


# Cynllunio Teithio Llesol

Cyfres o 12 gwrs dan arweiniad athrawon yw'r gwaith cynllunio hwn sy'n ymdrin â thema Teithio Llesol. Mae gan bob gwrs amcan yn ogystal â'r datganiad Iechyd a Lles o'r hyn sy'n bwysig. Er bod y gwrsi'n seiliedig ar faes dysgu Iechyd a Lles, mae'r gwrsi'n drawsgwricwlaidd ac yn cwmpasu llawer o'r meysydd dysgu eraill, a rhoddir ychydig o syniadau pellach o dan bob cwpwl o wersi. Rydym hefyd wedi cynllunio i'r amcanion gael eu haddysgu mewn ffordd gorfforol, naill ai yn ogystal â'r gwrsi hyn neu yn hytrach na hynny. Gweler y Cynllunio Gweithredol.

Gellir addysgu'r gwrsi hyn dros gyfres o wythnosau, dros ychydig ddyddiau neu sut bynnag yr hoffech iddynt gael eu haddysgu. Gellir eu dilyn yn agos neu'n eithaf eang, neu i roi rhywfaint o syniadau i chi ar ffyrdd o addysgu teithio llesol. Gan eu bod yn cwmpasu ystod mor eang o oeddrannau, byddem yn eich cynghori i wirio bod yr adnoddau a'r cyflwyniadau PowerPoint yn berthnasol i grŵp oedran a galluoedd eich dosbarth. Awgrymir rhai ffyrdd posibl o wahaniaethu, ond bydd angen teilwra'r rhain ar gyfer anghenion penodol eich dosbarth. Mae ↑ yn dynodi tasg fwy heriol ar gyfer y gweithgaredd ac mae ↓ yn ffordd o symleiddio'r gweithgaredd. Crëwyd cyflwyniadau PowerPoint ar gyfer pob gwrs, yn ogystal ag adnoddau. Caiff y rhain eu hamlygu mewn print trwm.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach neu os hoffech gael cymorth i gyflwyno'r gwrsi hyn, cysylltwch â ni drwy cynlluniateithio@caerdydd.gov.uk

Gwrs	Beth sy'n Bwysig Datganiadau ac Amcan y Wers	Cyflwyniad Dosbarth Cyfan	Gwaith unigol/grŵp	Gwahaniaethu	Sesiwn Lawn	Adnoddau
1	Deall beth yw Teithio Llesol.  Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.	Gofynnwch gwestiwn penagored i'r plant: Beth yw Teithio Llesol? Beth rydych chi'n meddwl y gallai fod? Ydy teithio ar fws neu drên yn llesol? Defnyddiwch y cyflwyniad PPT i ddangos amrywiaeth o ffyrdd o deithio a thrafod a ydynt yn llesol ai peidio. Trafodwch sut mae cerdded i fws neu drên, a pharcio a cherdded / beicio hefyd yn teithio llesol. [PPT 1]	Bydd y plant yn defnyddio clipfwrdd mewn paru i ganfod sut teithiodd eu dosbarth i'r ysgol. Creu siart gyfrif i gyfrifo sut teithiodd y dosbarth. [Adnodd 1]  Ar ôl casglu canlyniadau'r dosbarth, creu siart neu bictogram ↓. Beth mae'r siart ↓ yn ei dangos i ni?  Yna bydd plant yn ailadrodd gweithgaredd cadw cyfrif gan ofyn pa ffordd yr hoffai plant deithio i'r ysgol. Beth yw'r gwahaniaeth mewn canrannau? Siart ↓ o sut yr hoffai plant deithio i'r ysgol.  Os yw'n well gennych, rhannwch y dosbarth, hanner yn gwneud siartiau ar ffyrdd roedd plant yn teithio i'r ysgol, hanner yn gwneud siartiau ar sut yr hoffent gyrraedd yr ysgol.	↑ cyfrifo canrannau a chreu siart cylch.  ↓ defnyddio siart sydd eisoes wedi'i chreu i gynorthwyo [Adnodd 2]	Trafodwch beth fyddai'n ein galluogi i newid y ffordd yr ydym yn teithio i'r ysgol? Beth allem ei wneud i alluogi'r newid hwnnw?	<b>PPT 1</b> <b>Adnodd 1</b> <b>Adnodd 2</b> ar gyfer ↓
2	Deall manteision teithio llesol.  Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision gydol oes.  Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.	Gofynnwch gwestiwn penagored i'r plant: Pam mae teithio llesol yn bwysig? Beth yw'r manteision? Crëwch fap meddwl o'r manteision y gall plant feddwl amdanynt. Datblygwch ddealltwriaeth o fanteision gan ddefnyddio'r PPT. Sut rydych chi'n teimlo pan fyddwch chi'n cerdded? Beicio? Mynd ar sgwter? Sgwrsio â'ch teulu? [PPT 2]	Plant yn gweithio'n annibynnol neu mewn paru i dorri a gludo manteision mewn tabl. [gweler <b>Adnodd 3</b> ] Trafod sut a ble maen nhw'n gorgyffwrdd?  	Mae gan ↓ lai o fanteision i'w trefnu.  ↑ Hefyd yn nodi manteision o ran y rhai pwysicaf yn eu barn nhw.	Trafodwch sut y bydd teithio llesol i'r ysgol yn effeithio hefyd ar sut rydym yn teithio fel oedolion ac y gallai arwain at fanteision gydol oes.	<b>PPT 2</b> <b>Adnodd 3</b> (wedi'i argraffu'n ddelfrydol i faint A3) Siswrn a Glud Cyfrifiaduron llechen/gliniadur fesul pâr

Syniadau ar gyfer gwaith pellach mewn Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill:

**Y Celfyddydau Mynegiannol:** Crëwch effeithiau sain gan ddefnyddio amrywiaeth o offerynnau ar gyfer pob math o deithio mewn grwpiau.

