LIVING STREETS

# PECYN CERDDED I'R YSGOL I'R TEULU

AWGRYMIADAU CAM WRTH GAM AR GYFER TEITHIAU CERDDED DI-STRAEN A STRYDOEDD MWY DIOGEL — POB MATH O SYNIADAU AR GYFER POB MATH O DEULUOEDD.

# RYDYM NI'N GWYBOD MAI CERDDED YW UN O'R FFYRDD GORAU I DDECHRAU'R DIWRNOD. OND NID YW CERDDED I'R YSGOL BOB AMSER MOR HAWDD AG Y DYLAI FOD.

Yn Living Streets, credwn fod gan bob plentyn yr hawl i gerdded. Dyna pam rydym ni'n ymgyrchu i wella ein strydoedd a gweithio gydag ysgolion er mwyn i fwy o blant allu cerdded i'r ysgol yn ddiogel ac yn hapus. A dyna pam rydym ni'n helpu rhieni, mam-guod a thad-cuod a gofalwyr i adennill eu taith gerdded i'r ysgol. Mae ein Pecyn Cerdded i'r Ysgol i'r Teulu yn rhoi awgrymiadau cam wrth gan ar gyfer teithiau cerdded di-straen a strydoedd mwy diogel. Mae'n cynnwys pob math o syniadau ar gyfer pob math o deuluoedd.

P'un ai a ydych chi'n archwilio sut gall cerdded i'r ysgol weithio i'ch teulu, yn barod i wneud cerdded yn rhan o'ch trefn foreol, yn sylwi ar beryglon traffig ar y daith gerdded i'r ysgol ac yn ôl, neu'n awyddus i ymgyrchu ar gyfer llwybrau cerdded gwell ble rydych chi'n byw, gallwn eich helpu i symud ymlaen.

# BLE YDYCH CHI AR EICH SIWRNAI CERDDED I'R YSGOL?

**Pa le bynnag ydych chi ar eich siwrnai cerdded i'r ysgol, rydym ni ochr yn ochr â chi, yn rhannu syniadau, yn cynnig cymorth ac yn rhoi'r offer i chi wneud cerdded i'r ysgol yn ddewis diogel a realistig ble'r ydych chi'n byw.**

## 1 DECHRAU ARNI

Cyfnewid ceir am draed, a darganfod buddion cerdded

## 2 CAMU ALLAN

Goresgyn unrhyw broblemau sy'n ei gwneud hi'n anodd cerdded i'r ysgol

## 3 CYNYDDU

Cerdded fwy a chael pobl eraill i gymryd rhan

## 4 GWEITHREDU

Gweithredu a meithrin cymorth

## 5 LLEDAENU'R GAIR

Dechrau grwp lleol a datblygu ymgyrch

Living Streets yw elusen y DU ar gyfer cerdded bob dydd. Rydym ni'n ymgyrchu ar gyfer strydoedd, palmentydd, ffyrdd a chroesfannau mwy diogel, er mwyn i gerdded allu bod yn ddewis bob dydd i bawb.

# ADRAN 1: DECHRAU ARNI

CROESO I DDECHRAU EICH SIWRNAI CERDDED I'R YSGOL. YN YR ADRAN HON, BYDDWN NI'N SIARAD AM FUDDION CERDDED AC YN DARGANFOD PAM MAE TEULUOEDD YN CYFNEWID CEIR AM DRAED AR Y DAITH I'R YSGOL.

## Rhesymau gwych dros gerdded i'r ysgol

### Cerdded

MAE'N DDA AR GYFER YR YMENNYDI ESGYRN, CYHYRAU A DYCHYMYG SY'N T

## Canllawiau ymarfer corff y GIG

### OEDOLION

30 MUNUD

5 DIWRNOD YR WYTHNOS

### PLANT A PHOBL IFANC

1 AWR Y DYDD

DIGON I WNEUD IDDYN NHW GOLLI EU GWYNT.

# NID YW LLAWER O BLANT YN GWNEUD DIGON O YMARFER CORFF. UGAIN MLYNEDD YN ÔL, ROEDD Y RHAN FWYAF O BLANT YN CERDDED I'R YSGOL. NAWR, DIM OND EU HANNER NHW SY'N GWNEUD. MAE YMCHWIL WYDDONOL YN DANGOS PO LEIAF RYDYM NI'N SYMUD, PO FWYAF AGORED Y MAE EIN CYRFF A'N MEDDYLIAU I SALWCH.

# OND MAE NEWYDDION DA.

Mae cerdded i ac o'r ysgol yn gwneud i'ch plant chi symud, a'u helpu nhw i gyrraedd eu nodau ymarfer corff dyddiol. Mae buddion mawr eraill hefyd:

- Mae cerdded yn rheolaidd yn helpu i adeiladu cyhyrau ac esgyrn cryf, iach
- Mae gweithgarwch corfforol yn cynorthwyo gallu ymenyddol a pherfformiad yn y dosbarth
- Mae mwy o bobl yn cerdded yn golygu llai o geir ar y ffyrdd, sy'n golygu aer glanach a llai o draffig a thagfeydd
- Mae'n gwella hwyl, yn lleihau straen, yn cynyddu gallu i ganolbwyntio, ac yn gwella cwsg
- Mae'n helpu plant i gyrraedd yr ysgol yn effro ac yn barod i ddysgu
- Mae'n helpu rhieni, gofalwyr, a mam-guod a thad-cuod i wneud ymarfer corff, ac mae'n meithrin arferion teuluol iach am oes
- Mae cerdded yn helpu pobl o bob oed i leihau eu risg o gael cyflyrau fel canser, clefyd y galon a diabetes
- Nid oes rhaid i chi fod yn ffit na bod yn berchen ar ddillad chwaraeon crand – mae eisoes gennych chi bopeth sydd ei angen arnoch i gamu allan

## MAE CERDDED YN FUDDIOL I BERTHNASOEDD HEFYD. MAE RHIENI A GOFALWYR YN DWEUD WRTHYM YN AML FOD CERDDED I'R YSGOL YN AMSER GWYCH I GYSYLLTU. AC MAE PLANT YN DWEUD EU BOD NHW'N DWLU TREULIO AMSER GYDA'U TEULU AR DEITHIAU CERDDED I AC O'R YSGOL.

