

# Anturiaethau egniol



Y MUNWCH Â'R MUDIAD

**sustrans**

JOIN THE MOVEMENT



**Girlguiding**

Cymru

# Rhagymadrodd

**Croeso i Anturiaethau Egniol, ein her teithio llesol a grewyd mewn partneriaeth â Sustrans Cymru!**

Mae'r her hon yn ymwneud â theithio llesol – defnyddio ffyrdd egniol, fel cerdded, seiclo, sgwtera neu olwyno, i gyrraedd y mannau y mae angen i ni fynd iddynt. Mae 4 adran wahanol yn y bathodyn hwn, a thrwyddynt byddwch yn dysgu am deithio llesol ac yn datblygu sgiliau i'ch helpu i deithio'n llesol yn amlach.

Mae'r pecyn hwn wedi'i atgynhyrchu gyda chaniatâd caredig gan pecyn antur Girlguiding yr Alban, a gynhyrchwyd mewn partneriaeth â Sustrans yr Alban.



# Ychydig am Sustrans

Sustrans yw'r elusen sy'n ei wneud hi'n haws i bobl gerdded a beicio. Maent yn cysylltu pobl a lleoedd, yn creu cymdogaethau y gellir byw ynddynt, ac yn trawsnewid y daith ysgol a chymudo. Maent yn gwneud hyn oherwydd ei fod yn arwain at bobl hapusach, cymunedau cryfach, ac amgylchedd lleol gwyrddach.

Byddai Sustrans wrth ei bodd os byddwch yn rhannu eich #AnturiaethauEgniol a tagio @Sustrans.Cymru ar Facebook ac @SustransCymru ar Twitter (X)

Ymunwch â'r mudiad. [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)



Mae Sustrans yn gofalu am 1,600 milltir o rwydwaith beicio Cymru

## Ffeithiau Sustrans

£75 miliwn y flwyddyn o fuddsoddiad rhwydwaith yn economi Cymru

Mae Sustrans Cymru yn gwneud mapiau cyffyrddol ar gyfer pobl â nam ar eu golwg

# Sut mae'n gweithio?

I gwblhau'r her yn llwyddiannus, dylai pob grŵp geisio cwblhau'r nifer canlynol o weithgareddau.

Gall arweinwyr ddewis ystod wahanol o weithgareddau os nad oes ganddynt fynediad i feiciau neu sgwteri a rhywle i'w defnyddio.

	5 Gweithgareddau	1 gweithgaredd o bob adran + y gweithgaredd olaf
	6 Gweithgareddau	O leiaf 1 gweithgaredd o bob adran + y gweithgaredd olaf
	7 Gweithgareddau	O leiaf 1 gweithgaredd o bob adran + y gweithgaredd olaf
	7 Gweithgareddau	O leiaf 1 gweithgaredd o bob adran + y gweithgaredd olaf

Mae'r tabl crynodeb ar y dudalen nesaf yn dangos y pedair adran a'r gweithgareddau ym mhob un. Mae pob gweithgaredd wedi'i farcio'n addas ar gyfer Rainbows, Brownies, Guides neu Rangers, ond mae croeso i Arweinwyr ddefnyddio unrhyw weithgaredd sy'n addas yn eu barn nhw. Gwahoddir Arweinwyr Ifanc ac Arweinwyr hefyd i gymryd rhan o dan yr un arweiniad â'r Rangers.

Efallai y bydd arweinwyr am wahodd ymwelwyr i'w helpu i gyflwyno'r gweithgareddau yn y pecyn hwn – gallai hyn fod yn arbenigwyr, yn selogion, yn rhieni neu'n arweinwyr o unedau eraill sy'n hyderus ar y pynciau dan sylw. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn canllawiau Girlguiding ar gyfer gwahodd ymwelwyr i'ch cyfarfodydd.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â ni ar [Waleshq@Girlguidingcymru.org.uk](mailto:Waleshq@Girlguidingcymru.org.uk).





# Tabl crynodeb

Defnyddiwch y tabl defnyddiol hwn o weithgareddau i'ch helpu i gynllunio gyda'ch uned. Er ein bod wedi awgrymu pa weithgareddau allai fod yn fwyaf addas ar gyfer eich adran chi, chi sy'n gwybod eich uned orau! Mae croeso i chi wneud unrhyw un o'r gweithgareddau a'u haddasu ar gyfer eich uned fel y gwelwch yn dda.

Rainbows      Brownies      Guides      Rangers

## Dechrau ar eich antur

- Gweithgaredd 1** Pecyn antur
- Gweithgaredd 2** Helfa sborion
- Gweithgaredd 3** Cyfeiriannu
- Gweithgaredd 4** Cynllunio llwybr
- Gweithgaredd 5** Arwain llwybr

X	X		
X	X		
		X	X
		X	X
		X	X

## Syniadau a thriciau beicio

- Gweithgaredd 6** Rhannau beic
- Gweithgaredd 7** Gwiriad ABC
- Gweithgaredd 8** M-gwirio
- Gweithgaredd 9** Trwsio twll
- Gweithgaredd 10** Syniadau a thriciau beicio

X	X	X	X
X			
	X	X	X
	X	X	X
X	X	X	X

## Iechyd a hapusrydd

- Gweithgaredd 11** Taith gerdded ymwybyddiaeth
- Gweithgaredd 12** Traciwr cyfradd curiad y galon
- Gweithgaredd 13** Gwnewch newid
- Gweithgaredd 14** Her teithio egniol

X	X		
X	X	X	X
		X	X
	X	X	X

## Gwarchod y blaned

- Gweithgaredd 15** Ditectifs coed
- Gweithgaredd 16** Casglu sbwriel
- Gweithgaredd 17** Llygredd aer
- Gweithgaredd 18** Ôl troed trafndiaeth

X	X		
X	X	X	X
		X	X
		X	X

## Pencampwyr teithio llesol!

- Gweithgaredd 19** Manteision teithio llesol

X	X	X	X
---	---	---	---

# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 1: Pecyn antur

Pan fyddwch chi'n mynd ar antur egniol, mae angen i chi fod yn barod. Bydd y pethau y bydd angen i chi eu cynnwys yn dibynnu ar yr antur rydych chi'n mynd arno. Yn y gweithgaredd hwn byddwn yn meddwl pa eitemau sydd angen eu cynnwys yn eich cit antur.

### Addasrwydd



**Sylwch:** Mae croeso i arweinyddio unrhyw weithgaredd y maent yn teimlo sy'n addas.

### Offer

- Papur a beiros
- Bwrdd gwyn neu bapur siart i wneud rhestr fawr o eitemau
- Eitemau neu luniau o eitemau o 'git antur' i'w dangos (gweler isod)

### Cyfarwyddiadau

- Fel grŵp, meddyliwch am yr hyn sydd angen i chi ei gael yn eich cit antur. Dyma rai cwestiynau i'ch cael chi i feddwl:
  - Pa ddillad ac esgidiau sydd eu hangen arnoch chi? Meddyliwch am yr amser o'r dydd, y tymor a'r tywydd – a fydd angen darnau sbâr arnoch rhag ofn y byddwch yn oer neu n wlyb?
  - Sut ydych chi'n gwybod i ble rydych chi'n mynd? Fydd angen map arnoch chi?
  - Beth ydych chi'n mynd i'w fwyta a'i yfed?
  - Beth allwch chi ei gario rhag ofn y bydd argyfwng?
  - Beth arall allai fod yn ddefnyddiol? A fydd angen bag arnoch i gario popeth i mewn?
- Meddyliwch am fathau eraill o anturiaethau y gallech eu gwneud – er enghraifft, beicio, canwio, gwyllo bywyd gwyllt neu gael picnic. A fydd angen unrhyw beth arall arnoch chi? Fel helmed ar gyfer seiclo neu ysbienddrych ar gyfer gwyllo bywyd gwyllt.
- Meddyliwch am antur rydych chi am fynd arni a gwnewch boster neu gwnewch lun o'r pethau rydych chi'n mynd i'w pacio yn eich cit antur.

# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 2: Helfa sborion

Ewch am dro o amgylch yr ardal leol i weld faint o bethau y gallwch eu ticio o'r helfa sborion teithio llesol!

### Addasrwydd



Sylwch: Mae croeso i arweinwyr ddefnyddio unrhyw weithgaredd y maent yn teimlo sy'n addas.

### Offer

- Taflen helfa sborion teithio llesol ar gyfer pob merch neu grŵp (gweler taflen waith 1 yng nghefn y pecyn)
- Beiros neu bensiliau i dicio pethau i ffwrdd

### Cyfarwyddiadau

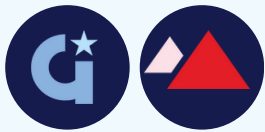
- Ewch am dro o amgylch eich ardal leol gyda'ch uned. Chwiliwch am bethau ar eich helfa sborion teithio llesol a thiciwch nhw wrth i chi ddod o hyd iddyn nhw.
- Trafodwch pam mae pethau fel croesfannau, palmentydd cyffyrddol a mesurau tawelu traffig yn bwysig.

# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 3: Cyfeiriannu

Mae cyfeiriannu yn weithgaredd sy'n eich herio i ddod o hyd i fannau gwirio wedi'u gwasgaru o amgylch ardal gan ddefnyddio map arbennig. Mae'n ffordd wych o wella'ch sgiliau map wrth archwilio ardal newydd yn weithredol

### Addasrwydd



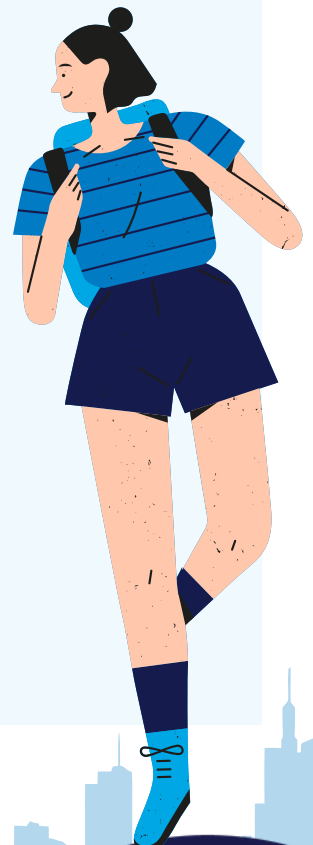
### Offer

- Map ar gyfer pob grŵp a rhestr o gliwiau dewisol.
- Cwmpawd ar gyfer pob grŵp – gall y rhain helpu Ceidwaid gyda heriau cyfeiriannu mwy cymhleth
- Ffôn neu ffordd i gysylltu ag arweinydd ar gyfer pob grŵp
- Camera neu lyfr nodiadau a phensil i gwblhau tasgau ac ateb cwestiynau

### Paratoi ar gyfer arweinwyr

- Os oes gennych chi gwrs cyfeiriannu lleol, gallech chi ddefnyddio hwn. Neu, os oes gennych chi grŵp cyfeiriannu lleol, efallai y bydd rhywun yn fodlon dod i siarad â'ch grŵp am gyfeiriannu a dangos i chi sut i gymryd rhan. Efallai y bydd eich cynghorydd cerdded sirol neu gynghorydd DofE hefyd yn gallu eich helpu, neu eich cyfeirio at rywun a all.
- Os ydych am greu eich map cyfeiriannu eich hun, gallech ddefnyddio [oomap.co.uk](http://oomap.co.uk). Mae'r wefan hon yn gadael i chi greu mapiau cyfeiriannu o'ch ardal leol.

- I greu map, dewch o hyd i'ch man cyfarfod lleol a chliciwch arno yn gyntaf. Bydd hyn yn canoli'r map.
- Yna gallwch chi ychwanegu pwyntiau gwirio. Dylid rhifo pob pwynt gwirio gan fod yn rhaid i grwpiau ymweld â nhw yn y drefn gywir.
- Os oes gennych chi sawl grŵp, fe allech chi ddefnyddio'r un pwyntiau, ond eu rhifo'n wahanol ar gyfer pob grŵp.
- I wneud y gweithgaredd yn fwy diddorol, gallai pob rheolaeth fod yn gysylltiedig â thasg, cwestiwn cwis, neu her llun.
- Pan fyddwch chi wedi gorffen, gallwch chi lawrlwytho'r map fel PDF neu ddelwedd JPG. Os ydych chi'n ychwanegu tasgau i mewn, gwnewch yn siŵr eich bod chi hefyd yn lawrlwytho'r 'Cliwiau' sy'n rhestr wirio o'r holl heriau.
- Edrychwch ar 'sut i ddefnyddio Map Cyfeiriannu Agored (OOMap)' (taflen waith 2) yng nghefn y pecyn i gael rhagor o awgrymiadau.

