WWF

ADNODDAU'R HYDREF

AR GYFER GRWPIAU IEUENCTID

CROESO I'R HYDREF!

WRTH I WRES YR HAF DDIFLANNU A'R GOLAU DDECHRAU PYLU, EDRYCHWN YMLAEN AT FOREAU FFRES A SAIB O'R GWRES. GWELWN YR AMGYLCHEDD NATURIOL O'N CWMPAS YN NEWID UNWAITH YN RHAGOR.

Wrth i'r coed collddail baratoi ar gyfer y gaeaf, maen nhw'n ein gwobrwyo ni gyda'u lliwiau cynnes ysblennydd cyn colli eu dail. Dim ond y blagur sydd ar ôl sef addewid o'r twf a ddaw eto yn y gwanwyn. Mae garddwyr brwd hefyd yn edrych ymlaen at y gwanwyn yr adeg hon o'r flwyddyn, wrth iddynt ddewis y bylbiau y byddant yn eu plannu i lonni'r ardd ymhen chwe mis.

MUDO'R ADAR

Mae ein bywyd gwyllt yn ymateb i newidiadau tymhorol hefyd, a mudo'r adar yw un o brif nodweddion yr hydref. Efallai bod rhai adar wedi mwynhau treulio'r haf yn y DU, ond mae'r gostyngiad mewn tymheredd a'r lleihad o oriau golau dydd yn arwydd iddynt fudo i wledydd cynhesach dros y gaeaf. Mae gwenoliaid yn gadael yn ystod mis Medi fel arfer, gan hedfan oddeutu 200 o filltiroedd bob dydd am chwe wythnos er mwyn dychwelyd i Affrica. Fodd bynnag, er y bydd rhai adar yn ein gadael ni yn yr hydref, byddwn yn croesawu nôl atom y rhai sy'n dianc gaeafau oerach fyth a phrinder bwyd mewn gwledydd eraill. Daw adar fel caseg y ddrycin a bronfreithod mawr lliwgar i dreulio'r gaeaf yn y DU o Sgandinafia neu ogledd orllewin Rwsia, cyn ymadael eto ym mis Mawrth.

GAEAFGYSGU

Mae anifeiliaid eraill yn aros yma drwy gydol y flwyddyn, ond yn dechrau gaeafgysgu yn ystod yr hydref er mwyn goroesi caledi'r gaeaf. Gaeafgysgu yw'r enw ar y cyflwr pan fydd anifail bron yn gwbl anweithgar. Mae'n arafu cyfradd ei galon, yn gostwng tymheredd ei gorff ac yn arafu ei fetabolaeth, er mwyn iddo oroesi cyfnodau hir heb fwyta. Yr unig grwpiau cynhenid o anifeiliaid y DU sy'n wirioneddol gaeafgysgu yw draenogod, pathewod ac ystlumod.

RHIDIO CEIRW

Un o nodweddion mwyaf amlwg yr hydref yw rhidiad y ceirw. O ganol mis Medi i ganol mis Tachwedd, mae'r gwrywod yn cystadlu mewn cystadlaethau rhuo ac yn brwydro i reoli grwpiau o fenywod. Fel arfer, dim ond rhai o'r gwrywod (y rhai â'r cyrn a'r sgiliau ymladd gorau) sy'n llwyddo.

Y CYNHAEAF

Hydref yw diwedd y tymor tyfu a dechrau'r cynhaeaf. Yn draddodiadol yn y DU, caiff gŵyl y cynhaeaf ei dathlu ar y dydd Sul agosaf i leuad y cynhaeaf. Dyma'r lleuad lawn sy'n digwydd agosaf i gyhydnos yr hydref, yn aml rhwng 21 a 23 Medi. Gan ddigwydd fel arfer ar ddiwedd mis Medi neu ar ddechrau mis Hydref, gŵyl y cynhaeaf yw'r peth agosaf sydd gennym at ddiwrnod o ddiolchgarwch. Yn draddodiadol, roedd y cynhaeaf yn ddigwyddiad ar y cyd, gyda phawb yn cymryd rhan ynddo. Roedd cynhaeaf ffafriol yn sicrhau y byddai'r gymuned yn cael ei bwydo trwy fisoedd y gaeaf, a allent fod yn ddiffrwyth.

EWCH AR ANTUR, TYFU, CREU A GWEITHREDU!

Mae gennym ddetholiad gwych o weithgareddau i chi eu gwneud yr hydref hwn, sy'n addas ar gyfer ystod o oedrannau ac sy'n ymwneud ag amrywiaeth o themâu, o fynd ar antur a thyfu i greu a gweithredu.

Os hoffech wybod mwy am eich amgylchedd lleol ac eisiau mwynhau tymor hudolus yr hydref, darllenwch ymlaen...

Lluniau: Gwenoliaid © Day's Edge Productions / WWF-US • Draenog © naturepl.com / Andrew Parkinson / WWF • Ceirw © wildlifewitholly / WWF-UK

CELF YR HYDREF A YSBRYDOLWYD GAN LIWIAU NATUR

OEDRAN 5+ | 30-60 O FUNUDAU | MYND AR ANTUR

Mae coed collddail yn newid yn yr hydref. Maen nhw'n brysur yn paratoi ar gyfer amodau caled y gaeaf, drwy gynhyrchu eu hadau neu gnau, a cholli eu dail. Fodd bynnag, mae'r lliwiau ysblennydd a welwn adeg hon y flwyddyn yn uchafbwynt tymhorol. Caiff y lliwiau eu creu pan fydd cloroffyl yn y dail yn ymddatod, sy'n golygu bod y lliw gwyrdd yn pylu a'r lliwiau eraill yn dod i'r amlwg. Mae'r dail hyn yn ddeunyddiau perffaith ar gyfer creu celf.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Detholiad o ddail yr hydref: siapiau, meintiau a lliwiau gwahanol (wedi'u casglu yn ystod helfa yn eich parc, man gwyrdd neu goetir lleol)
- Papur: meintiau a thewder gwahanol
- Glud diwenwyn
- Siswrn
- Tâp ecogyfeillgar sy'n ludiog ar y ddwy ochr
- Styffylydd
- Pennau ffelt diwenwyn
- Platiau papur

WYDDOCH CHI?

