



ADNODDAU'R GAEAF

AR GYFER GRWPYAU IEUENCTID

CROESO I'R GAEAF!

DYMA'R AMSER DELFRYDOL I LAPIO'N GYNNES AMDANOCH A MYND ALLAN I GRWYDRO YN YR AWYR AGORED. MAE GOLAU'R GAEAF YN HUDOLUS PAN FYDD YR HAUL YN ISEL YN YR AWYR AC YN BWRW CYSGODION HIR TRWY'R COED.



Mae deffro a gweld rhew neu hyd yn oed eira ar lawr yn gwneud inni deimlo'n aeafol. Wrth gwrs, does dim byd gwell na mynd am dro yn y gaeaf cyn dod adref a swatio dan flanced gyda diod gynnes!

SAFBWYNT NEWYDD AR NATUR

Er y gall ymddangos nad oes llawer yn digwydd ym myd natur yr adeg hon o'r flwyddyn, mae dal i fod digon o bethau y gallwch chi ei wneud i fynd ar antur, dysgu mwy a gweithredu i helpu. Efallai nad oes dail ar y coed collddail bellach, ond maen nhw'n parhau i gynnig cynefin pwysig, ac mae'n llawer haws gweld y nythod adar a gwiwerod ynddynt yr adeg hon o'r flwyddyn. Fel arfer, byddwn yn edrych ar ddail y coed i'n helpu ni i'w hadnabod, ond mae llawer o nodweddion eraill gan goed y gallwn ni archwilio iddynt a'u defnyddio i'w hadnabod. Mae'r gaeaf yn ein hannog ni i edrych ar natur mewn ffordd wahanol.

DYFODOL GWELL

Mae'r gaeaf yn adeg o obaith. Pan fydd y diwrnod byrraf a'r noson hiraf wedi mynd heibio ym mis Rhagfyr, gallwn edrych ymlaen at olau'r gwanwyn. Cadwn lygad ar lawr i weld y lili wen fach gyntaf a gwyliwn ganghennau'r coed cyll i weld y cynffonnau wyn bach yn tyfu. Mae arogleuon cyntaf y cyll ystwyth yn ddangosydd gwirioneddol bod y tymor yn mynd rhagddo.

HELPU EIN FFRINDIAU PLUOG

Efallai ei bod hi'n adeg dawelach o ran gwylio bywyd gwyllt, ond mae'r gaeaf yn amser gwych ar gyfer gofalu am adar ein gerddi. Wrth i gyflenwadau bwyd leihau yn yr amgylchedd, gallwn helpu trwy roi bwyd allan iddynt. Bydd adar llwglyd yr ardd yn lloccio hadau, cnau a hyd yn oed canol afalau.

ADDURNIADAU NATURIOL

Dros y blynyddoedd, mae ein cyndeidiau wedi goleuo diwrnodau tywyllaf y gaeaf adeg yr heulsaf drwy gynnal dathliadau'n llawn golau, tân, bwyd a hwyl. Mae defnyddio deunyddiau o'r amgylchedd naturiol i addurno'n tai yn ystod y gaeaf wedi bod yn draddodiad ers blynyddoedd lawer, ac rydym yn ei fwynhau hyd heddiw. Gall dod o hyd i ddeunyddiau naturiol a'u defnyddio i greu addurniadau ein helpu ni i deimlo'n agosach at natur.

EWCH AR ANTUR, TYFU, CREU A GWEITHREDU!

Mae gennym ddetholiad gwych o weithgareddau i chi eu gwneud y gaeaf 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 gogoniant y gaeaf, darllenwch ymlaen...

MYND AM DRO YN Y GAEAF



OEDRAN 5+



30 O FUNUDAU



MYND AR ANTUR

Gall diwrnodau'r gaeaf deimlo'n oer a thywyll o gymharu â gwres a golau'r haf, ond mae dal digon i'w wneud yn yr awyr agored er mwyn gwerthfawrogi'r natur sydd o'n cwmpas. Dim ond gwisgo'n addas i'r tywydd sydd angen, a mynd allan gyda'r bwriad o gael antur!

BYDD ARNOCH ANGEN

- Mynediad i rywle tu allan, fel eich parc, man gwyrdd neu goetir lleol
- Dillad cynnes gwrth-ddŵr
- Esgidiau glaw
- Tortshis (dewisol)

CYFARWYDDIADAU

1. Dechreuwch y sesiwn gan drafod pwysigrwydd treulio amser tu allan trwy gydol y flwyddyn, a bod yn barod ar gyfer amodau'r tywydd. Nawr ewch ar antur!



