ADNODDAU'R GWANWYN

AR GYFER GRWPIAU IEUENCTID

CROESO I'R GWANWYN!

MAE GWYLIO BYD NATUR Y DU YN DEFFRO O'I GAEAFGWSG YN BROFIAD HUDOLUS. O'R LILI WEN FACH GYNTAF YM MISOEDD IONAWR A CHWEFROR, I'R CARPEDI O GLYCHAU'R GOG YM MISOEDD EBRILL A MAI, MAE CROESO MAWR I'R GWANWYN AR ÔL MISOEDD OER Y GAEAF.

Mae gweld ein pryfed a'r adar mudol a fu'n gaeafu mewn gwledydd cynhesach yn dychwelyd yn ein hatgoffa o'r tywydd cynhesach a diwrnodau hirach sydd ar y ffordd.

AMSER I FLODEUO

Mae amodau'r gwanwyn yn berffaith i dwf planhigion. Mae cawodydd glaw yn rhoi dŵr hanfodol, ac mae'r cynnydd mewn golau dydd a gwres yr haul yn codi tymheredd yr aer a'r pridd. Gall ymddangos petai bob peth yn tyfu ar unwaith. Mae cennin Pedr a blodau bylbiau eraill yn saethu i fyny ac mae planhigion lluosflwydd yn dechrau aildyfu. Mae blodau gwyllt fel llygad Ebrill yn ailymddangos ar ochrau ffyrdd ac ar gaeau. Cyn bo hir, mae dail llachar newydd yn dechrau tyfu ar goed collddail, a phan fydd y ddraenen ddu, y ddraenen wen a choed ceirios yn llawn blodau, mae'r tymor ar ei llawn dwf. Yn hwyrach, ein trwynau sy'n arogli'r garlleg gwyllt yn tyfu yn y coed!

GWENYN YN GWENU

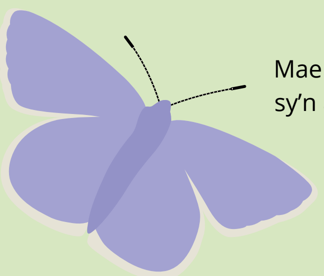
Mae'r awyr yn llawn suo pryfed unwaith eto: mae gloÿnnod byw a gwyfynod yn dechrau hedfan ac mae breninesau gwenyn bwm yn chwilio am y lle gorau i sefydlu ei chytref newydd.

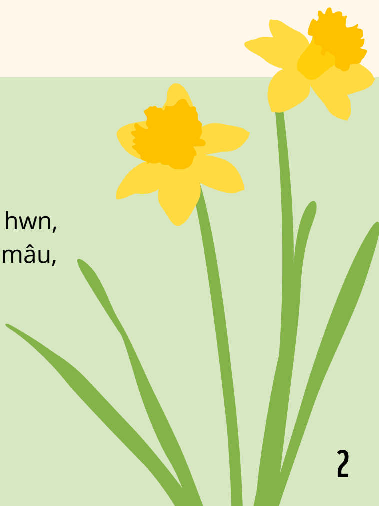
ADAR PRYSUR

Mae adar yn brysur yn y gwanwyn hefyd. Gwrandewch ar gorws y wawr gwanwynol, pan fydd yr adar yn canu i ddenu cymar, amddiffyn eu tiriogaethau a pharatoi ar gyfer teuluoedd newydd yn y nyth. Mae rhai adar (fel bwncathod, ehedyddion a gwyachod) yn perfformio yn yr awyr ac ar y dŵr er mwyn ennill y cymar gorau. A beth yw sŵn mwyaf adnabyddus ddechrau'r gwanwyn? Cân y gwcw!

HAU A THYFU

Mae garddwyr wrth eu boddau â'r gwanwyn. Cânt eu gwobrwyo gan flodau'r bylbiau a blannwyd ganddynt yn yr hydref ac maen nhw'n mwynhau hau eu hadau ar gyfer y tymor tyfu i ddod. Drwy gynllunio'n ofalus, mae'n bosibl mwynhau cynnyrch ffres am y rhan fwyaf o'r flwyddyn. Gellir tyfu rhai mathau o lysiau yn olynol er mwyn creu cyfnod cynaeafu hirach (fel sbigoglys lluosflwydd).





EWCH AR ANTUR, TYFU, CREU A GWEITHREDU!

Mae gennym ddetholiad gwych o weithgareddau i chi eu gwneud y gwanwyn 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 godidog y gwanwyn, darllenwch ymlaen...

Clawr blaen: draenog © naturepl.com / Klein & Hubert / WWF • Clychau'r gog © Steve Morgan / WWF-UK
Ysgyfarnog © wildlifewitholly / WWF-UK • Lili wen fach © David Lawson / WWF-UK

AWGRYMIADAU AR GYFER FFORIO AM FWYDYDD GWYLLT YN GYNALIADWY

Dyma ganllaw i'ch helpu chi a'ch grŵp fforio am blanhigion i'w bwyta yn gynaliadwy, yn gyfrifol ac yn ddiogel.

GOFYNNWCH AM GANIATÂD Y PERCHENNOG

Cyn ichi ddechrau, gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi cael caniatâd gan berchennog y tir neu'r parc cenedlaethol.