**Dyniaethau:** Gan ddefnyddio map, dewch o hyd i ble mae pob plentyn yn y dosbarth yn byw, gan fesur pwy sy'n byw agosaf a bellaf o'r ysgol. A yw pellter yn effeithio ar sut rydym yn teithio?

**Mathemateg a Rhifedd ac Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu:** Mae'r plant yn gwneud siart gyfrif ar ddiwedd y dydd i gofnodi sut mae plant yn teithio adref, drwy ofyn cwestiynau a chofnodi ar glipfyrdau.

**Gwyddoniaeth a Thechnoleg ac Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu:** Yna, mae'r plant yn creu cyflwyniad PPT mewn paru, i'w gyflwyno mewn gwasanaeth ysgol, yn dangos pwysigrwydd teithio llesol i gymuned eu hysgol.

Gwers	Beth sy'n Bwysig Datganiadau ac Amcan y Wers	Cyflwyniad Dosbarth Cyfan	Gwaith unigol/grŵp	Gwahaniaethu	Sesiwn Lawn	Adnoddau
3	<p>Deall sut mae teithio llesol yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a chorfforol.</p> <p>Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision gydol oes.</p> <p>Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.</p>	<p>Ail-grynhoi manteision Teithio Llesol. Pam mae Teithio Llesol yn bwysig? Ydych chi'n cofio?</p> <p>Eglurwch y bydd y wers hon yn canolbwyntio ar fudd corfforol a meddyliol Teithio Llesol.</p> <p>Holwch y plant, Pa ymarfer ydych chi'n ei wneud bob wythnos?</p> <p>Mewn paruau defnyddiwch fyrddau gwyn i adio'r munudau y treulioch yn ymarfer corff. Yna cyflwynwch faint o ymarfer corff y dylai plant fod yn ei wneud: 60 munud. Ydyn nhw'n gwneud digon? Sut y byddai teithio'n llesol yn newid hyn?</p> <p><b>[PPT 3]</b></p>	<p>Mae'r plant yn creu cynllun wythnosol iddyn nhw eu hunain ac yn ychwanegu faint o funudau maen nhw'n eu cael bob wythnos. Soniwch nad yw'n gystadleuaeth, a bydd pob plentyn yn wahanol.</p> <p>Mae'r plant yn dangos i bartner yr ymarfer y maent yn ei wneud. Sawl munud i gyd? [Adnodd 4]</p> <p>Yna, bydd y plant yn edrych ar sut y gallant wneud newidiadau bach i wneud mwy o ymarfer corff.</p> <p>Mae'r plant yn gwneud cynllun ar gyfer yr wythnos ganlynol. Trafodwch sut mae angen iddo fod yn realistig, er enghraifft, os ydynt yn teithio i'r ysgol mewn car bob dydd. A allent ddechrau drwy gerdded unwaith yr wythnos? Anelwch at gynyddu'r munudau o ymarfer corff yr wythnos.</p> <p>[gweler Adnodd 5]</p>	<p>↑ i drafod rhwystrau cynllunio. Beth fydd yn eu hatal rhag gwneud hyn? Sut y gallant oresgyn y problemau? E.e: rhieni'n eu gollwng mewn car ac yna'n gyrru i'r gwaith, a allent barcio a cherdded?</p>	<p>Mae'r plant yn mynd â'u cynllun adref ac yn ei drafod gyda'u teuluoedd i weld a yw'n realistig i'w teulu. Newidiwch y cynllun os oes angen, a cheisiwch gynnwys aelodau o'r teulu. Ceisiwch gwblhau'r cynllun ar gyfer yr wythnos honno.</p> <p>↑ esbonio'r rhwystrau a sut i'w goresgyn.</p> <p>Trafodwch sut y gall cadw at eu cynllun newydd helpu wrth iddynt dyfu'n hŷn.</p>	<p><b>PPT 3</b></p> <p><b>Adnodd 4</b> neu gynllunydd wythnosol eich hun</p> <p><b>Adnodd 5</b></p>
4	<p>Deall sut mae teithio llesol yn effeithio ar ein cymuned.</p> <p>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</p> <p>Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.</p>	<p>Gofynnwch i'r plant sut aeth eu cynllun ymarfer corff. Sut y gwnaeth iddyn nhw deimlo? A oedd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl?</p> <p>Ail-grynhoi manteision Teithio Llesol.</p> <p>Cyflwynwch ein bod yn mynd i edrych ar sut y mae teithio llesol o fudd i'n cymuned.</p> <p>Gofynnwch i'r plant gau eu llygaid a dychmygu eu bod yn cerdded i'r ysgol. Beth maen nhw'n cerdded heibio? Gyda phwy maen nhw'n siarad? Gyda phwy maen nhw'n cerdded? (Trafodwch deulu, cymdogion, siopau, tirnodau, parciau).</p> <p>Yna mewn partneriaid, mae plant yn dweud wrth eu ffrind am eu taith a'r hyn y maent yn ei weld a phwy y maent yn siarad ag ef ar hyd y ffordd. Gwnewch nodiadau ar fyrddau gwyn.</p> <p>Eglurwch fod cerdded yn lleihau unigedd cymdeithasol, yn gwella ein perthynas ein hunain, yn cynyddu gwariant mewn siopau lleol a hefyd yn lleddfu tagfeydd traffig yn y gymuned.</p> <p><b>[PPT 4]</b></p>	<p>Mae'r plant yn gwneud taith linell o'u llwybr i'r ysgol. Dylid cynnwys parciau, cymdogion, siopau, cylchfannau, croesfannau, safleoedd bysiau, caffis, pontydd, adeiladau arbennig ac ati.</p> <p><b>[Adnodd 6]</b></p> <p>Gofynnwch i'r plant ddangos eu llwybr i'w partneriaid. Eglurwch sut mae'r sgysiau rydych chi'n eu cael yn cael effaith arnoch chi ac eraill, ac mae'r arian rydych chi'n ei wario yn cael effaith ar fusnesau bach.</p>	<p>↑ Plant i gategoreiddio eu taith mewn lliwiau, gan ychwanegu pobl y maent yn siarad â nhw, a ble y gallant wario arian.</p>	<p>Trafodwch sut mae teithio llesol yn effeithio ar ein llywodraeth a'n cymuned ehangach.</p> <p>Pe baen ni i gyd yn cerdded yn fwy, gallwn ni arbed cymaint â £17 biliwn i'r GIG dros yr 20 o flynyddoedd nesaf. Pam?</p>	<p><b>PPT 4</b></p> <p><b>Adnodd 6</b></p>



