Brasgamu o Lanelli i Lesotho!

Mae Ysgol Gymraeg Parc y Tywyn yn rhan o fenter gyffrous dan arweiniad Cyngor Sir Gaerfyrddin a Dolen Cymru Lesotho trwy'r prosiect rhyngwladol "Walk the Global Walk".

Y nod yw i ni fynd o Lanelli i Lesotho trwy olrhain ein camau bob dydd. P'un ai ydych chi'n cerdded pum munud neu bum milltir y dydd, mae pob cam nawr yn cyfrif! Rydyn ni'n mynd i geisio "cyrraedd" Lesotho cyn i ysgolion gau am y gwyliau yn Lesotho ar 30 Mehefin. Mae'n ffordd hir, hir iawn ond, gyda'ch help chi, mae'n bosib y byddwn ni'n llwyddo!

Bydd cymryd rhan yn helpu i gyfrannu at lefelau ffitrwydd corfforol yn ogystal â helpu lles meddwl. Y gobaith yw annog mwy o blant i gerdded i'r ysgol, lle mae hyn yn bosibl, ac o ganlyniad, yn helpu i leihau allyriadau carbon. Fel y gwyddoch efallai, rydym yn gysylltiedig ag Ysgol Letsika yn Lesotho lle mae plant yn cerdded nifer o filltiroedd bob dydd i gyrraedd yr ysgol.
Mai yw Mis Cerdded Cenedlaethol felly gweler Mis Cerdded Cenedlaethol | Living Streets i gael mwy o wybodaeth am y manteision.

Sut mae cael fy mhlentyn i gymryd rhan?
Bydd eich plentyn yn cael ei annog i gofnodi cymaint o gamau â phosib bob dydd a'u huwchlwytho i'r linc 'Cyfrydd Camau'

Sut mae cael fy mhlentyn i gofnodi'r camau y maent wedi'u cymryd?

Peidiwch â phoeni o gwbl os nad oes gennych ddyfais arbennig sy'n cofnodi camau. Defnyddiwch y tabl isod neu lawrlwythwch y troswr camau i'w helpu i weithio allan faint o gamau maen nhw wedi cymryd. Fel arall, gallwch gofnodi camau gan ddefnyddio oriawr smart, ffôn smart neu bedomedr syml.

Troswr Camau

1 Milltir	**2500 Cam Plentyn**	**2000 Cam Oedolyn**
½ Milltir	**1250 Cam Plentyn**	**1000 Cam Oedolyn**
5 Muned o Gerdded	**500 Cam Plentyn**	**400 Cam Oedolyn**
60 Muned/ 1 Awr o Gerdded	**6000 Cam Plentyn**	**4800 Cam Oedolyn**

A all oedolion gymryd rhan hefyd?

Gallant! Mae angen cymaint o gymorth a phosib felly os hoffech chi ymuno â ni, gallwch chi gofnodi'ch camau ar linc cyfrydd camau Parc y Tywyn yma gan ddewis yr opsiwn perthnasol.

I ba wledydd y byddwn ni'n "cerdded"?

Byddwn yn casglu camau i "gyrraedd" gwahanol wledydd ar hyd y daith. Pan gawn ni gyfanswm o gamau i "gyrraedd" y wlad honno, caiff fideo o groeso i'r wlad ei rannu. Bydd hwn yn gyfle gwych i'n plant ddysgu am bobl mewn gwledydd eraill, am ddiwylliannau ac ieithoedd gwahanol.

Byddwn fel ysgol yn hyrwyddo ein prosiect drwy godi arian ar gyfer **Dolen Cymru Lesotho** trwy gymryd rhan yn y daith hon i Lesotho.

Gofynnwn yn garedig am gyfraniad o **£1 y pen** ar gyfer y daith, a gallwn eich sicrhau y byddwch yn gwneud gwahaniaeth i Lesotho, nid yn unig heddiw, ond i'r dyfodol hefyd.
Anfonwch eich cyfraniad i'r ysgol mewn amlen gydag enw eich plentyn.

Dathlwch gynnydd ar Drydar

Byddem wrth ein bodd pe baech yn rhannu lluniau /tystiolaeth o'ch plentyn yn cerdded os rydych yn fodlon.

Trydar - @parcytywyn @GoalWales @wtgw2018 @DolenCymru @CarmsCouncil gan ddefnyddio'r hashnod #LlanelliLesotho.

Gobeithio y bydd pawb yn mwynhau'r her hon wrth weld y camau'n cynyddu!

DIOLCH YN FAWR IAWN AM EICH CEFNOGAETH
Mrs. E. Zych