Mae dail cwympedig yr hydref yn gynefin perffaith i fwystfilod bach, a gellir eu pentyrru gyda phrennau a brigau i greu man gaeafgysgu delfrydol i ddraenogod. Wrth i'r dail bydru, bydd unrhyw faethynnau sy'n weddill yn dychwelyd i'r pridd er mwyn helpu i blanhigion eraill dyfu. Dyma ailgylchu gan natur ar ei orau!

© blickwinkel / Alamy

CYFARWYDDIADAU

- **Collage yr hydref** - Tynnwch ysbrydoliaeth gan artistiaid fel Andy Goldsworthy, a sortio eich trysorau naturiol yn ôl eu siâp a'u lliw. Gallwch eu gosod a'u gludo'n strategol er mwyn creu'r effaith mwyaf dramatig.
- **Coron dail yr hydref** – Torrwch stribed hir o bapur trwchus sy'n ddigon hir i fynd o amgylch y pen. Defnyddiwch dâp sy'n ludiog ar y ddwy ochr i lynu eich dail hydrefol ar y papur mewn ffordd frenhinol er mwyn creu coron naturiol. Pan fydd y papur wedi'i orchuddio'n llwyr â dail, defnyddiwch y styffylydd i greu'r goron.
- **Celf anifail** – Dewiswch ddeilen a'i hastudio'n ofalus. Pa anifail o'r goedwig mae'n debyg iddo? Mae rhai ohonynt yn edrych fel draenogod pigog, ac eraill fel cynffon blewog y wiwer neu gyrn carw. Gludwch eich deilen ar ddarn o bapur a defnyddiwch dail eraill neu bennau ffelt i greu gweddill yr anifail.
- **Torch hydrefol** – Torrwch ganol plât papur allan a'i dynnu i ffwrdd er mwyn creu siâp torch. Trefnwch eich dail yn ofalus cyn eu gludo i'r plât er mwyn creu addurn i'w hongian yn y tŷ. Peidiwch â thaflu canol y plât papur – cadwch i'w defnyddio rhyw dro arall.

HA-HA!

Beth ddywedodd un ddeilen wrth y ddeilen arall? Rwy'n cwympo amdanat ti!

PLANNU BYLBIAU LLAWN BLODAU AR GYFER GWANWYN GWYCH!

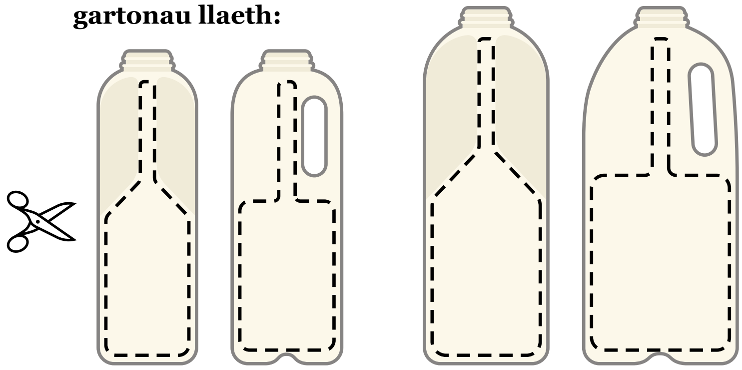
OEDRAN 5+ | 60 O FUNUDAU | TYFU

Mae plannu bylbiau'n weithgaredd gwych yn yr hydref. Drwy guddio deunydd planhigion gwerthfawr sy'n cysgu, byddant yn barod i fynd amdani pan fydd y tymheredd yn codi eto yn y gwanwyn.

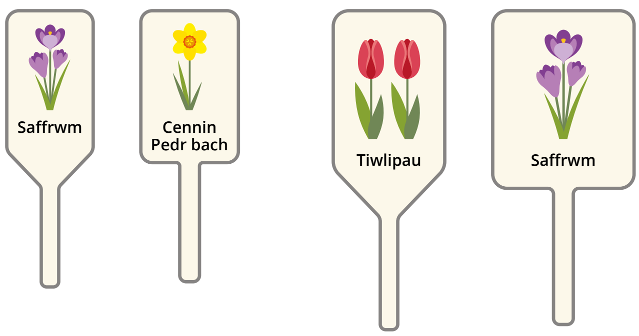
BYDD ARNOCH ANGEN

- Menig garddio (gall rhai bylbiau lidio croen)
- Potiau planhigion, tua 25cm o daldra (golchwch ac ailddefnyddio hen botiau lle bo'n bosibl)
- Darnau o bot clai wedi torri neu raean bras
- Compost amlbwrpas heb fawn
- Bylbiau: Mae cennin Pedr bach, saffrwm a thiwlipau coesyn bach yn tyfu'n dda mewn potiau
- Cartonau llaeth plastig gwag (2 neu 4 peint, wedi'u golchi)
- Siswrn
- Ysgrifbinnau ffelt parhaol diwenwyn
- Prennau (maint pensil)
- Tâp gludiog ecogyfeillgar

Labeli planhigion o gartonau llaeth:



2 beint   4 peint



Pryd i blannu beth:

- Medi: cennin Pedr a saffrwm
- Medi / Hydref: clychau dulas a garlleg/winwns/nionod
- Tachwedd: tiwlipau

Os yw eich grŵp yn defnyddio man tu allan ar gyfer tyfu, gallwch blannu'r bylbiau'n syth yn y ddaear (ar ddyfnder 2.5 gwaith uchder y bwlb). Fodd bynnag, gallwch blannu bylbiau mewn potiau hefyd.

