

A colorful illustration of a diverse group of people, including adults and children, riding bicycles and a scooter. The group consists of a woman with blonde hair in a blue tank top, a man with glasses in a green shirt, a young boy with a red helmet on a purple bike, a young girl with a blue helmet on a red scooter, a man with a beard and glasses in a white shirt, a young boy with a red helmet in a purple shirt, and a man with a green helmet in a white shirt. They are all smiling and appear to be enjoying their ride. The background is a solid blue color.

Dydy cerdded i'r ysgol ddim yn costio
ceiniog. Mae'n hwyl ac mae'n rhoi amser i ti
a dy ffrindiau gyda'ch gilydd cyn i'r diwrnod
ysgol ddechrau – rhywbeth nad wyt ti'n
gallu ei wneud pan fyddi di yn y car gyda
dy rieni neu ofalwr. Mae'n ffordd wych o
wneud rhai o'r 60 munud actif a argymhellir
bob dydd, heb hyd yn oed chwysu – ac fe
fyddi di'n teimlo'n iachach, yn fwy heini
ac yn hapusach. Wrth gerdded i'r ysgol,
fe fyddi di'n anadlu aer sy'n lanach na'r
aer mae pobl sy'n eistedd yn eu ceir yn
ei anadlu. Fe fydd llai o geir tu allan i
giatiau'r ysgol, ac felly fe fydd y daith
i'r ysgol yn fwy diogel i bawb. Paid ag
anghofio cymryd gofal pan fyddi di'n
agos at y ffordd a bydd yn arbennig o
ofalus wrth groesi.



Mae reidio dy feic neu sgwter i'r ysgol yn un o'r mathau gorau o ymarfer corff. Mae hefyd yn arbed llawer iawn o arian ac mae'r rhai sy'n dewis dwy olwyn yn lle pedair yn gwario tipyn yn llai ar danwydd bob blwyddyn! Mae'n bwysig i ti fod mor ddiogel â phosibl, ac efallai bydd y cyngor yma'n dy helpu:

- Amddiffyn dy ben – gwisga helmed.
- Cadw dy feic mewn cyflwr da – gwna wiriad-M ar dy feic cyn dechrau arni.
- Bydd yn hawdd dy weld – gwisga ddillad fflwroleuol yn y dydd a dillad sy'n adlewyrchu yn y nos.
- Bydd yn synhwyrol – paid â chario bagiau ar handlen y beic. Caria fag ar dy gefn.



Trwy hyrwyddo teithio llesol a chynaliadwy ymhlith disgyblion, rhieni ac athrawon ar draws y rhanbarth, a thrwy ddarparu gweithgareddau difyr ac addysgiadol, gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth. Y nod yn y pendraw yw annog pob un i fyw bywyd iach ac actif gan ddechrau gyda'r daith i'r ysgol ac yn ôl.

Os nad yw'n bell,
does dim byd
gwell!



**TORFAEN
COUNTY
BOROUGH**  **BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN**

**Am ragor o wybodaeth am
Deithio Llesol a Diogelwch ar y
Ffordd cer i www.torfaen.gov.uk**

WEDI'I YRRU GAN POWERED BY

FFYNIANT **LEVELLING**
— BRO — **— UP —**

Efallai na fydd yn bosibl i ti gerdded yr holl ffordd o dy gartref i'r ysgol, ond mae'n werth ceisio cerdded rhywfaint o'r ffordd. Gofyn i'r gyrrwr dy adael ychydig ymhellach i ffwrdd o giatiau'r ysgol er mwyn i ti gerdded gweddill y ffordd i'r ysgol. Defnyddia'r map hwn i ddod o hyd i rywle i barcio o leiaf 5 munud i ffwrdd o'r ysgol er mwyn i ti wneud rhywfaint o ymarfer corff bob dydd ac i leihau'r llygyddion niweidiol mae dy gar yn eu rhyddhau i'r aer o amgylch yr ysgol.



Mae teithio ar y bws yn ffordd wych o gyrraedd yr ysgol os wyt ti'n byw ymhellach i ffwrdd ond eisiau teithio'n annibynnol.

Mae hefyd yn wych i'r amgylchedd; mae bws llawn yn gallu cymryd hyd at 40 car oddi ar y ffordd, ac felly mae llai o lygredd a thagfeydd traffig. Byddi di'n dal i gael rhywfaint o fonudau actif bob dydd oherwydd mae cerdded i ddal y bws, ac yn ôl, yn cyfrif fel ymarfer corff!



O gael plant a phobl ifanc i fod yn actif, creu amgylchedd mwy diogel ar gyfer yr ysgol, gwella ansawdd yr aer o amgylch ysgolion a rhoi hwb i gyrhaeddiad addysgol, mae buddion teithio'n llesol i'r ysgol yn anferth!

Mae ymarfer corff yn y bore yn gwella dy hwyl, yn lleihau straen ac yn dy helpu i ganolbwyntio'n well.



