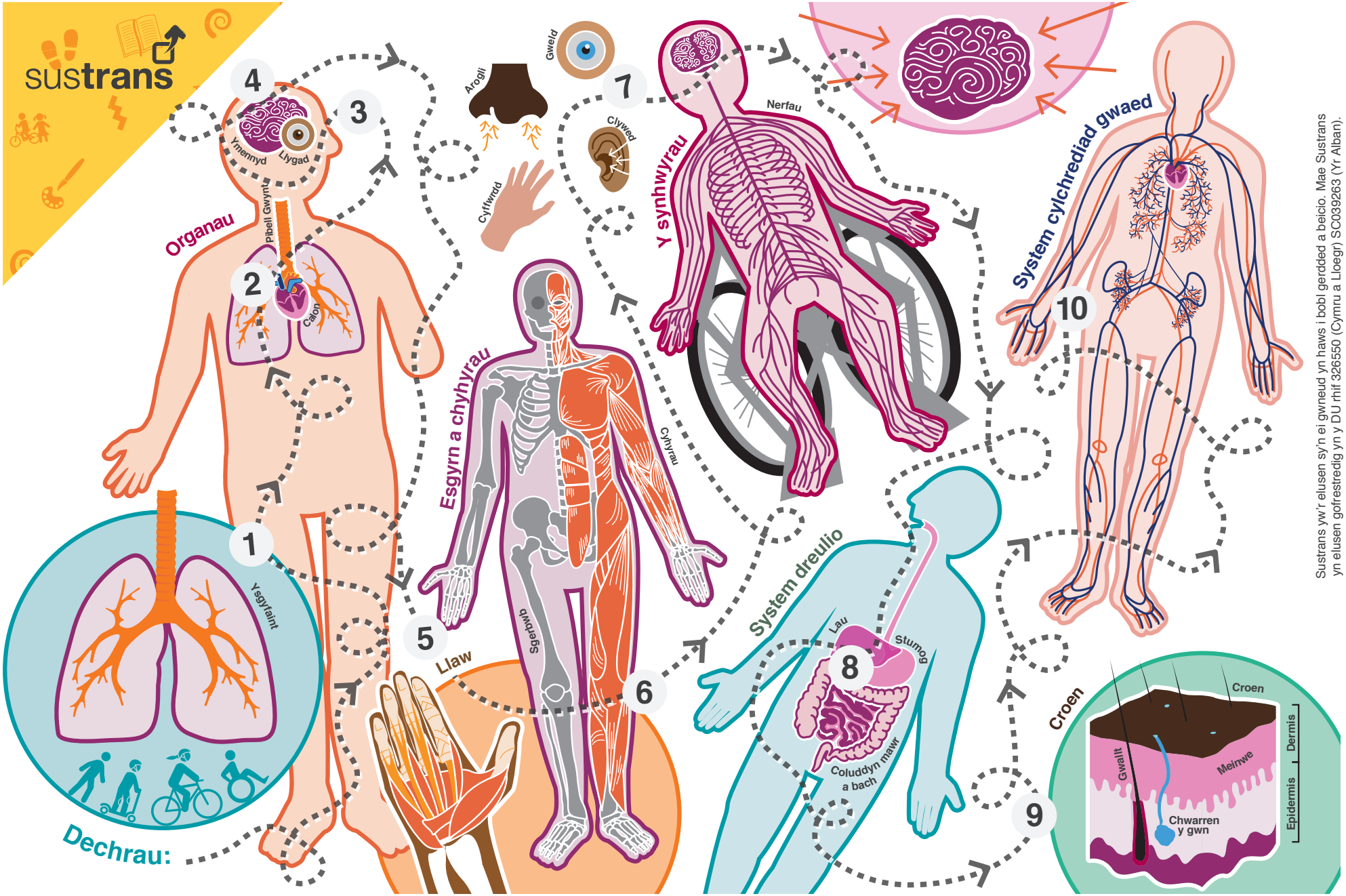


Sustrans yw'r elusen sy'n ei gwneud yn haws i bobl gerdded a beicio. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

Cardiau ffeithiau

Yn ofalus, torra'r cardiau ffeithiau allan

Cerdyn Ffeithiau 1: Yr ysgyfaint

Mae ymarfer corff fel cerdded, beicio a sgwtera'n gwella faint o ocsigen mae dy gorff yn gallu ei gymryd o'r aer.

Cerdyn Ffeithiau 2: Y galon

Yn union fel unrhyw gyhyr arall, gall eich calon gryfhau gydag ymarfer corf. Gall teithiau iach helpu i gryfhau dy galon.

Cerdyn Ffeithiau 3: Llygaid

Mae beicio, cerdded neu sgwtera yn dy helpu i chwilota o gwmpas dy ardal leol. Pa anifeiliaid a phlanhigion sy'n cuddio gerllaw.