WYDDOCH CHI?

Gwisgwn ddillad ychwanegol yn y gaeaf i amddiffyn ein hunain rhag mynd yn oer neu'n wlyb. Mae anifeiliaid yn gwneud pethau ychydig yn wahanol. Mae rhai'n ennill pwysau yn yr hydref i'w cynnal dros y misoedd oerach. Mae eraill yn tyfu ffwr ychwanegol neu blu tew i'w helpu i gadw'n gynnes. Ac eraill (fel ysgyfarnog y mynydd) yn colli lliw, fel eu bod yn anoddach i'w gweld yn yr eira!

2. Yn gyntaf, canolbwyntiwrch ar yr hyn a glywch. Wrth ichi gerdded, ydych chi'n clywed dail yn crensiannu, mwd yn slwtsian, neu ydy'r eira yn mygu eich holion troed? Neu efallai rydych yn anelu am bob pwll dŵr ac yn sbasio wrth ichi gerdded? Fel grŵp, ceisiwch wneud cymaint o synau gwahanol â phosibl gyda'ch traed wrth ichi gerdded. Wedyn arhoswch yn dawel ac aros yn stond am funud. Pa synau naturiol a glywch?

3. Nesaf, mae'n amser edrych ar yr hyn a welwch. Cofiwch edrych ym mhob cyfeiriad. Dechreuwch drwy edrych i fyny – allwch chi weld rhywbeth yn yr awyr neu ar ben y coed cyfagos? Beth mae'r oedolion yn ei weld ar lefel eu llygaid? Beth sy'n wahanol ar lefel llygaid y bobl ifanc? Beth sydd ar y llawr?

4. Ymlaen wedyn at ddod o hyd i bethau i'w teimlo. Rhowch gynnig ar deimlo rhisgl coeden, pluen, brigyn, carreg, mwsogl neu hadau.

5. Beth yw arogleuon y gaeaf? Weithiau, y prif arogl a sylwoch arno yw tymheredd ffres yr aer, neu efallai y gallwch arogl coelcerth mewn gardd gyfagos?

Awgrym: Os bydd eich grŵp yn cwrdd yn y tywyllwch, gallwch fynd â thorshis gyda chi i'ch helpu chi i archwilio. Fel arall, gallwch drefnu i gyfarfod yn ystod y dydd ar benwythnos os yw'n well gennych archwilio mewn golau dydd.

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

TYFWCH EICH COEDEN EICH HUN



OEDRAN 5+



60 O FUNUDAU



TYFU

Mae coed yn creu eu hadau ac yn eu dosbarthu er mwyn caniatáu i goed newydd dyfu. Edrychwch o'ch cwmpas am goed ifanc a ddechreuodd dyfu. Beth am weld pa fathau o goed ifanc y gallwch chi eu tyfu mewn pot, yn barod i'w plannu allan yn y blynyddoedd i ddod? Bydd hyn yn eu helpu rhag cael eu sathru a'u difrodi, neu eu tynnu am fod yn chwyn neu am dyfu yn y lle anghywir. Mae coed mor bwysig i bobl a bywyd gwyllt: mae angen inni helpu coed drwy blannu mwy ohonynt ac mewn mannau lle cânt eu hamddiffyn. Dychmygwch faint o rywogaethau bywyd gwyllt y byddwch chi yn eu helpu drwy dyfu coed yn eich cartref neu yn eich man cymunedol.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Rhaw finio
- Bag amldro tamp
- Hen botiau a ailgylchwyd (1- neu 2-litr)
- Compost priddgleiog da heb fawn (yn ddelfrydol wedi'i dynnu o waelod y pentwr compost)
- Can ddŵr
- Labeli



WYDDOCH CHI?

Mae gwiwerod yn treulio'r hydref yn claddu mes i baratoi ar gyfer y gaeaf. Wrth i fwyd fynd yn fwy prin, maen nhw'n mynd yn ôl i'r celc cudd o fes a'u tynnu i'w bwyta. Er bod y gwiwerod yn dda am ddod o hyd i'r mes, maen nhw'n methu rhai sy'n aros wedi'u claddu (h.y. wedi'u plannu). Gall y rhain dyfu'n goed derw newydd, felly mae gwiwerod yn arddwyr dirgel!

