



The  
Wildlife  
Trusts

# Barod i dreulio

## #30DaysWild?

Defnyddiwr y siart wal yma i gofnodi chwethgareddau dyddiol wrth i chi eu cwbllhau neu gynnwilio'r 30 diwrnod ymlaen llaw. Gallwr hyd yn oed fod yn greadigol gyda'r cynigion - tynnu llun, paentio, a glynw eich canfyddiadau gwylt drwy gydol y mis! Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhannu'r lluniau ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio #30DaysWild



Rydyn ni wedi gweithio gyda Pawprint Family i gynnig bathodyn unigryw #30DaysWild wedi'i frodio i chi. Mynnwch eich bathodyn yn [wtru.st/30DW-badge-22](http://wtru.st/30DW-badge-22)





# Sut i dreulio

## #30DaysWild



Isod mae canllaw i ysbrydoli eich gweithgareddau eich hun yn ystod mis Mehefin eleni - ond peidiwch â phoeni, does dim rhaid i chi ddilyn hwn i gymryd rhan. Gallwch addasu unrhyw weithgaredd i'ch ffordd o fyw ac mae llawer o bobl yn hoffi creu eu gweithgareddau eu hunain. Edrychwrch beth mae eraill yn ei wneud drwy gadw llygad ar #30DaysWild ar gyfryngau cymdeithasol, ac ymuno â grŵp Facebook 30 Diwrnod Gwylt.

1 Cael brecwast yn yr awyr agored

2 Plannu blodau gwylt

3 Ymweld â gwarchodfa natur

4 Helpu draenog



5 Dathlu Diwrnod Amgylchedd y Byd

6 Ymarfer corff ym myd natur

7 Cerdded yn droednoeth ar laswellt (yn ofalus)



8 Casglu sbwriel

9 Pobi cacen bywyd gwylt

10 Helpu gwenoliaid duon, gwenoliaid cyffredin a gwenoliaid y bondo

11 Creu teclyn bwydo glöynnod byw

12 Mynd am dro synhwyraidd gan roi sylw i feddwlgarwch

13 Codi arian ar gyfer eich Ymddiriedolaeth Natur

14 Adnabod gwenyfen



15 Mapio eich bywyd gwylt lleol

16 Lleihau eich defnydd o ddŵr

17 Tynnu llun o dirwedd

18 Gwersylla yn eich gardd neu ystafell fyw

19 Cymryd Rhan yn y Cwis Mawr Gwylt

20 Mynd ar helfa chwilog



21 Helpu i fynd i'r afael â newid hīnsawdd gartref

© Eleanor Church

22 Braslunio rhywbeth rydych chi'n ei weld ym myd natur



23 Ymgyrchu dros natur

24 Gwerthfawrogi coeden

25 Lleihau eich defnydd o blastig

26 Creu pwll bach

27 Ystyried eich ôl troed carbon

28 Myfyrio ym myd natur

29 Gwrando ar gân yr adar



30 Ymuno âch Ymddiriedolaeth Natur neu gyfrannu





The  
**Wildlife**  
Trusts

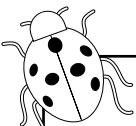
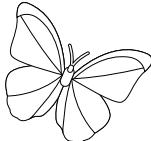


EMPOWERING  
**BLIND**  
CHILDREN  
YOUNG ADULTS



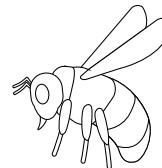
# Bingo synhwyraidd!

Rydyn ni wedi gweithio ochr yn ochr â'r elusen golwg VICTA i greu'r gweithgaredd yma i annog antur synhwyraidd! Tybed faint o'r rhain allwch chi eu ticio.



