

**Cynllunio Teithio Llesol**

Cyfres o weithgareddau annibynnol yn seiliedig ar chwarae sy’n ymwneud â Theithio Llesol yw'r cynllunio hwn. Mae gan bob gweithgaredd amcan yn ogystal â'r Datganiadau Beth sy'n Bwysig Iechyd a Lles ar gyfer yr uned gyfan. Er gwaetha’r ffaith bod y gwersi wedi’u trefnu mewn uned o 14 gwers, rydym yn eich annog i fod mor greadigol ag yr hoffech gyda'r gweithgareddau hyn, nid oes angen eu dilyn yn ofalus, eu nod yw rhoi syniadau i chi am ffyrdd o addysgu a thrafod teithio llesol mewn ystafell ddosbarth. Yn ogystal â'r gweithgareddau hyn, mae gennym hefyd wersi dan arweiniad athrawon ar gael y gallech hoffi eu defnyddio ochr yn ochr â'r gweithgareddau hyn o bosibl. Rydym wedi creu gwers ddysgu dan arweiniad athro ar gyfer pob ychydig o weithgareddau sy'n seiliedig ar chwarae.

Er bod y gweithgareddau’n seiliedig ar faes dysgu Iechyd a Lles, mae'r gwersi'n drawsgwricwlaidd ac yn cwmpasu llawer o'r meysydd dysgu eraill. Byddem yn eich cynghori i wirio bod yr adnoddau a'r cyflwyniadau 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 disgyblion. Mae ↑ yn dynodi tasg fwy heriol ar gyfer y gweithgaredd ac mae ↓ yn ffordd o symleiddio'r gweithgaredd. Mae’r adnoddau a'r cyflwyniadau sydd ar gael mewn print trwm.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Datganiadau Beth sy'n Bwysig Iechyd a Lles  | * Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision gydol oes.
* 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.
* Mae sut rydym yn ymgysylltu â gwahanol ddylanwadau cymdeithasol yn llunio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.
* Mae perthnasau iach yn hanfodol i'n hymdeimlad o berthyn a lles.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Amcan y Wers** | **Dysgu Annibynnol sy’n seiliedig ar Chwarae** | **Pa adnoddau y mae eu hangen?** |
| 1 | Deall beth yw teithio. | Mae'r plant yn defnyddio amrywiaeth o siapiau 3D neu flociau i greu dinas neu bentref mewn grwpiau neu barau. Mae’r plant yn defnyddio ffyn lolipop i greu pypedau o bobl sy'n teithio mewn gwahanol ffyrdd i adrodd straeon teithio. ↓Delweddau o ffyrdd o deithio yng nghanol y bwrdd i roi syniadau teithio: trên, bws, car, beic, sgwter, cerdded  | · Amrywiaeth o ddeunyddiau adeiladu megis lego, blociau pren, duplo neu ddeunyddiau modelu sothach· Ffyn lolipop, cerdyn gwyn, pensiliau lliwio a sellotape ar gyfer y pypedau. |
| 2 | Deall bod pawb yn teithio bob dydd i'r ysgol / meithrinfa. | Mae'r plant yn gwneud llyfr personol o'u 'taith gerdded i'r ysgol'. Ar bob tudalen, dylen nhw dynnu’r pethau maen nhw'n cerdded heibio iddyn nhw. Os ydyn nhw'n mynd mewn car, wedyn y pethau maen nhw'n gyrru heibio iddyn nhw. Dylen nhw ddechrau gyda'u cartref ar dudalen 1 gan gyrraedd yr ysgol ar y diwedd.  Os bydd amser yn caniatáu, gofynnwch i deuluoedd dynnu lluniau ar eu taith i'r ysgol.  ↓Defnyddio lluniau o'r ardal leol i gefnogi↑ Mae’r plant yn ychwanegu geiriau, labeli neu frawddegau at bob tudalen, neu'n ysgrifennu llyfr gwybodaeth i esbonio eu taith.   | · Amrywiaeth o bapur· Ffasneri papur a pheiriannau tyllu· Delweddau o’r ardal leol  |