CYFARWYDDIADAU

1. Gyda'ch grŵp, dewch o hyd i rywle lle mae gennych ganiatâd i gasglu coed ifanc. Yn aml, bydd pobl yn eich mannau cymunedol, eich tîm parciau lleol, perchnogion rhandiroedd neu bobl â gerddi mawr iawn yn hapus i roi eu caniatâd.
2. Ewch â'r rhaw a'r bag amldro tamp gyda chi.
3. Edrychwch am goed ifanc sy'n ddigon bach i'w codi ond y gallent fod mewn trafferth o dyfu'n llawer mwy o faint.
4. Defnyddiwch y rhaw i gloddio'n ddwfn o dan y gwreiddiau, cyn codi'r goeden ifanc i'r bag tamp. Pan fydd nifer da o goed ifanc gyda chi, ewch â nhw i rywle ymarferol i'w rhoi mewn potiau.
5. Llenwch y potiau â chompost a phlannu pob coeden ifanc yng nghanol y pot, gan wasgu wyneb y pridd i lawr y ysgafn i gadw'r goeden fach yn ei lle.
6. Rhewch ychydig o ddŵr i'r goeden, ei labelu a'i dyddio. Rhewch mewn man golau â chysgod.
7. Cofiwch ofalu am eich coed a chynllunio ble i'w plannu pan fyddant yn fwy.

ADNABOD COED YN Y GAEAF



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



MYND AR ANTUR

Mae coed collddail yn cysgu'n ystod y gaeaf. Fodd bynnag, maen nhw'n barod i ddeffro'n syth pan fydd y gwanwyn yn cyrraedd gyda'i diwrnodau hirach a thywydd cynhesach. Os edrychwch yn ofalus ar ganghennau'r coed, gallwch weld blagur arnynt, sef man cychwyn dail cyntaf y gwanwyn. Ynghyd â'r blagur, mae sawl nodwedd arall o goed collddail y gallwch chi edrych arnynt yn ystod y gaeaf sy'n eich helpu chi i'w hadnabod.

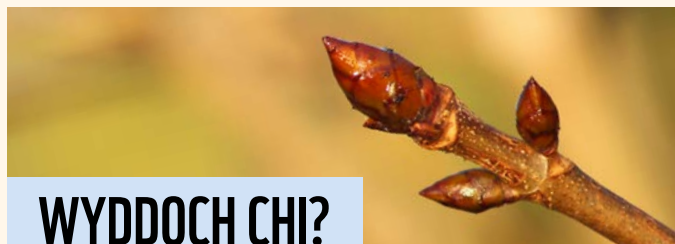
BYDD ARNOCH ANGEN

- Mynediad i rywle tu allan, fel eich parc, man gwyrdd neu goetir lleol
- Cyfeirlyfr i adnabod coed collddail y gaeaf (gallwch fenthyg un o'ch llyfrgell leol, dod o hyd i un ar-lein neu lawrlwytho ap adnabod rhywogaethau fel ap Seek gan iNaturalist www.org.uk/discover-nature-seek-app)

CYFARWYDDIADAU

1. Dewiswch goeden yn eich man tu allan i'w archwilio fel grŵp. (Efallai yr hoffech ymweld â'r man ymlaen llaw, er mwyn dewis coeden sy'n hawdd ei adnabod).
2. Yn gyntaf, edrychwch ar siâp y goeden gyfan o bell. Bydd hyn yn rhoi syniad ichi a yw prif dwf y goeden yn mynd i'r un cyfeiriad bob blwyddyn (e.e. onnen) neu a yw cyfeiriad y prif dwf yn newid bob tro mae cangen yn tyfu, gan greu golwg igam-ogam a brigog (e.e. derwen).