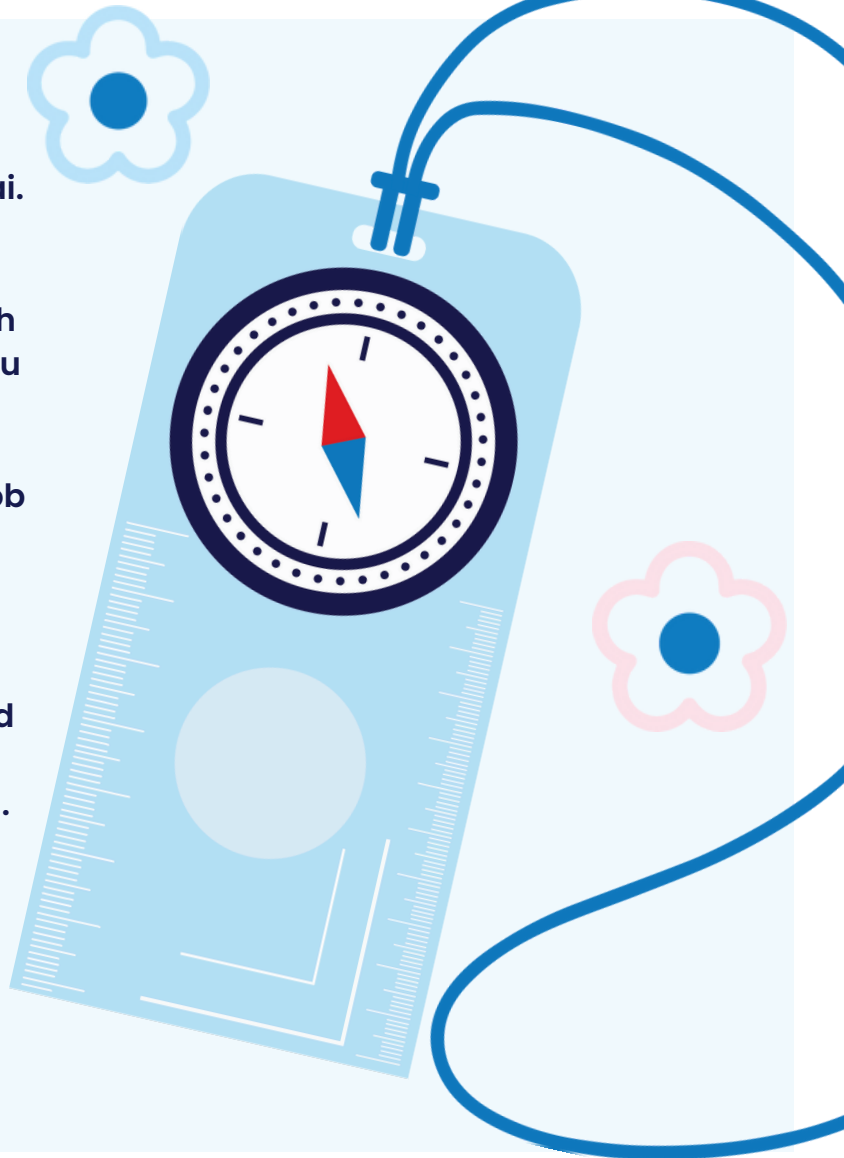


# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 3: Cyfeiriannu

### Cyfarwyddiadau

- Gellir gwneud y gweithgaredd hwn naill ai fel uned neu mewn grwpiau llai.
- Yn dibynnu ar eu gallu i ddarllen mapiau, efallai y bydd angen cymorth ar rai grwpiau. Rhowch fap cyfeiriannu i bob grŵp.
- Eglurwch fod yn rhaid iddynt fynd i bob rheolydd (pwynt gwirio) yn y drefn gywir a chwblhau'r dasg sy'n gysylltiedig ag ef.
- Penderfynwch ar amser y mae'n rhaid i grwpiau ddod yn ôl i'r man cyfarfod hyd yn oed os nad ydynt wedi gorffen. Eglurwch y gall grwpiau ddewis rhedeg os yw pawb yn y grŵp yn cytuno.
- Gellir dyfarnu gwobrau i'r grŵp sy'n gorffen yn gyntaf neu'n casglu'r holl reolaethau



Oeddech chi'n gwybod bod gan Gymru lwybrau ar y rhwydwaith Beicio cenedlaethol?

Mae Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol Cymru yn 1600 milltir o hyd ac mae 60% o bobl yn byw o fewn milltir. Dysgu mwy [yma](#)



Os ydych yn byw ger arfordir Cymru, gallwch geisio cynnwys Llwybr Arfordir Cymru. Oeddech chi'n gwybod mai Cymru yw'r unig wlad yn y byd sydd â llwybr di-dor ag arwyddbyst o amgylch ei harfordir cyfan. Dysgwch fwy ar [walescoastpath.gov.uk](http://walescoastpath.gov.uk)

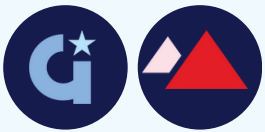
Gellir hefyd lawrlwytho ap [yma](#)

# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 4: Cynllunio llwybr

Mae gweithio allan sut i fynd o A i B yn sgil bwysig, yn enwedig wrth i chi ddechrau teithio'n annibynnol. Mae'n well gwneud y gweithgaredd hwn trwy weithio mewn grwpiau.

### Addasrwydd



### Offer

- Mapiau – gallwch ddefnyddio mapiau lleol neu argraffu map ar gyfer yr antur hon. Byddai'n ddefnyddiol gallu tynnu llun ar y map, felly efallai y byddai argraffu neu lungopio mapiau yn haws.
- Peniau a phensiliau

### Paratoi ar gyfer arweinwyr

- Crewch fap gan ddefnyddio [print.get-map.org/new](http://print.get-map.org/new) neu llungopiwch fap lleol fel y gall y merched dynnu llun arnynt.
- Os bydd eich uned yn mynd ymlaen i arwain y llwybr y maent wedi'i gynllunio, gofynnwch i bob grŵp gynllunio 1 rhan o ddolen. Felly, os oes 3 grŵp, bydd y ddolen yn cael ei rhannu'n 3 rhan a bydd grŵp 1 yn arwain o A i B, grŵp 2 o B i C, a bydd y grŵp olaf yn arwain o C i A, gan orffen eu llwybr yn ôl yn y dechrau.





# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 4: Cynllunio llwybr

### Cyfarwyddiadau

Rhowch fan cychwyn a gorffen i bob grŵp ar gyfer eu llwybr. Gan ddefnyddio map, cynlluniwch lwybr cerdded o'r dechrau i'r diwedd. Meddyliwch am:

- Beth sy'n gwneud llwybr braf? Er enghraifft, a fyddai'n well gennych gerdded ar hyd ffordd brysur neu drwy barc?
- A oes unrhyw beth diddorol y gallech gerdded heibio, neu rywle yr hoffech chi stopio ar y ffordd?
- Beth allwch chi ei wneud i gadw'ch hun yn ddiogel ar hyd eich llwybr? Er enghraifft, ble allwch chi groesi'r ffordd yn ddiogel?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd? Gan ddefnyddio'r un manau cychwyn a gorffen, cynlluniwch lwybr beicio. Meddyliwch am: Beth sy'n gwneud llwybr braf?
- Ble allwch chi ac na allwch chi fynd ar feic? Er enghraifft, gallwch feicio ar ffordd ond nid ar balmentydd na llwybrau troed. Gallwch ddefnyddio llwybrau defnydd a rennir a llwybrau beicio neu lonydd beicio.
- Beth sydd angen i chi feddwl amdano wrth feicio ar y ffordd? Sut ydych chi'n llywio cyffyrdd?
- A oes rhywle i gloi eich beic ar y diwedd?
- Beth allwch chi ei wneud i gadw'ch hun yn ddiogel?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd? Cymharwch eich 2 lwybr. Pa un fyddai orau gennych chi a pham? A oes unrhyw bethau yr hoffech eu newid i wella eich llwybrau? Er enghraifft, mwy o groesfannau, lonydd beicio ar wahân, llai o geir, neu balmentydd lletach.

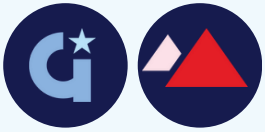


# Dechrau ar eich antur

## Gweithgaredd 5: Arwain llwybr

Profwch eich sgiliau cynllunio llwybr trwy arwain gweddill eich uned ar daith gerdded neu feicio. Mae angen gwneud y gweithgaredd hwn ar ôl y gweithgaredd 'Cynllunio llwybr'.

### Addasrwydd



### Offer

- Mapiau gyda'r llwybr wedi'i farcio
- Popeth arall y gallai fod ei angen arnoch i fynd am dro neu feicio. Gweler canllawiau Girlguiding [yma](#).

### Cyfarwyddiadau

- Ewch ar y daith gerdded neu'r beic a fwriadwyd iddych.
- Bydd angen i chi feddwl am sut i gadw'r grŵp yn ddiogel tra ar eich taith gerdded neu feicio.
- A wnaethoch chi ddewis llwybr da?
- A gymerodd yr amser yr oeddech yn ei ddisgwyl?
- Fyddech chi'n newid unrhyw beth y tro nesaf?

### Pan fyddwch yn ôl, meddyliwch sut aeth:

- A wnaethoch chi ddewis llwybr da?
- A gymerodd yr amser yr oeddech yn ei ddisgwyl?
- Fyddech chi'n newid unrhyw beth y tro nesaf?
- A ddysgoch chi unrhyw beth newydd am yr ardal y cerddoch ynddi?



# Syniadau a thriciau beicio

Er bod yr adran hon yn ymwneud â beiciau, nid oes angen i chi gael beic i gymryd rhan!

- Gall unrhyw un wneud y gweithgaredd rhannau beicio. Byddai angen beic fesul grŵp ar gyfer y gwiriadau ABC ac M, neu gallech wneud gwiriadau sgwteri.
- Mae angen rhywfaint o offer i atgyweirio twll ond nid oes angen beic.
- Nid oes angen gwneud sgiliau marchogaeth ar feic – rhowch gynnig arnynt gyda sgwter neu sglefrfyrdau yn lle hynny.
- Ni fyddai angen i bawb yn yr uned ddod â beic neu sgwter chwaith os yw rhai yn fodlon rhannu.

Mae hefyd yn werth gwirio a oes gennych chi lyfrgell feicio leol a allai helpu. Weithiau gallwch chi logi beiciau wedi'u haddasu am ddim.



# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 6: Rhannau beic

Mae beiciau yn beiriannau cymhleth, gyda llawer o rannau sy'n gweithio gyda'i gilydd. Gall gwybod beth mae rannau yn cael eu galw a beth mae nhw'n ei wneud fod yn ddefnyddiol.

### Addasrwydd



**Sylwch:** Mae croeso i arweinwyr ddefnyddio unrhyw weithgaredd y maent yn teimlo sy'n addas.

### Offer

Os ydych yn bwriadu gwneud y gweithgaredd hwn fel grŵp:

- Labeli rhannau beic (taflen waith 3 yng nghefn y pecyn)
- Siswrn i dorri'r labeli rhannau beic
- Tac glas neu selotep i lynu'r labeli rhannau beic i lawr
- Allbrint mawr neu luniad o beic (taflen waith 4), neu beic y gellir ei defnyddio i arddangos
- Copi o'r atebion (taflen waith 6)

Os ydych yn bwriadu gwneud y gweithgaredd hwn yn unigol:

- Allbrint o beic i'w labelu ar gyfer pob merch (taflen waith 5 yng nghefn y pecyn)
- Pen neu bensil i bob merch i gwblhau'r daflen waith
- Copi o'r atebion (taflen waith 6)

### Cyfarwyddiadau

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn yn unigol, mewn parau neu grwpiau, neu fel uned gyfan. Bydd angen set o labeli rhannau beic arnoch ac allbrint neu luniad o feic (neu beic go iawn a pheth tac glas) i'w labelu ar gyfer pob grŵp.

Gellir dod o hyd i'r ddau yng nghefn y pecyn os ydych am eu hargraffu (taflenni gwaith 3 a 4). Torrwch bob un o'r labeli allan.

Trafodwch yn eich grŵp ble rydych chi'n meddwl bod pob un o'r rhannau ar y beic a'u gludo yn y lle iawn. Pan fydd pawb wedi gorffen, cymharwch yr hyn sydd gennych chi.

A oes unrhyw rannau nad ydych yn siŵr amdanynt?

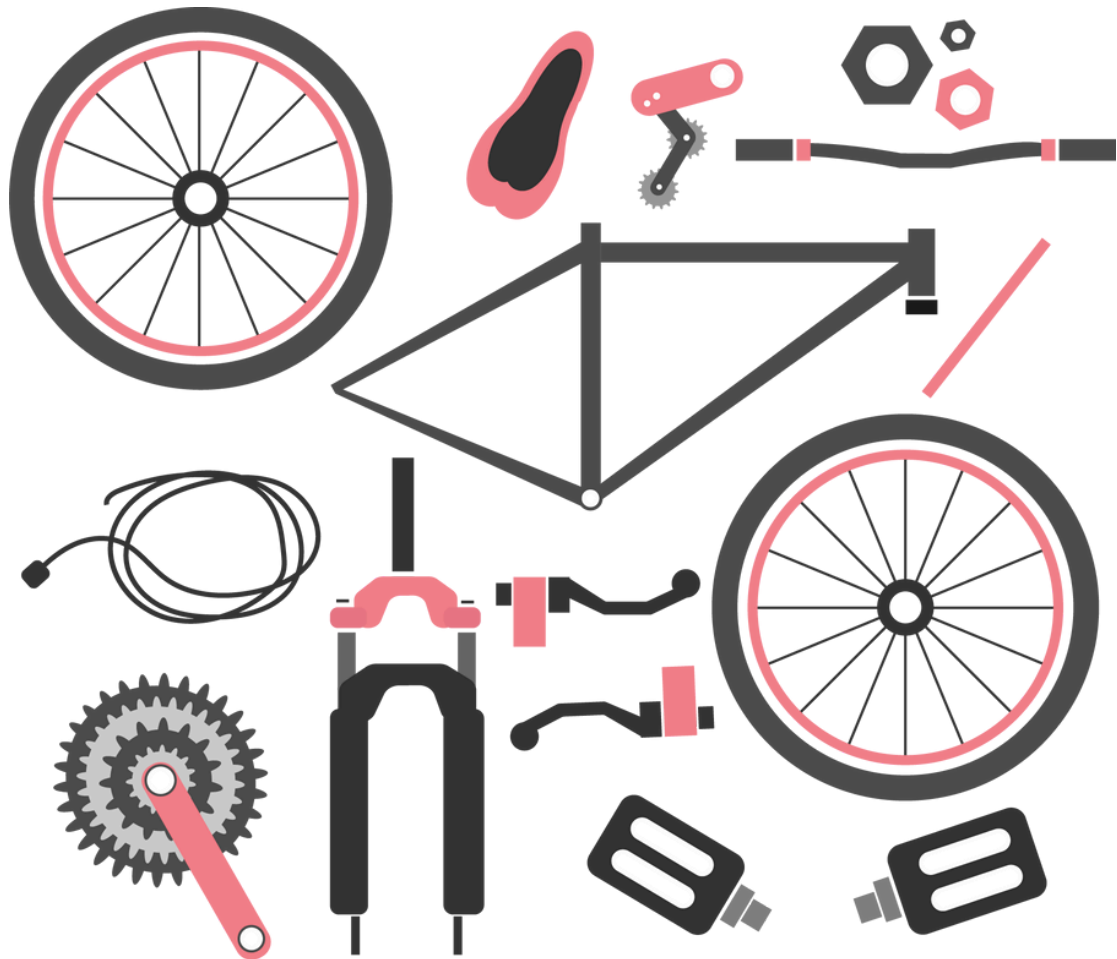
Gallwch wirio eich atebion yng nghefn y pecyn (taflen waith 6).

# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 6: Rhannau beic

### Opsiynau estyn

- Os ydych chi'n glynu'r labeli ar feic go iawn gyda tac glas, pan fyddwch chi wedi labelu'r beic unwaith ac yn gwybod ble mae popeth, rhowch gynnig arni gyda gorchudd dros eich llygaid (neu eich llygaid ar gau) 'piniwch y gynffon ar yr asyn' steil! Bydd gweddill eich grŵp yn dweud wrthyich pa label sydd gennych yn eich llaw, a rhaid i chi deimlo'r beic i ddarganfod ble i'w llynu.
- Pa rannau o'r beic y mae angen i chi eu gwirio'n aml? Gallwch ddarganfod mwy am hyn trwy wneud yr adran gwiriadau beicio, gan ddysgu am yr ABC neu M-Check!
- Trafodwch beth mae gwahanol rannau yn ei wneud a pham eu bod yn bwysig. Er enghraifft, mae gerau yn ei gwneud hi'n haws neu'n anoddach i pedalu sy'n ddefnyddiol os ydych chi'n byw yn rhywle lle mae'n fryniog.



# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 7: Gwiriad ABC

Mae gallu gwirio a yw eich beic yn ddiogel yn rhan hanfodol o'i reidio. Yn y gweithgaredd hwn byddwch yn dysgu sut i wirio eich beic a gwneud gwaith cynnal a chadw beiciau sylfaenol. Dim ond cynnal a chadw beiciau sylfaenol iawn y mae'r gweithgaredd hwn yn ei gynnwys. Os byddwch yn sylwi ar unrhyw broblemau mawr wrth wneud gwiriadau, dylid mynd â'r Beic i siop feiciau.

### Addasrwydd



**Sylwch:** Mae croeso i arweinwyr ddefnyddio unrhyw weithgaredd y maent yn teimlo sy'n addas.

### Offer

- Pwmp beic - pwmp llawr gyda mesurydd pwysau sy'n gydnaws â gwahanol fathau o falfiau yn ddelfrydol.
- Dŵr cynnes, hylif golchi llestri, carpiâu, neu sbyngau.
- lube cadwyn beicio.
- Copi o daflen waith siec ABC i gyfeirio ati (taflen waith 7)

### Paratoi ar gyfer arweinwyr

- Mae angen beic(iau) ar gyfer y gweithgaredd hwn, er y gallant fod o unrhyw faint neu fath, ac nid oes angen iddynt fod mewn cyflwr reidio. Anogwch y merched i ddod â'u beiciau eu hunain os yn bosibl.
- Os nad oes gan unrhyw un yn eich uned feic, gallech roi cynnig ar wirio sgwter yn lle hynny. Chwiliwch am 'dysgu sut i reidio sgwter' ar wefan Sustrans.

### Cyfarwyddiadau

Dilynwch yr adran gwirio ABC ar ddiwedd y pecyn (taflen waith 7) i wirio eich beic. Os oes angen i chi bwmpio'ch teiars neu lanhau ac iro'ch cadwyn, gweler yr adran 'Gofalu am eich beic' ar ddiwedd y pecyn (taflen waith 8).



# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 8: M – siec

Mae gallu gwirio a yw eich beic yn ddiogel yn rhan hanfodol o'i reidio. Yn y gweithgaredd hwn byddwch yn dysgu sut i wirio eich beic a gwneud gwaith cynnal a chadw beiciau sylfaenol. Dim ond cynnal a chadw beiciau sylfaenol iawn y mae'r gweithgaredd hwn yn ei gynnwys.

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw broblemau mawr wrth wneud gwiriadau, dylid mynd â'r beic i siop feiciau.

### Addasrwydd

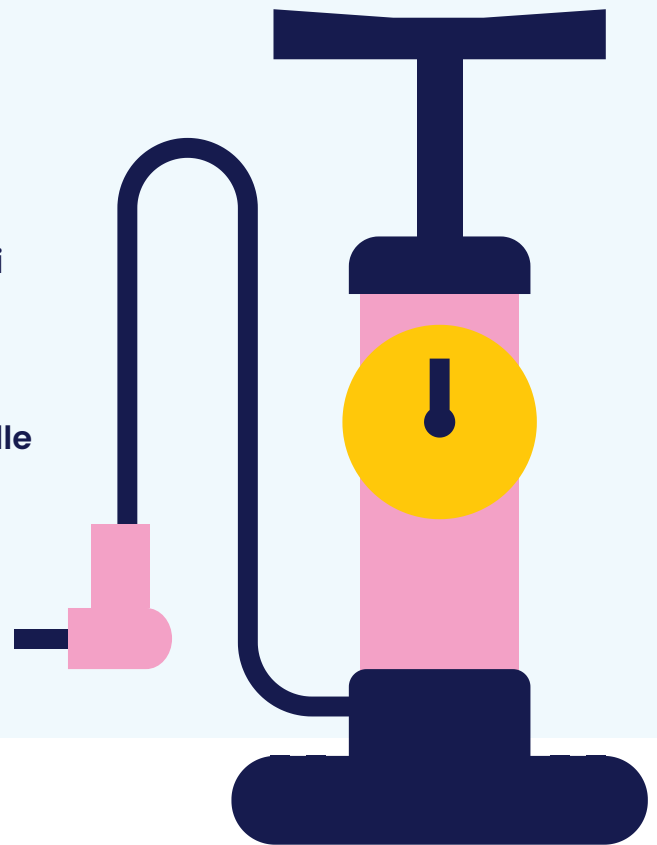


### Offer

- Pwmp beicio – pwmp llawr gyda mesurydd pwysau sy'n gydnaws â gwahanol fathau o falfiau yn ddefnyddol
- Allwedd Allen (a elwir hefyd yn allwedd hecs) neu multitools
- Dŵr cynnes, hylif golchi llestri, carpiâu, neu sbyngau
- lube cadwyn beicio
- Dewisol – gliniadur neu lechen gyda chysylltiad rhyngwyd i wyllo'r fideo M-siec arno. Gallwch chi bob amser wyllo hwn cyn y cyfarfod, rhywle y gallwch chi fynd ar-lein.
- Dewisol – allbrintiau o daflenni gwaith 9 a 10

### Paratoi ar gyfer arweinwyr

- Mae angen beic(iau) ar gyfer y gweithgaredd hwn, er y gallant fod o unrhyw faint neu fath a gellir eu rhannu mewn grŵp. Nid oes angen iddynt fod mewn cyflwr reidio. Anogwch y merched i ddod â'u beiciau eu hunain os yn bosibl.
- Os nad oes gan unrhyw un yn eich uned feic, gallech roi cynnig ar wirio sgwter yn lle hynny. Chwiliwch am 'dysgu sut i reidio sgwter' ar wefan Sustrans



# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 8: M – siec Parhad



Math o wiriad diogelwch beiciau yw M-siec. Mae'n cael ei alw'n M-siec oherwydd rydych chi'n symud ar siâp M ar hyd eich beic, gan wirio pob rhan wrth fynd ymlaen – o'r olwyn flaen, i fyny at y handlebars, i lawr i'r pedlau a'r gadwyn, i fyny at y cyfrwy ac yna'n ôl i lawr i'r olwyn gefn.

Chwiliwch am M-siec ar wefan Sustrans am fideo yn dangos i chi sut i M-siec eich beic. Mae diagram M-siec cyflym (taflen waith 9) yng nghefn y pecyn i'ch atgoffa pa rannau i'w gwirio cyn i chi fynd ar feic. Mae 'rhestr wirio M-siec' lawn hefyd (taflen waith 10) i wneud yn siŵr eich bod wedi edrych ar bob rhan o'r beic, a gallwch ddilyn hon hyd yn oed os nad ydych wedi gwyllo'r fideo.

Os oes angen i chi bwmpio'ch teiars neu lanhau ac iro'ch cadwyn, yna defnyddiwch y cyfarwyddiadau 'Gofalu am eich beic' (taflen waith 8), sydd hefyd yng nghefn y pecyn.



# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 9: Trwsio twll

Cael pigiad yw un o'r problemau mwyaf cyffredin y gallwch ei gael wrth feicio. Fodd bynnag, gydag ychydig o eitemau ac ychydig o wybodaeth gallwch chi ei drwsio'n hawdd eich hun!

### Addasrwydd



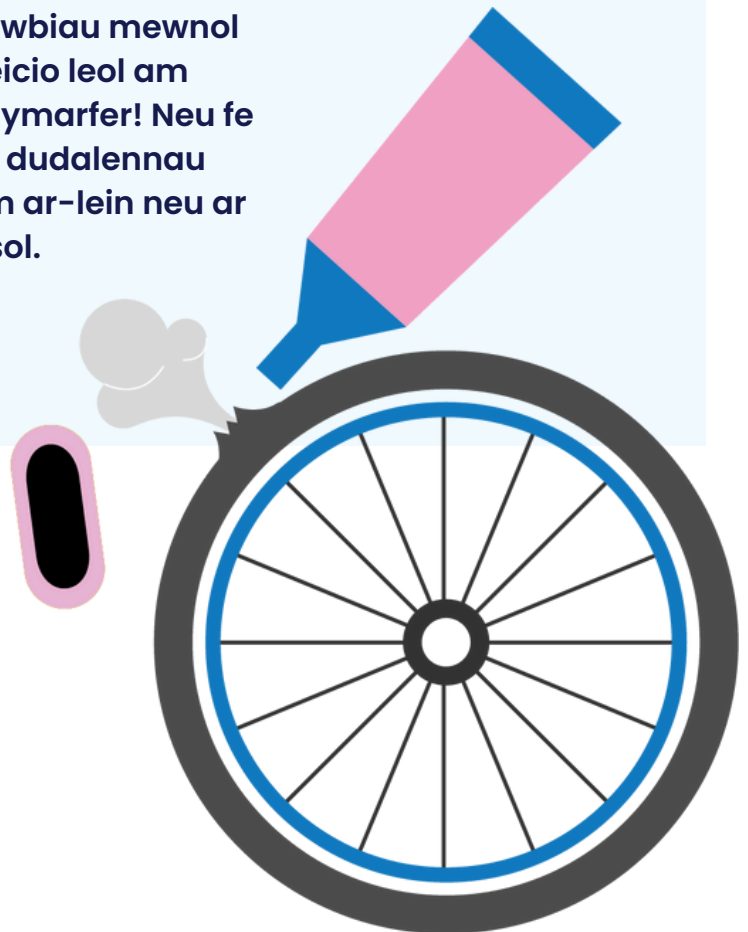
### Offer

- Tiwbiau mewnlol
- Pecynnau trwsio tyllau (gan gynnwys liferi teiars, clytiau, glud, papur tywod, sialc/ffelt).
- Pwmp beicio - pwmp llawr gyda mesurydd pwysau sy'n gydnaws â gwahanol fathau o falfiau yn ddelfrydol
- Dewisol - gliniadur neu lechen gyda chysylltiad rhyngwyd i wyllo fideo ar atgyweirio twll. Gallwch chi bob amser wyllo hwn cyn y cyfarfod, rhywle y gallwch chi fynd ar-lein.

### Awgrym da



Efallai y gallwch gael tiwbiau mewnlol wedi'u tyllu o'ch siop feicio leol am ddim - gwych ar gyfer ymarfer! Neu fe allech chi roi cynnig ar dudalennau seiclo rhad ac am ddim ar-lein neu ar gyfryngau cymdeithasol.



# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 9: Trwsio twll Parhad

### Cyfarwyddiadau

Mae'r cyfarwyddiadau isod yn ymdrin â sut i drwsio'ch twll, ond efallai yr hoffech chi hefyd wyllo fideo i weld sut mae'n cael ei wneud. Chwiliwch am 'Sut i atgyweirio twll' gan Sustrans, er enghraifft.