Syniadau ar gyfer gwaith pellach mewn Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill:

**Y Celfyddydau Mynegiannol:** Mae'r plant yn creu braslun o hoff ran eu llwybr, gan gynnwys lleoedd maen nhw'n mynd heibio, fel parciau, siopau. Defnyddiwch amrywiaeth o gyfryngau: siarcol, sialc. Gall y plant ganolbwyntio ar un rhan yn unig

**Dyniaethau:** Defnyddiwch fapiau hanesyddol i greu llinell daith o sut y byddai eu llwybr wedi bod yn wahanol yn y gorffennol. Holi aelodau hŷn o'r gymuned, gan gynnwys rhieni a neiniau a theidiau. A yw'r gymuned wedi newid er gwell neu'n waeth?

**Mathemateg a Rhifedd:** Mae'r plant yn gweithio gartref i greu cynllun ar gyfer eu teulu. Mae'r plant yn cyfrifo sawl munud o ymarfer corff y maent yn ei wneud yr wythnos, ac yna ar ôl eu cynllun.

**Gwyddoniaeth a Thechnoleg ac Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu:** Bydd y plant yn defnyddio camera digidol i dynnu lluniau o'r llwybr y maent yn ei ddilyn i'r ysgol, ac yn creu cyflwyniad i ddangos eu llwybr i'w dosbarth.