3. Nesaf, ewch at y goeden a theimlo'r rhisgl. Ceir mathau gwahanol o risgl sef: esmwyth (e.e. ffawydden), sy'n pilio (e.e. bedwen arian), trumiog (e.e. derwen) a phlating (e.e. castanwydden y meirch).
4. Nawr edrychwch ar y blagur. Mae gwahanol ffurfiau ar y rhain: penflagur (ar ddiwedd y canghennau e.e. castanwydden y meirch), cyferbyn (yn tyfu mewn paru cyferbyniol ar hyd y gangen e.e. masarn), eiledol (yn eiledol ar naill ochr y gangen ar ei hyd e.e. bedwen arian), eiledol igam-ogam (lle mae'r gangen yn siâp igam-ogam yn hytrach nag yn syth e.e. pisgwydden dail bach), clystyrog (e.e. derwen) neu flewog (e.e. magnolia).
5. Mae gan rai coed ddraen (e.e. y ddraenen wen), felly cymerwch ofal. Mae'r draen llawer yn haws i'w gweld yn y gaeaf pan na fydd dail ar y coed yn eu cuddio.
6. Efallai bydd hen ffrwythau neu hadau'n aros ar rai coed trwy'r gaeaf (e.e. onnen) felly mae'n werth edrych am gliwiau ar y canghennau ac ar y llawr o amgylch eich coeden.
7. Pan fyddwch wedi adnabod coed gyda'ch gilydd, gallwch rannu'n grwpiau llai i weld os allwch chi ddod o hyd i'r un math o goed, neu ddod o hyd i rai newydd i'w hadnabod.



WYDDOCH CHI?

Mae gan rai o goed fwyaf cyffredin y DU flagur nodweddiadol iawn yn y gaeaf. Yn wrthgyferbyniad i'w rhisgl llwyd golau, mae gan goed ynn flagur bach du sy'n edrych yn debyg i garnau. Mae gan goed pisgwydd dail bach flagur bach coch, sy'n edrych yn debyg i fenig bocsio, ac mae gan goed castan y meirch (concyrs) flagur mawr brown, braidd yn ludlog.

SUDD AFAL CYNNES



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



CREU

Beth am greu'r sudd afal cynnes a blasus hwn i'w rannu â'ch grŵp ar ôl bod am dro yn awyr ffres y gaeaf? Mae'n ddiod ddelfrydol ar gyfer unrhyw ddathliadau yn ystod tymor yr ŵyl hefyd. Pan fydd yn coginio, bydd y cwdyn hwn yn creu arogl hyfryd yn eich man cyfarfod. Mae cydau sych yn gweithio llawn cystal, a gellir eu rhoi ar reiddiadur i greu arogl yn eich ystafell yn lle chwistrell synthetig. Neu gallwch eu rhoi, gyda photeli o sudd afal, fel anrhegion i ffrind neu berthynas eu creu a'u mwynhau.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Lliain mwslin, wedi'i dorri'n sgwariau bach (oddeutu 15cm)
- Seren anis
- Clofs
- Ffyn sinamon
- Codau cardamom
- Sleisys oren wedi'u sychu (gweler y gweithgaredd Aildddefnyddio, Lleihau ac Ailgylchu)
- Rhuban tlws wedi'i ailgylchu
- Siswrn
- Botel 750ml o sudd afal lleol
- Sosban



WYDDOCH CHI?

Mae creu sudd afal twym yn ffordd wych o ddefnyddio unrhyw sudd na fyddai'n cael ei yfed fel arall. Mae aelwyd gyfartalog y DU yn gwastraffu 13% o'i fwyd bwytdwy a diodydd yfady bob blwyddyn, sy'n costio £540. Ffordd arall o leihau gwastraff yw rhoi trefn ar beth sydd yn eich cypyrddau a chynllunio'ch rhestr siopa er mwyn prynu a choginio dim ond yr hyn sydd arnoch ei angen. Neu byddwch yn ddyfeisgar gyda'ch sborion a'u troi'n bryd gwahanol.

CYFARWYDDIADAU

1. Cymerwch sgwâr o liain mwslin.
2. Ym mhob cwdyn, rhwch 1 seren anis, 4 clof, darn bach o ffon sinamon a chod cardamom.
3. Gwthiwch y darn o ruban wedi'i ailgylchu trwy ddarn o oren wedi'i sychu. Tynnwch bedwar cornel y sgwâr o ddefnydd at ei gilydd a'u clymu.
4. Rhwch y sudd afal a'r cwdyn mewn sosban, a'i chynhesu ar wres isel am 15 o funudau.
5. Tynnwch y sosban o'r gwres a gadewch i'r cymysgedd drwytho am 20 o funudau cyn ei fwynhau.