**DYWEDODD TAD LAYTON, JACK, WRTHYM:**

"Mae cerdded fy mab saith oed i'r ysgol, yn lle gyrru, yn rhoi ugain munud i mi lle gallaf ganolbwyntio ar siarad ag ef. Weithiau, rydym ni'n cael sgyrsiau dwfn, yn aml, maen nhw'n sgyrsiau cyffredinol. Ond maen nhw bob amser yn bwysig."

**20**
**MUNUD LLE GALLAF GANOLBWYNTIO AR SIARAD AG EF**

# CHRIS A TRINITY

## Mae momentau hudol yn digwydd ar y ffordd i'r ysgol

**Sylweddolodd Chris Callahan fod teithiau cerdded boreol yn helpu iddo deimlo'n barod i ddechrau ei ddiwrnod. Roedd eisiau'r un peth ar gyfer ei ferch, Trinity, felly fe wnaethant ddechrau cerdded i'r ysgol. Ond, i Chris a Trinity, fe wnaeth y daith gerdded ddyddiol roi mwy na phen clir iddyn nhw.**

**DYWEDODD TRINITY, 11 OED**

"Rwy'n hoffi codi i fynd i'r ysgol oherwydd fy mod i'n gwybod y bydda' i'n treulio amser gyda fy nhad ar y ffordd. Yn ystod y dydd, rwy'n edrych ymlaen at siarad ag ef ar ein ffordd adref. Dyna fy hoff ran o'r dydd."

**YCHWANEGODD DAD, CHRIS**

"Mae'r daith gerdded i'r ysgol yn rhoi cyfle i Trinity rannu beth sy'n digwydd yn ei byd, ac mae'n gyfle iddi ofyn cwestiynau (rhai heriol weithiau) i mi. Wrth gerdded i'r ysgol, rydym ni wedi datblygu perthynas gref ac arfer iach am oes."

FE WNAETH Y DAITH GERDDED DDYDDIOL I'R YSGOL YSGOGI DYCHYMYG Y DDAU HEFYD. CAFODD Y SYNIADAU AM STRAEON A RANNWYD AR DEITHIAU CERDDED CHRIS A TRINITY EU CYHOEDDI MEWN LLYFR PLANT.

# ADRAN 2: CAMU ALLAN

# OS HOFFECH CHI GERDDED EICH PLENTYN I'R YSGOL, OND NA ALLWCH WELD HEIBIO BETH SY'N EI WNEUD YN ANODD, DYMA'R ADRAN I CHI.

**Nid yw'n ddiogel; mae ein llwybr yn cynnwys croesi ffyrdd prysur**

**Rydym ni'n byw yn rhy bell i ffwrdd**

**Rhaid i mi fynd i'r gwaith**

**Mae fy mhlant yn mynd i ysgolion gwahanol**

**Rydym ni ym Mhrydain, byddwn ni'n cael ein socian!**

**I NIFER O DEULUOEDD, NID YW CERDDED I'R YSGOL BOB AMSER YN DDEWIS HAWDD FEL Y DYLAI FOD. DYNA PAM Y MAE RHIENI, GOFALWYR A MAM-GUOD A THAD-CUOD LEDLED Y DU YN BOD YN GREADIGOL. MAEN NHW'N DOD O HYD I FFYRDD I WNEUD I GERDDED WEITHIO I'W TEULU NHW – A'I GADW'N SYML AC YN DDI-STRAEN.**

## Prin o amser?

### Cymerwch gamau bach i ddechrau

Os ydych chi'n awyddus i gerdded i'r ysgol ond bod amser yn brin, beth am ymrwymo i gerdded un diwrnod yr wythnos neu gerdded rhan o'r ffordd. Ar ôl i chi lwyddo i ddod i drefn cerdded yn y bore, gallwch gynyddu ar hyn.

## Teithiau cerdded unffordd

Os nad oes modd i chi gerdded i'r ysgol, beth am gerdded adref. Mae'r daith i'r ysgol yn y bore yn gallu bod yn anodd i lawer o rieni, ond gallant reoli eu diwrnod i ffitio o gwmpas y daith gerdded adref. Mae llawer o gyflogwyr yn cynnig gweithio hyblyg i helpu rhieni i fodloni anghenion gofal plant hefyd. Os nad yw polisi eich cyflogwr yn glir, mae'n werth i chi holi.

## Yn dibynnu ar ofal plant cyn neu ar ôl ysgol?

### Dewiswch ddarparwr teithio egnïol

Os yw'ch plentyn yn mynd i glybiau brecwast neu ofal ar ôl ysgol, gallwch ddewis darparwr sy'n cynnwys cerdded yn niwrnod eich plentyn.

## Dewch o hyd i fydis cerdded:

### Cymerwch eich tro gyda theuluoedd eraill

Families often buddy-up and take turns to walk their kids to school. It's a great way to share the school run, and it's fun for your kids to walk with their friends.

## Yn poeni am ddiogelwch?

## Dangoswch wrth i chi fynd

Dylai pob plentyn allu cerdded i'r ysgol heb ofn. Dyna pam rydym ni'n ymgyrchu am strydoedd mwy diogel sy'n rhoi pobl yn gyntaf (gweler adran 4). Ond yn ogystal â hynny, dangos i'ch plant sut mae sylwi ar risgiau a bod yn ddiogel ar bwys ffyrdd prysur yw un o'r ffyrdd gorau i'w diogelu nhw. Mae ymarfer diogelwch ar y ffyrdd yn gwneud plant yn fwy ymwybodol, yn fwy hyderus ac yn fwy diogel o amgylch traffig. Ac mae'n rhoi tawelwch meddwl i chi wrth i'ch plant fynd yn fwy annibynnol.

