



19 Mawrth 2019

Annwyl Rieni/Ofalwyr

### **Big Pedal Sustrans**

Rydym yn cymryd rhan yn Big Pedal 2019: yr her feicio, cerdded a sgwtera fwyaf rhwng ysgolion yn y Deyrnas Unedig. Cynhelir yr her rhwng Mawrth 25 a Ebrill 5 a byddem yn hoffi i bawb gymryd rhan.

#### **Y manylion**

Ar bob diwrnod o'r her bydd ysgolion yn cystadlu i weld pwy all gofnodi'r nifer fwyaf o ddisgyblion, staff **a rheni** yn beicio, cerdded, a sgwtera i'r ysgol. Gallwch adael i ni wybod os byddwch chi, neu bwy bynnag sy'n mynd â'ch plant i'r ysgol, wedi beicio, cerdded neu ddefnyddio sgwter.

Mae'n ffordd wych i gael mwy o'n disgyblion i deithio'n iach i'r ysgol ac mae'n ffordd syml o hybu eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl.

#### **Beicio, cerdded, sgwtera a chlicio i ennill gwobrau teuluol**

Gallwch chi a'ch teulu hefyd ennill gwobrau yn ystod Big Pedal Sustrans. Mae'n hawdd – rhowch lun ohonoch chi a'ch plentyn yn beicio, yn cerdded neu'n sgwtera i'r ysgol ar y cyfryngau cymdeithasol yn ystod yr her gan ddefnyddio #BigPedalWin. Er mwyn cael cyfle i ennill, bydd angen ichi ddilyn Sustrans ar Instagram [instagram.com/sustrans](https://www.instagram.com/sustrans), Twitter [twitter.com/sustrans](https://twitter.com/sustrans) neu Facebook [facebook.com/Sustrans](https://www.facebook.com/Sustrans). Sicrhewch eich bod yn darllen y telerau ac amodau ar wefan y Big Pedal cyn rhoi cynnig ar y gystadleuaeth.

#### **Beth nesaf?**

Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw annog eich plentyn/plant i feicio neu sgwtera i'r ysgol ar gymaint o ddyddiau â phosibl yn ystod y digwyddiad, ac ymuno â hwy ar eu taith.

I'ch helpu i baratoi ar gyfer yr her, mae Sustrans wedi datblygu canllaw defnyddiol am ddim sy'n llawn cyngor, gemau a heriau i'ch helpu i gael taith feicio, cerdded neu sgwtera ddiraffferth i'r ysgol. Lawrlwythwch eich pecyn am ddim.

I gael rhagor o wybodaeth am y digwyddiad a manylion y gwobrau ewch i [www.bigpedal.org.uk](http://www.bigpedal.org.uk). Mwynhewch yr her!

Haf ap Robert & Gwenan Phillips