BWYDWCH YR ADAR



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



GWEITHREDU

Helpwch ofalu am ein hadar yn ystod y gaeaf pan fydd eu ffynonellau naturiol o fwyd yn brin. Ar yr adeg hon o'r flwyddyn, mae aeron yr hydref wedi cael eu bwyta a gallai'r ddaear fod wedi rhewi gormod iddyn nhw dynnu mwydod/pryfed genwair neu bryfed allan ohono. Mae adar yn dibynnu ar y sborion a adawir ar fyrddau adar ac mewn bwydwr adar i gael digon o egni i oroesi'r misoedd oer.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Conau pinwydden
- Cortyn gardd
- Braster llysiau neu lard
- Plât
- Hadau adar o ansawdd da



WYDDOCH CHI?

Mae RSPB yn cynnal digwyddiad Gwyllo Adar yr Ardd bob mis Ionawr. Mae'n arolwg anferth o adar y DU a gall unrhyw un gyfrannu ato. Y cyfan sydd angen ichi ei wneud yw treulio awr yn gwyllo'r adar yn eich gardd neu barc lleol a chofnodi'r adar gwahanol a welwch. Mae eich canlyniadau'n helpu i greu darlun o ba rywogaethau yn y DU sy'n ffynnu a pha rhai sy'n dirywio ar hyn o bryd.

rspb.org.uk/whats-happening/big-garden-birdwatch

CYFARWYDDIADAU

1. Clymchwch ddarn o gortyn o amgylch canol côn pinwydden, gan adael digon o hyd i greu dolen i'w hongian i fyny.
2. Gwasgwch y braster llysiau'n ofalus i'r holl fylchau, dros y côn i gyd.
3. Rhowch yr hadau adar ar blât a rholio'r côn pinwydden drostynt gan sicrhau eu bod yn glynu wrth y braster. Bydd hyn yn creu llanast!
4. Rhowch eich bwydwr adar yn ofalus yn y rhewgell dros nos, er mwyn helpu i bopeth lynu wrth ei gilydd.
5. Trannoeth, hongiwch y bwydwr i fyny i'r adar. Y lle delfrydol yw rhywle:
 - tawel lle na fydd unrhyw beth yn tarfu arnynt
 - heb fod yn rhy agos i berthi lle gall cathod cuddio, ond yn ddigon agos i'r adar eistedd arnynt cyn cyrraedd y bwyd
 - wedi'i gysgodi o wyntoedd cryf
6. Gallai gymryd amser i'r adar ddod o hyd i'r ffynhonnell newydd hon o fwyd, ond byddant yn dechrau galw draw ar ôl iddynt wneud.

HA-HA!

Pam mae adar yn hedfan tua'r de yn y gaeaf? Mae'n rhy bell i gerdded!

GWESTY PRYFED



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



CREU

Hoff bethau pryfed, gwenyn a phryfed cop yw dail, gwellt, bambŵ, brigau a hen botiau! Mae ein gerddi'n llawn y bwystfilod bach anhygoel hyn sy'n helpu i reoli'r plâu nad oes neb eu heisiau yn ein gerddi, er mwyn i'n ffrwythau a llysiau'n ffynnu. Felly beth am helpu i baratoi cartref ar gyfer y creaduriaid anhygoel hyn drwy adeiladu gwesty pryfed iddynt!

BYDD ARNOCH ANGEN

- 2 – 3 palet pren (mae bocsys pren bach yn gweithio'n dda hefyd)
- Unrhyw ddeunyddiau wedi'u hailgylchu fel: cartonau wyau, potiau seramig, cynhwysyddion plastig, pibell draen plastig, briciau, rhwydi neu bren
- Llinyn / cortyn
- Gwastraff ardd y gallwch chi ei gynnwys: dail, brigau, pren marw, conau pinwydden, gwellt neu hen wiaill bambŵ



WYDDOCH CHI?

Mae pryfed yn rhan hanfodol o'r gadwyn fwyd, gan chwarae rôl hollbwysig yn rheoli plâu (fel buchod coch cota'n bwyta pryfed glas) ac yn ffynhonnell fwyd hanfodol i anifeiliaid eraill. Mae creu cynefinoedd i bryfed yn cynnal ein bioamrywiaeth sy'n dirywio. O gymharu â 1970, dim ond 53% o fioamrywiaeth y DU sy'n weddill ar gyfartaledd. Mae hyn yn golygu ein bod ni ymysg 10% isaf gwledydd y byd o ran bioamrywiaeth.

