



ADNODDAU'R HAF

AR GYFER GRWPYAU IEUENCTID

CROESO I'R HAF!

MAE CYMAINT I'W WELD AR ADEG PRYSURAF Y FLWYDDYN YM MYD NATUR. MAE DAIL Y COED YN EU LLAWN TWF, YN CYNNIG CANOPIAU MAWR, CYSGODOL. MAE GERDDI A PHARCIAU'N LLAWN BLODAU LLIWGAR AC MAE MANNAU TYFU'N LLAWN FFRWYTHAU A LLYSIAU BLASUS.



Mae peillwyr fel gwenyn a gloënnod byw yn fforio'n weithgar am neithdar a phaill. Mae ymwelwyr hafaid fel gwenoliaid duon a gwenoliaid yn brysur yn magu eu cywion. Mae pyllau dŵr, afonydd a nentydd yn fwrlwm o fywyd.

HEULWEN YR HAF

Mae llawer o rywogaethau gwahanol yn manteisio ar yr haf, sef tymor cynhesaf a mwyaf heulog y DU. Mae coetiroedd collddail wrthi'n ddyfal yn cloi carbon i ffwrdd wrth iddynt ddefnyddio proses ffotosynthesis i gipio cymaint o ynni'r haul â phosibl yn nail gwyrdion y flwyddyn bresennol. Mae llw o flodau'r haf yn ymddangos, gan gynnwys bysedd y cŵn, pabïau lliwgar a thegeirianau cain. Mae persawr melys neithdar gwyddfid yn ei wneud yn boblogaidd ymysg y gwenyn, gloënnod byw a gwyfynod. Mae'r persawr ar ei gryfed yn ystod y nos, a gall gwyfynod ei synhwyro hyd at chwarter milltir i ffwrdd.

GRILLIAN Y CEILIOG RHEDYN

Ar laswelltir a dolydd, mae'r haf wedi cyrraedd pan fyddwn yn clywed 'trydar' ysgafn y ceiliogod rhedyn. Mae'r ceiliogod fel arfer yn gwneud y sŵn nodweddiadol pan fyddant yn rhwbio'u coesau ôl yn erbyn eu hadenydd, proses o'r enw grillian. Mae rhesi o begiau bach ar y coesau sy'n gwneud i'r adenydd grynu a chreu'r sŵn. Er bod y ceiliogod gwryw a benyw yn gallu grillian, y gwrywod sy'n 'trydar' fel arfer, er mwyn denu cymar.

GADAEI Y NYTH

Mae'n parhau i fod yn amser prysur i adar, gyda'r cywion yn dechrau paratoi ar gyfer magu plu a gadael y nyth. Mae llawer ohonynt yn aros ar y llawr am rai dyddiau cyn eu bod yn barod i hedfan. Mae hyn yn rhoi amser iddynt gryfhau ac aros i'r plu hedfan dyfu'n llawn. Os welwch chi gyw ar ei ben ei hun, mae'n well gadael llonydd iddo gan fod y rhieni'n debygol o fod gerllaw.

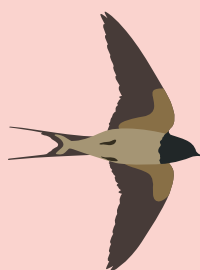
YSTLUMOD YSTWYTH

Mae ystlumod yn rhoi genedigaeth yn ystod mis Mehefin gan fwyaf, felly maen nhw'n treulio'r haf yn hela am bryfed i fwydo'r teulu. Ar ddiwrnod cynnes, sych, gallwch eu gweld yn gwibio a phlymio trwy'r awyr adeg y wawr neu fachlud haul, yn enwedig yn eich parc neu goedwig leol, ac yn ymyl afonydd a phyllau dŵr.

EWCH AR ANTUR, TYFU, CREU A GWEITHREDU

Mae gennym ddetholiad gwych o weithgareddau i chi eu gwneud yr haf 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 braf yr haf, darllenwch ymlaen...



TYFWCH LETYS!