CYFARWYDDIADAU

1. Gorchuddiwch dyllau draenio'r pot â darnau o bot clai wedi torri neu raean bras.
2. Rhowch haenen 10cm o gompost yn y pot.
3. Plannwch eich bylbiau yn y compost, gyda'r pen â blaen i fyny, a lled bwlb rhyngddynt.
4. Ychwanegwch 10cm arall o gompost ar eu pennau.
5. Torrwch y cartonau llaeth i wneud labeli planhigion hir siâp T (mae angen goruchwyliaeth gan oedolyn). Mae ochr carton yn faint delfrydol ar gyfer un label fawr.
6. Defnyddiwch yr ysgrifbinnau i addurno'r labeli. Gwnewch yn siŵr eich bod yn tynnu llun y blodau a fydd yn ymddangos yn y gwanwyn.
7. Gan ddefnyddio'r tâp, glynwch bren tu ôl i bob label ar ei hyd, i'w gwneud yn fwy cadarn.
8. Ychwanegwch y labeli i'ch potiau a'u cadw tu allan mewn man cysgodol heb ormod o gysgod o'r haul.

Awgrym: Os oes gwiwerod yn eich man tu allan, clymwch rwyd wifren dros y cynhwysydd i atal y gwiwerod rhag cloddio am y bylbiau. Tynnwch y rhwyd yn y gwanwyn cyn i'r planhigion ymddangos.

Rhybudd: Peidiwch â bwyta'r bylbiau a chofiwch olchi eich dwylo ar ôl eu trafod.

ANTUR NATUR LEOL

OEDRAN 7+ | 60 O FUNUDAU | MYND AR ANTUR

Mae cymryd amser i edrych ar ein hamgylchfyd naturiol yn ffordd wych o deimlo'n agosach at natur. Drwy ganolbwyntio ar y manylion lleiaf, gallwn ymgolli'n hunain yn yr amgylchedd a theimlo ymdeimlad o lonyddwch.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Mynediad i rywle tu allan, fel eich parc, man gwyrdd neu goetir lleol
- Ap adnabod ar-lein fel ap Seek gan iNaturalist (dewisol) **wwf.org.uk/discover-nature-seek-app**

WYDDOCH CHI?

Mae gan bobl ddiddordeb hanfodol mewn natur, ac rydym yn mwynhau defnyddio'n synhwyrau i archwilio i'n hamgylchedd naturiol. Gall treulio amser ym myd natur wneud inni deimlo'n well yn emosiynol a chynnig ymdeimlad o lonyddwch. Mae hefyd yn cynnig saib i'n meddyliau prysur ac yn ein dadflino ar gyfer tasgau newydd. Mae natur y DU yn dirywio mewn llawer o ardaloedd, ac mae'n gyfrifoldeb arnom i warchod a diogelu natur fel bod cenedlaethau'r dyfodol yn gallu ei mwynhau a'i phrofi.

© naturepl.com / Ross Hoddinott / WWF

CYFARWYDDIADAU

1. Rhannwch y bobl ifanc yn barau. Mae un yn berson 'A' a'r llall yn berson 'B'.
2. Bydd Person A bob pâr yn archwilio'r lle gwyrdd ac yn dod o hyd i wrthrych naturiol sy'n tynnu ei sylw, fel deilen, haden neu bluen.
3. Gan ddefnyddio'u synhwyrau (heblaw blasu!), maen nhw'n astudio'r gwrthrych yn ofalus, gan ystyried ei wead, lliw, siâp, sŵn ac ati.
4. Gan adael y gwrthrych yn ei le, mae Person A yn dod nôl ac yn ei ddisgrifio i'w bartner, Person B.
5. Mae Person B bob pâr wedyn yn ceisio dod o hyd i'r gwrthrych a ddisgrifiwyd iddo.
6. Gall y parau trafod beth sy'n ddiddorol am y gwrthrych, a beth a hoffent amdano. Gallent ystyried o le y daeth a sut gyrhaeddodd y lle daeth Person A o hyd iddo.
7. Efallai byddai'r bobl ifanc yn hoffi adnabod y gwrthrych ar ap Seek, er mwyn bod yn siŵr beth yw'r gwrthrych a ddisgrifir ganddynt.
8. Newidiwch y rolau drosodd.
9. Os ydych chi mewn ardal â digon o goed, gallwch ailadrodd y gweithgaredd gan ddewis hoff goeden i'w harchwilio, cyn ei disgrifio i'r partner gael ei hadnabod.
10. Gall y parau cyflwyno'r disgrifiadau i'r grŵp, cyn i'r grŵp cyfan geisio dod o hyd i'r un gwrthrych neu goeden.
11. Gallwch ailgyflawni'r gweithgaredd hwn yn ystod tymhorau eraill. Bydd y natur leol a ddarganfyddwch yn amrywio yn ôl adeg y flwyddyn.

Rhybudd: Cofiwch olchi eich dwylo'n ofalus pan fydd gweithgaredd wedi dod i ben.

MAP O HADAU'R HYDREF

7+ OEDRAN | 120 O FUNUDAU | MYND AR ANTUR

Ceir hadau coed o bob lliw a llun. Mae llawer o goed collddail yn gollwng eu hadau yn yr hydref, a gall dysgu i adnabod yr hadau gwahanol eich helpu chi i adnabod y coed gwahanol hefyd. Oes gennych chi gymysgedd o goed yn eich ardal chi, neu oes gennych chi lawer o'r un fath? Gofynnwch i'ch grŵp ddod o hyd i'w coed lleol ac edrych arnynt, gan greu map hadau gyda nodiadau i gofnodi'r lleoliadau.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Map o'ch strydoedd lleol ar raddfa fawr (gallwch ddod o hyd iddo ar-lein a'i argraffu)
- Cyfeirlyfr adnabod coed (gallwch fenthyg un o'ch llyfrgell leol, dod o hyd iddo ar lein neu lawrlwytho ap adnabod fel ap Seek gan iNaturalist **wwf.org.uk/discover-nature-seek-app**)
- Llinyn, labeli a thâp gludiog neu dac

WYDDOCH CHI?

