

Pecyn adnoddau



FOR
YOUR
WORLD

AWR DDAEAR 2021

TROWCH

OFF

ON

AM EICH BYD

Nos Sadwrn 27 Mawrth. 8:30pm

BETH YW AWR DDAEAR?

Ar nos Sadwrn 27 Mawrth 2021 am 8.30pm, bydd miliynau o gartrefi ledled y byd yn cymryd rhan yn Awr Ddaear trwy ddiffodd eu goleuadau am awr.

Mae Awr Ddaear yn uno pobl ledled y byd sy'n teimlo'n angerddol am ein planed ac yn dangos i arweinwyr y byd ein bod eisiau gweld gweithredu ar frys.

Pan fydd un person yn dewis gweithredu efallai bod hynny'n ymddangos fel cam bach, ond pan fydd miliynau'n gweithredu gyda'i gilydd, mae newid wir yn gallu digwydd. Pan mae natur yn ffynnu, rydym ni'n ffynnu hefyd. Ymunwch â ni ar gyfer Awr Ddaear 2021 a gyda'n gilydd gallwn adfer ein planed ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.



Diffoddwch dros eich byd

Yn y 50 mlynedd diwethaf rydym wedi gweld ein byd yn cyrraedd gwahanol bwyntiau tyngedfennol, gyda llawer o rywogaethau ar ymyl dibyn chwalfa, tymereddau byd-eang cyfartalog yn codi, a'n coedwigoedd yn llosgi. Yn ystod y pandemig, sylweddolodd llawer ohonom fod natur yn hanfodol i'n llesiant. Y newyddion da yw, trwy weithio gyda'n gilydd gallwn newid pethau er gwell, a hynny'n gyflym.

Mae 2021 yn ddechrau degawd pwysig ar gyfer gweithredu ar yr hinsawdd a natur. Bydd arweinwyr o bob rhan o'r byd yn dod ynghyd ac yn gwneud penderfyniadau a fydd yn cael effaith ar ein dyfodol a gallai hyn olygu y bydd natur a bywyd gwyllt yn ymadfer o'n cwmpas erbyn 2030. Gallem fod ar y ffordd i'r dyfodol gwyrddach a thecach mae arnom ei angen.

Wnewch chi ymuno â'r mudiad ar adeg Awr Ddaear eleni a sicrhau mai 2021 yw'r flwyddyn pan wnaethom ni wydroi'r sefyllfa?

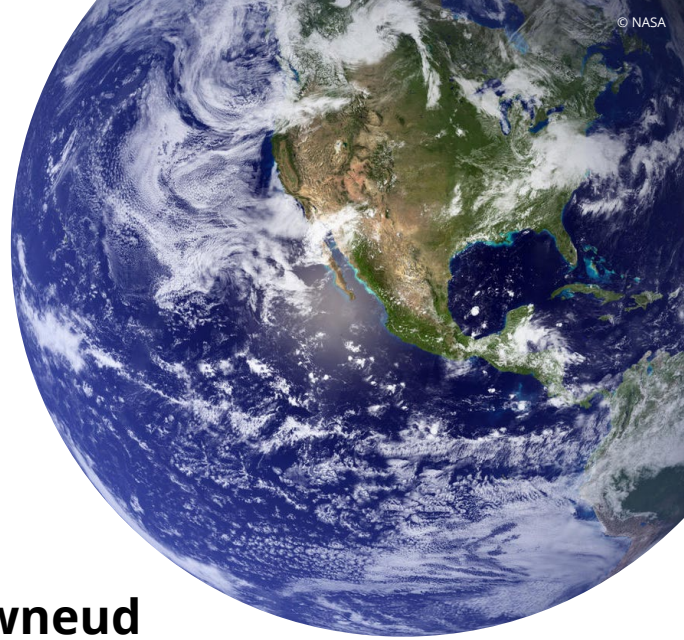


MESUR EICH ÔL TROED



Gallwch gael gwybod pa effaith rydych chi'n ei chael ar y blaned - a sut i'w lleihau.
footprint.wwf.org.uk

IMAGES: FRONT COVER © SHUTTERSTOCK / NICOELNINO / WWF



YMUNWCH DROS EICH BYD

Mae llawer o ffyrdd y gallwch ymwneud ag Awr Ddaear 2021.

Gallwch hefyd ddathlu gyda'ch ysgol neu grŵp ieuentid yn yr wythnosau cynt neu wedyn, am yr awr yn unig, penwythnos cyfan o weithgareddau, gwrs yn y dosbarth, neu hyd yn oed prosiect cymunedol.