## Cerddwyr amharod?

## Gwnewch y daith yn hwyl

Weithiau, rydym ni'n awgrymu syniad i'n plant ac maen nhw'n rhoi'r 'olwg' neu'n dweud 'na, dw i ddim eisiau' yn syth. Os nad yw'ch plentyn yn awyddus i gerdded i'r ysgol, trefnwch i gyfarfod â ffrindiau a cherdded gyda'ch gilydd, neu wneud y daith yn gêm.

## Yn rhy bell i gerdded neu'n mynd yn syth i'r gwaith?

## Parciwch a cherddwch

Ydych chi'n byw mewn ardal wledig neu'n rhy bell i gerdded yr holl ffordd i'r ysgol? Oes angen i chi fynd yn syth i'r gwaith ar ôl gadael y plant yn yr ysgol? Ystyriwch gyrru rhan o'r daith a cherdded y gweddill. Trwy adael eich car oddeutu 10 munud (neu fwy) o gerdded i ffwrdd o'r ysgol, byddwch chi'n gwneud yn siwr bod eich plentyn yn gwneud ymarfer corff. A byddwch chi'n osgoi tagfeydd y tu allan i gatiau'r ysgol ac yn cyrraedd y gwaith ar amser. Darganfyddwch fwy am barcio a cherdded yn yr adran nesaf.

## Tywydd gwael?

## Gwisgwch esgidiau glaw

Mae plant yn gwybod nad oes dim byd gwell na sblasio mewn pyllau, felly peidiwch â gadael i'r glaw eich digalonni. Un o bleserau cerdded i'r ysgol yw bod allan yn y glaw neu'r haul. Os byddwch chi'n cadw llygad ar yr awyr, ac yn cadw esgidiau glaw, dillad cynnes, a dillad ar gyfer pob tywydd wrth law, ni fydd ychydig bach o law yn difetha eich diwrnod.

# SYNIADAU I DDOD Â THEITHIAU CERDDED YN FYW

**AMBELL DDIWRNOD, RYDYM NI GYD ANGEN YCHYDIG O HWB. GALL DOD O HYD I FFYRDD I YMGYSYLLTU Â'CH PLANT AR Y DAITH GERDDED I'R YSGOL WNEUD POB TAITH GERDDED YN WAHANOL. DYMA RAI SYNIADAU HWYL I YSGOGI EU DYCHYMYG (A'CH UN CHI).**

## Casglwch gliwiau a datryswch ddirgelwch wrth gerdded

Sut gallech chi wneud eich llwybr i'r ysgol yn fwy diogel i'w gerdded? Mae ein Pecyn Ditectif Strydoedd (ar gael ym mis Medi 2018) yn dangos i feddyliau chwilfrydig sut i ddod o hyd i gliwiau sy'n datgelu pa mor addas yw eu llwybr i'r ysgol i'w gerdded.

## Rwy'n gweld

Beth am roi cynnig ar ddod o hyd o rywbeth sy'n dechrau gyda phob llythyren o'r wyddor ar eich taith gerdded i'r ysgol. Dywedwch eich atebion ar lafar neu eu hysgrifennu nhw gan ddefnyddio ein rhestr wirio y gallwch ei hargraffu: www.livingstreets.org.uk/media/1647/948-i-spy.pdf

## Llwybr natur

P'un ai a ydych chi'n byw mewn dinas, tref neu bentref, mae bywyd gwyllt ym mhobman. A gall y daith gerdded i'r ysgol fod yn llwybr natur – y cyfan sydd ei angen arnoch yw clustiau a llygaid craff. Faint o gathod gwahanol wnaeth groesi eich llwybr? Pa adar sydd â'r trydariad mwyaf sionc? Allwch chi ddweud o ba goeden y daeth deilen yn ôl ei siâp a'i maint?

## Sgipio, plymio neu sleifio i'r ysgol

Un diwrnod, mae eich cot yn eich gwneud chi'n anweladwy. A fyddwch chi'n gallu cyrraedd yr ysgol heb gael eich gweld? Y diwrnod nesaf, byddwch chi'n eryr, yn swsial eich ffordd ar hyd y strydoedd. Mae gemau dychymyg yn llawer o hwyl ac yn ffordd wych i ysgogi dychymyg eich plentyn.

# ADRAN 3: CYNYDDU

MAE'R ADRAN HON YN YMWNEUD Â CHYNYDDU EICH YMRWYMIAD I GERDDED I'R YSGOL, DOD O HYD I DEULUOEDD ERAILL I GERDDED GYDA NHW A CHAEL POBL ERAILL I GYMRYD RHAN.

## Meithrin cymuned gerdded

Mae cerdded i'r ysgol gyda theuluoedd eraill yn ffordd wych i feithrin cymuned egnïol a chreu strydoedd mwy diogel a chyfeillgar. Anogwch eich ffrindiau a'ch teulu i gerdded gyda chi a gwneud cerdded i'r ysgol yn ddewis bob dydd.

## Grwpiau parcio a cherdded

Mae llawer o bobl yn yr un cwch, felly mae'n gyffredin i grwpiau parcio a cherdded gael eu sefydlu. Mae'r syniad yn syml: mae pawb yn cytuno ar fan cyfarfod ac amser ac yn cerdded eu plant i'r ysgol gyda'i gilydd. Os yw hi'n anodd cael lle parcio yn lleol, efallai y bydd cwmnïau lleol ac archfarchnadoedd yn fodlon helpu trwy gynnig parcio rhad ac am ddim mewn rhan o'r maes parcio o gwmpas amser dechrau a gorffen yr ysgol.