Rhowch diwb mewnol wedi'i dyllu a phecyn trwsio tyllau i bob grŵp, a gofynnwch iddynt gwblhau'r camau isod:

1. Chwythwch y tiwb mewnol a'i ddal hyd at eich boch. Edrychwch, gwrandewch a theimlwch gyda'ch dwylo a'ch boch am aer yn dod allan o'r tiwb. Os na allwch ddod o hyd i'r twll, pwmpiwch y tiwb mewnol i fyny eto, ei foddi mewn dŵr a gwyliwch am swigod.
2. Unwaith y byddwch wedi dod o hyd i'r twll, cadwch fys arno nes y gallwch ei farcio â rhywfaint o sialc neu beiro ffelt.
3. Papur tywod yr ardal o amgylch y twll i'w wneud ychydig yn arw i helpu'r clwt i lynu.
4. Ychwanegwch ychydig o lud i'r ardal a'i wasgaru o gwmpas i wneud haen denau. Arhoswch ychydig funudau i adael iddo sychu ychydig. Bydd y glud yn newid o glir i gymylog.
5. Piliwch y cefn oddi ar y clwt a'i gludo'n ofalus dros y twll. Gwasgwch ef i lawr yn galed gyda'ch ewinedd neu gefn sbaner.
6. Er mwyn sicrhau bod y twll wedi'i selio'n llawn, pwmpiwch y tiwb i fyny ac yna rhowch y rhan rydych chi wedi'i thrwsio mewn powlen o ddŵr o dan y dŵr. Byddwch yn ofalus i beidio â'i bwmpio'n ormodol oherwydd os yw wedi'i chwyddo'n ormodol, gall y pwysau achosi i'r clwt disgyn i ffwrdd! Os oes unrhyw swigod, yna nid yw eich twll wedi'i selio felly bydd angen i chi geisio ail-leoli'r clwt a gwirio eto.
7. Pwmpiwch eich tiwb mewnol.

### Opsiynau estyniad:

- Ceisiwch ailadrodd yr ymarfer heb gyfarwyddiadau.
- Ceisiwch atgyweirio twll gyda'ch llygaid wedi'u gorchuddio (neu ar gau).
- Ysgrifennwch neu tynnwch lun cyfarwyddiadau ar sut i atgyweirio twll ar gyfer rhywun nad yw wedi'i wneud o'r blaen. A allant ei wneud gan ddefnyddio eich cyfarwyddiadau?

# Syniadau a thriciau beicio

## Gweithgaredd 10: Syniadau a thriciau beicio

### Sgiliau beicio

Mae datblygu sgiliau beicio da yn eich helpu i ddod yn feiciwr hyderus. Bydd y gemau hyn yn eich helpu i ymarfer y sgiliau mwyaf defnyddiol – stopio'n ddiogel, rheolaeth dda, a chydbwysedd.

Os oes merched yn eich grŵp na allant reidio beic, efallai y byddai'n well ganddyn nhw roi cynnig ar ddefnyddio sgwter neu esgidiau rholio. Os nad oes gennych ddigon o feiciau, sgwteri neu sglefrynnau rholio i bawb yn eich grŵp eu defnyddio neu eu rhannu, dyma rai opsiynau eraill:

- Gwiriwch a oes gennych lyfrgell feicio leol.
- Mae'n bosibl y bydd gan lyfrgelloedd beicio hefyd beic wedi'i addasu y gallech ei fenthyg neu y gallent eich cyfeirio at y cyfeiriad cywir i ddod o hyd i un.
- Mae llawer o awdurdodau lleol wedi addasu feiciau sydd ar gael i'w benthyg.
- Efallai y bydd gan eich ysgol leol fflyd o feiciau y gallai fod yn bosibl eu benthyg.

Gallai hyn hefyd fod yn gyfle i Guides neu Rangers helpu unrhyw Rainbows neu Brownies sydd ddim yn gwybod sut i reidio beic, neu sydd â diffyg hyder, i ddysgu ac ymarfer mewn amgylchedd cefnogol. Mae rhai awgrymiadau da ar dudalen [Ready Set Ride](#) ar wefan Beicio Prydain ar sut i ddysgu eraill i reidio.

### Addasrwydd



### Offer

- Beiciau, sgwteri neu esgidiau rholio – anogwch y merched i ddod â'u beiciau, sgwteri neu sglefrynnau i mewn. Gellid rhannu beiciau neu sgwteri hefyd os yw'r merched (a'u rhieni!) yn fodlon.
- Conau neu sialc
- Ardal awyr agored
- Bagiau ffa.
- Popeth arall y gallai fod ei angen arnoch i fynd ar feic. Gweler canllawiau [Girlguiding yma](#).

### Cyfarwyddiadau

Treuliwch gyfarfod yn ymarfer eich sgiliau gan ddefnyddio'r gweithgareddau isod. Pa rai wyt ti orau ynddyn nhw? A oes unrhyw beth rydych chi'n cael trafferth ag ef?

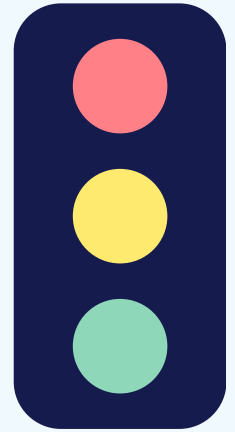
Os gwnaeth eich grŵp fwynhau'r rhain a'ch bod am wneud mwy, neu ddod o hyd i rywbeth mwy heriol, gallwch edrych ar-lein am ragor o awgrymiadau. Er enghraifft, chwilio ar gyfer llyfr '[Cycling Games](#)' Beicio yr Alban.

## Golau coch, golau gwyrdd

I ymarfer dechrau a stopio.

Dechreuwch feicio, sgwtera neu sglefrio o gwmpas. Pan fydd eich arweinydd yn gweiddi 'golau coch', stopiwch yn gyflym ond yn ddiogel gan ddefnyddio eich brecio. Dychmygwch fod gennych chi blât o rawnwin ar eich handlebars a jwg o ddŵr ar eich pen – ceisiwch beidio â gollwng dim pan fyddwch chi'n stopio! Pan fyddant yn gweiddi 'golau gwyrdd' dechreuwch symud eto.

**Estyniad:** pan fydd eich arweinydd yn gweiddi 'golau ambr' beicio, sglefrio neu sgwtera gan gymryd cyn lleied o strôc pedal neu wthio i ffwrdd ag y gallwch. Ar feic, gelwir hyn yn olwyn rydd – lle rydych chi'n symud ond nid yn pedlo – ac mae'n ffordd wych o ymarfer cydbwysedd a rheolaeth.



## Stondin trac

I'ch helpu i wella'ch cydbwysedd.

Wrth sefyll ar bedalau eich beic neu gyda'ch dwy droed ar eich sgwter, gwelwch pa mor hir y gallwch chi gydbwyso heb symud ymlaen.

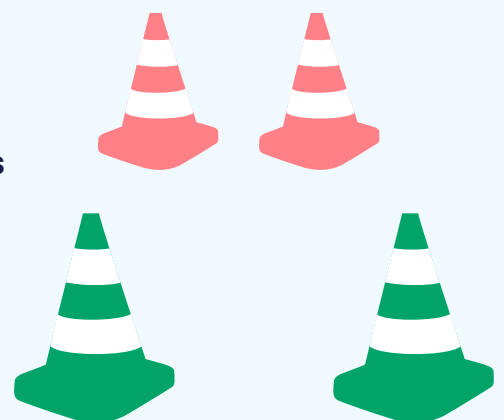
Os ydych yn sglefrio, ceisiwch godi un droed ychydig oddi ar y llawr – a oes gennych ochr gryfach?



## Stopiwch yn y blwch

I ymarfer stopio lle rydych chi eisiau.

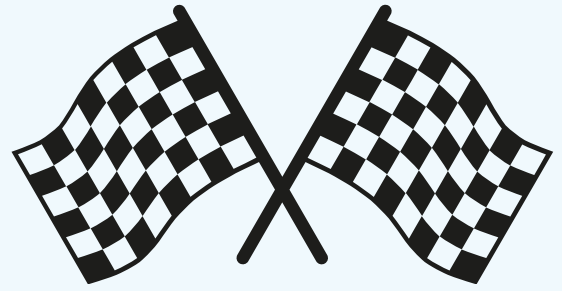
Marciwch flwch ar y ddaear gan ddefnyddio conau neu sialc. Beiciwch, sgwtera neu sglefrio hyd at y bocs a stopiwch y tu mewn iddo. Sicrhewch fod eich brecio wedi'i reoli. Os ydych chi seiclo gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n defnyddio'ch traed. I wneud hyn yn anoddach, fe allech chi wneud y blwch yn llai neu nodwch fan lle dylai yr olwyn(ion) blaen stopio.





## Ras araf

I ymarfer eich rheolaeth. Nodwch linell gychwyn a gorffen. Beiciwch, sgwtera neu sglefrio o'r llinell gychwyn mor araf ag y gallwch. Yr un olaf i groesi'r llinell derfyn yw'r enillydd!



### Rheolau

- Mae'n rhaid i chi feicio, sgwtera neu sglefrio ymlaen (nid mewn cylchoedd nac mewn llinellau squiggly)
- Os ydych chi'n beicio ac yn rhoi eich troed i lawr, rydych chi allan
- Os ydych chi'n sgwtera, mae angen i chi roi eich troed i lawr i wthio'ch hun ymlaen cyn lleied o weithiau â phosib
- Os ydych chi'n sglefrio ac yn rhoi'ch dwylo i lawr, rydych chi allan
- Dim cyffwrdd na tharo neb arall

## Cydbwysedd bag ffa

Gwella'ch cydbwysedd a'ch annog i edrych ymlaen wrth reidio neu sglefrio.

Cydbwysu bag ffa ar ben eich helmed ac yna seiclo, sgwtera neu sglefrio o gwmpas. Unwaith y byddwch wedi cael rhywfaint o ymarfer, crewch gwrw rhwystrau i reidio neu sglefrio o gwmpas wrth gydbwysu eich bag ffa. Allwch chi ei wneud yr holl ffordd o gwmpas heb ollwng eich bag ffa?



## Uchel pump

I ymarfer codi llaw oddi ar y handlebars, neu gwella eich cydbwysedd os ydych yn sglefrio.

Beiciwch, sglefrio neu sgwtera o gwmpas, gan wneud yn siŵr peidio mynd yn rhy gyflym. Wrth i chi basio eich arweinydd, ceisiwch chwifio i nhw. Nesaf, wrth i chi basio eich arweinydd, rhowch iddynt pump uchel. Unwaith y byddwch wedi meistrolï hynny, ceisiwch pump uchel â'ch llaw arall. Os ydych chi'n teimlo'n wirioneddol anturus, fe allech chi roi cynnig ar rhoed uchel pump i rhywun sydd yn beicio neu sglefrio i'r cyfeiriad arall!



## Ar y dot

I ymarfer symud mewn ardal brysur a bod yn ymwybodol o'r hyn sydd o'ch cwmpas.

### Rheolau

Yn y bôn, cadeiriau cerddorol ar olwynion yw'r gêm hon a gallwch ei chwarae gyda cherddoriaeth os yw'n well gennych!

Bydd angen conau, bagiau ffa neu ryw farciwr arall arnoch ar gyfer pob person sy'n chwarae.

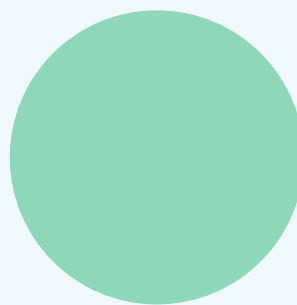
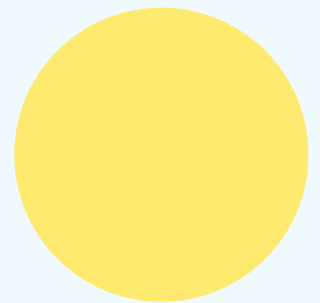
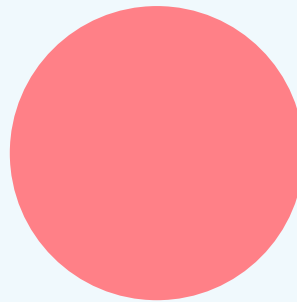
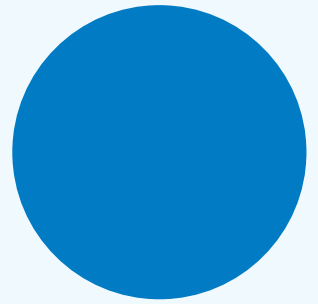
Gosodwch eich marcwyr yn yr ardal rydych chi'n chwarae ynddi. Unwaith y bydd pawb yn barod, gallwch chi symud i unrhyw gyfeiriad rydych chi'n ei hoffi, does ond angen i chi fod yn ymwybodol o bawb arall fel nad ydych chi'n gwrthdaro â'ch gilydd.

Pan fydd arweinydd yn gweiddi 'ar y dot!', rhaid i bawb roi eu holwyn flaen wrth ymyl marciwr. Dim ond 1 person all fod ym mhob marciwr, felly gall pwy bynnag gyrhaeddodd yno gyntaf aros, a rhaid i'r person arall ddod o hyd i farciwr arall.

Pan fyddwch wedi ymarfer hyn cwpl o weithiau, bydd arweinydd yn dechrau cymryd marciwr i ffwrdd bob rownd, a bydd y person sydd heb farciwr allan o'r gêm.

Pan nad oes ond ychydig o bobl ar ôl, marciwch gorneli sgwâr neu betryal y mae'n rhaid i pawb eu symud o gwmpas y tu allan, a rhowch 1 marciwr yn y canol fel y targed.

Ni chaniateir i neb fynd i mewn i'r sgwâr neu'r petryal nes bod yr arweinydd yn gweiddi 'ar y dot!' ac yna'r person cyntaf i gael ei olwyn flaen ar y marciwr yw'r enillydd..



# Iechyd a hapusrwydd

## Gweithgaredd 11: Taith gerdded ymwybyddiaeth ofalgar

Mae mynd am dro y tu allan yn dda i ni mewn llawer o ffyrdd. Mae'n ein helpu i gadw'n heini, canolbwyntio yn well, teimlo'n hapus, a chael awyr iach.

