



AM
EICH
BYD

AWR DDAEAR 2024

Canllaw ar gyfer ysgolion, grwpiau
ieuenctid a theuluoedd

Dydd Sadwrn 23 Mawrth 8:30pm

BETH YW AWR DDAEAR?

Ar nos Sadwrn 23 Mawrth 2024 am 8.30pm, bydd miliynau o bobl 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. Mae hefyd yn dangos i arweinwyr y byd ein bod eisiau gweld gweithredu ar frys i'w warchod.

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 2024 a gyda'n gilydd gallwn adfer ein planed ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.



Diffoddwch dros eich byd

Mae natur yn hollbwysig. Yn syml, ni allwn oroesi hebddi.



Rydym ni'n rhan o natur, ac mae natur yn rhan ohonom ni. Mae natur yn rhoi inni bopeth sydd arnom ei angen. Ond nid ydym yn gofalu am yr adnoddau naturiol gwerthfawr hyn sy'n gofalu amdanom ni. O fforestydd glaw yr Amazon i'r moroedd dwfn, mae natur dan fygythiad o weithgareddau dynol. Ond mae pob peth sy'n byw ar ein planed yn rhan o'r un system byw, ac mae ein natur leol yn hollbwysig ac yn wynebu bygythiad hefyd. Yn drist, y DU yw un o'r gwledydd mwyaf prin o natur yn y byd. Mae mwy nag un ymhob saith o'n rhywogaethau cynhenid anhygoel yn wynebu difodiant ac mae mwy na 40% ohonynt yn prinhau, gan gynnwys drudwyod, dyfrgwn, draenogod a llawer o bryfed a phlanhigion.

Ond gallwn ni wneud gwahaniaeth. Drwy sefyll gyda'n gilydd dros Awr Ddaear, gallwn ysbrydoli ein ffrindiau, ein cymunedau a'n harweinwyr i ymuno â'r mudiad i achub ein bywyd gwyllt a lleoedd gwyllt. Mae gennym gyfle i ailosod ein perthynas â natur ac i greu dyfodol lle bydd pobl a natur yn ffynnu gyda'i gilydd.

Fyddwch chi'n sefyll i fyny dros natur yr Awr Ddaear hon a helpu i adfywio ein planed?

MESUR EICH ÔL-TROED



I gael gwybod pa effaith rydych chi'n ei chael ar y blaned – a sut i'w leihau.

[footprint.wwf.org.uk](https://www.footprint.wwf.org.uk)

YMUNWCH DROS EICH BYD



Mae llawer o ffyrdd y gallwch chi gymryd rhan yn Awr Ddaear 2024.

Yn ogystal â diffodd eich goleuadau gartref am 8.30pm ar nos Sadwrn 23 Mawrth, gallwch hefyd ddathlu gyda'ch ysgol neu grŵp ieuencid yn yr wythnosau cynt neu wedyn, neu am yr awr yn unig, trwy gynnal penwythnos cyfan o weithgareddau, gwers 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!** Gyda'n gilydd, gallwn adfer natur a gwarchod y blaned.

Gall pob awr fod yn Awr Ddaear! Dewch o hyd i awgrymiadau am sut i roi natur a chynaliadwyedd wrth galon bywyd ysgol yn ein canllaw am ddim:

www.wwf.org.uk/get-involved/schools/sustainability-guide



DATHLU AWR DDAEAR 2024



Mae sawl ffordd o ddathlu Awr Ddaear 2024 yn yr ystafell ddosbarth, gartref, yn eich clwb ieuenctid wythnosol neu ar hyd y lle ym myd natur!

Dyma rai awgrymiadau o weithgareddau y gallwch chi eu gwneud cyn, yn ystod ac ar ôl Awr Ddaear.



CYN AWR DDAEAR:

Gweithredu dros natur.



1. GWYLIWCH RAGLEN DDOGFEN AM NATUR

Argymhellwn *Wild Isles* – ar gael ar BBC iPlayer – neu un o benodau cyfres Netflix *Our Planet*, ar gael yn ddi-dâl ar **YouTube**!



