



Headline sponsor / prif noddwr
SCHWALBE ➔



Awgrymiadau

16 - 27 Mawrth 2026

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



Paratowch

- ✓ Cofrestrwch eich ysgol ar wefan Stroliwch a Roliwch ac ymgfarwyddo â sut mae cofnodi siwrneiau'n gweithio.
- ✓ Rhannwch y [daflen wybodaeth](#) gyda staff yr ysgol i'w gwneud yn ymwybodol o Stroliwch a Roliwch.
- ✓ Os oes gan eich ysgol eco-hyrwyddwyr, yna cefnogwch nhw i hyrwyddo Stroliwch a Roliwch.
- ✓ Anogwch ddisgyblion i gael eu beiciau a sgwteri'n barod drwy wyllo'r fideo [Gwiriad-M](#) a [Gwiriad-L](#).
- ✓ Ystyriwch drefnu man parcio dros dro ar gyfer beiciau a sgwteri - gallech hyd yn oed ddefnyddio ystafell sbâr neu glymu rhaff yn erbyn wal i'r plant gael rhoi eu beiciau'n sownd iddi.

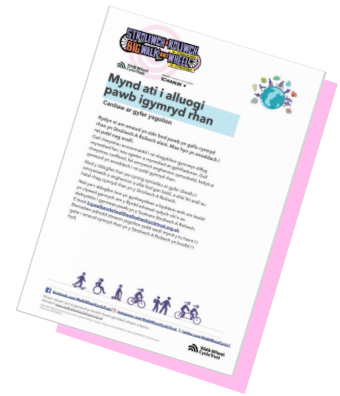


Hyrwyddo'r her

- ✓ Defnyddiwch ein [templed llythyr](#) i adael i rieni wybod fod eich ysgol yn cymryd rhan yn Stroliwch a Roliwch a buddion teithio egniol i'w plant.
- ✓ Defnyddiwch ein [cyflwyniad ar gyfer cyfarfodydd boreol](#) i ysbrydoli disgyblion i gymryd rhan.
- ✓ Gallwch osod [posteri Stroliwch a Roliwch](#) o amgylch eich ysgol i atgoffa disgyblion a staff bod yr her yn digwydd.
- ✓ Gwahoddwch ysgolion cyfagos i gymryd rhan yn Stroliwch a Roliwch a chreu cystadleuaeth yn lleol. Gallwch olrhain cynnydd ysgolion eraill drwy dudalen hafan eich ysgol.



- Defnyddiwch ein [templedi ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol](#) i atgoffa pawb eich bod yn cymryd rhan.
- Defnyddiwch ein [templed i ysgolion ar gyfer y wasg](#) i rannu'r newyddion bod eich ysgol yn cymryd rhan gyda'r gymuned ehangach.



Cynnwys pawb

- Gwnewch yn siŵr fod pawb yn gallu cymryd rhan yn Stroliwch a Roliwch Sustrans. Gweler y [canllaw cynhwysiant](#) am help a chyngor.
- Cynhwyswch eich holl ddisgyblion yng nghynlluniau gwersi a gweithgareddau Stroliwch a Roliwch.
- Cynhwyswch ddisgyblion ADY drwy gofnodi eu siwrneiau ar y dudalen cofnodi siwrneiau.

Gweithgareddau

- Trefnwch gystadleuaeth rhwng dosbarthiadau yn eich ysgol. Cynigiwch wobr i'r dosbarth sydd â'r nifer/canran fwyaf o blant yn cerdded, defnyddio cadair olwynion, sgwtera a beicio i'r ysgol.
- Trefnwch glwb amser egwyl i unrhyw ddisgyblion sy'n cerdded, olwyno, sgwtera neu feicio i'r ysgol yn ystod yr her.

Cyfrif siwrneiau

- Clustnodwch 5-10 munud ar ddechrau bob diwrnod i gofnodi eich siwrneiau; gallech ddefnyddio'r daflen gofnodi i helpu gyda hyn, neu gofnodi'r siwrneiau'n syth ar eich cyfrif ar [wefan Stroliwch a Roliwch](#).
- Tips i ysgolion mawr/cofnodi siwrneiau – defnyddiwch y bwrdd gwyn rhyngweithiol i helpu.
- Penderfynwch ai athrawon y dosbarthiadau unigol a fydd yn cofnodi siwrneiau eu dosbarth ar [wefan Stroliwch a Roliwch](#), ynteu a fydd hyrwyddwr ysgol yn eu mewnbynnu i gyd.

Sylwer, gall athrawon ddefnyddio'r un manylion mewngofnodi ar yr un pryd i gofnodi siwrneiau.

- Os yw hyrwyddwr yn mewnbynnu holl siwrneiau dosbarthiadau ar [wefan Stroliwch a Roliwch](#), ystyriwch greu taenlen y gall pawb ei hagor a'i golygu i gofnodi data'r siwrneiau. Bydd hyn yn ei gwneud yn hawdd i'r hyrwyddwr fewnbynnu'r wybodaeth ar y wefan.



 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).

 **Walk Wheel
Cycle Trust**