STROLIWCH A ROLIWCH 16 – 27 Mawrth 2026
BIG WALK AND WHEEL 16 – 27 March 2026

Walk Wheel Cycle Trust

Headline sponsor/ prif noddwr SCHWALBE

Awgrymiadau

16 - 27 Mawrth 2026

Ymgyrch 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 egnïol 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 ymgyfarwyddo 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 wylio'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 egnïol 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.

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

Walk Wheel Cycle Trust

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