P'un ai a ydych chi'n byw mewn ardal wledig neu drefol, mae parcio a cherdded yn cynnig ffordd wych i arbed amser, lleihau tagfeydd, a gwneud cerdded i'r ysgol yn rhan o ddiwrnod eich plentyn. Os yw parcio a cherdded yn swnio'n addas i chi, bydd ein hawgrymiadau defnyddiol yn mynd â chi drwy bob cam: www.livingstreets.org.uk/media/2035/park-and-stride-print.pdf

## Cerdded gyda'ch gilydd

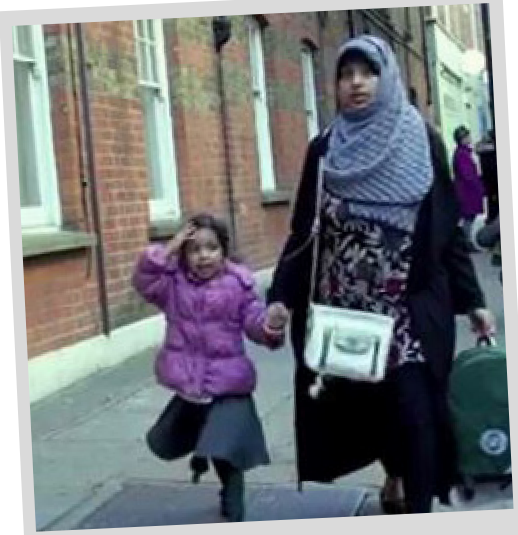
Unwch â ffrindiau a theulu i rannu'r cyfrifoldeb am y daith i ac o'r ysgol. Gall sefydlu bws cerdded - grwp o blant yn cerdded i'r ysgol gydag un neu fwy o oedolion - fod yn ddefnyddiol i deuluoedd, ond yn aml, maent yn anodd eu cynnal. Ein cyngor yw, os ydych chi'n awyddus i ddechrau bws cerdded, canfyddwch a all eich ysgol neu awdurdod lleol helpu yn gyntaf.

## Adennill eich strydoedd

Tan yn ddiweddar, roedd y rhan fwyaf o blant yn chwarae ar y stryd lle'r oeddent yn byw. Dychmygwch adennill y ffyrdd ar gyfer teithiau cerdded mwy diogel i'r ysgol, chwarae a gemau. Wel, dyma'r newyddion, mae rhieni ledled y DU yn cael caniatâd i gau eu strydoedd i draffig am rai oriau'r wythnos neu'r mis, er mwyn i blant allu chwarae allan yn rhydd, gwneud ffrindiau ac ennill annibyniaeth. Mae hyd yn oed sefydliad ledled y DU, o'r enw 'Playing Out', sy'n cynnig cyngor ar sut i wneud hyn lle'r ydych chi'n byw: www.playingout.net

# CAU FFYRDD YSGOL YN CAMDEN

## Mae Ysgol St Joseph yn Camden ar Macklin Street, sy'n ffordd gul sy'n gorlenwi'n gyflym. Ar ôl sawl achos o blentyn bron yn cael ei daro â char, cafodd blentyn ei daro.



Fe wnaeth Cyngor Camden gydnabod bod angen gwneud rhywbeth i wneud y stryd yn fwy diogel i blant, a gwnaethant dreialu cau'r stryd yn ystod amser casglu a gadael plant yn ystod yr wythnos. Sylwodd y busnesau a'r trigolion lleol ar y buddion i ddiogelwch ac roeddent yn teimlo bod cau'r ffordd yn gadarnhaol.

### NICOLA SCOTT PHILLIPS, DIRPRWY BENNAETH ST JOSEPH

"Hoffem weld cau'r ffordd yn parhau, gan ei fod llawer yn fwy diogel i bawb"

Darllenwch fwy am gau'r stryd yn Camden: www.livingstreets.org.uk/what-we-do/stories/school-road-closure-in-camden

# ANOGWCH YSGOL EICH PLENTYN I GYMRYD RHAN

## MAE YSGOLION YN CHWARAE RÔL FAWR MEWN CREU CYMUNED A CHEFNOGI NEWID.

### Gall ysgolion helpu trwy:

- Gwneud i blant gerdded mwy yn ystod amser ysgol
- Meithrin cymuned cerdded i'r ysgol trwy rannu buddion cerdded
- Addysgu diogelwch ffyrdd i blant mewn ffordd hwyl a rhyngweithiol, wrth archwilio'r ardal leol
- Helpu rhieni i sefydlu cynlluniau parcio a cherdded
- Amlygu problemau traffig gyda gwybodaeth, digwyddiadau a chau strydoedd
- Gwneud cerdded yn rhywbeth arferol a hwyl
- Cefnogi ymgyrchoedd teuluoedd ar gyfer llwybrau cerdded mwy diogel

**Oeddech chi'n gwybod bod cymorth ar gyfer eich ysgol hefyd? Gofynnwch i bennaeth ysgol eich plentyn a yw'n gyfarwydd â heriau cerdded ac offer dysgu i ysgolion 'Living Streets'.**

Mae astudiaethau'n dangos bod WOW, ein her cerdded i'r ysgol trwy gydol y flwyddyn, yn cynyddu cyfraddau cerdded ar gyfartaledd o 23%. Mae mwy o newyddion da hefyd. Ar gyfer ysgol gynradd nodweddiadol, mae cymryd rhan yn WOW yn costio dim ond £1.50 fesul plentyn.

Oeddech chi'n gwybod bod gan ysgolion yn Lloegr fynediad at arian y Llywodraeth (£10 fesul plentyn) y mae modd ei ddefnyddio i ariannu heriau WOW? Gofynnwch i'ch ysgol fuddsoddi ei phremiwm addysg gorfforol a chwaraeon mewn ymgyrch WOW.

### CODI ARIAN AR GYFER WOW YN EICH YSGOL

Mae llawer o ffyrdd y gallwch chi godi arian, gan gynnwys digwyddiadau codi arian, nawdd gan fusnesau a chyllid grantiau. Beth am weithio gyda'ch cymdeithas rhieni ac athrawon a chodi arian i roi WOW ar waith yn ysgol eich plentyn chi? Mae gennym ni awgrymiadau a thempledi i chi ddechrau arni: www.livingstreets.org.uk/products-and-services/ways-to-fund-wow

# WOW! HER DI-GAR ABBOTSWOOD

## Ymunodd Ysgol Gynradd Abbotswood yn ne Swydd Gaerloyw â WOW ym mis Rhagfyr 2016. Y cam cyntaf oedd darganfod beth oedd yn atal teuluoedd rhag cerdded.