### Addasrwydd



### Offer

- Taflen waith taith gerdded ymwybyddiaeth ofalgar (gweler taflen waith 11 yng nghefn y pecyn) i bob person, neu bapur i'w ysgrifennu a thynnu arno.
- Peniau neu bensiliau i ysgrifennu, tynnu llun a lliwio gyda nhw

### Cyfarwyddiadau

Fel grŵp, ewch am dro yn eich man gwyrdd lleol, er enghraifft, parc, llwybr natur neu goetir.

#### Taith gerdded gwrando

Cerddwch mewn distawrwydd am 5 munud, gan ganolbwyntio ar wrando ar y synau o'ch cwmpas. Gweld a allwch chi glywed yr holl synau ar y daflen waith. Ar ôl 5 munud, siaradwch am yr hyn y gwnaethoch chi lwyddo i'w glywed. Glywsoch chi unrhyw synau nad oedd ar y ddalen? A fydech chi wedi clywed yr holl synau pe bai nad oeddech chi'n cerdded yn dawel ac yn canolbwyntio ar wrando? Os na, pam lai? Gall canolbwyntio ar y synau o'n cwmpas pan fyddwn yn cerdded ein helpu i deimlo'n fwy ystyriol – sut oeddech chi'n teimlo ar eich taith gerdded gwrando?

Gwrandewch eto am 5 munud i weld a allwch chi glywed unrhyw beth newydd.

#### Man meddwl

Yn eich man gwyrdd, dewch o hyd i'ch lle arbennig eich hun i eistedd yn dawel a bod ar eich pen eich hun ym myd natur. Eisteddwch am funud yn eich man hud ystyriol a defnyddiwch eich synhwyrau gwahanol – beth allwch chi ei glywed, ei weld, ei arogl, ei gyffwrdd a'i flasau? Ar ôl i'r munud ddod i ben, siaradwch am yr hyn a brofwyd gennych. Ewch yn ôl i'ch man ystyriol ac eisteddwch am funud arall, gan ganolbwyntio ar eich amgylchoedd. Ar ôl y funud hon, tynnwch lun ar y daflen waith o'r pethau a arsylwyd gennych.



# Iechyd a hapusrwydd

## Gweithgaredd 12: Traciwr cyfradd curiad y galon

Dros oes gyfartalog, mae'r galon ddynol yn curo mwy na 2.5 biliwn o weithiau. I gadw ein calonnau'n iach, mae'n bwysig gwneud ymarfer corff rheolaidd a bwyta'n iach. Ond beth sy'n digwydd i'r galon pan fyddwn ni'n ymarfer corff?

Pan fyddwn ni'n ymarfer, mae angen mwy o ocsigen ar ein cyhyrau. Mae ein gwaed yn cludo ocsigen o ein hysgyfaint o amgylch ein corff. Mae hyn yn golygu pan fyddwn yn ymarfer mae ein calon yn curo'n gyflymach i cyflenwi mwy o ocsigen i'n cyhyrau. Rydyn ni hefyd yn anadlu'n gyflymach i gymryd mwy o ocsigen.

### Addasrwydd



### Offer

- Peth papur
- Peniau neu bensiliau



### Cyfarwyddiadau

Dechreuwch trwy wneud yn siŵr bod pawb yn gallu dod o hyd i'w pwls, naill ai ar eich arddwrn neu ar eich gwddf. Defnyddiwch eich bys nid eich bawd, gan fod gan eich bawd ei guriad ei hun. I ddod o hyd i'ch pwls ar eich arddwrn:

#### Sut i wirio'ch pwls

- Daliwch eich llaw allan fel petaech yn mynd i ysgwyd llaw rhywun.
- Cymerwch ddau fys cyntaf eich llaw arall, dilynwch gromlin eich bawd i lawr at eich arddwrn a stopiwch.
- Pwyswch yn ysgafn – allwch chi deimlo eich curiad y galon yn mynd yn lwmp, yn taro, yn taro dan eich bysedd?
- Os na, codwch a symudwch eich bysedd ychydig bach tuag at eich arddwrn mewnol a gwasgwch eto.
- Os na allwch ddod o hyd i'ch pwls, gofynnwch i oedolyn eich helpu.
  
- Ar ôl eistedd a gorffwys, gofynnwch i bawb gymryd eu cyfrif curiad y galon o 0.
- Amserwch nhw am 10 eiliad a gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu nifer y curiadau.
- Gallwch ofyn i ferched hŷn luosi'r rhif hwn â 6 i gael curiad y funud.
- Nesaf cerddwch yn gyflym o amgylch yr ystafell am 2-3 munud, gan siglo'ch breichiau. Cymerwch eich pwls eto am 10 eiliad a chofnodwch fel o'r blaen.
- Yna rhedeg o gwmpas yr ystafell neu wneud neidiau seren am 2-3 munud. Cymerwch eich pwls eto am 10 eiliad a chofnodwch fel o'r blaen.
- Yn olaf, cerddwch o amgylch yr ystafell yn araf am 2-3 munud. Cymerwch eich pwls eto am 10 eiliad a chofnodwch fel o'r blaen.
- Beth ydych chi'n sylwi am y 4 mesuriad? Ydyn nhw i gyd yr un fath? Ydy rhai yn uwch nag eraill? Pam y gallai hynny fod?

# Iechyd a hapusrwydd

## Gweithgaredd 12: Traciwr cyfradd curiad y galon

### Trafodaeth

Mae'n bwysig bod plant a phobl ifanc yn cadw'n heini er mwyn eu cadw'n gryf ac yn iach. Dim ond 18% o ferched 10-18 oed yng Nghymru sy'n cael y lefel o weithgarwch corfforol a argymhellir.

Allwch chi feddwl am rai ffyrdd hwyliog o gynyddu'r gweithgaredd rydych chi'n ei wneud? Oes yna rhywbeth y gallech chi ei newid yn eich trefn ddyddiol i'ch cael chi i symud yn fwy felly yn dod yn arferiad dyddiol?

Efallai bod rhywbeth rydych chi'n ei wneud eisoes fel rhan o'ch bywyd bob dydd yn eich cael chi symud y gallech ei rannu gyda'r grŵp, fel heriau dawns TikTok neu sefyll ar un goes tra byddwch chi'n glanhau'ch dannedd i wella'ch cryfder craidd a chydbwysedd!

Y prif bethau i'w cadw mewn cof pan fyddwch chi'n meddwl gwneud newidiadau yw, a yw'n hwyl? A yw'n gwneud i mi deimlo'n dda yn gorfforol? A yw'n gwneud i mi deimlo'n hapus a'm helpu i deimlo llai o straen a phryder?

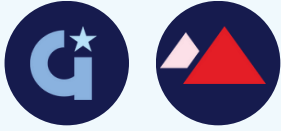
Canfyddiadau'r arolwg: Iechyd Cyhoeddus Cymru



# Iechyd a hapusrwydd

## Gweithgaredd 13: Gwnewch newid

### Addasrwydd



### Offer

Dim angen

### Cyfarwyddiadau

Siaradwch â'r grŵp am sut i newid teithiau gyda theithio llesol. Rhoddwch enghreifftiau o deithiau y gellid eu newid drwy gerdded, sgwtera neu feicio - er enghraifft, i ac o'r ysgol, i dŷ ffrind, yn ymweld â pherthnasau, i'r siopau neu i'r ganolfan hamdden.

Heriwch bawb i newid 1 siwrnai i deithio yn llesol erbyn y cyfarfod nesaf. Atgoffwch bawb i wneud yn siŵr eu bod yn cynllunio llwybr diogel a bod ganddynt caniatad eu rhieni.

Yn y cyfarfod nesaf, gofynnwch i bawb feddwl sut mae nhw fel arfer yn teimlo ar ôl gwneud y daith maent yn newid. Ac yna meddyliwch sut roedden nhw'n teimlo ar ol newid y daith i deithio llesol. Oedden nhw'n teimlo'n fwy effro neu yn fwy blinedig? Oedd hi'n hawdd neu'n anodd? Pa un oedd yn well ganddyn nhw? A fyddant yn ei gadw i fyny?





# Iechyd a hapusrwydd

## Gweithgaredd 14: Her teithio llesol

Mae teithio llesol yn bwysig i bawb gan ei fod yn ein helpu i aros yn gryf ac yn iach. yn ffordd fwy ecogyfeillgar o deithio, ac mae'n ffordd wych o ataliaeth a rhoi hwb i'n hwyliau.

Mae GIG Cymru yn argymhell y dylai plant a phobl ifanc 5 – 18 oed gwneud o leiaf 60 munud o weithgaredd aerobig bob dydd. Gall hyn fod yn unrhyw beth o feicio a cherdded i nofio neu sglefrfyrdio. Y ffordd orau i gyflawni y 60 munud hyn yw ei gynnwys yn eich trefn dyddiol, megis cerdded, beicio, neu olwynio i gyrraedd lleoedd, gemau buarth actif, neu weithgareddau a chwaraeon ar y penwythnosau.

### Addasrwydd



### Offer

- Siart i gyfrif gweithgaredd yn ddiennw
- Beiro ysgrifennu neu bensiliau i'w hychwanegu at y siart

### Paratoi ar gyfer arweinwyr

Sicrhewch fod gennych siart cyfrif papur mawr i'ch uned ei diweddarw wrth iddynt ddod i mewn i'r cyfarfod.

Ceisiwch wneud yn siŵr nad yw'r merched yn gorfod gwneud hyn o flaen pawb arall, felly mae rhywfaint o anhysbysrwydd i faint o filltiroedd y mae pob person wedi'i wneud, ac mae ymdrech grŵp yn cael ei ddathlu yn hytrach nag unrhyw unigolion. Ar ddiwedd y sesiwn, allwch chi dod â'r siart cyfrif cyffredinol allan a dathlu cyflawniadau'r grŵp!

### Cyfarwyddiadau

Mae'r gweithgaredd hwn yn her i'r grŵp cyfan weithio tuag ato gyda'i gilydd. Gellir ei redeg dros 1 wythnos, rhwng cyfarfodydd, neu ei ymestyn dros gyfnod hirach.

Nod y gweithgaredd hwn yw gweld pa mor bell y gall y grŵp deithio ar y cyd gan ddefnyddio teithiau llesol yn unig (nid teithio mewn car, bws neu drên).

Yn ystod yr her, bydd pawb yn cofnodi nifer y teithiau llesol y maent wedi'u gwneud bob dydd.



# Iechyd a hapusrwydd

## Gweithgaredd 14: Her teithio llesol

### Cyfarwyddiadau (parhad)

Gall hyn fod yn unrhyw beth o gerdded i'r ysgol, i fynd am dro, nofio neu sgleftrio gyda ffrindiau am hwyl, cerdded i'r siopau neu'r sinema, neu hyd yn oed fynd ar daith feicio i'r teulu!

Mae pob taith egniol yn cyfrif fel o leiaf 1 filltir. Os yw eich taith yn fwy na milltir, gallwch gofnodi nifer y milltiroedd a deithiwyd.

Gallwch olrhain eich milltiroedd unigol os dymunwch, ond nid yw hon yn gystadleuaeth i weld pwy all wneud y mwyaf, mae'n her grŵp i weld beth allwch chi ei gyflawni os ydych chi'n gweithio gyda'ch gilydd a faint ymhellach gallwch chi fynd fel grŵp. .

I rai pobl bydd yn anoddach rhoi'r gorau i'r car oherwydd efallai eu bod yn byw ymhellach i ffwrdd o'r ysgol, y dref neu eu ffrindiau ac mae hynny'n iawn, gallwch ddal i gyfrif taith egniol os byddwch yn parcio a cherdded neu'n parcio a theithio drwy yrru am rywfaint o'r daith ac yna, os yw'n ddiogel i chi wneud hynny, stopiwch ychydig ymhellach i ffwrdd nag arfer i gerdded, olwyn neu feicio weddill y ffordd.

### Pa mor bell all eich grŵp fynd?

**5.5 milltir**

Y pellter o lefel y môr i ben Everest

**14 milltir**

Y pellter o gwmpas Llyn Tegid

**25 milltir**

Y pellter a gerddwyd gan Mary Jones yn 1800

**149 milltir**

Y pellter o Ddinbych-y-pysgod i Wrecsam

**131 milltir**

Y pellter o Gaerdydd i Lundain

**870 milltir**

Pellter Llwybr Arfordir Cymru

**603 milltir**

(fel yr hed y frân)  
Y pellter o Land's End i John o'Groats

**3,297 milltir**

Y pellter o'r Drenewydd i Ddinas Efrog Newydd

**10,687 milltir**

Y pellter o Abertawe i Sydney.

Os oes rhywle sy'n arbennig i'ch uned, beth am ei ddefnyddio fel targed grŵp? Efallai y pellter i ble rydych chi'n mynd ar wyliau uned, ble rydych chi yn mynd am daith diwrnod diwedd tymor, neu'r pellter i jamborî rydych chi cynllunio i fynychu!

# Gwarchod y blaned

## Gweithgaredd 15: Ditectifs coed

Mae coed yn hanfodol i bobl ac i'r amgylchedd naturiol. Nhw yw'r planhigion mwyaf ar y blaned ac yn gwneud llawer o bethau pwysig fel storio carbon, creu ocsigen, glanhau ein aer, darparu cartref i fywyd gwylt, a sefydlogi'r pridd.

Yn y gweithgaredd hwn byddwn yn gwneud ychydig o gelf gan ddefnyddio coed ac yn gweld faint o goed gwahanol gallwn adnabod.