Mae'r hydref yn amser gwych i wylio natur. Gwyliwch adar mudol yn cyrraedd, edrychwch ar weoedd cymhleth pryfed cop a cheisiwch ddod o hyd i wiwerod yn fforio am gnau. Mae cnau cyll, mes a choncyrs yn dibynnu ar wiwerod a sgrech y coed i'w dosbarthu ledled y coetir, ac mae coed eraill fel yr onnen a'r fasarnen yn defnyddio'u huchder i wasgaru eu hadau. Erbyn mis Medi, mae'r perthi'n llawn aeron sy'n ffynhonnell bwysig o fwyd i lawer o adar yn ystod y gaeaf, yn enwedig pan fydd y ddaear wedi rhewi gormod iddynt hela am fwydod/pryfed genwair neu falwod, ac nid oes llawer o bryfed ar hyd y lle.

© Margaret Holland / Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt Swydd Efrog / WWF-UK

CYFARWYDDIADAU

1. Gofynnwch i'r grŵp edrych ar y map a thrafod lleoliadau'r coed.
2. Ewch at rai o'r coed lleol ac edrych am hadau neu gnau a gwympodd i'r llawr.
3. Edrychwch yn ofalus ar yr hadau neu gnau. Oes ganddynt orchudd caled? Ydyn nhw'n disgyn mewn ffordd arbennig? Ydyn nhw'n bigog? Pam fod hadau'n edrych fel hyn?
4. Canfyddwch o ba goeden daeth yr hadau. Ceisiwch ei hadnabod drwy ddefnyddio eich cyfeirlyfr neu ap.
5. Pan fyddwch wedi casglu'r hadau, mae'n amser ichi greu eich map hadau gyda nodiadau, er mwyn ichi nodi pa hadau a ddaeth o ba goeden ym mha leoliad. Gallwch wneud hyn drwy glymu'r hedyn a'r label i ben y llinyn, a defnyddio'r tâp gludiog neu dac i lynu pen arall y llinyn i leoliad y goeden ar y map.

Awgrym: Gallwch gynllunio'r gweithgaredd hwn ymlaen llaw a chael hadau wrth gefn rhag ofn na fyddwch yn dod o hyd i rai ar y diwrnod!

Rhybudd: Cofiwch olchi eich dwylo'n ofalus pan fydd y gweithgaredd wedi dod i ben.

CREU ANIFAIL O GÔN PINWYDDEN

OEDRAN 7+ | 30-60 O FUNUDAU | CREU

Coed bytholwyrdd conifferaidd yw coed pinwydd, felly mae eu dail (nodwyddau) yn aros yn wyrdd drwy gydol y flwyddyn. Nid y nodwyddau sy'n disgyn yn yr hydref ond y conau (sy'n cynnwys hadau'r goeden). Gellir casglu'r strwythurau prennaidd anhygoel hyn a'u troi'n greaduriaid deniadol drwy ddefnyddio deunyddiau ychwanegol ac ychydig o ddychymyg. Gofynnwch i'r grŵp ddefnyddio ei greadigrwydd i benderfynu pa fath o greaduriaid i'w creu, meddwl am le allai'r creaduriaid côn pinwydden newydd fyw, a pha nodweddion bydd angen arnynt i ffynnu yn y cynefinoedd hynny.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Nifer fawr o gonau pinwydden
- Deunyddiau naturiol fel brigau, dail a hadau
- Defnyddiau crefft fel llinyn, gwlân cotwm, pinnau bawd a phapur lliw
- Glud diwenwyn

WYDDOCH CHI?

Roedd coetir yn gorchuddio'r DU cyfan ar un adeg, ond dros y canrifoedd rydyn ni wedi clirio'r rhan fwyaf ohono ar gyfer amaethyddiaeth, a dim ond 13% o'r DU sy'n goetir erbyn hyn. Mae ein coetiroedd yn gartref i filoedd o rywogaethau, gan gynnwys coed, planhigion, ffwng, mamaliaid, adar ac infertebratau, ond dim ond 44% o goetiroedd y DU a gaiff eu rheoli'n gynaliadwy. Mae'n bwysig inni warchod ein coetiroedd er mwyn atal colli cynefinoedd nad oes modd eu hadnewyddu, ac i gynnal ein hetifeddiaeth naturiol.

CYFARWYDDIADAU

1. Rhowch gôn pinwydden yr un i bawb yn y grŵp a gofynnwch iddynt greu eu creaduriaid eu hunain drwy ychwanegu deunyddiau naturiol a deunyddiau crefft.
2. Rhaid addasu pob creadur i fyw mewn cynefin penodol. Gallent ddewis ble fydd y creadur yn byw, neu gallwch eu herio drwy bennu cynefin i'r creadur.
3. Efallai yr hoffent ychwanegu coesau (brigau), clustiau mawr (dail), adenydd (hadau), blew (gwlân cotwm) neu lygaid mawr (pinnau bawd).
4. Bydd llawer o'r deunyddiau'n mynd i'r bylchau yn y côn, ond efallai bydd angen defnyddio glud ar rai ohonynt i'w dal yn eu lle.
5. Gofynnwch i bawb gyflwyno eu creaduriaid gorffenedig, disgrifio eu cartrefi a pham eu bod wedi addasu'n berffaith i fyw yno.

© Lluniau o Gynhesu Byd-eang / WWF

FAINT O LAW?