| 3  | Deall bod pobl yn teithio mewn gwahanol ffyrdd.  | Mae gan y plant glipfyrddau i ofyn i'w cyd-ddisgyblion sut teithion nhw i'r ysgol. Mae’r plant yn defnyddio **Adnodd 1** i greu siart gyfrif neu dicio i ddangos sut teithion nhw i’r ysgol. Gellid cwblhau'r gweithgaredd hwn yn yr awyr agored hefyd. Ar ddiwrnod neu amser arall, ailadroddwch y gweithgaredd gyda’r plant yn gofyn i'w cyd-ddisgyblion sut yr **hoffen nhw** deithio i'r ysgol gydag **Adnodd 1 (tudalen 2) .** Trafodwch y gwahaniaethau.  Gwahaniaethu:↓ ticio am bob ffrind gyda delweddau ar y siart i gefnogi. ↑ creu siart gyfrif glir a defnyddio **Adnodd 2** i wneud siart far syml i ddangos y canlyniadau.  | · Clipfyrddau· **Adnodd 1** wedi’i argraffu· Pensiliau· **Adnodd 2** wedi’i argraffu |
| 4**Dysgu dan arweiniad oedolion** | Deall bod pobl yn teithio mewn gwahanol ffyrdd.Deall beth yw teithio llesol.  | Fel dosbarth neu grŵp, crëwch arwyddlun dynol gyda’r plant mewn rhes i ddangos sut maen nhw'n teithio i'r ysgol.Ar ôl darganfod sut yr hoffen nhw deithio i'r ysgol, crëwch yr arwyddlun dynol eto a thrafod gyda'r dosbarth y gwahaniaeth rhwng yr arwyddlun dynol cyntaf a'r ail un. Cyflwynwch y pwnc 'teithio llesol' a'r hyn y mae'n ei olygu gan ddefnyddio **PPT 1.** Eglurwch i’r plant fod teithio llesol yn ffordd o deithio neu symud i wahanol leoedd sy'n cadw eich corff i symud fel beicio, sgwtio neu gerdded. Dangoswch ddelweddau o deithio a thrafodwch pa rai sy'n llesol a pha rai sydd ddim. Sawl plentyn yn eich dosbarth a deithiodd yn llesol? | · **PPT 1** |
| 5 | Deall beth yw teithio llesol. | Mae’r plant yn defnyddio **Adnodd 3** i nodi bod teithio naill ai'n 'llesol' neu ‘ddim yn llesol’ drwy dorri a glynu.  Gwahaniaethu:↓ gweithio mewn grŵp gydag **Adnodd 3** wedi’iargraffu ar bapur a3. ↑ Trafod sut y gall dal y bws neu'r trên fod yn llesol os yw'r safle bws ymhell i ffwrdd o ble rydych chi'n mynd. Trafodwch fynd oddi ar y bws neu’r trên safle yn gynharach. ↑Ysgrifennu label ar gyfer pob delwedd. | · **Adnodd 3** wedi’i argraffu· Siswrn· Ffyn glud   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Amcan y Wers** | **Gweithgaredd Chwarae Annibynnol** | **Pa adnoddau y mae eu hangen?** |
| 6**Dysgu dan arweiniad oedolion** | Deall pam mae teithio llesol yn bwysig. | Defnyddiwch **PPT 2** i drafod pam mae teithio llesol yn bwysig fel iechyd corfforol a meddwl, cost, mae llai o geir yn golygu llai o ddamweiniau, amser i sgwrsio â ffrindiau a theulu, gwella canolbwyntio ac yn well i'r amgylchedd. Fel dosbarth nodwch y bobl y mae teithio llesol yn eu helpu: Pobl unigol, teuluoedd, cymunedau a'r byd | · **PPT 2** |