### Addasrwydd



### Offer

- Mynediad i goed neu ddail
- Papur
- Creonau, siarcol, pensiliau
- Taflenni Adnabod Coed (mae gan Coed Cadw lawer o opsiynau gwych – chwiliwch am '[Adnabod coed - Coed Cadw i blant](#)')

### Paratoi ar gyfer arweinwyr

Mewn tywydd da, gellir gwneud y gweithgaredd hwn yn yr awyr agored. Mewn tywydd gwael, gellir casglu dail ymlaen llaw i wneud rhwbiadau.

### Cyfarwyddiadau

Mae dwy ran i'r gweithgaredd hwn, gwneud rhwbiadau rhisgl a dail, ac adnabod coed.



## Rhwbiadau rhisgl a dail

I wneud rhwbiadau rhisgl bydd angen diwrnod sych arnoch chi. Yn gyntaf, dewch o hyd i goeden gyda rhisgl diddorol, gweadog.

Pwyswch eich darn o bapur yn erbyn y goeden a'i ddal yn ei le. Gan ddefnyddio'ch creon, siarcol neu bensil, rhwbiwch yn erbyn y papur. Pan fydd y patrwm wedi dod trwy gallwch symud y papur, a bydd gennych argraffnod o'r patrwm rhisgl.

I wneud rhwbio dail, dewiswch ddeilen. Gosodwch eich dail ar wyneb caled (llyfr nodiadau neu fwrdd), a yna gosodwch eich darn o bapur dros y top.

Efallai y byddwch am roi pwysau papur neu ychydig o gerrig mân ar y corneli i atal eich papur rhag symud. Yna cymerwch eich creon, siarcol neu bensil a rhwbiwch ef yn ofalus dros y papur nes bod siâp y ddeilen yn dod drwodd.



## Adnabod Coed

Defnyddiwch ganllaw i'ch helpu i adnabod y coed a welwch. Mae gan Coed Cadw lawer o opsiynau gwych ar gyfer gwahanol adegau o'r flwyddyn. Os oes gennych chi lawer o ddail a rhwbiadau, efallai y gallwch chi adnabod pob deilen gan ddefnyddio eu taflen sbotiwr dail.

Fodd bynnag, yn y gaeaf gallai fod yn anodd dod o hyd i ddail, felly yn lle hynny gallech ddefnyddio eu taflen Adnabod Coeden Gaeaf.

A wnaethoch chi lwyddo i'w hadnabod i gyd?



# Gwarchod y blaned

## Gweithgaredd 16: Casglu sbwriel

Mae mwy na 2 filiwn o ddarnau o sbwriel yn cael eu gollwng yn y DU bob dydd. Gall sbwriel fod unrhyw beth o becyn creision i ddarn o ddodrefn wedi'i daflu.

Mae hyn yn broblem oherwydd ei bod yn cymryd blynyddoedd i sbwriel ddirywio neu dorri i lawr, gan achosi niwed i fywyd gwylt a chynefinoedd. Mae sbwriel yn gwneud i ardal edrych yn flêr a gall hefyd wneud i bobl deimlo'n llai diogel.

### Addasrwydd



### Offer

- Codwyr sbwriel
- Menig
- Bagiau bin

### Cyfarwyddiadau

Fel uned, codwch sbwriel ar hyd darn o lwybr beicio neu lwybr troed lleol. Os yw'n agos i'ch man cyfarfod, efallai y byddwch am neilltuo 15 munud i fynd allan yr wythnos am rai wythnosau. Gallai Guides a Rangers fynd allan yn eu patrolau i ardaloedd gwahanol neu wasgaru ar hyd y llwybr.

- Symudwch yn araf ar hyd y llwybr a chodwch yr holl sbwriel y dewch o hyd iddo. Gall sbwriel fod yn fach iawn, felly edrychwch yn ofalus.
- Mae'n bosibl y bydd modd ailgylchu rhywfaint o'r sbwriel y byddwch yn ei godi. Cael sgwrs ar y dechrau am yr hyn y gellir ei ailgylchu yn eich ardal. Yna penderfynwch sut rydych chi'n mynd i wahanu'r gwahanol fathau.
- Beth yw'r mathau mwyaf cyffredin o sbwriel rydych chi'n dod o hyd iddyn nhw? Sut ydych chi'n meddwl y gallem berswadio pobl i daflu lai o sbwriel? A oes digon o finiau?
- Cofiwch daflu'r sbwriel i ffwrdd yn ddiogel.



# Gwarchod y blaned

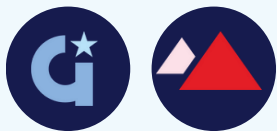
## Gweithgaredd 17: Llygredd aer

Mae llygredd aer yn rhywbeth yn yr aer a all achosi niwed neu ddifrod. Mae llawer o wahanol fathau o lygredd aer a gall ddod o ffynonellau naturiol a dynol. Er enghraifft, mae ffrwydradau folcanig a thanau gwyllt yn ffynonellau llygredd aer naturiol, tra bod ffynonellau dynol yn cynnwys mygdarthau o ffatrioedd a cherbydau.

Mae mater gronynnol (MG) yn fath o lygredd aer sy'n gymysgedd o gronynnau croc solid a hylif yn yr awyr. Yn gyffredinol maent wedi'u grwpio'n ddau gategori yn dibynnu ar eu maint. MG10 yw'r gronynnau mwyaf, a gallant lidio'ch llygaid, trwyn, a gwddf. Mae MG2.5 yn llawer llai a gallant fynd yn ddyfnach i'ch ysgyfaint.

Mae cerbydau modur yn cyfrannu'n fawr at lygredd deunydd gronynnol, trwy huddygl o beiriannau petrol a disel, a thraul o deiars. Os byddwn yn newid o geir i gerdded, beicio, neu olwyno ar gyfer teithiau bob dydd fel mynd i'r ysgol, gallwn helpu i leihau deunydd gronynnol a gwella ansawdd aer.

### Addasrwydd



### Offer

- Tâp gludiog neu beli cotwm ychydig yn gwlyb
- Papur a beiros
- Gludwch neu dac gludiog
- Tâp mesur neu ffon fesurydd (dewisol)

### Cyfarwyddiadau

- Ewch allan i'r ardal leol.
- Dewiswch arwynebau sych i'w samplu mewn gwahanol leoliadau. Er enghraifft, drws eich man cyfarfod, blwch postio ar ffordd brysur, polyn lamp ar lwybr troed.
- Dewiswch uchderau gwahanol i gymryd eich samplau fel 50cm, 100cm a 150cm, neu uchder clun, uchder pen, ac mor uchel ag y gallwch ei gyrraedd.
- Cymerwch eich samplau:
  - Os ydych yn defnyddio tâp gludiog, torrwrch yn ddarnau 10cm o hyd, rhowch yr ochr gludiog ar yr wyneb, rhwbiwch ef yn gyflym ac yna pliciwch ef i ffwrdd.
  - Os ydych chi'n defnyddio peli cotwm, gwlychwch y bêl ychydig â dŵr a rhowch swipe gadarn i'r wyneb.
- Gludwch bob darn o dâp neu bêl gotwm ar ddalen o bapur a labelwch nhw gyda'r lleoliad a'r uchder y gwnaethoch chi samplu. Marciwch y lefel llygredd o 1 i 4: un ar gyfer y sampl mwyaf budr a phedwar ar gyfer y sampl glanaf.



# Gwarchod y blaned

## Gweithgaredd 17: Llygredd aer yn parhau

Pethau i'w hystyried ar ôl i chi gasglu'ch samplau.

- A allech chi ddweud a yw uchderau is neu uwch yn fwy llygredig? Ar bwy mae llygredd ar uchderau is yn effeithio fwyaf?
- A oedd mwy o lygredd yn nes at ffyrdd neu ymhellach i ffwrdd o ffyrdd?
- Pa effeithiau hirdymor y gallai crynodiadau uchel eu cael ar eich iechyd neu'r amgylchedd?
- Sut allwn ni leihau faint o ddeunydd gronynnol sydd yn yr aer?



**LLYGREDD AER**  
**ISEL**



**LLYGREDD AER**  
**ARFEROL**



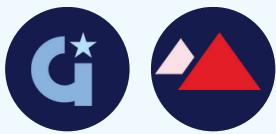
**LLYGREDD AER**  
**UCHEL**

# Gwarchod y blaned

## Gweithgaredd 18: Ôl troed trafnidiaeth

Trafnidiaeth yw'r allyrydd mwyaf o allyriadau nwyon tŷ gwydr yn y DU, gan cynhyrchu 27% o gyfanswm allyriadau'r DU yn 2019. Mae'r carbon hyn yn dod o'r trafnidiaeth yn unig – trafnidiaeth o fewn y DU. Daw 61% o'r hyn o geir a thacsis sef rhai o'r peiriannau hawsaf i'w newid, mae 50% o teithiau car dan 2 filltir.

### Addasrwydd



### Offer

- Taflen waith dulliau cludiant (taflen waith 12 yng nghefn y pecyn)
- Taflen waith allyriadau nwyon tŷ gwydr (taflen waith 13 - gwnewch yn siŵr eich bod yn dal gafael ar hyn tan ar ôl y drafodaeth am ddulliau teithio!)
- Beiro ysgrifennu a phapur

### Cyfarwyddiadau

Pa fathau o gludiant sy'n allyrru'r mwyaf o nwyon tŷ gwydr?

- Mewn grwpiau, torrwyd allan y gwahanol fathau o gludiant a'u gosod yn nhrefn allyriadau nwyon tŷ gwydr.
- Pan fydd pawb wedi gorffen, cymharwch eich dyfaliadau â'r tabl o allyriadau nwyon tŷ gwydr. Gawsoch chi'r archeb iawn? A wnaeth unrhyw beth eich synnu?

### Eich allyriadau trafnidiaeth

- Defnyddiwch y cyfarwyddiadau a'r tabl ar daflen waith 13 i gyfrifo faint o gramau o garbon deuocsid cyfwerth (gCO<sub>2</sub>e – metrig sy'n cyfuno'r holl fathau gwahanol o nwyon tŷ gwydr) y gallech chi eu hallyrru mewn wythnos arferol.
- Myfyriwch ar eich allyriadau. Allech chi ddefnyddio dull gwahanol o deithio ar gyfer rhai o'ch teithiau? A fyddai hyn yn lleihau eich allyriadau trafnidiaeth bersonol?
- Trafodwch yn eich grŵp beth mae hyn i gyd yn ei olygu i amgylchedd Cymru. Beth yw rhai atebion posibl i'r mater?
- Penderfynwch ar un ffordd y gallwch leihau eich allyriadau yn ystod yr wythnos nesaf.
- Efallai yr hoffech chi hefyd rannu'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu gyda'ch teulu a'u hannog i leihau eu hallyriadau trwy wneud rhai cyfnewidiadau hawdd.

# Pencampwyr teithio llesol!

## Gweithgaredd 19: Manteision teithio llesol

Da iawn chi am gwblhau gweithgareddau o bob un o'r themâu!

Mae'r gweithgaredd olaf hwn yn dod â phopeth rydych chi wedi'i wneud at ei gilydd.

### Addasrwydd



### Offer

- Cyflenwadau celf neu offeryn dylunio graffeg ar-lein fel Canva.

### Cyfarwyddiadau

Creu poster, cyflwyniad, araith, llun, neu unrhyw beth arall yr hoffech er mwyn ddweud wrth pawb pam fod teithio llesol yn wych.

### Er enghraifft, fe allech chi:



- Gwnewch gyflwyniad ynghylch pam mae ymarfer corff yn dda i ni a pham y gall teithio llesol ein helpu i gadw'n heini ac yn iach.
- Dyluniwch boster am fanteision amgylcheddol teithio llesol, gydag awgrymiadau ar sut i newid o deithio mewn car neu fws i gerdded neu feicio.
- Creu canllaw i helpu pobl i gynllunio eu llwybrau eu hunain.
- Tynnwch lun o'ch uned yn mynd am dro neu feic.
- Byddem wrth ein bodd yn gweld beth rydych chi'n ei feddwl! Rhannwch eich creadigaethau gyda ni ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r wybodaeth ar y dudalen nesaf.

# Diolch Thank you

Llongyfarchiadau ar gwblhau Anturiaethau Egniol! Gobeithiwn eich bod wedi mwynhau darganfod mwy am deithio llesol a dysgu sgiliau newydd i'ch helpu i deithio'n fwy egniol.

Gallwch brynu eich bathodyn or siop ar-lein Girlguiding Cymru

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y gwaith y mae Sustrans yn ei wneud drwy edrych ar eu gwefan, ac os oes gennych unrhyw gwestiynau, gallwch gysylltu â nhw ar [dderbyn@sustrans.org.uk](mailto:dderbyn@sustrans.org.uk).

Os oes gennych funud sbâr, byddai Sustrans wrth eu bodd petaech yn cwblhau eu harolwg arweinwyr gweithgaredd, sy'n eu helpu i ddangos effaith a gwella eu hadnoddau.

Cliciwch [yma](#) am arolwg.

Byddem wrth ein bodd petaech yn rhannu eich Anturiaethau Egniol gyda ni ar gyfryngau cymdeithasol - gwnewch yn siŵr eich bod yn ein tagio a defnyddio **#AnturiaethauEgniolCymru**.

Gallwch ddod o hyd i Girlguiding Cymru ar  
Facebook - **@GirlguidingCymruWales**  
Instagram - **@girlguidingcymru**  
TikTok - **@girlguidingcymru**  
Trydar (X) - **@guidingcymru**

A gallwch ddod o hyd i Sustrans gan ddefnyddio'r manylion isod.  
Twitter (X): **@SustransCymru**  
Facebook: **@Sustrans.Cymru**  
Instagram: **@Sustrans**



# Taflen waith 1

## Helfa sborion

Ewch am dro o amgylch eich ardal leol gyda'ch uned i weld faint o bethau y gallwch chi ticio i ffwrdd o'n helfa sborion teithio llesol!