OEDRAN 11+ | 60 O FUNUDAU | CREU

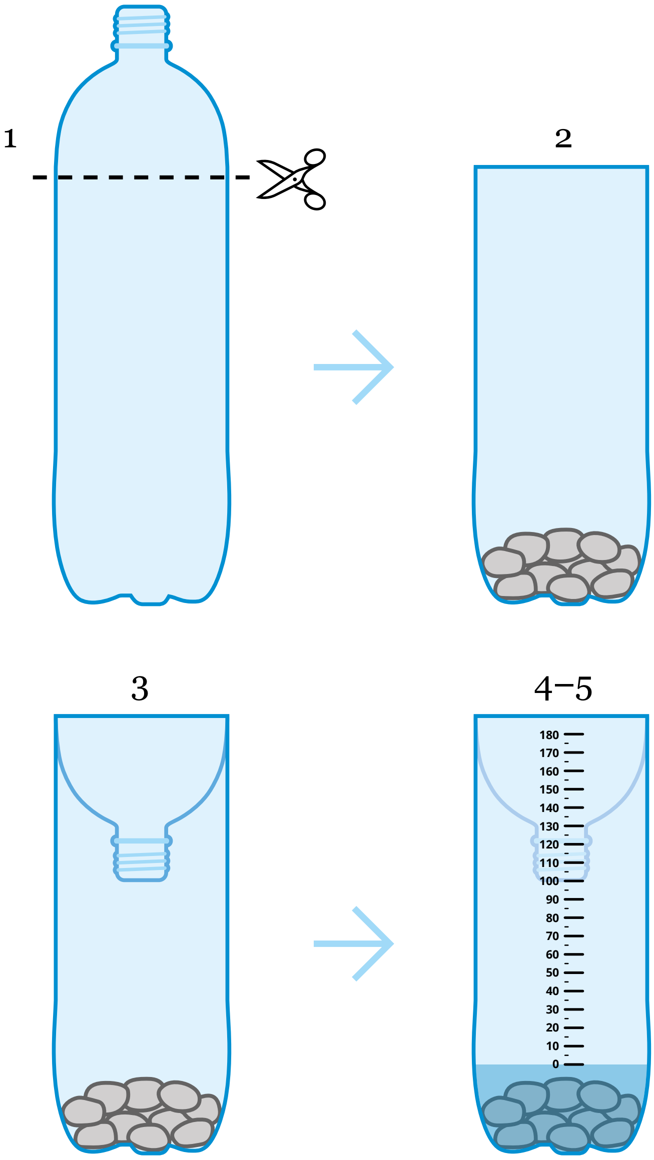
Gall monitro tywydd lleol, fel cwymp glaw, ein helpu i ragweld y tywydd sydd ar y ffordd. Mae ffermwyr yn defnyddio data cwymp glaw i'w helpu nhw i gynllunio sut orau i dyfu eu cnydau, a gan feteorolegwyr i ragweld trychinebau naturiol a newid hinsawdd. Mae mesurydd glaw yn arf mesur syml sy'n casglu glaw trwy dwndish mewn cynhwysydd ac sy'n rhoi gwybod ichi faint o law a ddisgynnodd dros gyfnod penodol.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Potel blastig glir gwag (1 neu 2 litr ag ochrau esmwyth), heb y caead
- Siswrn
- Cerrig bach
- Tâp gludiog ecogyfeillgar
- Pren mesur
- Marcydd parhaus diwenwyn

CYFARWYDDIADAU

1. Torrwch ben y botel i ffwrdd lle mae'r botel ar ei lletaf.
2. Rhowch gerrig bach yng ngwaelod y botel (byddant yn helpu i gadw'r botel yn ei le ac yn sefyll i fyny).
3. Trowch ddarn top y botel ben i waered a'i rhoi yn narn gwaelod y botel. Defnyddiwch dâp i'w lynu yn ei le (bydd yn gweithredu fel twndish i gasglu'r dŵr glaw).
4. Defnyddiwch y pren mesur a'r marcydd parhaus i ychwanegu graddfa fertigol ar ochr y botel mewn milimetrau. Dechreuwch ar sero ychydig yn uwch na'r cerrig bach a marcio pob 5mm yr holl ffordd i ben y botel.
5. Ychwanegwch ddŵr i waelod y botel at lefel y sero ar y raddfa.
6. Rhowch y botel tu allan a chofnodwch lefelau'r dŵr yn rheolaidd e.e. yn ddyddiol, wythnosol neu'n fisol.



WYDDOCH CHI?

Mae newid hinsawdd yn golygu bod patrymau cwymp glaw yn newid mewn rhannau o'r byd, gan arwain at fwy o sychder a mwy o lifogydd. Os ydych chi'n byw mewn ardal sy'n dueddol o gael llifogydd, gallwch helpu i arafu llif y dŵr drwy osod planwyr o dan unrhyw bibellau sy'n rhedeg lawr o'ch to. Gall y planhigion defnyddio'r dŵr i dyfu a bydd unrhyw ddŵr dros ben yn mynd i'r system ddraenio yn fwy araf.

CRYMBL AFAL A MWYAR DUON

OEDRAN 11+

Paratoi: 30 O FUNUDAU
Coginio: 45 O FUNUDAU

CREU

Efallai dim ond tri neu bedwar math gwahanol o afal y gallwch chi eu henwi, ond mae miloedd o fathau gwahanol ar gael, a chaiff cannoedd ohonynt eu tyfu yn y DU. Mae ein siopau'n tueddu i gynnig detholiad cyfyngedig yn unig, ond os oes perllan gymunedol yn agos ichi, ewch i ymweld â (ac efallai blasu) ystod ehangach o afalau. Os oes gennych le tu allan, gallwch dyfu eich hoff fath o afal. Mae tyfu eich afalau eich hun yn golygu nad oes angen iddynt deithio hanner mor bell i gyrraedd eich plât... neu i grymbl afal a mwyar duon!

BYDD ARNOCH ANGEN

- 4 afal â'u crwyn a'u calonnau wedi'u tynnu, wedi torri'n giwbiau bach (defnyddiwch afalau coginio Bramley neu unrhyw fath o afalau bwyta)
- 150g o fwyar duon (fforiwch amdanynt os yn bosibl!)
- Dysgl fawr ar gyfer crymbl neu ddysgl darten seramig/metel
- 2 lond llwy fwrdd o siwgr brown
- 1 llwy de o sinamon mâl
- 250g o flawd plaen
- 200g o fenyn heb halen
- 160g o siwgr brown
- 50g o geirch wedi'u rholio

WYDDOCH CHI?