BYDDWCH YN YMWYBODOL O'R HYN A GASGLWCH - PEIDIWCH Â CHASGLU UNRHYW RYWOGAETHAU ANGHYFFREDIN NEU BRIN

Rhaid inni amddiffyn ein hunain, a natur hefyd. Gall planhigion gwyllt fod yn brin ac wedi'u gwarchod dan y gyfraith, yn anfwytadwy neu hyd yn oed yn wenwynig iawn! Gwnewch yn siŵr eich bod yn adnabod unrhyw blanhigion gwyllt cyn eu hel i'w bwyta. Defnyddiwch gyfeirlyfr da i wirio nodweddion y planhigyn yn ofalus. Os na fyddwch yn siŵr, peidiwch â chymryd y planhigyn. Efallai yr hoffech wahodd arbenigwr fforio lleol i dywys eich grŵp ac i'ch helpu chi i adnabod beth sy'n ddiogel i'w fwyta, fel danadl poethion neu arlleg gwyllt. Mae gwefannau ar gael hefyd sy'n rhoi awgrymiadau ar beth sydd ar gael yn dymhorol e.e. **Fforio ym mis Mawrth: planhigion bwytadwy'r gwanwyn – Coed Cadw.**

PEIDIWCH Â CHASGLU O BOBLOGAETHAU BACH

Meddyliwch am yr hyn y byddwch yn ei gasglu a gwnewch yn siŵr eich bod yn casglu dail, blodau, ffrwythau a hadau fel bwyd dim ond lle mae digonedd ohonynt ar gael. Peidiwch byth â chodi planhigyn o'r gwraidd – gallai hyn ei ddifrodi ac effeithio ar ei dwf yn y dyfodol. Mae'n bwysig rhoi cyfle i'r poblogaethau hyn o blanhigion gwyllt ddodi eu hadau eu hunain er mwyn diogelu cenedlaethau'r dyfodol.

GADEWCH DDIGON AR ÔL I BOBL ERAILL A BYWYD GWYLLT

Ystyriwch faint yn union sydd arnoch ei angen. Cymerwch bwyll a gadewch ddigonedd ar eich ôl. Cofiwch fod y planhigion gwyllt a gasglwch yn adnodd di-dâl i bobl eraill ac yn ffynhonnell fwyd hollbwysig i fywyd gwyllt, felly mae angen cael digon i bawb.

CEISIWCH ACHOSI CYN LLEIED O DDIFROD A PHOSIBL I'R CYNEFIN

Pan fyddwch yn fforio am fwydydd gwyllt, rydych yn fwy tebygol o grwydro oddi ar y llwybr, felly cofiwch gymryd gofal. Cerddwch yn ofalus ac osgoi sathru ar ardaloedd cyfan. Os ydych chi mewn grŵp, cofiwch fynd ar led – peidiwch â chanolbwyntio'r fforio mewn un man.

Y GYFRAITH A PHLANHIGION GWYLLT

Mae pob planhigyn gwyllt wedi'i warchod dan Ddeddf Bywyd Gwyllt a Chefn Gwlad (1981). Mae'n anghyfreithlon i dynnu planhigyn (gan gynnwys algâu, cen a ffwng) o'r tir lle mae'n tyfu heb ganiatâd y perchennog neu feddiannydd y tir. Mae gan rai rhywogaethau warchodaeth arbennig rhag cael eu casglu, codi o'r gwraidd, difrodi a gwerthu. Mae'r rhain wedi'u rhestru yn Atodlen 8 Deddf Bywyd Gwyllt a Chefn Gwlad (1981) **www.legislation.gov.uk/ukpga/1981/69/schedule/8**.

TYFU PLANHIGYN FFA LLYDAN

OEDRAN 5+ | **10 MUNUD** | **TYFU**

Ffa llydan yw un o'r llysiau gwanwyn cynharaf y gallwch chi eu hau. Mae'n hawdd i blant bach drin yr hadau mawr, a gan eu bod yn tyfu'n gyflym, mae'n blanhigyn delfrydol i wylio camau egino. Rhowch yr hedyn mewn jar a bydd y plant yn gweld y gwreiddiau a'r dail cyntaf yn ymddangos ohono ymhen ychydig o ddiwrnodau.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Hedyn ffeuen lydan
- Plât bach
- Dŵr
- Jwg
- Jar gwydr
- Darn o bapur cegin neu napcyn

PARATOI

Cyn eich cyfarfod, gwlychwch yr hadau ffa llydan mewn dŵr ar blât am ryw awr.

WYDDOCH CHI?

Codlysiau yw ffa llydan, sy'n golygu bod y nodylau ar eu gwreiddiau yn cynnwys bacteria a sefydlogai nitrogen. Mae'r nodylau hyn yn cynyddu'r lefelau nitrogen yn y pridd, sydd yn ei dro yn helpu i fwydo planhigion neu lysiau eraill, gan fod nitrogen yn faethyn hanfodol i dwf planhigion iach. Enghreifftiau eraill o godlysiau yw pys, pys melys, pys llygod, meillion, bysedd y blaidd a physgnau.