Rydym ni wedi awgrymu rhai syniadau, ond beth am feddwl am eich syniadau eich hun i ddathlu Awr Ddaear. Edrychwch ar y tudalennau canlynol am syniadau i'ch ysbrydoli ac i gael gwybod sut i'w rhannu gyda ni!



© GLOBAL WARMING IMAGES / WWF

ENNILL EICH TYSTYSGRIF

Cymerwch ran yn Awr Ddaear a hawlio'ch tystysgrif Awr Ddaear i ysgolion a grwpiau ieuentid.



CAM 1

Cymerwch ran yn Awr Ddaear trwy ddiffodd eich goleuadau ar 27 Mawrth am 8.30pm.



CAM 2

Rhowch gynnig ar un o'n gweithgareddau ar y tudalennau nesaf neu meddylwch am eich ffordd eich hun i ddathlu!



CAM 3

Dywedwch wrthym ni beth wnaethoch chi ar gyfer Awr Ddaear eleni a chewch eich tystysgrif lawrlwythadwy! Defnyddiwch y dolenni ar dudalen 6.

DATHLU AWR DDAEAR



Yn ystod y pandemig, rydym ni i gyd wedi profi gorflinder sgrin, felly ar gyfer Awr Ddaear eleni rydym ni eisiau ichi symud i ffwrdd o'r sgrin a chanolbwyntio ar gysylltu â natur ar stepen eich drws. Mae natur yn hwb berffaith i'ch llesiant a'ch iechyd meddwl ac mae ffordd y gall pawb gysylltu â natur ar ryw ffurf, p'un a ydych chi'n byw yng nghanol dinas neu yng nghefn gwlad, mae natur o'ch cwmpas i gyd. Rydym ni wedi awgrymu rhai gweithgareddau isod, ond beth am feddwl am eich syniadau eich hun i gysylltu â natur a dathlu ein planed hardd.



CYN AWR DDAEAR:



Treuliwch awr yn cysylltu â natur.



1. TYNNU LLUN

Gallech ddewis yr olygfa yn eich man gwyrdd lleol, eich gardd neu unrhyw wrthrych naturiol fel eich hoff goeden, deilen, blodyn, aderyn neu garreg ddiddorol. Cofiwch beidio â chasglu blodau neu dorri canghennau; mae natur yma i bawb.



2. SYNHWYRAU

Treuliwch amser ym myd natur gyda'ch synhwyrâu. Nodwch bum peth y gallwch eu gweld, pedwar peth y gallwch eu clywed, tri pheth y gallwch eu harogli a dau beth y gallwch eu cyffwrdd.



3. NODWR

Defnyddiwch ein Nodwr Natur ar dudalen 7 i ddarganfod bywyd gwyllt yn eich ardal leol



4. AFAL GYDA HADAU I FWYDO ADAR

Paratowch **afal gyda hadau i fwydo adar**.



5. WESTY TRYCHFILOD

Adeiladwch **westy trychfilod**.



6. PLANNU

Eich hadau eich hun neu wreiddiau llysiâu dan do gan ddefnyddio deunyddiau wedi'u hailgylchu – mae blychau wyau, potiau iogwrt a chwpanau papur yn gweithio'n dda. Llenwch eich potiau â phridd, rhowch eich hadau neu wreiddiau ynddyn nhw, dyfrwch nhw a'u rhoi yn ymyl ffenestr er mwyn cael golau'r haul.



7. EWCH I CHWILOTA

Pa goed sydd gerllaw? Pa fath o flodau allwch chi ddod o hyd iddynt? Allwch chi adnabod cân gwahanol adar? Gallwch chi ddefnyddio apiau i'ch helpu fel **Smart Bird ID** a **Seek App**.



8. LLIWIAU

Defnyddiwch yr olwyn liwiau ar dudalen 8.



9. TECLYN I FWYDO IEIR BACH YR HAF

Crëwch declyn i **fwydo ieir bach yr haf**.



10. DŶ ADAR

Adeiladwch **dŷ adar**, ei hongian mewn lle diogel a gweld pwy sy'n symud mewn.

YN YSTOD AWR DDAEAR:

Diffoddwch dros eich byd.

Mae'r cam cyntaf yn hawdd! Ymunwch â ni a diffoddwch eich goleuadau am 8.30pm ar nos Sadwrn 27 Mawrth!