Ers canrifoedd, mae ein hinsawdd wedi bod yn addas i dyfu afalau, yn enwedig mathau traddodiadol fel Bramley a Cox. Fodd bynnag, wrth i hinsawdd y DU gynhesu, bydd y mathau a allwn ni eu tyfu newid. Felly yn y dyfodol, efallai y byddwn ni'n tyfu mwy o fathau o leoedd cynhesach.

© Kari Schnellmann

CYFARWYDDIADAU

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C / Marc Nwy 4.
2. Gwasgarwch y ciwbiau afal a'r mwyar duon ar waelod y ddysgl.
3. Taenwch y siwgr brown a'r sinamon drostynt cyn cymysgu'r cyfan gyda'i gilydd.
4. Mewn bowlen cymysgu ar wahân, ychwanegwch y blawd a'r menyn a'u rhwbio at ei gilydd nes eu bod yn edrych fel briwsion bara.
5. Ychwanegwch y siwgr a'r ceirch i'r cymysgedd blawd a menyn, a'u cymysgu i wneud eich crymbl.
6. Defnyddiwch lwy i ddosbarthu'r crymbl dros y ffrwythau.
7. Pobwch y crymbl yng nghanol y ffwrn am 40 - 45 o funudau tan y bydd yr haen uchaf yn frown golau a'r ffrwythau'n feddal.
8. Gweinwch y crymbl gyda chwstard neu hufen iâ. Hyfryd!

HA-HA!

Pam nath y mwyar duon golli swper?

Roedden nhw'n sownd mewn jam.

MAIP MAWREDDOG

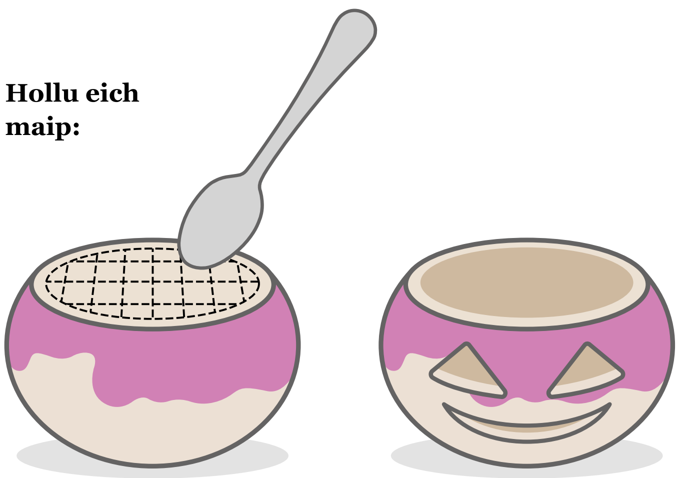
OEDRAN 11+ | 60 O FUNUDAU | CREU

Cynhelir Calan Gaeaf yn ystod yr hydref. Mae'n digwydd ar yr adeg pan oedd y Celtiaid yn nodi diwedd tymor y cynhaeaf a dechrau'r cyfnod pan oedd y nosau'n hirach na'r diwrnodau. Credir y byddai eneidiau'r marw yn ymweld â'r byw yn ystod yr adeg hon, felly byddai pobl yn gwisgo gwisgoedd ac yn cerfio wynebau er mwyn cadw'r eneidiau anghyfeillgar draw. Heddiw, rydyn ni'n fwy cyfarwydd â cherfio pwmpen, ond yn draddodiadol, roeddem yn cerfio maip.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Detholiad o faip
- Cyllell cegin miniog (bydd angen i oedolyn goruchwylio)
- Byrddau torri
- Llwyau metel
- Pensiliau
- Canhwyllau bach

Hollu eich maip:



CYFARWYDDIADAU

1. Dewiswch feipen â gwaelod gwastad (mae maip yn amrywio'n ôl eu siapiau a'u maint, a bydd angen i'r feipen aros mor llonydd â phosibl).
2. Torrwch ben y feipen i ffwrdd yn ofalus. Hwn fydd caead eich llusern.
3. Nesaf, rhaid ichi dynnu'r canol o'r feipen. Defnyddiwch y gyllell i grafu llinell 0.5cm i mewn o ochr allanol y feipen, er mwyn helpu i ryddhau'r cynnwys.
4. Torrwch gyfres o linellau ar draws canol y feipen, ac wedyn torri llinellau i'r cyfeiriad arall, er mwyn creu grid.
5. Defnyddiwch lwy i dynnu'r ciwbiau meipen o'r grid, gan adael y wal allanol (trwch 0.5cm). Cymerwch ofal i beidio torri wal y feipen.
6. Gwnewch hyn eto, gan dynnu haenen ar y tro, nes bod canol y feipen wedi'i dynnu.
7. Tynnwch lun wyneb ar ochr y feipen a defnyddio cyllell miniog i'w dorri allan yn ofalus.
8. Rhowch y gannwyll fach tu mewn i'r feipen a rhoi'r caead yn ôl ar ei phen.

Awgrym:
Gallwch ddefnyddio cynnwys y feipen i wneud cawl neu gaserol blasus.

Rhybudd: Mae maip yn bethau caled i'w cerfio. Er bod y dull uchod o dynnu'r canol yn swnio'n lletchwith, mae'n fwy diogel na defnyddio cyllell yn unig. Os ydych chi'n cael trafferth gyda'r llwy, gallwch dorri gwaelod y feipen i ffwrdd, torri o amgylch yr ymyl a gwthio'r canol allan. Cofiwch dorri i ffwrdd ohonoch ac i lawr at y bwrdd torri pan fyddwch yn defnyddio cyllell.

WYDDOCH CHI?

Aeth y bobl a fudodd o Ewrop i America â'r traddodiad o gerfio wynebau adeg Calan Gaeaf gyda nhw. Sylwont yn ddigon cyflym bod pwmpenni'n fwy ac yn haws i'w cerfio na maip. Gall plâu a chlefydau digroeso deithio gyda phobl a nwyddau sy'n symud rhwng gwledydd. Ar gyfartaledd, mae 10-12 o rywogaethau newydd yn ymsefydlu yn y DU bob blwyddyn, ac mae hyd at 20% o'r rhain yn fygythiad difrifol i natur presennol y DU.