CYFARWYDDIADAU

1. Llenwch eich jar gwydr â dŵr at hanner ffordd. Troellwch y dŵr o amgylch y jar a'i arllwys i mewn i jwg. Cofiwch beidio sychu'r jar gwydr – mae angen iddo fod yn damp.
2. Rhowch eich darn o bapur cegin neu napcyn yn eich jar. Gallwch ei blygu os yw eich jar yn fach. Gwnewch yn siŵr bod y papur wedi'i wasgu yn erbyn ochr y jar.
3. Rhowch eich hedyn ffeuen lydan rhwng y gwydr a'r papur cegin neu napcyn.
4. Rhowch eich ffeuen ar sil ffenest heulog.
5. Defnyddiwch y dŵr yn y jwg i roi ychydig o ddŵr yn y jar bob dydd. Cymerwch ofal i beidio rhoi gormod o ddŵr i'r hedyn.
6. Dylech sylwi ar eich ffeuen lydan yn egino ar ôl 4 diwrnod.
7. Ar ôl 10 diwrnod, dylai eich ffeuen lydan fod wedi tyfu gwreiddiau, coesyn a dail.
8. Gofynnwch i'r grŵp edrych i ba gyfeiriad mae'r gwreiddiau a'r coesyn a'r dail yn tyfu, a gofyn iddynt pam fod hynny'n digwydd? Gallwch gysylltu hwn â thwf newydd y gwanwyn y gallent ei weld yn ystod y tymor hwn.
9. Beth am ychwanegu eich ffeuen lydan i'ch gardd? Tynnwch y planhigyn o'r jar yn ofalus, heb ddifrodi'r gwreiddiau, a'i blannu mewn compost mewn pot yn yr ardd, gan roi dŵr iddo'n aml.

HA-HA!

Beth ydych chi'n galw ffeuen athletaidd? Ffeuen ddringo

NWYDDAU NYTHU

OEDRAN 5+ | 60 O FUNUDAU | GWEITHREDU

Wrth i'r dyddiau ymestyn a'r tywydd gynhesu, mae adar yn dechrau paratoi nythod ar gyfer yr wyau sydd ar fin cyrraedd. Mae'r adar yn dod o hyd i le nythu delfrydol, allan o ffordd rheibwyr ac wedi'i gysgodi o dywydd garw. Byddant wedyn yn dechrau casglu deunyddiau i adeiladu nyth cyffyrddus a diogel er mwyn magu eu cywion. Gallwch eu helpu drwy baratoi nwyddau nythu iddynt ddewis a dethol ohonynt yr hyn sydd orau i'w nyth!

BYDD ARNOCH ANGEN

- Detholiad o ddeunyddiau nythu: darnau o ddeunyddiau planhigion, gwellt, glaswellt, dail gwyrdd, mwsogl, plu, fflwff planhigion
- Basged grog neu fwydwr adar math cawell gall adar ei gyrraedd yn hawdd

WYDDOCH CHI?

Bydd rhai adar fel gwenoliaid du a gwenoliaid yn glynu eu nythod i ochr adeilad neu mewn man cysgodol. Bydd adar eraill, fel palod a gwenoliaid y glennydd, yn adeiladu nythod mewn tyllau dan y ddaear. Mae techneg adeiladu nyth pob aderyn wedi'i addasu'n berffaith i'r amgylchedd lle mae'n byw. Fodd bynnag, gan fod llawer o gynefinoedd y DU yn dirywio, mae'n anoddach i rai rhywogaethau ddod o hyd i fannau a deunyddiau nythu priodol.

CYFARWYDDIADAU

1. Casglwch ddeunyddiau ar gyfer eich nwyddau nythu:
   - Mae drudwyod yn defnyddio dail gwyrdd, felly casglwch unrhyw frigau pan gaiff llwyni eu torri.
   - Mae adar y to yn defnyddio gwellt a glaswellt.
   - Mae adar duon, robinod coch a bronfreithod yn defnyddio mwsogl fel cuddliw ar eu nythod.
   - Cofiwch gynnwys rhywbeth meddal fel plu neu fflwff planhigion e.e. fflwff rhonwellt neu fanflew coed cotwm (ond nid blew anifeiliaid neu wallt pobl).
2. Gadewch y deunyddiau hyn rhywle bydd yr adar yn gallu eu cyrraedd yn hawdd ac yn ddiogel. Tynnwch lun o'r hyn a adewir.
3. Treuliwch amser yn gwylio'r adar. Welsoch chi unrhyw adar yn cymryd unrhyw beth?
4. Ar ôl ychydig o ddyddiau, edrychwch i weld beth sydd ar ôl. Gallwch dynnu lun arall a'i gymharu â'r un a dynnwyd pan adawoch chi'r deunyddiau. Allwch chi weld beth oedd y deunydd mwyaf poblogaidd?

Rhybudd: Peidiwch â gadael blew anifeiliaid neu wallt pobl fel deunyddiau nythu. Gallai driniaethau ar gyfer chwain neu gynnyrch gwallt fod yn wenwynig i adar.

SYLWI AR GENNIN SYFI

OEDRAN 5+ | 60 O FUNUDAU | TYFU

Mae perlysiau'n ffordd dda o ychwanegu blas at fwyd heb ychwanegu siwgr neu halen. Perlysiau lluosflwydd yw cennin syfi, sydd ag arogl a blas yn debyg i winwns/nionod (maen nhw yn yr un teulu o blanhigion). Maen nhw'n ffordd wych o ychwanegu blas at fara, caws, wyau a thatws. Yn aml, defnyddir siswrn i'w torri yn hytrach na chyllell, ac mae ganddynt flodau porffor tlws sy'n cael eu defnyddio fel garnais.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Potiau planhigion (wedi'u hailgylchu, os yn bosibl)
- Compost hadau heb fawn
- Trywel llaw
- Menig (dewisol)
- Hadau cennin syfi
- Can dŵr gyda phig â thyllau mân
- Hen brennau loli wedi'u golchi
- Pensil
- Potel blastig 1-litr wedi'i hailgylchu â'r top wedi torri i ffwrdd (un i bob pot hadau)

