

# Mynd yn ôl i'r ysgol

Cyngor i rieni ar gadw yn ddiogel ar y daith i'r ysgol



Ydych chi wedi meddwl am sut bydd eich plant yn mynd a dod i'r ysgol pan fydd hi'n amser dychwelyd? Ydych chi yn ystyried newid y ffordd yr ydych yn teithio?

Mae rhaglen Teithiau Iach Sustrans yn ymwybodol bod llawer o deuluoedd wedi mwynhau cerdded, rhedeg, sgwtera a beicio fel rhan o'u ymarfer dyddiol. Mae'n gyfle gwych i barhau gyda hyn pan fydd ysgolion yn agor i bawb. Mae ein arolygon yn dangos y byddai well gan ddisgyblion deithio yn iach petae ganddynt ddewis. Er enghraifft, mae'r arolwg yr ydym yn ei wneud gyda disgyblion yn dangos bod tros draean eisiau beicio i'r ysgol a bod y mwyafrif helaeth yn gadarnhaol ynghylch teithio'n iach.

Mae plant yn mwynhau bod yn egnïol. Maent yn cyrraedd yr ysgol yn effro ac yn barod i ddysgu. Mae'r strydoedd o amgylch yr ysgol yn fwy diogel gyda llai o draffig modur. Mae'n iach i ni gyd ac mae hefyd yn dda i'r blaned (ac nid yw'n creu llygredd aer o amgylch yr ysgol). Mae cyfle i sgwrsio a rhannu pethau fel teulu.

Mae nifer ohonyn wedi profi sut y medrwn gadw pellter oddi wrth eraill wrth deithio'n iach, yn cynnwys gwneud defnydd o ffyrdd mwy tawel hyd yn oed os yw hynny i gamu i'r ffordd ei hun er mwyn mynd heibio i bobl. Gobeithio y gallwn barhau i deithio yn iach, ond efallai bydd y ffyrdd yn prysuro felly mae ychydig o gyngor dros y dudalen fel ein bod yn gallu gwneud hyn yn ddiogel.

Credwn bydd teithio iach yn arf pwysig er mwyn mynd i'r afael a Chovid-19. Gyda'n gilydd byddwn yn iachach ac yn gryfach. Mae astudiaethau wedi cysylltu difrifoldeb symptomau Covid-19 gydag ansawdd aer gwael, sydd yn gwaethgu os oes llawer o draffig o amgylch ysgol.

**Sustrans yw'r elusen sy'n ei gwneud yn haws i bobl gerdded a beicio.**

[www.sustrans.org.uk/cymru/teithiauiach](http://www.sustrans.org.uk/cymru/teithiauiach)  
[ysgolioncymru@sustrans.org.uk](mailto:ysgolioncymru@sustrans.org.uk) | 02920 650 602

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550  
(Cymru a Lloegr) C039263 (Yr Alban).



Mae'r mwyafrif o blant ysgol yn y DU yn cerdded i'r ysgol, taith sydd yn llai na 1.5 milltir ar gyfartaledd (20-30 munud o gerdded).



Gall 15 munud o ymarfer corff (yn cynnwys tro cerdded, ar sgwter neu ar feic i'r ysgol) wella tymer plentyn.



Gall teithio iach i'r ysgol gynyddu lefel canolbwyntio plentyn am hyd at 4 awr.

YMUWCH Â'R MUDIAD

**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT



## Cyngor ar Bellhau Cymdeithasol ar y Daith i'r Ysgol

Pan fydd ysgolion yn dychwelyd, efallai bydd palmentydd a ffyrdd yn prysuro eto. Dyma ychydig syniadau i'ch cynorthwyo i deimlo'n gyfforddus yn teithio'n llesol i'r ysgol:

- Rhowch ychydig mwy o amser i chi'ch hunain yn y bora. Mae pobl sydd yn cerdded, rhedeg, sgwtera a beicio yn dueddol o gyrraedd yr ysgol dros gyfnod hirach. Mae hyn yn ei wneud yn haws rheoli'r lle cyfyngiedig ar y ffyrdd a'r llwybrau o amgylch yr ysgol.
- Amrywiwch eich llwybr os gallwch. Gall hyn fod yn fwy diddorol a braf, yn enwedig os gallwch osgoi ffyrdd prysur. Rhowch gynnig ar ganfod llwybrau lle mae llai yn eu defnyddio.
- Stopiwch a disgwylwch i bobl fynd heibio ( a dwedwch helo). Edrychwch am rannau lle mae'r llwybrau yn fwy llydan, er enghraifft ger cyffyrdd, a byddwch yn hyderus i ddefnyddio adwya fel bod eraill yn gallu mynd heibio.
- Atgoffwch blant am arafu, dod i stop a rhoi lle i bobl, yn enwedig os ydynt yn sgwtera neu feicio. Efallai y byddant yn gwneud camgymeriadau, ond rhowch gynnig ar beidio a cholli eich tymer ond atgoffwch nhw ei fod yn bwysig ar hyn o bryd.
- Os oes angen i chi gamu i'r ffordd i fynd heibio i bobl, cofiwch atgoffa eich teulu i wyllo a gwrando. Trwy wyllo a gwrando rydym yn deall y byd o'n cwmpas, felly gan edrych a gwrando ger ffyrdd gallwn wneud penderfyniadau gwell.
- Ceisiwch roi cyfle i blant hŷn (bl.4 ac uwch) gael cyfrifoldeb dros fynd a dod i'r ysgol eu hunain. Efallai byddai well ganddoch gwrdd nhw yn nes at yr ysgol (ee. Tu allan i siop/llyfrgell). Mae hyn yn helpu eu hyder ffyrdd ac yn lleihau y nifer o bobl o gwmpas yr ysgol.

## Beth allwch chi ei wneud

Os ydych yn byw rhy bell i deithio'n iach neu eich bod yn teimlo nad yw'n bosib i chi, rhowch gynnig ar barcio a cherdded. Yn ddelfrydol defnyddiwch fan parcio oddi ar y stryd tua 5-10 munud o'r ysgol. Fel hyn bydd eich plant yn dal i fuddio o deithio iach.

Os ydych chi yn meddwl nad yw'r llwybrau cerdded yn ddigon llydan, siaradwch gyda phennaeth yr ysgol a'ch awdurdod lleol. Mae gan sawl awdurdod lleol adnodd ar-lein lle gallwch adrodd problemau yn uniongyrchol i'r tîm priffyrdd. Efallai ei bod yn bosib ailddyranu lle ar y ffordd neu mewn mannau parcio fel sydd wedi digwydd mewn llefydd eraill o amgylch y DU. Efallai bod cyfleon i ledaenu llwybrau cerdded, creu llwybrau beicio dros dro a chau ffyrdd o amgylch yr ysgol i draffig modur yn ystod amseroedd gollwng a chodi. Eich syniadau chi fydd yn gwneud i'r pethau hyn ddigwydd.

Cadwch mewn cyswllt â ni. Rhannwch eich syniadau a'ch pryderon. Gallwn weithio gyda swyddogion awdurdodau lleol a staff ysgol.

Eich Swyddog Teithiau Iach:

Sioned Lewis  
07775431362  
Sioned.lewis@sustrans.org.uk



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

YMUNWCH Â'R MUDIAD

**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT

