

Bagloriaeth Cymru Cyfnod Allweddol 4 Dinasyddiaeth Fyd-eang

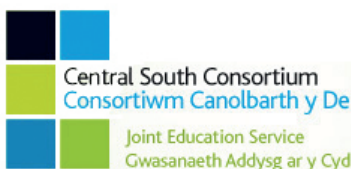
Pecyn Adnoddau i gefnogi Asesiad Her



Mae'r erthyglau yn y Pecyn Adnoddau hwn yn cyd-fynd â Her Dinasyddiaeth Fyd-eang Bagloriaeth Cymru, sydd ar gael yn y Banc Heriau ar wefan CBAC.

Gall athrawon ddewis pedair erthygl o'r pecyn hwn i gefnogi disgyblion wrth ymgymryd â her Sustrans. Mae ystod o erthyglau wedi'u cynnwys fel y gall athrawon ddewis y rhai mwyaf addas ar gyfer eu disgyblion.

Mae Rhaglen Addysgu a Dysgu ychwanegol i baratoi disgyblion ar gyfer eu her Dinasyddiaeth Fyd-eang ar gael o www.sustrans.org.uk/cymru/addysg



YMUNWCH Â'R MUDIAD

sustrans
JOIN THE MOVEMENT





Nodiadau i Athrawon

Mae'r erthyglau ffynhonnell yn y pecyn adnoddau hwn wedi'u cynllunio i'w rhoi i ddisgyblion er mwyn eu cynorthwyo i gwblhau Her Dinasyddiaeth Fyd-eang Sustrans ar gyfer Cyfnod Allweddol 4. Gellir dod o hyd i'r Her hon yn y Banc Heriau ar wefan CBAC.

Mae Sustrans yn elusen flaengar yn y DU sy'n galluogi pobl i ddewis teithiau iachach, glanach a rhatach. Mae Her Sustrans yn gosod cyd-destun perthnasol, byd go iawn i ddisgyblion fynd ati i wynebu thema fyd-eang trafndiaeth gynaliadwy.

Mae'r ffynonellau yn y pecyn hwn yn amrywio yn ôl maint a math. Fe'i dewiswyd fel y gall athrawon ddewis y rhai sy'n addas i'w disgyblion. Cyfeiriwch at ganllawiau CBAC parthed y deunyddiau a ganiateir i ddisgyblion eu defnyddio wrth gwblhau eu Her wedi'i hasesu.

Mae Rhaglen Addysgu a Dysgu gynhwysfawr a fydd yn paratoi disgyblion ar gyfer yr Her Dinasyddiaeth Fyd-eang ar gael o www.sustrans.org.uk/cymru/addysg

Mae'r rhaglen hon yn galluogi disgyblion i ddatblygu deallusrwydd am y materion ynghlwm â thema fyd-eang trafndiaeth gynaliadwy. Mae'r gweithgareddau hefyd yn datblygu creadigrwydd, arloesedd, meddwl yn feirniadol, datrys problemau, a myfyrdod, gan sicrhau fod disgyblion yn mynd i'r asesiad gyda thechnegau cyfarwydd.

Erthygl 1

Cynhyrchwyd y ddogfen bedair tudalen drosodd gan yr elusen flaengar, Sustrans. Mae Sustrans yn gweithio gydag ysgolion a chymunedau ledled y DU i alluogi plant a phobl ifanc i deithio'n egniol. Cewch lawrlwytho'r ddogfen o:

<http://www.sustrans.org.uk/cy/wales/amdanon-ni/addysg-phobl-ifanc-yng-nghymru/taflenni-wybodaeth>

Manteision teithio egniol ar gyfer pobl ifanc

Ffeithiau allweddol

- Gall teithio'n egniol i'r ysgol gynyddu'r gallu i ganolbwyntio i fyny hyd at bedair awr
- Mae manteision iechyd beicio yn gwrthbwysu'r peryglon yn fawr
- Gall 15 munud o ymarfer corff wella hwyliau plentyn
- Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU yn argymhell y dylai pobl ifanc rhwng 5 a 18 oed wneud 60 munud neu ragor o ymarfer corff cymedrol neu egniol bob dydd
- Mae bron 20% o blant 10-11 oed yn ordev

Rhagarweiniad

Mae ymchwil yn dangos bod **teithio egniol i'r ysgol yn gwneud plant yn fwy effro** a pharod i wynebu'r diwrnod ysgol nac y byddent pe baent wedi cyrraedd mewn car; mae cerdded, beicio neu sgwtera i'r ysgol yn deffro'r meddwl a'r corff.