OEDRAN 5+



30 O FUNUDAU



TYFU

Crëwch eich salad cymysg eich hun, yn llawn fitaminau A, C a K, a mwynau dietegol yn enwedig haearn. Casglwch y dail bach main yn rheolaidd er mwyn sicrhau cyflenwad o ddail salad dros gyfnod. Mae'r hadau a awgrymwyd yn tyfu dail pluog coch a gwyrdd, sy'n llawn maeth ac yn blasu fel cnau a phupur.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Potiau neu gynwysyddion wedi'u hailgylchu i hau eich hadau ynddynt. Mae cynwysyddion 4-peint o laeth wedi torri yn eu hanner gyda thyllau yn y gwaelod, a chynwysyddion plastig llysiâu, yn gwneud potiau tyfu gwyh
- Compost heb fawn
- Hen brennau loli wedi'u golchi
- Pensil
- Menig (dewisol)
- Can dŵr â phig â thyllau mân
- Trywel
- Hadau salad fel Mizuna, Mwstard 'Giant Red', Letys 'Salad Bowl', Gwylaeth yr Oen a Berwr y Gerddi



WYDDOCH CHI?

Mae planhigion ag arogl cryf fel mintys, garlleg, cennin syfi a rhosmari'n gallu cadw plâu i ffwrdd. Mae cennin syfi a garlleg yn gymdogion da i letys gan eu bod yn hel pryfed gleision i ffwrdd yn naturiol, sy'n broblem gyffredin i letys. Gwiriwch pa blanhigion sy'n tyfu'n dda gyda'i gilydd cyn eu plannu.

CYFARWYDDIADAU

1. Golchwch y potiau neu gynhwysydd os ydynt wedi'u hailgylchu a'u defnyddio o'r blaen, er mwyn gwaredu unrhyw blâu neu haint. Mae'n bwysig bod tyllau ar waelod eich pot. Fel arall, bydd yn llenwi'n gyflym â gormod o ddŵr a bydd eich planhigion yn boddli.
2. Llenwch eich potiau â chompost, bron i'r top. Defnyddiwch eich bysedd i dorri'r compost i fyny, gan sicrhau nad oes unrhyw dalpiau mawr. Tapiwch y pot neu gynhwysyn yn ysgafn yn erbyn eich bwrdd gwaith er mwyn cael gwared ar unrhyw bocedi awyr heb wasgu'r compost i lawr.
3. Taenwch hadau salad yn ysgafn dros wyneb y compost cyn eu gorchuddio â haenen o gompost heb fod yn ddyfnach na lled eich bys bach. Defnyddiwch y prennau loli a'r pensil i labelu'r cynwysyddion. Nodwch enwau'r dail a heuoch a'r dyddiad (ni fydd hyn yn golchi i ffwrdd).
4. Rhowch ddŵr i'r hadau a gosod y potiau mewn man heulog, wedi'i gysgodi o'r gwynt. Rhowch ddŵr i'r hadau yn rheolaidd, gan wneud yn siŵr nad yw'r compost yn sychu'n llwyr. Dylai'r hadau egino ymhen wythnos.
5. Gwylwch i weld pryd fydd y dail yn barod i'w bwyta. Casglwch y dail trwy dorri ychydig ohonynt o bob planhigion a dyfwyd, rhyw 2.5cm o waelod y ddeilen.
6. Canol y planhigion yw lle mae'n tyfu i atgynhyrchu dail, felly cymerwch ofal i beidio â'i niweidio. O roi dŵr iddynt yn aml, dylai'r planhigion greu dail salad 3-4 gwaith.

BAGIAU LAFANT



OEDRAN 5+



30 O FUNUDAU



CREU

Mae'r haf yn adeg llawn arogleuon a phersawr cynnes. Cadwch berarogl diwrnod o haf mewn bag llawn persawr a'i ychwanegu at eich cwpwrdd dillad i gadw arogl yr haf ar eich dillad drwy gydol y flwyddyn. I wneud y gweithgaredd hwn, bydd angen arnoch flodau neu berlysiau ag arogl melys. Casglwch y rhain o ardd a reolwyd neu fan cymunedol fel eich bod yn gwybod pa blanhigion ydynt, yn hytrach na fforio amdanynt yn y gwyllt.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Plât mawr crwn
- Pensil
- Darn o ddefnydd, mwslin neu gotwm wedi'i ailgylchu
- Siswrn
- Perlysiau fel lafant, rhosmari, teim neu ddail llawryf
- Band elastig
- Rhuban wedi'i ailgylchu