Prif bryderon rhieni oedd llawer iawn o draffig, ceir yn gyrru'n gyflym a phroblemau parcio. Penderfynodd yr ysgol i weithredu. Fe wnaeth osod her i'w disgyblion: cerdded pedair gwaith yr wythnos i ennill bathodyn misol.

Ar ôl pedwar mis ar WOW, mae 91% o'r disgyblion naill ai'n cerdded neu'n beicio i'r ysgol. Ac mae nifer y plant sy'n cael eu gyrru i'r ysgol wedi gostwng 74%.

**DYWEDODD LUCY WILLIAMSON, ATHRAWES YN YSGOL GYNRADD ABBOTSWOOD:**

"Mae'r plant wedi bod yn frwdfrydig iawn am her WOW, ac maen nhw'n hoff iawn o gasglu'r bathodynnau. Rydym ni wedi gweld cynnydd sylweddol yn nifer y plant sy'n dewis peidio â dod i'r ysgol mewn car bob amser, ac rydym ni'n falch iawn o'n cyflawniadau."

AR ÔL YCHYDIG FISOEDD AR WOW, MAE **91%** YN CERDDED NEU'N BEICIO I'R YSGOL

MAE NIFER Y PLANT SY'N CAEL EU GYRRU I'R YSGOL WEDI GOSTWNG **74%**

# LLEIHAU TAGFEYDD A STRAEN PARCIO GYDA PHARCIO A CHERDDED

## Roedd gan Ysgol Gynradd Cringlebrook yn Levenshulme, Manceinion broblem ceir. Roedd tagfeydd ar y ffyrdd o gwmpas yr ysgol. Roedd gadael a chasglu plant yn yr ysgol yn anniogel i blant ac yn straen ar rieni.

Fe wnaeth yr ysgol weithredu. Gyda help 'Living Streets', sefydlodd Ysgol Gynradd Cringlebrook safle parcio a cherdded 10 munud i ffwrdd o'r ysgol. Yn ogystal â lleihau tagfeydd, mae parcio a cherdded yn sicrhau bod y plant yn cael dechrau egnïol i'w diwrnod. Mae hefyd yn lleihau hwyrni. Mae rhieni'n osgoi cael eu dal mewn tagfeydd ac anrhefn parcio. Mae pawb yn cytuno ei fod yn ffordd llawer yn well i ddechrau a gorffen y diwrnod.

# ADRAN 4: GWEITHREDU

# OS YDYCH CHI EISIAU GWNEUD CERDDED I'R YSGOL YN HAWS, YN FWY DIOGEL AC YN SYMLACH, DYMA'R ADRAN I CHI. MAE'N YMWNEUD Â GWEITHREDU A CHREU NEWID.

**Chi yw ein harbenigwr lleol. Wrth gerdded i'r ysgol, byddwch chi'n sylwi ar ba strydoedd sy'n teimlo'n ddiogel, sy'n edrych yn ddeniadol ac sy'n gwneud cerdded yn bleser. Rydych chi'n gwybod pa strydoedd a chroesfannau sy'n gwneud cerdded yn anodd ac yn anniogel, a ble mae angen gwneud newidiadau. Os ydych chi'n barod wneud eich taith yn fwy cyfeillgar i gerdded, fe wnawn ni eich helpu chi i weithredu.**

## CAEL EFFAITH AR FATERION LLEOL

Mae llawer y gallwch chi ei wneud i sicrhau newidiadau: o gynyddu ymwybyddiaeth yn eich cymuned i annog eich cyngor i ddefnyddio ei bwerau i wneud cerdded yn fwy diogel.

## GWNEUD CROESFANNAU'N FWY DIOGEL

Credwn y dylai pawb allu croesi'r ffordd yn ddiogel, yn uniongyrchol, heb oedi. Os ydych chi'n pryderu am ddiffyg lleoedd diogel i groesi'r stryd, ymgyrchwch am groesfan newydd. Casglwch dystiolaeth, siaradwch â phobl leol a chysylltwch â'ch Cyngor.

Mae gan eich Cyngor y p□er i wneud croesi'r ffordd yn fwy diogel trwy wella neu osod croesfannau, lledaenu palmentydd a thynnu rheiliau gwarchod sy'n rhwystro llwybrau cerdded. Ac er nad oes dyletswydd arnynt i ddarparu patrolau croesfannau ysgol (h.y. pobl lolipop), mae llawer o gynghorau yn dal i wneud. Cyflwynwch achos dros wella croesfannau a gofynnwch i'ch Cyngor weithredu.

Darganfyddwch fwy am wneud croesfannau'n fwy diogel ar [www.livingstreets.org.uk/what-we-do/key-issues/crossings](http://www.livingstreets.org.uk/what-we-do/key-issues/crossings)

## LLEIHAU CYFLYMDER TRAFFIG

O dan Adran 6 y Ddeddf Rheoleiddio Traffig Ffyrdd, mae gan eich Cyngor y pwer i wneud gorchymyn traffig i ostwng terfynau cyflymder lle mae pobl yn byw, a lle mae plant yn cerdded a chwarae. Os hoffech weld traffig arafach ar y strydoedd ger yr ysgol, gallwch ddechrau ymgyrch leol a gofyn i'ch Cyngor gyflwyno a gweithredu terfyn cyflymder o 20mya.

Darllenwch am leihau cyflymder traffig ar www.livingstreets.org.uk/what-we-do/key-issues/20mph

## SICRHAU PALMENTYDD DI-GEIR

Mae parcio ar balmentydd yn atal pobl rhag pasio'n ddiogel ar lwybrau cerdded ac mae'n gwneud croesi'n anodd ac yn beryglus. Mae'n arbennig o beryglus ger ysgolion, lle mae plant yn rhuthro o gwmpas, ac mae tagfeydd parcio.