Gwers	Beth sy'n Bwysig Datganiadau ac Amcan y Wers	Cyflwyniad Dosbarth Cyfan	Gwaith unigol/grŵp	Gwahaniaethu	Sesiwn Lawn	Adnoddau
5	Deall sut mae teithio llesol yn effeithio ar yr amgylchedd. <b>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</b>	Cyflwyno pwnc newid yn yr hinsawdd: (gwylwch y fideos yn gyntaf i sicrhau eu bod yn addas i'r dosbarth) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMOEcUPGi9c">https://www.youtube.com/watch?v=CMOEcUPGi9c</a> Neu <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Puv0Pss33M">https://www.youtube.com/watch?v=0Puv0Pss33M</a> Gofynnwch i'r plant feddwl beth sydd ar goll o'r ffeithiau ar [PPT 5]. Gofynnwch i'r plant godi eu dwylo i bleidleisio, gan ddatgelu'r ateb ar y sleid nesaf. Eglurwch i'r dosbarth beth yw ôl troed carbon: Cyfanswm yr allyriadau carbon a achosir gan berson. [PPT 5]	Mewn parau gyda [Adnodd 7] neu gan ddefnyddio PPT 5b, gweithiwch drwy gwis i roi Sgôr Ôl Troed Carbon i bob disgybl, gan wneud nodiadau ar fyrddau gwyn. Yna plotiwch ar .  Mewn grŵp neu ddosbarth, cyfrifwch pwy sydd â'r ôl troed carbon isaf a phwy sydd â'r uchaf. Yna, bydd y plant yn edrych yn ôl ar eu sgoriau ac yn gweld pa newidiadau y gallent eu gwneud i wella eu sgôr. Dewiswch un neu ddau o newidiadau ac ysgrifennu addewid iddyn nhw eu hunain i fynd adref. [Adnodd 8]	↑ Cwis WWF: <a href="https://footprint.wwf.org.uk/#/">https://footprint.wwf.org.uk/#/</a>	Cyflwynwch sut mae trafndiaeth ffyrdd yn effeithio ar lygredd aer. Esboniwch i blant nad yw bod mewn car yn diogelu rhag llygredd aer. Fyddech chi wedi meddwl hyn?	<b>PPT 5</b> <b>Adnodd 8</b>  <b>Adnodd 7</b> neu <b>PPT 5b</b> Byrddau gwyn a phennau
6	Deall bod atebion i agweddau negyddol ar deithio llesol yn aml. (Amser) <b>Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision gydol oes.</b> <b>Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.</b> <b>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</b>	Ail-grynhoi'r siartiau cyfrif a wnaed yng ngwers 1. Gofynnwch i'r plant drafod â phartner ynghylch pam y byddent yn dewis peidio â theithio'n actif. Beth fyddai'n eu hatal? Crëwch fap meddwl fel dosbarth o'r rhesymau nad yw pobl yn teithio'n actif.  Cyflwynwch y syniad o ruthro i gyrraedd yr ysgol drwy ofyn i blant pa ymadroddion y maent yn eu clywed yn rheolaidd gan eu rhieni tra'n paratoi ar gyfer yr ysgol.  Dywedwch wrth y plant mai 3 milltir yr awr yw'r cyflymder cerdded cyfartalog. Gofynnwch i'r plant wneud nodiadau ar yr hyn sy'n arafu'r daith i'r ysgol mewn car. Mae'r plant yn gweithio mewn parau i wneud rhestr ar fyrddau gwyn/papur. [Adnodd 9 os oes eisiau] [PPT 6]	Mae'r plant yn chwarae Gêm Teithio Llesol mewn grwpiau â chownteri a dis. Mae un plentyn yn cerdded... nad yw'n ysgogi unrhyw gardiau problemau. Bydd y plant yn rholio dis ac yn gweithio eu ffordd drwy'r gêm. Os ydynt yn glanio ar gerdyn amser, trowch gerdyn a chymryd y camau angenrheidiol. [Adnodd 10]  Beth rydych chi wedi'i ddarganfod yn ystod y gêm?	↑ Plant yn dylunio eu gêm a/neu broblemau eu hunain sy'n arafu taith car.	Weithiau gall teithio mewn ceir fod yn gyflymach na cherdded, ond nid yw mor gyflym ag y mae'n ymddangos ar yr olwg gyntaf. Ydy cyflymder yn drech na manteision eraill os nad yw'r cyflymder mor wych ag y meddylioch yn y lle cyntaf? Beth fyddai'n digwydd pe baech yn beicio neu'n mynd ar sgwter? Adolygu'r manteision.	<b>PPT 6</b> <b>Adnodd 9</b> (os oes eisiau) <b>Adnodd 10</b> Dis

Syniadau ar gyfer gwaith pellach mewn Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill:

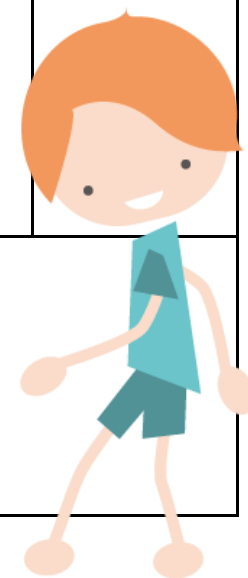
**Y Celfyddydau Mynegiannol:** Creu paentio tirwedd iâ neu gludwaith i ddangos effaith newid yn yr hinsawdd ar y rhanbarthau pegynol. Gall plant iau greu py pedau gyda swigod siarad ar gyfer anifeiliaid pegynol.

**Mathemateg a Rhifedd:** Mae'r plant yn cyfrifo'r amser a gymerir gan y pethau sy'n arafu taith car. Faint yn gyflymach fyddai'r daith?

**Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu** Bydd y plant yn ysgrifennu erthygl papur newydd sy'n perswadio aelodau o'r cyhoedd i deithio'n actif i helpu'r amgylchedd.

**Gwyddoniaeth a Thechnoleg a Dyniaethau:** Ymchwilio i effaith newid yn yr hinsawdd ar y blaned. Sylwch ar y gwahaniaethau sydd wedi digwydd. Pwy a beth sydd wedi cael yr effaith fwyaf?

Trafod a chynnal dadl ar sut olwg fydd ar y dyfodol.