| 7 | Deall sut mae teithio llesol yn effeithio ar fy iechyd meddwl a chorfforol.   | Yn yr ardal awyr agored, gosodwch gylchedau gyda gorsafoedd i gadw plant i ymarfer corff, gan ddefnyddio sialc ar y llawr i ddangos y cyfeiriad rhwng y gorsafoedd a'r nifer y mae angen iddynt ei wneud. Rhai enghreifftiau:· Neidiau seren · Rhedeg yn yr unfan· Rhedeg igam-ogam rhwng conau· Bownsio pêl-fasgedi· Chwarae Sgots· SgipioYna, mae’r plant yn gweithio gyda phartner i dynnu o gwmpas eu hunain ar y llawr gyda sialc, maen nhw'n ychwanegu saethau, lluniau a/neu labeli i ddangos beth sydd wedi digwydd i'w corff ar ôl ymarfer corff. Mae’r oedolyn yn dangos bod hyn hefyd yn digwydd pan fyddwch chi'n cerdded, beicio neu sgwtio i'r ysgol, ond nad yw'n digwydd pan fyddwch chi'n teithio mewn car. Trafodwch sut mae gweithgarwch corfforol yn helpu eich iechyd meddwl.  | · Amrywiaeth o offer chwaraeon· Sialc |
| 8 | Deall bod y ffordd y mae pobl yn teithio yn effeithio ar y byd. | Crëwch ranbarth pegynol bach mewn hambwrdd mawr gyda’r iâ wedi’i rewi dros nos. Defnyddiwch anifeiliaid pegynol bach, ffa gwydr, eira ffug. Drwy gydol y dydd, trafodwch yr hyn sy'n digwydd i'r rhew....Esboniwch fod y rhew’n toddi gan newid y cynefin oherwydd bod llawer o bobl yn defnyddio ceir ormod (yn ogystal â phethau eraill).  Defnyddiwch glôb i ddangos ble mae'r ardaloedd hyn. ↑ Trafod pethau eraill sy'n effeithio ar gynhesu byd-eang. ↓ **Adnodd 4:** Delweddau o ranbarthau pegynol i'w harddangos ac i gefnogi | · Hambwrdd Tuffspot· Anifeiliaid pegynol· Iâ· Eira ffug· ↓**Adnodd 4:** Delweddau o ranbarthau pegynol i'w harddangos ac i gefnogi |
| 9  | Deall bod y ffordd y mae pobl yn teithio yn effeithio ar y byd. | Mae’r plant yn torri ac yn glynu delweddau o bethau y maen nhw'n eu gwneud sy'n dda ac sy’n ddrwg i'r byd o'n cwmpas / yr amgylchedd gan ddefnyddio **Adnodd 5**Trafodwch yn ystod amser cylch un newid y gallant ei wneud a all helpu'r amgylchedd/planed. Mae cerdded i'r ysgol yn un da! ↑ Ysgrifennu addewid i wneud un newid cadarnhaol i'r amgylchedd. ↓Llai o ddewisiadau i'w trefnu  | · Amrywiaeth o bapur· Ffasneri papur a pheiriannau tyllu· Delweddau o’r ardal leol· **Adnodd 5** wedi’i argraffu  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Amcan y Wers** | **Dysgu Annibynnol sy’n seiliedig ar Chwarae** | **Pa adnoddau sydd eu hangen?** |
| 10**Dysgu dan arweiniad oedolion** | Deall y gellir newid eich rhesymau dros beidio â theithio’n llesol.  | Gofynnwch i’r plant pam y gallant weithiau deithio mewn car neu ar fws yn hytrach na theithio'n llesol. Gofynnwch i'r plant sgwrsio â phartner; pam nad ydynt bob amser yn teithio'n llesol, fel pellter, amser, tywydd a diogelwch. Gwnewch restr fel dosbarth o’r rhesymau hynny ar fwrdd gwyn. Defnyddio **PPT 3** gyda delweddau i gefnogi.  Eglurwch y gallai fod ateb i’r problemau hyn weithiau, a thrafodwch yr atebion posibl.  | · Bwrdd gwyn ac ysgrifbin· **PPT 3** |
| 11 | Deall sut i gadw fy hun yn ddiogel mewn tywydd gwahanol.  | Gofynnwch i'r plant edrych allan ar y tywydd a thrafod y gwahanol fathau o dywydd.  Yna mae’r plant yn tynnu gwisg iddyn nhw eu hunain ei wisgo yn ystod tywydd gwlyb gan ddefnyddio **Adnodd 6.** A fydd yn eich cadw'n sych? A yw'n gyfforddus?  ↑Ychwanegu labeli ac ymchwilio i wahanol fathau o ddillad tywydd gwlyb ar-lein. ↓ **Adnodd 7:** delweddau o dywydd gwael a dillad i gefnogiA oes ganddo gwcwll? 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 y plant yn realistig... Faint mae'n ei gostio? Fyddech chi'n ei wisgo? A yw'n gyfforddus? A fydd yn siŵr o’ch cadw chi'n sych?  | * **Adnodd 6**