Gweithredwch ar barcio ar balmentydd. Gofynnwch i'ch Cyngor basio Gorchymyn Rheoleiddio Traffig i atal parcio ar balmentydd ar y strydoedd y tu allan i'r ysgol. Gallwch hefyd gynyddu ymwybyddiaeth ac annog gweithredu trwy ymgyrchu'n lleol.

Darllenwch fwy am atal parcio ar balmentydd a lawrlwythwch bosteri'r ymgyrch ar www.livingstreets.org.uk/what-we-do/key-issues/pavement-parking

## GWNEUD STRYDOEDD YN FWY DENIADOL

Mae strydoedd taclus, heb sbwriel yn gwneud cerdded yn fwy pleserus. Os yw'ch llwybr i'r ysgol yn llai na phleserus, a'ch bod chi eisiau gwneud rhywbeth amdano, fe allwch.

Rhowch wybod i'ch Cyngor lleol am unrhyw broblemau cynnal a chadw, fel palmentydd wedi'u cracio, sbwriel neu olau stryd wedi torri, a gofynnwch iddyn nhw weithredu. Gall cynghorau hefyd wneud strydoedd yn fwy deniadol, trwy blannu blodau a choed a gosod seddau ar y stryd.

# GWNEUD NEWIDIADAU: PWERAU EICH CYNGOR

Gall fod yn anodd gweithio'ch ffordd o gwmpas iaith priffyrdd ac adrannau'r Cyngor. Rydym ni wedi rhestru problemau cyffredin, ochr yn ochr â phwerau'r Cyngor, a'r gweithdrefnau ar gyfer gwneud newidiadau.

| Y camau sydd angen eu cymryd | Beth all eich awdurdod lleol ei wneud |
|---|---|
| Atal parcio at balmentydd | Pasio Gorchymyn Rheoleiddio Traffig ar y stryd sy'n achosi problem.<br>Gosod arwyddion yn dweud wrth yrwyr am y rheolau parcio. |
| Gosod terfyn cyflymder o 20mya | Pasio Gorchymyn Rheoleiddio Traffig i gyfyngu ar derfynau cyflymder ar ffyrdd lle mae ysgolion, tai a siopau (Adran 6 Deddf Rheoleiddio Traffig 1984). |
| Gosod croesfannau newydd, palmentydd llydanach, cyrbau isel, neu lonydd beicio ar wahân | Ysgrifennu cynnig ar gyfer newidiadau i'r strydoedd.<br>Cynnal ymgynghoriad statudol.<br>Cymeradwyo neu wrthod y cynnig (gan roi rhesymau). |
| Cau strydoedd | Pasio Gorchymyn Rheoleiddio Traffig neu Orchymyn Rheoleiddio Traffig Arbrofol ar gyfer y stryd rydych chi eisiau ei chau.<br>Gosod arwyddion i roi gwybod i'r bobl leol am y cyfnod cau, a llwybrau eraill, os oes angen. |
| Strydoedd lleol i edrych yn fwy deniadol, gyda phlanhigion neu feinciau | Cyflwyno cais cynllunio i'r Adran Cynllunio Trefol.<br>Gofyn am sylwadau'r cyhoedd am y cynnig. |
| Gwella arwyddion strydoedd, a'u gwneud nhw'n haws i'w darllen ac yn llai o rwystr ar y llwybr cerdded | Cyflwyno cais cynllunio i'r Adran Cynllunio Trefol.<br>Gofyn am sylwadau'r cyhoedd am y cynnig. |
| Swyddog patrol croesfan ysgol (sef unigolyn lolipop, yn fwy cyffredin) | Ers Deddf Trafnidiaeth 2003, nid yw'n ofynnol yn gyfreithiol i gynghorau ddarparu patrolau croesfannau ysgol, ond mae llawer o gynghorau yn dal i wneud.<br>Gall y Cyngor sicrhau bod cyllid ar gael, a recriwtio staff patrol croesfan. |

# CAEL CYMORTH A CHREU NEWID

## MEITHRIN CEFNOGAETH

**BYDD CAEL CYMORTH GAN BOBL ERAILL YN CRYFHAU EICH ACHOS DROS NEWID. GALLWCH GODI YMWYBYDDIAETH A MEITHRIN CEFNOGAETH AR GYFER EICH YMGYRCH TRWY SIARAD Â RHIENI ERAILL, GOFALWYR A MAM-GUOD A THAD-CUOD YN YSGOL EICH PLENTYN. DYLECH GYNNWYS ATHRAWON A'R GYMDEITHAS RHIENI AC ATHRAWON, AC YSTYRIED GOSOD POSTERI, CYNNAL DIGWYDDIAD, A GWAHODD TEULUOEDD ERAILL I GYMRYD RHAN YN YR YMGYRCHU.**

### Cysylltu â'ch cynghorydd lleol

Mae ysgrifennu llythyr neu neges e-bost at eich cynghorydd lleol yn ffordd wych i amlygu beth sy'n ei gwneud hi'n anodd cerdded lle'r ydych chi'n byw. Dywedwch wrthynt beth sydd ei angen arnoch, a rhowch gyfle iddyn nhw helpu.

Os nad ydych chi'n gwybod pwy yw'ch cynghorydd lleol, mae'n hawdd i chi ddarganfod hyn a chysylltu â nhw:

1. Ewch i www.writetothem.com
2. Rhowch eich cod post, a chewch restr o gynrychiolwyr lleol
3. Defnyddiwch ein llythyr templed i ddechrau arni: www.livingstreets.org.uk/family

Gallwch ysgrifennu at eich AS ac AC (os ydych chi'n byw yng Nghymru), neu MSP (os ydych chi'n byw yn yr Alban) neu MLA (os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon).

### Yn ansicr ynghylch at bwy y dylech chi ysgrifennu am ba faterion?

Mae MySociety.org wedi creu canllaw defnyddiol sy'n esbonio pa gynrychiolwyr sy'n gwneud beth, a sut gallan nhw eich helpu chi: www.writetothem.com/about-yourrep

# PWER RHIENI

## Angen llwybr byr i'r ysgol ond wedi cael digon ar gerdded ar hyd llwybr mwdlyd. Gofynnodd Alison Bell o Hersham, Elmbridge i Living Streets helpu plant lleol i gerdded i ac o'r ysgol yn ddi-fwd.