CYFARWYDDIADAU

1. Golchwch y potiau os ydyn nhw wedi cael eu hailgylchu neu eu defnyddio i dyfu o'r blaen.
2. Llenwch eich potiau â chompost, bron at y top.
3. Mae hadau cennin syfi'n fân iawn, felly gwasgarwch nhw'n ofalus ar wyneb y compost (haenen denau), oddeutu 20 o hadau i bob pot diamedr 9cm.
4. Taenwch haenen o gompost dros yr hadau'n ofalus a rhowch ddŵr iddynt yn ofalus hefyd.
5. Defnyddiwch bren loli i nodi'r dyddiad ar eich potiau.
6. Rhowch dop potel blastig dros bob pot ar wahân i greu amgylchedd tŷ gwydr bach a helpu i'r hadau egino.
7. Rhowch y potiau rhywle cynnes llawn golau - mae sil ffenest yn ddelfrydol. Bydd yr hadau'n egino ymhen dwy i dair wythnos. Pan fydd y planhigion yn mesur ychydig o filimetrau, gallwch dynnu topiau'r poteli plastig oddi ar y potiau.
8. Pan fydd yr eginblanhigion yn mesur oddeutu 3cm, maen nhw'n barod i'w trosglwyddo i bot mwy o faint. Llenwch y pot arall â chompost a chreu pump twll ar wahân.
9. Tynnwch bum eginblanhigyn yn ofalus (cymerwch ofal i beidio â difrodi'r gwreiddiau) a'u rhoi yn y pump twll. Rhowch ddŵr iddynt a'u cadw'n gynnes.
10. Pan fydd y tywydd yn ddigon cynnes, gallwch roi'r potiau mewn man cysgodol tu allan.
11. Wrth i'r planhigion gryfhau, gellir eu plannu mewn pot mwy o faint neu mewn border.

WYDDOCH CHI?

Oherwydd eu harogl cryf, mae cennin syfi'n gydymaith da i blanhigion eraill, gan reoli plâu fel pryfed gleision, chwilod a malwod, cynnig cartref i greaduriaid buddiol ac annog peillio. Mae'n ffordd well o atal cnydau rhag methu, yn hytrach na defnyddio cemegolion nad ydynt yn garedig i'n cyrff ni ac sy'n niweidio bywyd gwyllt.

BWYDWR ADAR

OEDRAN 7+

60 O FUNUDAU

GWEITHREDU

Mae gwylio adar yr ardd yn hwyl, ac mae bwydwr adar yn ffordd hawdd o'u denu i'ch gardd chi. Gall bwyd fod yn brin dros dro ar unrhyw adeg o'r flwyddyn, ond mae'n arbennig o bwysig rhoi bwyd ychwanegol i'r adar yn ystod tymor bridio'r gwanwyn.

BYDD ARNOCH ANGEN

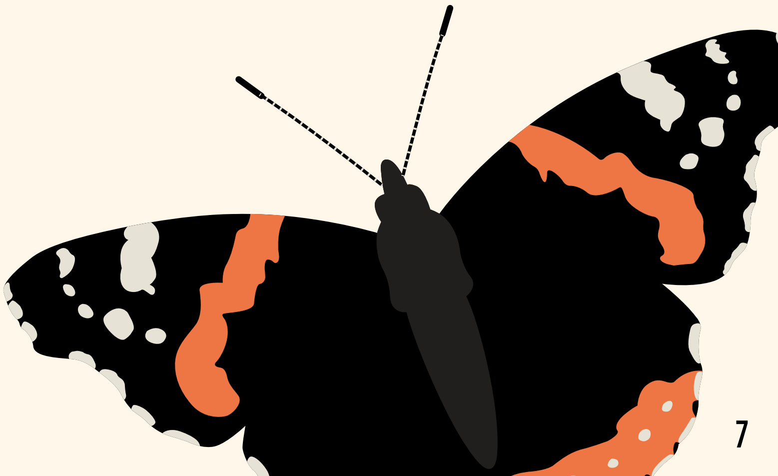
- Carton wedi'i olchi
- Bagiau plastig
- Siswrn
- Glud diwenwyn
- Styffylwr
- Gwifrau
- Brigau
- Hadau adar o ansawdd da

WYDDOCH CHI?

Mae adar yn eithriadol o brysur yn ystod tymor bridio'r gwanwyn, ac mae'n hollbwysig eu bod yn gallu dod o hyd i ddigon o fwyd i'w hunain ac i'w cywion. Mae adar duon yn tynnu pryfed genwair/mwydod o'r ddaear ac mae titŵod a ji-bincod yn pigo lindys oddi ar blanhigion. Os yw'r tywydd yn rhy sych, rhy oer neu'n rhy wlyb, gall olygu bod llai o'r ffynonellau bwyd hyn ar gael, sy'n effeithio ar allu'r adar i oroesi.

CYFARWYDDIADAU

1. Torrwch dwll yn ochr y carton glân oddeutu 5cm (2 fodfedd) o'r gwaelod. Dyma ddrws y bwydwr.
2. Torrwch siapiau dail allan o'ch bagiau plastig a'u gludo i'r carton.
3. Defnyddiwch y siswrn i dorri tyllau bach ar waelod y carton fel bod dŵr yn draenio allan pan fydd yn bwrw glaw.
4. Styffylwch gaead y carton ar gau. Torrwch dwll arall yn y caead a gwthio'r wifren drwyddo er mwyn hongian y bwydwr i fyny.
5. Torrwch dwll o dan y drws ac un arall yn yr ochr gyferbyn. Gwthiwch frigyn drwy'r naill dwll i greu lle i'r adar eistedd.
6. Rhowch yr hadau adar o ansawdd yn y carton.
7. Mae eich bwydwr bwyd yn barod i'w hongian yn yr ardd neu fan cyfarfod. Cofiwch ei ail-lenwi â hadau.