1. DIFFODD

Am 8:30pm diffoddwch yr holl oleuadau a chynifer o ddyfeisiau electronig ag y gallwch (teledu, gliniaduron ac ati).



2. MYFYRIO

Rhowch gynnig ar anadlu ymwybodol. Anadlwch i mewn trwy'ch trwyn gan gyfri i 3 ac anadlwch allan trwy'ch ceg gan gyfri i 3. Teimlwch sut mae'ch brest yn codi a disgyn gyda phob anadl.



3. MALDODI

Edrychwch ar ôl eich hun a chael sesiwn maldodi (cyn Awr Ddaear gallwch weld pa mor gynaliadwy yw'ch cynhyrchion trwy ddefnyddio ap **Giki**).



4. ADDEWIDION

Addewidion – Trafodwch pa gamau y gallwch eu cymryd i warchod ein planed. Beth am greu cynllun gweithredu!



5. SYNHWYRAU

Defnyddiwch Awr Ddaear i ddarganfod byd natur liw nos – gallech fynd am dro neu, yn syml, agor ffenestr. Allwch chi glywed unrhyw ystlumod neu fywyd gwyllt arall sy'n dod allan yn y nos? Allwch chi weld y lleud neu'r sêr? Peidiwch â mynd allan oni bai ei fod yn ddiogel gwneud, a dim ond gydag oedolyn.



6. AMSER STORI

Eisteddewch mewn cylch gyda chanhwyllau a chreu storïau llawn dychymyg am fywyd gwyllt a gwarchod y Ddaear.



7. GEMAU

Chwarae gêm bwrdd yng ngolau canhwyllau



8. CYSGODION

Mae defnyddio tortsh neu olau kannwyll yn creu sioe bypedau cysgod. Pa anifeiliaid allwch chi eu creu?

AR ÔL AWR DDAEAR:

Deall yr heriau amgylcheddol.

ADNODDAU YSGOLION

Mae ein hadnoddau addysgol di-dâl yn galluogi athrawon a disgyblion i ddatblygu eu dealltwriaeth o'r heriau amgylcheddol mae ein planed yn eu hwynebu.



Ein planed

Adnoddau addysgol newydd ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd yn y Deyrnas Unedig, i ategu cyfres Netflix, *Our Planet*.



Gweledigaeth o'r dyfodol

Cymerwch ran yn Her Gweledigaeth o'r Dyfodol a rhannwch eich gweledigaeth o ddyfodol lle bydd natur wedi ymadfer.



Gwersi a digwyddiadau byw

Digwyddiadau dysgu byw arfaethedig i athrawon a disgyblion ac amrywiaeth o adnoddau deniadol i ategu diwrnodau amgylchedd y byd.



Dysgu caru natur

Cynnwys â thema i annog pobl ifanc i gysylltu â natur a dysgu mwy am ein paned wych.



Datblygu athrawon

Rydym yn cynorthwyo â datblygiad prof-fesiynol athrawon ac arweinwyr sydd eisieu gwneud Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy yn ganolog i'w hysgol.

ADNODDAU GRWPYAU IEUENCTID

Rydym yn gweithio gyda grwpiau ac arweinwyr ieuencid i helpu pobl ifanc i ddatblygu eu sgiliau er mwyn gwneud rhywbeth am yr heriau amgylcheddol mae ein planed yn eu hwynebu.



Miliwn o ddwylo

Rydym yn falch o fod yn rhan o raglen Miliwn o Ddwylo'r Sgowtiaid, sy'n darparu gweithgareddau a syniadau parod i gynorthwyo pobl ifanc sydd eisieu gweithredu i warchod ein planed.



Llysgenhadon gwyrdd i bobl ifanc

Mae'r cynllun hwn gan WWF yn cynnig gweithgareddau ymarferol a fydd yn galluogi eich grŵp i edrych ar y cysylltiadau rhwng bywyd gwylt, yr amgylchedd a'n ffyrdd o fyw.



Ein planed

Adnoddau addysgol newydd ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd yn y Deyrnas Unedig, i ategu cyfres Netflix, *Our Planet*.

ADNODDAU DEFNYDDIOL



Ffynnu gyda natur

Rydym wedi ymuno â'r Sefydliad Iechyd Meddwl i greu *Thriving with Nature* - canllaw di-dâl sy'n edrych ar y perthnasoedd rhwng natur, llesiant ac iechyd meddwl.