CYFARWYDDIADAU

1. Rhewch y plât ar ben y darn o fwslin neu gotwm wedi'i ailgylchu a thynnu llinell o'i gwmpas i wneud cylch. Torrwch y cylch allan.
2. Rhewch y perlysiau a ddewisoch yng nghanol y cylch. Efallai yr hoffech roi gynnig ar gyfuniadau gwahanol o berlysiau, i weld pa arogl yw'r un mwyaf deniadol.
3. Codwch ymylon y cylch a thynnu'r defnydd at ei gilydd. Rhewch fand elastig yn dynn o'i gwmpas, i greu bag bach crwn.
4. Clymwch ruban wedi'i ailgylchu dros y band elastig.
5. Rhewch eich bag mewn man cynnes er mwyn sychu'r perlysiau.
6. Pan fyddant wedi sychu, rhewch eich bag mewn cwpwrdd dillad neu ei rhoi fel anrheg. Fel arall, gallwch wneud llawer o fagiau a'u gwerthu i wneud arian i'ch grŵp. Pob tro y byddwch yn arogl'r bag lafant, byddwch yn cofio'r diwrnod braf o haf!



WYDDOCH CHI?

Mae tymor yn gyfnod o'r flwyddyn sydd â'i batrymau golau, tymheredd a thywydd unigryw ei hun. Dim ond rhannau o'r Ddaear sydd â blwyddyn pedwar-tymor fel y DU. Nid oes llawer o amrywiaeth dymhorol mewn mannau sy'n agos i'r cyhydedd. Po belled yr ewch o'r cyhydedd, mwyaf yw'r gwahaniaeth rhwng y tymhorau. Mae'r tymhorau'n newid wrth i'r blaned gynhesu oherwydd newid hinsawdd. Gwyddom fydd hyn yn effeithio ar ein hamgylchedd, ein hecosystemau a'r bywyd a gefnogir ganddynt.



SYSTEM RHYDDHAU DŴR YN ARAF



OEDRAN 11+



60 O FUNUDAU



CREU

Mae'r haf yn amser llawn blodau. Mae llawer o blanhigion yn ffrwydrad o flodau, sy'n manteisio ar y diwrnodau hir cynnes a'r pryfed sy'n peillio. Fodd bynnag, gall yr haf hefyd fod yn adeg o dywydd sych, sy'n golygu llai o law a dŵr i'r planhigion. Pan na fydd planhigion yn cael digon o ddŵr, mae'n fwy anodd iddynt dyfu ac atgynhyrchu. Helpwch blanhigion i gyrraedd gwraidd y broblem drwy greu eich system ddŵr eich hun.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Botel blastig â chaead. Mae potel 2 litr yn ddelfrydol, ond bydd rhai llai yn gwneud y tro
- Pren sgrap
- Morthwyl
- Hoelen
- Siswrn
- Trywel
- Can dŵr



WYDDOCH CHI?

Yn fyd-eang, mae defnydd dŵr wedi tyfu chwe gwaith drosodd yn ystod y ganrif ddiwethaf. Gyda newid hinsawdd yn effeithio ar argaeledd dŵr, mae'n golygu bod rheoli ein dŵr yn ofalus yn bwysicach nag erioed. Gall bawb ohonom helpu drwy ddefnyddio strategaethau arbed dŵr, fel defnyddio casgen ddŵr i gasglu a chadw dŵr glaw ar gyfer rhoi dŵr i'r planhigion yn ein gerddi.

CYFARWYDDIADAU

1. Golchwch eich potel yn drylwyr.
2. Tynnwch y caead o'r botel a'i osod pen i lawr ar ddarn o bren sgrap. Defnyddiwch y morthwyl a'r hoelen i dorri 3 neu 4 twll yn y caead (gofalwch am eich bysedd!). Po fwyaf o dyllau sydd gennych, cyflymaf bydd y dŵr yn llifo allan. Rhewch y caead nôl ar y botel.
3. Torrwch waelod y botel i ffwrdd, rhyw 3-5cm o'r pen yn ddelfrydol. I ddechrau arni, gwasgwch y botel yn ofalus, a thorrwch hollt bach gyda'r siswrn, gan barhau i dorri'r holl ffordd o amgylch y botel. Peidiwch â thaflu gwaelod y botel i ffwrdd!
4. Defnyddiwch eich trywel i gloddio twll yn y pridd yn agos i'r planhigion y byddwch yn ei ddyfrio. Mae angen i'r twll fod yn ddigon dwfn fel eich bod yn gallu rhoi'r botel ynddo hyd at hanner ffordd, a thua 10-15cm i ffwrdd o goesyn y planhigion.
5. Rhewch y botel yn y twll, caead yn gyntaf. Patiwch y pridd o amgylch y botel i'w ddal yn ei le.
6. Llenwch y botel â dŵr. O roi gwaelod y botel ar ei ben, byddwch yn atal unrhyw faw rhag mynd i'r botel.
7. Po sychaf y pridd, cyflymaf bydd y planhigion yn yfed y dŵr. Felly cadwch lygad ar eich system ddyfrio a'i ail-lenwi'n rheolaidd.