Nid oes yn rhaid i deithio egniol orffen wrth gatiâu'r ysgol. Yn ogystal â chadw pobl ifanc yn heini ac iach, gan ei fod yn weithgaredd llawn hwyl a'i fod yn hyrwyddo annibyniaeth, **gellir defnyddio teithio ysgol fel pwnc i gyflwyno'r cwricwlwm**. Gellir ei ymgorffori i weithgareddau'r ystafell ddosbarth a chynorthwyo i gyflwyno amrywiaeth o bynciau, yn amrywio o Ddaearyddiaeth a Saesneg i Addysg Gorfforol ac Addysg Bersonol, Cymdeithasol ac Iechyd.

Gall annog plant i feddwl am ac **archwilio eu taith i'r ysgol fwydo i mewn i sesiynau bywiog yn yr ystafell ddosbarth, yn cynnwys trafodaethau a gwaith artistig ac ysgrifenedig**. Mae'r ddalen wybodaeth hon yn rhoi'r ffeithiau a'r ffigurau sydd eu hangen arnoch i annog eich ysgol neu'ch coleg i fuddsoddi amser, ymdrech ac – os yn briodol – cyllideb i hyrwyddo neu gynyddu teithio egniol i'ch safle.

Y MUNWCH A'R MUDIAD

sustrans

JOIN THE MOVEMENT



Manteision iechyd a ffitrwydd

Mae'n hawdd dychmygu bod ymarfer corff yn y bôn 'yn dda i ni' ac yn arbennig i blant. Mae'r ymchwil canlynol yn cefnogi'r dybiaeth hon a gellid ei ddefnyddio mewn cynigion a cheisiadau er mwyn helpu i gael cefnogaeth ar gyfer mentrau teithio egniol yn eich ysgol neu'ch coleg.

Gall siwrneiau egniol gynorthwyo i wrthdroi'r lleihad mawr mewn gweithgaredd corfforol ym mlynnyddoedd cynnar yr arddegau gan ei fod yn mynd i'r afael â'r rhwystrau allweddol i gyfranogiad, megis y canfyddiad o ddiffyg amser, yr ymdrech sydd ei angen a delwedd gorfforol - yn wahanol i lawer o chwaraeon, gellir cynnwys teithio egniol mewn trefn arferol bob dydd, mae'n gymharol ysgafn o ran ymdrech ac nid oes angen dillad arbennig nac elfen gystadleuol.

- Gall gweithgaredd corfforol annog twf a datblygiad iach, cynnal pwysau iach a lleihau pryder a straen. Gall wella cryfder cyhyrol, dygnwch ac ystwyther mewn plant a phobl ifanc¹

- Mae ffigurau diweddar gan y Rhaglen Mesur Plant Cenedlaethol yn dangos bod 20.7% o fechgyn Blwyddyn 6 ac 17.7% o ferched Blwyddyn 6 (10-11 oed) yn Lloegr yn ordew – gyda chynnydd sylweddol mewn gordewdra rhwng 2017 a 2012². Yn yr Alban mae ffigurau diweddar Arolwg Iechyd yr Alban yn dangos bod 16.8% o blant mewn perygl o fod yn ordew

- Mae'r manteision iechyd mae beicio yn darparu yn gwrthbwysu'n fawr unrhyw beryglon cysylltiedig â'r gweithgaredd: ar gyfartaledd mae beicwyr yn byw ddwy flynedd yn hwy na rhai sydd ddim yn beicio³