* **Adnodd 7:** delweddau o dywydd gwael a dillad i gefnogi
 |
| 12 | Deall y gall teithio mewn car weithiau gymryd cyhyd â theithio'n llesol.  | Mae’r plant yn chwarae Gêm mewn parau. [Adnodd 8] Cyn i chi ddechrau'r gêm, penderfynwch pwy fydd yn gerddwr a phwy fydd mewn car drwy droi'r cardiau dyrannu drosodd ar hap. Gosodwch 'cardiau’r cerddwr' wyneb i lawr o flaen y chwaraewr sydd y cerddwr a 'chardiau’r gyrrwr' wyneb i lawr o flaen y chwaraewr sydd y gyrrwr. Rhowch 10 'cownter munud' i bob chwaraewr a gadewch rai yn y canol. Mae’r chwaraewyr yn cymryd eu tro i droi un o'u cardiau drosodd a naill ai’n cymryd munudau i ffwrdd o'u deg munud neu ychwanegu mwy. Y chwaraewr sydd â llai o funudau ar ôl troi 5 cerdyn drosodd yw'r enillydd.   Beth rydych chi wedi'i ddarganfod yn ystod y gêm? Eglurwch y gall cerdded pellteroedd byrrach fod yn gyflymach.↑Trafod sut y gallai defnyddio beic neu sgwter effeithio ar yr amser hefyd.↓ Help gan oedolyn gyda chardiau darllen yn ôl y gofyn.  | * **Adnodd 8 wedi'i argraffu:**

-16 cerdyn gyrrwr wedi'i argraffu fesul pâr-16 cerdyn cerddwr wedi'i argraffu fesul pâr-Cownteri munud-Cardiau dyrannu gyrrwr a cherddwr |
| 13**Dysgu dan arweiniad oedolion** | Deall sut i gadw fy hun yn ddiogel wrth deithio'n llesol.  | Ail-grynhoi’r rhesymau dros beidio â theithio’n llesol i'r ysgol o’r wers flaenorol, fel diogelwch Eglurwch y byddwch heddiw yn ystyried pam na ddylai diogelwch eich atal rhag teithio’n llesol os ydych yn gwybod sut i fod yn ddiogel. Dangoswch y fideo i'r plant: www.think.gov.uk/resource/crossing-roads. Gofynnwch i'r plant ymarfer dweud: Stopio, Edrych, Gwrando a Meddwl fel dosbarth. Mae’r plant yn creu ffordd fach y tu allan gyda sialc, gan dynnu croesfan, palmentydd a marciau ffordd mewn grŵp. Defnyddiwch sgwteri, beiciau, ceir bach, gwisg ffansi i’w cefnogi. Os yw'n bosibl, ewch â grwpiau o blant am dro o amgylch yr ardal leol, gan ymarfer croesi ffyrdd a defnyddio'r ymadrodd: Stopio, Edrych, Gwrando a Meddwl. ↑ Defnyddio **Delweddau Adnodd 9** i geisio croesi gwahanol rwystrau a bod yn ddiogel wrthynt. Gellir defnyddio hwn hefyd wrth gerdded o amgylch yr ardal leol. ↓ Parhau i ailadrodd : Stopio, Edrych, Gwrando a Meddwl | · Sialc· Amrywiaeth o wisg ffansi· Ceir bach, sgwteri, beiciau· ↑**Adnodd 9** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | **Amcan y Wers** | **Dysgu Annibynnol sy’n seiliedig ar Chwarae** | **Pa adnoddau sydd eu hangen?** |
