennedd, rhifedd, a chymhwysedd digidol yn sgiliau gorfodol ar draws pob maes dysgu a phrofiad a bydd angen eu hystyried o fewn holl ddyluniad y cwricwlwm.

Y Pedwar Diben

Bydd y gweithgareddau canlynol yn cefnogi dysgwyr i ddod yn ddysgwyr sy'n:

1. uchelgeisiol, galluog sy'n barod i ddysgu gydol eu bywydau
2. gyfranwyr mentrus, creadigol sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith
3. ddinasyddion egwyddorol, gwybodus yng Nghymru a'r byd
4. unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.

Cyflwyniad i'r Canllaw i Athrawon

Ar gyfer pob gwers bydd y canllaw yn amlinellu pa un o'r canlynol sy'n cael sylw:

- Sgil trawsgwricwlaidd
- Llythrennedd, Rhifedd neu Gymhwysedd Digidol
- Amcanion dilyniant y fframwaith

Egwyddorion dilyniant o fewn y fframwaith llythrennedd/rhifedd/cymhwysedd digidol: bydd gweithio drwy'r gweithgareddau hyn yn helpu dysgwyr i symud ymlaen trwy gamau 2 a 3 (8-11 mlwydd oed yn fras): *Nodwedd ddiffiniol arall o ran y fframwaith yw'r pwyslais a roddir ar ddilyniant dysgwyr. Mae canllawiau Cwricwlwm Cymru wedi cael ei lywio gan dystiolaeth ryngwladol o'r hyn mae'n ei olygu i wneud cynnydd wrth ddysgu. Er bod y continwwm dysgu yr un fath ar gyfer pob dysgwr, gall cyflymder y cynnydd drwyddo fod yn wahanol. O ganlyniad, mae'r camau dilyniant yn ymwneud ag oedran yn fras yn unig. Maen nhw'n cyfateb yn fras i ddisgwyliadau pan fo plant yn 5, 8, 11, 14 a 16 mlwydd oed (Hwb, 2022).*

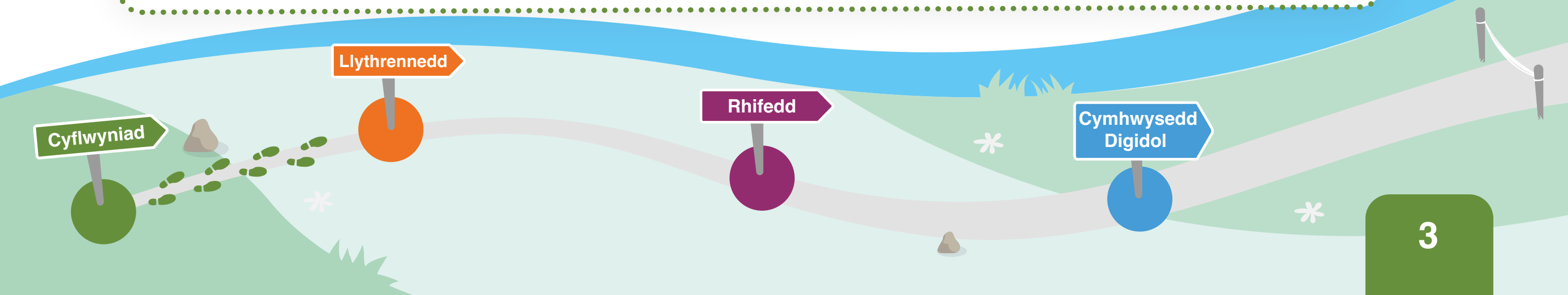
- Pa MDPh (Maes Dysgu a Phrofiad) sy'n cael ei gwmpasu
- Gwahaniaethiad

Cam Dilyniant: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer dysgwyr mwy abl a thalentog (MAT)

Help Llaw – Coesynnau Brawddeg / Fframiau brawddeg / Enghreifftiau model / ysgogwyr am gefnogaeth ychwanegol

Cyflwyniad Taith Dysgu

Ymgysylltu	Taith Dysgu	Myfyrio
(Gweithgaredd sbardun 5 munud)	dewiswch rai, pob un neu addasu'r gweithgareddau hyn i gyd-fynd ag anghenion dysgwyr ar eu taith dysgu	amser i ddysgwyr fyfyrio a chrynhoi



Llythrennedd

8 Gweithgaredd Llythrennedd gyda chanllawiau athrawon a chynlluniau gwersi

addas ar gyfer CA2

	Gwrando	Darllen	Siarad	Ysgrifennu
1 A yw traffig yn broblem tu allan i'n hysgol ni?	✓		✓	✓
2 Teithio Llesol a pham ei fod yn anhygoel!		✓		
3 Llygredd Aer - Beth yw e?		✓	✓	
4 Teithiau Llesol Anturus o gwmpas y byd				✓
5 Teithiau Llesol i bawb		✓		✓
6 Dadl Teithio	✓		✓	
7 Trefnu diwrnod cerdded /olwynio/ sgwtera/beicio i'r ysgol				✓
8 Cynllunio Gwasanaeth	✓		✓	

A yw traffig yn broblem tu allan i'n hysgol ni?

Llythrennedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 5 i 10 | **Amser: 1-2 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddeall gwahanol safbwyntiau am fater traffig wrth giât yr ysgol; pam ei fod yn broblem a sut y gall teithio llesol helpu.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Gwrando	Siarad	Ysgrifennu
i ddeall	Cwestiynnu – gofyn ac ateb cwestiynnau	Cynllunio a threfnu ar gyfer gwahanol ddibenion, cynulleidfaoedd a chyd-destunau

Meysydd dysgu a phrofiad

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Y Dyniaethau

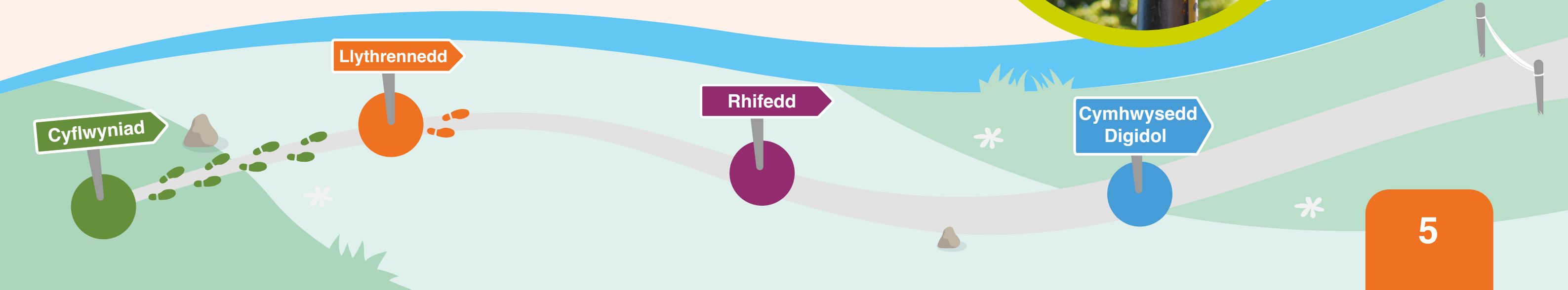
Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Dechreuwyr brawddegau am help llaw

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 ac E4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Blwyddyn 4-6



Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro

Taflen cyfweliad
(darparwyd)

Templed Adroddiad
(darparwyd)

Ymgysylltu

Ceuwch eich llygaid & meddyliwch am yr gair ‘ traffig’. Meddyliwch am…

- Sut mae ‘ traffig’ yn edrych?
- Sut mae ‘traffig’ yn swnio?
- Sut mae ‘traffig’ yn gwynto?

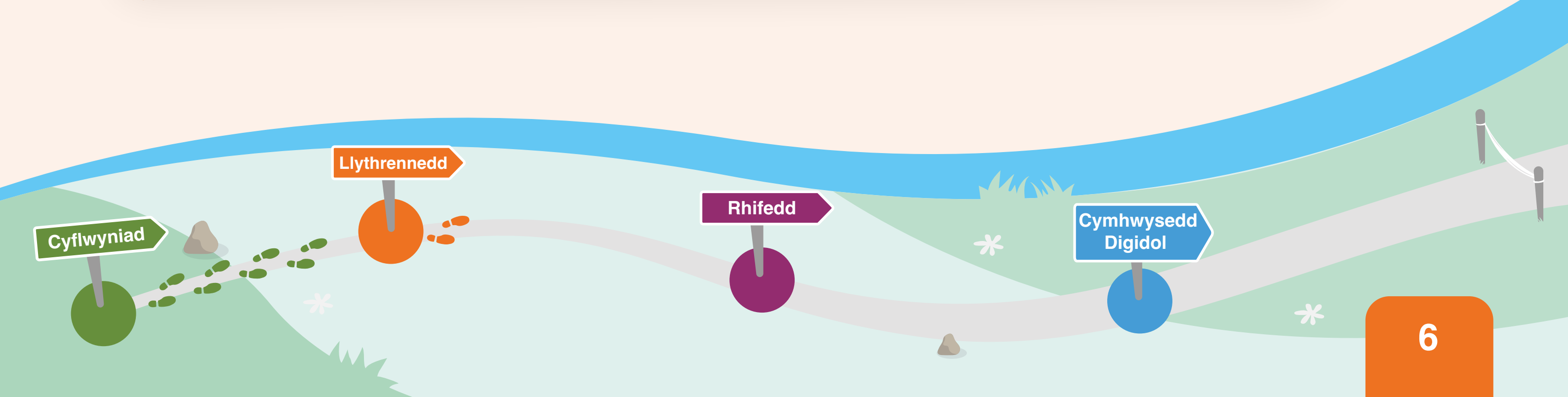
RHANNWCH EICH ATEBION GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

Syniadau am Weithgareddau

1. Mewn grwpiau, trafodwch sefyllfa traffig eich hysgol a rhannwch eich adborth i weddill y dosbarth
2. Cyfweliadau: A yw traffig yn broblem?

Blwyddyn 3 & 4
Taflen waith cyfweliad
I’w gael ar dudalen 7

Blwyddyn 5 & 6
Taflen waith cyfweliad
I’w gael ar dudalen 8



Taflen Waith Cyfweliad Blwyddyn 3 & 4

Mewn grwpiau, dewiswch pwy o'r rhestr ganlynol o gymuned eich ysgol y byddwch chi'n cynnal cyfweliad gyda i holi am draffig:

- Staff
- Rhieni
- Preswylwyr Lleol
- Person lolipop
- Perchnogion Busnes Lleol

Dewiswch rai cwestiynau i'w gofyn neu meddyliwch am rai eich hun:

C1 **A yw traffig yn broblem tu allan i'n hysgol ni?**

C2 **Pam fod traffig yn broblem/ddim yn broblem tu allan i'n hysgol ni?**

C3 **Pa amser o'r dydd mae traffig yn prysuraf y tu allan i'n hysgol?**

C4 **Beth ydych chi'n meddwl y gellir ei wneud i leihau traffig y tu allan i'n hysgol?**

C5 **Sut ydych chi'n teithio i'n hysgol?**

Atebion

C1 Ydy ○ Nac ydy ○

C2

C3

C4

C5

Taflen Waith Cyfweliad Blwyddyn 5 & 6

Mewn grwpiau, dewiswch pedwar person o gymuned eich ysgol y byddwch chi'n cynnal cyfweliad gyda i holi am draffig:

Pwy ydych chi am holi?

Person 1:

Person 2:

Person 3:

Person 4:

Pa gwestiynnau byddech chi'n gofyn nhw?

C1

C2

C3

C4

C5

Atebion

C1

C2

C3

C4

C5

Syniadau am Weithgareddau

3. Rhannwch ganlyniadau eich cyfweliad gyda gweddill y dosbarth

4. Ysgrifennwch adroddiad: A yw traffig yn broblem tu allan o'ch Ysgol?

Blwyddyn 3 & 4
Templed Adroddiad

Teitl yr Adroddiad: ____________________

Cyfwlyniad: Mae'r adroddiad hwn yn ymwneud â'r __________________ tu allan i'n hysgol ni.

Paragraff 1: Mae traffig yn broblem achos ______________________________.
Mae traffig ar ei fwyaf prysur yn ystod _______________.

Llun/Diagram: Allwch chi dynnu llun a/neu diagram o'r traffig tu allan i'n hysgol?

Paragraff 2: Gallwn lleihau traffig y tu allan i'n hysgol gan/trwy ______________ ______________________________.

Paragraff Terfynol: Allwch chi ein helpu ni lleihau'r traffig y tu allan i'n hysgol trwy ______________________________________?

Enw: ________________________________

Blwyddyn 5 & 6
Templed Adroddiad

Teitl yr Adroddiad: ____________________

Cyflwyniad: Am beth mae'r adroddiad yn sôn? ______________________________
____

Paragraff 1: Beth oedd y prif broblem?
____
____
____

Paragraff 2: Beth oedd yr ail brif broblem? ______________________________
____
____

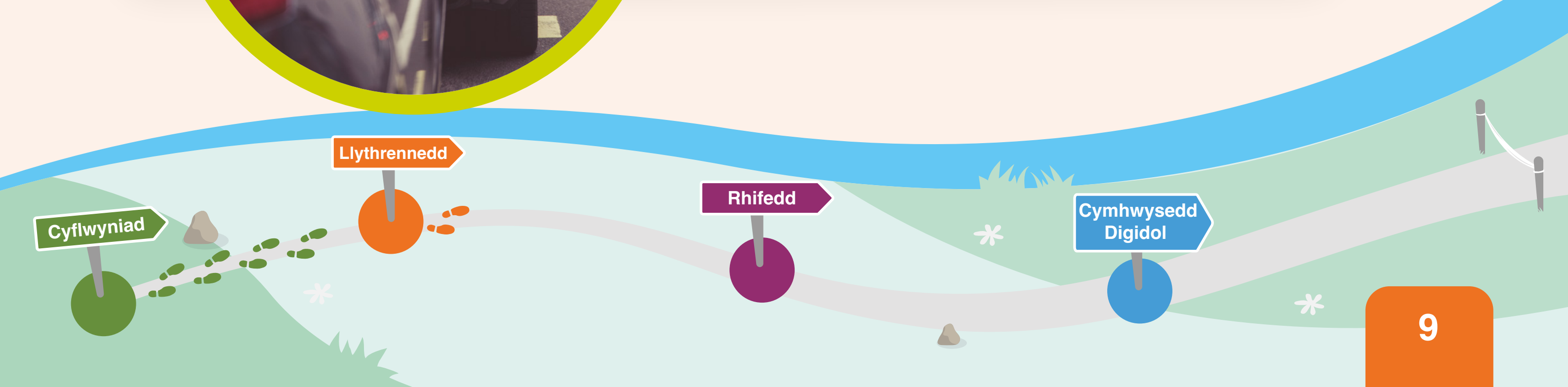
Llun/Diagram: Allwch chi dynnu llun neu diagram o'r traffig tu allan i'ch hysgol?

Paragraff 3: Meddyliwch am syniadau am sut gellir lleihau traffig? ___________
____
____

Paragraff Terfynol: Crynodeb o'r pwyntiau allweddol. Allwch chi ofyn i'ch pennaeth i helpu i leihau traffig y tu allan i'ch ysgol

____
____
____

Enw: ________________________________



Cam Cynnydd

Tasg Ymchwil

Meddyliwch am dagfeydd traffig ledled y byd. Allwch chi ddarganfod pa ddinas sydd â'r lefelau uchaf o dagfeydd traffig yn y byd?

Tasg Ysgrifennu

Ysgrifennwch lythyr at faer eich tref/dinas gyda syniadau am sut y gallent leihau'r problemau traffig o amgylch ysgolion eu tref/dinas.

Help Llaw

Dechreuwyr brawddegau ar gyfer Tasg 1

Yn fy marn i mae traffig tu allan i giât yr ysgol yn broblem oherwydd ______________________.

Un syniad i leihau traffig y tu allan i giât ein hysgol yw ______________________.

Fel arfer dwi'n teithio i'r ysgol mewn ______________ ond i leihau traffig gallaf ____________.

Myfyrio

Codwch eich llaw os ydych chi'n meddwl y gallwn ni i gyd helpu i leihau traffig y tu allan i'n hysgol.

RHANNWCH EICH BARN GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

Teithio Llesol a pham ei fod yn anhygoel!

Llythrennedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 11 i 14 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddeall diffiniad o deithio llesol a'r manteision i bobl a'r amgylchedd.

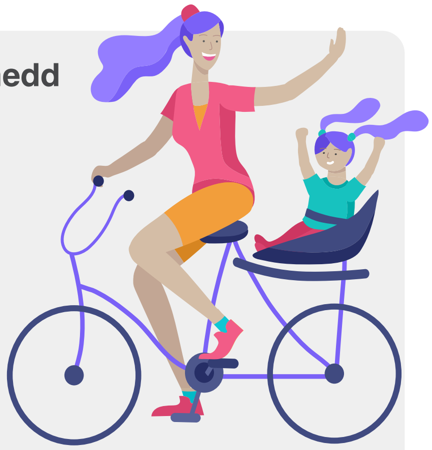
Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Darllen

Deall, ymateb a dadansoddi

Trawsieithu

Derbyn gwybodaeth mewn un iaith (Saesneg yn y fideo) a'i addasu i wahanol ddybenion mewn iaith arall (Cymraeg).



Meysydd dysgu a phrofiad

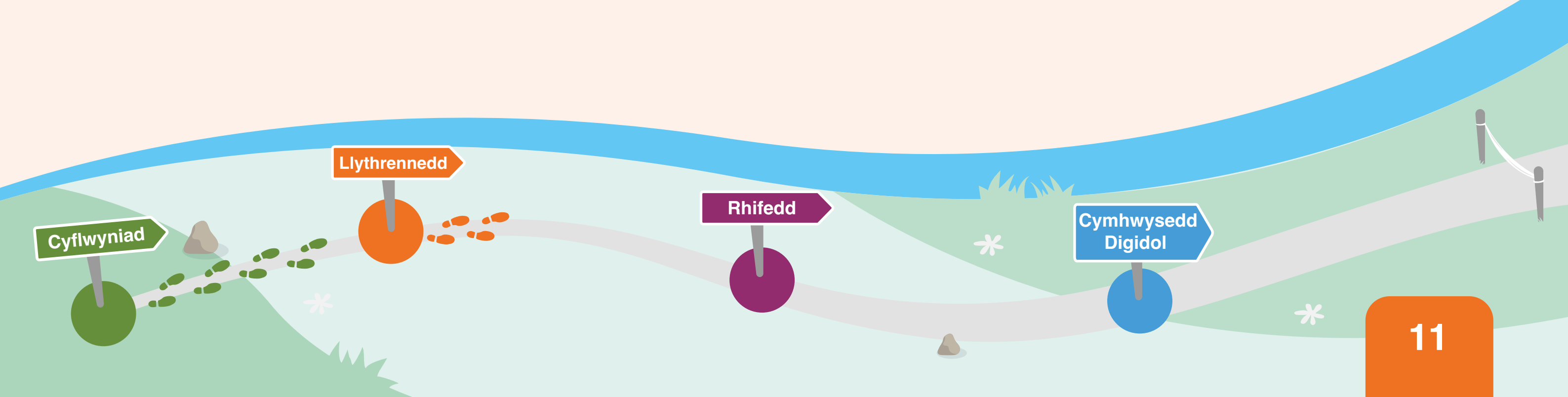
Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Iechyd a Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Dosbarthwch uwcholeuwyr i helpu dysgwyr i grynhoi ffeithiau allweddol yn y dasg ddarllen

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

- Byrddau gwyn
- Beiro
- Papur
- Uwcholeuwr

Ymgysylltu

Defnyddiwch eich byrddau gwyn bach (neu bapur sgrap). Mae gennych 3 munud i dynnu llun ‘Teithio llesol’ – beth ydych chi’n meddwl y gallai fod?

RHANNWCH EICH ATEBION GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

Syniadau am Weithgareddau

1. Darllenwch y wybodaeth ganlynol a dewiswch yr atebion cywir.

Gwybodaeth

Mae teithio llesol yn golygu gwneud siwrneiau drwy gerdded, olwynio, sgwtera neu feicio. Mae rhain yn teithiau byr fel arfer, fel mynd i’r…

- Siopiau
- Ysgol
- Gweithle
- I’ch canolfan gymunedol
- At y meddyg neu’r deintydd
- I’r orsaf fysiau neu drenau

Yma yn Sustrans, rydym yn gweithio i sicrhau bod teithio llesol i bawb, wedi’r cyfan, gall unrhyw un deithio’n llesol!

Gwir neu gau?

	Mae teithio llesol yn cynnwys beicio yn unig.
	Mae cerdded, olwynio, sgwtera neu feicio yn fathau o deithio llesol.
	Dim ond oedolion all deithio’n llesol.
	Mae Sustrans yn gweithio i sicrhau bod pawb yn gallu teithio’n llesol.

2 Pam mae Teithio Llesol yn anhygoel!

Gweithiwch mewn grwpiau

https://youtu.be/e3VKvOmKLe4

Gwyliwch y fideo canlynol a darllenwch y gwybodaeth allweddol cyn llenwi'r tabl

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Darllen

Mae teithio llesol yn ffordd bwysig o helpu i leihau lefelau llygredd aer o amgylch ysgolion.

Nid dim ond ar gyfer y frwydr yn erbyn newid hinsawdd a lleihau llygredd aer y mae'n bwysig. Mae hefyd yn wych ar gyfer ein hiechyd corfforol a lles.

Mae cerdded, sgwtera, olwynio neu feicio i leoedd yn ffordd hwyliog o wneud i ni deimlo'n hapusach, yn fwy effro, yn fwy hamddenol, yn iachach ac yn fwy heini.

Dyfyniad Rhiant:

Rydym yn hoffi teithio i'r ysgol ar feic gan ei fod yn lleihau'r effaith ar yr amgylchedd, yn ein cadw ni'n iach ac yn ffordd braf, dawel o ddechrau a gorffen y diwrnod ysgol o gwmpas natur leol. Mae'n ffordd braf i ni dreulio amser gyda'n gilydd, sgwrsio a dal lan o gwmpas ein dydd.

Taflen Waith Blwyddyn 4-5

Rhestrwch gymaint o fuddion ag y gallwch:

(Blwyddyn 6) Rhannwch mewn i 3 grŵp: Corfforol, Lles a'r Amgylchedd. Pa fuddion rydych chi wedi'u rhestru sy'n addas i rhoi mewn i'ch categori?

Taflen Waith Blwyddyn 6

Buddion i'n hiechyd corfforol	Buddion i'n lles	Buddion i'r amgylchedd

Cam Cynnydd

Gweithgaredd Ymestyn

Beth am ymweld â llyfrgell eich ysgol neu lyfrgell leol i ddod o hyd i lyfrau am deithio llesol? Ysgrifennu llyfr adolygiad i annog ffrind i ddarllen y llyfr. Mae rhai awgrymiadau llyfr yn cynnwys:

Cyfres Gwreichion: Beic Sigledig Tad-Cu gan Colin West

Beic Ben gan Mair Wynn Hughes

Cyfres Llyffantod: Dwy Droed Chwith gan Jenny Sullivan

Help Llaw

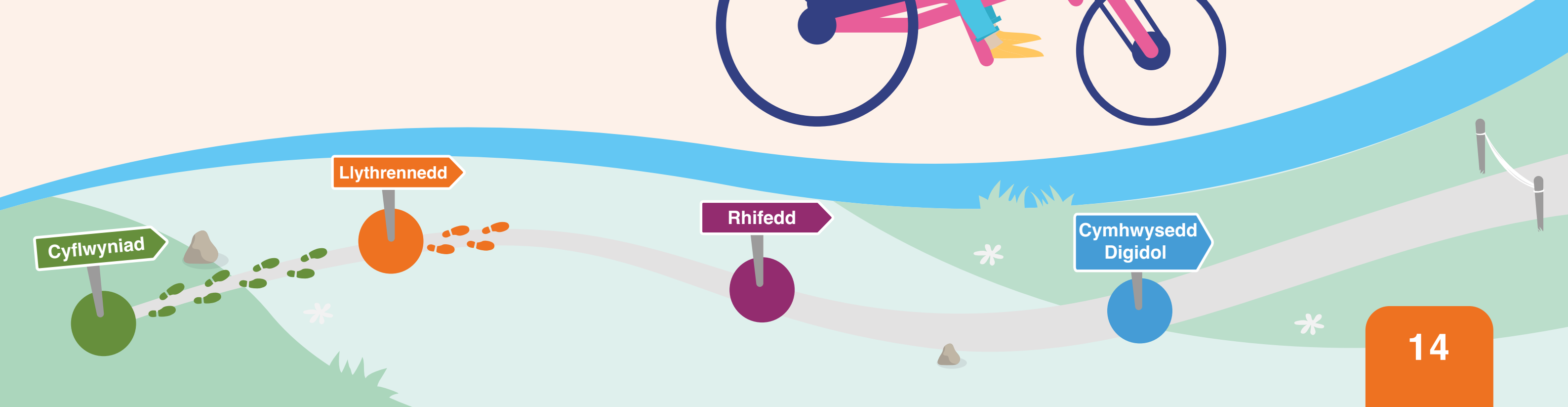
Defnyddiwch uwcholeuwr i dynnu sylw at y pwyntiau allweddol wrth ddarllen gwybodaeth.

Myfyrio

Defnyddiwch eich byrddau gwyn bach (neu bapur sgrap). Mae gennych 3 munud.

Tynnwch linell i lawr y canol. Ar un ochr tynnwch lun emoji sydd yn dangos sut rydych chi'n teimlo ar ôl bod yn sownd mewn tagfa draffig ar y ffordd i'r ysgol. Ar yr ochr arall tynnwch emoji sy'n dangos sut rydych chi'n teimlo ar ôl beicio i'r ysgol ar eich beic newydd gyda'ch ffrindiau. Ydyn nhw'n wahanol?

RHANNWCH EICH BARN GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH



Llygredd Aer - Beth yw e?

Llythrennedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 15 i 18 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddeall beth yw llygredd aer yn ogystal â chysylltu sut y gall teithio llesol leihau ceir ac felly llygredd aer.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Siarad

Ar gyfer diben, a siarad cydweithredol

Trawsieithu

Derbyn gwybodaeth mewn un iaith (Saesneg yn y fideo) a'i addasu i wahanol ddybenion mewn iaith arall (Cymraeg).

Meysydd dysgu a phrofiad

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Y Dyniaethau, Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Y Celfyddydau Mynegiannol

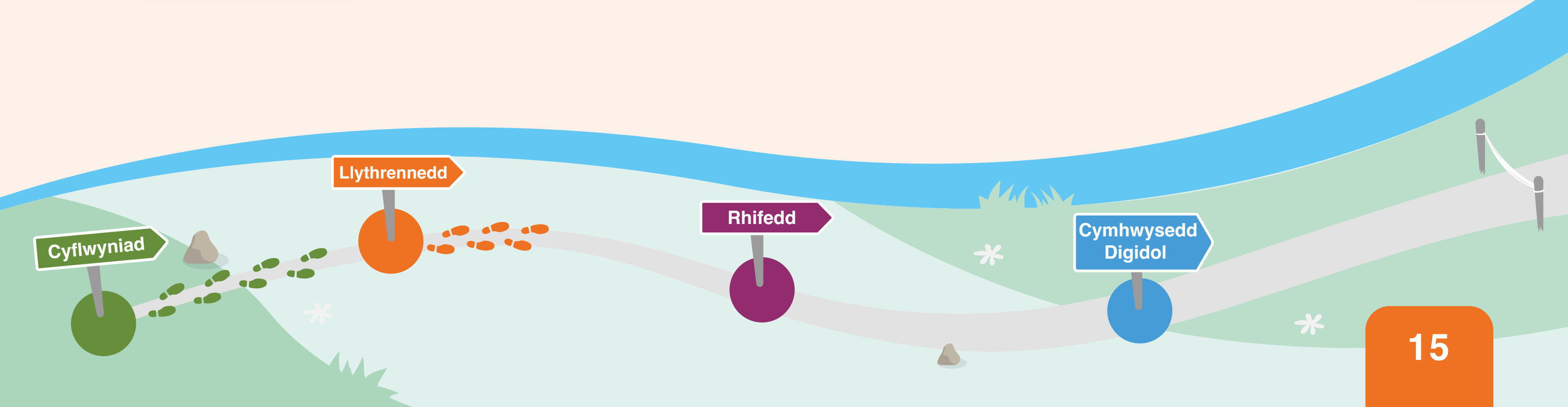
Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Dechreuwyr brawddegau am help llaw

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Blwyddyn 4-6



Taith Ddysgu

Adnoddau

- Gliniadur
- Taflunydd
- Cardiau chwarae rôl
- Beiro

Ymgysylltu

Bydd eich athro/awes yn dangos gwrthrych i chi neu rai gwrthrychau sy'n gysylltiedig gyda'r wers heddiw. Allwch chi ddyfalu beth allai gwers heddiw fod?

RHANNWCH EICH BARN GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

Syniadau am Weithgareddau

1. Beth yw llygredd aer?

Gwyliwch y fideo a llenwch y bylchau

https://youtu.be/qVYWDTmFtfE

Gwyliwch y fideo isod a darllenwch y gwybodaeth allweddol cyn llenwi'r bylchau

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Mae ceir a cherbydau eraill e.e. __________ yn rhyddhau nwyon _____________ i mewn i'n aer. Gall hyn achosi _______aer sy'n niweidiol i'n hiechyd a'r ____________.

Mae ______ prysurach yn golygu bod mwy o lygredd aer yn cael ei ryddhau, sydd yn digwydd yn fwy cyffredin mewn ________. Gallwch leihau'r defnydd o geir wrth gerdded, ___________, olwynio neu sgwtera, a all helpu i leihau llygredd aer.

Geiriau
Ffyrdd
Beicio
Llygredd
Dinasoedd
Tŷ Gwydr
Amgylchedd
Bysiau
Loriäu

Syniadau am Weithgareddau

2 Chwarae rôl

Ewch i grwpiau o 3 a dewiswch gerdyn o bob pentwr.

Eich cerdyn chi yw eich cymeriad.

Bydd un ohonoch yn chwarae rhan y pennaeth sydd â'r pŵer i wneud penderfyniad pwysig dros yr ysgol.

Bydd un ohonoch yn chwarae'r disgybl ysgol sydd am gau stryd yr ysgol i geir fel bod plant yn gallu cerdded, olwynio, sgwtera a beicio i'r ysgol yn ddiogel, a lleihau llygredd aer. Rhaid ichi geisio perswadio'r pennaeth i gau stryd yr ysgol i geir.