- Dengys ymchwil y gall cyfnod o 15 munud o ymarfer corff erobig arwain at gynnydd sylweddol mewn hwyliau cadarnhaol a lleihad mewn hwyliau negyddol ymhlith plant iau⁴

- Mae Prif Swyddogion Meddygol pedair gwlad y DU yn argymhell y dylai pob person ifanc rhwng 15 a 18 oed gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol o ddwystrer cymedrol i egniol am un awr y dydd (a hyd at nifer o oriau). Gall hyn gynnwys amrywiaeth o weithgareddau drwy gydol y dydd yn cynnwys chwaraeon wedi eu trefnu, chwarae cyffredinol, cerdded a beicio i'r ysgol, addysg gorfforol neu ymarfer corff sydd wedi ei gynllunio⁵

- Mae argymhellion y Prif Swyddogion Iechyd yn cynnwys ymarfer corff dwyster egniol i gryfhau cyhyrau ac esgyrn o leiaf dair gwaith yr wythnos. Mae beicio ar gyflymder isel yn cyfateb i weithgaredd cymedrol tra bod beicio ar gyflymder uwch yn cyfateb i weithgaredd egniol⁵.

Effrogarwch meddyliol a chymhelliant

Nid dim ond manteision corfforol sydd i deithio egniol. Mae cynnydd sylweddol mewn canolbwyntiad, agwedd gadarnhaol a pherfformiad academiaidd yn fanteision pellach sy'n deillio o siwrneiau egniol.

- Canfu astudiaeth gyda 20,000 o blant yn Nenmarc yn 2012 bod y rheini a oedd yn beicio neu'n cerdded i'r ysgol yn dangos cynnydd sylweddol mewn canolbwyntiad sy'n parhau hyd at bedair awr

- Mae pobl ifanc sy'n cymryd rhan yn mewn ymarfer corfforol yn rheolaidd yn fwy ymwrthol i gaethiwed cyffuriau ac alcohol ac yn dangos llai o swildod o ran ymddygiad cymdeithasol na'u cyfoedion llai egniol⁶

- Mae lleihad mewn lefelau gweithgaredd corfforol o ganlyniad i gynnydd mewn defnydd car yn effeithio ar stamina, effrogarwch yn yr ysgol a pherfformiad addysgol plant⁷

- Cysylltir gweithgaredd corfforol gyda manteision seicolegol mewn pobl ifanc drwy wella eu rheolaeth dros symptomau pryder ac iselder⁸

- Mae ymchwil yn dangos bod gan blant sy'n teithio'n egniol i'r ysgol rwydweithiau cymdeithasol eang ac maent wedi ymgysylltu'n well â'u cymuned na'r rheini sy'n teithio mewn car⁹

- Credir bod ymdopi'n annibynnol â'r daith i'r ysgol yn datblygu cyfrifoldeb, sgiliau gwneud penderfyniadau, rheoli amser a rheoli risgiau plant¹⁰

- Mae'r ystod o sgiliau y gall plant eu datblygu drwy ryngweithio gyda'u cymuned a'u hamgylchedd lleol yn gwella eu rhagolygon am swyddi – datgelodd astudiaeth gan yr Awdurdod Addysg Uwch y bydd 54% o gyflogwyr am gyflogi pobl sy'n gymdeithasol ac amgylcheddol gyfrifol yn y dyfodol¹¹

Annog annibyniaeth

Yn ogystal â'r manteision corfforol, emosiynol ac academiaidd, mae gwneud taith egniol i'r ysgol wedi dangos i gynyddu annibyniaeth y cyfranogwyr, addysgu eu sgiliau bywyd gwerthfawr.

“Mae bod â beic a bod â mwy o annibyniaeth yn eich gwneud yn fwy tueddol i wneud pethau. Mae'n bwysig i mi fod gennyf fy annibyniaeth.”

