## Tachwedd 2022

"Mae'n oer y tu allan!" - Sut i 'barhau' i ddysgu yn yr amgylchedd naturiol yn ystod misoedd y gaeaf

**Rydych chi'n edrych allan drwy'r ffenest ac yn gweld diwrnod llwyd a diflas neu'n teimlo awel oer, ffres yn dod drwy'r drws wrth i chi ei agor. "Byddwn ni’n ei adael tan yfory", rydych chi'n dweud wrthoch chi eich hun. Mae'n hawdd meddwl am esgusodion am beidio â mentro allan i'r amgylchedd naturiol gyda'ch dysgwyr pan fydd y tymheredd yn gostwng ond dyw'r ffaith ei bod hi'n oer y tu allan ddim yn golygu bod eich dysgwyr wedi colli eu hegni na'u hawydd i chwarae. Hyd yn oed yn ystod y gaeaf, mae plant yn tyfu, ac nid yw sesiynau hir o segurdod yn ffafriol i'w datblygiad cyhyrol. Gall mynd allan godi hwyliau eich dysgwyr, ailgodi eu lefelau fitamin D ac imiwnedd, a chynnig cyfle i fwynhau ychydig o ymwybyddiaeth ofalgar ganol gaeaf. Dyma ein syniadau ar sut i fwynhau'r awyr agored gyda'ch dysgwyr yn ystod y misoedd oer sydd o'n blaenau.**

* **Gwisgwch ddigon o ddillad–** Dillad addas i blant ac oedolion. "Does dim y fath beth â thywydd gwael dim ond dillad gwael" i ddyfynnu'r Llychlynwyr a dylen nhw wybod! Cyfathrebwch â rhieni, gadewch iddyn nhw wybod y bydd eich dysgwyr yn mynd y tu allan ym mhob tywydd ac i ddisgwyl rhywfaint o olchi. Dylai dysgwyr o bob oed gael eu haenu fel winwns wedi'u piclo – digon o haenau, sanau dwbl, het, menig a sgarffiau ynghyd â dillad glaw ac esgidiau glaw os yn bosib. Mae’n ddoeth dod â dillad sbâr i’w wisgo ar ôl y gweithgareddau yn yr awyr agored. Peidiwch ag ofni bod yn benodol gyda rhieni – nid nhw fydd yn treulio amser yn yr awyr agored!
* **Dillad sbâr** - Gallwch chi adeiladu banc o ddillad awyr agored drwy ofyn i rieni roi eitemau diangen i chi a gofyn i siopau elusen leol roi eitemau i'r naill ochr. Gallech chi fynd at fanwerthwyr dillad awyr agored hefyd ar gyfer rhoddion – nid yw’n gwneud unrhyw ddrwg i ofyn!
* **Sychu dillad** - Gall fod yn anodd dod o hyd i lefydd i hongian cit gwlyb i sychu neu le i storio esgidiau glaw mwdlyd ond mae llawer o syniadau storio ar-lein. Oes yna grefftwr ymhlith eich rhieni a allai fod yn hapus i roi rhai darnau diangen o bren a pheth amser i adeiladu ceffyl sychu neu sied?
* **Sefydlu Trefn!** Lle bo'n bosib anogwch eich plant i wneud cymaint ag y gallan nhw drostyn nhw eu hunain wrth baratoi i fynd allan. Mae hyn yn gallu bod yn rhwystredig a thorri mewn i amser yn yr awyr agored, ond mae'r rhain yn sgiliau bywyd pwysig felly byddwch yn amyneddgar ac yn annogol. Bydd yn anodd ar y dechrau ond gydag ymarfer a threfn, bydd dysgwyr yn gwneud hyn yn gyflym a heb ffwdan gan y byddan nhw’n awyddus i fynd tu allan.
* **Cyfnodau byr -** Gadewch i’r dysgwyr eich arwain. Does dim rhaid i chi fod allan am oriau, gall hyd yn oed pymtheg munud y tu allan adnewyddu eich dysgwyr a chaniatáu iddyn nhw ollwng stêm. Esboniwch y dasg cyn i chi fentro allan er mwyn treulio llai o amser yn sefyll o gwmpas ar ddiwrnod oer. Gwnewch eich ymchwiliadau neu gasglu adnoddau a pharhau â'r dysgu unwaith rydych chi'n ôl yn y dosbarth.
* **Cadwch yn egnïol – Mae hi ond yn oer os ydych chi a'ch dysgwyr yn sefyll yn llonydd!**

Fydd eich dysgwyr ddim yn diolch i chi os byddwch chi’n eu cadw i sefyll allan yn yr oerfel. Gwnewch yn siŵr bod unrhyw amser sy'n cael ei dreulio allan yn yr amgylchedd naturiol yn cael ei dreulio'n weithgar yn gorfforol. Gwnewch weithgaredd cynhesu cyn iddyn nhw fynd allan yn yr awyr agored, fel eu bod yn barod i wynebu’r tywydd oer. Gwnewch y daith i'ch lleoliad yn rhan sylfaenol o'r wers - a allwch chi osod llwybr i'ch dysgwyr ei ddilyn? Gosodwch heriau iddyn nhw - "pwy all ddod o hyd i 4 deilen felyn?". Beth am wneud [**'Ymarfer Gwyllt (Gweithgaredd 12 yn ein llyfryn Iechyd a lles**](https://naturalresources.wales/guidance-and-advice/business-sectors/education-learning-and-skills/looking-for-learning-resources/learning-resources-search-by-topic/promoting-health-and-well-being-through-nature/?lang=cy)) gyda’ch dysgwyr?

Gobeithio y bydd yr awgrymiadau a’r syniadau o ddefnydd wrth i chi a’ch dysgwyr fynd allan i’r awyr agored ac yn aros yn gynnes y gaeaf hwn. Anfonwch neges neu ffoniwch os oes gennych chi awgrymiadau pellach yr hoffech chi eu rhannu. Mae rhannu’n ofalgar!

**Chwilio am ragor o adnoddau dysgu, gwybodaeth neu ddata?**

Cysylltwch ag: [addysg@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:addysg@naturalresourceswales.gov.uk) neu ewch i [www.cyfoethnaturiol.cymru/dysgu](http://www.cyfoethnaturiol.cymru/dysgu)

Am fformatau gwahanol; print bras neu ieithoedd gwahanol, cysylltwch ag:

[ymholiadau@naturalresourceswales.gov.uk](mailto:ymholiadau@naturalresourceswales.gov.uk)

0300 065 3000