Bydd un ohonoch yn chwarae rhan perchennog busnes lleol sy'n dosbarthu papur argraffu i ysgolion lleol a swyddfeydd. Mae perchennog y busnes yn defnyddio ei gar bob dydd i deithio'n gyflym ac i gario pethau trwm. Rhaid ichi geisio perswadio'r pennaeth i gadw stryd yr ysgol yn agored i geir.

Gallai un grŵp arddangos chwarae rôl i weddill y dosbarth. A all gweddill y dosbarth pleidleisio a helpu'r pennaeth i benderfynu beth i'w wneud?

Gyda goruchwyliaeth oedolyn, torrwch y cardiau chwarae rôl allan.

Pennaeth yr Ysgol

Fel y pennaeth, mae gennych y grym i wneud penderfyniadau pwysig am yr ysgol.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwrando'n ofalus ar ddau ochr y dadl.

- Gofynnwch iddyn nhw esbonio pam maen nhw'n teimlo yn angerddol am gau neu gadw y stryd ar agor
- Gofynnwch iddynt a allant ddod i a cyfaddawd neu gytundeb?

Ar ôl i'r ddau orffen, penderfynwch pwy sydd wedi eich perswadio a gwnewch gyhoeddiad os fydd stryd yr ysgol yn aros ar agor i geir neu ar gau i geir.

Disgybl Ysgol

Fel y disgybl ysgol, rydych chi eisiau cau stryd yr ysgol i geir.

- Rydych chi eisiau hyn er mwyn i blant allu cerdded, olwynio, sgwtera a seiclo i'r ysgol yn ddiogel.
- Rydych chi hefyd eisiau hyn er mwyn i chi allu lleihau llygredd aer ar stryd yr ysgol.
- Rydych chi'n meddwl bod nwyon tŷ gwydr yn ddrwg ar gyfer y blaned ac ar gyfer ein hiechyd.
- Rhaid i chi geisio perswadio'r pennaeth i gau stryd yr ysgol i geir.

Perchennog Busnes

Fel perchennog busnes lleol, rydych chi eisiau i gadw stryd yr ysgol yn agored i geir.

- Rydych chi eisiau hyn er mwyn i chi allu parhau i ddosbarthu papur i ysgolion a swyddfeydd.
- Mae'r papur yn rhy drwm felly mae angen eich car arnoch i deithio o gwmpas.
- Pe bai holl strydoedd ysgolion ar gau i geir, ni fyddech yn gallu dosbarthu papur a byddech yn colli busnes ac arian.
- Rhaid i chi geisio perswadio'r pennaeth i gadw'r stryd ar agor i geir

Cam Cynnydd

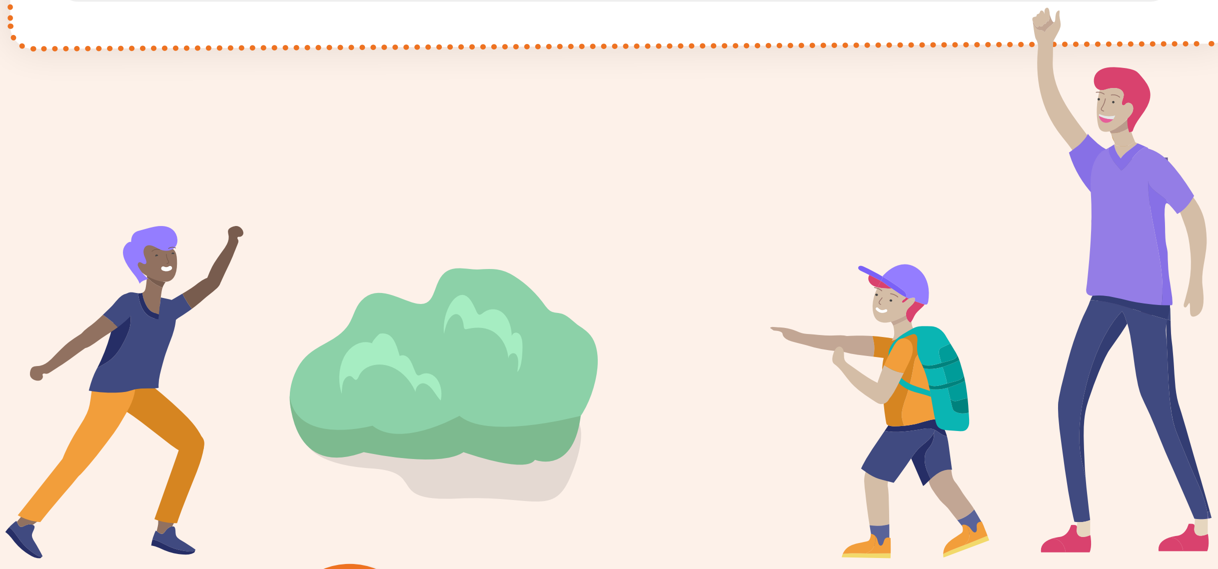
Gweithgaredd Ymestyn

Ymchwil strydoedd ysgol: Defnyddiwch y wybodaeth isod, neu gwnewch eich ymchwil eich hun am gynlluniau strydoedd ysgol. Allwch chi ysgrifennu a chyflwyno araith i'ch cyngor lleol gan wneud achos o blaid neu yn erbyn cynllun strydoedd ysgol yn eich ysgol?

Ffeithiau Allweddol:

Mae'r ffyrdd o amgylch gatiau'r ysgol yn aml yn cael eu dominyddu gan geir – llawer ohonynt yn achosi perygl i blant a chyfrannu at lefelau llygredd niweidiol yn yr ardal.

Mae Strydoedd Ysgol yn ardaloedd o amgylch mynedfeydd Ysgolion Cynradd i gerddwyr yn unig yn ystod amseroedd gollwng a chasglu brysur i helpu plant i gael mynediad i'r ysgol yn ddiogel, hyrwyddo teithio llesol a lleihau llygredd aer (Gwefan Cyngor Caerdydd, 2022).



Help Llaw

Dechreuwyr brawddegau ar gyfer chwarae rôl:

Rheswm arall pam fod….

Yn ystod…

Rwy'n deall eich pwynt chi ond…

Rwy'n anghytuno â chi oherwydd ...

Rwy'n cytuno â chi oherwydd ...

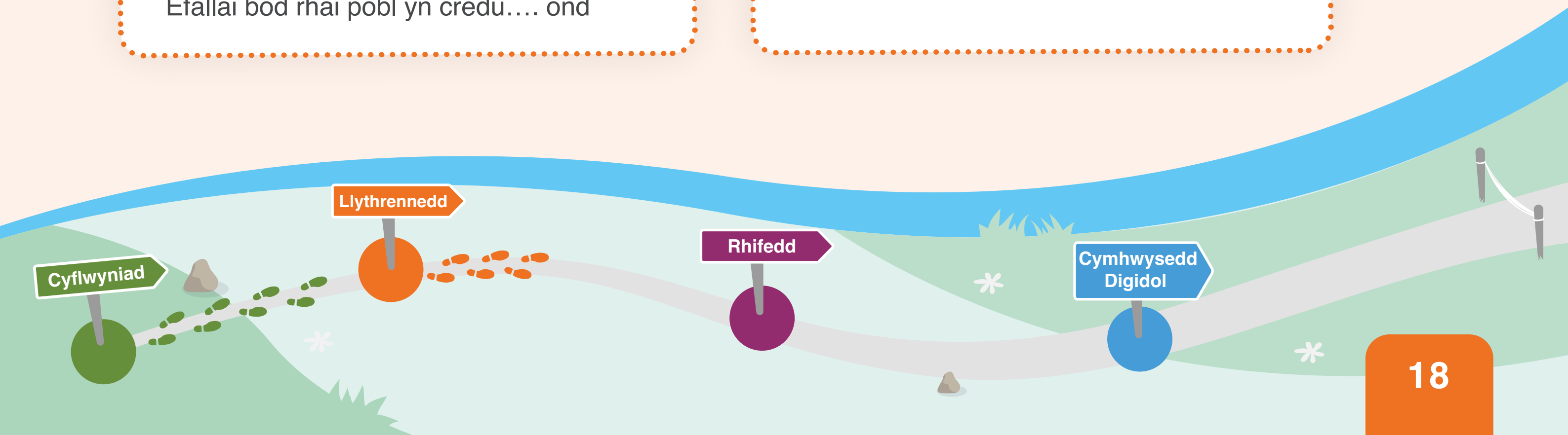
Allwch chi ddweud wrthyf pam….?

Oes gennych chi enghraifft o….?

Efallai bod rhai pobl yn credu…. ond

Myfyrio

Cymerwch Munud i fyfyrio: Ydy dysgu am lygredd aer wedi gwneud i chi feddwl am sut ydych chi'n teithio? Allech chi ddefnyddio'r car yn llai ar gyfer y daith ysgol? Gallwch chi cerdded gyda'ch brodyr a chwiorydd neu beicio gyda ffrind? Neu hyd yn oed sgwtera, olwynio, neu sglefrolio?



Teithiau Llesol Anturus o gwmpas y byd

Llythrennedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 19 i 23 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ystyried yr holl wahanol ffyrdd o deithio i'r ysgol, ar lefel bersonol, yn ogystal ag ar lefel fyd-eang, a manteision ac anfanteision y rhain pan ddaw i lygredd ac yr amgylchedd.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Ysgrifennu

Cynllunio a threfnu ar gyfer gwahanol ddibenion, cynulleidfaoedd a chyd-destunau & Cysylltieiriau a chystrawen

Trawsieithu

Derbyn gwybodaeth mewn un iaith (Saesneg yn y fideo) a'i addasu i wahanol ddybenion mewn iaith arall (Cymraeg).

Meysydd dysgu a phrofiad

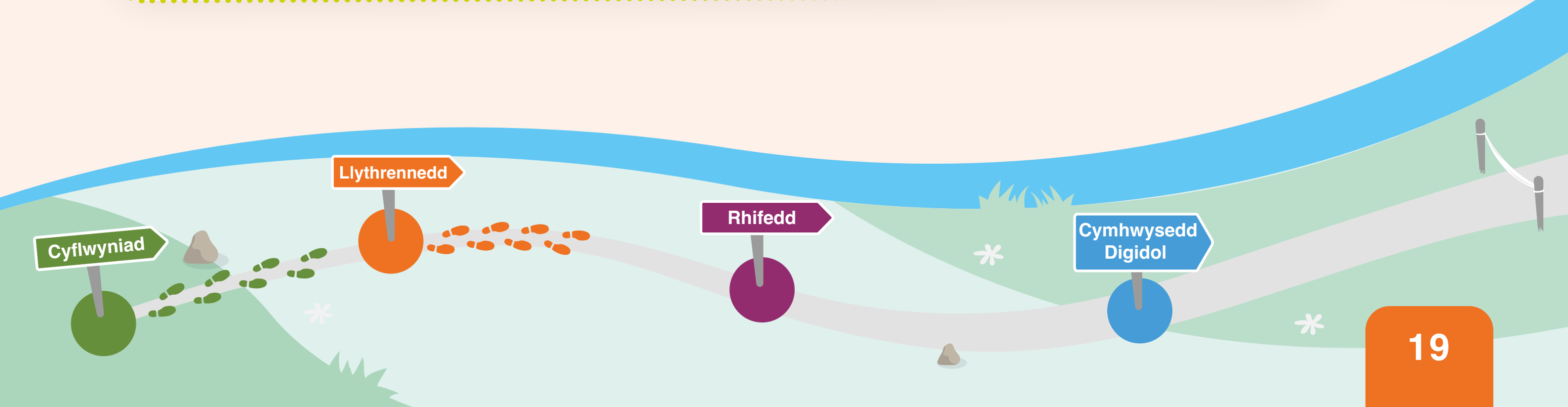
Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Y Dyniaethau, Y Celfyddydau Mynegiannol

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Dechreuwyr brawddegau am help llaw

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

- **Gliniadur**
- **Taflunydd**
- **Beiro**
- **Taflen Waith Annwyl Dyddiadur** (darparwyd)
- **Taflen Waith Bwrdd Stori** (darparwyd)

Ymgysylltu

Gwyliwch y ddau fideo

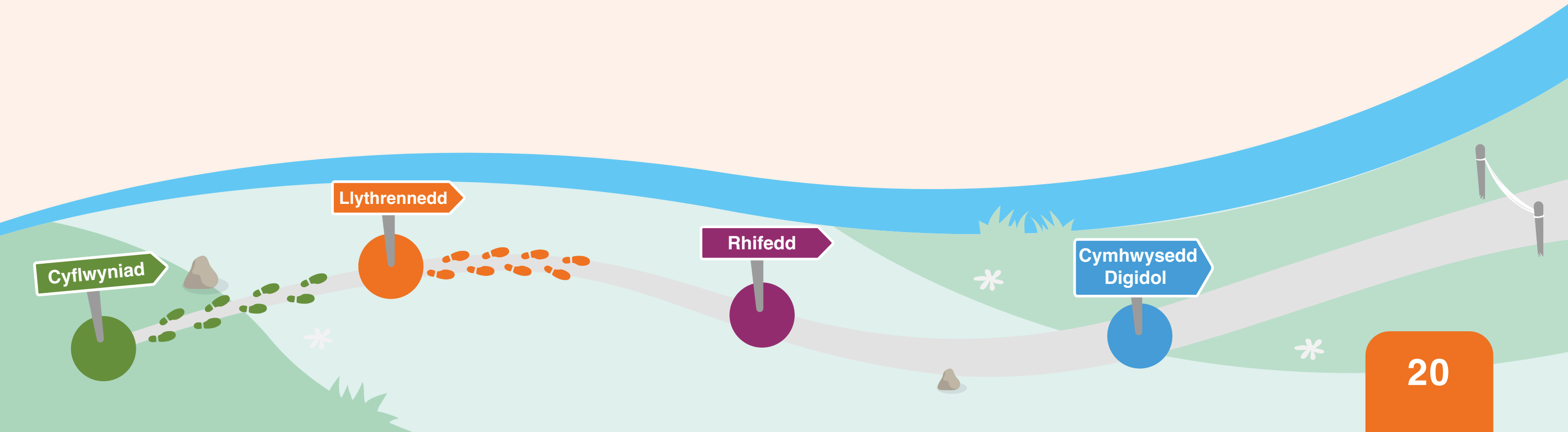
https://youtu.be/OyYB4RH7N7U

Meddyliwch am sut mae disgyblion ledled y byd yn cyrraedd yr ysgol bob dydd

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Beth sy'n wahanol i sut rydych chi'n teithio i'r ysgol? Beth sy'n debyg?

RHANNWCH EICH BARN GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH



Syniadau am Weithgareddau

1 Annwyl Ddyddiadur: Ysgrifennwch gofnod dyddiadur yn disgrifio eich taith llesol anturus i'r ysgol.

Ydych chi'n cerdded trwy jyngl gyda theigrod gwyllt i gyrraedd yr ysgol?

Ydych chi'n padlo dros ddyfroedd gwyllt gwyn i gyrraedd yr ysgol?

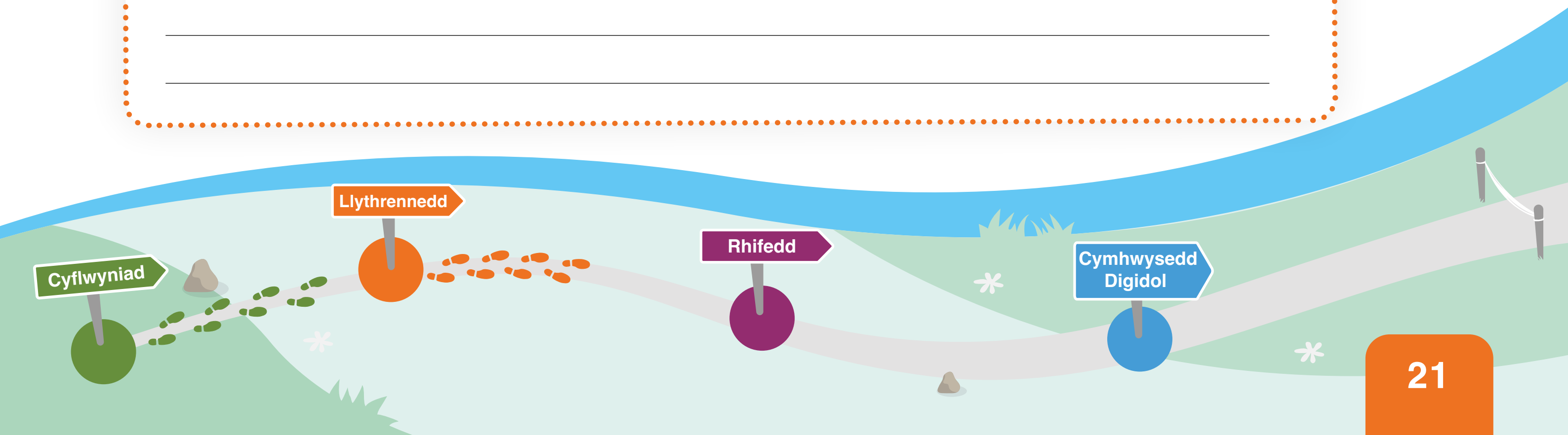
Ydych chi'n seiclo beic mynydd dros Fynydd Everest i gyrraedd yr ysgol?

Byddwch mor greadigol a llawn dychymyg â phosib!

A oes llawer o rwystrau? Ydy e'n llawer o hwyl? A yw'n helpu'r amgylchedd?

Meddyliwch am… Pwy? Beth? Pryd? Ble? Pam? Sut?

Annwyl Ddyddiadur, Dyddiad:



Syniadau am Weithgareddau

2 Bwrdd Stori: Fy Nhaith Llesol Anturus i'r Ysgol

Crynhowch eich dyddiadur ar fwrdd stori sy'n adrodd hanes eich taith anturus i'r ysgol.

Gall y blwch cyntaf fod am fan cychwyn i'r daith pan fyddwch chi'n gadael y tŷ.

Gall y blwch olaf fod am ben y daith pan fyddwch yn cyrraedd yr Ysgol.

Pa anturiaethau llesol sy'n digwydd ar hyd y ffordd?

Cam Cynnydd

Gweithgaredd Ymestyn

Allwch chi ysgrifennu rhestr o'r holl wahanol ffyrdd o deithio i'r ysgol? Beth yw manteision ac anfanteision pob un? Rhannwch eich rhestr manteision ac anfanteision yn rhai amgylcheddol, cymdeithasol ac economaidd.

Help Llaw

Syniadau da ar gyfer ysgrifennu dyddiadur:

Ysgrifennwch yn yr amser gorffennol a pherson 1af e.e. cerddais, gwelais, es i.

Defnyddiwch eiriau WAW i ddisgrifio eich teimladau a'ch emosiynau e.e. Roeddwn i'n teimlo'n gyffrous

Ysgrifennwch mewn trefn gronolegol

Dechreuwyr brawddegau ar gyfer cofnodi dyddiadur:

Bore 'ma teithiais i'r ysgol erbyn _________ sy'n helpu'r amgylchedd oherwydd _______

Dwi'n byw yn _______________

Es i gyda fy ___________

Ar hyd y ffordd gwelais ____________

Myfyrio

Sut wnaethoch chi deithio i'r ysgol heddiw? (Dwylo i fyny)

Ar droed?

Ar feic (Beic/Treic)?

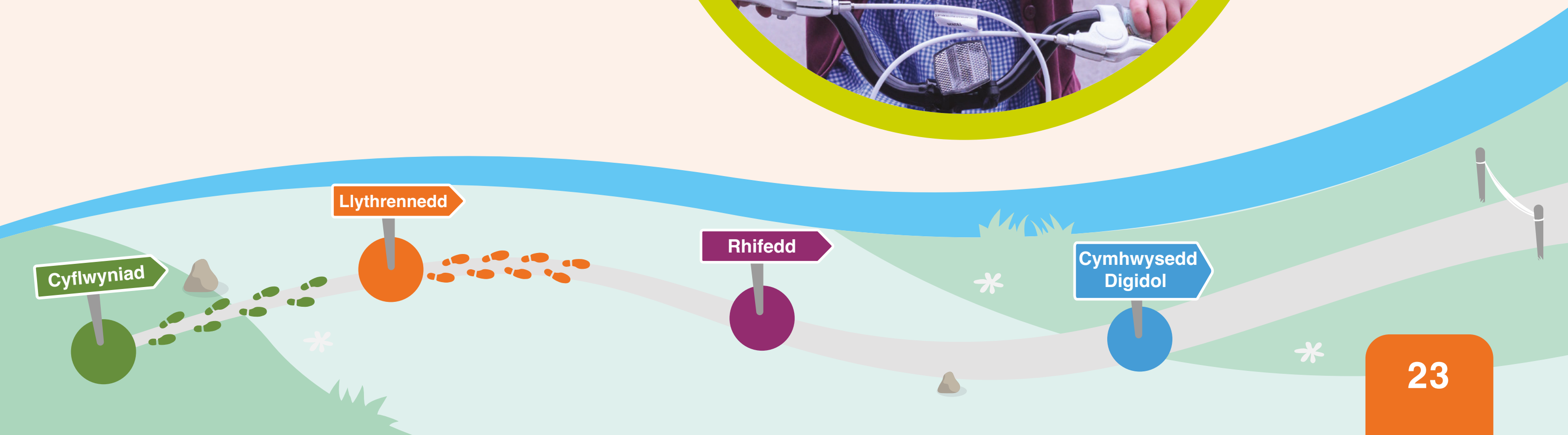
Ar sgwter?

Ar y bws?

Yn y car?

Mewn cadair olwyn?

Ar ganŵ?!



Canllaw i athrawon

Tudalennau: 24 i 28 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddeall bod beicio yn gallu bod yn hygyrch i bawb trwy ymarfer sgiliau gwrando a darllen.

Literacy Framework progression outcomes: Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Ysgrifennu

Cynllunio a threfnu ar gyfer gwahanol ddibenion, cynulleidfaoedd a chyd-destunau

Darllen

Deall, ymateb a dadansoddi & Strategaethau darllen

Trawsieithu

Derbyn gwybodaeth mewn un iaith (Saesneg yn y fideo) a'i addasu i wahanol ddybenion mewn iaith arall (Cymraeg).

Meysydd dysgu a phrofiad

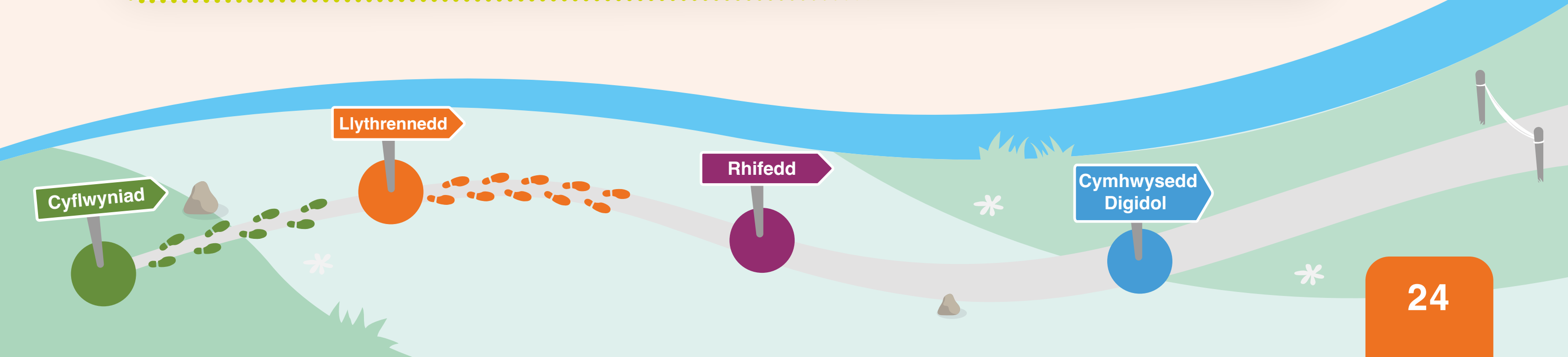
Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Y Dyniaethau, Y Celfyddydau Mynegiannol

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Help Llaw: Ysgrifennu Styles for different audiences

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

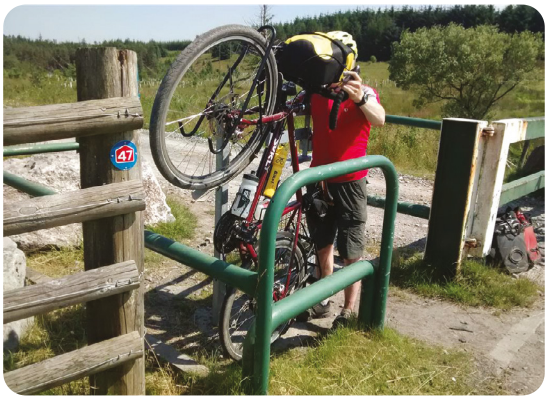
- **Gliniadur**
- **Taflunydd**
- **Beiro**
- **Gwybodaeth Beiciau** (darparwyd)
- **Papur A4**

Ymgysylltu

Mae gennych 3 munud i edrych ar y ffotograffau hyn.

Beth allwch chi ei weld? Allwch chi wneud y cysylltiad rhwng y 4 ffotograff?

Am beth ydych chi'n meddwl fydd gweithgaredd heddiw?



Syniadau am Weithgareddau

1 Learning about barriers

Dysgu am rwystrau

https://youtu.be/u1tyQu8Xh1I

Fel dosbarth, gwyliwch y fideo canlynol

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

C1 Mae Ellis Palmer yn…

a. Beiciwr mynydd
b. Beiciwr llaw
c. Defnyddiwr beic tair olwyn

C2 I Ellis, mae beicio yn…

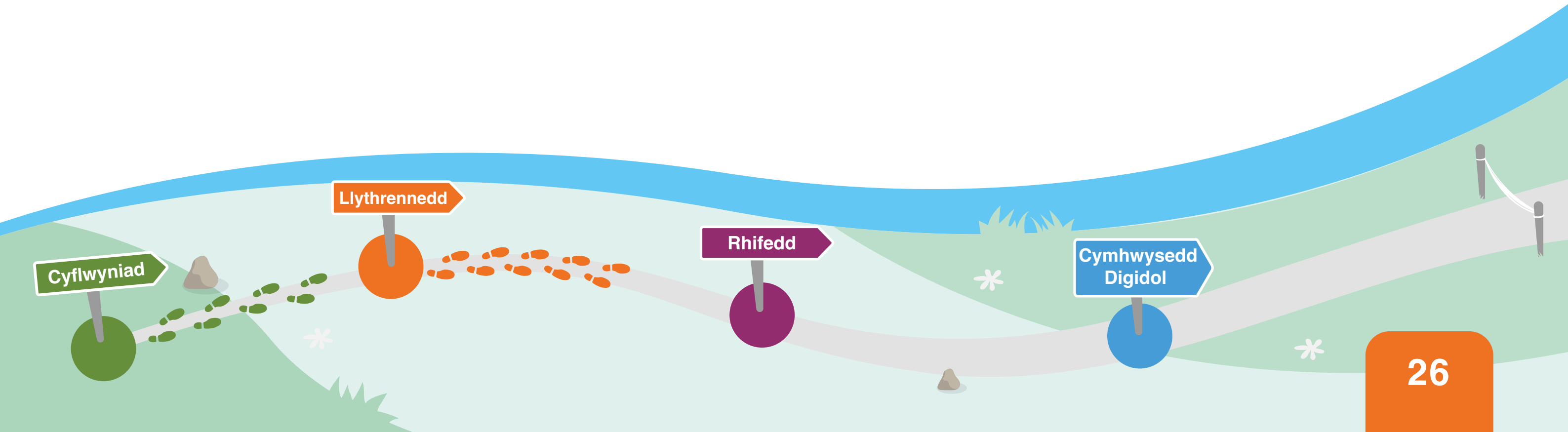
a. Rhyddid
b. Diflas
c. Caled

C3 Yr hyn sydd weithiau yn rhwystro Ellis rhag defnyddio llwybrau beicio ar hyd y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol?

a. Gormod o gwn
b. Y glaw
c. Rhwystrau

C4 Beth ydy Sustrans eisiau gwneud?

a. Llwybrau hygyrch i bawb
b. Llwybrau hygyrch i oedolion yn unig
C. Llwybrau hygyrch i geir



Syniadau am Weithgareddau

2 Dyluniwch boster neu hysbyseb ar gyfer ffenestr eich siop leol i werthu beic

Cymerwch amser i ddarllen am y beiciau gwahanol sydd ar gael i wahanol bobl isod.

Dewiswch un math o feic a dyluniwch boster i hysbysebu eich bod yn gwerthu'r beic hwn. Yn ogystal a llun o'r beic, cofiwch gynnwys:

Pwy allai fod eisiau prynu'r beic hwn? Ar gyfer pwy mae'n addas?

Beth yw manteision y math hwn o feic?

Ble gallen nhw fynd ar y math hwn o feic?

Beth yw'r pris?

Taflen Gwybodaeth Beiciau

Beic traddodiadol

Defnyddir y beic traddodiadol yn aml i fynd o le i le ond mae llawer o wahanol fathau i'w gael. Er enghraifft, gall beiciau trydan helpu i'ch pweru. Sylwch ar sut mae'r ffrâm yn cwympo i lawr ar rai beiciau gan ei gwneud hi'n haws camu dros y ffrâm.

I bwy y gallai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

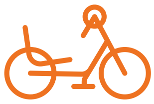
Unrhyw un sy'n gallu cydbwyso a phweru beic! Mae fframiau wedi'u gollwng yn dda i'r rhai sydd â llai o symudedd fel pobl hŷn.

Tag-a-long

Math o dandem yw beiciau tag-a-long – beic sydd wedi'i gynllunio ar gyfer dau berson. Maent yn caniatáu i feic plentyn gael ei osod ar gefn beic oedolyn.

I bwy y gallai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Plant sy'n newydd i feicio neu feicio ar ffyrdd. Mae'n ffordd wych o fagu hyder.



Beic llaw

Mae rhai beiciau wedi'u cynllunio i gael eu pweru â llaw. Gall beiciau llaw ddod fel un darn neu fel atodiad 'clip on' ar gyfer cadair olwyn.

I bwy y gallai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

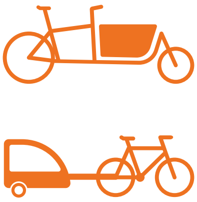
Y rhai sydd â llai o symudedd neu ddim symudedd yn eu coesau. Unrhyw un sydd â symudedd da a chryfder yn eu breichiau.

Beic gorweddol

Os ydych chi'n defnyddio beic gorweddol, byddwch yn lledorwedd yn ôl, â'ch traed tua'r blaen.

I bwy y gallai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Gall safle beicio gorweddol fod yn arbennig o dda i'r rhai sydd am roi llai o straen ar eu cefn, pengliniau a chymalau'r cluniau.



