STROLIWCH A ROLIWCH 16 – 27 Mawrth 2026

BIG WALK AND WHEEL 16 – 27 March 2026

Walk Wheel Cycle Trust

Headline sponsor/ prif noddwr SCHWALBE

Taflen wybodaeth

16 -27 Mawrth 2026

Ymgyrch Stroliwch a Roliwch yw her cerdded, olwyno, sgwtera a beicio i'r ysgol fwyaf yn y DU. Mae'n ysbrydoli disgyblion i wneud siwrneiau egnïol i'r ysgol, i wella ansawdd yr aer yn eu cymdogaethau, ac i ddarganfod sut mae'r newidiadau hyn o fudd i'w byd.

Stroliwch a Roliwch

Mae teithio llesol yn ffordd wych o sicrhau y daw ymarfer corff yn orchwyl beunyddiol i blant. Mae'n eu helpu nhw i gyrraedd yr ysgol yn fwy hamddenol, yn fwy effro ac mae'n wych i'w lles meddyliol hefyd.

Cynhelir yr her eleni o 16 - 27 Mawrth 2026. Mae cymryd rhan yn Stroliwch a Roliwch yn hawdd ac am ddim. Gallwch gofrestru'ch ysgol ar gyfer yr her o fis Ionawr 2026 yma: bigwalkandwheel.org.uk/cym/register.

Sut mae'r her yn gweithio?

Ar bob un o ddyddiau'r her, mae ysgolion yn cystadlu i weld pwy all gofnodi'r nifer fw yaf o ddisgyblion, yn cerdded, teithio ar olwynion, sgw tera a beicio.

Bydd pum niwrnod gorau'r ysgol yn pennu eu safle terf ynol a bydd ysgolion sydd ar frig eu byrddau arweinwyr yn derbyn tystysgrif Stroliwch A Roliwch egsliwsif.

Gwobrau

Caiff pob ysgol gyfle i ennill gwobrau mewn raffl ddyddiol os oes rhagor na 15% o'ch ysgol yn cymryd rhan bob diwrnod o'r her. Mae'r gwobrau sydd ar gael yn cynnwys ategolion ac offer i helpu eich ysgol deithio'n egnïol.

Bydd pob ysgol sy'n cymryd rhan yn Stroliwch a Roliwch yn cael cyfle i ennill bathodynnau rhithwir.

Yn 2025, osgowyd
4,550kg
o nitrogen ocsid o ganlyniad i'r her 10 diwrnod*

Yn 2025, osgowyd
2,880 o dunelli
o garbon deuocsid o ganlyniad i'r her 10 diwrnod*

Yn 2025, fe wnaeth disgyblion mewn **2,024** o ysgolion **2,840,575** so deithiau i'r ysgol ar droed, mewn cadair olwyn, ar sgwter neu ar feic

*Wedi'i seilio ar y rhagdybiaeth y buasai'r siwrneiau a gofnodir yn yr her wedi'u gwneud mewn car fel arall.

Adnoddau ysgolion

Rydym yn darparu cyfres o adnoddau hwyliog a rhyngweithiol i'ch helpu i wneud llwyddiant o'ch her. Mae'r adnoddau hyn am ddim ac maent yn cynnw ys:

- Cynlluniau gwersi sy'n cysylltu â'r cwricwlwm
- Canllaw cynhwysiant
- Cyflwyniad ar gyfer gwasanaeth boreol ysgolion
- Cynghorion Gorau
- Poster

Cwestiynau Cyffredin

Pwy gaiff gymryd rhan yn Stroliwch A Roliwch 2026?

Caiff yr HOLL ysgolion yn y Deyrnas Unedig gymryd rhan yn y Stroliwch A Roliwch (a bwrw fod ganddynt rif cyfeirnod DfE, SEED neu Inst). Os nad oes gennych rif DfE/SEED/Inst Ref, anfonwch ebost at bigwalkandwheel@walkwheelcycletrust.org.uk.

Sut mae mynd ati i gofrestru?

Y cwbl y mae angen ichi ei wneud yw cwblhau manylion eich ysgol ar dudalen gofrestru Stroliwch A Roliwch.

Sut ddylwn i gofnodi siwrneiau ar gyfer disgyblion ADY?

Os bydd disgybl ADY yn methu gwneud siwrne egnïol i'r ysgol, yna bydd un siwrne egnïol yn ystod y diwrnod ysgol, sy'n para am fwy na 10 munud neu'n disodli siwrne mewn cerbyd, yn cyfrif yn yr her. Dylid cofnodi'r siwrneiau hyn ar y dudalen cofnodi siwrneiau.

Beth nesaf?

1. Cofrestrwch ar gy fer yr her o fis Ionawr 2026 ar y wefan www.bigwalkandwheel.org.uk/cym/register
2. Rhowch y dyddiadau yn eich dyddiadur
3. Gallwch weld a lawrlwytho'r adnoddau am ddim ar gyfer ysgolion yma.
4. Anfonwch ebost at dîm y Stroliwch A Roliwch os byddwch eisiau gofyn unrhyw gwe stiynau: bigwalkandwheel@walkwheelcycletrust.org.uk

facebook.com/WalkWheelCycleTrust instagram.com/WalkWheelCycleTrust bluesky.com/WalkWheelCycleT

Ni yw'r elusen sy'n ei gwneud yn bosibl i bawb gerdded, olwyno a beicio. Amdani! www.walkwheelcycletrust.org.uk

Mae Walk Wheel Cycle Trust yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (rhif 326550), Yr Alban (SC039263) a Gweriniaeth Iwerddon (20206824).