PLANNU MEFUS MEWN POTEL



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



TYFU

Mae poteli plastig yn gwneud planwyr hongian gwych mewn unrhyw ardd, man gwyrdd neu focs ffenest. Maen nhw'n addas ar gyfer ystod o blanhigion, ond argymhellwn eich bod yn rhoi cynnig ar blannu mefus. Maen nhw'n tyfu'n hawdd, yn lliwgar ac yn flasus i fwyta!

BYDD ARNOCH ANGEN

- Potel blastig
- Marciwr diwenwyn
- Siswrn
- Pin bawd
- Llinyn
- Trywel
- Compost heb fawn
- Ychydig o blanhigion mefus (efallai y gallwch ddefnyddio ymledyddion o blanhigion mefus sefydlog)

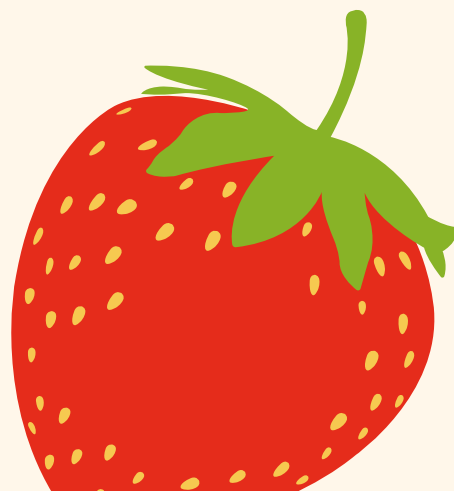


WYDDOCH CHI?

Bwyd yr haf yw mefus. Maen nhw'n felys ac yn flasus i'w bwyta'n syth o'r planhigyn, ond fel y gwyddom, mae mefus yn fwyd tymhorol. Felly un ffordd draddodiadol (a hen) o gadw'r blas melys hwn yw cymysgu'r mefus â siwgr i wneud jam. Gellir olrhain jam nôl i amser y Rhufeiniaid pan oedd llyfrau coginio'n cyfeirio at y syniad o gymysgu siwgr (neu fêl) gyda ffrwyth i'w gadw.

CYFARWYDDIADAU

1. Tynnwch y caead a'r label oddi ar eich potel.
2. Tynnwch lun cylch mawr ryw hanner ffordd i lawr eich potel. Dyma dwll eich plannwr. Gofynnwch i oedolyn eich helpu i dorri'r cylch allan.
3. Defnyddiwch bin bawd i greu tyllau ar naill ochr brig y botel. Gwthiwch y llinyn trwy'r tyllau a chlymau'r ddau ben ynghyd. Dyma ddolen eich plannwr.
4. Defnyddiwch eich trywel i ychwanegu'r compost yn ofalus trwy'r twll ac i mewn i waelod y botel.
5. Rhewch eich planhigyn mefus yn y compost yn ofalus, a rhoi ychydig o ddŵr iddo.
6. Os ydych chi'n bwriadu hongian eich plannwr mefus tu allan, defnyddiwch y pin bawd i wneud tyllau ar waelod y botel ar gyfer draenio'r pridd.
7. Mae eich plannwr yn barod.