Beiciau cargo a threlars

Mae gan feiciau cargo adran ychwanegol, wedi'i chynllunio ar gyfer cario pethau ychwanegol. Gallwch chi droi eich beic yn feic cargo trwy osod trelar.

I bwy y gallai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Yn nodweddiadol mae beiciau a threlars cargo yn cael eu defnyddio gan fusnesau i gludo nwyddau, a hefyd gan rieni i gludo eu plant.

Beiciau Trydan

Mae beiciau trydan, neu E-feiciau, yn darparu rhywfaint o gymorth trydanol ac yn lleihau faint o ymdrech gorfforol sy'n ofynnol i reidio. Daw e-feiciau ar sawl ffurf, o'r beic safonol, dwy olwyn, i feiciau tair olwyn a beiciau cargo!

I bwy y gallai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Mae e-feiciau yn wych i unrhyw un a allai fod eisiau gwneud eu taith ychydig yn haws yn gorfforol. Maen nhw'n ddefnyddiol i fusnesau gludo eitemau trwm neu swmpus gan ddefnyddio beic cargo trydan. Maen nhw hefyd yn gallu bod yn ddefnyddiol i bobl sy'n gorfod bod yn ofalus ynghylch faint o straen maen nhw'n ei roi ar eu corff.

Cam Cynnydd

Rydych chi'n bwriadu sefydlu tudalen cyfryngau cymdeithasol i ddathlu beicio cynhwysol i bawb. Pa fath o ddelweddaeth / tôn / iaith / ysgrifennu perswadiol fyddech chi'n ei ddefnyddio? Lluniwch fap meddwl gyda'ch syniadau a'ch cynllun.

Defnyddiwch y dudalen Olwynion er Lles fel ysbrydoliaeth: www.wheelsforwellbeing.org.uk

Help Llaw

Meddyliwch beth yw pwrpas hysbyseb? Beth sy'n gwneud hysbyseb dda? Pwy yw eich cynulleidfa?

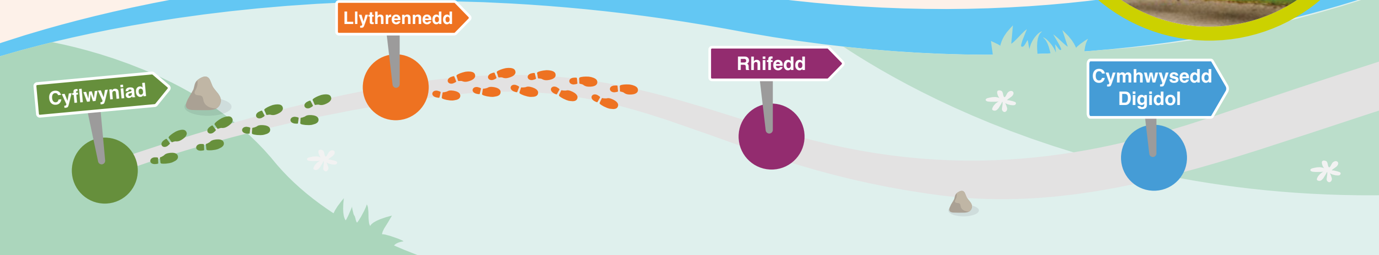
Defnyddiwch eich creadigrwydd: Defnyddiwch liwiau, ffotograffau neu ddelweddau deniadol, a phwyntiau bwled clir.

Defnyddiwch ysgrifennu perswadiol: ailadrodd, cyflythrennu, cwestiynau rhethregol, ac ansoddeiriau cyffrous.

Myfyrio

Mewn parau neu grwpiau bach, allwch chi drafod pam ei bod yn bwysig gwneud beicio a theithio llesol yn gynhwysol (i bawb)?

I ymarfer beth rydych chi wedi dysgu, beth am chwarae ein cwis beicio i bawb ar Kahoot: https://create.kahoot.it/details/7e1a3df2-cb8b-4e8f-8c15-cde77dcf1f5e



Canllaw i athrawon

Tudalennau: 29 i 32 I **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddatblygu hyder a ffurf llafaredd a gallu cyfleu eu barn eu hunain am bynciau cysylltiedig â theithio llesol fel e-sgwteri.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Gwrando
i ddeall, am ystyr a fel rhan o siarad cydweithredol

Siarad
Cwestiynnu, diben a siarad cydweithredol

Meysydd dysgu a phrofiad

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

Mae Llais 21 yn gosod meincnodau llafaredd ar gyfer athrawon/addysgwyr.

Meincnod: "Gwerthfawrogi pob llais"

Mae hyn yn cysylltu â'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar gyfer y maes dysgu a phrofiad hwn:

Mae deall ieithoedd yn allweddol i ddeall y byd

Mae mynegi ein hunain trwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Dechreuwyr brawddegau am help llaw

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 ac C4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Taith Ddysgu

Adnoddau

- Gliniadur
- Taflunydd
- Tocynnau Trafod
- Bag ffa / pêl feddal

Ymgysylltu

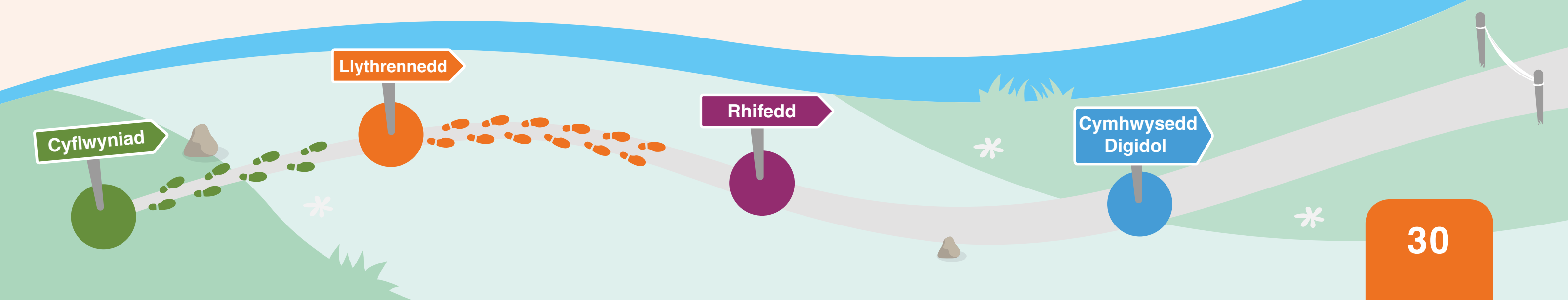
Cwestiynau cyflym

C1 **Sefwch ar eich traed os ydych chi'n meddwl bod ceir yn gyrru'n rhy gyflym**

C2 **Rhowch eich llaw dde ar eich pen os credwch fod angen mwy o fysiau arnom**

C3 **Chwifiwch eich llaw chwith os ydych yn meddwl bod angen mwy o sgwteri arnom**

Pawb i edrych o gwmpas yr ystafell - mae gennym ni i gyd atebion a meddyliau gwahanol ac mae hynny'n iawn. Heddiw, byddwn yn cael rhai dadleuon bach.



Syniadau am Weithgareddau

1 Dadl Lawr y Lein

E-sgwteri: Caru neu casáu?

Mae dysgwyr yn cymryd eu tro i ddarllen y ffeithiau isod mas yn uchel:

- Cyflymder uchaf e-sgwter yw 15.5mya
- Nid yw e-sgwteri yn rhyddhau llygredd aer fel ceir
- Mae e-sgwteri wedi achosi rhai damweiniau
- Nid yw e-sgwteri yn eich cadw mor actif â beicio, sgwtera neu gerdded
- Gall e-sgwteri eich helpu i fynd o A i B

Nawr, rhannwch y dosbarth i lawr y canol a dewiswch un ochr fel **'Cytuno'** ac un ochr fel **'Anghytuno'.**

Ar gyfer pob datganiad a ddarllenir yn uchel, sefwch naill ai ar yr ochr cytuno neu anghytuno.

Y datganiadau i'r athro/awes i ddarllen yn uchel:

- Mae e-sgwteri yn ddiogel
- Mae e-sgwteri yn helpu i leihau ceir ar y stryd
- Dylai e-sgwteri fod yn gyfreithlon yng Nghymru
- Dylech fod dros 18 oed i reidio e-sgwter
- Mae e-sgwteri yn well na beiciau

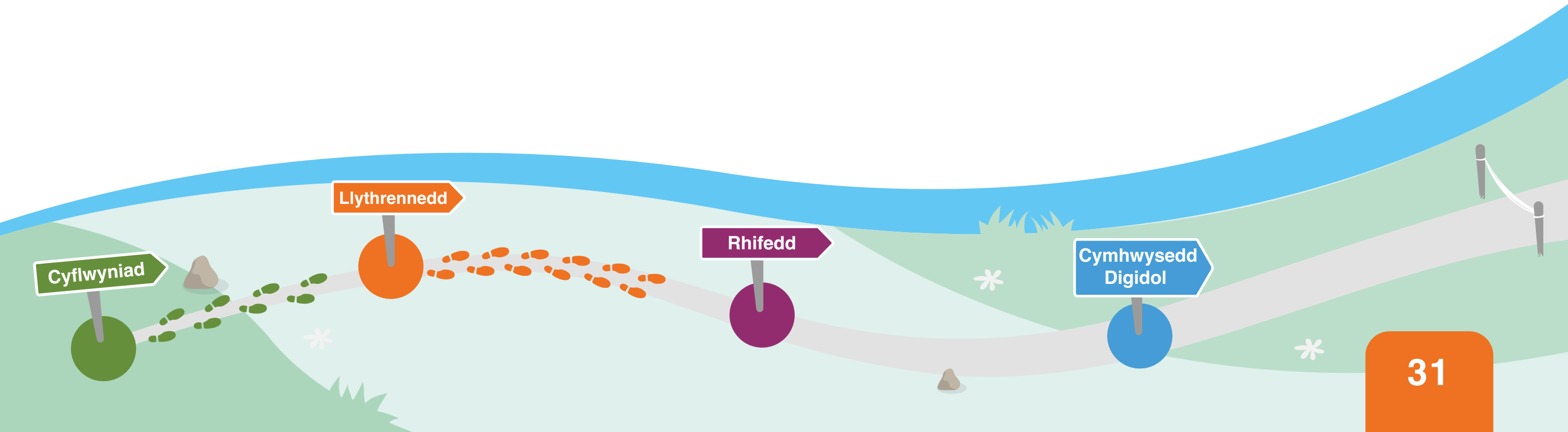
Taflwch y bag ffa neu'r bêl yn ôl ac ymlaen i drafod pam rydych chi'n cytuno neu'n anghytuno.

Rhai dechreuwyr brawddegau defnyddiol ar gyfer dadleuon:

Yn fy marn i _______

Dw i'n cytuno / anghytuno achos ________

Dwi'n deall dy bwynt ond dwi'n meddwl ___________



Cam Cynnydd

Tasg ymchwil a chrynhoi gwybodaeth: Allwch chi ymchwilio defnydd e-sgwteri ledled y byd? Beth am Baris neu Brisbane? Defnyddiwch bwyntiau bwled i grynhoi eich canfyddiadau. Ysgrifennwch baragraff byr am y gwahaniaethau a'r tebygrwydd rhwng defnydd ac agweddau e-sgwteri yng Nghymru ac un man arall.

Help Llaw

(gweler dechreuwyr brawddegau ar gyfer y dadl)

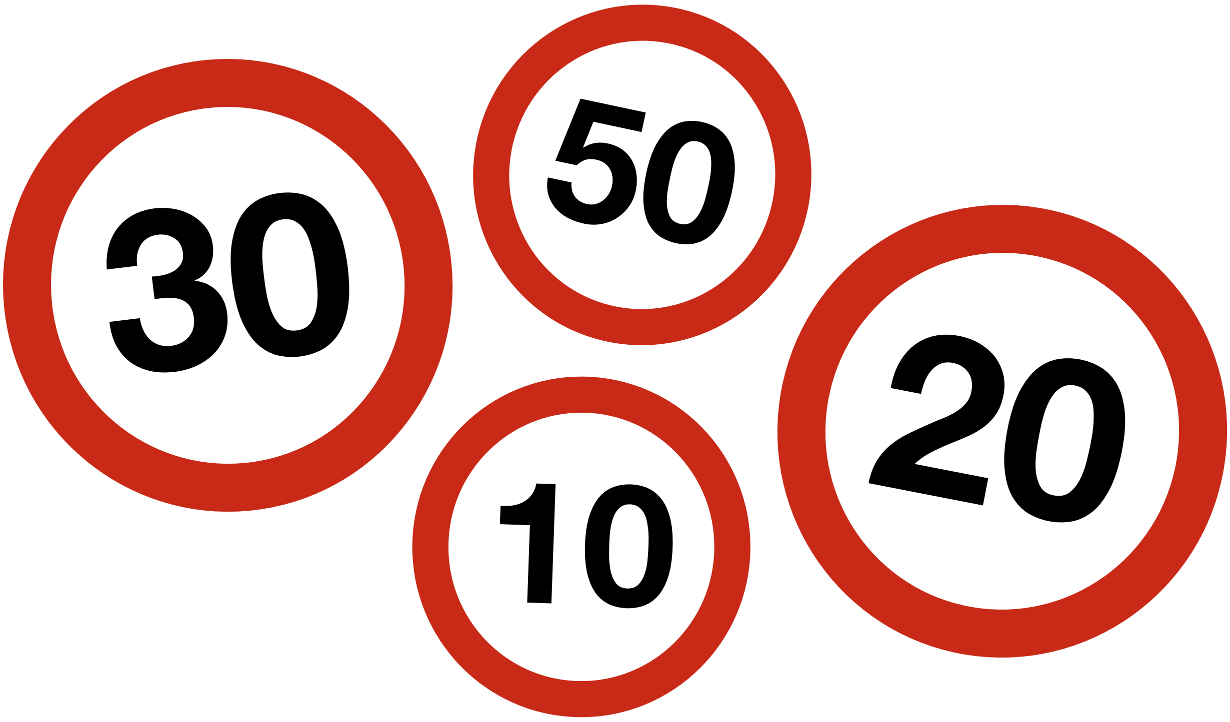
Myfyrio

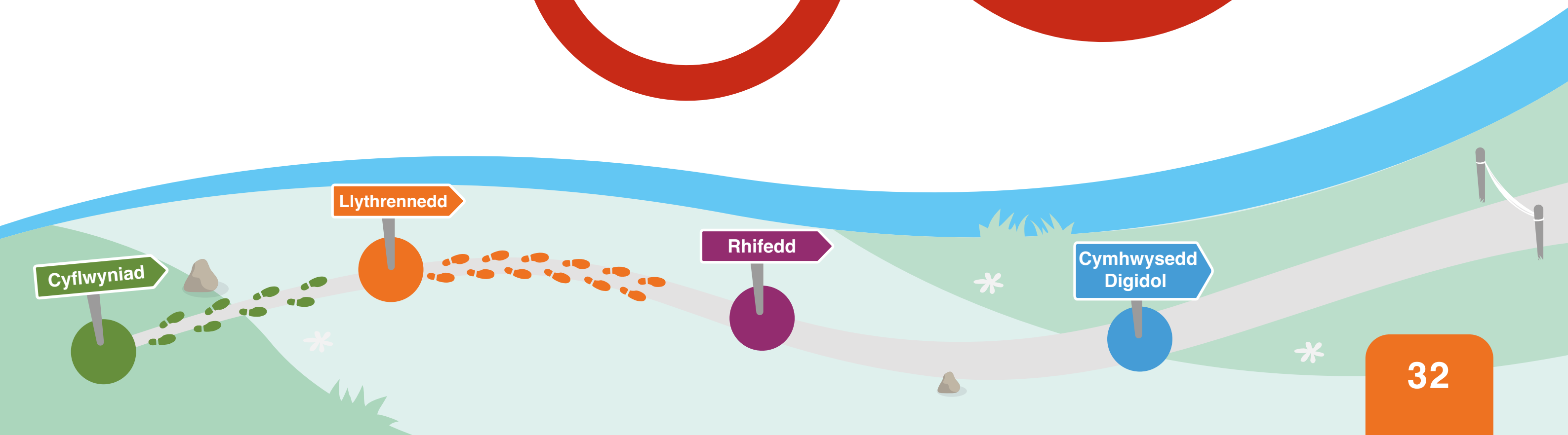
Meddyliwch am y ddadl a'r gwahanol safbwyntiau a rennir. Allwch chi feddwl am bwnc arall yn ymwneud â theithio llesol neu gynaliadwy y gallech chi gynnal dadl ddosbarth amdano?

Beth am ddadl ynghylch terfynau cyflymder 20 mya?

Neu ddadl am sut mae ceir yn well/yn waeth na beicio?

RHANNWCH EICH ATEBION GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH





Trefnu diwrnod cerdded / olwynio / sgwtera / beicio i'r ysgol

Llythrennedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 33 i 36 | **Amser: 2 awr**

Amcanion Dysgu

I ddysgwyr ddatblygu sgiliau trefnu a logistaidd i drefnu diwrnod cerdded / olwynio / sgwtera / beicio i'r Ysgol eu hunain.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

Ysgrifennu

Cynllunio a threfnu ar gyfer gwahanol ddibenion, cynulleidfaoedd a chyd-destunau

Meysydd dysgu a phrofiad

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu,
Y Dyniaethau

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Help Llaw: Ysgrifennu Llythyr

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf C4, D1 a D2 y Wobr Ysgol Teithio Llesol

Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro

Papur A4

Templed Llythyr
(darparwyd)

Ymgysylltu

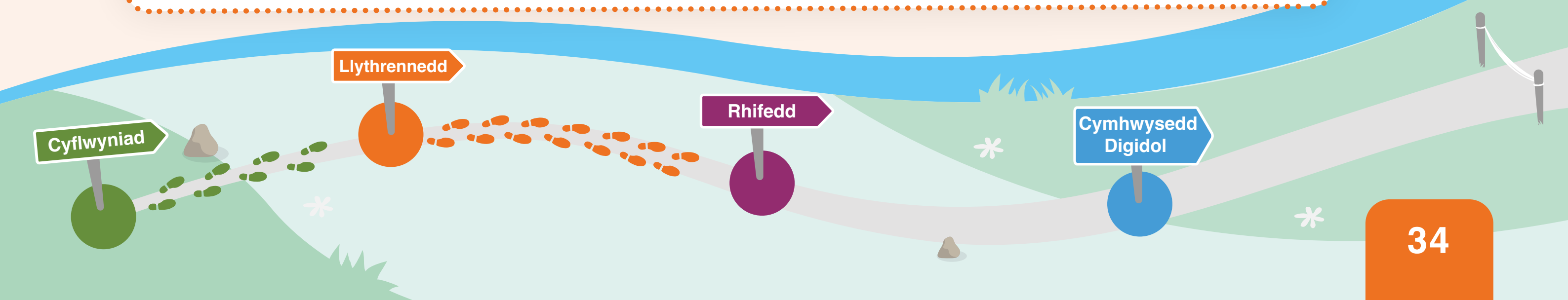
Arolwg Dwylo i fyny bach

C1 **Pwy gerddodd i'r ysgol heddiw?**

C2 **Pwy sgwtiodd i'r ysgol heddiw?**

C3 **Pwy olwyniodd neu feiciodd i'r ysgol heddiw?**

Os nad oeddech chi'n gallu teithio'n llesol heddiw – pam na wnewch chi drefnu diwrnod arbennig lle gall pawb?!



Syniadau am Weithgareddau

1 Dewiswch ddigwyddiad cerdded neu olwynio i'w gynnal yn eich ysgol i annog pawb i deithio'n llesol i'r ysgol.

Ysgrifennu llythyr ffurfiol at rieni a staff yn egluro beth fydd yn digwydd a pham.

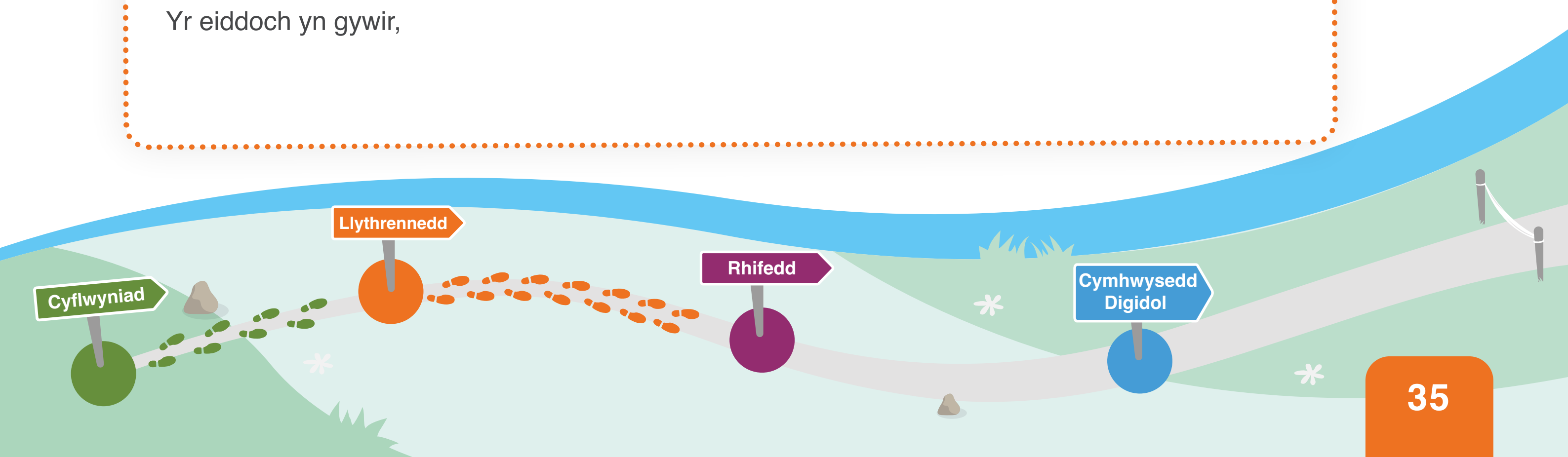
Cyfeiriad

Cyfeiriad

Dyddiad

Annwyl rieni a staff,

Yr eiddoch yn gywir,



Syniadau am Weithgareddau

2 Nawr mae'n bryd newid eich arddull ysgrifennu.

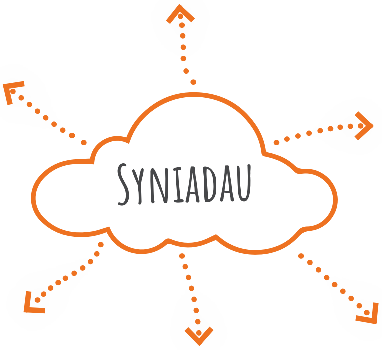
Dyluniwch poster hyrwyddo, fideo neu pamffled wedi'i anelu at blant a chymuned yr Ysgol gyfan i'w hannog i gymryd rhan wrth gerdded neu olwynio i'r ysgol.

Byddwch mor greadigol ag y dymunwch.

Allwch chi greu poster?

Allwch chi ysgrifennu sgript a ffilmio fideo hyrwyddo?

Cyn i chi wneud hynny, defnyddiwch y map meddwl isod i gynllunio eich syniadau:



Cam Cynnydd

Newidiwch eich arddull ysgrifennu – anffurfiol

Ysgrifennwch neges destun (text) i'w hanfon at eich ffrind neu frawd neu chwaer am y digwyddiad. Rhestrwch y gwahaniaethau yn yr arddull hon o ysgrifennu o gymharu â'r llythyr ffurfiol.

Help Llaw

Ysgrifenny Llythyr: Peidiwch ag anghofio cynnwys: Cyfeiriad chi, dyddiad, cyfarchiad/diweddglo priodol, ysgrifennu yn y person cyntaf, cyflwyniad a paragraffau.

Myfyrio

Casglwch rai geiriau gan eich cyd-ddisgyblion, rhieni ac athrawon, a ddefnyddir i ddisgrifio cymaint y gwnaethant fwynhau'r diwrnod. Allwch chi greu cwmwl geiriau i arddangos y geiriau hyn?

Cynllunio Gwasanaeth

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 37 i 39 | **Amser: 1-2 awr**

Amcanion Dysgu

I ddysgwyr gynyddu eu gwybodaeth am deithio llesol a chynaliadwy wrth ddatblygu sgiliau trefnu a logistaidd i gynllunio gwasanaeth eu hunain.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Llythrennedd

- Gwrando
- Siarad

Meysydd dysgu a phrofiad

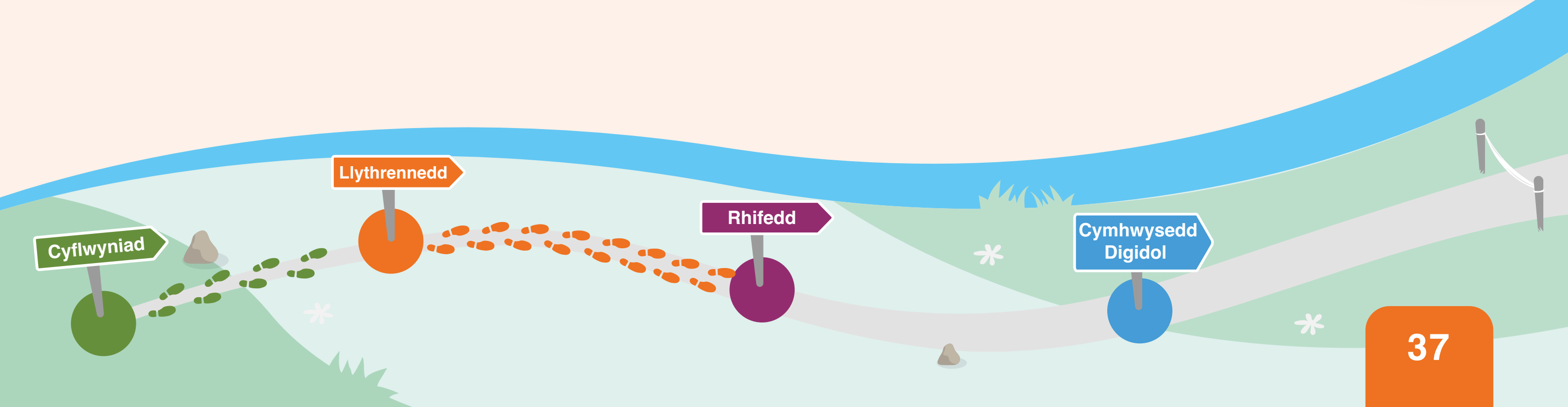
Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Y Celfyddydau Mynegiannol

Gwahaniaethu

- ✓ Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B1 a C4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro

Papur

Byrddau gwyn

Ymgysylltu

Mewn parau, dewiswch un ohonoch i fod yn yrrwr car, a'r llall yn feiciwr brwd. Os mai chi yw'r beiciwr, mae gennych 2 funud i berswadio gyrrwr y car bod beicio'n anhygoel ac y dylent adael y car adref. **EWCH!**

Gyrwyr ceir – beth weithiodd yn dda i'ch perswadio i feicio?

RHANNWCH EICH BARN GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

Syniadau am Weithgareddau

Dywedwch wrth y disgyblion eu bod am ganolbwyntio ar y syniad o ddweud wrth yr ysgol am deithio llesol a chynaliadwy mewn gwasanaeth. Bydd angen iddynt cynllunio, paratoi a chyflwyno'r cynulliad. Byddwch yn eu harwain a'u hwyluso ond nid yn eu cyfeirio. Bydd y broses hon yn datblygu mewn gwahanol ffyrdd mewn gwahanol ddosbarthiadau, ond gallai edrych fel hyn:

1. Eisteddwch y disgyblion mewn cylch, o flaen bwrdd gwyn.

A all disgyblion lunio eu rhestr 'Rhaid ei Gynnwys' eu hunain?

Cyflwyno iddynt gyda'r rhestr 'rhaid ei gynnwys' isod fel anogwr os oes angen.

Rhaid cynnwys:

- Pam fod teithio llesol a chynaliadwy yn bwysig
- Pam fod traffig yn broblem
- Sut gall pawb ymuno trwy gerdded, beicio neu sgwtio i'r ysgol
- Esboniadau clir
- Lleisiau uchel, clir, llawn mynegiant
- Hwyl a sbri!

Defnyddiwch y rhestr hon fel meini prawf llwyddiant.

Disgyblion yn 'meddwl, paru, rhannu' eu syniadau ar gyfer rhestr 'efallai cynnwys'. Ysgrifennwch eu hawgrymiadau ar y bwrdd gwyn. Gallai'r rhain gynnwys drama, cân, cerdd, gwaith celf i'w ddangos neu ddod â beic ar y llwyfan.

Syniadau am Weithgareddau

2. Mewn grwpiau, mewn parau neu'n unigol, mae'r plant yn dewis pa ran o'r gwasanaeth yr hoffent gymryd rhan ynddo. Gellir rhoi rôl i ddisgyblion na allant ddewis. Efallai y bydd rhai rhannau y bydd pawb yn cymryd rhan ynddynt.

3. Rhowch amser i ddisgyblion gynllunio eu rhan yn y gwasanaeth gan ddefnyddio technegau meddwl fel mapio meddwl, gwneud rhestrau a lluniadu diagramau. Ar ôl 20 munud, stopiwch i rannu eu cynnydd.

4. Unwaith y bydd y cynllunio yn ei le, mae disgyblion yn datblygu ac yn ymarfer eu rhan nhw o'r gwasanaeth. Gall hyn gynnwys ysgrifennu sgriptiau, paratoi posteri neu bropiau, ymarfer cân neu ysgrifennu ac ymarfer eu rhannau siarad. Mae'n ddefnyddiol caniatáu llawer o amser ar gyfer yr adran hon o'r gweithgaredd.

5. Mae disgyblion yn rhannu eu rhannau o'r gwasanaeth gyda'r dosbarth. Yna, o dan gyfarwyddyd un o'r disgyblion, ymarfer perfformio'r gwasanaeth mewn trefn. Efallai y bydd angen mwy o fewnbwn gan athrawon ar gyfer y rhan hon i gadw trefn ar bethau. Daliwch ati i ymarfer!