| 14 | Gallu cynllunio llwybr diogel.  | Yng nghanol bwrdd, tapiwch fap mawr o’r ardal leol. Mae'r plant yn dod o hyd i'w cartref, a'u hysgol, ac yn gweithio gyda'i gilydd i dynnu llun o'r llwybr y maen nhw’n teithio ar ei hyd i gyrraedd yr ysgol gan ddefnyddio pen lliw gwahanol ar gyfer pob plentyn. Mae’r plant yn defnyddio **Adnodd 10** i ddangos yr hyn y maen nhw’n dod ar ei draws ar eu llwybr, ac unrhyw rwystrau y bydd angen iddynt fod yn ofalus ohonynt wrth gerdded, ee: croesfannau. ↑ Gofynnwch i'r plant edrych am lwybrau amgen a mwy diogel a chynllunio ar eu cyfer. Mae’r plant yn defnyddio **Adnodd 10** i gynllunio eu llwybr gwell gan ddefnyddio’r map ar-lein i’w helpu <https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswylydd/Parcio-Ffyrdd-a-Theithio/Cerdded-a-beicio/Documents/Cardiff%202018_WEB.pdf> ↓ Delweddau o’r ardal leol i gefnogi | · Map mawr o'r ardal leol wedi’i argraffu· Amrywiaeth o beniau/pensiliau lliwio· **Adnodd 10** wedi’i argraffu |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Y Celfyddydau Mynegiannol** | **Dyniaethau** | **Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu** | **Mathemateg a Rhifedd** | **Gwyddoniaeth a Thechnoleg** |
| * Defnyddio amrywiaeth o offerynnau i wneud rhythmau, curiadau ac effeithiau sain gwahanol fathau o drafnidiaeth.
* Mae'r plant yn defnyddio amrywiaeth o gyfryngau megis siarcol, pastelau, pensiliau braslunio i wneud brasluniau a chelfwaith o amrywiaeth o drafnidiaeth
* Mae’r plant yn gwneud modelau sothach o ddulliau teithio
 | * Mae’r plant yn labelu delweddau o drafnidiaeth o'r gorffennol. Trafodwch sut teithiodd pobl yn wahanol, a wnaethon nhw deithio cyn belled? Pam? Oedden nhw'n iachach?
* Beth yw'r gwahaniaeth mewn cyfraddau teithio llesol mewn gwahanol wledydd? Ymchwiliwch i Ddenmarc ar-lein a thrafod y gwahaniaethau.
* Crëwch fap syml o'r ardal y tu allan i'r ysgol, gan ychwanegu labeli i ddangos pethau sy'n helpu pobl sy'n teithio'n llesol: e.e. palmentydd, croesfannau
 | * Mae’r plant yn chwarae rhan yn seiliedig ar eu taith i'r ysgol. Wedyn yn creu sgript drama neu stori.
* Ysgrifennwch lythyr at AS/Cynghorydd lleol yn nodi'r problemau sydd gan eich ysgol o ran tagfeydd.
* Darllenwch y stori 'on the way home' gan Jill Murphy, gan drafod llwybr y ferch a sut mae hi'n teithio.
 | * Mae’r plant yn defnyddio siapiau 2D i wneud delweddau o ddulliau teithio: ee, cylchoedd ar gyfer olwynion. Gellid torri a glynu siapiau hefyd.
* Mae'r plant yn defnyddio stopwatsis i amseru eu hunain yn cerdded, yn rhedeg, yn beicio ac yn sgwtio o un pwynt i'r llall. Ac wedyn yn rhoi nodiadau ar glipfyrddau.
* Mae’r plant yn cyfrif y gwahanol fathau o ddulliau teithio a welir o’r ysgol, pa fath sydd fwyaf poblogaidd? Y lleiaf poblogaidd? Beth fyddai'n digwydd pe bai mwy o bobl yn beicio?
* Mae'r plant yn gwneud siart ymarfer corff i ddangos faint maen nhw'n ymarfer corff bob wythnos. Sut mae teithio llesol yn gwneud gwahaniaeth?
 | * Gofynnwch i'r plant arsylwi anifeiliaid ar eu taith i'r ysgol, fel buchod coch cwta, pryfed cop ac ati. Mae’r plant yn creu paentiadau o'r creaduriaid maen nhw wedi'u gweld. Beth fyddai'n digwydd pe bai llai o ffyrdd?
* Mae’r plant yn creu mapiau o'u taith, yn mynd â Beebot o'r cartref i'r ysgol.
* Mae'r plant yn creu cyflwyniad i berswadio cyfoedion mewn gwasanaeth i deithio'n llesol.
 |