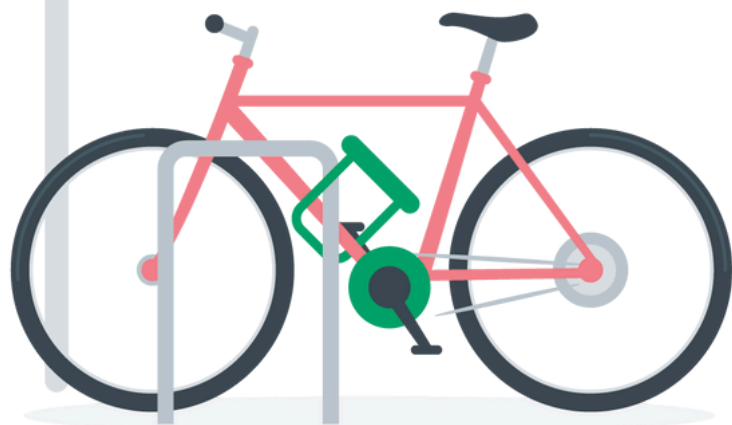
Pan fyddwch chi'n dod o hyd iddyn nhw, siaradwch am bethau fel croesfannau, palmentydd cyffyrddol a mae mesurau tawelu traffig yn bwysig.

- Rhywun yn seiclo
- Rhywun yn cerdded
- Rhywun yn olwyno (sgwter, sgrialu, cadair olwyn)
- Gwahanol fathau o groesfannau

- Croesfan sebra
- Croesfan pelican neu balod
- Croesfan twcan
- Ynys i gerddwyr

- Palmant cyffyrddol
- Lôn feiciau
- Blwch seiclo
- Parcio beiciau
- Mesurau arafu traffig

- Twmpathau cyflymder/byrddau
- Chicanes
- Adeiladau allan
- Cyfyngiadau cyflymder is





# Taflen waith 2

## Sut i ddefnyddio Map Cyfeiriannu Agored (OOMap)

Crewch eich map cyfeiriannu eich hun gan ddefnyddio [oomap.co.uk](http://oomap.co.uk).

Gallwch arbed y map fel delwedd PDF neu JPG - cofiwch argraffu'r cliwiau i gael rhestr wirio

Opsiynau math o map

Gallwch ddefnyddio nodwedd map i ychwanegu blychau postio

Dewiswch 4000

Cliciwch ar y map i ychwanegu rheolydd

Gellir golygu pwyntiau a disgrifiadau

Gellir defnyddio disgrifiadau i roi tasg i grŵp

The screenshot shows the OOMap interface. At the top, there are map style options: StreetU, PseudU, Blueprint, and Futurecity. Below these are map features like Contours, SRTM (5m), SRTM (10m), GLO-30 (5m), GLO-30 (10m), and LIDAR (10m). A scale bar is visible with options from 4000 to 40k. A red callout points to the '4000' scale option. On the right, there are options to 'Save & get PDF map' and 'MapRun' in various formats (KML, XML). Below the map, there is a table for 'Girlguiding Cymru' with columns for 'Event Date', 'Club', 'Scale', and 'Points'. The table contains 4 controls with descriptions like 'What's the date over the ...', 'Take a picture of the gate', and 'What's the door number?'. A 'Control options' dialog box is open, showing icons for Control, Start, Finish, Do Not Cross: X, and Crossing Point: |. It also has fields for 'Number' (4), 'Score' (10, 20, 30, 40, 50), and 'Description' (Who used to live here?).

Girlguiding Cymru		
Event Date	Club	
2023-07-08	None	
1:4000	5m contours	
Remember you have to go to the checkpoints in the right order. If you're having any issues, call a leader!		
4 controls	40 points	
1	10	What's the date over the ...
2	10	Take a picture of the gate
3	10	What's the door number?
4	10	

Control options

Tip: There can only be one start or finish control. Adding another moves it.

Control Start Finish Do Not Cross: X Crossing Point: |

Number 4 Score 10 20 30 40 50

Description Who used to live here?



## Taflen waith 3

# Labeli rhannau beic

Mae 2 set o labeli ar y dudalen hon ond argraffwch gymaint o setiau ag sydd eu hangen arnoch ar gyfer y nifer y grwpiau sydd gennych.

### Labeli rhannau beic

Torrwch bob un o'r labeli allan. Trafodwch yn eich grŵp ble rydych chi'n meddwl dylai pob un o'r rhannau fynd ar y beic ac yna glynu yn y lle iawn.

Cyfrwy	Lifer brêc	Pad brêc	Pedal
Cadwyn	Casét cefn (gers)	Adlewyrchudd	Falf
Sbeics	Bariau llaw	Teiar	Lifer rhyddhau cyflym

### Labeli rhannau beic

Torrwch bob un o'r labeli allan. Trafodwch yn eich grŵp ble rydych chi'n meddwl dylai pob un o'r rhannau fynd ar y beic ac yna glynu yn y lle iawn.

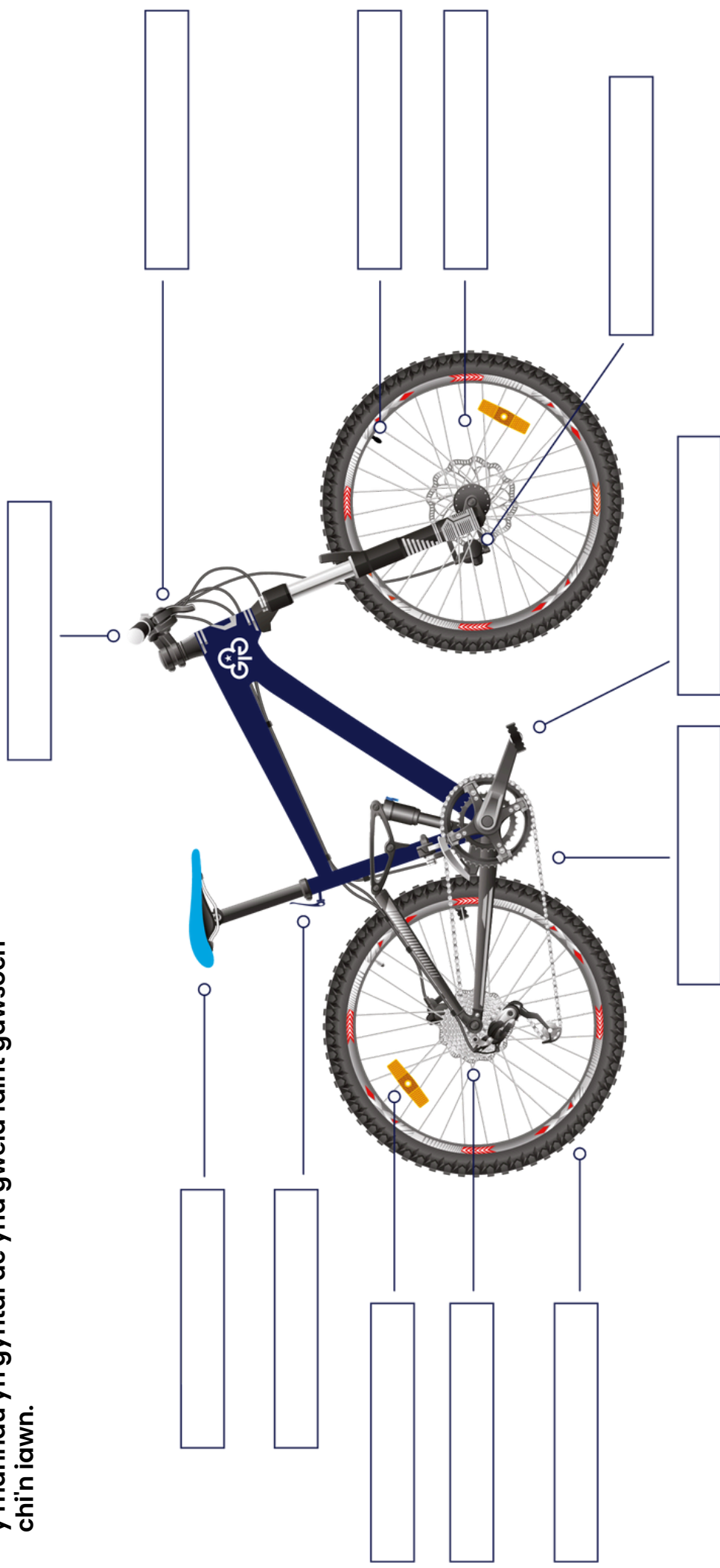
Cyfrwy	Lifer brêc	Pad brêc	Pedal
Cadwyn	Casét cefn (gers)	Adlewyrchudd	Falf
Sbeics	Bariau llaw	Teiar	Lifer rhyddhau cyflym



## Taflen waith 5

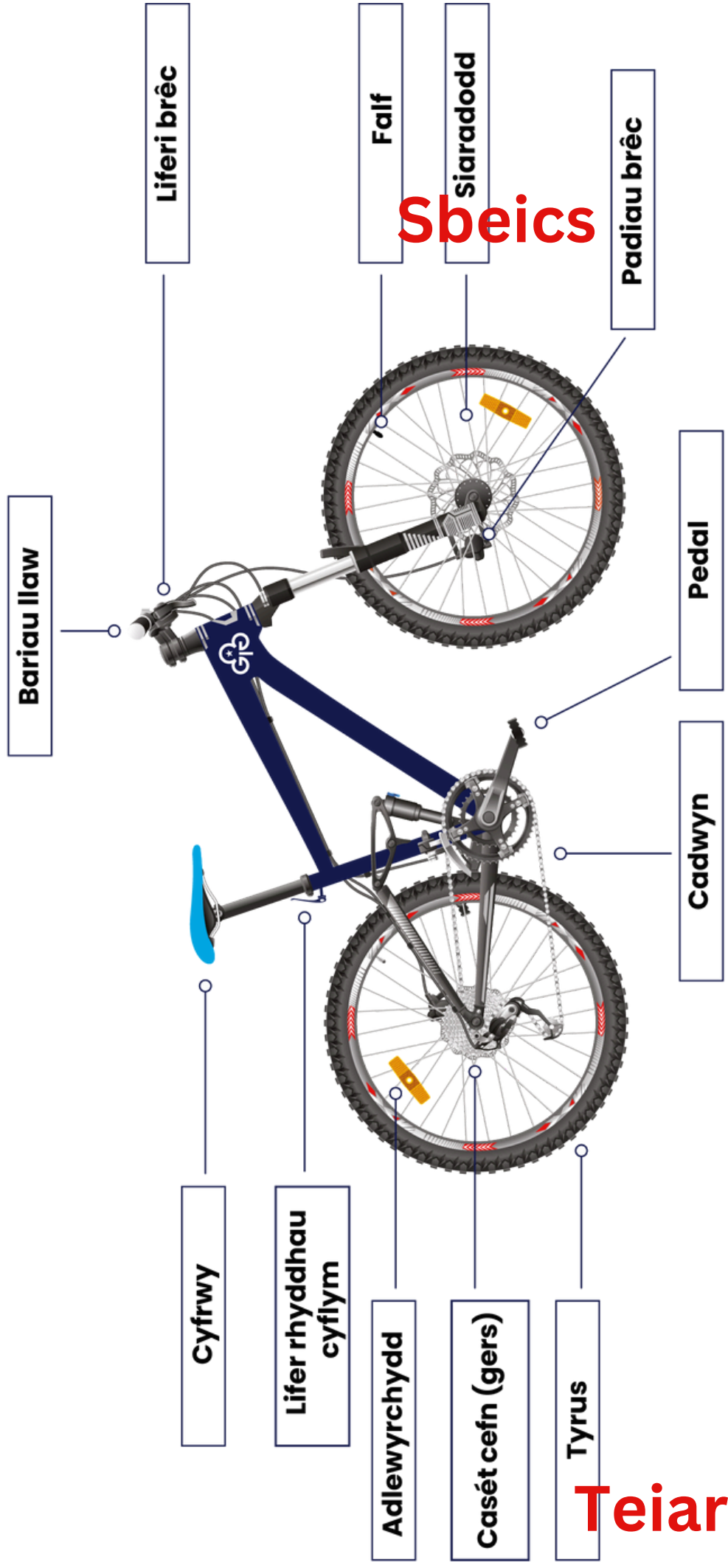
# Allbrint beic i labelu ar gyfer unigolion

Rhowch gynnig ar labelu'r rhannau ar y beic. Bydd gan eich arweinydd restr o rannau beic y gall eu rhoi i chi, neu gallwch roi cynnig ar labelli y rhannau yn gyntaf ac yna gweld faint gawsoch chi'n iawn.



## Taflen waith 6

# Atebion rhannau beic



# Taflen waith 7

## Gwiriad ABC

Dilynwch y canllaw isod i wirio eich beic. Os oes angen i chi bwmpio'ch teiars neu lanhau ac iro'ch cadwyn, gweler yr adran 'Gofalu am eich beic'.



### Mae A ar gyfer aer

Gwasgwch y ddau deiar i weld a ydyn nhw wedi'u pwmpio digon. Dylen nhw deimlo'n gadarn fel afal, nid fel banana yn squishy. Os yw teiar yn rhy feddal, yna gallwch chi ei bwmpio i fyny.



### Mae B ar gyfer brecioau

Mae'n bwysig iawn bod brecioau yn gweithio, gan eu bod yn gwneud yn siŵr gallwch stopio eich beic yn ddiogel.

