



# Taflen Wybodaeth

Big Pedal Sustrans yw'r her feicio, cerdded a sgwtera fwyaf rhwng ysgolion yn y Deyrnas Unedig, yn ysbrydoli disgyblion, staff a rhieni i ddewis 'pŵer y corff' ar gyfer eu taith i'r ysgol.

Prif noddwr

Noddwr cefnogol

m-cro

tonik

## Her 2019

Teithio o amgylch y corff, gan ddysgu, archwilio a theithio'n iach ar gyfer Big Pedal Sustrans. Am y tro cyntaf, **bydd cerdded yn cael ei gyfrif** ynghyd â beicio a sgwtera.

Cynhelir yr her eleni rhwng **25 Mawrth a 5 Ebrill**. Cofrestrwch ar gyfer yr her o fis Ionawr 2019 ar [www.bigpedal.org.uk](http://www.bigpedal.org.uk).



Mewn arolwg, dywedodd

**82%**

o ysgolion bod disgyblion wedi parhau i feicio neu sgwtera i'r ysgol yn dilyn yr her.

## Sut mae'n gweithio

Ar bob diwrnod o'r her bydd ysgolion yn cystadlu i weld pwy all gofnodi'r mwyaf o ddisgyblion, staff a rhieni yn beicio, yn cerdded neu'n sgwtera i'r ysgol. Bydd pum diwrnod gorau'r ysgolion yn penderfynu ar eu safle terfynol, ond gallant gofnodi teithiau ar bob un o'r deg diwrnod os dymunant.

Bydd enillwyr her y Big Pedal yn derbyn tlws Sustrans Big Pedal unigryw.

## 2018: blwyddyn anhygoel

Osgowyd **1179kg o Nitrogen Ocsid yn ystod yr her 10 diwrnod**. Llosgwyd bron i **46 miliwn o galoriau** gan gyfranogwyr yn beicio a cherdded i'r ysgol.

Fe wnaethom arbed dros 576 tunnell fetrig o CO2 a thros 60,000 galwyn o danwydd a fyddai wedi costio dros £330,000, pe byddai'r teithiau hyn wedi cael eu gwneud mewn car.



Sustrans yw'r elusen sy'n ei gwneud yn haws i bobl gerdded a beicio.

Rydym yn cysylltu pobl a llefydd, yn creu cymunedau byw, yn trawsnewid y daith i'r ysgol ac yn hwyloso taith hapusach ac iachach i'r gwaith. Ymunwch â ni ar ein siwrne. [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Alban). © Sustrans Ionawr 2019

# Gwobrau

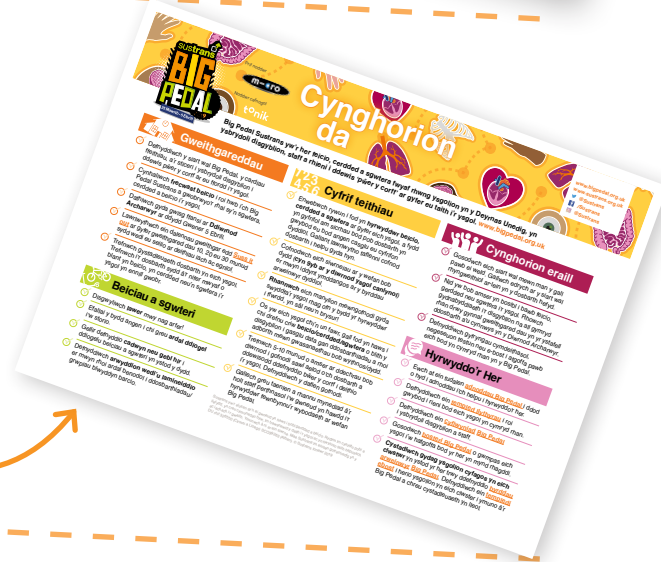
Caiff pob ysgol ei chynnwys mewn raffl ddyddiol i ennill gwobrau os bydd dros 15% o'ch ysgol yn beicio, yn cerdded neu'n sgwtera ar y diwrnod hwnnw o'r her. Mae'r gwobrau sydd ar gael yn cynnwys ategolion ac offer i helpu eich ysgol i deithio'n iach.



# Adnoddau ar gyfer Ysgolion

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

- Cyfrif i'ch ysgol ar wefan y Big Pedal
- Siart wal am y Corff Dynol gyda chardiau ffeithiau sy'n ymwneud â'r cwricwlwm
- Gweithgareddau dyddiol i'w cynnal yn yr ystafell ddosbarth
- Poster
- Cynghorion defnyddiol
- Byrddau arweinwyr



# Cwestiynau a Ofynnir yn aml

**Pwy all gymryd rhan yn Big Pedal 2019?**

Gall pob ysgol yn y DU gymryd rhan yn Sustrans Big Pedal.

**Sut ydw i'n cofrestru?**

Mae'n rhaid i ysgolion gofrestru ar-lein ar wefan y Big Pedal. Bydd angen rhif adnabod eich ysgol (DfE/SEED/Rhif Cyfeirnod Sefydliad) arnoch, ynghyd â manylion aelod o staff a fydd yn gyfrifol am gofnodi'r siwrneiau drwy gydol yr her. Caiff ysgolion gofrestru ar unrhyw adeg cyn i'r her ddechrau.

**A allaf weld pa ysgolion yn fy ardal i sy'n cymryd rhan?**

Gallwch. Mae rhestr o'r holl ysgolion sydd wedi cofrestru i'w chael ar y wefan a gallwch ei chwilio yn nhrefn y wyddor, yn ôl enw ysgol neu yn ôl Awdurdod Lleol. Gallwch hefyd weld map yn dangos yr ysgolion sy'n cymryd rhan.

**Ni allwn gymryd rhan yn yr her gyfan, oes modd i ni gymryd rhan?**

Mae gennym fersiwn undydd o'r her ar gyfer ysgolion nad ydynt yn gallu cofnodi pump diwrnod o siwrneai. Gall yr her undydd gynnwys gweithgareddau beicio, cerdded a sgwtera yn ystod y diwrnod ysgol yn ogystal â'r daith i'r ysgol.

**Rydym yn ysgol Anghenion Addysgol Arbennig (AAA). A allwn ni gymryd rhan?**

Gallwch, gall ysgolion AAA gystadlu hefyd. Os yw eich disgyblion yn beicio, yn cerdded neu'n sgwtera i'r ysgol yna gallwch gofrestru ar gyfer Big Pedal fel unrhyw ysgol arall a chyfri'r siwrneiau a wneir i'r ysgol.

Nid oes categori ar wahân ar gyfer ysgolion AAA. Gall ysgolion AAA sydd â disgyblion sy'n methu sgwtera/beicio i'r ysgol ddefnyddio beiciau ysgol/llonydd/wedi'u haddasu a chyfri'r siwrneiau a wneir yn yr ysgol, e.e. yn ystod amser egwyl, ar y buarth.

# Byddwch yn rhan o rywbeth MAWR

- 1) Cadwch eich llygad ar wefan Sustrans Big Pedal a chofrestrwch i dderbyn y cylchlythyr ar [www.sustrans.org.uk/bigpedal](http://www.sustrans.org.uk/bigpedal)
- 2) Rhowch y dyddiad yn eich dyddiadur
- 3) Cofrestrwch ar gyfer yr her ym mis Ionawr 2019 ar [www.bigpedal.org.uk](http://www.bigpedal.org.uk)
- 4) Anfonwch ebost at dîm y Big Pedal os oes gennych unrhyw gwestiynau, [bigpedal@sustrans.org.uk](mailto:bigpedal@sustrans.org.uk)