



Headline sponsor / prif noddwr
SCHWALBE ➔



Tips Gwych i Rieni a Gofalwyr

16 - 27 Mawrth 2026

Ymgyrch Stroliwch a Roliwch yw'r her cerdded, olwyno, sgwtera, a beicio i'r ysgol fwyaf yn y DU. Mae'r canllaw hwn yn cynnig tips ymarferol i Rieni a Gofalwyr i helpu plant gymryd rhan yn yr her a mwynhau manteision taith iach i'r ysgol.

- ✔ Dechreuwch yn Fach a Datblygu ar Hynny Dechreuwch gyda theithiau cerdded neu reidiau byr cyn y digwyddiad. Mae ychydig funudau bob dydd yn helpu plant i deimlo'n gyfforddus a magu'r cyffro.
- ✔ Cynlluniwch Eich Llwybr Ymlaen Llaw Gwiriwch lwybrau cerdded a beicio diogel ger y cartref neu'r ysgol. Mae adnabod y llwybr yn lleihau straen ac yn gwneud y daith yn llyfnach.
- ✔ Paratowch y Noson Cynt Rhowch esgidiau, helmedau, ac unrhyw offer allan y noson cynt. Mae ychydig o baratoi yn arbed amser yn ystod boreau prysur.
- ✔ Gwnewch e'n Hwyl Trowch y daith yn antur-gweld bywyd gwyllt, chwarae "Mi Wela I," neu lawrlwythwch ein Adnodd Bingo Taith i'r Ysgol am ddim.
- ✔ Cyfeillio Trefnwch gerdded, olwyno neu feicio gyda ffrindiau neu gymdogion. Mae plant wrth eu bodd â chwmpeni. Beth am ddechrau Bws Beicio? lawrlwythwch ein pecyn cymorth FRideDays am ragor o wybodaeth!
- ✔ Gwisgwch ar gyfer y Tywydd Paciwnch ddillad sy'n dal dŵr neu haenau fel bod eich plentyn yn aros yn gyfforddus beth bynnag fo'r rhagolygon.



Headline sponsor / prif noddwr
SCHWALBE ➔



Tips Gwych i Rieni a Gofalwyr

- Defnyddiwch yr Hyn Sydd Gennych Chi Peidiwch â phoeni am offer ffansi—bydd unrhyw feic, sgwter neu esgidiau cyfforddus diogel yn gwneud y tro. Ewch i fwrw golwg ar ein canllawiau defnyddiol:

-Canllaw gwirio beiciau

-Canllaw sgwteri

-Canllaw cerdded gyda phlant

- Dathlu Cynnydd Marciwch bob dydd gyda siart sticeri neu wobr fach. Mae atgyfnerthu cadarnhaol yn cadw cymhelliant yn uchel.

- Siaradwch am Ddiogelwch Atgoffwch y plant am reolau diogelwch ffyrdd ac ymarferwch groesi ffyrdd gyda'ch gilydd.

- Byddwch yn Hyblyg Os nad yw cerdded, sgwtera, beicio neu olwyno'r holl ffordd yn bosibl, rhowch gynnig ar wneud rhan o'r daith. Mae teithiau iach dros 10 munud yn cyfrif tuag at Stroliwch a Roliwch.



Dywedwch eich Stori Stroliwch a Roliwch Wrthym Ni

Byddem wrth ein bodd yn clywed gan Rieni a Gofalwyr sy'n cefnogi Stroliwch a Roliwch. Anfonwch eich stori drwy e-bost at bigwalkandwheel@walkwheelcycletrust.org.uk neu tagiwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio #BigWalkandWheel

[facebook.com/WalkWheelCycleTrust](https://www.facebook.com/WalkWheelCycleTrust) [instagram.com/WalkWheelCycleTrust](https://www.instagram.com/WalkWheelCycleTrust) [bluesky.com/WalkWheelCycleT](https://www.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).