Cerdyn Ffeithiau 4: Ymennydd

Mae ymarfer corff yn cyflymu curiad dy galon, gan bwmpio mwy o ocsigen i'r ymennydd, sy'n helpu gyda chofio a meddwl.

Cerdyn Ffeithiau 5: Dwylo

Mae'n hawdd meddwl am feicio fel ymarfer i'r coesau, ond mae hefyd yn gwella cydsymud llaw a llygad, a chreu mwy o gysylltiad rhwng y ddwy ochr o dy ymennydd.

Cerdyn Ffeithiau 6: Esgyrn a chyhyrau

Mae cyhyrau'n gwneud mwy na dim ond ein helpu i symud. Mae gwenu yn defnyddio 17 cyhyr, a gwgu yn defnyddio 43.

Cerdyn Ffeithiau 7: Y synhwyrau

Mae beicio, cerdded neu sgwtera yn dy helpu i glywed, gweld, arogli a theimlo'r byd o dy gwmpas llawer mwy na theithio mewn car.

Cerdyn Ffeithiau 8: Y system dreulio

Mae bwyta bwydydd sy'n uchel mewn protein fel rhan o ddiet cytbwys yn helpu'r corff i adfer ar ôl ymarfer corff ac mae'n cryfhau'r cyhyrau.

Cerdyn Ffeithiau 9: Croen

Galli wisgo unrhyw ddillad ar dy deithiau iach – gwisg ysgol, dillad chwaraeon, dillad bob dydd, neu wisg ffansi, hyd yn oed!

Cerdyn Ffeithiau 10: System cylchrediad y gwaed

Mae teithiau iach yn cynyddu'r nifer o gelloedd gwaed gwyn – y celloedd yn dy waed sy'n dy helpu i gwffio salwch.

Cardiau her

Yn ofalus, torra'r cardiau her allan

Cerdyn Her 1: Yr ysgyfaint

Rho bensil a phêl fach ar y llawr. Alli di ei symud i ben arall yr ystafell gan wneud dim ond ei chwythu?

Os felly, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 2: Y galon

Alli di fesur/cyfrif curiad dy galon (ar dy arddwrn neu dy wddf) am un funud? Neidia i fyny ac i lawr am 30 eiliad a chyfrif curiad dy galon eto.

Os yw curiad dy galon wedi cyflymu, yna rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 3: Llygaid

Gofyn i oedolyn guddio pêl mewn ystafell neu yn yr ardd. Mae gen ti un funud i ddod o hyd iddi.

Os llwyddi di, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 4: Ymennydd

Wyt ti'n cofio:

- Enw dy athro/athrawes gyntaf?
- Cyfenw/ail enw dy ffrind gorau?
- Beth gefaist di i de neithiwr?

Os felly, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 5: Dwylo

Nawr, mae eisiau iti daflu pêl a'i dal 20 o weithiau.

Os nad wyt ti'n ei gollwng, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 6: Esgyrn a chyhyrau

Fedri di wneud yr ymarferion hyn: 10 ymwthiad byrfraich "press-ups" (i weithio cyhyrau dy freichiau) a 10 ymarfer eistedd-i-fyny "sit-ups" (i weithio cyhyrau dy fol)?

Os felly, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 7: Y synhwyrau

Alli di ddod o hyd i 5 peth yn y tŷ a'r ardd:

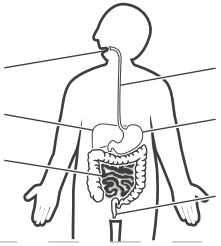
- Rhywbeth y galli ei arogli?
- Rhywbeth y galli ei gyffwrdd?
- Rhywbeth y galli ei weld?
- Rhywbeth y galli ei glywed?
- Rhywbeth y galli ei flasu?

Os felly, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 8: Y system dreulio

Alli di gysylltu'r geiriau hyn gyda'r darnau cywir o'r system dreulio i gwblhau'r her?

- Coluddyn bach
- Rectwm
- Afu/Iau
- Oesoffagws
- Stumog
- Coluddyn mawr
- Ceg



Cerdyn Her 9: Croen

Fedri di ddod o hyd i bethau yn y tŷ neu'r ardd sydd yn:

- Gynnes?
- Oer?
- Llyfn?
- Garw?
- Pigog/miniog?

Os felly, rwyt ti wedi cyflawni'r her.

Cerdyn Her 10: System cylchrediad y gwaed

Fedri di 'gylchredeg' i bob rhan o'r tŷ a'r ardd? Dos i mewn i bob ystafell a rhedeg o amgylch yr ardd. Mae gen ti ddau funud – i ffwrdd â thi!

Os galli di wneud hyn, rwyt ti wedi cyflawni'r her.