CEBABS LLYSIAU



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



CREU

Wrth i hemisffer y gogledd ogwyddo at yr haul ar ddechrau'r haf, mae ein diwrnodau'n ymestyn yn ddyddiol hyd at hirddydd haf – y diwrnod hiraf. Mae hwn yn digwydd ar ddiwedd mis Mehefin pan fydd yr haul yn codi cyn 5am ac yn machlud ar ôl 9pm. Mae nosweithiau hir yr haf yn ddelfrydol ar gyfer coginio *al fresco*. Estynnwch lysiau tymhorol a choginio cebabs.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Sgiwerau metel neu sgiwerau pren FSC
- Detholiad o lysiau (yn ddelfrydol wedi'u tyfu yn yr ardd neu'n lleol). Mae un o bob un yn berffaith: courgette, pupur, winwsyn/nionyn, tomato, planhigyn wy, a detholiad o fadarch
- 1 llwy fwrdd o fêl clir (lleol)
- 1 llwy fwrdd o fwstard grawnlyd
- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- Halen a phupur
- Brws coginio
- Tân gwersyll neu farbeciw
- Menig ffwrn



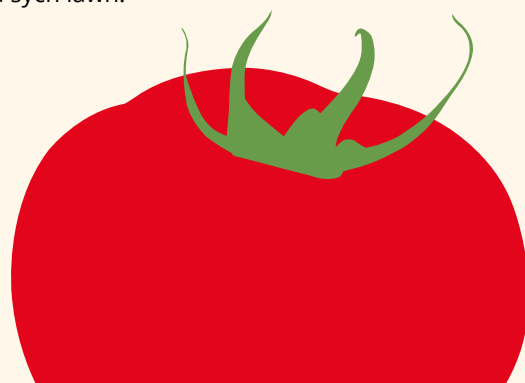
WYDDOCH CHI?

Mae bwyta mwy o blanhigion a chael plât lliwgar yn ddau o egwyddorion Byw'n Dda WWF. I weld chwe egwyddor Byw'n Dda ac i ddysgu sut allwch chi fyw yn iach ac yn gynaliadwy er mwyn helpu'r blaned, ewch i: www.org.uk/what-we-do/livewell

CYFARWYDDIADAU

1. Os ydych chi'n defnyddio sgiwerau pren, bydd angen ichi eu mwydo mewn dŵr am hyd at hanner awr.
2. Torrwch y llysiau'n sleisys neu ddarnau trwchus.
3. Rhwch eich llysiau wedi torri ar y sgiwerau. Gnewch yn siŵr bod gennych ddetholiad da o'r holl lysiau gwahanol ar bob sgiwer.
4. Cymysgwch y mêl, mwstard ac olew mewn bowlen i greu'r sglein, ac ychwanegu halen a phupur.
5. Defnyddiwch y brws i frwsio'r sglein ar y llysiau. Cadwch rywfaent o'r sglein yn ôl i'w ychwanegu cyn gweini'r bwyd.
6. Coginiwch y cebabs ar dân gwersyll neu farbeciw am 20 i 30 o funudau.
7. Tynnwch y cebabs o'r barbeciw neu dân gwersyll. Cofiwch wisgo'r menig ffwrn!
8. Ychwanegwch ychydig o'r sglein wrth gefn cyn gweini'r cebabs.

Rhybudd: Byddwch yn ofalus gyda thannau gwersyll a barbeciws tu allan gan eu bod yn risgiau tân, yn enwedig mewn amodau sych iawn.



TUNIAU PERLYSIAU



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



TYFU

Caiff llawer o fwydydd eu gwerthu mewn tuniau, a gallwch ailgylchu ac aildddefnyddio'r rhain fel potiau deniadol i blanhigion. Beth am wneud pot wedi'i bersonoli er mwyn tyfu perlyisiau ar eich sil ffenest? Gallwch rannu perlyisiau fel mintys, cennin syfi a phersli wrth eu gwreiddiau i greu mwy o blanhigion am ddim!

BYDD ARNOCH ANGEN

- Tuniau bwyd glân (heb ymyl finio)
- Sgriwdreifer
- Hen gylchgronau, poster, taflenni neu bapurau newydd o'ch dewis chi
- Siswrn
- Glud diwenwyn neu PVA
- Perlysieuyn mawr mewn pot a brynwyd o'r archfarchnad neu ganolfan arddio
- Llwy fwrdd fetel
- Compost heb fawn
- Dŵr