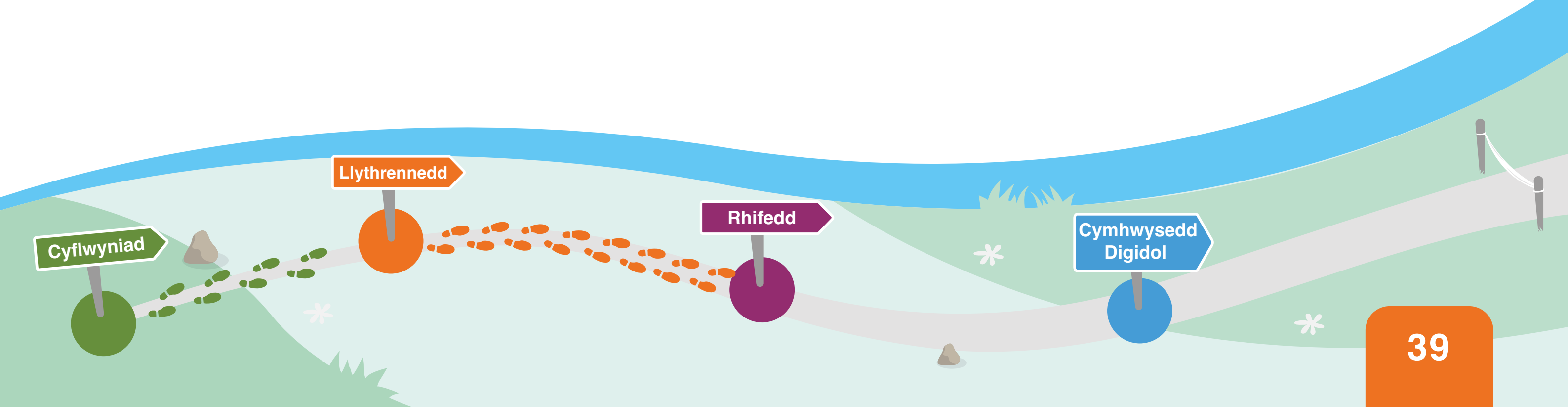
6. Perfformiwch y gwasanaeth i'r ysgol.

Cam Cynnydd

Nawr eich bod wedi cwblhau gwasanaeth i'ch cyd-ddisgyblion, beth am gynllunio gwasanaeth i'w gyflwyno i rieni, llywodraethwyr ysgol a chynghorwyr lleol? Sut fyddech chi'n newid yr arddull, naws neu gynnwys sy'n addas ar gyfer eich cynulleidfa newydd? Allech chi recordio'r gwasanaeth a'i rannu trwy wefan eich ysgol?

Myfyrio

Ar ôl y gwasanaeth, a allwch chi ddefnyddio'r byrddau gwyn bach i fyfyrio ar sut aeth pethau: Rhestrwch ddau beth a aeth yn dda iawn, ac un peth y gellid ei wneud yn well y tro nesaf.



Rhifedd

8 Gweithgaredd Rhifedd gyda chanllawiau athrawon a chynlluniau gwersi sy'n

addas ar gyfer CA2

	Datblygu hyfedredd mathemategol	Mae deall y system rif yn ein helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau	Mae dysgu am geometreg yn ein helpu i ddeall siapiau, gofod a safle, ac mae dysgu am fesur yn ein helpu i feintioli yn y byd go iawn	Mae dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth
1 Trin Data: Arolwg Codi Dwylo	✓	✓		✓
2 Pellteroedd Teithio Llesol	✓	✓		✓
3 Amseroedd Teithio Llesol	✓	✓	✓	✓
4 Cymdogaethau 20 munud	✓	✓		✓
5 Beth yw pris teithio?	✓	✓		✓
6 Siapiau a mesuriadau olwynog	✓	✓	✓	✓
7 Cyfrifo eich Ôl Troed Carbon	✓	✓		✓
8 Teithio Llesol a chalon iach	✓	✓		

Trin Data: Arolwg Codi Dwylo

Rhifedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 41 i 44 | **Amser: 1-2 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr allu casglu a chynrychioli data mewn gwahanol ffyrdd i gael gafael ar well dealltwriaeth o sut mae disgyblion yn eu hysgol yn teithio i'r ysgol. Bydd disgyblion yn gallu archwilio'r manteision i gynyddu nifer y disgyblion sy'n cerdded, olwynio, yn sgwtera ac yn beicio i'r ysgol.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system
rif i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Meysydd dysgu a phrofiad

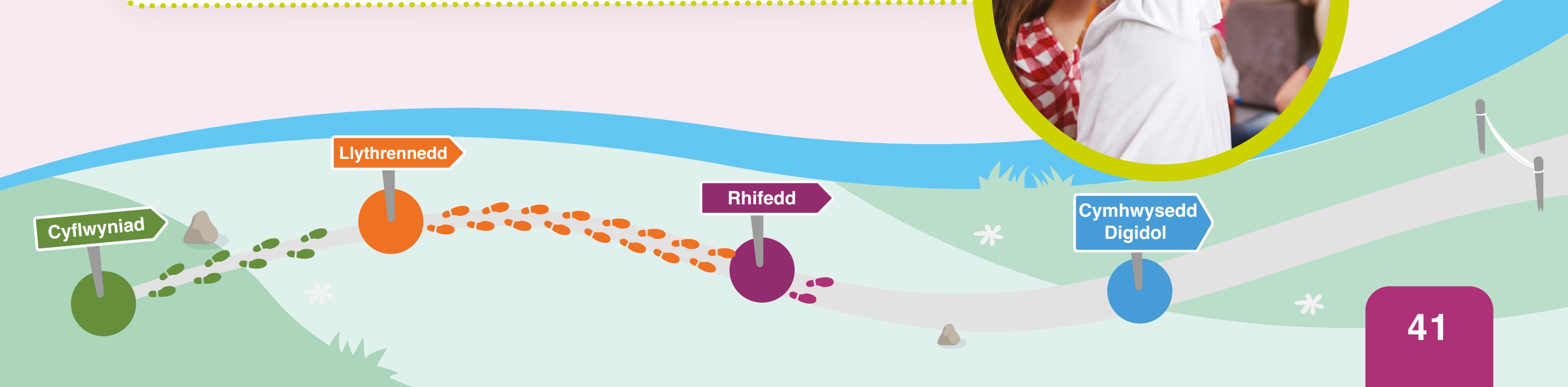
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Iechyd & Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf E1 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro

Papur

Ymgysylltu

Arolwg teithio: chi YW'r data!

Gofynnwch: Sut wnaethoch chi deithio i'r ysgol heddiw?

Yn yr ystafell ddosbarth neu'r neuadd gwnewch graff ffisegol. Rhowch labeli wedi'u nodi 'car', 'cerdded', 'beic' a 'sgwter' ar linell (echelin x). Mae angen i'r disgyblion sefyll mewn llinell wrth ymyl y label cyfatebol.

Nodwch y dulliau mwyaf a lleiaf cyffredin o deithio.

Beth oedd y ffordd fwyaf cyffredin o deithio i'r ysgol?

RHANNWCH EICH ATEBION GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

Syniadau am Weithgareddau

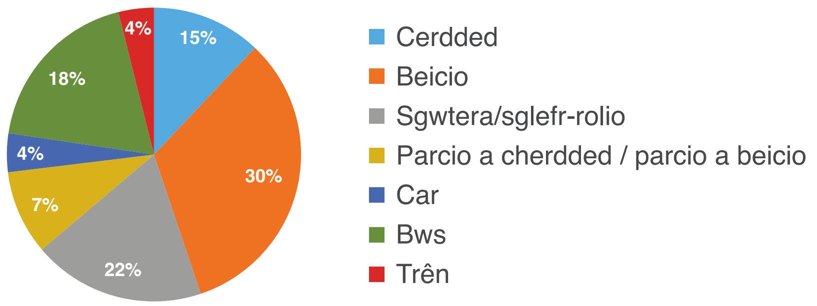
1 Arolwg Codi Dwylo

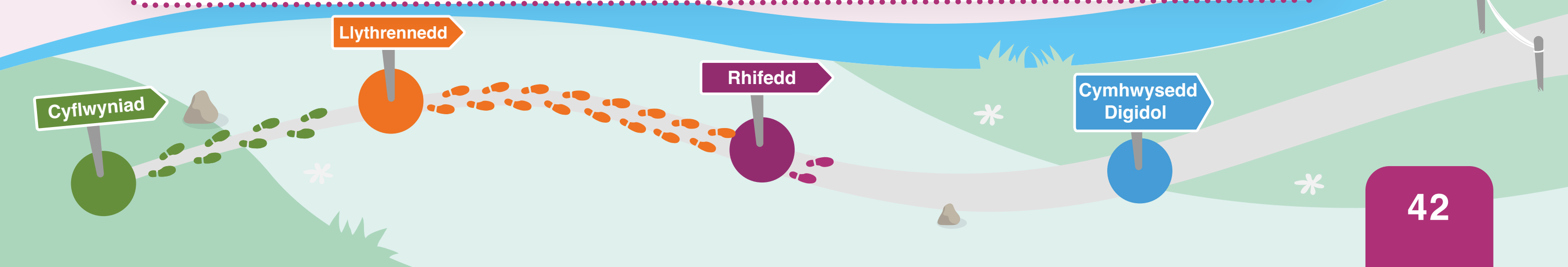
Opsiwn 1: Defnyddiwch yr arolwg codi dwylo (HUS) a gasglwyd eisoes ar gyfer yr ysgol.

Opsiwn 2: Beth am rannu'n grwpiau a chasglu data codi dwylo o wahanol ddosbarthiadau yn eich ysgol? (Darganfyddwch yr arolwg codi dwylo i'w ddefnyddio ar dudalen 43 o'r adnodd i fyfyrwyr gyfeirio ato).

Yn eich grwpiau, allwch chi ddefnyddio graff neu siart i ddangos atebion cwestiwn 1 eich arolwg?

Enghraifft: **Pa fodd a ddefnyddir i drafeilio i'r ysgol fel arfer (neu'n fwyaf aml)?**





Sustrans Arolwg Codi Dwylo

Treuliwch ychydig amser yn ymgyfarwyddo â ffurflen yr arolwg drwy ddarllen pob cwestiwn yn ofalus yn ogystal â'r canllawiau sydd ar ochr arall y ffurflen.

Cofiwch:

Dylai'r cyfanswm ar gyfer pob cwestiwn gyfateb i nifer y disgyblion sy'n bresennol - dylai disgyblion ateb unwaith ar gyfer pob cwestiwn

Cyn eich bod yn dechrau'r arolwg llenwch y manylion isod:

Dyddiad: Enw'r ysgol:

Dosbarth neu flwyddyn ysgol:

Nifer y disgyblion yn y dosbarth: Nifer y disgyblion yn bresennol:

C1. Pa fodd a ddefnyddir i deithio i'r ysgol fel arfer (neu'n fwyaf aml)?

Ymateb	
Cerdded	
Beicio	
Sgwtera/sglefr-rolio	
Parcio a cherdded /parcio a beicio	
Car (gan gynnwys tacsi a rhannu car)	
Bws (gan gynnwys bws ysgol a chyhoeddus)	
Trên/arall	
Cyfanswm	

C2. Pa mor aml y cewch eich gyrru mewn car i'r ysgol?

Ymateb	
Byth	
Pob wythnos	
Weithiau	
Cyfanswm	

C3. Pa mor aml ydych chi'n beicio i'r ysgol?

Ymateb	
Byth	
Pob wythnos	
Weithiau	
Cyfanswm	

C4. Pa mor aml ydych chi'n cerdded i'r ysgol?

Ymateb	
Byth	
Pob wythnos	
Weithiau	
Cyfanswm	

C5. Pa mor aml ydych chi'n sgwtera neu'n sglefr-rolio i'r ysgol?

Ymateb	
Byth	
Pob wythnos	
Weithiau	
Cyfanswm	

C6. Sut fyddai orau gennych chi deithio i'r ysgol? (Gall hyn fod eich modd teithio bresennol os yw'n well gennych)

Ymateb	
Cerdded	
Beicio	
Sgwtera/sglefr-rolio	
Parcio a cherdded /parcio a beicio	
Car (gan gynnwys tacsi a rhannu car)	
Bws (gan gynnwys bws ysgol a chyhoeddus)	
Trên/arall	
Cyfanswm	

C7. Pa mor aml ydych chi'n reidio eich beic pan na fyddwch yn beicio i/o'r ysgol?

Ymateb	
Byth	
Pob wythnos	
Weithiau	
Cyfanswm	

Syniadau am Weithgareddau

(2) Gweithgaredd dosbarth cyfan: Pob grŵp i rannu eu data gyda gweddill y dosbarth. Beth wnaethoch chi ei ddarganfod am sut mae disgyblion yn eich ysgol yn teithio i'r ysgol? Trafodwch!

(3) I grynhoi eich data, cwblhewch y brawddegau canlynol:

O edrych ar y data a gasglwyd gennym, y ffordd fwyaf cyffredin o deithio i'r ysgol yw ______________. __________________ yw pa mor aml mae'r rhan fwyaf o bobl yn ein hysgol ni'n beicio i'r ysgol. Nid oes llawer o ddisgyblion eisiau __________ i'r ysgol, ond byddai llawer yn hoffi ____________.

Allwch chi ddarganfod pa % o ddisgyblion fyddai'n hoffi cerdded i'r ysgol fwyaf?

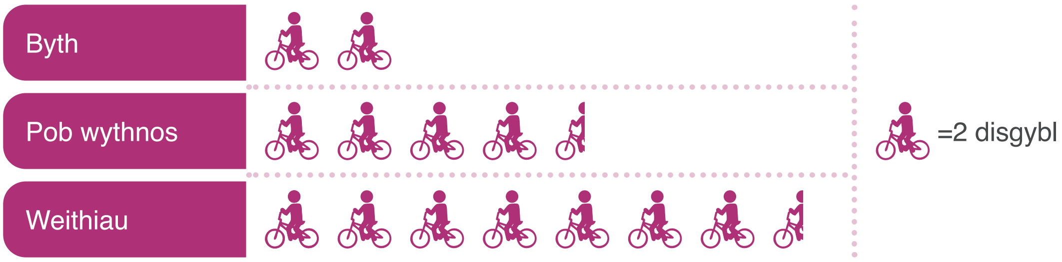
Talgrynnwch i'r rhif cyfan agosaf _______ %

Cam Cynnydd

Cynrychioli data mewn gwahanol ffyrdd

(1) Edrychwch ar y data a gasglwyd gennych yng nghwestiwn 3. Creuwch pictogram i gynrychioli eich canlyniadau, lle mae un symbol yn cynrychioli 2 ddisgybl.

Enghraifft: **Pa mor aml ydych chi'n seiclo i'r Ysgol?**



(2) Allwch chi gynrychioli unrhyw gwestiynau eraill o'r arolwg codi dwylo gyda math arall o graff neu siart?

Help Llaw

Pa ganran o rif sy'n un arall rhif?

Cam 1: Faint o ddisgyblion fyddai'n hoffi fwyaf i gerdded i'r ysgol? = A

Faint o ddisgyblion wnaethoch chi ofyn i gyd? = B

A/B=C

C x 100 = Ateb %

Myfyrio

Mewn parau trafodwch: Beth ydych chi'n ei feddwl yw'r manteision i gynyddu nifer y disgyblion sy'n cerdded, olwynio, yn sgwtera ac yn beicio i'r ysgol?

Pellteroedd Teithio Llesol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 45 i 47 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr gyfrifo ac archwilio’r gwahanol bellteroedd y mae’n rhaid i gyd-ddisgyblion eu teithio i gyrraedd yr ysgol bob dydd.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system
rif i helpu i gynrychioli a chymharu’r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Meysydd dysgu a phrofiad

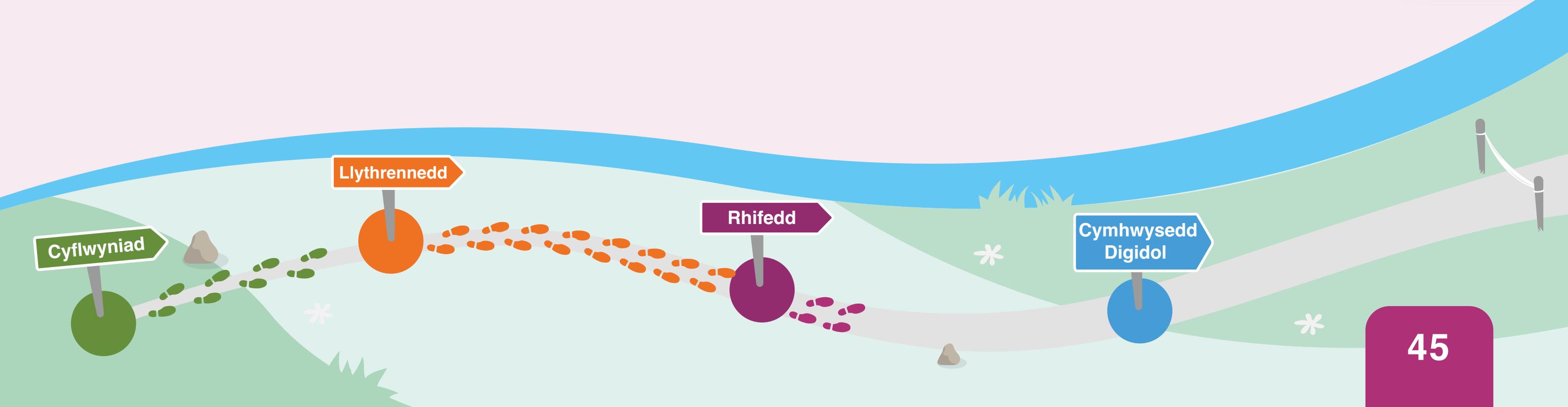
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Iechyd & Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Cyfrifiannell

Ymgysylltu

Bydd eich athro yn cerdded neu'n smalio beicio o gwmpas y dosbarth, gyda map a phren mesur. Allwch chi ddyfalu beth fyddwch chi'n ei wneud heddiw?

Syniadau am Weithgareddau

RHANNWCH EICH BARN GYDA GWEDDILL Y DOSBARTH

1. Gan ddefnyddio mapiau google, gweithiwch allan pa mor bell yw eich tŷ i'r ysgol. Nodwch y pellter mewn km.

2. Pa mor bell ydych chi'n teithio i'r ysgol bob….Diwrnod? Wythnos? Blwyddyn?

Mewn parau, mae gennych 2 funud i drafod sut y byddwch yn cyfrifo hyn.

Amser i gyfrifo:

	Disgybl 1	Disgybl 2
Pa mor bell ydych chi'n teithio i'r ysgol bob DYDD?		
Pa mor bell ydych chi'n teithioi'r ysgol bob WYTHNOS?		
Pa mor bell ydych chi'n teithio i'r ysgol bob BLWYDDYN?		

3. Pellteroedd Teithio Llesol o amgylch y byd

Y pellter o Gymru i Awstralia yw tua 15,000km

Faint o flynyddoedd o deithiau ysgol fyddai'n ei gymryd i CHI gyrraedd yno?

E.e. Mae Mari'n teithio 300km i'r ysgol ac yn ôl bob blwyddyn

15,000 / 300 = 50

Byddai'n cymryd cyfwerth â 50 mlynedd o deithiau ysgol Mari i fynd yr holl ffordd i Awstralia!

Cam Cynnydd

Cofnodi a throsi mesuriadau (pellteroedd).

1 Sawl MILLTIR ydych chi'n teithio i'r ysgol ac oddi yno bob blwyddyn?

1 km = 0.62137 milltir.

I drosi o gilometrau i filltiroedd, lluoswch y pellter mewn cilometrau gyda'r ffactor trosi uchod.

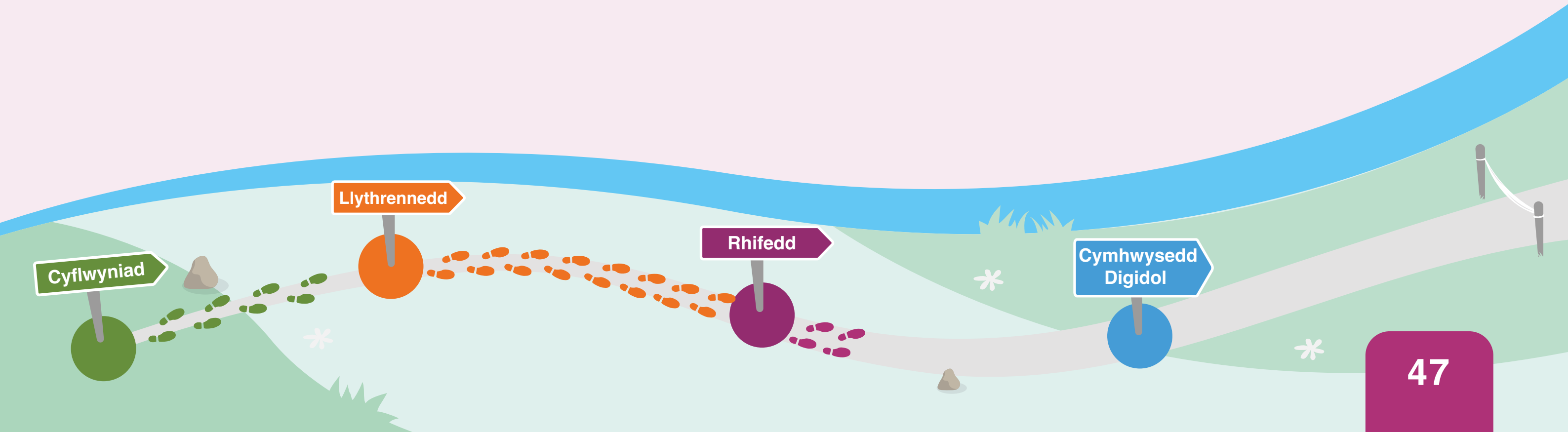
Ateb _____________

Help Llaw

- Cofiwch eich bod yn gwneud y daith ddwywaith bob dydd
- Rydych chi'n dod i'r ysgol 5 diwrnod yr wythnos
- Mae 39 wythnos ysgol bob blwyddyn

Myfyrio

Ysgrifennwch frawddeg yn cymharu a chyferbynnu eich pellteroedd teithio llesol bob dydd, wythnos a blwyddyn o gymharu â'ch partner/pâr.



Amseroedd Teithio Llesol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 48 i 50 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

I ddysgwyr gyfrifo'r amser y mae'n ei gymryd i gyd-ddisgyblion deithio'n llesol i'r ysgol, a deall cyflymder a phellter mewn perthynas ag amser.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system
rif i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Mae dysgu am geometreg
yn ein helpu i ddeall siapiau, gofod a safle, ac mae dysgu am fesur yn ein helpu i feintioli yn y byd go iawn

Meysydd dysgu a phrofiad

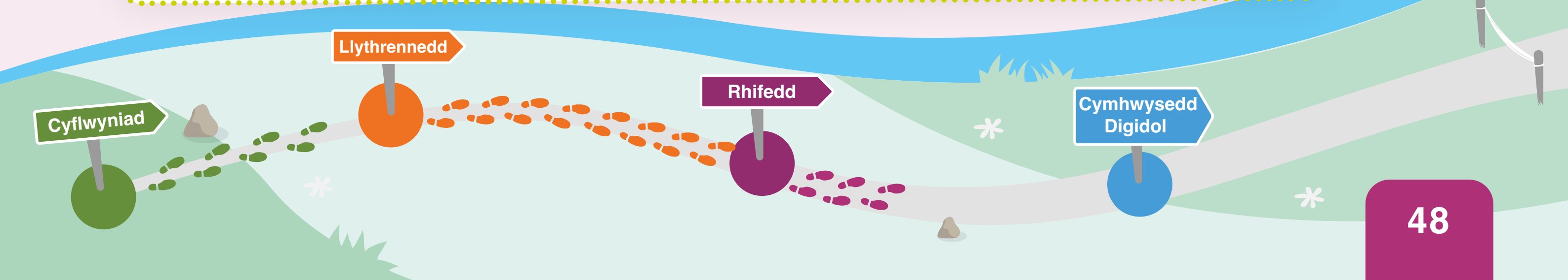
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Iechyd & Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro	Papur	Cyfrifiannell

Ymgysylltu

Trafodwch mewn parau: Ydych chi'n meddwl y byddai'n cymryd mwy o amser i yrru neu i feicio trwy ganol dinas yn ystod yr oriau brig? Eglurwch pam y dewisoch chi eich ateb!

Syniadau am Weithgareddau

1. Gofynnwch i 15 o ddisgyblion yn eich dosbarth faint o amser mae'n ei gymryd iddyn nhw gerdded neu yrru i'r ysgol. Paratowch dabl yn dangos yr amser mae plant amrywiol yn ei gymryd i deithio i'r ysgol.

Pwy sy'n cyrraedd yr ysgol gyflymaf? ___________

Pa mor hir maen nhw'n ei dreulio yn teithio bob dydd, wythnos a blwyddyn?

Pwy sy'n cymryd yr hiraf i gyrraedd yr ysgol? ___________

Pa mor hir maen nhw'n ei dreulio yn teithio bob dydd, wythnos a blwyddyn?

Beth yw'r gwahaniaeth amser dyddiol, wythnosol a blynyddol y mae'n ei gymryd i gyrraedd yr ysgol ar gyfer y disgybl sy'n gallu cyrraedd yr ysgol gyflymaf, a'r disgybl sy'n cymryd yr amser hiraf?

Syniadau am Weithgareddau

(2) Ystadegau

Gydag amseroedd teithio 15 disgybl, cyfrifwch…

- Yr amser teithio cymedrig (cyfartaledd) i'r ysgol:
- Canolrif yr amser teithio i'r ysgol:
- Y Modd: ___________

Cam Cynnydd

Gallwn ddefnyddio'r fformiwla cyflymder, pellter ac amser i gyfrifo sefyllfaoedd bywyd go iawn. Y fformiwla yw Cyflymder = Pellter ÷ Amser. Mae hyn yn golygu y gallwch gyfrifo pa mor gyflym y mae rhywbeth yn symud yn seiliedig ar ba mor hir y mae'n ei gymryd i deithio pellter penodol.

Er enghraifft: os ydych chi'n beicio 30 milltir mewn 2 awr, gallwn ddefnyddio'r fformiwla i gyfrifo ei gyflymder. 30 ÷ 2 = 15, felly rydym bellach yn gwybod eich bod yn teithio ar gyflymder o 15mya ar eich beic.

Gellir aildrefnu'r fformiwla hefyd i ddod o hyd i'r Pellter neu'r Amser:

Cyflymder = Pellter ÷ Amser

Pellter = Cyflymder x Amser

Amser = Pellter ÷ Cyflymder

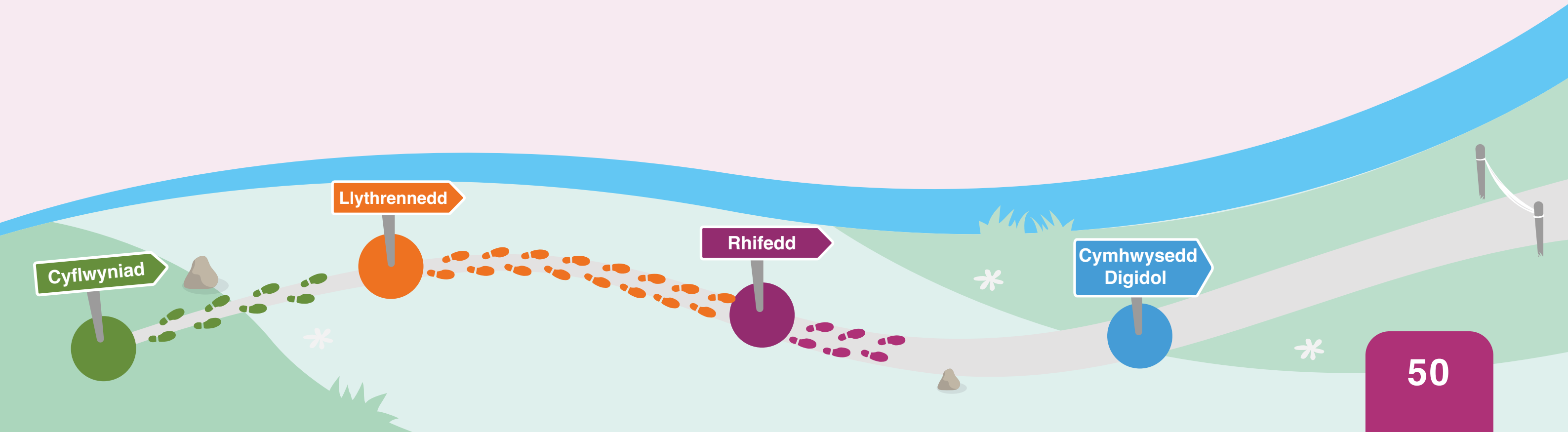
Cerddodd Ffion 3 milltir mewn 1.5 awr. Ar ba gyflymder roedd Ffion yn cerdded? ___mya

Help Llaw

- Cofiwch eich bod yn gwneud y daith ddwywaith bob dydd
- Rydych chi'n dod i'r ysgol 5 diwrnod yr wythnos
- Mae 39 wythnos ysgol bob blwyddyn

Myfyrio

Os yw rhywun yn byw dros 20 munud ar droed o'r ysgol, pa ddulliau teithio llesol eraill y gallent eu defnyddio i gyrraedd yr ysgol?



Cymdogaethau 20-munud

Rhifedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 51 i 54 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddeall y cysyniad o gymdogaeth 20 munud a chael popeth sydd ei angen arnynt o fewn taith gerdded 20 munud i ble maent yn byw.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system rif
i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Mae dysgu am geometreg
yn ein helpu i ddeall siapiau, gofod a safle, ac mae dysgu am fesur yn ein helpu i feintioli yn y byd go iawn

Meysydd dysgu a phrofiad

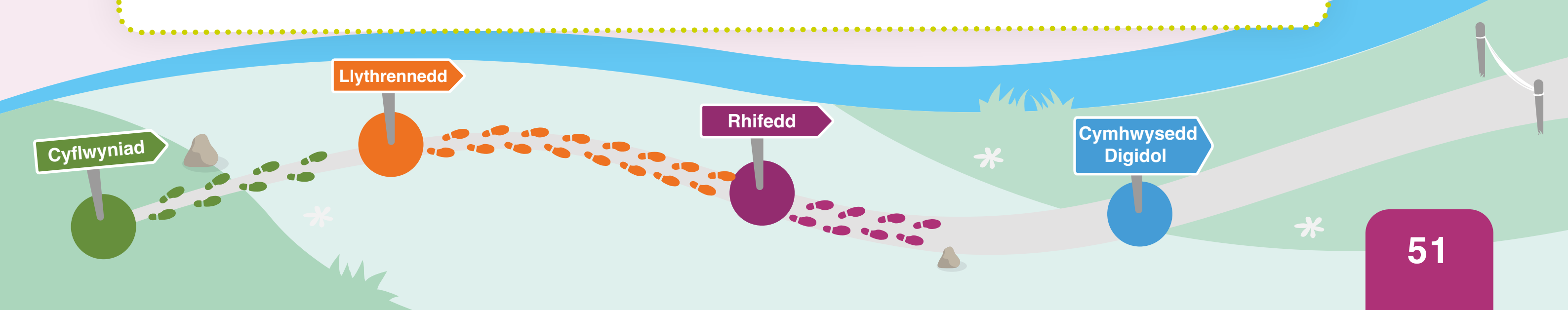
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Gwyddoniaeth & Thechnoleg, Iechyd & Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

- Beiro
- Papur
- Cyfrifiannell

Ymgysylltu

Oes rhywun wedi clywed am y term ‘cymdogaethau 20 munud’? Os na, rhannwch eich dyfaliadau gyda gweddill y dosbarth.