2. LLUNIWCH BOSTER AWR DDAEAR

Byddwch yn greadigol a llunio poster i roi gwybod i bawb pam fod angen inni warchod ein planed! Dangoswch eich gwaith yn eich ysgol neu yn ffenest y tŷ.



3. DEFNYDDIWCH EIN TAFLEN 'GWYLIWR NATUR'

Defnyddiwch ein taflen 'Gwyliwr Natur' ar dudalen 7 i ddod o hyd i fywyd gwyllt yn eich ardal leol chi.



4. CRÛWCH FWYDWR AFAL

Helpwch eich adar lleol i aros yn iach drwy ddefnyddio afal i greu **bwydwr**.



5. DEFNYDDIWCH ADNODDAU ADDYSG WWF

Edrychwch ar dudalennu adnoddau WWF ar gyfer **ysgolion** a **grwpiau ieuenctid** i gael syniadau ar gyfer gweithgareddau!



6. TYFWCH EICH BWYD EICH HUN

Defnyddiwch ddeunyddiau wedi'u hailgylchu i blannu hadau neu wreiddiau llysiau – mae cartonau wyau, potiau iogwrt a chwpanau papur yn gweithio'n dda. Llenwch y potiau â phridd, rhwch yr hadau neu wreiddiau ynddynt, rhwch dŵr iddynt a'u rhoi'n agos i ffenest i gael golau'r haul.



7. EWCH AR ANTUR

Pa goed neu blanhigion sy'n tyfu'n lleol? Pa bryfed sydd i'w gweld? Allwch chi adnabod caneuon unrhyw adar? Defnyddiwch apiau fel **Smart Bird ID** ac ap **Seek** gan iNaturalist i'ch helpu.



8. BWYD SY'N YSTYRLON O'R BLANED

Paratowch bryd o fwyd figan sy'n ystyriol o'r blaned ar gyfer eich ffrindiau neu deulu.



9. RHOWCH GYNNIG AR GWIS WWF

Mae gennym lawer o **gwisiau natur** ar ein gwefan. Rhwch brawf ar eich gwybodaeth am bopeth o epaod a chathod mawr i adnabod tail anifeiliaid!



10. ADEILADWCH WESTY PRYFED

Helpwch i ofalu am bryfed, gwenyn a phryfed cop trwy adeiladu gwesty enfawr i bryfed.



YN YSTOD AWR DDAEAR

Diffoddwch dros eich byd

Mae'r cam cyntaf yn hawdd! Ymunwch â ni drwy ddiffodd eich goleuadau a'ch dyfeisiau am 8.30pm ar 23 Mawrth.



© SHUTTERSTOCK / WWF-UK



1. DIFFODDWCH

Diffodd – Diffoddwch eich holl oleuadau a chynifer o ddyfeisiau electronig â phosibl (teledu, gliniaduron, gwefrydd ffôn ac ati) am 8.30pm.



2. LLUNIWCH BOSTER AWR DDAEAR

Byddwch yn greadigol a llunio poster i roi gwybod i bawb pam fod angen inni warchod ein planed! Dangoswch eich gwaith yn eich ysgol neu yn ffenest y tŷ.



3. CHWARAE GEMAU

Chwaraewch gêm fwrdd yng ngolau canhwylau (gwnewch yn siŵr bod oedolyn yn goruchwyllo pan fyddwch yn defnyddio canhwylau).



4. DARLLENWCH

Treuliwch amser yn darllen eich hoff lyfr straeon neu'n ymchwilio ffeithiau diddorol am eich hoff anifail neu gynefin.



5. DEFNYDDIWCH EICH SYNHWYRAU

Defnyddiwch Awr Ddaear i archwilio natur y nos. Gallwch fynd am dro neu agor ffenest. Allwch chi glywed llwynogod neu fywyd gwyllt arall y nos? Allwch chi weld y lleuad neu'r sêr? Peidiwch â mynd allan heb oedolyn a dim ond os yw'n ddiogel ichi fynd.



6. HEL STRAEON

Eisteddych mewn cylch yng ngolau canhwylau a chreu straeon dychmygol am fywyd gwyllt a gwarchod y blaned (gwnewch yn siŵr bod oedolyn yn goruchwyllo pan fyddwch yn defnyddio canhwylau).