CYFARWYDDIADAU

1. Mae pryfed yn hoffi amodau oeraidd a thamp, felly rhwch eich palet(au) yn ymyl perth neu goeden gysgodol.
2. Llenwch y deunyddiau wedi'u hailgylchu â dail a brigau, a defnyddiwch y llinyn i glymu popeth yn ei le.
3. Gallwch ddefnyddiau deunyddiau gwahanol i greu ystod o gynefinoedd e.e. defnyddiwch wellt i'r infertebratau llai o faint dwrio ynddo a chreu lle diogel iddynt aafgysgu. Neu gallwch lenwi darn o bibell draenio â gwiall bambŵ i greu cynefin arbennig i wenwyn.
4. Parhewch i ddefnyddio cyfuniad o ddeunyddiau wedi'u hailgylchu a gwastraff yr ardd i lenwi'r bylchau yn eich palet neu focs pren. Defnyddiwch ddail rhydd, rhisgl a chonau pinwydden i lenwi rhai o'r bylchau llai.
5. Ar ôl gorffen eich cynefin pryfed, gallwch blannu bylbiau gwanwyn o'i gwmpas. Bydd eu blodau'n edrych yn hardd yn y gwanwyn ac yn rhoi bwyd i wenwyn, gloynnod byw a phryfed eraill sy'n hedfan a chaiff eu denu at eich cynefin.

LLEIHOU, AILDDEFNYDDIO AC AILGYLCHU!



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



CREU

Mae pawb ohonom yn hoffi addurniadau hardd sy'n dathlu tymor yr ŵyl, felly byddwch yn greadigol a chreu rhai eich hun eleni. Gall addurniadau naturiol ac wedi'u hailgylchu fod yn hardd iawn, yn hwyl i'w gwneud, ac yn ffordd dda o beidio prynu mwy o blastig.

www.wwf.org.uk/creativeactivities

SLEISYS O OREN WEDI SYCHU



Torrwch orennau'n sleisys a'u rhoi ar glawr pobi mewn ffwrn isel am oriau nes bod yr holl leithder wedi mynd. Gwthiwch ddarn o ruban wedi'i ailgylchu neu gortyn trwy eich sleisys. Maen nhw'n barod i'w hongian ar eich coeden.

ORENNAU PÊR



Gwthiwch glofau i glementin a chlymu rhuban lliwgar o'i gwmpas. Mae'r rhain yn gwneud addurniadau syml a hardd, ac yn arogl'n aeafol am wythnosau.

CONAU PINWYDDEN



Casglwch gonau pinwydden a'u haddurno â phaent gwyn, fel petai haenen o eira arnynt. Ar ôl iddynt sychu, gosodwch ddolen o ruban wedi'i ailgylchu ar ben y côn a'i dal yn ei le gyda phin bawd. Gellir hongian y rhain mewn garlant, clwstwr neu'n syth ar eich coeden.

SÊR



Torrwch siâp sgwâr syml allan o bapur addurno wedi'i ailgylchu neu hen gylchgrawn. Plygwch y papur naill ffordd a'r llall i greu ffan. Styffylwch ganol y ffan. Tynnwch un pen y ffan at y llall a'u styffylu at ei gilydd. Styffylwch ddarn o ruban i'r ddau ben heb eu cysylltu i wneud siâp blodyn. Mae'r rhain yn edrych yn ddeniadol iawn yn hongian mewn grwpiau neu dros y goeden.

CREU EICH PAPUR LAPIO EICH HUN



Defnyddiwch stensil neu argraffu eich dyluniad eich hun ar bapur brown plaen. Gallwch bersonoli'r papur lapio ar gyfer y person sy'n derbyn yr anrheg. Gallwch edrych ar natur i gael ysbrydoliaeth – gall fod yn hwyl i greu papur gyda robin goch, coed, plu eira a chelyn.

HA-HA!

Pam stopiodd yr oren hanner ffordd ar draws yr heol? Rhedodd allan o sudd!

SGLODION CÊL CRENSIOG



OEDRAN 7+



60 O FUNUDAU



CREU

Gellir casglu cêl trwy'r gaeaf. Caiff cêl ei ddisgrifio fel bwyd daionus, yn llawn maethynnau buddiol. Mae'n cynnwys pedair gwaith yn fwy o fitamin C na sbigoglys. Mae hefyd yn ffynhonnell dda o galsiwm o blanhigion a fitamin K sy'n cefnogi esgyrn iach. Rhewch gynnig ar y rysâit hwn i gael byrbryd cêl blasus.