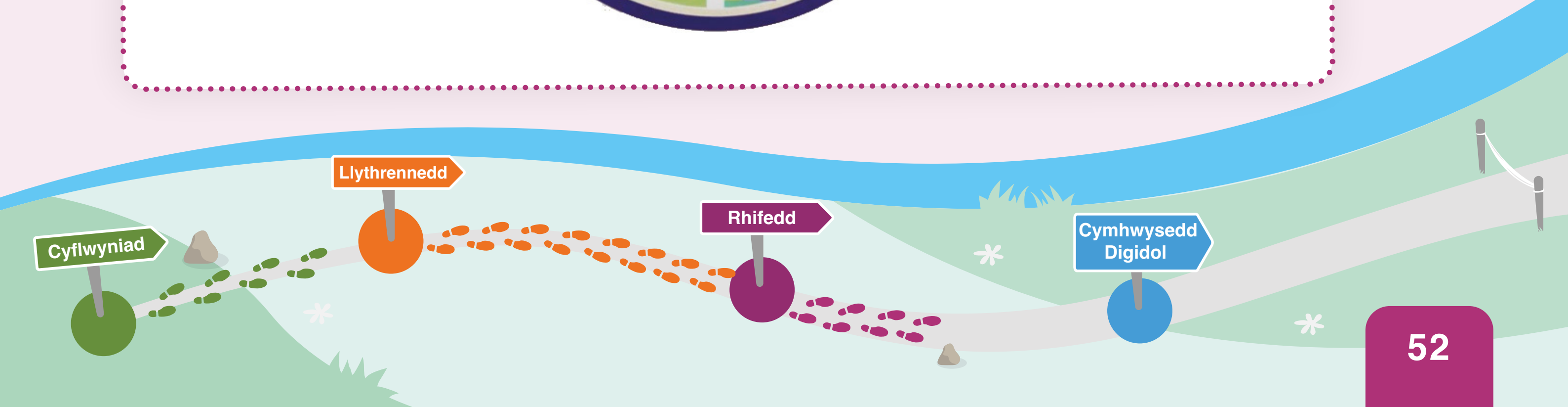
Fel dosbarth, gwyliwch y fideo canlynol

https://youtu.be/lB8wyZXUztY

Yn esbonio cymdogaethau 20-munud

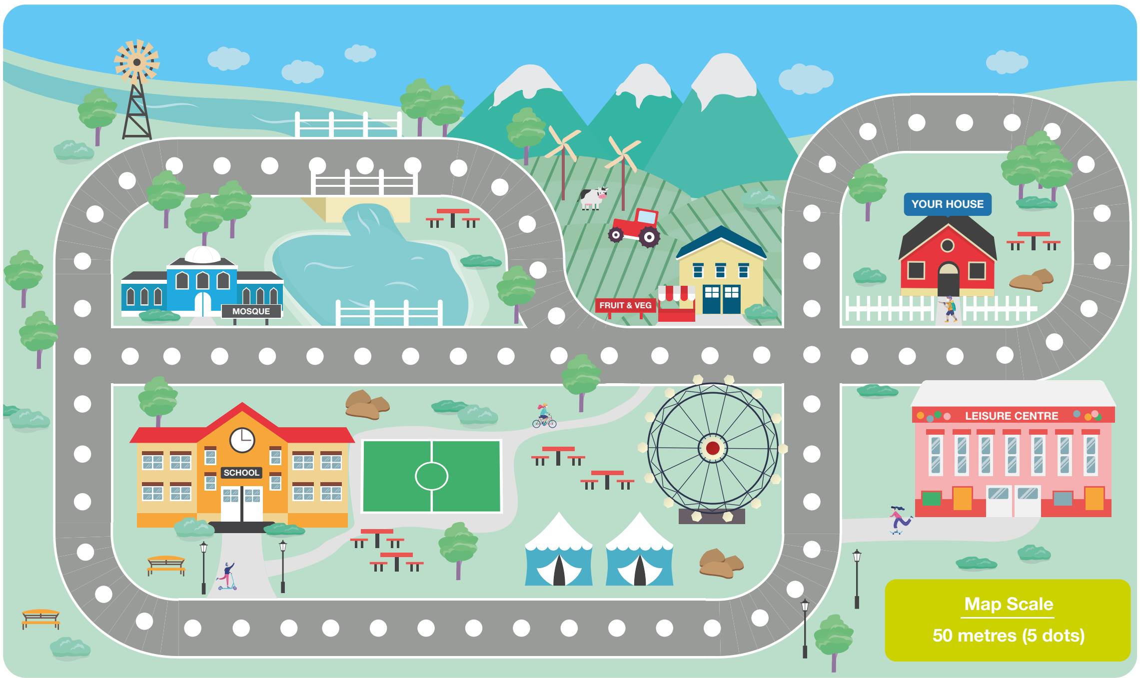
CLICIWCH I CHWARAE’R FIDEO!

Diffiniad: Mae popeth sydd ei angen ar berson o fewn taith gerdded 20 munud. Siopau, ysgolion, gwaith, chwaraeon, y celfyddydau, diwylliant, hobïau - i gyd o fewn taith gerdded 20 munud i’ch tŷ.



Syniadau am Weithgareddau

1 Map cymdogaeth 20-munud



Sawl metr yw hi o'r ysgol i'r mosg? _______ metr.

Mae Dylan yn mynd i'r pwll nofio yn syth ar ôl ysgol ond yn gyntaf mae angen iddo brynu banana. Sawl metr fydd yn rhaid i Dylan gerdded? ________ metr.

Pa un sydd agosaf, eich tŷ chi at yr ysgol neu'r siop ffrwythau a llysiau i'r ganolfan hamdden? _______

2 Canrannau

Mae 50 o bob 100 o ddisgyblion ysgol a holwyd gan Sustrans yn byw o fewn taith gerdded 20 munud i'w hysgol.

C1 Pa % o ddisgyblion ysgol nad ydynt yn byw o fewn taith gerdded 20 munud i'w hysgol?

Nid yw 108 o bob 300 o fenywod a holwyd gan Sustrans yn beicio ond hoffent roi cynnig arni.

C2 Pa % o fenywod sydd ddim yn beicio, ond a hoffai roi cynnig arni? ____ %

Nid yw 31% o'r 150 o bobl anabl a holwyd gan Sustrans yn beicio ond hoffent roi cynnig arni.

C3 Faint o bobl anabl sydd ddim yn beicio, ond hoffai roi cynnig arni? _____

Cam Cynnydd

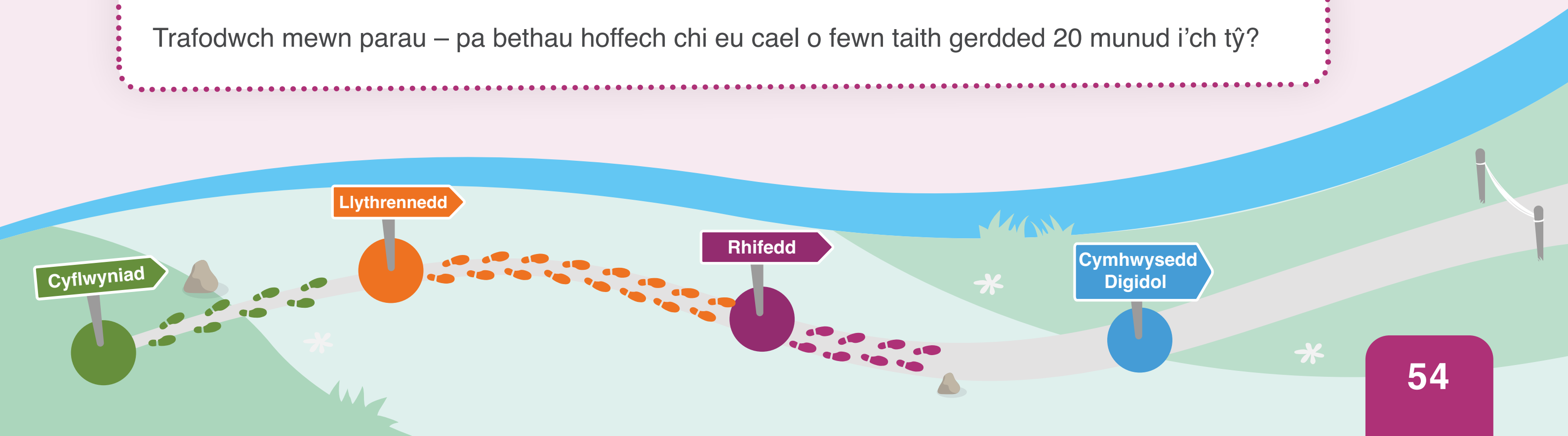
Dyluniwch eich map cymdogaeth 20 munud eich hun gyda labeli. Gwnewch yn siŵr eich bod yn creu graddfa map.Rhestrwch yr holl bethau sydd o fewn..

- 50 metr ar droed
- Taith gerdded 100 metr
- Taith gerdded 300 metr

o’ch tŷ.

Myfyrio

Trafodwch mewn parau – pa bethau hoffech chi eu cael o fewn taith gerdded 20 munud i’ch tŷ?



Beth yw pris teithio?

Rhifedd

Canllaw i athrawon

Tudalennau:: 55 i 58 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Er mwyn i ddysgwyr ddeall a chymharu cost gwahanol opsiynau trafnidiaeth wrth ddatblygu eu llythrennedd ariannol.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system rif
i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Meysydd dysgu a phrofiad

Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Gwyddoniaeth & Thechnoleg, Iechyd & Lles

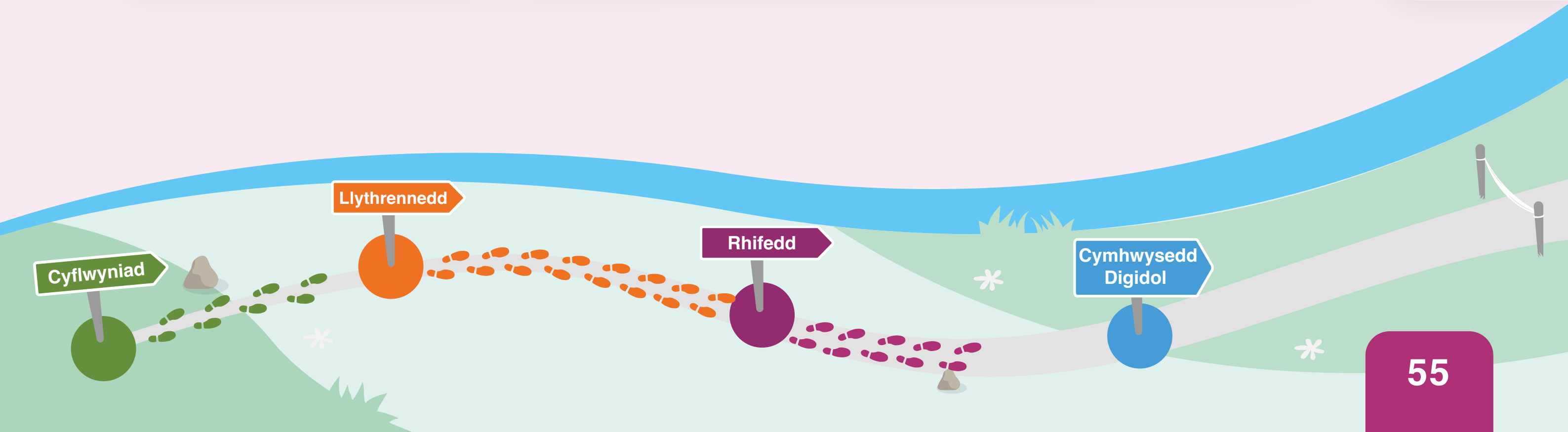
Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Blwyddyn 4-6



Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro	Papur	Cyfrifiannell

Ymgysylltu

Edrychwch ar y llun canlynol – allwch chi ddisgrifio beth welwch chi? Ydych chi'n meddwl bod y math arbennig hwn o feic yn werth llawer o arian?

Syniadau am Weithgareddau

1 Costau ac arbedion

Mae Gwion yn arbed £13 yr wythnos i brynu beic sy'n costio £123.

C1 Sawl wythnos fydd hi'n ei gymryd i Gwion gynilo digon i brynu'r beic? ______

Mae Swyddog Teithiau Llesol Sustrans angen 27 o gloch beic ar gyfer dosbarth disgyblion blwyddyn 5. Maent yn cael eu gwerthu mewn pecynnau o 5.

C2 Faint o becynnau bydd angen i'w prynu?

Mae'r siop feics leol yn gwerthu sgwter ar sêl. Y pris gwreiddiol oedd £90 ond mae'r sgwter ar werth am £75.

C3 Gan faint gafodd y sgwter ei leihau ? ______ %

2 Cyfrifo arbedion

Beic yn erbyn Car Petrol yn erbyn Cerbyd Trydan

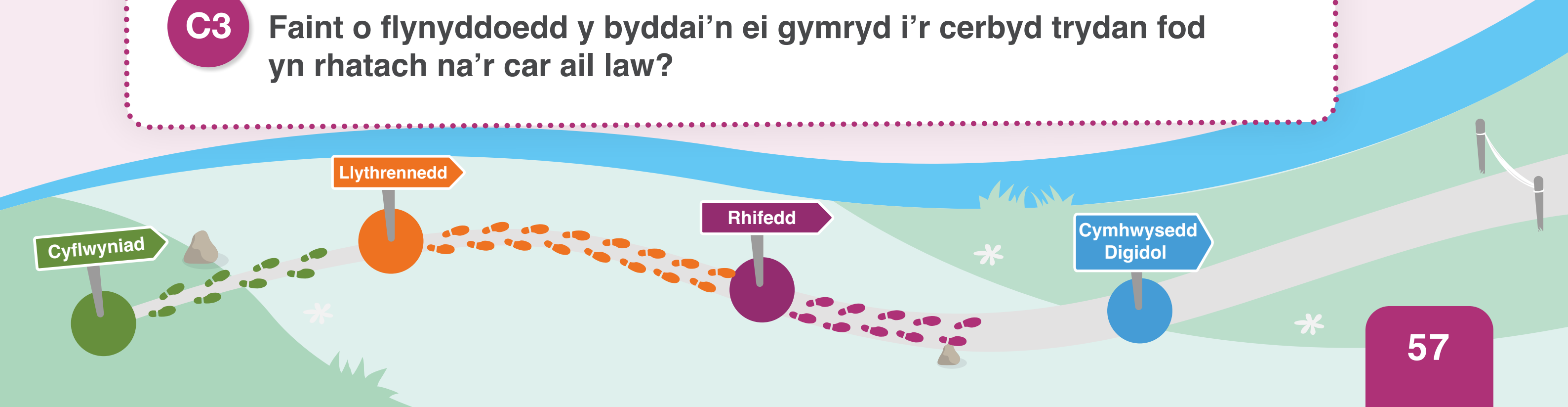
Cost	Beic	Car ail-law	Car Trydan
Pris	£400	£6500	£15,000
Tanwydd / ynni blynyddol	£0	£900	£300 (ar gyfer gwefrydd cartref) a +£200 o drydan
Cynnal a Chadw Blynyddol	£60	£______	£200
Treth Flynyddol	£0	£300	£______
Cyfanswm cost y flwyddyn gyntaf	£______	£8200	£15,700
Cost yr 2il flwyddyn	£______	£______	£______

Llenwch y tabl uchod ac atebwch y cwestiynau canlynol:

C1 Pa un yw'r dull teithio rhataf yn y flwyddyn gyntaf?

C2 Pa un yw'r dull teithio drutaf yn y flwyddyn gyntaf?

C3 Faint o flynyddoedd y byddai'n ei gymryd i'r cerbyd trydan fod yn rhatach na'r car ail law?



Cam Cynnydd

Talgrynnu ac amcangyfrif costau

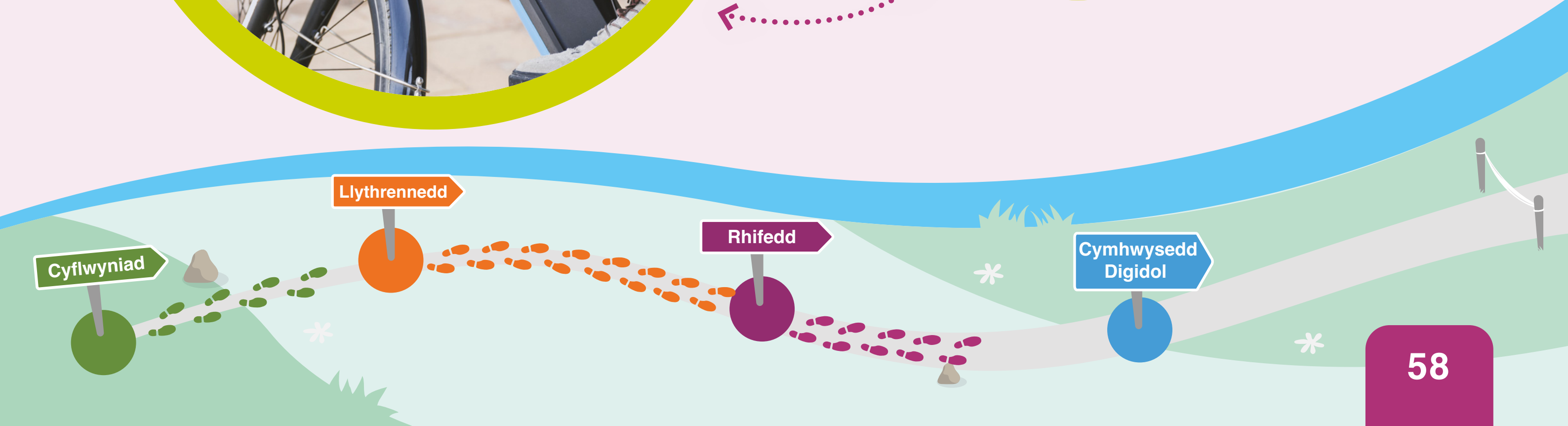
Eitem	Price	Round to the nearest Number
Bag	£23.99	
Pwmp Beic	£7.29	
Cinio a Byrbrydau	£8.50	
Siaced law	£45.73	
Potel ddŵr y gellir ei hailddefnyddio	£2.50	
Tiwb Mewnol sbâr	£1.20	

Tua faint mae'r rhestr siopa yn ei gostio? ___________

Mae talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf yn golygu naill ai talgrynnu i fyny neu dalgrynnu i lawr. Pam y gallai hyn fod yn broblem wrth amcangyfrif cost y rhestr siopa?

Myfyrio

Os yw E-feic yn costio swm tebyg i hen gar ail-law, beth fyddai'r budd cost o brynu E-feic yn y tymor hir (e.e. dros flwyddyn gyfan) o'i gymharu â'r car?



Siapiau a mesuriadau olwynog

Canllaw i athrawon

Tudalennau:: 59 i 62 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

I ddysgwyr ddatblygu sgiliau mesur a rhifedd màs mewn perthynas â dulliau teithio llesol bywyd go iawn.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system rif
i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Mae dysgu am geometreg
yn ein helpu i ddeall siapiau, gofod a safle, ac mae dysgu am fesur yn ein helpu i feintioli yn y byd go iawn

Meysydd dysgu a phrofiad

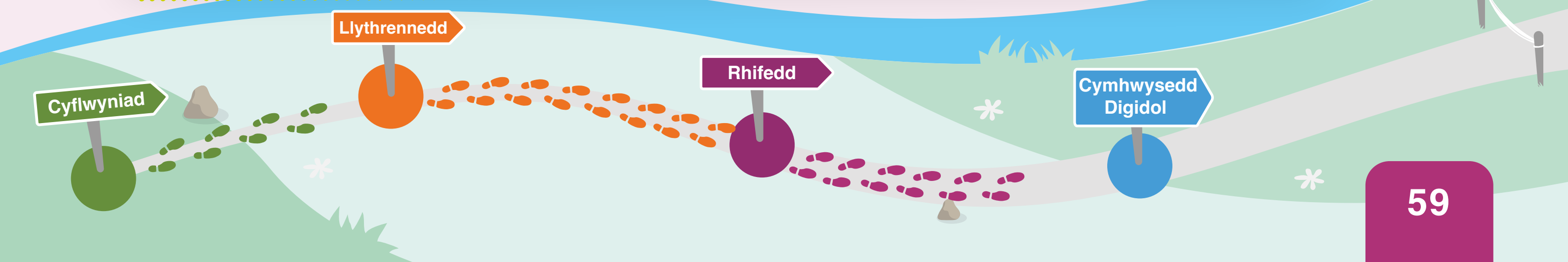
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Gwyddoniaeth & Thechnoleg, Iechyd & Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

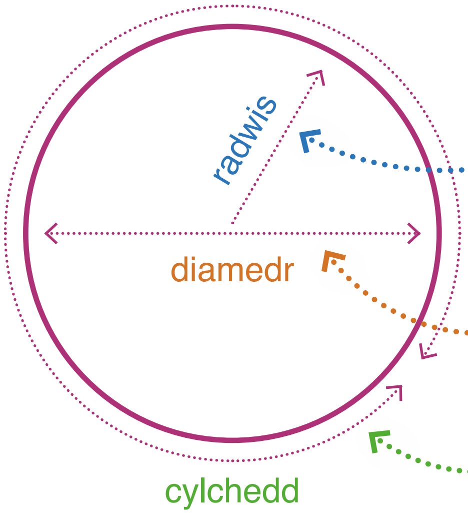
Adnoddau

- Beiro
- Papur
- Pren mesur
- Tap mesur
- Cyfrifiannell

Ymgysylltu

Archwilio cylch

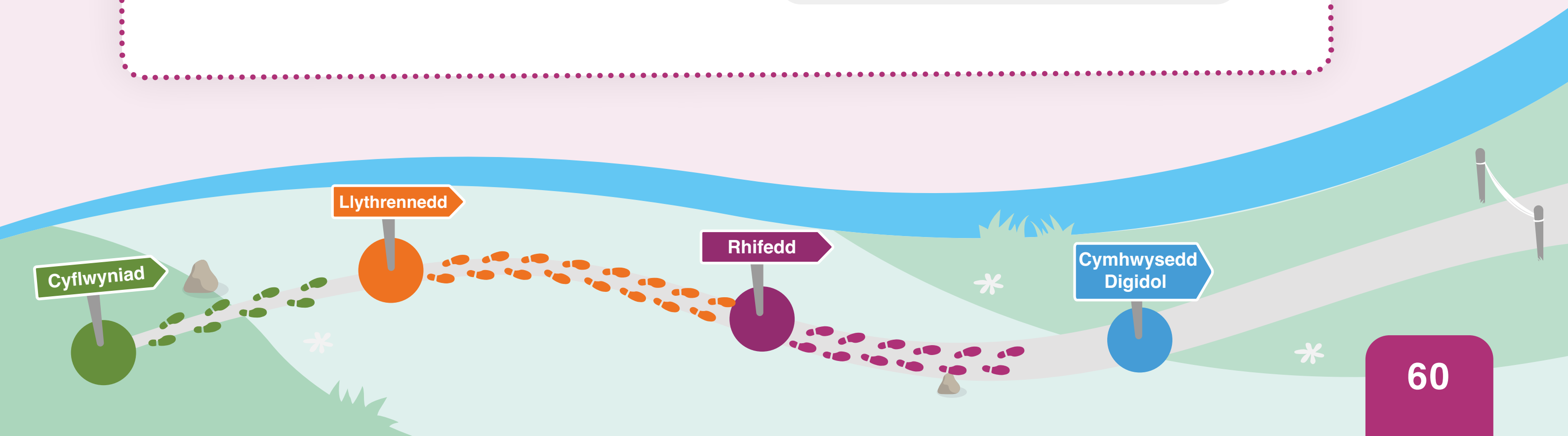
Fel dosbarth, archwiliwch radiws, diamedr a chylchedd cylch.



Y radwis yw'r pellter o ganol y cylch i ymyl y cylch.

Y diamedr yw'r llinell syth sy'n mynd trwy ganol y cylch, yn cysylltu dau bwynt ar y cylchlyn /cylchedd.

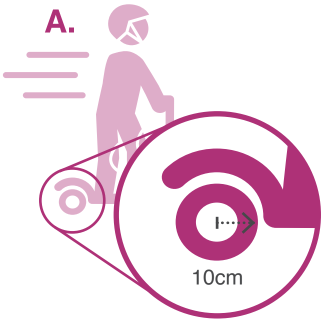
Y cylchedd yw'r mesuriad yr holl ffordd o amgylch ymyl allanol y cylch (hyd y cylchyn).



Syniadau am Weithgareddau

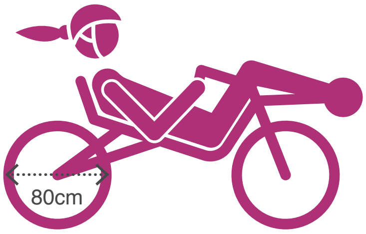
1 Allwch chi gyfrifo cylchedd, radiws a diamedr y canlynol?

A.



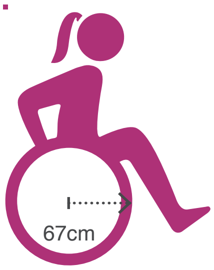
Diamter _________ cm

B.



Radius _________ cm

C.



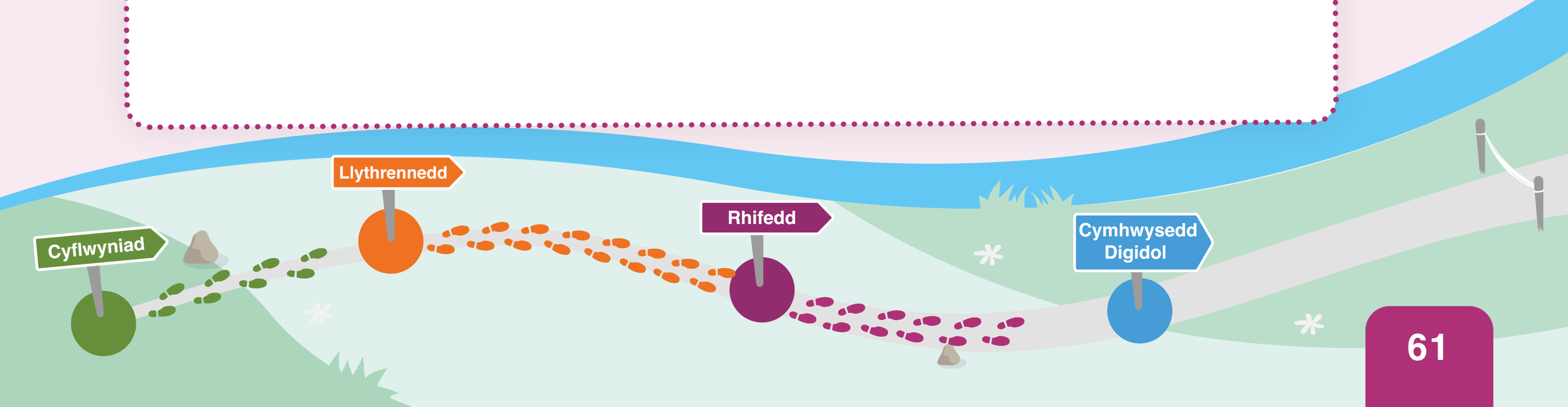
Diameter _________ cm

2 Pa mor fawr yw eich beic/sgwter/olwynion?

Bydd angen tâp mesur neu bren mesur, a mynediad at eich beiciau/sgwteri/olwynion

- Defnyddia'r disgyblion sgiliau mesur i fesur gwahanol rannau o feic.
- Trosi mesuriadau yn unedau mesur gwahanol e.e. cm i fetrau neu mm i cm
- Mae'r disgyblion yn ymchwilio i daldra cyfrwyau (saddles) mewn perthynas â thaldra plentyn.

Lle i nodiadau



Cam Cynnydd

Archwilio pwysau a màs

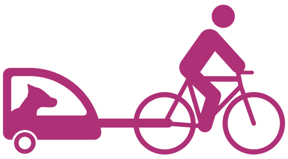
1 Trosi màs; gramau a chilogramau

1000g = 1kg

C1 **Mae'r beic ffordd yn pwyso 8kg ysgafn iawn. Faint mae'r beic ffordd yn ei bwyso mewn gramau?**

Pam ydych chi'n meddwl bod y beic hwn mor ysgafn?

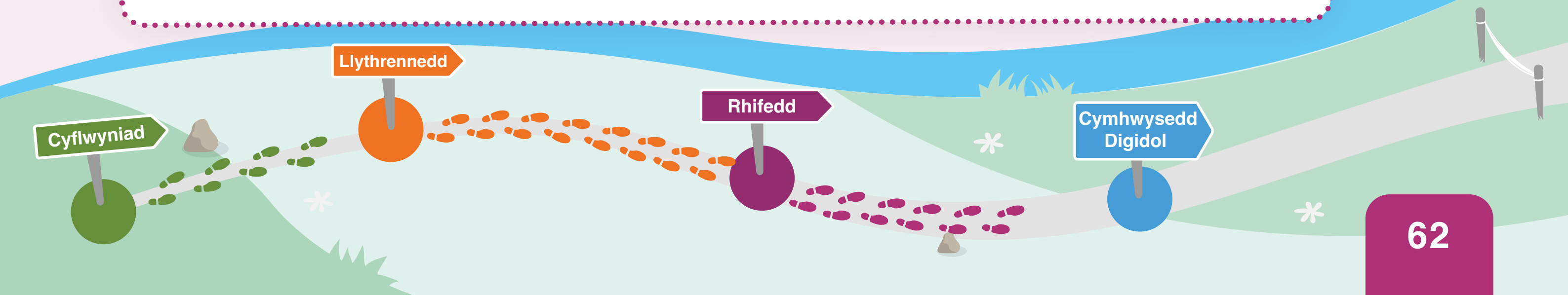
C2 **Mae'r beic, trelar a'r ci yn pwyso 37kg. Faint mae'r beic, trelar a'r ci pwyso mewn gramau?**



C3 **Mae'r plant yn pwyso 41kg a chyfanswm pwysau'r beic cargo a'r plant gyda'i gilydd yw 88kgs. Faint mae'r beic yn ei bwyso mewn gramau?**

Myfyrio

Trafodwch fel dosbarth: ar wahân i gludo plant, beth arall allech chi ei gario mewn beic cargo (isod)? Meddyliwch yn realistig o ran maint a phwysau.