Gwers	Beth sy'n Bwysig Datganiadau ac Amcan y Wers	Cyflwyniad Dosbarth Cyfan	Gwaith unigol/grŵp	Gwahaniaethu	Sesiwn Lawn	Adnoddau
7	Deall bod atebion i agweddau negyddol ar deithio llesol yn aml. (Tywydd) Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.	Ail-grynhoi'r rhesymau pam na fydddech yn teithio'n actif i'r ysgol o wers flaenorol. Holwch blant pam na fyddent yn beicio nac yn cerdded i'r ysgol? Eglurwch y byddwch heddiw yn ystyried pam na ddylai'r tywydd eich atal rhag bod yn egniol wrth deithio. Trafodwch y dyfyniad gan Ranulph Fiennes "Nid oes y fath beth â thywydd gwael, dim ond dillad amhriodol". Beth mae hyn yn ei olygu mewn cyd-destun teithio llesol? Trafodwch sut mae'r tywydd yn effeithio ar ddewisiadau dillad. [PPT 7]	Y plant yn dewis tywydd mwy eithafol fel glaw, eira, rhew neu heulog iawn i ddylunio dillad ar eu cyfer. Ymchwilio i ddillad ar gyfer y tywydd o'u dewis gan ddefnyddio cyfrifiaduron llechen/cyfrifiaduron mewn parau. Rhai enghreifftiau o wefannau: Mountain Warehouse, JD Sports, H and M, Nike, Sports Direct, Marks and Spencer, Northface, Primark, Berghaus, ac ati.  Yna, mae'r plant yn tynnu dillad allan drostynt eu hunain gan ddefnyddio'r eitemau y maent wedi ymchwilio iddynt. Ychwanegu labeli. [Gellir defnyddio Adnodd 9 os oes ei eisiau]  A oes ganddo gwfl? Gwiriwch y print mân... A yw'n wrth-ddŵr neu'n dal dŵr? Pa esgidiau y dylech chi eu gwisgo? A oes unrhyw ategolion y gallwch eu hychwanegu? E.e. Ymbarél. Sicrhewch fod plant yn realistig... Faint mae'n costio? Fydddech chi'n ei wisgo? A yw'n gyfforddus? A fydd yn siŵr o'ch cadw chi'n sych?	↑ plant i gyfrifo cost y dillad. Sut y gallant ei wneud yn rhatach?  ↓ disgyblion i ddylunio rhai eu hunain heb ddefnyddio gwefannau... gan ychwanegu dillad sylfaenol fel siaced ddŵr, ymbarél, esgidiau glaw.	Trafodwch gyda'r plant sut mae sicrhau eich bod yn ddiogel wrth deithio yn ystod tywydd eithafol. Posiblwydd o ddillad gweledd uchel wrth feicio. Ddylech chi feicio yn ystod amodau rhew?	<b>PPT 7</b> <b>Adnodd 11</b> Cyfrifiaduron llechen/ gliniadur fesul pâr Pensiliau a phensiliau lliwio
8	Deall bod atebion i agweddau negyddol ar deithio llesol yn aml. (Diogelwch) Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.  Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.	Ail-grynhoi'r rhesymau pam na fydddech yn teithio'n actif i'r ysgol o wers flaenorol. Eglurwch y byddwch heddiw yn ystyried pam na ddylai diogelwch eich atal rhag bod yn egniol wrth deithio os ydych yn gwybod sut i fod yn ddiogel. Eglurwch i'r dosbarth eu bod nhw'n mynd i ddysgu sut i ymateb i amrywiaeth o rwystrau y bydden nhw'n eu hwynebu bob dydd wrth gerdded. Beth maen nhw'n ei wneud fel arfer? Pa gamgymeriadau rydych chi wedi gweld pobl eraill yn eu gwneud? Sut bydddech chi'n cynghori brawd neu chwaer iau i ymateb iddynt?  Defnyddiwch [PPT 8] i ddangos peryglon a thrafod fel dosbarth.	Chwaraewch gêm mewn parau i gyflwyno peryglon wrth gerdded. : <a href="https://www.think.gov.uk/Resource/take-the-lead-game/">https://www.think.gov.uk/Resource/take-the-lead-game/</a>  Mewn grwpiau neu barau gallu cymysg, defnyddiwch luniau o amrywiaeth o rwystrau gwahanol wrth gerdded, (dewiswch y rhwystrau mwyaf perthnasol i'r ardal leol) 1 llun i bob grŵp. [Adnodd 12] Sut bydddech chi'n ymateb iddynt, gan sicrhau diogelwch? Gwnewch fap meddwl o'r rhwystr fel grŵp.  Yna, mae grwpiau'n chwarae rôl: un ffordd o ddefnyddio'r rhwystr yn annigol, ac un arall yn ddiogel. Gall plant ysgrifennu sgriptiau ar gyfer chwarae rôl a/neu greu fideos gan ddefnyddio camerâu i gyflwyno eu gwaith. Defnyddiwch iPads i ymchwilio i'r ffordd orau o ymateb i'r rhwystr.  Os oedd eisiau, gellid defnyddio iard chwarae neu neuadd i greu'r rhwystr, megis defnyddio sialc y tu allan neu tâp masgio mewn neuadd i greu croesfan sebra.	↑ Holi plant sut y gallai pethau'n tynnu eu sylw newid y rhwystrau hyn.  ↓ cefnogi'r rhai a fyddai'n ei chael yn anodd asesu risgiau'n annibynnol.	Mae'r plant naill ai'n dangos eu fideos i'r dosbarth, neu'n chwarae rôl.  Trafodwch beth wnaeth y rhwystr yn ddiogel.  Yn olaf edrychwch ar y wefan "think", ac edrychwch ar y ffyrdd o amgylch eich ysgol fel dosbarth. Ble mae'r damweiniau wedi digwydd? Pam?  <a href="https://www.think.gov.uk/thinkmap/">https://www.think.gov.uk/thinkmap/</a>	<b>PPT 8</b> <b>Adnodd 12</b> dalen fawr o bapur a beiros  Cyfrifiaduron llechen/ gliniadur fesul pâr



Syniadau ar gyfer gwaith pellach mewn Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill:

**Y Celfyddydau Mynegiannol:** Dylunio dillad gan ddefnyddio deunyddiau collage.

**Mathemateg a Rhifedd:** Plant i ddarganfod costau dillad? Pa ddyluniad yw'r rhataf? A yw talu mwy yn gwneud y dillad yn fwy addas ar gyfer y tywydd?

**Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu:** Bydd y plant yn ysgrifennu sgript ar gyfer y rolau y byddant yn eu chwarae ac yna'n dangos i blant iau yn yr ysgol eu chwarae rôl gan ddangos iddynt sut i fod yn ddiogel wrth gerdded.

**Gwyddoniaeth a Thechnoleg a Dyniaethau:** Ymchwiliwch i sut mae pobl ledled y byd yn gwisgo'n briodol am y tywydd eithafol lle maent yn byw: rhanbarthau mynyddig, coed wigoedd glaw,

anialwch neu ranbarthau pegynol.

Gwers	Beth sy'n Bwysig Datganiadau ac Amcan y Wers	Cyflwyniad Dosbarth Cyfan	Gwaith unigol/grŵp	Gwahaniaethu	Sesiwn Lawn	Adnoddau
9	Deall y gall pethau sy'n tynnu fy sylw effeithio ar fy niogelwch wrth deithio'n llesol. <b>Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.</b> <b>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</b>	Pa bethau sy'n gallu tynnu eich sylw chi pan fyddwch yn cerdded? Crëwch restr fel dosbarth (e.e: sgwrsio â ffrindiau, siopau, ffonau symudol, tywydd, blinder, iechyd meddwl). Sut bydd hyn yn effeithio ar eich ymwybyddiaeth? Defnyddiwch ddelweddau ar PPT 9 i ysgogi syniadau.  Gwylwch fideo o bobl yn defnyddio eu ffôn wrth gerdded. Beth fyddai'n digwydd pe byddai hyn ar ffordd?  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=swaW8J2Nx1E&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=swaW8J2Nx1E&amp;t=16s</a>  Bydd y plant yn gwyllo 2 fideo o 'Tales of the road'. Mewn parau, trafodwch beth oedd yn tynnu sylw yn y fideo a sut y gwnaethant greu'r damweiniau.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UxHBVgM9zfg">https://www.youtube.com/watch?v=UxHBVgM9zfg</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=67XsZ8lwORK">https://www.youtube.com/watch?v=67XsZ8lwORK</a> [PPT 9]	Athro'n dangos i'r dosbarth sut i ddefnyddio Map Meddwl a ddangoswyd mewn gwers flaenorol.  <a href="https://www.think.gov.uk/thinkmap/">https://www.think.gov.uk/thinkmap/</a>  Mae plant yn defnyddio Map Meddwl ar iPads neu liniaduron mewn parau i weld damweiniau yn agos i'w cartref, a'u hardal leol. Trafod â'r partneriaid y rhesymau posibl am ddamweiniau yn y lleoliadau penodol hynny.  Tawelu meddyliau'r disgyblion ei bod yn bosibl y cafwyd damwain yn y gorffennol, ond nad yw o anghenraid yn golygu bod eu hardal yn anniogel – ond ei bod yn bwysig bod yn fwy ymwybodol o'r risgiau posibl a sut i ddelio â nhw.  Mae'r plant yn creu stori fer o gerdded i'r ysgol (Defnyddiwch linell daith y plant eu hunain o wers 4 i gefnogi hyn) lle mae pethau'n tynnu eu sylw yn ystod eu taith. Gall plant ddewis a ydyn nhw'n cyrraedd yn ddiogel i'r ysgol ai peidio.  Mae gan blant gardiau tynnu sylw ( <b>Adnodd 13</b> ) i roi syniadau i'w hychwanegu at eu stori. A fydd unrhyw un o'r pethau hyn sy'n tynnu sylw'n achosi damwain?	Staff i gynorthwyo wrth ddod o hyd i leoedd ar fap a sgiliau llythrennedd wrth chwilio  ↑ plant i gael cardiau tynnu sylw ar hap ac mae angen iddynt eu cynnwys yn eu stori.  ↓ plant i gael un peth yn unig sy'n tynnu eu sylw.	Bydd y plant yn darllen eu straeon ar lafar i ffrindiau dosbarth.  Ai dim ond sylw cerddwyr sy'n cael ei dynnu? Sut gellir tynnu sylw gyrywyr?  (golau, ffôn symudol, tywydd, teithwyr, salwch, golwg, blinder.) Pwysleiswch fod yn rhaid iddynt dybio bod pob gyrrwr heb eu gweld a bod ei sylw wedi'i dynnu gan rywbeth arall.	<b>PPT 9</b> <b>Adnodd 13</b> Cyfrifiadur on llechen/gliniadur fesul pâr
10	Deall sut i gynllunio taith ddiogel a llesol.  <b>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</b>	Fel dosbarth cyfan, ail-grynhoi ar sut i fod yn ddiogel fel cerddwr drwy chwarae'r gêm: <a href="https://roadsafety.scot/learning-zone/second/safe-behaviour/">https://roadsafety.scot/learning-zone/second/safe-behaviour/</a> Gofynnwch i'r plant drafod yr hyn a ganfuwyd ganddynt gan ddefnyddio map THIINK yn y wers flaenorol. Ble gwelwch chi fapiau? Ar gyfer beth mae pobl yn eu defnyddio? Dangoswch sut i ddefnyddio map i ganfod ble mae eich ysgol a ble rydych chi'n byw. Dangoswch sut mae'r ALLWEDD yn gweithio, sut y gallwch chwyddo i mewn ac allan, sut y gallwch symud i wahanol ardaloedd. Sut rydych chi'n dod o hyd i ble mae eich ysgol? (Defnyddiwch fapiau google ar ipads i gefnogi os oes angen) <a href="https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlydd/Parcio-Ffyrrdd-a-Theithio/Cerdded-a-beicio/Pages/Cerdded-a-beicio.aspx">https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlydd/Parcio-Ffyrrdd-a-Theithio/Cerdded-a-beicio/Pages/Cerdded-a-beicio.aspx</a> [PPT 10]	Rhowch naill ai fapiau papur o'u hardal gartref i blant, neu defnyddiwch <a href="https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlydd/Parcio-Ffyrrdd-a-Theithio/Cerdded-a-beicio/Pages/Cerdded-a-beicio.aspx">https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlydd/Parcio-Ffyrrdd-a-Theithio/Cerdded-a-beicio/Pages/Cerdded-a-beicio.aspx</a>  Esboniwch wrth y plant fod ganddyn nhw 2 dasg gyda'u map – dod o hyd i'r ysgol; dod o hyd i'r stryd lle maen nhw'n byw.  Gan ddefnyddio Map Cerdded a Beicio Caerdydd, chwiliwch am y llwybr y maent yn ei gerdded. Os ydych yn defnyddio bws neu drafnidiaeth gyhoeddus, y llwybr cyn y safle bws ac ar ôl hynny. A oes unrhyw lwybrau haws? (Gellir defnyddio mapiau Google os yw'n well gennyhch)  Os oes ei eisiau, gellir rhoi <b>Adnodd 6</b> i blant greu taith llinell newydd o lwybr gwell i'r ysgol, gan gynnwys rhwystrau y mae angen iddynt sicrhau eu bod yn ddiogel ac unrhyw lwybrau cerdded newydd y maent wedi dod o hyd iddynt.	↑ plant i gynllunio llwybr diogel ar gyfer beicio i'r ysgol o'u cartref. A oes unrhyw lwybrau beicio?  ↓ i'r plant ddod o hyd i'w tŷ a'u hysgol ar fap.	Holwch y plant, a ydynt wedi dod o hyd i lwybr mwy diogel neu gyflymach? Gofynnwch i'r plant hyn ddangos eu llwybr newydd i'r dosbarth.  Gofynnwch i'r plant roi cynnig ar eu llwybr newydd y diwrnod nesaf.	<b>PPT 10</b> Cyfrifiadur on llechen/gliniadur fesul pâr <b>Adnodd 6</b> (os oes eisiau)