Sylw gan ddisgybl ysgol yng Nghaerefrog



• Mae plant sy'n cerdded i'r ysgol gynradd yn datblygu ymwybyddiaeth o ddiogelwch ar y ffordd ac yn llai agored i niwed pan fyddant yn cerdded yn annibynnol i'r ysgol uwchradd⁹

• Mae astudiaethau wedi canfod bod gan blant sy'n teithio'n egniol i'r ysgol well ymwybyddiaeth ofodol â gwell synnwyr o'r ffordd na phlant sy'n cael eu gyrru mewn car i'r ysgol¹²

• Mae tystiolaeth gyson sy'n dangos bod modurwyr yn llai tebygol o gael gwrthdrawiadau â cherddwyr a beicwyr pe bai mwy o bobl yn cerdded a beicio¹³

Diogelwch ar y ffordd

Mae plant sy'n cerdded, sgwtera a beicio i'r ysgol o oedran cynnar yn datblygu gwell ymwybyddiaeth o draffig a'r gallu i deithio'n annibynnol a diogel.

Cyfeiriadau

- 1 Sefydliad Prydeinig y Galon (2007) Healthy Schools: Physical Activity Booklet A
- 2 NOO/ Rhaglen Mesur Plant Cenedlaethol (2013) Newidiadau ym Mynegai Mäs y Corff rhwng 2006/07 a 2011/12
- 3 Paffenbarger R et al (1986), Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, rhifyn 314(10) tud 605-613
- 4 Sefydliad Iechyd y Byd (2002) Adroddiad Iechyd Byd 2002 – Reducing Risks, Promoting Healthy Life
- 5 Yr Adran Iechyd (2011), Dechrau Egniol, Dyfodol Egniol: Adroddiad ar weithgarwch corfforol a'r manteision iechyd gan Brif Swyddogion Meddygol pedair gwlad Prydain
- 6 Kircaldy, B., Shephard, R. Siefen, R. (2002) 'The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents', *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 37:544-550
- 7 WHO (2000) Trafnidiaeth, Yr Amgylchedd ac Iechyd
- 8 WHO (2010) Argymhellion Byd Eang ar Weithgarwch Corfforol ar gyfer Iechyd
- 9 Living Streets (2008) Backseat Children: how our car dependent culture compromises safety on our streets
- 10 Ross, N. (2007) 'My Journey to School ...': Foregrounding the Meaning of School Journeys and Children's Engagements and Interactions in their Everyday Localities', *Children's Geographies* 5(4): 373-391
- 11 HEA (2008) Employable Graduates for Responsible Employers
- 12 Paskins, J. (2005) Investigating the effects of a car culture on a child's spatial skills, *Papur a gyfiwynwyd yng Nghynhadledd Walk21*, a gynhaliwyd yn Zurich Y Swistir, 22-23 Medi 2006
- 13 Jacobson, P. L. (2003) 'Safety in numbers: more walkers and bicyclists, safer walking and bicycling', *Injury Prevention* 9:205-209

Rhagor o wybodaeth

Ewch i wefan Sustrans

www.sustrans.org.uk/youngpeople ar gyfer:

- adnoddau a chanllawiau am ddim, megis ein canllawiau ar gyfer cynyddu teithio egniol i'r ysgol a gweithio gyda myfyrwyr hŷn, yn ogystal â rhagor o ddalenni gwybodaeth
- deunyddiau cwricwlwm, yn cynnwys ein harolwg Big Street a dalenni gweithgaredd Suss It Out
- mynediad at ein her Big Shift ar-lein er mwyn cynyddu teithio egniol
- digwyddiadau cenedlaethol, megis ein cystadleuaeth Big Pedal flynyddol
- manylion ein cynllun gwobrau teithio egniol, Nod Ysgol
- ein cynllun sgiliau a chymhelliant Archarwyr ar gyfer disgyblion
- newyddion a digwyddiadau ar gyfer pob un o ranbarthau'r DU, yn cynnwys cofrestru ar gyfer ein e-fwletinâu am ddim

Gellir llunogio'r ddalen wybodaeth hon am ddim er mwyn ei defnyddio mewn ysgolion ac awdurdodau lleol. Er mwyn ei hatgynhyrchu mewn cyhoeddiadau eraill cysylltwch â'r tîm Addysg a Phobl Ifanc yn Sustrans am ganiatâd.