Cyfrifo eich Ôl Troed Carbon

Canllaw i athrawon

Tudalennau:: 63 i 66 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

I ddysgwyr gyfrifo ôl troed carbon syml a sut gall dewis teithio'n llesol helpu i leihau eu hôl troed carbon eu hunain.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol

Deall y system rif
i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Dysgu bod ystadegau yn cynrychioli data
a bod tebygolrwydd yn modelu siawns yn ein helpu i wneud casgliadau a phenderfyniadau ar sail gwybodaeth

Meysydd dysgu a phrofiad

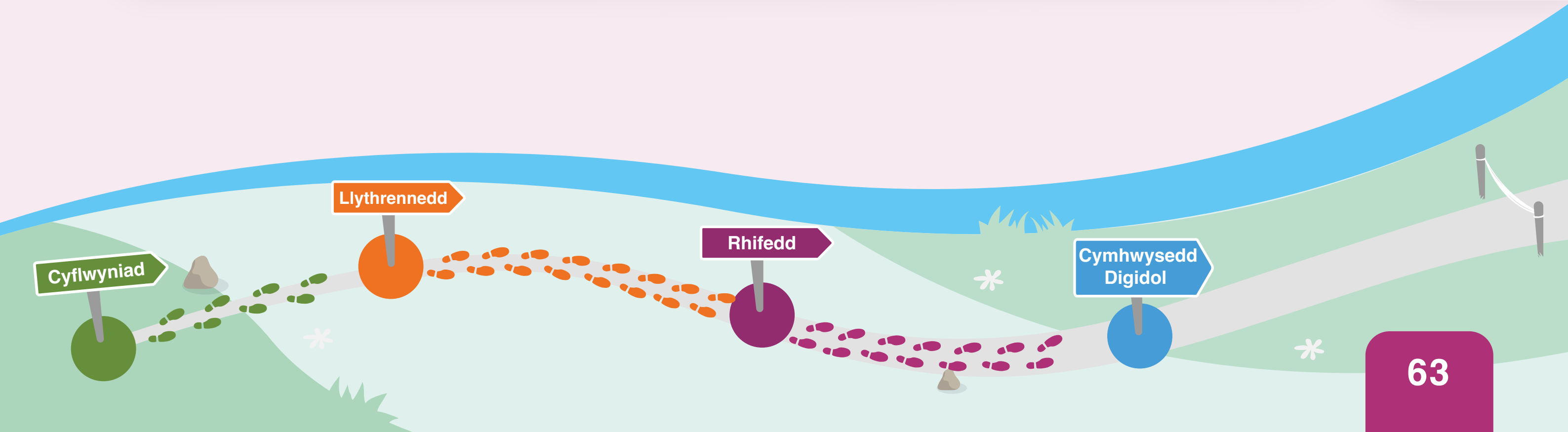
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Y Dyniaethau

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Beiro | Papur | Pren mesur | Cyfrifiannell

Ymgysylltu

Gwyliwch 5 munud cyntaf y fideo hwn i helpu i ddeall beth yw C02 neu garbon deuocsid a sut mae allyriadau trafnidiaeth yn cyfrannu at wresogi byd-eang.

https://youtu.be/iZsa8GMTzj4

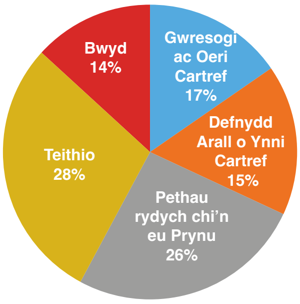
Oedwch am 5:00 ac atebwch y cwestiwn yn y fideo fel dosbarth

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Syniadau am Weithgareddau

Eich ôl troed carbon yw faint o garbon deuocsid sy'n cael ei ryddhau i'r aer oherwydd eich anghenion ynni eich hun. Mae angen teithio, trydan, bwyd, dillad a phethau eraill rydych chi'n eu prynu arnoch chi.

1. Dadansoddi graffiau:



Edrychwch ar y siart cylch.

Pa % o'r ôl troed carbon sy'n dod o deithio? ____%

Pa % o'r ôl troed carbon sy'n cael ei wneud o deithio a bwyd? __%

Allwch chi feddwl am ffyrdd y gellid lleihau % deithio yr ôl troed carbon? __________

Syniadau am Weithgareddau

2

Ôl troed carbon beicio milltir:

65g CO2/m: wedi'i bweru gan fananas

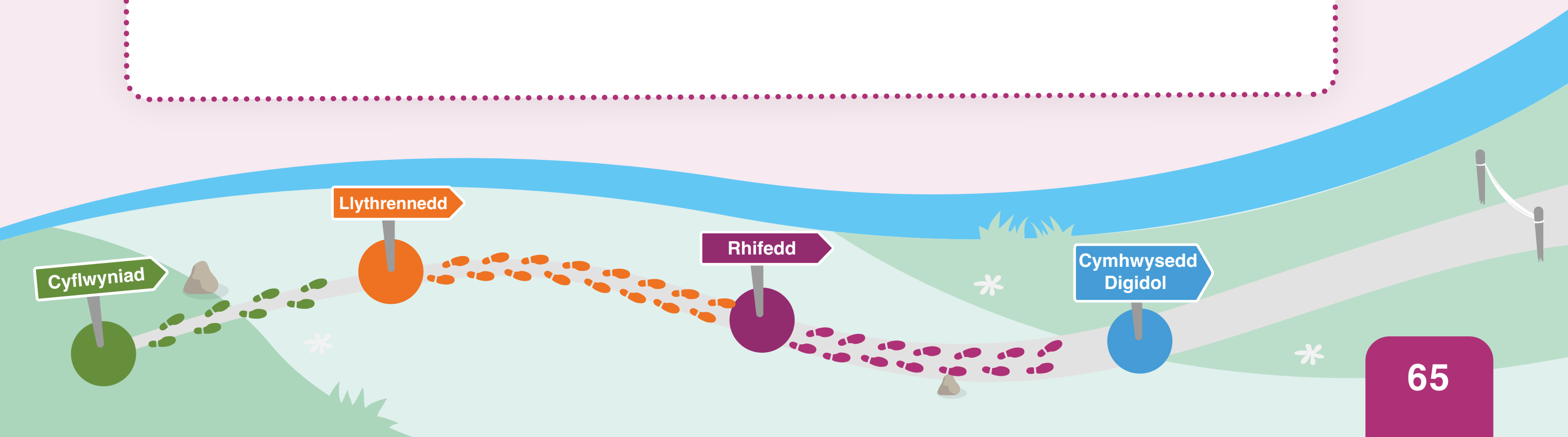
Ôl troed carbon gyrru milltir:

404g CO2/m: wedi'i bweru gan betrol

Ôl troed carbon defnyddio'r bws am filltir:

290g CO2/m: wedi'i bweru gan betrol

Allwch chi ddangos y data hwn mewn graff neu siart? Defnyddiwch y lle isod:



Cam Cynnydd

1 Defnyddiwch ddata ôl troed carbon (a ddarparwyd) i gyfrifo ôl troed carbon taith car i'r ysgol (gallai hon fod yn wers cyfrifiannell). Lluoswch i ddarganfod yr ôl troed carbon ar gyfer mis, blwyddyn a gyrfa ysgol gyfan. Cymharwch ag ôl troed carbon disgybl sy'n beicio / cerdded i'r ysgol.

Data Ôl Troed Carbon

- Cyfartaledd car petrol 209.5 g/km
- Cyfartaledd car Diesel 198.7 g/km
- Trên 60g/km y pen
- Bws 89 g/km y pen
- Awyren 158 g/km y person

2 Ysgrifennwch lythyr at eich Aelod Seneddol gyda syniadau neu awgrymiadau ar yr hyn y gallent ei wneud i leihau ôl troed carbon Cymru. Cofwich cynnwys data a ffigyrau.

Help Llaw

Fformiwla

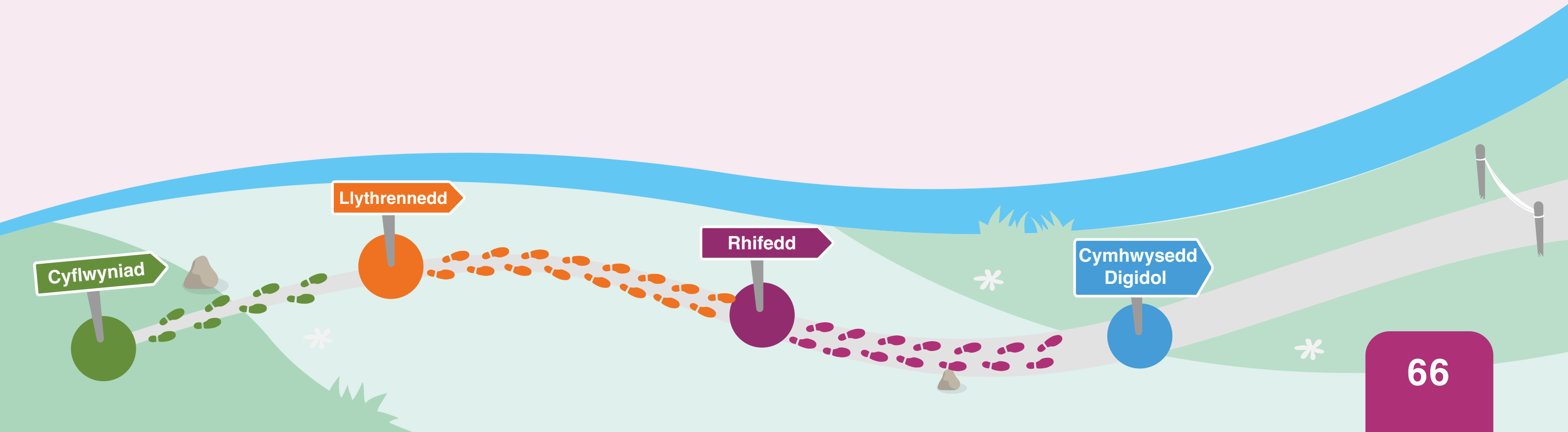
CO_2 wedi'i gynhyrchu (g/km) =
Pellter a deithiwyd x g/km

Cyfaint CO_2 (metrau ciwbig, m3) =
Cyfrol (m3) x 2

[gwirioneddol yw 1.9769]

Myfyrio

Mewn parau, meddyliwch am 3 syniad yr ydych chi'n eu hawgrymu i'ch athro/awes i leihau eu hôl troed carbon yr wythnos hon.



Teithio Llesol a chalon iach

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 67 i 69 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

I ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth o sut y gall teithio llesol helpu i wella iechyd corfforol a chadw ein calonnau'n iach.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Rhifedd

Datblygu hyfedredd mathemategol	**Deall y system rif** i helpu i gynrychioli a chymharu'r perthnasoedd rhwng rhifau a meintiau

Meysydd dysgu a phrofiad

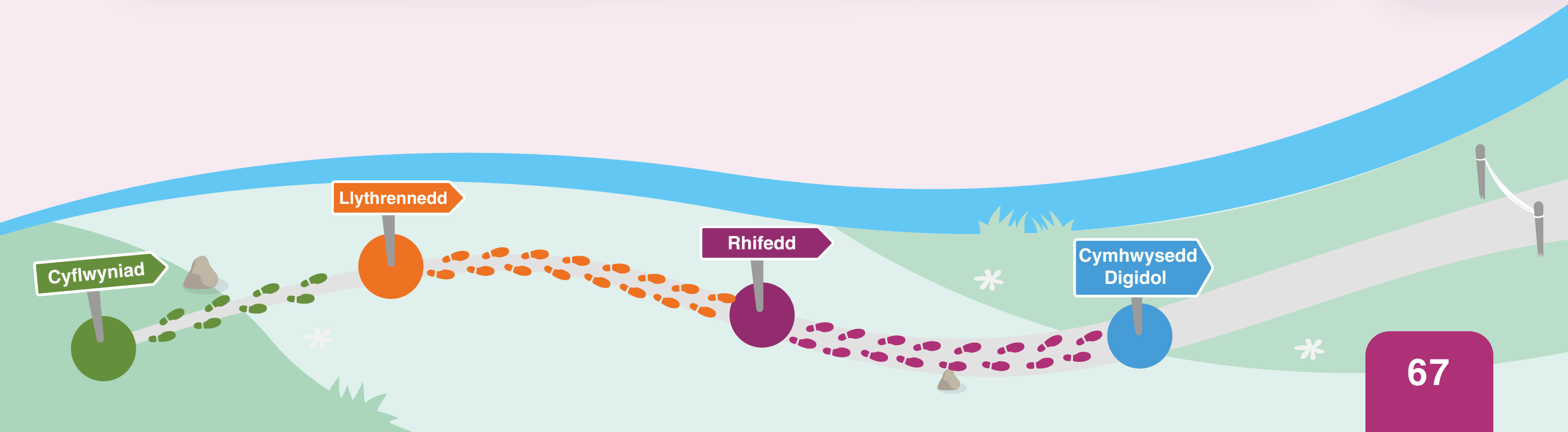
Rhifedd, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, Iechyd & Lles

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Fformiwlâu ar gyfer cymorth ychwanegol

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

- Beiro
- Papur
- Pren mesur
- Cyfrifiannell
- Iard yr Ysgol

Ymgysylltu

Fel dosbarth - trafodwch beth sy'n digwydd pan fydd y corff yn actif. Beth sy'n cyfrif fel actif? Pa weithgareddau sy'n eich gwneud chi'n fwyaf egnïol yn eich barn chi?

Syniadau am Weithgareddau

Ymchwiliad addysg gorfforol calon iach i effeithiau gwahanol weithgareddau ar gyfradd curiad y galon.

1. Cynlluniwch yr ymholiad i gymharu cerdded, beicio, loncian, sgwtera, olwynio ac ati.

2. Ewch allan ac mewn parau dewiswch y gwahanol fathau o weithgareddau y byddwch yn eu mesur.

   Cofnodi cyfraddau curiad y galon cyn, yn ystod ac ar ôl pob gweithgaredd ac ar ôl cyfnod oeri.

Lle i nodiadau

Munud i feddwl: Pam ydy cadw'n actif yn dda i ni?

3. Mae pob disgybl yn creu graff llinell i ddangos sut mae eu cyfradd curiad y galon yn newid cyn, yn ystod ac ar ôl pob gweithgaredd.

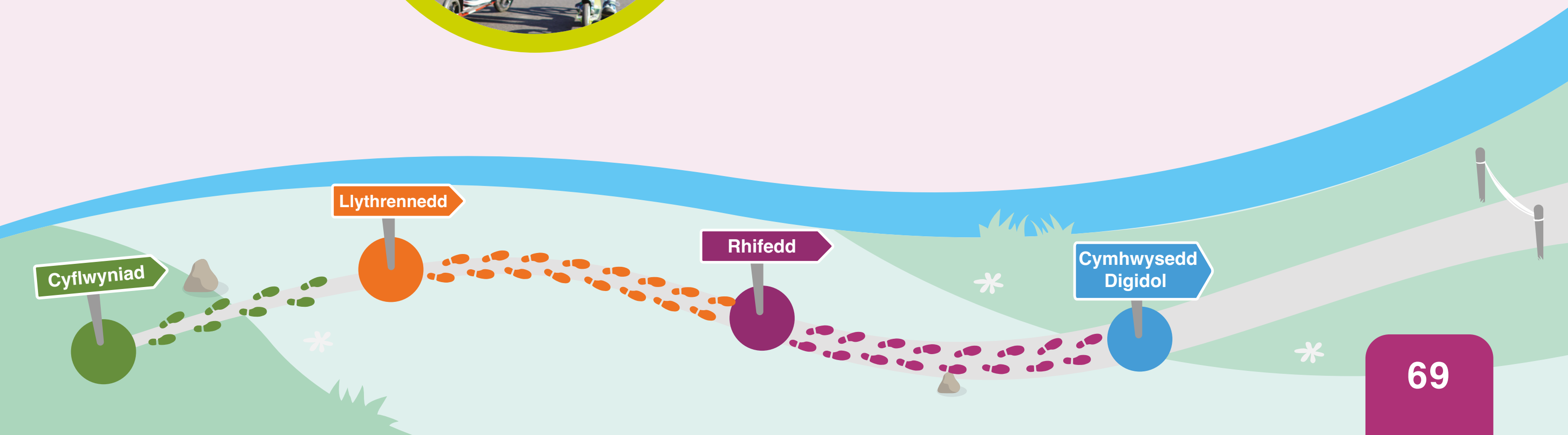
Cam Cynnydd

1. Coladwch ddata dosbarth / grŵp mewn tabl, gan ddangos cyfraddau curiad y galon yn ystod pob gweithgaredd.
2. Ysgrifennwch baragraff gyda'ch canfyddiadau ar gyfer y dosbarth cyfan a chofiwch ddefnyddio ffigurau penodol o'ch tabl.
3. Sut gallwch chi ddangos y canlyniadau? Tynnwch lun siart neu graff ar gyfer data'r dosbarth cyfan.

Myfyrio

Defnyddiwch y data a gasglwyd gennych i ddod i gasgliadau i ateb cwestiwn yr ymholiad:

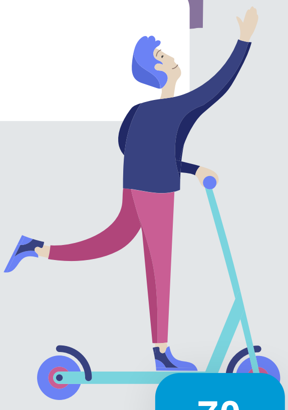
Pa weithgareddau sy'n eich gwneud chi fwyaf actif (cyfradd curiad y galon uchaf)?



Cymhwysedd Digidol

8 Gweithgaredd Cymhwysedd Digidol gyda chanllawiau athrawon & cynlluniau gwersi addas ar gyfer dysgwyr CA2

		Rhyngweithio a chydweithio	Cynhyrchu	Data a meddwl cyfrifiadurol	Dinasyddiaeth
1	Teithio Llesol o amgylch y byd	✓	✓		
2	Cerdded, Olwynio, Sgwtera neu Seiclo?		✓	✓	
3	Teithio Llesol ar gyfer Iechyd a Lles		✓	✓	
4	Llygredd Aer a Thrafnidiaeth			✓	
5	Llwybrau Mwy Diogel i Ysgolion	✓			
6	Dyluniadau strydoedd mwy diogel	✓	✓		
7	Arwyr Teithio Llesol		✓		
8	Dathlu Teithiau Llesol		✓		



Teithio Llesol o amgylch y byd

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 71 i 73 | **Amser: 2 awr**

Amcanion Dysgu

Dysgwch am deithio llesol mewn gwahanol drefi a dinasoedd ledled y byd, o'i gymharu â Chymru, gan ddefnyddio ymchwil ddigidol a rhannu'r ymchwil hon gan ddefnyddio offer cyfathrebu digidol gwahanol. Mae cyfle hefyd i ddefnyddio offeryn amlgyfrwng digidol i gymharu a gwrthgyferbynnu teithio llesol mewn dau leoliad gwahanol.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Rhyngweithio a chydweithio

cyfathrebu digidol a chydweithio (manteision ac anfanteision cyfathrebu digidol cydamserol ac anghydamserol. Ebost vs. Jamboard)

Cynhyrchu

Cyrchu, chwilio a chynllunio cynnwys digidol a chreu cynnwys digidol

Meysydd dysgu a phrofiad

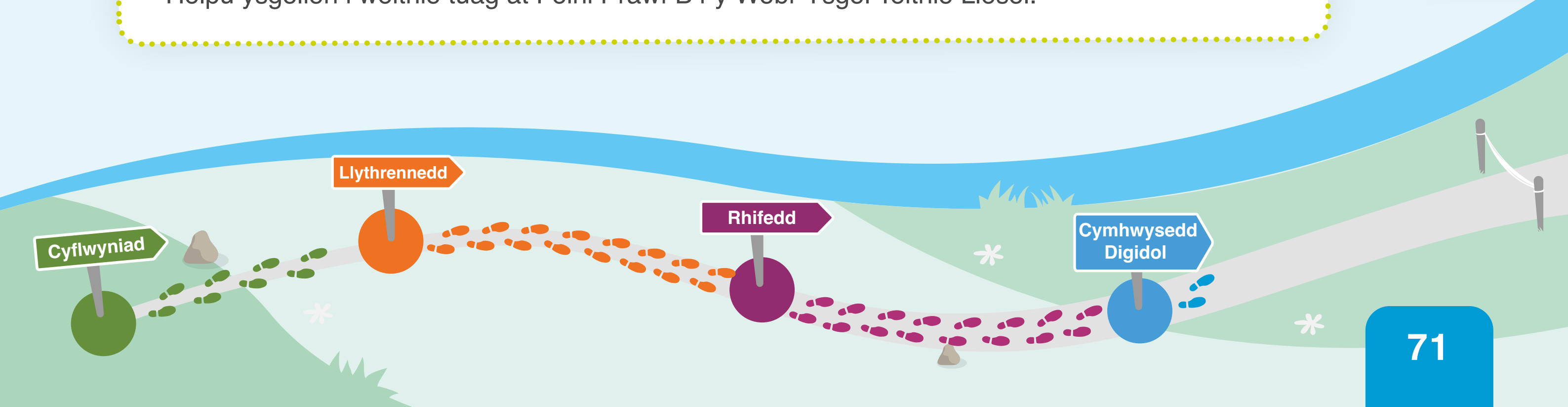
Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Iechyd a Lles, Y Dyniaethau, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu.

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Offeryn digidol - Immersive Reader Microsoft

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Mewn parau defnyddiwch Google Maps a chlosio ar Amsterdam. Defnyddiwch y blwch ‘haenau’ a chliciwch ar yr ‘haenau beicio’. Ydych chi’n gweld llawer o lonydd beicio? Gan ddefnyddio Street View, faint o feiciau allwch chi eu cyfrif?

Syniadau am Weithgareddau

Rydym ni am i chi ymchwilio i deithio llesol ledled y byd a chymharu a chyferbynnu â theithio llesol yn eich pentref, tref neu ddinas yng Nghymru! Rydyn ni wedi dewis canolbwyntio ar yr Iseldiroedd – prif wlad seiclo’r byd!

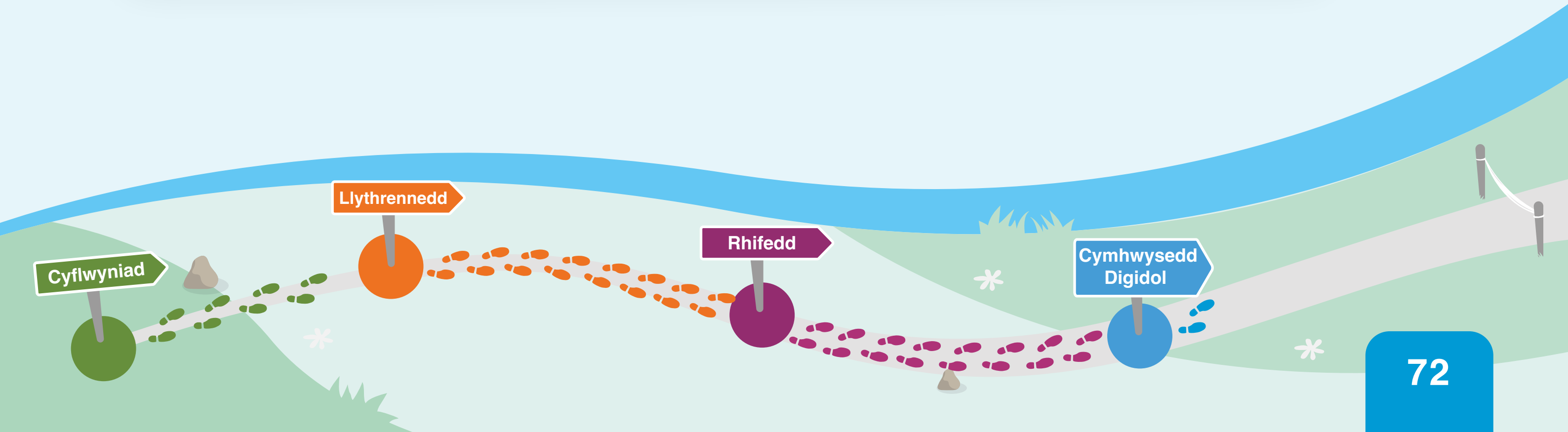
1. Ymchwil

Mae angen i chi gasglu gwybodaeth am deithio llesol a seiclo yn yr Iseldiroedd yn ogystal ag yng Nghymru. Mae offeryn peiriant chwilio fel chwiliad Google yn ffordd wych o gasglu gwybodaeth.

Prif Awgrym: Defnyddiwch dechnegau chwilio wedi’u mireinio, geiriau allweddol priodol ac ymadroddion i ddod o hyd i wybodaeth gyfoes a’r wybodaeth ddiweddaraf

2. Rhannu eich ymchwil - E-bost

Allwch chi ddewis partner i e-bostio 3 ffaith allweddol wnaethoch chi eu darganfod am deithio llesol yng Nghymru?



Syniadau am Weithgareddau

3 Rhannu eich ymchwil – Jamboard

Fel dosbarth, sefydlwch Jam board cydweithredol neu Padlet a phob un ohonoch chi i ychwanegu ffaith neu ddarn o wybodaeth rydych chi wedi'i ddarganfod am deithio llesol yn yr Iseldiroedd.

4 Manteision ac Anfanteision gwahanol offer cyfathrebu digidol

Fel dosbarth, allwch chi feddwl am fanteision ac anfanteision pob un o'r dulliau cyfathrebu digidol?

Manteision - E-bost	**Anfanteision - E-bost**
Manteision - Jam board	**Anfanteision - Jam board**

Cam Cynnydd

Creu!

Hoffem weld cyflwyniad am deithio llesol yn yr Iseldiroedd yn erbyn. Cymru.

Ewch ati i greu adnodd amlgyfrwng fel cyflwyniad PowerPoint neu Google Slides, a chynnwys:

- Gwybodaeth allweddol o'ch ymchwil eich hun a'r ymchwil gyda'ch gilydd
- Allwch chi ychwanegu map ar gyfer y ddau leoliad?
- Beth yw'r tebygrwydd?
- Beth yw'r gwahaniaethau?
- Pa wersi allai Cymru eu dysgu gan yr Iseldiroedd?
- Beth yw'r manteision i'r bobl yn yr Iseldiroedd?

Myfyrio Activity

Mewn parau, trafodwch yr heriau i bobl sy'n teithio'n llesol mewn gwahanol wledydd ar draws y byd, e.e. tywydd, tir

Help Llaw

Wrth ddarllen ar liniadur neu gyfrifiadur, beth am ddefnyddio Immersive Reader Microsoft? Mae'n offeryn rhad ac am ddim, wedi'i adeiladu i raglenni fel Word, sy'n helpu i wella darllen ac ysgrifennu waeth beth fo'ch oed neu eich gallu. Mae'r offeryn ar-lein hwn yn cynnwys darllen yn uchel, bylchau a maint ffont, geiriadur lluniau, rhannu'n sillafau a gwahanol liwiau cefndir i'ch helpu i ddarllen testun yn haws.
Rhowch gynnig arno yma

Cerdded, Olwynio, Sgwtera neu Seiclo?

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 74 i 76 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

I ddisgyblion ddefnyddio ac archwilio Excel - rhaglen taenlen fydd yn eu galluogi i fformatio, trefnu a chyfrifo data teithio llesol - yn fwy penodol sut mae disgyblion yn eu hysgol yn teithio i'r ysgol.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Data a meddwl cyfrifiadurol

Llythrennedd data a gwybodaeth - taenlenni a siartiau a thablau

Cynhyrchu

Cyrchu, chwilio a chynllunio cynnwys digidol a chreu cynnwys digidol

Meysydd dysgu a phrofiad

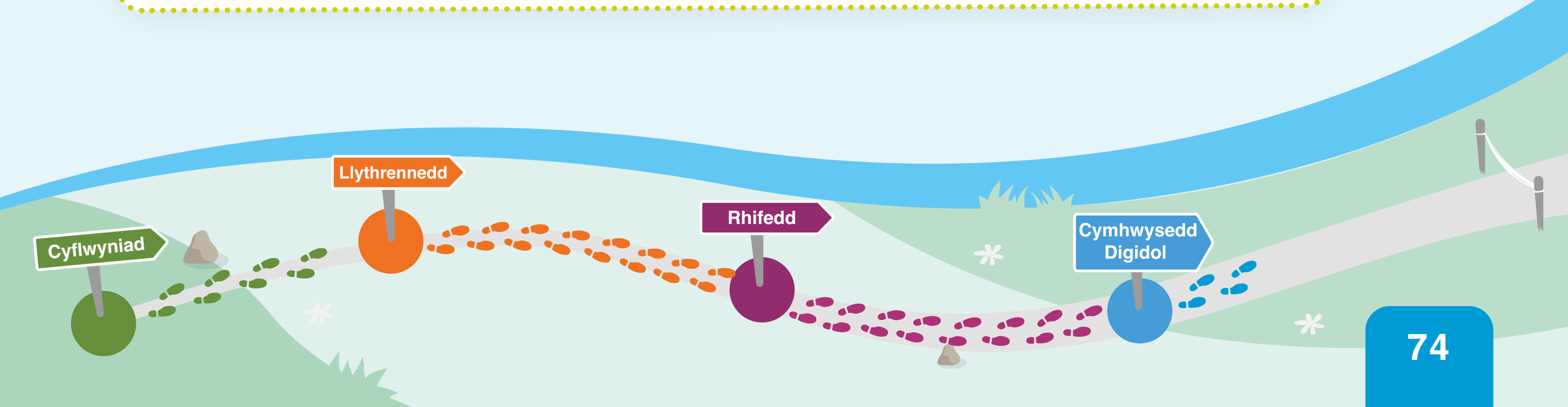
Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Iechyd a Lles, Y Dyniaethau, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu.

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Sut i greu siart Excel

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Arolwg teithio: chi YW'r data!

Gofynnwch: Sut wnaethoch chi deithio i'r ysgol heddiw?

Yn yr ystafell ddosbarth neu'r neuadd gwnewch graff ffisegol. Gosodwch labeli wedi'u nodi 'car', 'cerdded', 'beicio' ac 'ar sgwter' ar linell (echelin x), Yna mae'r disgyblion yn sefyll mewn llinell wrth ymyl y label cyfatebol. Nodwch y mwyaf a'r lleiaf cyffredin.