DYDDIADUR O ARWYDDION Y GWANWYN

OEDRAN 11+ | 60 O FUNUDAU | MYND AR ANTUR

Ffenoleg yw'r enw a roddir ar yr astudiaeth o ffenomena naturiol tymhorol. Drwy wylio'r natur sydd o'n cwmpas, gallwn deimlo'n agosach ati, a gall cofnodi manylion newidiadau tymhorol yn rheolaidd ein helpu ni i sylwi ar unrhyw batrymau newid mwy hirdymor. Y gwanwyn yw'r amser perffaith i fynd allan i'r awyr agored ac edrych yn agosach ar yr hyn mae natur yn ei wneud.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Mynediad i rywle tu allan, fel eich parc, man gwyrdd neu goetir lleol
- Llyfr nodiadau

CYFARWYDDIADAU

1. Mae llawer o arwyddion gwahanol o'r gwanwyn y gallwch chi edrych amdanynt. Dylech fynd allan yn rheolaidd, fel eich bod chi'n gwybod ble i edrych, beth i edrych amdanynt a chofnodi'r newid penodol rydych chi'n chwilio amdano pan fydd yn digwydd. Os ydych chi'n hoffi braslunio neu ffotograffiaeth, gallwch fraslunio'r hyn a welwch neu dynnu lluniau ohono.

WYDDOCH CHI?

Os hoffech chi ychwanegu eich canfyddiadau i gronfa ddata genedlaethol, ewch i wefan Calendr Natur yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol: **https://naturescalendar.woodlandtrust.org.uk/** Cofnod biolegol yw hwn sy'n dyddio'n ôl mor bell â 1736. Mae'n cynnwys rhestr o blanhigion, anifeiliaid a ffwng dethol sydd o ddiddordeb arbennig iddynt ac a fydd yn ein helpu ni i ddeall effaith y tywydd a newid hinsawdd ar natur.

2. Y lili wen fach yw un o'r arwyddion cyntaf fod y gwanwyn ar y ffordd, a gallent ymddangos mor gynnar â mis Ionawr! Mae'r blodau bach yn goleuo'r ardd fwyaf llwm ar y diwrnod tywyllaf.
3. Erbyn diwedd mis Chwefror, gwelwn gennin Pedr godidog yn dechrau codi'u pennau ar ymylon ffyrdd ac mewn gerddi, yn addewid llawen o wres y gwanwyn sy'n dod.
4. Mae'r adar yn hoffi canu i gyfarch y gwanwyn. Mae corws y wawr i'w glywed o ddechrau mis Mawrth ymlaen, wrth i'r adar ddechrau canu er mwyn denu cymar ac amddiffyn eu tiriogaethau. Maen nhw hefyd yn dechrau adeiladu eu nythod.
5. Mis Mawrth yw'r amser perffaith i ddod o hyd i rifft brogaod mewn pyllau dŵr a nentydd.
6. Ym misoedd Mawrth ac Ebrill, dechreuwn weld breninesau gwenyn bŵm yn chwilio am neithdar eto ac am leoedd newydd i ddechrau eu cytrefi.
7. Daw blodau'r coed ceirios a'r ddraenen wen nesaf, yn olygfa galonogol i lonni'r canghennau tywyll, noeth.
8. Daw mis Ebrill â'r gwenoliaid yn ôl o wres Affrica, yn barod i wledda ar ein pryfed.
9. Heb anghofio'r carpedi llachar o glychau'r gog porffor-las ar ddiwedd mis Ebrill ac ar ddechrau mis Mai. Maen nhw'n arwydd bod yr haf ar y ffordd, gan fod angen arnynt flodeuo cyn i ddail y coetir ymddangos uwch eu pennau!

© naturepl.com / Phil Savoie / WWF

GWESTY GWENYN

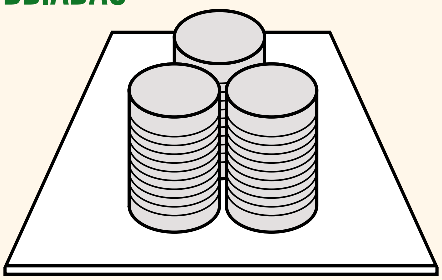
OEDRAN 7+ | 90 O FUNUDAU | GWEITHREDU

Mae mwy na 200 o rywogaethau o wenyn unig ym Mhrydain. Maen nhw'n wahanol i wenyn bŵm gan eu bod yn adeiladu cellau nyth unigol ar gyfer eu larfau. Mae rhai rhywogaethau'n nythu mewn cloddiau tywod neu hen friciau; mae eraill yn defnyddio coesynnau gwag planhigion meirw neu hen bren i greu eu nythod. Gallwch greu cynefin i wenyn unig drwy wneud gwesty gwenyn.

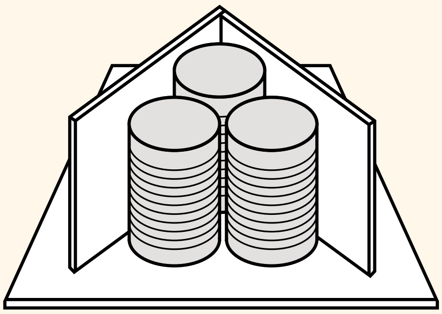
BYDD ARNOCH ANGEN

- Darn sgwâr o bren tenau i wneud cefn y gwesty.
- Glud pren diwenwyn
- Tri thun glân (heb ymylon miniog)
- Dau ddarn tenau o bren i wneud y to
- Gwiail bambŵ (wedi'u hailgylchu lle bo'n bosibl)
- Glud PVA diwenwyn
- Paent diwenwyn