Syniadau ar gyfer gwaith pellach mewn Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill:

**Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu:** Bydd y plant yn ysgrifennu llythyr darbwyllo at eu rhieni yn gofyn am ganiatâd i naill ai gerdded neu feicio i'r ysgol os nad ydynt eisoes yn gwneud hynny.

**Y Celfyddydau Mynegiannol:** Mae'r plant yn chwarae rôl yn seiliedig ar y stori maen nhw wedi'i hysgrifennu.

**Mathemateg a Rhifedd:** Mesur pellteroedd a deithiwyd drwy ddefnyddio'r raddfa ar y map. Gellid ei amcangyfrif neu ei wneud yn wirioneddol.

**Gwyddoniaeth a Thechnoleg A Dyniaethau** Defnyddiwch Google Earth i ddod o hyd i lwybrau cerdded a beicio mwy addas.



Gwers	Beth sy'n Bwysig Datganiadau ac Amcan y Wers	Cyflwyniad Dosbarth Cyfan	Gwaith unigol/grŵp	Gwahaniaethu	Sesiwn Lawn	Adnod dau
11	<p>Gallu dylunio stryd lesol.</p> <p>Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision gydol oes.</p> <p>Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.</p> <p>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</p> <p>Mae sut rydym yn ymgysylltu â gwahanol ddylanwadau cymdeithasol yn llunio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.</p> <p>Mae perthnasau iach yn hanfodol i'n hymdeimlad o berthyn a lles.</p>	<p>A wnaeth unrhyw un roi cynnig ar y llwybr newydd? Beth aeth yn dda? Beth na wnaeth?</p> <p>A fyddai stryd wedi'i chynllunio'n wahanol yn eich helpu neu'n eich perswadio i deithio mwy?</p> <p>Dangoswch rai delweddau o strydoedd nad ydynt yn ddelfrydol ar gyfer teithio llesol. Mewn parau, neu fel dosbarth, trafodwch y problemau. Pam na fydech am gerdded ar y strydoedd hynny? Trafodwch awyrgylch, diogelwch a pha mor hawdd yw cerdded a beicio.</p> <p>Dangoswch y 5 maen prawf i'r plant a lluniau enghreifftiol o'r hyn sy'n gwneud 'Stryd Lesol'. Trafodwch pam y maent yn bwysig wrth gefnogi Teithio Llesol.</p> <p>Dangoswch ychydig o enghreifftiau o ddyluniadau strydoedd. Trafodwch beth mae'r dyluniadau'n ei ddangos.</p> <p>Gwnewch 'Allwedd'.</p> <p><b>[PPT 11]</b></p>	<p>Gan ddefnyddio'r 5 maen prawf canlynol, gwnewch Allwedd ynghylch yr hyn a fydd yn mynd ar eich stryd eich hun y tu allan i'r ysgol pe bai'n cael ei wneud yn 'Stryd Lesol'. Gwnewch yn siŵr bod o leiaf un o bob maen prawf yn eich allwedd.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hawdd croesi.</li> <li>Lleoedd i stopio a gorffwys.</li> <li>Gwneud teithio llesol yn haws.</li> <li>Pethau i'w gweld a'u gwneud.</li> <li>Gwyrddni a phlanhigion.</li> </ol> <p>Mae'r plant yn gweithio'n unigol neu mewn parau i greu Allwedd unigol ar gyfer dyluniad eu stryd, gan ddefnyddio'r 5 maen prawf i'w cefnogi.</p>	<p>↑ plant i gyfrifo'r gost o amgylch eu Hallwedd, ac mae ganddynt gyllideb i gadw ati.</p> <p>↓ plant yn defnyddio Adnodd 14 i gefnogi.</p>	<p>Mae'r plant yn gweithio mewn grŵp i rannu eu hallwedd, a oes ganddynt o leiaf un o bob maen prawf?</p>	<p><b>PPT 11</b></p> <p><b>Adnod d 14</b></p> <p>Pensilia u lliw</p>
