



The
Wildlife
Trusts

ARWYR
NATUR

BETH AM GAEL

30 Diwrnod*
Gwyllt!



10
YEARS

#30DaysWild

[WILDLIFETRUSTS.ORG/30DAYSWILD](https://www.wildlifetrusts.org/30dayswild)

CROESO I #30DaysWild

ALLWCH CHI WNEUD UN PETH GWYLLT BOB DYDD YM MIS MEHEFIN?

Rydyn ni mor falch eich bod chi'n cymryd rhan yn her 30 Diwrnod Gwyllt yr Ymddiriedolaethau Natur! Rydym ni wedi cynllunio mis o weithgareddau awyr agored hwyliog a chyffrous i'ch helpu chi ar eich ffordd.

Mae'r llyfryn yma'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol a gweithgareddau i'ch helpu chi i gwblhau eich her, ac ar y cefn, gallwch ddod o hyd i'ch siart wal! Rydym ni eisiau i chi berchnogi'r her yma ac felly rydym ni'n eich annog i ddewis eich weithgareddau gwyllt dyddiol eich hun, ond ar gyfer y dyddiau hynny pan nad oes ysbrydoliaeth yn taro, fe allwch chi ddefnyddio ein 30 syniad gwyllt.

Rydym ni wedi cynnwys adran ar gyfer adlewyrchu er mwyn i chi allu cofnodi eich anturiaethau a'ch meddyliau, taflen adnabod bywyd gwyllt yr haf fel eich bod yn gallu darganfod y rhywogaethau o'ch cwmpas, yn ogystal â rhai awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i gwblhau eich her 30 Diwrnod Gwyllt. Diolch i chi am ddod ar yr antur yma gyda ni, wrth i ni nodi 10fed pen blwydd 30 Diwrnod Gwyllt.

A
CHOFIWC
RANNU EICH HOFFTER
O FYD NATUR CYDA
CHYMYDDOC, FFRIND NEU AR
CVFRYNGAU CYMDEITHASOL
GAN DDEFNYDDIO
#30DAYSWILD.

Dydd Sadwrn ydi diwrnod un! Hwre! Rydym ni'n awgrymu eich bod yn dechrau drwy fynd amdani, gan fentro allan ar antur gyffrous i ddysgu mwy am y bywyd gwyllt o'ch cwmpas chi. Beth am greu rhestr o'r hyn welwch chi – gan gynnwys dant y llew sy'n gwthio drwy'r palmant. Darganfod natur yw'r thema ar gyfer cam cyntaf 30 Diwrnod Gwyllt (rhwng 1^{af} a 9^{fed} Mehefin); cyfarfod (pwyntiau ychwanegol am gofleidio) coeden, dysgu adnabod glöynnod byw a dathlu Diwrnod Amgylchedd y Byd (5^{ed} Mehefin). Cofiwch osod eich siart wal yn ei le a pharatoi i fflodeuo a thyfu ar eich siwrnai 30 Diwrnod Gwyllt!

Rhwng Mehefin 10fed ac 16eg, fe fyddwch chi'n barod i symud ym myd natur. Mae 30 Diwrnod Gwyllt yn amser ar gyfer antur ac ymgolli yn rhyfeddodau ein hawyr agored gwych. Gwnewch ychydig o ioga yn eich iard, gardd neu ofod / parc cymunedol, cerddwch yn droednoeth ar y glaswellt, rhowch gynnig ar nofio gwyllt (gofynnwch am arweiniad os mai dyma'r tro cyntaf i chi wneud hyn), ewch am dro i warchodfa natur neu archwilio llwybr beicio newydd. Erbyn y penwythnos fe fydd hi'n amser dathlu cyrraedd hanner ffordd, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cymryd rhan yn y **Penwythnos Gwyllt Mawr**, lle gallwch chi alw heibio mewn digwyddiad lleol gan yr Ymddiriedolaeth Natur neu ymuno â'n gweithgareddau ni ar-lein – gan gynnwys cwis llawn hwyl sy'n addas i deuluoedd – am hwb i'r morâl i'ch helpu chi i gyrraedd diwedd yr her (wildlifetrusts.org/events).

