



**DEWCH I NI
GERDDED I'R
YSGOL**

Cyflwyno WOW i rieni a gofalwyr

Mae'n bleser gennym gyhoeddi fod ysgol eich plentyn yn ymuno ag Ymgyrch Cerdded i'r Ysgol Living Streets yn ystod blwyddyn academaidd 2017/18.

O fis Medi bydd eich plentyn yn cymryd rhan yn WOW, yr her cerdded i'r ysgol gydol y flwyddyn. Bydd disgyblion yn cofnodi eu teithiau bob dydd i'r ysgol ar Draciwr Teithio WOW ac mae'r rhai fydd yn cerdded i'r ysgol o leiaf unwaith yr wythnos am fis yn ennill bathodyn WOW, ac mae 11 i'w gasglu drwy'r flwyddyn.

Bob blwyddyn, mae'r 11 bathodyn WOW yn dilyn thema newydd, a chynlluniwyd bob un ohonynt gan ddisgyblion yn ein cystadleuaeth dylunio bathodynau blynyddol. Thema eleni yw Cerdded Cyfandiroedd America. Gwneir pob bathodyn yn y Deyrnas Unedig o ddeunydd pot iogwrt wedi'i ailgylchu.

Mae ein ap realiti estynedig bellach yn ôl ac mae'n dod â'n bathodynau WOW yn fyw. Gallwch ei lwytho i lawr am ddim trwy'r App Store, Google Play ac Amazon. I ddarganfod mwy, ewch i: www.livingstreets.org.uk/wtsapp.

Pam cerdded i'r ysgol?

Mae llai o blant yn cerdded i'r ysgol nag roedd 20 mlynedd yn ôl. Mewn gwirionedd, dim ond 17% o blant sy'n gwneud yr argymhelliad o awr y dydd o ymarfer corff. Helpwch ni i gael rhagor o blant yn cerdded i'r ysgol unwaith eto a phrofi'r manteision sy'n dod o'r weithred syml hon.

Mae cerdded i'r ysgol yn helpu plant i deimlo'n hapusach ac yn iachach a hyd yn oed i wneud yn well yn y dosbarth am eu bod yn cyrraedd yn ffit, yn teimlo wedi eu hadfywio ac yn barod i ddysgu. Mae mwy o deuluoedd yn cerdded yn golygu llai o geir ar y ffordd yn ystod y daith i'r ysgol, sy'n helpu i leihau tagfeydd a llygredd wrth giatau'r ysgol.

Beth os na allwn gerdded i'r ysgol?

Os ydych yn byw yn rhy bell i ffwrdd neu os nad oes gennych amser i gerdded yr holl ffordd i'r ysgol, gallwch Barcio a Bragamu, ac mae'n dal i fod yn daith fywiog. Parciwch, neu dewch oddi ar drafnidiaeth gyhoeddus, o leiaf ddeng munud i ffwrdd o'r ysgol a cherddwch weddill y ffordd.

Ymunwch â ni, miloedd o ysgolion a thua miliwn o ddisgyblion sy'n mwynhau manteision cerdded i'r ysgol ledled y Deyrnas Unedig. Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y rhaglen, cysylltwch ag athro/ athrawes eich plentyn neu am fwy o wybodaeth, ewch i:

www.livingstreets.org.uk/walktoschool.

Dewch i ni gyfnewid mynd yn y car i'r ysgol am deithiau cerdded i'r ysgol.

Living Streets Cymru
Llawr 2, 1-7 Castle Street, Castle House, Caerdydd CF10 1BS
wales@livingstreets.org.uk 07714 616 598 livingstreets.org.uk