BYDD ARNOCH ANGEN

- 1 bwrsiad o gêl
- Siswrn
- Tun neu hambwrdd rhostio
- 2 lwy fwrdd o olew llysiâu
- Ychwanegiadau dewisol: ysgeintiad o halen môr, 2 lwy fwrdd o finegr balsamig, ysgeintiad o sinsir a llwy fwrdd o fêl lleol, neu fflawiau o tsili sych os ydych chi'n hoffi pethau sbeislyd



WYDDOCH CHI?

Mae bwyta mwy o blanhigion yn un o egwyddorion Byw'n Iach WWF: www.org.uk/what-we-do/livewell Yn fyd-eang, daw 75% o'n bwyd o 12 o rywogaethau planhigyn a 5 rhywogaeth anifail yn unig - cyfyngiad sy'n effeithio ar ein hiechyd ni ac iechyd y planed. Bydd amrywio'n diet i gynnwys mwy o blanhigion a llai o gig, yn ogystal â bwyta'n dymhorol a bwyta'n lleol, yn helpu i leihau'r effaith a gawn.

CYFARWYDDIADAU

1. Cynheswch eich ffwrn i 180°C / Marc Nwy 4. Golchwch y cêl, ei ysgwyd yn sych a thorri ar draws y coesynnau i wneud darnau bach tua 3cm.
2. Rhewch y darnau o gêl yn y tun rhostio a thaenu'r olew drostynt, ynghyd â'ch blas ychwanegol.
3. Rhewch y tun yn y ffwrn a'i bobi am 10 i 15 o funudau. Dylai'r cêl edrych yn lliw aur golau cyn eu gweini.
4. Defnyddiwch ddarnau o bapur sgrap neu bapur newydd i greu conau ar gyfer gweini'r cêl ynddynt. Gallwch gompostio'r conau papur felly ni fydd unrhyw wastraff.

NYTHOD: NYTH PWY YW HWN?



OEDRAN 11+



60 O FUNUDAU



MYND AR ANTUR

Gallwn feddwl ei bod yn anoddach inni weld bywyd gwyllt y DU yn ystod y gaeaf o gymharu â'r haf. Er na fyddwn ni efallai'n dod o hyd i'r creaduriaid eu hunain, gallwn weld eu cartrefi os ydyn ni'n gwybod beth i chwilio amdano. Mae gwiwerod yn adeiladu eu nythod yn y coed, ond beth yw'r gwahaniaeth rhwng nyth gwiwerod a nyth adar?

BYDD ARNOCH ANGEN

- Mynediad i rywle tu allan, fel eich parc, man gwyrdd neu goetir lleol
- Ysbienddrych (dewisol)

CYFARWYDDIADAU

1. Dewch o hyd i nyth mewn coeden a phenderfynu a yw'n nyth gwiwerod neu'n nyth adar.
2. Ewch i'ch man awyr agored a dod o hyd i nyth. (Efallai yr hoffech ymweld ymlaen llaw fel eich bod yn gwybod ble i ddod o hyd i nyth).



WYDDOCH CHI?

Mae gwiwerod llwyd a gwiwerod coch yn creu eu nythod yn yr un ffordd, ond mae'r nythod yn amrywio o ran y tymhorau. Mae nyth a adeiladwyd yn yr haf yn fwy gwastad, yn ysgafnach ac yn fwy agored i'r gwynt a'r glaw. Fodd bynnag, efallai bydd y gwiwerod yn addasu'r nyth yn yr hydref yn barod at y gaeaf, neu yn ei adael ac yn symud at nyth newydd mwy o faint, er mwyn cael mwy o gysgod o dywydd y gaeaf.

3. Yn gyntaf, edrychwch ar leoliad y nyth. Ydy'r nyth ar gangen (yn fwy tebygol o fod yn nyth adar), neu'n agos i'r boncyff neu ar ffordd yn y canghennau (yn fwy tebygol o fod yn nyth gwiwerod)? Ydy'r nyth yn agos at frig y goeden (adar) neu oddeutu dau draean o'r ffordd i fyny'r goeden ond o leiaf chwe metr o'r llawr (gwiwerod)?
4. Beth am y maint? Ydy'r nyth yn fach ac yn gryno (adar) neu'n fwy, efallai hyd at faint pêl-droed (gwiwerod)?
5. Nesaf, edrychwch ar strwythur a siâp y nyth: a yw'n daclus a chryno (adar), neu'n anniben a blêr (gwiwerod)?
6. Nawr edrychwch yn fwy gofalus ar y nyth, gan ddefnyddio ysbienddrych os yn bosibl. Pa ddeunyddiau nythu a ddefnyddiwyd? Brigau plaen (adar) neu frigau â dail (gwiwerod)?
7. Os ydych chi'n amau ei fod yn nyth gwiwerod, gallwch edrych am olion eraill cyfagos, fel conau pinwydden a gnowyd ar y llawr, sy'n edrych fel canol afalau, a marciau crafu ar risgl y coed.
8. Yr unig ffordd o fod yn siŵr yw aros yn amyneddgar a thawel i weld a fydd gwiwer yn ymddangos (maen nhw'n fwyaf prysur yn y bore ac yn hwyr y prynhawn!)