CAWL CYNNES Y CYNHAEAF

OEDRAN 14+ | 60 O FUNUDAU | GWEITHREDU

Yn draddodiadol mae'r hydref yn adeg cynaeafu, a chaiff y ffrwythau a'r llysiau a gasglwyd eu bwyta'n ffres neu eu cadw ar gyfer misoedd y gaeaf. Mae dulliau modern o gadw bwyd yn helpu i'w gadw'n ffres yn hirach, felly mae'n gallu teithio'n bellach cyn difetha. Mae hyn yn golygu y gallwn fwyta ffrwythau a llysiau nad ydynt yn dymhorol gan ein bod ni'n eu prynu o rywle arall yn y byd. Os hoffech gadw at y tymhorau a bwyta beth sy'n tyfu yn eich ymyl chi, gall yr hydref gynnig ddigonedd o ddewis.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Sosban fawr
- 1 llwy fwrdd o olew
- 1 winwnsyn/nionyn, wedi'i dorri
- 2 foronen fawr, wedi'u plicio a'u torri'n dalpiau
- 2 goesyn seleri, wedi'u torri'n dalpiau
- 2 daten fawr (tatws pobi), wedi'u plicio a'u torri'n dalpiau
- 800ml o stoc llysiau (2 giwb stoc)
- Blendiwr neu brosesydd bwyd
- Halen a phupur

WYDDOCH CHI?

Mae angen llai o danwydd ac ynni i gynhyrchu ffrwythau a llysiau a dyfir mewn golau haul naturiol ac yn lleol i le maen nhw'n cael eu defnyddio, o gymharu â'r un cynnyrch a dyfwyd mewn tŷ gwydr allan o dymor, neu mewn gwlad arall cyn eu cludo atom. Edrychwch ar Chwe Egwyddor Byw'n Dda WWF i ddysgu mwy am sut i fyw bywyd iachus a chynaliadwy er mwyn helpu'r blaned: **wwf.org.uk/what-we-do/livewell**

CYFARWYDDIADAU

1. Ewch i'ch siop fferm neu farchnad leol i weld pa fwyd sy'n cael ei gynhyrchu yn eich ardal chi ar hyn o bryd, neu edrychwch ar eu gwefannau.
2. Efallai y byddwch yn dod o hyd i winwns/nionod, moron, seleri a thatws sy'n cael eu tyfu yn agos i chi a'u gwerthu yn y siop fferm. Prynwch y llysiau yno lle bo'n bosibl, neu fel arall ewch i'r archfarchnad (edrychwch ar y label i weld lle cawson nhw eu tyfu)
3. Defnyddiwch eich llysiau tymhorol i wneud cawl moron a thatws cynnes.
4. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr.
5. Ffriwch y llysiau wedi'u torri yn ysgafn am oddeutu 5 munud nes eu bod wedi meddalu ychydig.
6. Arllwyswch y stoc llysiau i'r sosban.
7. Berwch y cymysgedd cyn ei fudferwi am 20 munud a nes bod y llysiau'n feddal.
8. Defnyddiwch flendiwr neu brosesydd bwyd a blendio'r cymysgedd yn dewychedd esmwyth.
9. Ychwanegwch halen a phupur.
10. Nid yw'n bosibl bwyta'n dymhorol bob amser ond heriwch y grŵp i wneud pryd o fwyd yn defnyddio dim ond ffrwythau a llysiau a dyfir yn y DU.

© Shutterstock / Lukas Gojda / WWF

CHWIFIWCH EICH BANER DROS Y BLANED

OEDRAN 14+ | 60 O FUNUDAU | GWEITHREDU

Mae ein planed dan fygythiad o newid hinsawdd, ond gall pawb ohonom wneud rhywbeth i helpu. O'r bwyd a fwytwn i'r trydan a ddefnyddiwn a'r ffordd a deithiwn, gallwn wneud gwahaniaeth. Ymchwiliwch i'r materion a rhannu'ch addewid er mwyn helpu i wella'r amgylchedd naturiol a brwydro yn erbyn newid hinsawdd.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Defnydd lliwgar
- Siswrn defnydd
- Ysgrifbinnau ffabrig neu bennau ffelt diwenwyn
- Defnydd sgrap
- Glud ffabrig diwenwyn
- Paent ffabrig diwenwyn a brwsys

GWEITHREDWCH

Dyma gamau gweithredu y gallwch chi eu cyflawni i helpu'r blaned a mynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd:

Cerdded, mynd ar feic neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus

Bwyta mwy o lysiau a llai o gig

Lleihau, ailddefnyddio, trwsio ac ailgylchu

CYFARWYDDIADAU

1. Fel grŵp, trafodwch bwysigrwydd gofalu am ein planed ac ystyried beth allwch chi ei wneud i helpu. Gallwch ofyn cwestiynau fel:
   - Beth yw eich hoff beth am natur?
   - Pam fod natur yn bwysig?
   - Beth allwch chi roi'n ôl i natur?
   - Pa gamau allwch chi eu cymryd i helpu eich amgylchedd naturiol lleol?
2. Penderfynwch ar addewid y gallwch chi ei wneud a fydd o fudd i natur ac yn helpu i gyfyngu ar newid hinsawdd.
3. Torrwch ddarn o ddefnydd yn siâp baner, naill ai'n hirsgwar tua 30cm x 50cm, neu driongl isosgeles â gwaelod o 30cm ac uchder o 50cm (i wneud baner pennwn).
4. Dewiswch liw cyferbyniol i ysgrifennu eich addewid ar y faner.
5. Defnyddiwch y defnydd sgrap, ysgrifbinnau a phaent i addurno'ch baner â dyluniad trawiadol.
6. Os caiff y baneri eu harddangos yn eich man cyfarfod, dangoswch rhai ohonynt â'r addewid yn wynebu'r ystafell ac eraill yn wynebu allan trwy'r ffenest, fel bod cymaint o bobl â phosibl yn eu gweld. Neu gallwch ysgrifennu'r addewid ac addurno'r faner ar y ddwy ochr.
7. Efallai y byddwch yn gallu hongian eich baneri tu allan i'ch man cyfarfod e.e. ar hyd ffens, mewn coeden neu ar hyd rheilen (gofynnwch am ganiatâd cyn gwneud!)

