Annwyl **[ENW],**

Cerdded Mawr ac Olwyn Sustrans yw'r her fwyaf rhwng ysgol yn y DU i gerdded, olwynio, sgwtera a beicio. Nod yr her yw cael mwy o blant i deithio llesol i'r ysgol i wella ansawdd aer yn eu cymdogaeth a darganfod sut mae'r newidiadau hyn o fudd i'w byd.

Ar bob diwrnod o'r her, mae ysgolion yn cystadlu i weld pwy all gofnodi'r gyfran fwyaf o'u disgyblion sy'n mynd ar deithiau egnïol i'r ysgol.

Mae Cerdded Mawr ac Olwyn Sustrans 2025 yn digwydd rhwng 24 Mawrth a 4 Ebrill.

Rwy'n ysgrifennu i ofyn bod **[XXX]** yn cymryd rhan yn yr her. Byddai'n ffordd hwyliog o annog arferion iach, gwella ansawdd aer lleol a helpu i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd.

Mae'n rhad ac am ddim i gymryd rhan. Gallai ysgolion sy'n cymryd rhan ennill gwobrau gwych a byddant hefyd yn cael mynediad at ystod o adnoddau cyffrous, gan gynnwys cynlluniau gwersi cysylltiedig â'r cwricwlwm, a syniadau i gael yr holl ddisgyblion i gymryd rhan.

Gallwch ddarganfod mwy a chofrestru yn <https://bigwalkandwheel.org.uk/cym>

Ar ôl cofrestru, gallwch [[lawrlwytho adnoddau a deunyddiau addysgol am ddim](https://bigwalkandwheel.org.uk/cym/resources" \t "_blank)](https://bigwalkandwheel.org.uk/cym/resources)[￼](https://bigwalkandwheel.org.uk/cym/resources" \t "_blank)llythyr at rieni yn eu gwahodd i gymryd rhan.

**Pam y dylai [XXX] gymryd rhan yn Stroliwch a Roliwch Sustrans.**

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn hyrwyddo iechyd corfforol a meddyliol da. Mae cerdded, olwynio, sgwtera neu feicio yn ffordd wych i blant adeiladu gweithgarwch corfforol yn eu trefn ddyddiol.

Mae'n helpu plant i gyrraedd yn fwy hamddenol a chyffyrddus, yn barod i ddechrau'r diwrnod. Mae hefyd yn helpu i leihau tagfeydd traffig ac yn gwella ansawdd aer o amgylch yr ysgol.

Dangosodd astudiaeth YouGov yn 2021 fod bron i hanner plant y DU yn poeni am lygredd aer ger eu hysgol.

Roedd plant yn meddwl mai cerdded, olwynio, sgwtera neu feicio oedd y ffordd orau o ostwng y lefelau llygredd hyn.

Roedd hefyd yn dangos bod mwy o blant eisiau teithio'n egnïol i'r ysgol nag ar hyn o bryd.

Digwyddodd ychydig o dan 2.3 miliwn o deithiau egnïol i 1,727 o ysgolion a gymerodd ran yn ystod her 2024, gan arbed amcangyfrif o 1,730 tunnell o allyriadau CO2 pe bai'r teithiau a gofnodwyd fel arall wedi'u gwneud mewn car.(1).

**[RHOWCH EICH RHESYMAU EICH HUN DROS FOD EISIAU CYMRYD RHAN]**

Gobeithio y bydd ein hysgol yn gallu cymryd rhan yn y flwyddyn hon! Rwy'n teimlo'n gyffrous iawn am y gwahaniaeth cadarnhaol y gallai ein hysgol ei wneud.

Cofion cynnes

**[ENW]**

1. Amcangyfrif yn unig yw'r ffigurau hyn, ac maent yn dibynnu ar nifer o dybiaethau a chyfartaleddau cenedlaethol neu ranbarthol.