Mae Sustrans yn Elusen Gofrestredig rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Yr Alban)

Ynglŷn â Sustrans

Sustrans yw'r elusen sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafndiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau a wnawn bob dydd. Mae'n bryd i ni gyd ddechrau gwneud dewisiadau teithio craffach. Camwch ymlaen a chefnogwch Sustrans heddiw.

www.sustrans.org.uk

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn gweithio gyda swyddog Sustrans, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau am ein gwaith mewn lleoliadau addysg a gyda phobl ifanc, ffoniwch 0117 915 0100 neu anfonwch e-bost at youngpeople@sustrans.org.uk

Prif swyddfa: Sustrans, 2 Cathedral Square, College Green, Bristol, BS1 5DD
www.sustrans.org.uk Photography: © Sustrans



Erthygl 2

Erthygl dalfyredig o *road.cc*, gwefan ar gyfer beicwyr. Mae'r gwreiddiol ar gael o:

<http://road.cc/content/news/133756-cars-be-banned-roads-near-11-edinburgh-primary-schools-pilot-scheme>

Gwahardd Ceir o Ffyrdd ger 11 o Ysgolion Cynradd yng Nghaeredin

Cynllun "School Streets" i'w dreialu o fis Awst flwyddyn nesaf - ond a fydd gyrwyr yn fodlon mynd amdano?

Gan Simon MacMichael Hydref 23, 2014

Bydd ceir yn cael eu gwahardd o ffyrdd o amgylch 11 ysgol gynradd yng Nghaeredin o dan gynllun peilot "School Streets" a gyhoeddwyd gan gyngor prifddinas yr Alban – ond un rhwystr posibl i lwyddiant y cynlluniau yw p'un ai daw cefnogaeth gan yrwyr a thrigolion lleol.

Bydd y fenter, a fydd yn weithredol yn y bore a'r prynhawn pan mae plant yn cyrraedd neu'n gadael yr ysgol, yn anelu at wneud y ffyrdd o amgylch eu man addysg yn ddiogelach yn ogystal ag annog rhagor o blant i deithio yno ar droed neu ar feic.

Dyma ddyfyniad gan lefarydd i Gyngor Dinas Caeredin yn yr *Edinburgh Evening News*: "Bydd y cynlluniau peilot yn gwahardd traffig ar strydoedd tu allan i neu o amgylch mynediadau ysgolion yn ystod cyfnodau penodol o'r dydd. Mae gwneud hyn yn creu amgylchedd diogelach, brafiach sy'n hybu teithio i'r ysgol ar droed neu ar feic. Mae'r buddion pellach yn cynnwys lleihau tagfeydd a gostyngiad yn lefelau llygredd aer a sŵn."

Mae'r penderfyniad yn dilyn menter debyg mewn tair ysgol gynradd yn Haddington eleni a welodd yrwyr, heb law'r rhai hynny wedi'u heithrio (fel deiliaid bathodynau glas), yn cael dirwy o £50 am anwybyddu'r gyfraith.

Croesawyd cynlluniau'r cyngor gan Eileen Prior, cyfarwyddwraig weithredol Cyngor Rhieni ac Athrawon yr Alban, a ddywedodd: "Mae diogelwch o amgylch ysgolion yn broblem fawr ac mae nifer o rieni'n edrych i'w hawdurdod lleol i weithredu'n bendant i helpu i gadw'u plant yn ddiogel."

Mae rhwystrau posibl i lwyddiant y cynllun wedi eu hamlygu, fel "diffyg gorfodaeth, cefnogaeth annigonol gan y gymuned leol, diffyg cydymffurfio gan yrwyr a dim newid yn ymddygiad rhieni."