HA-HA!

Beth ddywedodd un faner wrth y faner arall? Dim byd, roedd yn chwifio.

Ysgrifennu neges ar ddefnydd © Chris Ratcliffe / WWF-UK • Llysiau © Shutterstock
Biniau ailgylchu © Elizabeth Dalziel / WWF-UK

© Chris Ratcliffe / WWF-UK

EWCH ATI I GREU, TYFU A MYND AR ANTUR

Bydd yr adnoddau tymhorol hyn yn mynd â'ch grŵp allan i'r awyr agored, i fynd ar antur a mwynhau'r natur ar drothwy eich drws. P'un a ydych chi'n byw mewn dinas neu yn y wlad, bydd y gweithgareddau yn eich helpu i lywio'ch ymchwiliadau, ac yn cynnig fframwaith ar gyfer deall sut mae gweithrediadau bach yn gallu gwneud gwahaniaeth.

Mae gan y DU lawer o dirweddau hardd ac amrywiol, ac mae pob un ohonynt yn cynnig cynefin unigryw i ystod o blanhigion ac anifeiliaid. Mae ein bywyd gwyllt wedi addasu i'r cynefinoedd hyn a'n hamrywiadau tymhorol o ran hyd ddiwrnodau, tymheredd a thywydd.

Fodd bynnag, mae prosesau newid hinsawdd, trefoli a cholli cynefin yn golygu bod bywyd gwyllt y DU dan fwy o fygythiad nag erioed o'r blaen. Rydym yn eich gwahodd i ddathlu'r hyn sydd gan natur y DU i'w gynnig ac i weithredu i'w amddiffyn a'i adfer ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Collwyd 97% o ddolydd blodau gwyllt y DU ers y 1930au.

Mae maint y tir tramor sydd ei angen i ddiwallu galw'r DU am bren wedi cynyddu deirgwaith drosodd ers 2011 (o 28,000 km2 i 84,000 km2 – ardal sy'n fwy na'r Alban).

Gallai rhannau o'r DU rhedeg allan o ddŵr erbyn 2040.

Mae niferoedd mwy na thraean o adar morol y DU a asesir wedi dirywio 20% neu fwy ers 1990au, yn bennaf oherwydd effaith newid hinsawdd ar argaeledd bwyd.

BATHODYNNAU

Gellir defnyddio'r gweithgareddau hyn i gefnogi ystod o fathodynnau diddordeb mewn grwpiau gwisg unffurf:

Enfysau:
Bathodynnau Natur, Ailgylchu, Ffrwythau a Llysiau, a Meddwl Iach

Brownis:
Bathodynnau Tyfwch eich Cynnyrch eich Hun, Ymwybyddiaeth Ofalgar a Sero Gwastraff

Rangers:
Bathodyn Coginio

Beavers:
Bathodynnau Archwilio a Garddwr

Cubs, Sgowtiaid ac Explorers:
Bathodynnau Cogydd, Cadwraeth Amgylcheddol a Naturiaethwr

Mae'r rhaglen Miliwn o Ddwylo'n un ffordd gall Sgowtiaid gweithredu a chyflawni'r bathodyn Gweithgaredd Effaith Cymunedol Fesul Cam. Mae WWF yn cefnogi'r thema Amddiffyn ein Hamgylchedd **www.scouts.org.uk/about-us/help-others/community**

DEFNYDDIWCH YR ADNODDAU!

Gellir defnyddio'r adnoddau hyn fel rhan o raglen gweithgareddau ehangach, megis cynlluniau gwobrwyo ar gyfer clybiau cymunedol neu grwpiau ieuenctid. Mae'r pecyn hwn yn rhan o gyfres. Mae'r adnoddau eraill ar gael yma:
wwf.org.uk/get-involved/youth-groups/resources/seasonal-activities

SUT ALLWCH CHI HELPU BYWYD GWYLLT Y DU

Mae llawer o bethau gallwch chi a'ch grŵp eu gwneud i weithredu a helpu i warchod bywyd gwyllt y DU, a chreu dyfodol cynaliadwy i bawb:

BETH YW MAINT EICH ÔL-TROED AMGYLCHEDDOL?

Gallwch ei fesur yma: **https://footprint.wwf.org.uk/#/**

PA MOR GYNALIADWY YW EICH DIET?

Dysgwch fwy yma: **wwf.org.uk/what-we-do/livewell**

CYMRYD CAMAU BACH I HELPU NATUR

Dysgwch sut allwch chi helpu bywyd gwyllt y DU gydag adnodd 'From Grey to Green'
wwf.org.uk/sites/default/files/2020-07/WWF_Green_Spaces_Resource_A_Million_Hands.pdf

WEDI'CH YSBRYDOLI I WEITHREDU?

I weld 21 o weithgareddau'r pecyn a ddatblygwyd gan Lysgenhadon Ieuenctid WWF, ewch i:
wwf.org.uk/get-involved/youth-engagement

ESTYN ALLAN I BOBL IFANC

Dysgwch sut mae WWF yn ysbrydoli'r genhedlaeth nesaf gyda'n hadnoddau i bobl ifanc yn
wwf.org.uk/what-can-i-do/inspire-the-next-generation

WWF
Am ddyfodol lle mae pobl a natur yn ffynnu | wwf.org.uk
Symbol panda ©1986 a Nod Masnach Gofrestredig WWF ®"WWF". Mae WWF-UK yn elusen gofrestredig (1081247) ac yn yr Alban (SC039593). Cwmni cyfyngedig drwy warrant (4016725)

Llysgennad Ieuenctid WWF © David Bebber / WWF-UK • Sgowtiaid © Richard Stonehouse / WWF-UK