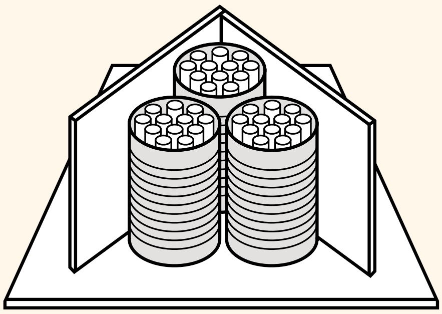
CYFARWYDDIADAU



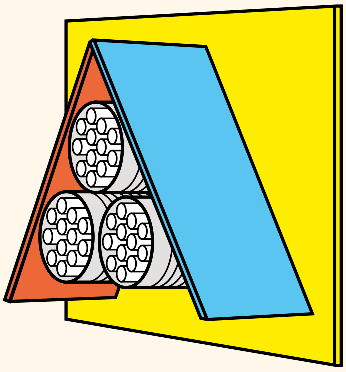
1. Rhowch y darn o bren rydych wedi'i ddewis i wneud cefn eich gwesty gwenyn ar y llawr. Rhowch lud pren ar waelod y tuniau a'u gludo i'r pren mewn siâp triongl (un uwchben a dau dun ar y gwaelod). Gadewch i'r glud sychu am awr.



2. Cymerwch y darnau o bren sy'n mynd i fod yn do a'u gosod mewn siâp 'V' wyneb i waered i greu dwy ochr triongl dros y tuniau. Gludwch y pren yn ei le a'i adael i sychu am awr.



3. Torrwch y gwiail bambŵ yn ddarnau dyfnder y tuniau. Rhowch ychydig o lud PVA ar ddiwedd pob gwialen a'i wthio i'r tun. Llenwch y tun â'r darnau o wiail.



4. Mae eich gwesty gwenyn bron yn barod. Paentiwch liwiau a phatrymau llachar drosto a'i adael tu allan mewn man tawel, heulog (yn wynebu'r de yn ddelfrydol), yn barod ar gyfer y gwenyn.

Rhybudd: Efallai yr hoffech dorri eich gwiail bambŵ ymlaen llaw, ond dylech sicrhau nad oes unrhyw ddarnau miniog o bren. Hefyd, gwiriwch nad oes unrhyw ymylon miniog ar y tuniau.

HA-HA!

Beth sy'n mynd zzub-zzub?

Gwenynen yn hedfan yn ôl.

BWYDWR GLOŸNNOD BYW

OEDRAN 7+ | 30 O FUNUDAU | GWEITHREDU

Mae 59 o rywogaethau o loÿnnod byw yn y DU. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn preswylio yma, ond mae rhai fel y fantell dramor yn mudo yma i fridio bob haf. Mae gloÿnnod byw i'w gweld mor gynnar â mis Mawrth pan fydd amrywiaeth o blanhigion yn dechrau blodeuo. Cefnogwch eich amgylchedd lleol a chreu ardal sy'n ystyrlon o loÿnnod byw yn eich gardd neu'ch ardal gymunedol.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Gwialen bambŵ
- Caead potel wedi'i ailgylchu
- Papur lapio wedi'i ailgylchu a lamineiddiwr
- Tac/pin bawd neu rywbeth tebyg
- Gwlân cotwm
- Siwgr a surop dŵr
- Blu tack

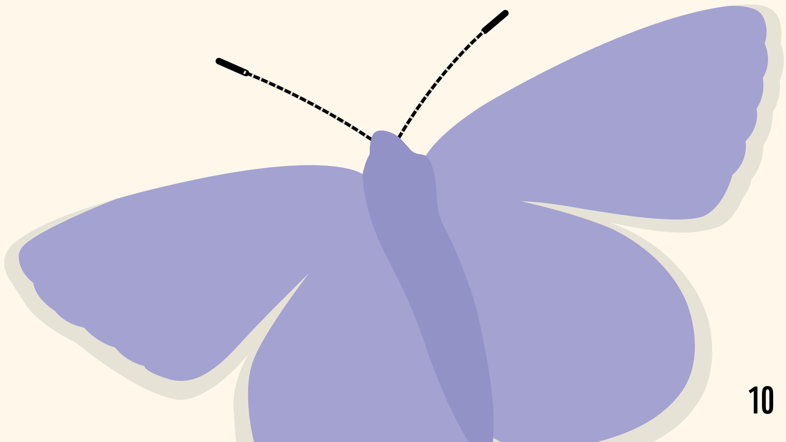
WYDDOCH CHI?

Mae gloÿnnod byw a gwyfynod yn ddangosyddion o iechyd ein hamgylchedd gan eu bod yn hanfodol i'r ecosystem, fel peillwyr ac fel rhan o'r gadwyn fwyd. Cafwyd dirywiad sylweddol yn niferoedd gloÿnnod byw ers y 1970au, ond gallwch chi eu helpu drwy blannu planhigion sy'n ystyrlon o loÿnnod byw, a chynnig cynefinoedd i lindys.

© Steve Taylor / WWF-UK

CYFARWYDDIADAU

1. Torrwch y papur lapio'n flodau mawr a'u lamineiddio.
2. Rhowch gaead y botel yng nghanol y blodyn wedi'i lamineiddio a gwthio'r tac trwy gaead y botel a'r blodyn fel bod pigyn y tac yn dod trwy'r ochr arall.
3. Rhowch ddarn bach o Blu Tack ar ddiwedd gwialen bambŵ i gadw'r pen rhag disgyn i ffwrdd.
4. Gwthiwch bigyn y tac, y blodyn wedi'i lamineiddio a chaead y botel i mewn i'r Blu Tack.
5. Rhowch y bwydwr mewn man heulog yn yr ardd. Ychwanegwch ddarn bach o wlân cotwm a diferu ychydig o'r surop siwgr ar y gwlân cotwm.