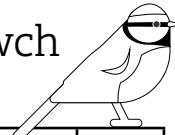
Clywed y gwynt	Clywed dŵr yn llifo	Teimlo hyd gwrych	Cerdded ar hyd llwybr natur	Gwneud basged natur synhwyraidd
Teimlo deilen bigog	Cofleidio coeden	Splasho mewn pwll	Teimlo pridd	Adnabod cân aderyn
Gadael i dywod neu bridd ddisgyn drwy eich bysedd	Teimlo rhisgl coeden	Teimlo deilen grensiog	Arogli glaswellt newydd ei dorri	Clywed alarch
Arogli llygad y dydd	Teimlo mwsogl	Archwilio cangen sydd wedi cwympo	Dod o hyd i rywbeth meddal ym myd natur	Clywed suo gwenyn
Darganfod pump o'r un peth	Teimlo craig lefn	Clywed hwyaden	Arogli perlysieuyn gwylt	Clywed llyffant



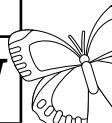
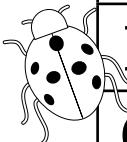


# Chwilair gwylt

Rydyn ni wedi cuddio 12 gair gwylt yn y chwilair isod - allwch chi ddod o hyd iddyn nhw i gyd?



A	G	R	F	D	O	G	C	A	W	P	H	S	D	L	O
Q	B	U	W	C	H	G	O	C	H	G	O	T	A	V	T
D	E	J	B	G	I	N	E	K	F	K	U	I	D	F	J
Y	O	K	U	D	V	W	D	G	K	S	H	T	O	O	H
F	W	Y	L	M	H	S	E	J	B	B	A	W	Y	S	U
R	I	L	B	O	P	U	N	J	A	L	R	T	U	H	L
G	U	D	P	R	L	M	J	F	O	I	H	O	B	A	R
I	R	L	D	F	O	S	A	D	S	E	M	M	E	Y	P
T	O	O	T	I	D	G	F	B	I	G	A	O	H	D	O
Y	P	W	L	L	Y	T	A	Q	A	W	E	S	F	B	C
J	V	Y	S	W	U	I	R	O	G	E	W	L	K	I	T
F	W	N	E	I	D	R	A	S	V	N	H	A	J	B	O
H	G	O	K	F	P	U	H	A	P	Y	M	S	H	E	P
G	I	G	B	F	L	N	I	R	B	N	P	M	I	R	W
K	A	U	D	A	N	T	Y	L	L	E	W	E	F	A	S
Y	K	Q	I	J	S	A	W	D	U	N	L	W	V	E	B



**GEIRIAU:** BUWCH GOCH GOTA, LLWYNOG, PWLL, TITW TOMOS LAS,  
COEDEN, DANT Y LLEW, MORFIL, BROGA, GWENYNEN, OCTOPWS,  
NEIDR, DYFRGI



Eisiau codi arian ar gyferch Ymddiriedolaeth Natur fel Gweithred Wyllt, neu gael eich ffrindiau a'ch teulu i muddi eich 30 Diwrnod Gwylt? Dyma ffurflen nawdd ddefnyddiol – rhwch hi yn y post i'ch Ymddiriedolaeth (cyfeiriad dros y dudalen) a'n helpun ni i adfer 30% o'r tir a'r môr er lles natur erbyn 2030.

Enw Plis noddwch fi:

II: Digwyddiad/cwblhau 30 Diwrnod Gwylt 2022

Er budi: The Wildlife Trusts

Mae eich diogelwch a'ch preifatrwydd chi yn bwysig i ni. Mae g  
drofotrwydd ar gof "willfulness or malicious

Mae eich diogelwch a'ch preifatrwydd chi yn bwysig i ni. Mae gwybodaeth am sut rydyn ni'n cadw eich data yn parhau eich

Registered with



FUNDRAISING  
REGULATOR

Mae eich diogelwch a'ch preifatrwydd chi yn bwysig i ni. Mae gwybodaeth am sut rydyn ni'n cadw eich data yn parhau eich

læd eich diogelwch a ch preifatrwydd chi yn bwysig i ni. Mae gwybodaeth am sut rydyn nîn cadwv eich data yn ddiogel ac yn parchu eich reifatrwydd ar gael yn [wildlife-trusts.org/privacy-policy](http://wildlife-trusts.org/privacy-policy)