ARCHWILIO DŴR



OEDRAN 14+



60 O FUNUDAU



GWEITHREDU

Dŵr yw un o'n hadnoddau mwyaf gwerthfawr, ac mae holl fywyd y Ddaear yn dibynnu arno. Mae newid hinsawdd yn debygol o gynyddu amrywioldeb tymhorol dŵr, gan wneud y cyflenwad dŵr yn fwy anghyson ac ansicr. Felly mae'n bwysig i bawb ohonom ddefnyddio dŵr yn ddoeth. Mae cynnal archwiliad dŵr yn fan cychwyn gwych ar gyfer trafod a gweithredu.

BYDD ARNOCH ANGEN

- Papur
- Ysgrifbinnau

CYFARWYDDIADAU

1. Dechreuwch drwy gynnal archwiliad dŵr o'ch man cyfarfod.
2. Edrychwch ar eich mesurydd dŵr a chofnodi'r mesuriad bob wythnos am 4 wythnos. A yw'r defnydd dŵr yn gyson neu'n amrywio bob wythnos? Trafodwch y rhesymau dros hyn.

GWEITHREDWCH

Dyma bethau hawdd y gallwch chi eu gwneud er mwyn helpu i arbed dŵr:



Peidiwch â gadael y tap yn rhedeg pan fyddwch yn brwsio'ch dannedd



Cymerwch gawod gyflym (4 munud neu lai) yn hytrach na chael bath



Cadwch dŵr yfed yn yr oergell, yn hytrach na gorfod gadael i'r tap rhedeg nes bod y dŵr yn oer.

3. Ysgrifennwch restr o'r holl leoedd yn yr adeilad caiff dŵr ei ddefnyddio e.e. toiledau, cegin ac ati.
4. Gwiriwch bob man am ollyngiadau neu ddiferu (a fydd yn gwastraffu dŵr). Gofynnwch i'r bobl sy'n gyfrifol am yr adeilad drwsio'r rhain.
5. Lluniwch bosteri a'u gosod yn y mannau â thapiau yn eu hatgoffa i droi'r tapiau i ffwrdd ar ôl eu defnyddio.
6. Oes gennych chi le tu allan sydd angen ei ddyfrio? Bydd gosod casgen ddŵr dan bibellau draenio'ch adeilad yn eich galluogi i gasglu a storio dŵr glaw, a gallwch ei ddefnyddio i roi dŵr i blanhigion ac ati yn lle defnyddio dŵr tap.
7. Treuliwch amser yn trafod beth allwch chi ei wneud i leihau'r defnydd dŵr yn eich man cyfarfod a llunio cynllun gweithredu. Gallwch gynnwys, er enghraifft:
 - Arbedwch ddŵr golchi llestri i roi dŵr i bethau tu allan yn hytrach na'i arllwys i lawr y sinc.
 - Dewiswch opsiynau sy'n defnyddio dŵr yn effeithlon pan fyddwch yn adnewyddu toiledau a sinciau.
8. Pan fydd eich cynllun gweithredu'n barod, dylech ei rhannu gyda defnyddwyr eraill eich man cyfarfod.
9. Parhewch i gofnodi mesuriadau eich mesurydd dŵr i weld a fydd y defnydd yn lleihau.
10. Hefyd gallwch herio'ch pobl ifanc i asesu'r defnydd dŵr yn eu cartrefi ac i wneud addewidion arbed dŵr y gellir eu rhannu â'r grŵp.

HA-HA!

Beth sy'n rhedeg ond byth yn cerdded?

Dŵr



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 unffurf:

Enfysau:

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

Brownis:

Bathodynau Tyfwch eich Cynnyrch eich Hun, Ymwbyddiaeth 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)