PESTO GWYLLT

OEDRAN 11+ | 60 O FUNUDAU | CREU

Mae garlleg gwyllt yn tyfu'n eang ar draws y DU, fel arfer mewn coetiroedd collddail. Mae'n well gan y planhigion ardaloedd tamp. Mae ei flodau gwanwynol yn ffynhonnell gynnar bwysig o neithdar i beillwyr ac mae baeddod gwyllt yn bwyta ei fylbiau! Gwisgwch eich esgidiau glaw a defnyddiwch yr awgrymiadau fforio bwyd gwyllt yn y pecyn hwn. Dewch o hyd i ddail garlleg gwyllt i wneud eich pesto (hynod o flasus) eich hun.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Defnyddiwch ein 'Awgrymiadau ar gyfer fforio am fwyd gwyllt yn gynaliadwy'
- 150g o ddail garlleg gwyllt
- 50g o gaws Parmesan, wedi'i gratio'n fân
- 1 clof garlleg, wedi'i dorri'n fân
- Croen ½ lemwn a joch da o'i sudd
- 50g o gnau pin wedi'u tostio
- 150ml o olew hadau rêp
- Halen a phupur
- Prosesydd bwyd
- Jar wydr
- Labeli

Bydd hyn yn gwneud jar 275g o besto gwyllt.

WYDDOCH CHI?

Mae garlleg gwyllt yn blanhigyn dangosol (mesur o amodau amgylcheddol) ar gyfer coetir hynafol y DU. Mae coetiroedd hynafol yn ardaloedd o goetir sydd wedi bodoli ers llunio'r mapiau cywir cyntaf o'r DU (1600 yng Nghymru a Lloegr a 1750 yn yr Alban). Mae'r cynefinoedd hyn wedi bodoli ers mor hir maen nhw wedi datblygu cymuned unigryw o blanhigion ac anifeiliaid nad ydynt i'w gweld yn unman arall. Roedd y rhan fwyaf o'r DU yn arfer bod yn goetir hynafol, ond dim ond 2.5% o'r arwynebedd tir sy'n goetir hynafol erbyn hyn.

© ScotlandBigPicture.com/ WWF-UK

CYFARWYDDIADAU

1. Rhowch y dail garlleg gwyllt mewn prosesydd bwyd, ynghyd â'r Parmesan, garlleg, croen lemwn a chnau pin. Blitswch y cymysgedd i greu past bras. Gyda'r prosesydd yn troi'n araf, ychwanegwch halen a phupur a'r rhan fwyaf o'r olew.
2. Ychwanegwch joch neu ddau o sudd lemwn, blaswch y cymysgedd ac ychwanegu mwy o halen a phupur lle bo angen.
3. Rhowch y pesto yn y jar lân ac arllwys gweddill yr olew ar ei ben.
4. Bydd y pesto yn cadw'n iawn am bythefnos, felly cofiwch ysgrifennu'r dyddiad a gafodd ei wneud ar y label. Neu gallwch wneud jariau llai o faint a'u gwerthu i wneud arian i'ch grŵp.

CAWL GARLLEG GWYLLT A DANADL POETHION

OEDRAN 11+ | **60 O FUNUDAU** | **CREU**

Mae'n debyg bod pawb ohonom wedi cael y profiad o gyffwrdd danadl poethion! Maen nhw'n arbennig o gyffredin ar draws y DU, ac er bod llawer yn eu hystyried yn chwyn, maen nhw'n blanhigion gwych ar gyfer bywyd gwyllt. Mae lindys gloÿnnod byw trilliw bach a mantell paun yn eu defnyddio fel bwyd, mae buchod coch cwta yn bwyta'r pryfed gleision sy'n bwydo arnynt, ac mae adar yn bwyta'r hadau. Gall pobl ddefnyddio danadl poethion hefyd, ond byddwch yn ofalus o'u system amddiffyn.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Defnyddiwch ein 'Awgrymiadau ar gyfer fforio am fwyd yn gynaliadwy'
- 1 llwy fwrdd o olew llysiau, a mwy ar gyfer taenu dros y cawl
- 25g o fargarin llysiau
- 1 winwnsyn/nionyn, wedi'i dorri'n giwbiau mân
- 1 genhinen, wedi'i thorri'n giwbiau mân
- 2 goesyn seleri, wedi'u sleisio'n denau
- 1 foronen, wedi'i thorri'n giwbiau mân
- 1 taten fach, wedi'i thorri'n giwbiau mân
- 1.2 litr o stoc llysiau
- 300g o ddail danadl poethion ifanc (gwisgwch fenig garddio i'ch amddiffyn)
- 200g o ddail garlleg gwyllt (cadwch unrhyw flodau sydd gennych)
- 3 llwy fwrdd o laeth neu ddewis tebyg heb gynnyrch llaeth
- Halen a phupur
- Blendiwr
- Bowlenni i weini'r cawl

WYDDOCH CHI?

Mae danadl poethion yn tyfu'n hawdd ar dir wedi'i darfu a bydd yn ymgartrefu'n gyflym ar safleoedd adeiladu a phridd wedi'i gribino. Er nad oes croeso iddynt fel arfer, gallant fod yn hollbwysig i fywyd gwyllt lleol. Mae gadael rhan o'ch gardd i dyfu'n wyllt yn gallu helpu amrywio'r cynefin a grëwch i fywyd gwyllt. Mae mwy na 60% o orchudd tir pedair prif ddinas Prydain yn 'wyrdd', gyda 24-36% o bob dinas yn erddi preswyl. Dewch inni wneud y mannau gwyrdd hyn mor amrywiol â phosibl, er mwyn annog mwy o fywyd gwyllt amrywiol i ymgartrefu ynddynt.