CYFARWYDDIADAU

1. Defnyddiwch y sgrïwdreifer yn ofalus i wneud tyllau ar waelod y tun ar gyfer draenio dŵr. Efallai bydd angen ichi helpu eich grŵp i wneud hyn, neu baratoi'r tuniau ymlaen llaw.
2. Dewiswch luniau a samplau lliw bach a maint canolig o'r hen gylchgronau a'u torri allan yn daclus.
3. Trefnwch eich lluniau a'u gludo dros y tun fel collage. Byddwch yn ychwanegu at yr effaith drwy wneud i'r lluniau gorgyffwrdd.
4. Tynnwch eich perlysieuyn o'r pot a'i dorri'n 4-6 darn drwy wahanu'r gwreiddiau'n ofalus heb eu torri. Defnyddiwch lwy os yw'r gwreiddiau wedi'u plethu gormod neu'n galed.
5. Llenwch eich pot â chompost at hanner ffordd cyn rhoi'r planhigyn a wahanwyd ynddo. Llenwch weddill y tun â chompost gyda'r planhigyn perlysieuyn bach newydd yn codi allan ohono.
6. Rhewch ddŵr i'r planhigyn yn ofalus a rhoi eich pot perlysiau ar sil ffenest heulog gyda soser oddi tano i ddal unrhyw ddŵr sy'n draenio.
7. Gwnewch yr un peth eto i'r holl berlyisiau a rannwyd gennych.



WYDDOCH CHI?

Mae'r tuniau hyn yn gwneud anrhegion delfrydol. Efallai y cewch chi eich ysgogi i wneud llawer ohonynt a'u gwerthu i godi arian ar gyfer eich grŵp. Ceisiwch greu cardiau rysâit ar gyfer prydau bwyd sy'n ystyrlon o'r blaned www.wwf.org.uk/livewellmeals i'w gwerthu gyda'r planhigion.



HEDYN DANT Y LLEW YN HEDFAN



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



CREU

Mae llawer o blanhigion yn hedeg hadau yn yr haf. Mae hadau'n ffynhonnell bwysig o fwyd i lawer o anifeiliaid ac adar, ac mae'r rhai nad ydynt yn cael eu bwyta'n cael y cyfle i dyfu'n genhedlaeth newydd o blanhigion. Rhaid i hadau ddod o hyd i'r amodau cywir i dyfu, gyda digon o olau, pridd a dŵr, ond sut maen nhw'n cyrraedd yno? Mae gan rai planhigion strategaethau syfrdanol ar gyfer dosbarthu eu hadau dros bob man, gan roi iddynt y cyfle gorau i ddod o hyd i'r lle cywir. Mae dant y llew yn blanhigyn sy'n tyfu unrhyw le bron.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Papur A4
- Siswrn
- Pren mesur
- Ysgrifbin neu bensil
- Tâp gludiog ecogyfeillgar



WYDDOCH CHI?

Mae llawer o bobl yn ystyried dant y llew yn chwyn, gan fod y planhigion yn eithriadol o lwyddiannus yn tyfu mewn lleoedd amrywiol (yn aml heb wahoddiad). Mae'n blanhigyn sy'n blodeuo'n gynharach yn y flwyddyn ac mae'n ffynhonnell sydd wir ei hangen o neithdar a phaill i bryfed. Mae'r enw "dant y llew" yn cyfeirio at ei dail danheddog.

CYFARWYDDIADAU

1. Plygchw ddalen o bapur A4 yn chwarteri.
2. Agorchw y papur a thorri ar hyd y plygiadau, fel bod gennych chi bedwar chwarter.
3. Mesurwch 5cm ar hyd ochr hir un o'r chwarteri, a thynnu llinell unionsyth ar ei draws.
4. Torrwch dyllau llai na 0.5cm o'i gilydd yn y rhan hir.
5. Rholiwch y rhan heb ei thorri o amgylch pen ysgrifennu eich ysgrifbin neu bensil a defnyddio tâp i'w chadw yn ei lle.
6. Tynnwch edefynnau'r papur allan nes y bydd eich gwaith yn edrych fel hedyn dant y llew.
7. Taflwch yr ysgrifbin i'r awyr a'i wyllo'n disgyn yn araf. Os gallwch ac os yw'n ddiogel ichi wneud, sefchw ar gadair i'w daflu, neu ei daflu tu allan i weld os yw'n teithio yn y gwynt.

Rhybudd: Gwaeddwch rybudd cyn lansio'ch hadau, fel bod aelodau eraill y grŵp yn symud allan o'r ffordd!