Beth oedd y ffordd fwyaf cyffredin o deithio i'r ysgol? Rhannwch eich atebion gyda'r dosbarth

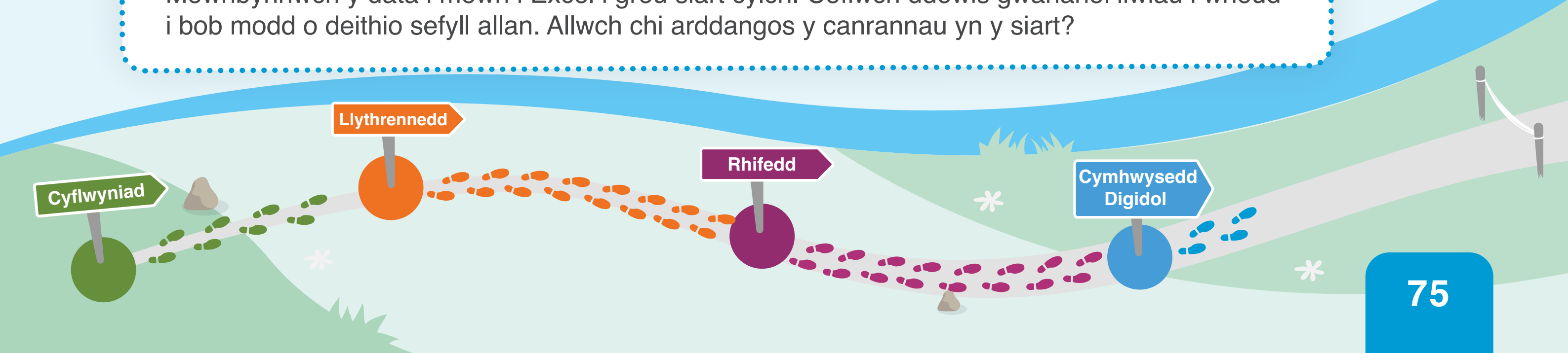
Syniadau am Weithgareddau

1 Dangos Data

Fe ofynnon ni i 100 o bobl sut maen nhw'n teithio'n llesol:

30	**yn beicio**	4	**Sglefr-rholio**
51	**yn cerdded**	12	**ar Sgwter**
2	**mewn Cadair Olwyn**	1	**ar Sglefrfwrdd**

Mewnbynnwch y data i mewn i Excel i greu siart cylch. Cofiwch ddewis gwahanol liwiau i wneud i bob modd o deithio sefyll allan. Allwch chi arddangos y canrannau yn y siart?



Syniadau am Weithgareddau

2 Dewiswch ddau ddull gwahanol o deithio llesol.

Choose two different modes of active travel.

Ysgrifennwch flog ar-lein am y ddau fodd hyn, gan geisio perswadio eraill i ymuno â chi yn y dulliau teithio hyn. Cofiwch gynnwys beth yw'r dull, pwy all ddefnyddio'r modd hwn, a beth yw'r buddion.

Efallai y byddwch chi am gynnwys delweddau, fideos neu hyperddolenni gan mai blog ar gyfer platfform ar-lein yw hwn.

Cam Cynnydd

Allwch chi ychwanegu 10 prif awgrym at eich blog ar sut i ddechrau teithio'n llesol?

Help Llaw

https://youtu.be/0WNJkBXywMU

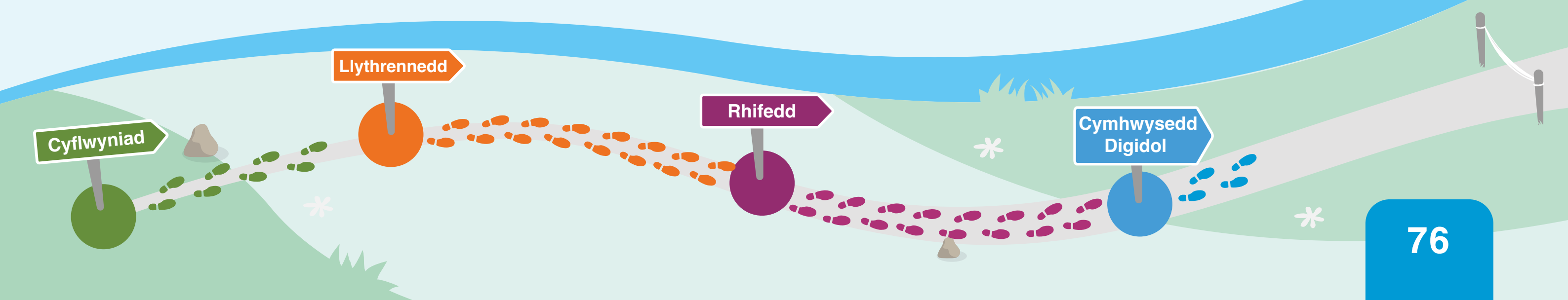
Sut i greu siart cylch yn Excel

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Sut i ysgrifennu blog: Cofiwch pwy yw eich cynulleidfa, cadwch hi'n hwyl ac yn anffurfiol.

Myfyrio

Mewn parau trafodwch: Sut hoffech chi deithio i'r ysgol fwyaf? Rhowch 3 rheswm pam mai dyma fyddai eich hoff ffordd o gyrraedd yr ysgol.



Teithio Llesol ar gyfer Iechyd a Lles

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 77 i 80 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

I ddisgyblion archwilio defnyddio data ar Excel a defnyddio teclyn digidol fel Google Slides i greu cynnwys digidol ynghylch manteision teithio llesol a lles.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Data a meddwl cyfrifiadurol

Llythrennedd data a gwybodaeth - taenlenni a siartiau a thablau

Cynhyrchu

Cyrchu, chwilio a chynllunio cynnwys digidol a chreu cynnwys digidol

Meysydd dysgu a phrofiad

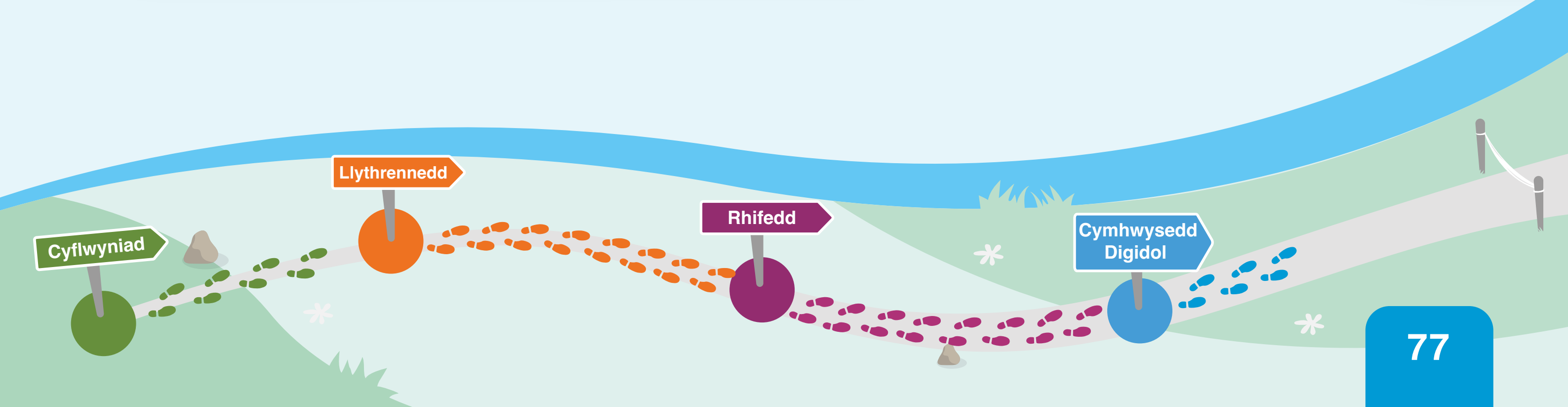
Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Iechyd a Lles, Y Dyniaethau, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu.

Gwahaniaethu

- Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- Offer amlgyfrwng

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Bydd eich athro neu athrawes yn chwarae'r clip sain canlynol.

https://youtu.be/aBAStsay7TA

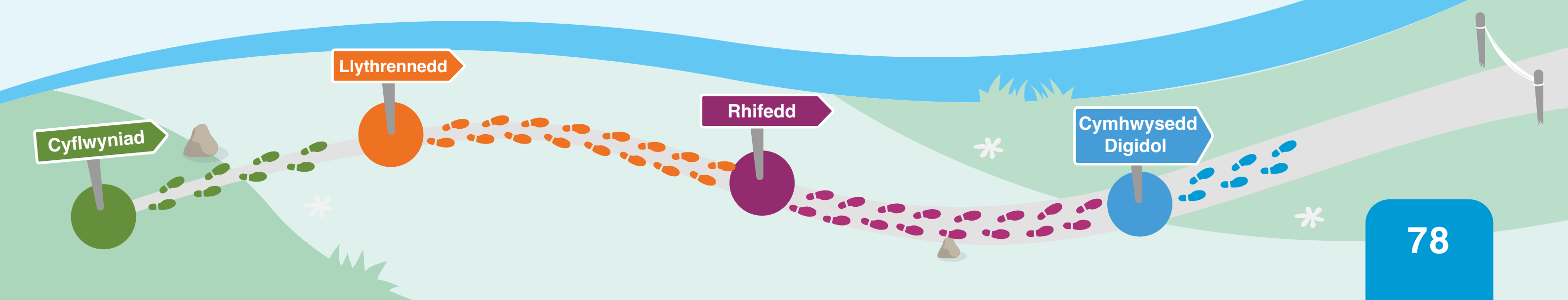
Gofynnwch i bawb gau eu llygaid.

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

C1 Sut mae synau byd natur yn gwneud i chi deimlo?

C2 Ydych chi'n teimlo wedi ymlacio?

C3 Beth yw manteision bod yn yr awyr agored?



Syniadau am Weithgareddau

Ymchwil a Data

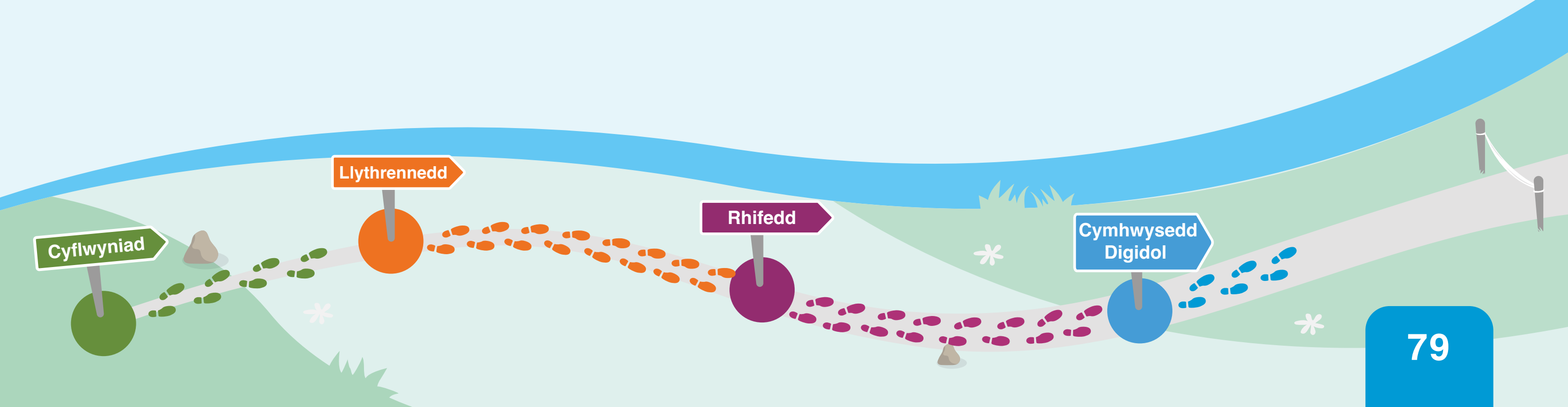
Mae gennych chi her: mae eich athrawon angen eich help i sicrhau nad yw eich cyd-ddisgyblion yn treulio gormod o amser ar y sgrin.

Ffeithiau Allweddol:

- Effaith sgriniau ar les corfforol
- Mae bron i hanner rhieni'r DU yn poeni bod eu plant yn treulio gormod o amser ar-lein - gyda'r mwyafrif yn credu ei fod yn achosi i'w plant arwain ffordd o fyw llonydd sy'n golygu diffyg ymarfer corff.
- Gall ffonau clyfar achosi problemau cwsg yn yr arddegau, sy'n arwain at iselder, gorbryder a thynnu'n groes. Mae ffonau'n achosi problemau cysgu oherwydd y golau glas maen nhw'n ei greu.
- Un ffordd wych o leihau amser sgrîn yw annog plant i fynd allan - teithio llesol!

Edrychwch ar ddata 10 disgybl gydag oriau amser sgrîn a faint o gwsg maen nhw'n ei gael ar gyfartaledd bob wythnos. A allwch chi fewnbynnu'r data yn excel? Pa ffordd yw'r ffordd orau o arddangos y data yma?

Disgybl	Defnydd dyddiol cyfartalog o ffôn clyfar (oriau)	Cwsg dyddiol cyfartalog (oriau)
Disgybl 1	3	6
Disgybl 2	1	8
Disgybl 3	6	4
Disgybl 4	2	8
Disgybl 5	5	4
Disgybl 6	3	6
Disgybl 7	1	7
Disgybl 8	1	8
Disgybl 9	1	8
Disgybl 10	2	8



Syniadau am Weithgareddau

Ewch ati i greu pamffled gwybodaeth neu boster amlgyfrwng sydd wedi'i anelu at blant ym mlynyddoedd 5&6 am gydbwysedd amser sgrîn a sut y gallent fynd allan i gerdded neu ar eu beiciau yn lle. Cofiwch gynnwys y ffeithiau allweddol a'r graff neu siart y gwnaethoch hi eu creu yn nhasg 1

Cam Cynnydd

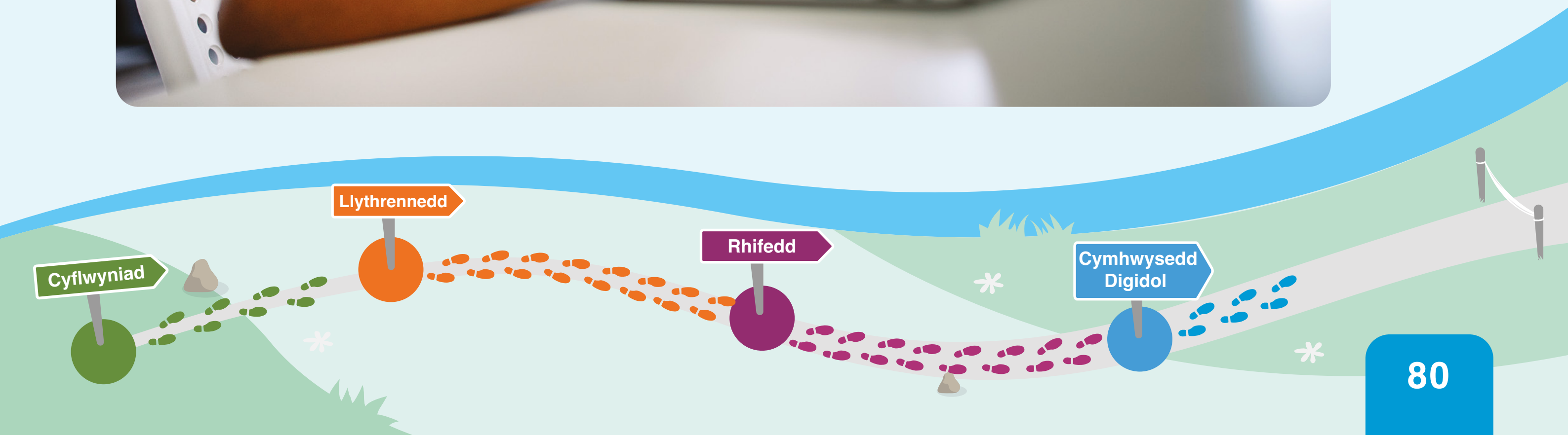
Mewn parau, defnyddiwch declyn digidol i rannu'ch poster neu bamffled gyda'r naill a'r llall. Os ydych chi'n defnyddio teclyn cydweithredol fel Google Drive, a allwch chi roi 2 sylw cadarnhaol i'ch partneriaid a 1 sylw i wella arno.

Help Llaw

Offer amlgyfrwng: Gallech chi ddefnyddio Word, Publisher, PowerPoint.

Myfyrio

Fel dosbarth - trafodwch sut gall teithio llesol helpu i wella eich lles ar eich ffordd i'r ysgol ac oddi yno.



Llygredd Aer a Thrafnidiaeth

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 81 i 84 | **Amser: 1 awr**

Amcanion Dysgu

Bydd y disgyblion yn archwilio mapiau byw, rhyngweithiol i ddeall problem llygredd aer sy'n cael ei achosi gan drafnidiaeth.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Data a meddwl cyfrifiadurol

Data a llythrennedd gwybodaeth - mapiau digidol

Meysydd dysgu a phrofiad

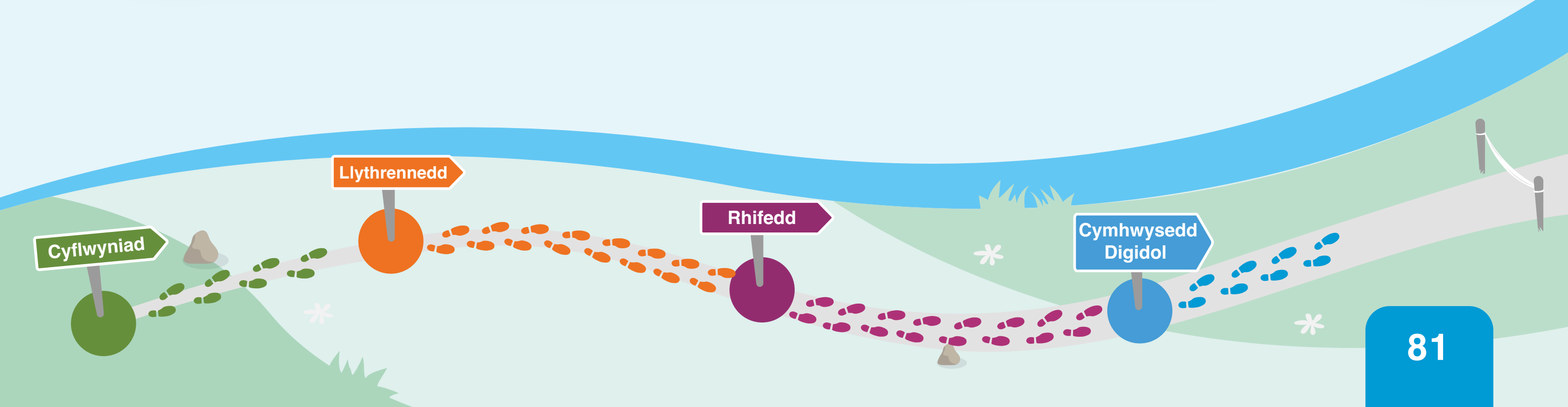
Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Y Dyniaethau.

Gwahaniaethu

- Gweithgaredd Ymestyn for MAT learners
- Help llaw

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Darllenwch y ffeithiau canlynol o'r Hwb Aer Glân (Cynllun Gweithredu Byd Eang, 2022):

- Gall plant ysgolion cynradd a meithrin fod yn agored i 30% yn fwy o lygredd o'i gymharu ag oedolion, wrth gerdded ar ffyrdd prysur oherwydd eu bod yn nes at nwyon llosgi.
- Mae astudiaethau'n dangos cysylltiad posib rhwng llygredd aer ac iechyd meddwl gwael.
- Gall llygredd aer achosi clefyd y galon a gwaethygu asthma.

Mewn parau - trafodwch pam gallai lleihau llygredd aer helpu bywydau plant yng Nghymru.

Syniadau am Weithgareddau

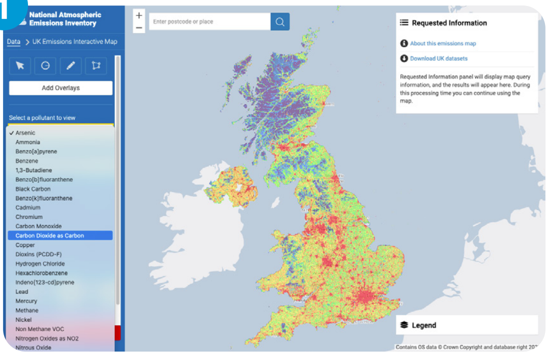
1. Llygredd aer & chludiant ffordd yn y DU

https://naei.beis.gov.uk/emissionsapp/

Dilynwch y ddolen

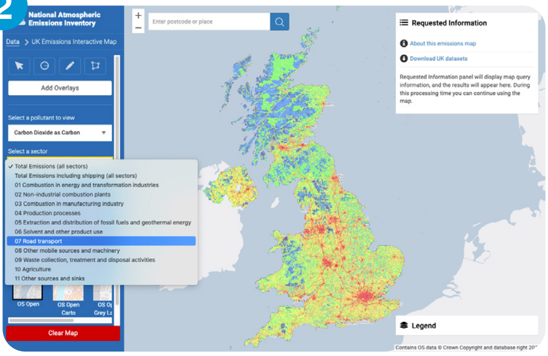
CLICIWCH I WELD Y DDOLEN

1



Ar gyfer dewislen Llygrydd: cliciwch ar Carbon Deuocsid fel carbon

2



Ar gyfer dewislen sector: cliciwch ar drafnidiaeth

Syniadau am Weithgareddau

Treuliwch beth amser yn archwilio'r map llygredd aer ac ysgrifennwch 10 canfyddiad allweddol am yr hyn rydych chi'n ei weld.

Allwch chi ddisgrifio'r hyn rydych chi'n ei weld? Ble mae'r lefelau uchaf o garbon deuocsid? Ble mae'r lefelau isaf? Pa ardaloedd sy'n cael eu heffeithio waethaf?

1

2

3

4

5

6

7

8

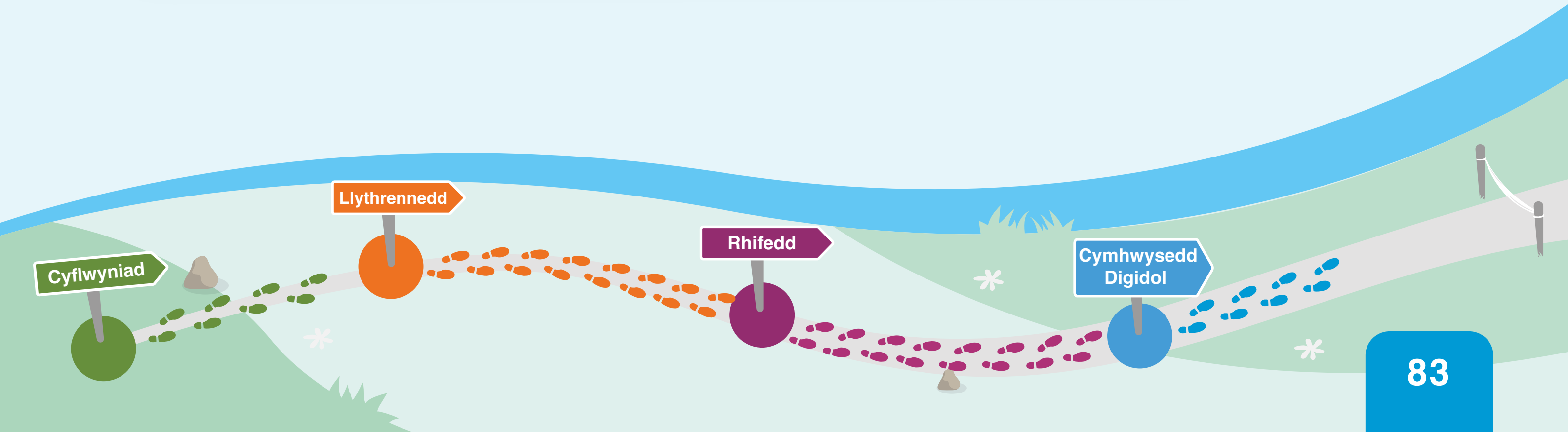
9

2 Ewch ati i greu eich Cwis Llygredd Aer eich hun

Dewiswch eich cynulleidfa:

Disgyblion **Rhieni** **Gwneuthurwyr Ceir** **Aelodau o'r Senedd**

Defnyddiwch declyn digidol hwyliog fel Kahoot i greu cwis i helpu i ddysgu eich cynulleidfa am lygredd aer. Meddyliwch beth mae angen i'ch cynulleidfa ei wybod. Gallwch ddefnyddio peiriant chwilio ar-lein fel Google i'ch helpu i ddod o hyd i wybodaeth briodol



Cam Cynnydd

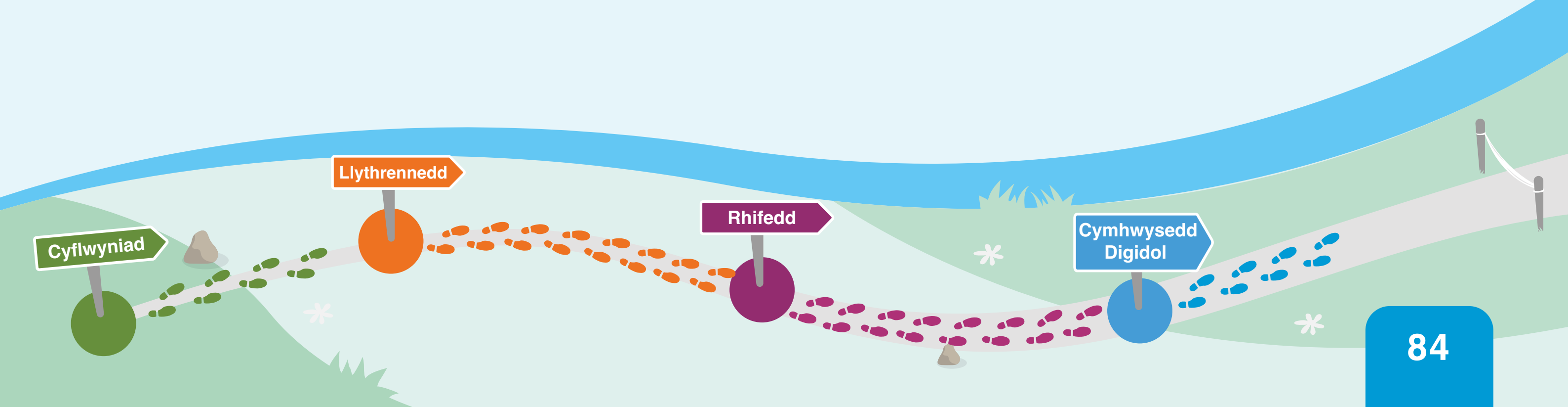
Gallwch helpu i leihau llygredd aer drwy gerdded, mynd ar olwynion, mynd ar sgwter neu feicio i'r ysgol. Mae rhai dinasoedd yn y DU yn ceisio lleihau faint o gerbydau sy'n llygru gyda Pharthau Aer Glân. Gan ddefnyddio peiriant chwilio, allwch chi ddod o hyd i ddinas yn y DU gyda Pharth Aer Glân?

Help Llaw

Chwiliwch am Gwisiau Llygredd Aer sydd eisoes yn bodoli i'ch helpu i greu un eich hun.

Myfyrio

Mewn parau, trafodwch: Sut mae cerdded, mynd ar olwynion, mynd ar sgwter neu feicio yn lleihau llygredd aer y tu allan ar strydoedd eich ysgol?



Llwybrau Mwy Diogel i'r Ysgol

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 85 i 88 | **Amser: 2 awr**

Amcanion Dysgu

I ddisgyblion...

- nodi eu llwybr presennol i'r ysgol
- Nodi a deall y sefyllfa bresennol y tu allan i'w hysgol gan gynnwys yr heriau a all fod yn rhwystr i deithio llesol (e.e. llwybrau anniogel oherwydd traffig, ceir ar balmant, cyflymder, corneli dall, a bryniau serth),Share comments on their route using interactive map.
- rhannu sylwadau ar eu llwybr gan ddefnyddio map rhyngweithiol
- nodi ffordd fwy diogel y gallent deithio gan ddefnyddio llwybrau gwahanol

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Rhyngweithio a chydweithio

cyfathrebu digidol a chydweithio
(commenting on interactive map)

Meysydd dysgu a phrofiad

Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Y Celfyddydau Mynegiannol, Iechyd a Lles, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu.

Gwahaniaethu

- ✓ Cam Cynnydd: Gweithgaredd ymestyn ar gyfer Dysgwyr Mwy Galluog a Thalentog
- ✓ Help llaw: Street View

Blwyddyn 4-6

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B2 a B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Wylio'r Fideo

https://youtu.be/yVKkcpBofQA

Gwyliwch y fideo a trafodwch mewn parau

CLICIWCH I WYLIO'R FIDEO

C1 **Ble mae'r llefydd y gallech chi deithio iddyn nhw'n llesol?**

Ysgrifennwch eich atebion isod

C2 **A allwch chi feddwl am rwystrau neu heriau a allai wneud eich llwybr teithio llesol i'r ysgol yn llai diogel?**

Yma, rydym ni'n siarad am rwystrau corfforol sy'n gwneud llwybr yn anniogel e.e. ceir wedi'u parcio ar y palmant, dim croesfordd ddiogel, bryniau serth, ceir yn gyrru'n rhy gyflym neu ddim lôn gerdded/beicio/sgwteri.

Ysgrifennwch eich atebion isod

Gallai fod o gymorth i'r myfyrwyr gael y ddwy restr hyn yn weladwy pan fyddant yn llenwi'r arolwg.

Syniadau am Weithgareddau

1 Eich llwybr i'r ysgol

Fel dosbarth, gan ddefnyddio Google Maps, allwch chi nodi enghraifft o'ch llwybr i'r ysgol?

2 Stryd Eich Ysgol

Meddyliwch am y stryd y tu allan i'ch ysgol. Beth yw 3 gair y byddech chi'n eu defnyddio i'w disgrifio?