Yn gyntaf, gwasgwch y ddau lifer brêc a gwthiwch eich beic ymlaen. Os yw'r brêc blaen yn gweithio, ni fydd eich beic yn rholio, ac efallai y bydd cefn y beic yn codi ychydig.

Yna gwasgwch y ddau liferi brêc yn gadarn eto i brofi'r brêc cefn, y tro hwn ceisiwch rholio eich beic yn ôl. Unwaith eto, os yw'r brêcs yn gweithio ni ddylai'r beic yn symud, ac fe allai blaen y beic godi.

Os gallwch chi wneud i'ch beic rollo wrth ddal y brecioau, yna mae'n amser mynd â'ch beic i siop feiciau.



### Mae C ar gyfer cadwyn

Edrychwch ar hyd eich cadwyn. Dylai edrych yn ariannaidd-llwyd, nid yn rhydyd brown neu ddu frown.

Gwrandewch ar eich cadwyn pan fyddwch chi'n troi'r pedalau am yn ôl. Dylai fod yn dawel, a ddim gwneud unrhyw synau clicio. Os nad yw eich cadwyn yn llwyd arian, gallwch chi ei glanhau ac yna, ar ôl i chi ei sychu, rhowch ychydig o olew arno i wneud iddo redeg yn esmwyth. Mae hefyd yn dda i rhoi olew eich cadwyn os yw'n swnio'n uchel.

# Taflen waith 8

## Gofalu am eich beic

### Sut i bwmpio'ch teiars

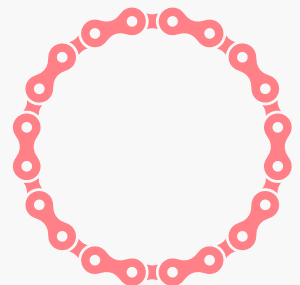
Bydd angen pwmp beicio arnoch chi.

- Yn gyntaf, edrychwch o gwmpas y teiar am y llythrennau 'PSI.' ac yna rhai rhifau. Bydd y niferoedd hyn yn dweud wrthyfch faint o bwysau aer sydd angen i chi ei roi yn eich teiars.
- Yna darganfyddwch y falf (lle mae'r aer yn mynd i mewn) a sgrifiwch y cap i ffwrdd. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ei roi yn rhywle diogel, fel nad ydych chi'n ei golli. Mae yna ddau fath o falf gwahanol, felly gwnewch yn siŵr bod gennych chi'r un iawn ynghlwm wrth eich pwmp.
- Pwmpiwch y teiar i fyny gan ddefnyddio pwmp beicio. Gwylwch y mesurydd wrth i chi ei bwmpio i fyny i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael y pwysedd aer cywir.
- Pan fyddwch chi wedi gorffen, sgrifiwch y cap yn ôl ymlaen a gwasgwch y teiar i deimlo'r gwahaniaeth.

### Sut i lanhau'ch cadwyn

Bydd angen bwced neu bowlen gyda dŵr poeth a hylif golchi llestri arnoch, a sbyngau neu garpiau (cadwch un yn sych i sychu'ch cadwyn ar y diwedd).

- Yn gyntaf, llenwch fwced neu bowlen gyda dŵr sebon cynnes gan ddefnyddio hylif golchi llestri.
- Gyda sbyngau neu garpiau, glanhewch y gadwyn yn ofalus. Gallwch chi wneud hyn trwy ddal y gadwyn ac yna troi'r pedalau am yn ôl. Gall hen brwsh dannedd fod yn wych ar gyfer mynd i mewn i'r bylchau anoddach.
- Pan fydd y gadwyn yn edrych yn ariannaidd, sychwch hi â chlwt sych.



### Sut i iro'ch cadwyn

Bydd angen iriad cadwyn feicio arnoch chi.

- Rhowch liain neu liain papur o dan y gadwyn i ddal unrhyw ddiferion.
- Wrth droi'r pedalau am yn ôl, diferwch iriad yn araf ar y gadwyn. Nid oes angen llawer iawn arnoch chi! Os ydych chi'n defnyddio gormod o olew, bydd yn codi mwy o faw ac yn ei gwneud hi'n anoddach glanhau'r gadwyn.
- Os cewch unrhyw ddiferion ar y teiar neu ymyl yr olwyn, gwnewch yn siŵr eich bod yn sychu'r rhain fel nad yw'n ymyrryd â'r breiciau.
- Os oes gan eich beic gerau, newidiwch ef drwy'r gerau i ledaenu'r iriad.
- Gwrandewch ar eich cadwyn i wneud yn siŵr ei bod yn swnio'n dawel.





# Taflen waith 9

## M-gwiriad cyflym

Mae hwn yn wiriad diogelwch cyflym y gallwch ei ddefnyddio cyn pob taith. Os oes angen addasu unrhyw beth, gwiriwch yr adran 'Gofalu am eich beic'.



### Gwirio beic M

Gwiriad diogelwch cyn pob taith

1. Olwyn flaen ddim yn sigledig, teiar wedi'i bwmpio i fyny, adenydd yn iawn
2. Barrau llaw yn syth ac nid yn sigledig, plygiau pen-bar, brêc blaen yn gweithio
3. Pedalau'n troelli'n rhydd
4. Sedd ar uchder cywir ac yn dynn
5. Olwyn(ion) cefn ddim yn sigledig, teiar wedi'i bwmpio i fyny, brêc cefn yn gweithio, adenydd yn iawn".

# Taflen waith 10

## M-gwiriad cyflym

Mae hwn yn wiriad diogelwch cyflym y gallwch ei ddefnyddio cyn pob taith. Os oes angen addasu unrhyw beth, gwiriwch yr adran 'Gofalu am eich beic'.



Rhan beic	✓	
Olwynion a theiars		Gwiriwch fod y teiars yn teimlo'n gadarn. Os ydyn nhw'n teimlo'n feddal, yna mae angen i chi eu pwmpio i fyny. A yw gwadnau'r teiars mewn cyflwr da a heb eu treulio? Ydy'r olwynion yn troi'n hawdd? A yw'r olwyn wedi'i gosod yn dynn a'r lifer rhyddhau cyflym yn ddiogel yn y safle gywir? Ni fydd gan bob olwyn liferi rhyddhau cyflym. Os nad yw'r olwyn yn rhyddhau'n gyflym, gwiriwch fod y cnau ar ddwy ochr yr olwyn yn ddiogel.
Llyw		Ydy'r teiar blaen yn rhedeg i fyny yng nghanol y handlebars pan fyddwch chi'n edrych i lawr? Allwch chi symud y handlens os ydych chi'n dal yr olwyn flaen rhwng eich coesau? Ni ddylai eich handlen allu symud pan fydd yr olwyn wedi'i chlampio rhwng eich coesau. Gallwch atal unrhyw symudiad trwy dynhau'r bolltau coesyn a clamp y handlebar gydag allwedd allen (a elwir hefyd yn allwedd hecs).
Breciau		"A yw eich breciau yn atal eich beic? I wirio'r brêc blaen, cymhwyswch y breciau a gwthio'r beic ymlaen. I wirio'r brêc cefn, cymhwyswch y breciau a thynnu'r beic am yn ôl. Edrychwch ar y padiau brêc, ydyn nhw wedi treulio? Pan fyddwch chi gosod y breciau, a ydynt yn eistedd yn wastad yn erbyn ymyl yr olwyn? A yw liferi'r brêc yn dynn ac yn wastad?"
Pedalau a chadwyn		"Troelli'ch pedalau, ydyn nhw'n symud yn llyfn? Edrychwch ar eich cadwyn, dylai fod yn llwyd ariannaidd, nid yn frown rhydlyd nac yn ddu melynogoch! Os nad yw'n llwyd arian mae angen i chi lanhau'ch cadwyn a'i iro wedyn. Trowch y pedalau am yn ôl a gwrandewch ar eich cadwyn. A yw'n gwneud swm clicio uchel neu a yw'n eithaf tawel? Os yw'n swnllyd neu'n mynd yn sownd, gallai fod yn sownd rhwng gerau, os yw'n dal yn swnllyd ar ôl pedlo a newid gêr, efallai y bydd angen i chi iro'ch cadwyn."
Cyfrwy a phostyn sedd		Rhowch wigl i'ch cyfrwy, a yw'n symud? Os ydy, gallwch ei dynhau gan ddefnyddio'r allwedd rhyddhau cyflym neu allwedd allen (a elwir hefyd yn allwedd hecs).
Ffrâm		Gwiriwch dros y ffrâm am ddifrod, dolciau a rhwd. Os yw'n edrych yn fudr gallwch ei lanhau â sbwng, dŵr poeth a hylif golchi llestri.

## Taflen waith 11

# Taith gerdded ymwybyddiaeth ofalgar

Ewch am dro a gwrandewch yn ofalus ar yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas. Allwch chi glywed...

- Aderyn yn trydar
- Ci yn cyfarth
- Gwenyn yn suo
- Ceir yn gyrru
- Dail yn siffrwd
- Ffôn yn canu
- Chwerthin
- Gwynt
- Brigau yn clecian



Cymerwch funud ystyriol ac yna tynnwch lun o'r hyn a glywsoch, ei arogl, ei weld, ei gyffwrdd a'i flasau.

Yn olaf, mynnwch eiliad o ddiolchgarwch am yr hyn wnaethoch chi ei fwynhau ar eich taith gerdded a am beth ydych chi'n ddiolchgar?

## Taflen waith 12

# Dulliau trafnidiaeth

Pa fathau o gludiant sy'n allyrru'r mwyaf o nwyon tŷ gwydr?

- Mewn grwpiau, torrwcw y gwahanol fathau o drafnidiaeth isod a'u gosod yn nhrefn allyriadau nwyon tŷ gwydr o'r uchaf i'r isaf.
- Pan fydd pawb wedi gorffen, cymharwch eich dyfaliadau â'r tabl o allyriadau nwyon tŷ gwydr (gweler taflen waith 13). Gawsoch chi'r archeb iawn? A wnaeth unrhyw beth eich synnu?



**Bws**



**Car**



**Beic**



**Car trydan**



**Awyren**



**Tren**



**Tram**



**Cerdded**



**Olwynio**

## Taflen waith 13

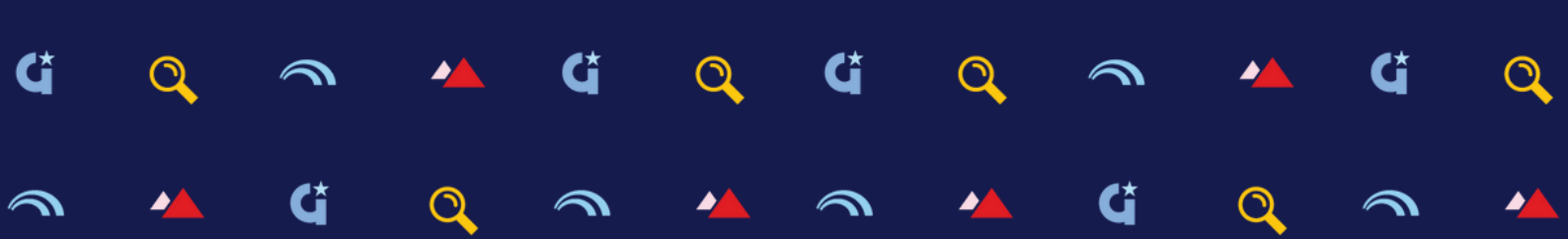
# Allyriadau nwyon tŷ gwydr

## Eich allyriadau trafndiaeth

- Gan ddefnyddio'r tabl isod, cyfrifwch sawl gram o garbon deuocsid cyfwerth (gCO<sub>2</sub>e – metrig sy'n cyfuno'r holl fathau gwahanol o nwyon tŷ gwydr) y gallech chi eu hallyrru mewn wythnos arferol:
  - I wneud hyn, ysgrifennwch y teithiau rydych chi'n eu cymryd fel arfer a'r modd rydych chi'n ei ddefnyddio, yna amcangyfrifwch pa mor bell yw pob un o'r teithiau hyn.
  - Unwaith y bydd gennych amcangyfrif pellter ar gyfer pob taith, gallwch ei luosi â swm y gCO<sub>2</sub>e a allyrrir fesul km neu filltir ar gyfer y modd a ddefnyddiwyd gennych.
  - Felly ar gyfer un siwrnai mewn car dros 3 milltir, byddai'n 3 (milltir) x 307 CO<sub>2</sub>e y filltir mewn car) = 921 gCO<sub>2</sub>e
- Myfyriwch ar eich allyriadau. Allech chi ddefnyddio dull gwahanol o deithio ar gyfer rhai o'ch teithiau? A fyddai hyn yn lleihau eich allyriadau trafndiaeth bersonol?
- Penderfynwch ar l ffordd y gallwch leihau eich allyriadau yn ystod yr wythnos nesaf.
- Efallai yr hoffech chi hefyd rannu'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu gyda'ch teulu a'u hannog i leihau eu hallyriadau trwy wneud rhai cyfnewidiadau hawdd.

### Allyriadau nwyon tŷ gwydr (gCO<sub>2</sub>e)

Modd	Fesul Km	Fesul Milltir
Awyren	255	408
Car	192	307
Car trydan	77	123
Bws	67	106
Tren	41	66
Tram	35	56
Cerdded	0	0
Olwynio	0	0
Beicio	0	0



 @GirlGuidingCymruWales

 @GuidingCymru

 @GuidingCymru

 @girlguidingcymru

©**Girlguiding Cymru 2024**

Cynhyrchwyd y pecyn gyda chaniatâd caredig  
Girlguiding Scotland

[Girlguidingcymru.org.uk](http://Girlguidingcymru.org.uk)

Girlguiding Cymru  
Rhif elusen gofrestrdig: 521209