GWEITHREDU YN ERBYN LLYGREDD PLASTIG



OEDRAN 11+



60 O FUNUDAU



GWEITHREDU

Mae pawb ohonom eisiau mwynhau ein mannau awyr agored, yn enwedig yn ystod yr haf. Ond weithiau rydyn ni'n dod ar draws llygredd sbwriel sy'n edrych yn hyll ac yn gallu bod yn beryglus i fywyd gwyllt hefyd. Gweithredwch a threfnu eich grŵp i godi sbwriel, cyn codi ymwybyddiaeth yn y gymuned leol drwy rannu lluniau neu restr o'r sbwriel a gasglwyd, a'i bwysau.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Menig amddiffynnol
- Codwyr sbwriel
- Bagiau sbwriel
- Bagiau ailgylchu
- Clipfwrdd a thaflen cofnodi
- Pensil



WYDDOCH CHI?

Gall y glaw olchi sbwriel a ollyngir ar y stryd i nentydd ac afonydd, sy'n arwain at y môr. Rhagwelir y bydd mwy o blastig na physgod (o ran pwysau) yn y môr erbyn 2050. Gallwch weithredu yn erbyn y gwastraff plastig hwn drwy: gasglu sbwriel, gwrthod pecynnau plastig diangen a phecynnau un-tro, ac ailddefnyddio ac ailgylchu plastig lle bo'n bosibl.

CYFARWYDDIADAU

1. Trefnwch i'ch grŵp ymweld â'ch traeth neu afon leol.
2. Rhannwch yn grwpiau bach a chynnwys oedolyn ym mhob un.
3. Dynodwch ardal i bob grŵp.
4. Casglwch sbwriel! Cofiwch gofnodi'ch casgliadau. Byddwch yn synnu i weld beth sy'n troi i fyny.
5. Dewch at eich gilydd ar ddiwedd y sesiwn ac edrych ar gasgliadau sbwriel bob grŵp.
6. Beth am osod her i weld pa grŵp sy'n casglu'r maint mwyaf o sbwriel?
7. Tynnwch luniau a'u rhannu â'r gymuned leol, gan nodi rhai o'r camau y gallant eu cymryd i helpu lleihau gwastraff plastig.
8. Ceisiwch ailgylchu cymaint o'r gwastraff â phosibl a chael gwared ar y gweddill yn gyfrifol.

Rhybudd: Oherwydd peryglon casglu sbwriel e.e. peryglon baglu, eitemau miniog a baw anifeiliaid, gweithiwch mewn parau neu grwpiau gydag oedolyn yn tynnu sylw eraill at y peryglon. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn ymyl dŵr.

ARCHWILIO BIOAMRYWIAETH



OEDRAN 14+



60 O FUNUDAU



MYND AR ANTUR

Yn yr haf bydd gweiriau'n tyfu'n uchel, gan ryddhau eu paill yn gyntaf ac wedyn eu hadau. Mae'r cynefin glaswelltirol yn cynnig cartref i lawer o rywogaethau gwahanol o bryfed. Efallai y gallwch chi eu clywed, yn enwedig ceiliogod rhedyn, ond dydyn nhw ddim mor hawdd i'w gweld. Ceisiwch greu rhwyd ysgubo i weld yr ystod o bryfed sy'n cuddio yn y gwair hir yn eich ymyl chi.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Cambren metel
- Hen gas gobennydd
- Tâp cryf ecogyfeillgar
- Siswrn
- Mynediad i ddarn o wair hir
- Arweinyfr adnabod pryfed (gallwch ei fenthyg o'ch llyfrgell leol, dod o hyd i un ar-lein neu lawrlwytho ap adnabod fel ap Seek gan iNaturalist www.inaturalist.org/pages/seek_app)
- Chwyddwydr neu ficrosgop USB
- Hambwrdd plastig bach

CYFARWYDDIADAU

1. Plygwch y cambren i siâp diemwnt drwy godi'r top a'r gwaelod a gwasgu'r ochrau at ei gilydd. Caiff y bachyn ei ddefnyddio fel dolen.
2. Dyma agoriad (ceg) eich rhwyd.
3. Rhowch ymylon pen agored y cas gobennydd o amgylch ffrâm y cambren a defnyddio tâp cryf i'w ddal yn ei le.
4. Lapiwch dâp o amgylch y ddolen i'w gwneud yn haws i'w dal.

WYDDOCH CHI?