Erthygl 3

Dyma erthygl wedi'i dalfyrru o flog o'r enw *tideuover*, sy'n rhoi cyngor am sut i fyw'n economaidd ac arbed arian. Gallwch weld yr erthygl gyflawn yma: [<https://www.tideuover.com/blog/tag/car-sharing/>](https://www.tideuover.com/blog/tag/car-sharing/)

Mynd o Le i Le | #BywamDdim

Hydref 2, 2014

[#BywamDdim](#), [rhannu ceir](#), [Taith Ddyddiol](#), [Beicio i Waith](#), [Ffitrwydd](#), [Cludiantamddim](#)

Yn y drydedd erthygl, a'r olaf, yn ein cyfres #BywamDdim, rydym yn trafod ffyrdd o fynd o A i B heb wario'ch arian.

Rydym yn gwybod fod pris petrol, a chostau cynyddol trafniadaeth gyhoeddus yn gallu gwneud dipyn o dwll yn eich poced ôl. Ond os dechreuwch chi feddwl tu hwnt i'r arferol, mae digonedd o ffyrdd o deithio heb wario gormod.

O'ch taith ddyddiol, i deithiau traws gwlad, mae ateb i deithio'n rhad neu am ddim yn y DU.

Rhannu Car

Dyma ffordd wych o arbed arian ar deithio, lleihau tagfeydd ar y ffyrdd a lleihau'ch ôl troed carbon. Trefnwch gyda chydweithwyr i rannu'r daith, mamau eraill ger giatiau'r ysgol neu rannu'r daith ysgol gyda ffrindiau a theulu sy'n mynd heibio'ch cyrchfan. Mae'r cyfryngau cymdeithasu'n ffordd wych o gyrraedd pobl y gallech rannu car gyda hwy.

Rhedeg

I beth ewch chi ati i yrru i'r ystafell ffitrwydd a rhedeg milltiroedd ar y felin draed ar ôl diwrnod yn y gwaith, pan allech chi fod yn rhedeg i'r gwaith ac yn ôl? Byddech yn lleihau'ch costau teithio ac ni fydd angen i chi drafferthu gydag aelodaeth ystafell ffitrwydd chwaith!

Beicio

Cewch feic ail law gan fudiad ailgylchu beiciau am bris rhatach o lawer nag un newydd. Ar ben hynny, fe wnewch chi losgi calorïau a gwneud eich taith yn fwy dymunol.

Felly os hoffech chi arbed arian neu fyw bywyd iachach, dilynwch yr awgrymiadau hyn!



Erthygl 4

Dyma ffeithlun am ddulliau trafndiaeth cynaliadwy. Cafodd ei greu fel darlun stoc ac fe'i cafwyd o wefan darluniau.





Erthygl 5

Dyma erthygl wedi'i dalfyrnu o wefan Cyngor Swydd Hertford, yn rhoi gwybodaeth am deithio ysgol. Gallwch weld yr erthygl gyflawn ar:

<http://www.hertsdirect.org/services/transtreets/schtravel/walk/parkandstride/>

Cynlluniau Parcio-a-Rhodio Mewn Ysgolion

Prif nod cynllun Parcio-a-Rhodio yw lleihau'r traffig o amgylch giatau'r ysgol yn ystod cyfnodau danfon a chyrchu a lleddfu rhai o'r problemau mae'r traffig hwn yn ei achosi i gymdogion a phlant wrth iddynt gerdded a beicio i'r ysgol.

Mae buddion ychwanegol i'r fenter:

- mae'n hybu teithio egnïol a chynnydd yn lefelau ymarfer corff plant;
- gall plant ddysgu sgiliau cerdded hanfodol;
- gall rhieni arbed amser drwy osgoi tagfeydd wrth giatau'r ysgol;
- mae ymchwil yn awgrymu fod cynnydd yn lefel gweithgaredd yn gwella canolbwyntio disgyblion.

Ar gyfer pwy mae 'Parcio-a-Rhodio' yn addas?