Fe wnaeth archwiliad Llwybr Ysgol 'Living Streets' archwilio'r broblem a, gyda'r gymuned, datblygodd y tîm argymhellion. Yn fuan wedyn, dyfarnodd Cyngor Elmbridge £43,000 i osod llwybr troed addas yn lle'r llwybr mwdlyd. Mae Alison a'r gymuned leol wrth eu boddau.

Darganfyddwch fwy am ein Harchwiliadau Stryd Cymunedol ar www.livingstreets.org.uk/what-we-do/projects/community-street-audits

Adolygwch eich taith gerdded gan ddefnyddio ein Pecyn Gwybodaeth Adolygu Llwybrau Ysgol www.livingstreets.org.uk/media/2770/living-street-toolkit-english-_online-final.pdf

# ADRAN 5: LLEDAENU’R GAIR

**MAE RHIENI, MAM-GUOD A THAD-CUOD A GOFALWYR LEDLED Y DU YN DOD AT EI GILYDD I YMGYRCHU AR GYFER STRYDOEDD MWY DIOGEL, CROESFANNAU GWELL AC AER GLANACH. MAEN NHW'N TRAWSNEWID EU CYMUNEDAU UN CAM AR Y TRO. MAE'R ADRAN HON YN YMWNEUD Â DOD Â PHOBL AT EI GILYDD, DECHRAU GRWP LLEOL, CAEL CEFNOGAETH AC ADEILADU YMGYRCH DROS NEWID.**

## GWEITHREDU GYDA'N GILYDD

Os ydych chi eisoes yn siarad â theuluoedd eraill am broblemau rydych chi wedi sylwi arnynt wrth gerdded i'r ysgol, ystyriwch ymuno â Grwp 'Living Streets' neu ddechrau un.

## DECHRAU GRWP 'LIVING STREETS

Nid oes angen i chi fod yn cynllunio ymgyrch fawr ar lawr o faterion i ddechrau grwp lleol. Y cyfan sydd ei angen arnoch yw uchelgais i weithredu ar un mater. Mae dechrau grwp yn syml:

- Trefnwch amser i siarad – mae rhywle anffurfiol, fel caffi lleol, yn gweithio'n dda
- Rhowch wybod i bobl beth rydych chi'n ei wneud a phryd – anogwch rieni eraill i ymuno
- Dechreuwch sgwrsio – dewch o hyd i faterion rydych chi gyd eisiau mynd i'r afael â nhw
- Penderfynwch ar beth rydych chi eisiau canolbwyntio – pa broblemau sy'n fwyaf brys
- Gweithiwch allan pa help sydd ei angen arnoch gan eich cymuned
- Cytunwch pryd y byddwch chi'n cyfarfod a beth fyddwch chi'n ei drafod nesaf
- Crëwch ffyrdd i gadw mewn cysylltiad – mae grwpiau WhatsApp a Facebook yn ddefnyddiol

Ar ôl i chi sefydlu, byddwn ni'n eich helpu i hyrwyddo eich grwp yn lleol. Byddwn ni hefyd yn rhoi tudalen we i chi rannu diweddariadau, rhoi deunyddiau'r ymgyrch i chi a'ch cefnogi chi fel rhan o'n rhwydwaith o grwpiau lleol. Fe wnawn ni hyd yn oed helpu i dalu eich costau gweinyddol, trwy gynnig grant bach.

# ADEILADU YMGYRCH LEOL

**RYDYCH CHI WEDI SIARAD Â RHIENI ERAILL, GOFALWYR A MAM-GUOD A THAD-CUOD. RYDYCH CHI WEDI AMLYGU BETH RYDYCH CHI EISIAU EI NEWID AC RYDYCH CHI WEDI DECHRAU GRWP LLEOL. NAWR, MAE ANGEN I CHI ENNYN CEFNOGAETH AR GYFER EICH YMGYRCH. RYDYM NI WEDI LLUNIO DEG AWGRYM I'CH HELPU CHI FEITHRIN EGNI AR GYFER EICH YMGYRCH.**

1. Datblygwch neges glir yn esbonio ar gyfer beth rydych chi'n ymgyrchu a pham.
2. Ysgrifennwch at rieni lleol a chyrff ysgolion, fel y gymdeithas rhieni ac athrawon.
3. Siaradwch ag ysgol eich plentyn a rhiant-lywodraethwyr
4. Gofynnwch i ysgolion lleol a grwpiau cymunedol ymuno â'ch ymgyrch neu ei chefnogi.
5. Cysylltwch â phobl a rhannwch eich cynlluniau (mae tudalennau gwe a grwpiau Facebook yn ddefnyddiol).
6. Hyrwyddwch eich ymgyrch gyda phosteri, deisebau a digwyddiadau.
7. Defnyddiwch ffeithiau a thystiolaeth i gryfhau eich achos (gweler ein Ffeithiau a Thystiolaeth am Gerdded isod).
8. Ysgrifennwch at eich cynghorydd neu AS lleol.
9. Dywedwch wrth eich papur newydd neu orsaf radio leol beth rydych chi'n ei wneud a pham.
10. Bydd angen i chi olrhain eich cynnydd a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl.

# DEFNYDDIO TYSTIOLAETH I GRYFHAU EICH YMGYRCH

**MAE TYSTIOLAETH GREF YN DANGOS BUDDION CERDDED I'R YSGOL A'R NIWED A ACHOSIR GAN BOBL SY'N TEITHIO MEWN CAR. BYDD DEFNYDDIO FFEITHIAU YN CRYFHAU EICH ACHOS DROS NEWID. DYLECH EU CYNNWYS NHW PAN FYDDWCH CHI'N YSGRIFENNU AT EICH CYNGHORYDD, YN DECHRAU DEISEB NEU'N SIARAD Â'R CYFRYNGAU.**

## IECHYD MEDDWL A CHORFFOROL

Mae cerdded yn lleihau'r risg o glefyd y galon, problemau anadlol, pwysedd gwaed uchel a diabetes.

Mae taith gerdded fer i ac o'r ysgol yn cyfrif tuag at dargedau gweithgarwch dyddiol plant ac oedolion.

Petawn ni gyd yn cerdded mwy, gallem ni arbed cymaint ag £17 biliwn i'r GIG dros yr 20 mlynedd nesaf.

Mae plant sy'n egnïol yn gorfforol yn fwy tebygol o parhau'n egnïol yn eu harddegau a phan fyddant yn oedolion.

Yn Lloegr, dim ond 1 o bob 5 o fechgyn ac 1 o bob 6 o ferched, 5-15 oed, sy'n gwneud digon o weithgarwch corfforol.

Mae cerdded i'r ysgol o fudd i iechyd meddwl a hwyl plant. Mae hefyd yn lleihau straen oedolion.

# PERFFORMIAD ACADEMAIDD AC YMDDYGIAD

Mae cerdded i'r ysgol yn cynorthwyo perfformiad academaidd gwell.

Mae gan blant sy'n cerdded i'r ysgol ymwybyddiaeth ofodol uwch a dealltwriaeth well o risgiau diogelwch na phlant sy'n cael eu gyrru i'r ysgol.

Gall gweithgarwch corfforol wella ymddygiad plant – yn enwedig plant ag anghenion ychwanegol.

Mae plant sy'n cerdded i'r ysgol yn teimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymuned, mae ganddynt rwydweithiau cymunedol ehangach a dealltwriaeth gryfach o'u hardal leol – mae cerdded yn meithrin sgiliau bywyd.

# COST TEITHIO MEWN CAR

Yn ystod y cyfnod prysur yn y bore, mae 1 o bob 4 car ar y ffordd yn mynd â phlentyn i'r ysgol.

Mae dros 2,000 o ysgolion a meithrinfeydd yng Nghymru a Lloegr o fewn 150 metr i ffordd, gyda lefelau anniogel ac anghyfreithlon o nitrogen deuocsid – nwy sy'n dod o gerbydau modur ac sy'n achosi niwed i ysgyfaint a systemau anadlol pobl.

Fe wnaeth tagfeydd traffig gostio gyrwyr y DU £37.7 biliwn yn 2017.

Mae tystiolaeth y llywodraeth yn dangos mai trafnidiaeth ffordd sy'n achosi 80% o allyriadau nitrogen deuocsid.

Mae llygredd aer yn arbennig o beryglus i blant, yn enwedig y rheiny ag asthma.

Nid yw bod yn y car yn cynnig unrhyw ddiogelwch i blant rhag llygredd aer niweidiol, ond mae'n lleihau eu gweithgarwch corfforol.

# RHOWCH WYBOD I BAWB BETH RYDYCH CHI WEDI'I GYFLAWNI

**MAE GWYBOD BOD POBL ERAILL YN SEFYLL I FYNY, YN GWEITHREDU AC YN YMGYRCHU AM BRYDERON A RENNIR YN BWERUS. GALLAI ADRODD STORI LLWYDDIANT EICH YMGYRCH YSBRYDOLI RHIENI ERAILL, GOFALWYR A MAM-GUOD A THAD-CUOD I YMGYRCHU AR GYFER NEWID HEFYD. GADEWCH I NI LEDAENU'R GAIR AM BETH SY'N BOSIBL PAN MAE POBL YN DOD AT EI GILYDD I WNEUD CERDDED YN WELL.**

Rhannwch eich stori @LivingStreets ar Twitter ac Instagram, ac ar Facebook @LivingStreetsUK, gan ddefnyddio #cerddedirysgol. Neu, gallwch chi anfon neges e-bost at campaigns@livingstreets.org.uk gyda'ch newyddion, diweddariadau a lluniau – rydym ni'n hoffi dathlu beth mae ein hymgyrchwyr yn ei wneud a rhannu eich newyddion.

LIVINGTREETS.ORG.UK

@LIVINGSTREETS

LIVINGSTREETSUK

@LIVINGSTREETS

## Rhoi help llaw i grwpiau lleol

- Mae gan ein tîm flynyddoedd o brofiad yn helpu grwpiau lleol i wneud cerdded i'r ysgol yn fwy diogel a mwy pleserus. Byddwn ni'n:
- Eich helpu chi i weithio trwy unrhyw fiwrocratiaeth.
- Rhoi ffeithiau a thystiolaeth i chi gryfhau eich ymgyrch.
- Eich cysylltu chi â grwpiau a rhwydweithiau eraill ledled y DU.
- Cyfleu eich ymgyrch trwy ein gwefan, cylchlythyr a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Rhoi logos, offer a thempledi i chi amlygu eich negeseuon.
- Eich cefnogi chi!

Os oes angen unrhyw beth arall arnoch, rhowch wybod i ni: Anfonwch neges e-bost at campaigns@livingstreets.org.uk

## Cefnogi siwrnai cerdded i'r ysgol pawb

P'un ai a ydych chi'n dechrau ar eich siwrnai cerdded i'r ysgol, neu'n ymgyrchu am newid yn lleol, mae ein gwefan yn llawn ffeithiau, syniadau, astudiaethau achos a thempledi i'ch ysbrydoli a'ch cynorthwyo. Ewch i www.livingstreets.org.uk i ddarganfod mwy.

'Living Streets' ydym ni, yr elusen ar gyfer cerdded bob dydd.

LIVING STREETS

Mae Living Streets (The Pedestrians' Association) yn Elusen Gofrestredig Rhif 1108448 (Cymru a Lloegr) ac SC039808 (Yr Alban).Mae'n Gwmni Cyfyngedig Drwy Warant (Cymru a Lloegr), Rhif Cofrestru'r Cwmni 5368409.
4th Floor, Universal House, 88-94 Wentworth Street, London E1 7SA.