Ap ôl troed

Eich ateb i'r cwestiwn 'sut allaf i helpu'r amgylchedd?'



Call of the Wild

Ein cyfres podlediadau newydd gyda llysgennad WWF, Cel Spellman. Ym mhob pennod, mae Cel yn cwrdd â gwestai arbennig i ymchwilio'n fwy manwl i'r bygythiadau rydym ni'n eu hwynebu.

CAEL EICH TYSTYSGRIF DDI-DÂL



Dywedwch wrthym ni beth rydych chi'n ei wneud ar gyfer Awr Ddaear a lawrlwythwch eich tystysgrif Awr Ddaear 2021 sy'n rhad ac am ddim.

- Tystysgrif ysgolion
- Tystysgrif grwpiau ieuencid

Cliciwch ar bob un o'r **penawdau** i gysylltu i'r adnoddau.

NODWR NATUR

Eich her yw dod o hyd i'r holl bethau yn ein gêm Nodwr Natur. Gallwch chwarae yn erbyn pobl eraill neu weithio fel tîm!



DEILEN DDERW



DANADL POETHION



RHEDYNEN



CYNFFON OEN BACH



BLODYN



BRIALLEN



SAFFRWN



CLYCHAU'R GOG



PRYFYN GENWAIR / MWYDYN



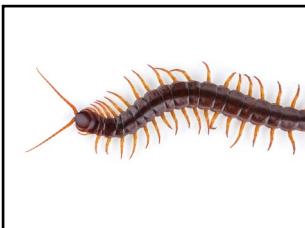
GWRACH Y LLUDW



MALWODEN



MORGRUG



NEIDR GANTROED



BUWCH GOCH GOTA



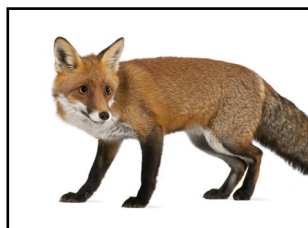
BROGA



GWENYNEN



CYW HWYADEN



LLWYNOGOD



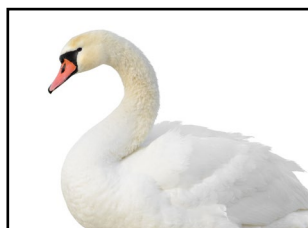
GWIWER



PLUEN



ADERYN DU



ALARCH



JI-BINC



TITW TOMOS LAS

OLWYN LIWIAU NATUR

Defnyddiwch yr olwyn liwiau a dewch o hyd i bethau ym myd natur sydd yr un peth â phob lliw. Rydyn ni wedi rhoi enghreifftiau ichi. Allwch chi ddod o hyd i bob un ohonyn nhw? Beth arall allwch chi ddod o hyd iddo?



CENHINEN BEDR



GWENYNEN WYLLT



TITW MAWR



JI-BINC



HWYADEN GRIBOG



BUWCH GOCH GOTA



PRYFYN GENWAIR / MWYDYN



ROBIN



LINDYSYN



RHEDYNEN

DEILEN DDERW



TITW TOMOS LAS



MURSEN



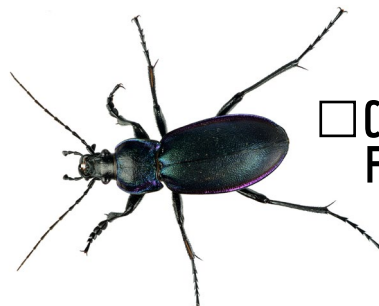
CLYCHAU'R GOG



SAFFRWN



FIOLED



CHWILEN DDAEAR FIOLED (NOSOL)





YMUNWCH Â'R SGWRS

Wrth baratoi ar gyfer COP26, mae'n hanfodol i arweinwyr y byd weld ein bod ni eisiau gweithredu dros ein planed hardd. Dangoswch eich cefnogaeth i Awr Ddaear gan ddefnyddio:



Yng Nghymru, [@WWFCymru](#) a [#AwrDdaear](#)
Yn Lloegr, [@wwf_uk](#) a [#EarthHourUK](#)
Yn yr Alban, [@WWFScotland](#) a [#EarthHourScotland](#)



Awr Ddaear WWF-Y Deyrnas Unedig



[@wwf_uk](#)



[youtube.com/WWFUnitedkingdom](https://www.youtube.com/WWFUnitedkingdom)



Gallwch ymuno â'r sgwrs fyd-eang trwy chwilio
#Connect2Earth