1

2

3

SYNIADAU
Prysur
Tawel
Swnllyd
Cynhyrfus
Digynnwrf
Peryglus
Saff
Llygredig

Parcio a Theithio

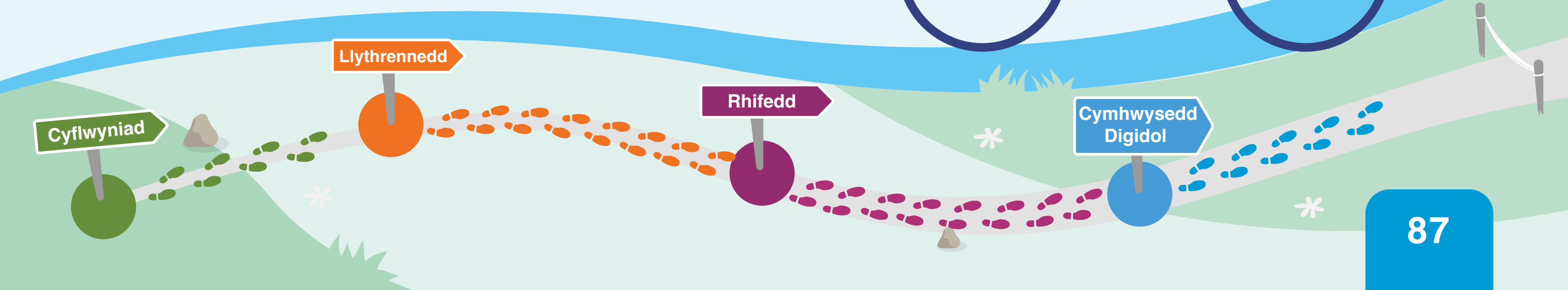
Mae rhaglen Parcio a Theithio yn nodi lleoliad oddi ar y safle i ddisgyblion ymgynnull a cherdded i'r ysgol. Mewn sefyllfaoedd lle mae llwybr yn anniogel, neu mae anabledd yn atal myfyrwyr rhag cerdded neu feicio i'r ysgol, gall trefnu Parcio a Rhodio fod yn opsiwn cynhwysol fel y gall pob myfyriwr fanteisio ar lwybrau mwy diogel i weithgareddau ysgol.

https://youtu.be/ftPnrf-Nc80

Sut i ddefnyddio Parcio a Rhodio

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Gan ddefnyddio Google Maps, nodwch feysydd parcio sydd fel arfer yn wag neu ddim yn cael eu defnyddio yn ystod amseroedd danfon a chasglu ysgolion. Gallai parciau, eglwysi, neu ardaloedd siopa sydd ag ardaloedd parcio mawr fod yn fodlon rhannu eu lle. Allwch chi ollwng pin neu labelu'r rhain ar eich map?



Myfyrio

Llwybr Mwy Diogel

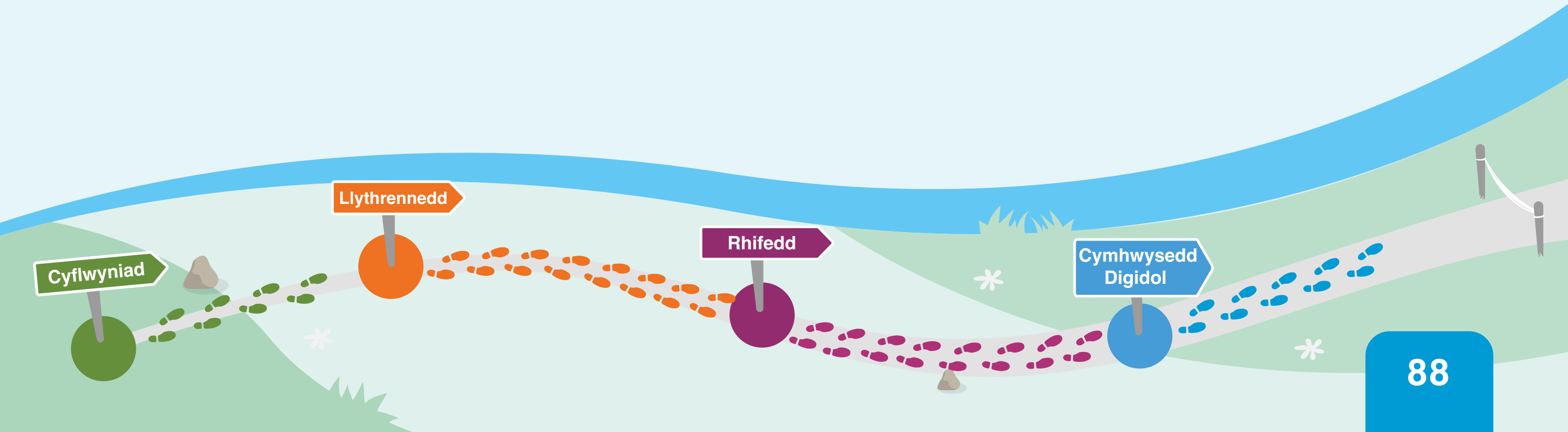
Fel dosbarth, ewch yn ôl i Google Maps ac edrychwch eto ar y llwybr enghreifftiol a ddewisoch yn Nhasg 1. Ar ôl nodi'r heriau ar stryd eich ysgol, a ydych chi'n meddwl bod llwybr mwy diogel y gallech ei gymryd i'r ysgol?

Help Llaw

Cofiwch, gallwch ddefnyddio Street View i'ch helpu i wneud eich penderfyniad.

Cam Cynnydd

A allwch chi gyfansoddi e-bost i'ch archfarchnad leol, eglwys neu leoliad maes parcio arall, yn gofyn am ganiatâd a chefnogaeth i redeg Parcio a Theithio o'u maes parcio i'ch ysgol? Dylech gynnwys sgrinluniau eich map i ddangos dechrau a diwedd y llwybr mwy diogel.



Dyluniadau strydoedd mwy diogel!

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 89 i 92 I **Amser: 2 awr**

Amcanion Dysgu

I ddisgyblion....

- Nodi a deall y sefyllfa bresennol y tu allan i'w dyluniad stryd ysgol.
- Nodi a deall sut mae dyluniad y strydoedd y tu allan i'r ysgol yn effeithio ar ddiogelwch cyrraedd yr ysgol
- Awgrymu newidiadau i gynllun y stryd i wella diogelwch llwybr

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Rhyngweithio a chydweithio

Defnyddio Google Docs/Google Slides i gydweithio a llunio ymchwil ar syniadau dylunio strydoedd

Cynhyrchu

Cyrchu, chwilio a chynllunio cynnwys digidol (ymchwil ar ddyluniadau stryd mwy diogel)

Meysydd dysgu a phrofiad

Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Y Celfyddydau Mynegiannol, Iechyd a Lles, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu.

Gwahaniaethu

- Gweithgaredd Ymestyn for MAT learners
- Llyfrgell Delweddau a Rhannu ar-lein

Deunyddiau Ategol Sustrans

Dolen Map: www.communitymap.uk/project/safestreetswelsh

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B2 a B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Edrychwch allan o'r ffenestr/edrychwch ar stryd eich ysgol.

Mewn parau trafodwch beth rydych chi'n sylwi am...

1. Y traffig
2. Y ffordd
3. Y llwybr

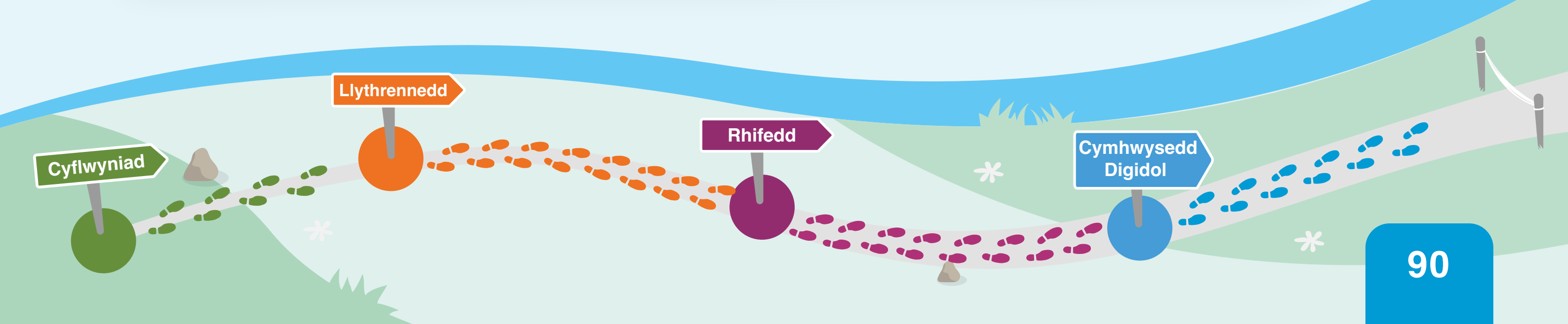
Syniadau am Weithgareddau

Dyluniad Stryd Eich Ysgol!

Defnyddiwch y ddolen hon www.communitymap.uk/project/safestreetswelsh I gael mynediad i'n map rhyngweithiol o Gymru a chwyddo mewn i ddod o hyd i stryd eich ysgol.

Allwch chi ein helpu i ddarganfod pa rannau o stryd eich ysgol allai fod yn ddrwg a gwneud cerdded, defnyddio sgwter, mynd ar olwynion neu feicio'n anodd? Gallwch ddewis dyluniadau stryd a all wneud eich strydoedd ysgol yn fwy diogel ac yn fwy o hwyl i'w defnyddio!

1. **Ewch ati i chwyddo'r map a dod o hyd i'ch ysgol. Ar ôl i chi ddod o hyd iddo, gallwch wedyn glicio ar y map i ateb cwestiynau am strydoedd eich ysgol.**
2. **Atebwch y cwestiynau ar y map rhyngweithiol i asesu stryd eich ysgol. Defnyddiwch y delweddau ar y dudalen ganlynol i'ch helpu.**
3. **Ailadroddwch Gam 1 a 2 mewn pum lleoliad gwahanol ar stryd eich ysgol neu ar hyd eich taith i'r ysgol.**



Help Llaw

Defnyddiwch y delweddau hyn o ddyluniadau stryd da i'ch helpu i ateb y cwestiynau ar yr offeryn mapio ar-lein.

Plannu Coed a Blodau

Palmentydd Llydan

Gwell Lôn Feicio

Arwyneb Llyfn

Croesfannau Sebra neu Groesfannau Cerddwyr

Gwell Goleuo

Gwaith Celf Lliwgar

Bolardiau

Stribedi Twmpath Cyflymder

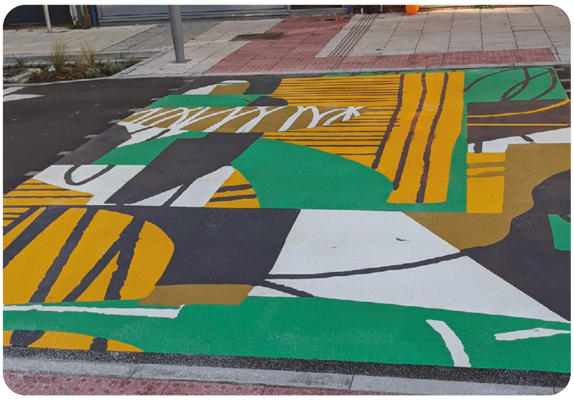
Dyluniadau Tawelu Traffig fel Rhwystr Gosod neu Rwystr Canol.

GELLIR CWBLHAU HWN FEL DOSBARTH, MEWN GRWPIAU NEU YN UNIGOL

Syniadau am Weithgareddau

Dewiswch 5 dyluniad o'r oriel ddelweddau. Ysgrifennwch 2 fantais ac un anfantais ar gyfer pob un o'r 5. Gallwch ddefnyddio Google Docs neu Google Slides ar gyfer y gweithgaredd hwn.

Er enghraifft: Celf Stryd ar gyfer Croesi'n Fwy Diogel i'r ysgol.



Manteision: Yn helpu i arafu ceir, yn edrych yn lliwgar

Anfanteision: Ddim yn stopio ceir sy'n goryrru'n llwyr

Cam Cynnydd

Cydweithio drwy offer digidol

Mewn parau, rhannwch eich sleidiau Google Doc/Google Slides gyda'ch gilydd. Allwch chi ychwanegu un dyluniad stryd arall at waith eich partner nad ydyn nhw wedi ei ymchwilio? Dylai'r ddau ohonoch chi orffen gyda 4 enghraifft ddylunio.

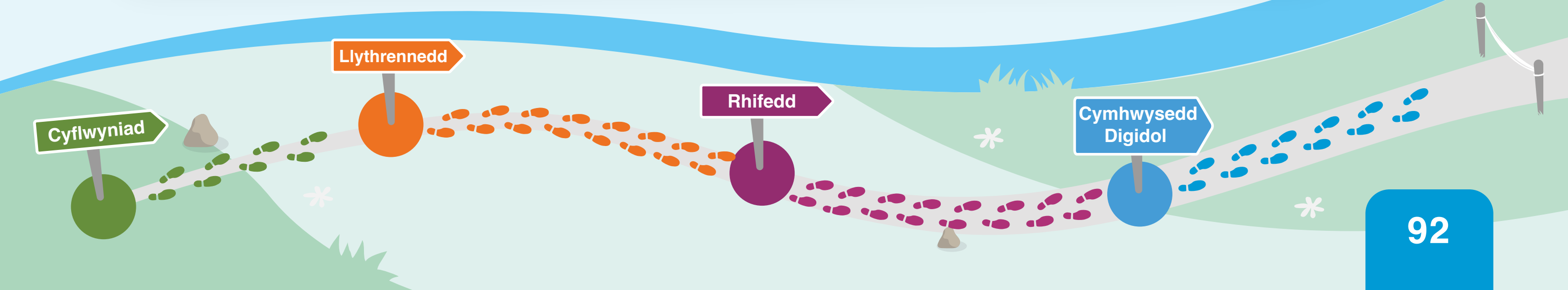
Myfyrio

Rydyn ni wedi bod yn dysgu popeth am ddyluniadau stryd mwy diogel i'r ysgol fel ei bod hi'n haws i chi a'ch rhieni gerdded, mynd ar sgwter neu fynd ar olwynion i'r ysgol. Allwch chi feddwl am 3 rheswm pam mae gallu teithio i'r ysgol yn llesol yn beth da?

1.
2.
3.

Help Llaw

Gallwch rannu eich Google Doc neu sleid gydag eraill drwy ddefnyddio'r swyddogaeth 'rhannu'. Gallwch ychwanegu cyfeiriad e-bost cyd-ddisgyblion neu gopïo'r ddolen. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n newid y gosodiadau i ganiatáu i unrhyw un sydd â'r ddolen 'olygu' eich gwaith.



Arwyr Teithio Llesol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 93 i 96 | **Amser: 1-2 awr**

Amcanion Dysgu

Bydd disgyblion yn cael eu hysbrydoli a dysgu am arwyr teithio llesol o wahanol gefndiroedd a chymunedau wrth i Sustrans ddathlu bod modd i bawb gerdded, mynd ar olwynion a beicio.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Cynhyrchu

Cyrchu, chwilio a chynllunio cynnwys digidol a chreu cynnwys digidol

Meysydd dysgu a phrofiad

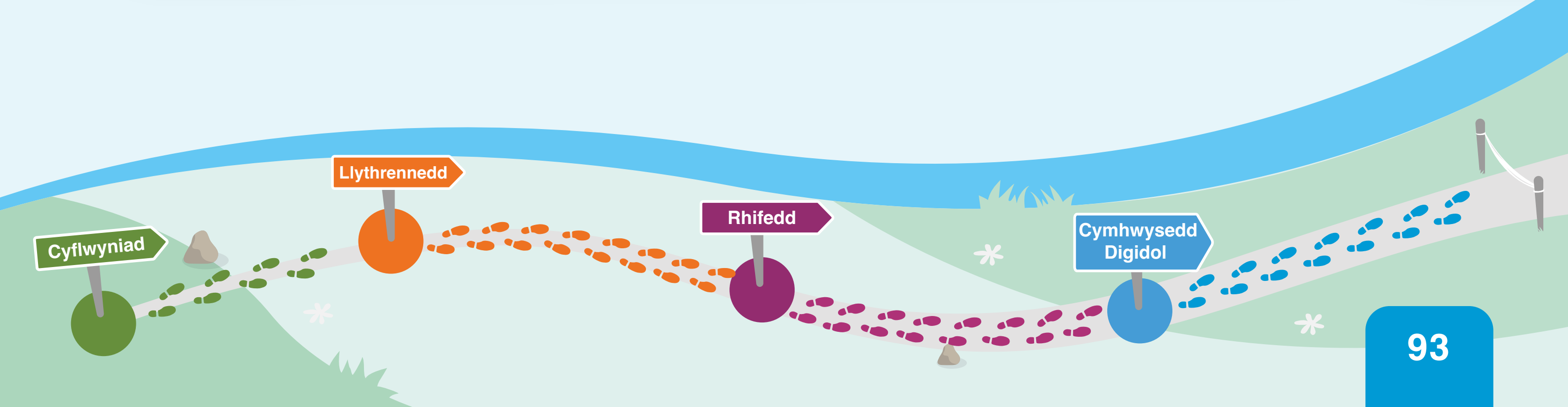
Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Iechyd a Lles, Y Dyniaethau, Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu.

Gwahaniaethu

- Gweithgaredd Ymestyn for MAT learners
- Cornel Termau

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.



Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Allwch chi feddwl am ansoddeiriau gwahanol (geiriau disgrifio) neu eiriau eraill rydych chi'n eu cysylltu â'r gair 'ARWR'?

Athro i ddefnyddio bwrdd gwyn neu gynhyrchydd geiriau rhad ac am ddim ar-lein i arddangos atebion e.e.

Syniadau am Weithgareddau

Pwy yw ein harwyr teithio llesol yma yn Sustrans?

A allwch chi ddefnyddio eich technegau chwilio ar-lein digidol i ddod o hyd i wybodaeth benodol am ein tri arwr teithio llesol?

1

CLICIWCH I WELD YR ERTHYGL!

O ble mae hi'n dod?

____

Pa chwaraeon mae hi'n eu gwneud?

____

Sawl medal Paralympaidd sydd ganddi?

____

Ym mha ddinas gafodd y Fonesig Sarah Storey ei phenodi yn Gomisiynydd Teithio Llesol?

____

A allwch chi ddod o hyd i ffaith ychwanegol am y Fonesig Sarah Storey?

____

Syniadau am Weithgareddau

2

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Kyrby Brown
Rhedwr ffrâm a chyn farchog Dressage Tîm Para GB

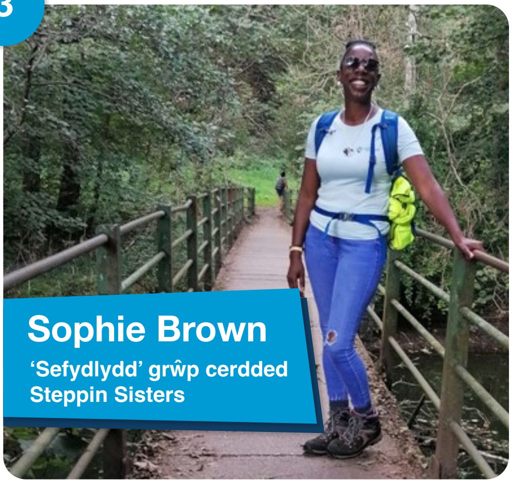
At bwy mae rhedeg ffrâm wedi ei anelu?

Sawl milltir wnaeth Kyrby Brown gwblhau ar ei ffrâm redeg ar gyfer elusennau'r GIG?

Pa rif Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yw Llwybr yr Hebog (Peregrine Path)?

A allwch chi restru'r mathau o rwystrau ar hyd y llwybrau teithio llesol sy'n heriol i Kyrby ac eraill sy'n defnyddio cadair olwyn, pram neu feic llydan?

3



Sophie Brown
'Sefydlydd' grŵp cerdded Steppin Sisters

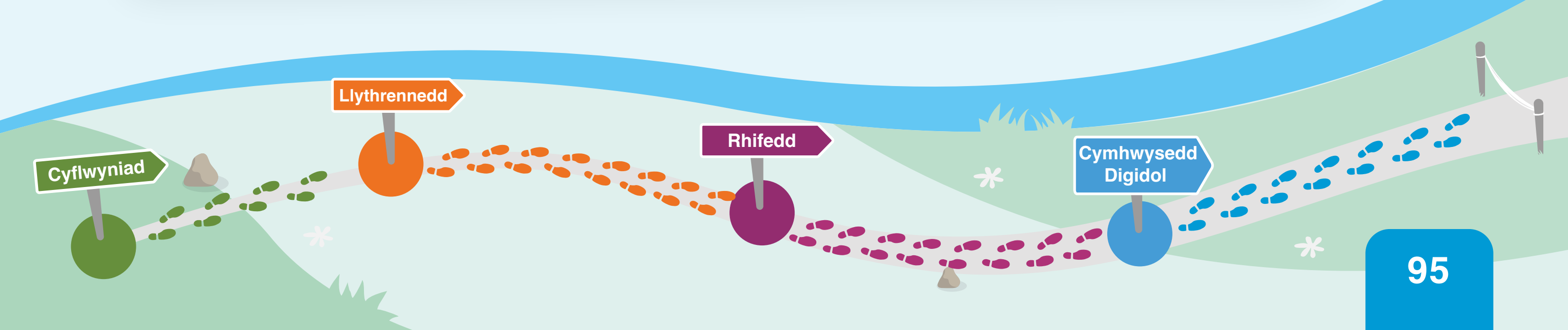
Ar gyfer pwy mae'r grŵp cerdded 'Steppin Sister'?

Pa broblemau mae Sophie wedi eu hwynebu wrth gerdded yng Nghefn Gwlad Prydain?

Ydych chi'n meddwl bod cerdded a beicio mewn natur yn gallu cael ei fwynhau gan bobl o bob cefndir, gallu, ethnigrwydd, crefyddau a chredoau?

Pam rydych chi'n meddwl bod hyn yn bwysig?

CLICIWCH I WELD YR ERTHYGL!



Cam Cynnydd

Ysgrifennwch e-bost at un o'ch arwyr teithio llesol Sustrans, gan ddweud wrthyn nhw pam eu bod nhw wedi eich ysbrydoli a'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu am gynhwysedd:

Gallwch anfon eich e-bost at: schoolswales@sustrans.org.uk

Myfyrio

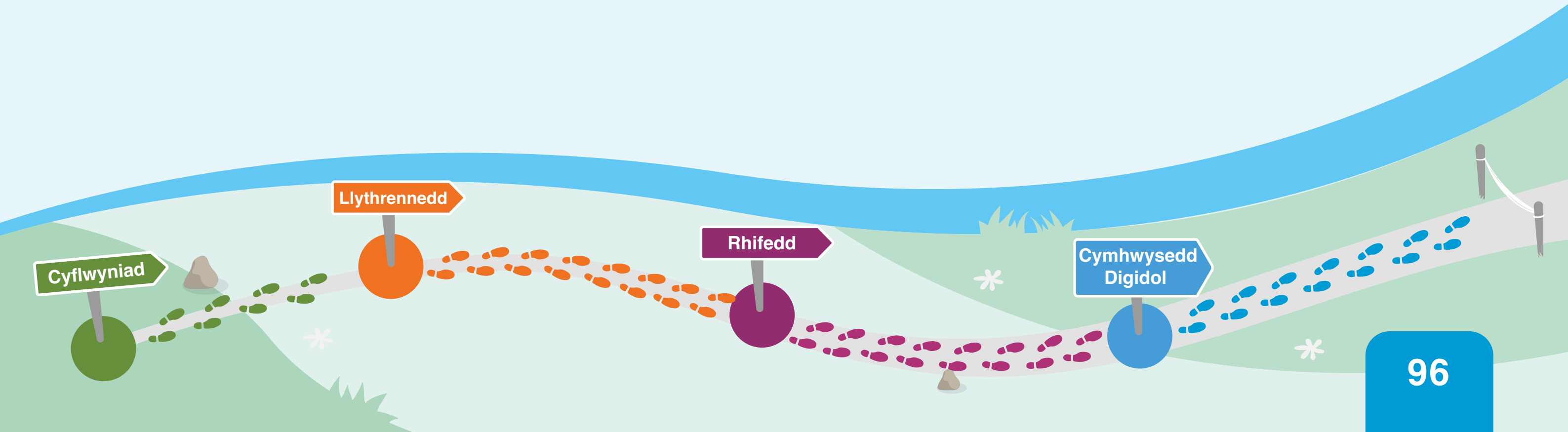
Mewn Parau: Trafodwch pam mae'n bwysig cynnwys pawb a galluogi pawb i deithio'n llesol yn ein cymunedau?

Help Llaw

Cornel Termau

Cynwysoldeb: Pan fydd pawb yn cael eu gwahodd a'u croesawu i gymryd rhan

Gemau Paralympaidd: **y digwyddiad chwaraeon rhyngwladol mwyaf i athletwyr ag anableddau**



Dathlu Teithiau Llesol

Cymhwysedd Digidol

Canllaw i athrawon

Tudalennau: 97 i 99 | **Amser: 2 awr**

Amcanion Dysgu

Bydd disgyblion yn casglu gwybodaeth i rannu a dathlu buddion teithiau llesol trwy ddefnyddio offer animeiddio digidol i greu cynnwys digidol.

Deilliannau dilyniant y Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Cynhyrchu

Defnyddio animeiddiad a fideo – defnyddio ac archwilio offer meddalwedd, cyrchu, chwilio a chynllunio cynnwys digidol a chreu cynnwys digidol.

Meysydd dysgu a phrofiad

Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Iechyd a Lles, Y Dyniaethau,Y Celfyddydau Mynegiannol

Gwahaniaethu

- Gweithgaredd Ymestyn for MAT learners
- Rhaglenni Animeiddio

Deunyddiau Ategol Sustrans

https://youtu.be/udeSGvaJD1c

Gwyliwch y fideo

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Ychwanegol

Helpu ysgolion i weithio tuag at Feini Prawf B4 a D4 y Wobr Ysgol Teithio Llesol.

Blwyddyn 4-6

Taith Ddysgu

Adnoddau

Gliniadur

Ymgysylltu

Gwyliwch y fideo fel dosbarth

https://youtu.be/udeSGvaJD1c

Meddyliwch am y lliwiau, y delweddau, y gerddoriaeth, yr ysgrifen

CLICIWCH I CHWARAE'R FIDEO!

Allwch chi weithio mewn parau a meddwl am 3 pheth a wnaeth y fideo yn dda? Allwch chi feddwl am 3 pheth allai wneud y fideo yn well?

Syniadau am Weithgareddau

Hoffem eich help i ddathlu Teithiau Llesol! Allwch chi greu animeiddiad fideo yn dathlu pam mai teithio llesol i'r ysgol yw'r gorau?

1 Cynllunio eich cynnwys

Isod mae rhestr wirio o gynnwys y dylech ei gynnwys. Allwch chi feddwl am unrhyw beth arall i'w ychwanegu at y rhestr wirio?

- Beth yw Teithio Llesol
- Gwahanol fathau o deithiau llesol (cerdded, sgwtera, olwyno)
- Pwy all deithio'n llesol
- Y manteision
- Enghraifft bersonol

Syniadau am Weithgareddau

2 Cynllunio offer a thechnegau digidol

Yn y tabl isod fe welwch restr o offer a thechnegau digidol i'w hystyried wrth greu eich fideo neu animeiddiad

Offer neu Techneg	Beth i'w ystyried
Testun	Ydy'r ffont yn glir? Faint o destun sydd ei angen arnoch chi?
Delweddau	Ydy'r delweddau'n glir ac ydyn nhw'n adrodd stori?
Fideo	Ydy'r fideo yn berthnasol?
Lliw	Ydy'r lliwiau'n drawiadol?
Sain	Ydy'r gerddoriaeth yn gyffrous ac yn galonogol?

3 Creu!

Mae'n bryd creu eich fideo neu animeiddiad! Byddwch yn greadigol - gallwch dynnu llun eich animeiddiadau digidol eich hun neu gallwch fewnforio delweddau a fideos o'r we.

Efallai bod gan eich ysgol raglen fideo neu animeiddio y gallwch ei defnyddio, neu beth am roi cynnig ar fersiynau rhad ac am ddim o offer ar-lein fel Powtoon Video Maker, VideoScribe neu Wave.video?

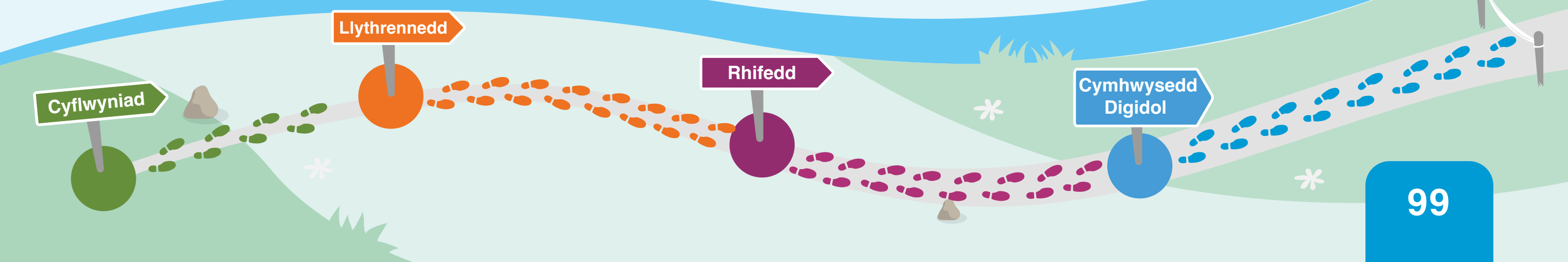
Myfyrio

Meddyliwch sut y gallai eich fideo gyrraedd cynulleidfa ehangach. Pa offer neu lwyfannau digidol allech chi eu defnyddio i rannu eich fideo gyda…

- Pob disgybl yn eich ysgol? ____________
- Rhieni?________________
- Eich cynghorydd lleol neu Aelod o'r Senedd? ______________

Help Llaw

Efallai bod gan eich ysgol raglen fideo neu animeiddio y gallwch ei defnyddio, neu beth am roi cynnig ar fersiynau rhad ac am ddim o offer ar-lein fel Powtoon Video Maker, VideoScribe neu Wave.video?



Ynglŷn â Sustrans

Sustrans yw'r elusen sy'n ei gwneud hi'n haws i bobl gerdded a beicio.

Rydym yn beirianwyr ac addysgwyr, arbenigwyr ac eiriolwyr. Rydym yn cysylltu pobl a lleoedd, yn creu cymdogaethau y gellir byw ynddynt, yn trawsnewid y daith i'r ysgol ac yn darparu taith gymudo hapusach ac iachach.

Mae Sustrans yn gweithio mewn partneriaeth, gan ddod â phobl ynghyd i ddod o hyd i'r atebion cywir. Rydym yn dadlau'r achos dros gerdded a beicio drwy ddefnyddio tystiolaeth gadarn a dangos yr hyn y gellir ei wneud.

Rydym wedi ein gwreiddio mewn cymunedau ac yn credu bod cefnogaeth ar lawr ynghyd ag arweinyddiaeth wleidyddol yn gyrru newid gwirioneddol, yn gyflym.

Ymunwch â ni ar ein taith www.sustrans.org.uk

Cysylltwch

Sustrans Cymru
One Canal Parade,
Dumballs Road,
Cardiff, CF10 5BF

sustranscymru@sustrans.org.uk

Dilynwch ni:

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU Rhif 326550
(Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban)

© Sustrans Ionawr 2022

YMUNWCH Â'R MUDIAD sustrans JOIN THE MOVEMENT

Llywodraeth Cymru
Welsh Government