12	<p>Gallu dylunio stryd lesol.</p> <p>Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision gydol oes.</p> <p>Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.</p> <p>Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau pobl eraill.</p> <p>Mae sut rydym yn ymgysylltu â gwahanol ddylanwadau cymdeithasol yn llunio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.</p> <p>Mae perthnasau iach yn hanfodol i'n hymdeimlad o berthyn a lles.</p>	<p>Mae'r plant yn rhannu'r 'Allwedd' maen nhw wedi'u gwneud.</p> <p>Dangos delweddau i blant o'r stryd yn Grangetown. Trafodwch y lluniau cyn ac ar ôl. Pa newidiadau a wnaed? Sut mae wedi gwella?</p> <p>Model athrawon, gan dynnu map syml o'r stryd y tu allan i'r ysgol. Yna dangoswch sut i ychwanegu pethau o'r allwedd a grëwyd ddoe at eu dyluniad.</p> <p><b>[PPT 12]</b></p>	<p>Mae'r plant yn gweithio'n unigol neu mewn parau i greu map llinell syml o'r stryd y tu allan i'w hysgol yn gyntaf. Dylid cynnwys cyffyrdd ar y ffordd a mynedfeydd i'r ysgol. Yna, mae'r plant yn defnyddio eu hallwedd a grëwyd ddoe i ychwanegu eu syniadau dylunio at eu map.</p> <p>Trafodwch sut y gallwch ddechrau gwneud y newidiadau hyn i'r stryd y tu allan i'ch ysgol.</p> <p>Trafodwch anfon eich cynlluniau at eich cynghorydd lleol. Dysgwch bwy yw'r cynghorydd lleol ac e-bostiwch syniadau a chynlluniau iddynt.</p>	<p>↑ ceisio creu'r map i raddfa, gan weithio fel grŵp y tu allan i fesur pellteroedd.</p> <p>↓ defnyddio amlinellad a dynnwyd ymlaen llaw neu ei greu fel grŵp</p>	<p>Trafodwch yr hyn y mae plant wedi'i ddsygu yn ystod y gwersi hyn ynglŷn â theithio llesol. Pa newidiadau y bydd pob plentyn a theulu yn eu gwneud yn unigol a pha newidiadau y gall yr ysgol eu gwneud?</p>	<p><b>PPT 12</b></p>

Syniadau ar gyfer gwaith pellach mewn Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill:

**Y Celfyddydau Mynegiannol:** Ar ôl dylunio'r stryd, crëwch fodel o ddyluniad y stryd fel grŵp, gan ddefnyddio deunyddiau wedi'u hailgylchu, fel papur mein we gwyrdd ar gyfer coed, blychau ar gyfer tai a'r ysgol ac ati.

**Dyniaethau:** Ymchwiliwch i wledydd a lleoedd yn y byd lle mae plant yn fwy tebygol o deithio'n llesol i'r ysgol. Trafodwch pam y maent yn teithio'n fwy llesol: rhesymau ariannol, daearyddol, dylunio strydoedd ac ati. Crëwch studiaethau achos o wahanol leoliadau.

**Mathemateg a Rhifedd:** Athro yn cynnal arwerthiant i blant 'gynnig' pethau i'w hychwanegu at eu stryd. Mae gan bob plentyn yr un swm o arian i ddechrau. Mae angen iddynt gynnwys rhywbeth o bob un o'r 5 categori ac yna eu cynnwys yn eu cynllun.

**Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu:** Crëwch dîm o fewn yr ysgol i geisio ennyn diddordeb teuluoedd mewn dod i'r ysgol mewn modd actif. Cyfarfod drwy gydol y flwyd dyn i lunio eu cynllun. Gofynnwch i gyngorydd lleol gyfarfod â'r grŵp a thrafod sut y gallant greu amgylchedd lle mae mwy o deuluoedd yn teithio'n actif i'r ysgol.

**Gwyddoniaeth a Thechnoleg:** Defnyddiwch gamera i fynd â delweddau o'r stryd y tu allan i ddefnyddio'r dyluniad yn ddigidol.