CYFARWYDDIADAU

1. Cynheswch yr olew a'r margarin llysiau mewn sosban fawr. Ychwanegwch y winwnsyn/nionyn, cenhinen, seleri, moronen, taten a phinsiad da o halen, cyn troi'r cyfan a'u gorchuddio yn yr olew. Rhowch gaead ar y sosban a chwysu'r llysiau'n araf am 15-20 o funudau, gan droi'r cynhwysion o dro i dro fel nad yw'r llysiau'n llosgi.
2. Arllwyswch y stoc i'r sosban a'i mudferwi am 10 munud. Ychwanegwch y danadl poethion yn raddol gan droi'r cymysgedd, cyn ychwanegu'r dail garlleg gwyllt a'i fudferwi am 2 funud.
3. Tynnwch y sosban o'r gwres, rhowch y cymysgedd mewn blendiwr a'i flendio. Rhowch y cymysgedd wedi'i flendio nôl yn y sosban ar y gwres, ychwanegwch y llaeth/y dewis heb gynnyrch llaeth i'r sosban a'i droi. Blaswch y cawl ac ychwanegu halen a phupur lle bo angen.
4. Rhowch y cawl mewn bowlenni a thaenu ychydig o'r olew ychwanegol drostynt. Defnyddiwch flodau'r garlleg gwyllt fel addurn.

CREU PELI HADAU DOLYDD BLODAU GWYLLT

OEDRAN 11+ | 60 O FUNUDAU | GWEITHREDU

Mae bioamrywiaeth y DU yn dibynnu ar boblogaeth iach o bryfed. Mae pryfed yn bwysig gan eu bod yn peillio planhigion ac yn ffynhonnell fwyd i adar a mamaliaid. Hefyd, maen nhw'n torri lawr defnydd organig a'i dadelfennu, trwy droi anifeiliaid meirw a gwastraff yn bridd ffrwythlon, iach. Mae llawer o bryfed yn dibynnu ar blanhigion am gysgod a bwyd. Gallwch eu helpu drwy dyfu blodau gwyllt o beli hadau.

BYDD ARNOCH ANGEN

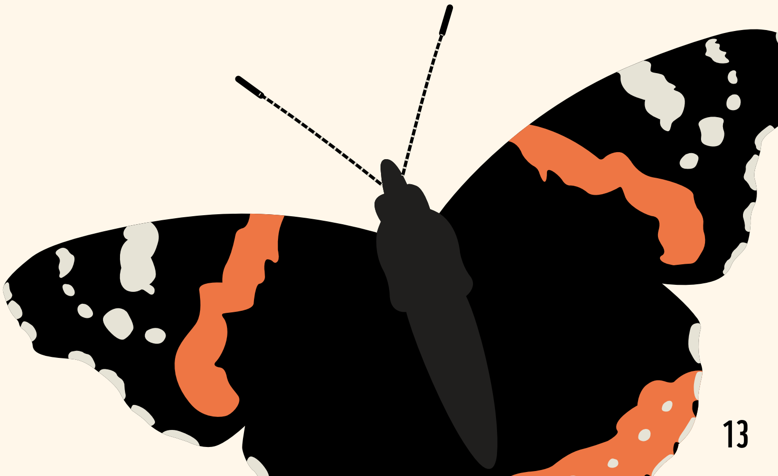
- Bowlen cymysgu
- Hadau dolydd blodau gwyllt (yn gynhenid i'r DU) – gallwch brynu'r rhain, neu os ydych chi'n cynllunio ymlaen llaw, eu casglu o'r blodau gwyllt yn eich gardd yn ystod yr haf, a'u cadw'n sych tan y gwanwyn
- Compost heb fawn
- Powdwr clai – gallwch brynu hwn o siopau crefftau
- Dŵr

WYDDOCH CHI?

Mae dolydd blodau gwyllt y DU yn gynefin hardd a chyfoethog sy'n gartref i amrywiaeth ddigyffelyb o blanhigion, pryfed, adar ac anifeiliaid. Mae bron 1,400 o rywogaethau o beillwyr a phryfed eraill yn dibynnu ar blanhigion mewn dolydd blodau gwyllt i oroesi. Fodd bynnag, collwyd 97% o ddolydd blodau gwyllt y DU ers y 1930au, gan fygwth y cynefin unigryw hwn a phopeth sydd arnynt ei angen.

CYFARWYDDIADAU

1. Mewn bowlen, cymysgwch un rhan hadau, pum rhan compost, a thair rhan powdwr clai.
2. Ychwanegwch ddŵr yn araf, nes bod y cymysgedd yn troi'n ludiog.
3. Defnyddiwch eich dwylo i rolio'r cymysgedd yn beli (maint pêl golff) a'u rhoi i'r neilltu i sychu.
4. Pan fyddant yn sych, dewch o hyd i bridd moel tu allan a thaflwch eich peli hadau arno. Gallai rhai ohonynt dorri ac eraill aros yn gyfan.
5. Ewch yn ôl ymhen rhai wythnosau i edrych am arwyddion o eginiad ac eginblanhigion. Ble wnaeth y planhigion dyfu? Gwnewch gofnod ar gyfer tro nesaf.



© Joseph Gray / 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

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