

Rydym ar fin gwneud gwahaniaeth mawr!



Gan Enw / Cyfenw

Dyddiad

Mae ein dosbarth/blwyddyn/ysgol [dileu yn ôl yr angen] yn cymryd rhan yn **Newid Mawr Sustrans** – her ar-lein sydd yn rhad ac am ddim i bawb yn y DU er mwyn ysbrydoli cymuned yr ysgol i deithio mewn modd mwy egnïol.

Mae'r her pum niwrnod yn gosod targedau teithiau egnïol i gyrraedd neu ragori, yn seiliedig ar sut mae eich disgyblion yn teithio i'r ysgol ar hyn o bryd. Rydym yn anelu at wneud **Cam Bach**, **Brasgam Mawr** neu **Naid Enfawr**, neu hyd yn oed ddod yn **Prif Gyflawnwr**. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.sustrans.org.uk/bigshift

Beth i wneud nawr... i gymryd rhan rydw i angen i chi **gwblhau'r arolwg gwaelodlin** (Rhan 1 isod) ar / / [mewn nosod dyddiad] a'i dychwelyd imi erbyn / / [mewn nosod dyddiad]. Byddaf yn mewnbynnu'r data ar wefan yr her Newid Mawr ac yna byddwn yn darganfod ein targedau, byddaf wedyn yn eu cofnodi yn Rhan 2. Yna byddaf yn dychwelyd y ffurflen hwn atoch chi ac ar bob diwrnod o'r her bydd angen i chi **gofnodi y nifer o ddisgyblion yn eich dosbarth** sy'n beicio, cerdded ac yn sgwtera/sglefrio i'r ysgol. Dychwelwch hwn i mi bob diwrnod/bob yn ail ddiwrnod/ar ddiwedd y pum niwrnod [dileu yn ôl yr angen] fel fy mod i'n gallu mewnbynnu'r data a gallwn gweld sut yr ydym wedi gwneud! **Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cofiwch gofyn imi!**

Rhan 1 Sut ydych fel arfer yn teithio i'r ysgol?

Nifer y disgyblion yn eich dosbarth:

Beicio	<input type="text"/>	Cerdded	<input type="text"/>
Sgwtera	<input type="text"/>	Park and Stride/Park and Cycle	<input type="text"/>
Bus	<input type="text"/>	Trên/Rheilffyrdd eraill	<input type="text"/>
Car	<input type="text"/>	Absennol	<input type="text"/>

Rhan 2 Ein targedau

Cam Bach %

Brasgam Mawr %

Naid Enfawr %

Prif Gyflawnwr **75 %**

Part 3 Daily record sheet

Diwrnod	Dyddiad	Beicio	Cerdded	Sgwtera
1				
2				
3				
4				
5				

Mae gan Sustrans amrywiaeth eang o Sustrans o adnoddau er mwyn hyrwyddo teithiau iach i'r ysgol, ewch i www.sustrans.org.uk/cy/wales/amdanon-ni/addysg-phobl-ifanc-yng-nghymru er mwyn lawrlwytho am DDIM.