7. CRÛWCH GYSGODION

Defnyddiwch dortsh neu olau kannwyll i greu sioe pypedau cysgod. Pa anifeiliaid allwch chi eu creu?



8. GWNEWCH ADDEWID

Trafodwch a chytuno ar sut y gallwch chi wneud penderfyniadau cynaliadwy i helpu i achub bywyd gwyllt ein planed.

AR ÔL AWR DDAEAR

Deall yr heriau amgylcheddol.

ADDYSGWYR YSGOLION A CHARTREF

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



Ein planed

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



Adnoddau Newid Hinsawdd

Defnyddiwch ein hadnoddau Cyflwyniad i Newid Hinsawdd neu Lunio ein Dyfodol gyda'ch dosbarth.



Gwersi a Digwyddiadau Byw

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



Datblygu Athrawon

Rydym yn cynorthwyo â datblygiad proffesiynol athrawon ac arweinwyr sydd eisiau gwneud Addysg dros Ddatblygu Cynaliadwy yn ganolog i'w hysgol ac ysbrydoli cenhedlaeth newydd o hyrwyddwyr cynaliadwyedd.

GRWPYAU IEUENCTID

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



Miliwn o Ddwyllo

Rydym yn falch i fod yn rhan o raglen Miliwn o Ddwyllo'r Sgowtiaid, sy'n cynnig gweithgareddau a syniadau parod i gynorthwyo pobl ifanc sydd eisiau 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 Ein Planed i bobl ifanc yn y DU sy'n ategu cyfres Netflix, *Our Planet*.

ARALL



Ffynnu gyda Natur

Rydym wedi ymuno â'r Sefydliad Iechyd Meddwl i greu adnodd *Ffynnu gyda Natur* – 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 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.

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

© Alex Board / Silverback Films



Treuliwch awr yn gwyllo gogoniant a harddwch natur y DU

Dangoswyd cyfres Wild Isles y BBC ar 12 Mawrth 2023. Mae adnoddau a digwyddiadau ysgol ar gael yn www.saveourwildisles.org.uk

GWYLIWR NATUR

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



☐ DEILEN DDERW



☐ DANADL POETHION



☐ RHEDYNEN



☐ CYNFFON OEN BACH



☐ BLODAU



☐ BRIALLEN



☐ SAFFRWN



☐ CLYCHAU'R GOG



☐ PRYFYN GENWAIR / MWYDYN



☐ GWRACH Y LLUDW



☐ MALWODEN



☐ MORGRUGYN



☐ NEIDR GANTROED



☐ BUWCH GOCH GOTA



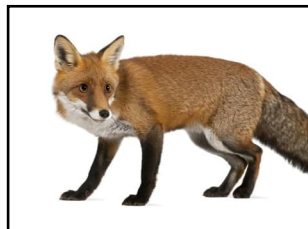
☐ BROGA



☐ GWENYNEN



☐ CYW HWYADEN



☐ LLWYNOG



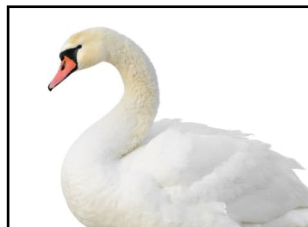
☐ GWIWER



☐ PLUEN



☐ ADERYN DU



☐ ALARCH



☐ JI-BINC



☐ TITW TOMOS LAS



YMUNWCH Â'R SGWRS

Gallwn wneud gwahaniaeth trwy ddod ynghyd. Yr Awr Ddaear hon, dewch inni lunio'n dyfodol a sefyll i fyny dros y cartref a rannwn! Dangoswch eich cefnogaeth gan ddefnyddio:

#EarthHourUK



Yng Nghymru, @WWFCymru ac #AwrDdaearCymru
@WWFUK_Education ac @WWF_UK



Awr Ddaear WWF – y Deyrnas Unedig



@wwfcymru



youtube.com/WWFUnitedkingdom



© Matt Larsen-Daw / WWF



For a future where people and nature thrive | wwf.org.uk

©1986 panda symbol and ® "WWF" Registered Trademark of WWF. WWF-UK registered charity (1081247) and in Scotland (SC039593). A company limited by guarantee (4016725)