Ystyr bioamrywiaeth yw'r holl fathau gwahanol o fywyd y dewch chi o hyd iddynt mewn un man: yr amrywiaeth o anifeiliaid, planhigion, ffwng a hyd yn oed micro-organebau fel bacteria sy'n rhan o'n byd naturiol. Mae pob un o'r rhywogaethau ac organebau hyn yn cydweithredu â'i gilydd mewn ecosystemau, fel gwe gymhleth, i gadw cydbwysedd a chynnal bywyd.

5. Dyma eich rhwyd ysgubo.
6. Ewch at ddarn o wair hir cyfagos, yn ddelfrydol ar ddiwrnod cynnes. Gwnewch yn siŵr bod perchennog y tir wedi rhoi ei ganiatâd.
7. Cerddwch yn ofalus trwy'r gwair gan symud y rhwyd mewn siâp 'S' trwy'r gwair. Gwnewch yn siŵr bod ceg y rhwyd yn dal ar y gwair fel bod y pryfed yn cwmpo i mewn iddo.
8. Ar ôl 20 – 30 o eiliadau, gwagiwch eich rhwyd yn ofalus i'r hambwrdd drwy ei gwthio'n ôl trwy'r ffrâm cambren a'i throi tu chwith. Rhowch ysgytwad bach i'r rhwyd i ryddhau unrhyw bryfed sy'n sownd i'w hochrau.
9. Bydd rhai o'r pryfed yn hedfan i ffwrdd yn syth ond edrychwch beth sydd ar ôl yn yr hambwrdd. Defnyddiwch eich arweinyfr pryfed i geisio'u hadnabod.
10. Tynnwch lun o'r pryfed cyn eu rhyddhau'n ofalus yn ôl i'r gwair.
11. Gwnewch yr un peth eto mewn darn arall o'r gwair. Oedd eich canlyniadau'n debyg neu'n wahanol? Faint o rywogaethau gwahanol wnaethoch chi eu hadnabod?

Rhybudd: Efallai na fydd y rhai sy'n dioddef o glefyd y gwair yn gallu cymryd rhan yn y gweithgaredd hwn. Byddwch yn ofalus o beryglon yn y gwair e.e. peryglon baglu, eitemau miniog, planhigion pigog, nythod cacwn a baw anifeiliaid. Peidiwch â defnyddio'r rhwydi hyn i ddal gloŷnnod byw. Byddant yn niweidio eu hadenydd.



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 ddatlu'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 fathodynau diddordeb mewn grwpiau gwisg unfurf:

Enfysau:

Bathodynau Natur, Ailgylchu, Ffrwythau a Llysiau, a Meddwl Iach

Brownis:

Bathodynau Tyfwch eich Cynnyrch eich Hun, Ymwybyddiaeth Ofalgar a Sero Gwastraff

Rangers:

Bathodyn Coginio

Beavers:

Bathodynau Archwilio a Garddwr

Cubs, Sgowtiaid ac Explorers:

Bathodynau Cogydd, Cadwraeth Amgylcheddol a Naturiaethwr

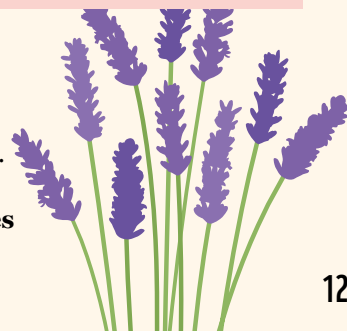
Mae'r rhaglen Miliwn o Ddwylo'n un ffordd gall Sgowtiaid gweithredu a chyflawni'r bathodyn Gweithgaredd Effaith Cymunedol Fesul Cam. Mae WWF yn cefnogi'r thema Amddiffyn ein Hamgylchedd www.scouts.org.uk/about-us/help-others/community

DEFNYDDIWCH YR ADNODDAU!



Gellir defnyddio'r adnoddau hyn fel rhan o raglen gweithgareddau ehangach, megis cynlluniau gwobrwyo ar gyfer clybiau cymunedol neu grwpiau ieuencid.

Mae'r pecyn hwn yn rhan o gyfres. Mae'r adnoddau eraill ar gael yma: www.wwf.org.uk/get-involved/youth-groups/resources/seasonal-activities





SUT ALLWCH CHI HELPŲ 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 HELPŲ 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)