Mae cynllun Parcio-a-Rhodio yn addas ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd. Mae'n arbennig o addas ar gyfer ysgol ble mae nifer fawr o blant yn byw tu hwnt i bellter cerdded rhesymol.

Mae rhieni a gofalwyr sy'n arfer gyrru eu plant i'r ysgol oherwydd eu bod yn byw'n rhy bell i ffwrdd i gerdded neu feicio yn cael eu hannog i barcio oddi wrth giatau'r ysgol mewn man dynodedig fel maes parcio tafarn neu eglwys. Mae rhieni wedyn yn gadael i'w plant gerdded y rhan olaf o'r daith i'r ysgol, un ai yn annibynnol os yw'r plant ddigon hen, neu gydag oedolyn os ydyn nhw'n iau.



Erthygl 6

Mae'r erthygl hwn wedi ei dal fyrru o wefan newyddion y BBC. Cewch weld yr erthygl lawn ar:

<http://www.bbc.co.uk/news/world-africa-18271403>

Rhedeg y Daith Ysgol yn Creu Pencampwyr yn Kenya

Gan James Coomarasamy, Newyddion BBC, gorllewin Kenya

Roedd gan Moses a Linet Masai daith hir o'u blaenau bob bore pan oedden nhw'n blant ysgol yng ngorllewin Kenya. Yn ôl eu cyn athro chwaraeon, Ben Tumwet, roedd gan y brawd a chwaer daith 10km (dros chwe milltir) i ysgol uwchradd Bishop Okiring ym mhentref Kamuneru.

"Roedd Moses a Linet yn dod mor bell fod raid iddynt ddod yn gynnar iawn yn y bore ac yn mynd yn ôl yn y p'nawn," meddai Mr Tumwet, "cawsant eu hyfforddiant rhedeg yn mynd i ac o'r ysgol."

Aeth Linet yn ei blaen i ennill y 10,000 medr ym Mhencampwriaeth y Byd ym Merlin yn 2009, tra enillodd ei brawd efydd yn ras y dynion.

Nawr, mae cenhedlaeth newydd o ddisgyblion yn eu cyn ysgol - ar droedfryniau mynydd Elgon Kenya - yn wynebu taith gynnar debyg bob bore, ac mae'r diffyg trafndiaeth yn broblem debyg iddynt. Mae llwyddiant y brawd a chwaer Masai wedi eu hysbrydoli – ond nid yw eu huchelgeisiau wedi eu cyfyngu i'r trac athletau.

Er enghraifft, mae Sammy yn 17 oed, ac yn byw 10km o'r ysgol ac yn dilyn amserlen lem.

"Dw i'n codi am 4yb, paratoi brecwast a chychwyn allan. Dw i'n ceisio cyrraedd yr ysgol erbyn 6 y bore," meddai.

"Dw i'n pasio drwy'r goedwig, ble mae perygl anifeiliaid gwyllt, wedyn dw i'n teithio ar hyd llwybrau mwdlyd. Mae'n daith anodd, ond dw i'n ymdrechu oherwydd 'mod i eisiau cael addysg. Pan fyddai'n gadael yr ysgol hoffwn fod yn gyfreithiwr yma yn Kenya."

Yn ôl pennaeth yr ysgol, Naboth Okadie, mae'r ddelwedd ramantus o bencampwyr y dyfodol yn rhedeg i'r ysgol bob dydd yn eithaf gwahanol i'r gwirionedd llym sy'n wynebu ei ddisgyblion.



Erthygl 7

Mae'r llun hwn yn ymddangos ar wefan Prifysgol Caerwysg. Mae'r dudalen yn rhoi gwybodaeth i fyfyrwyr am Deithio Cynaliadwy. Gallwch weld y llun a'r erthygl ar: <http://www.exeter.ac.uk/sustainability/travel/whatisustainabletravel>





Erthygl 8

Mae'r llun hwn yn ymddangos ar wefan sy'n gwerthu ffotograffau stoc. Mae'n dangos car mewn Gorsaf Gwefru Cerbydau Trydan.