Yn ystod wythnos tri, o Fehefin 17^{eg}, byddem wrth ein bodd pe baech yn helpu byd natur – mae'n rhoi cymaint i ni ac mae ein hangen ni! Addunedwch i dyfu bywyd sy'n gyfeillgar i fywyd gwyllt, siarad dros fywyd gwyllt sydd mewn perygl drwy lofnodi e-ddeiseb, a newid eich trefn arferol i helpu i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd (wildlifetrusts.org/actions). Rydym ni wir eisiau i chi lwyddo, felly defnyddiwch yr hadau yn y pecyn yma (heb eu cynnwys yn y pecyn digidol) i hadu perlysiâu blasus a gwlybio byd natur yn ffynnu.

Wrth i ni gyrraedd diwedd 30 Diwrnod Gwyllt, rhwng Mehefin 24^{ain} a 30^{ain}, bydd gennych chi gyfleoedd am eiliadau ystyrion. Mae'r wythnos olaf yma'n ymwneud â sut rydym ni'n cysylltu â byd natur. Tynnwch lun o'r cymylau wrth i chi syllu i fyny, rhyddhewch eich creadigrwydd mewnol i greu coron natur neu gyfansoddi campwaith naturiol. Gallech chi roi cynnig ar ymdrochi mewn coedwig. Gorffennwch drwy ysgrifennu llythyr (neu e-bost) at yr Ymddiriedolaethau Natur yn rhannu eich profiadau 30 Diwrnod Gwyllt a'ch gobeithion a'ch breuddwydion ar gyfer ein byd naturiol.

ADLEWYRCHU wythnosol



Defnyddiwch yr adran yma i adlewyrchu ar eich wythnos, eich eiliadau mwyaf pleserus a sut roeddech chi'n teimlo am fod allan ym myd natur.

BETH YDYCH CHI WEDI EI DDARGANFOD NEU DDYSGU YR WYTHNOS YMA? A SUT GWNAETH HYNNY I CHI DEIMLO?

Darganfod byd natur: 1^{af} - 9^{fed}
Wythnos 1

Wythnos 2

SUT WNAETHOCH CHI SYMUD EICH CORFF YM MYD NATUR? WNAETHOCH CHI OSOD NOD I CHI'CH HUN NEU AI DIM OND BOD YN BRESEINIOL OEDD Y NOD? SUT WNAETHOCH CHI YMUNO A'R PENWYTHNOS GWYLLT MAWR?

Symud ym myd natur: 10^{af} - 19^{fed}

Wythnos 4

Wythnos 3

Cysylltu â byd natur: 24^{af} - 30^{af}

Sut ydych chi wedi cysylltu â byd natur yr wythnos yma a thrwy gydol yr her? Gorffennwch yr her gyda llythyr (neu e-bost) i'r Ymddiriedolaethau Natur am eich gobethion a'ch breuddwydion ar gyfer ein byd naturiol.

Helpu natur: 17^{eg} - 23^{af}

SUT WNAETHOCH CHI HELPU BYD NATUR YR WYTHNOS YMA? YDYCH CHI WEDI NEWID UNRHYW ARFERION? PA FYWYD GWYLLT FYDD YN ELWA DIOLGH I'CH YMDRECHION CHI?

30 Syniad Gwyllt



Wythnos 1 – Darganfod byd natur

1 Ewch ar antur synhwyrdd gyda'r nod o ddod o hyd i un peth ym myd natur y gallwch ei weld, ei glywed, ei gyffwrdd, ai arogl.



2 Chwiliwch am löynnod byw: pa rywogaeth allwch chi ddod o hyd iddi? Ydych chi'n gallu clywed eu hadenydd yn siffrwd?



Wythnos 1 – Darganfod byd natur

3 Tynnwch hun-lun gyda choeden. Sut mae'r rhisgl yn teimlo yn erbyn blaenau eich bysedd? Mwynhewch yr aroglau priddlyd a blodeuol atyniadol.

4 Ewch ar saffari gwllthod a malwod: faint allwch chi ddod o hyd iddyn nhw? Darganfyddwch ffaith newydd amdany'n nhw.



5 Dathlwch Ddiwrnod Amgylchedd y Byd drwy roi gwybod i ni beth mae eich hoff creadur gwyllt yn ei ddefnyddio #30DaysWild.

6 Adnabod traciau a gwyllo ein gw-gamerâu. Gallech geisio adnabod tail bywyd gwyllt hyd yn oed!

Ewch i wildlifetrusts.org/webcams

7 Ewch ar helfa natur yr wyddor: dewiswch llythren a gweld faint o bethau ym myd natur y gallwch chi ddod o hyd iddyn nhw sy'n dechrau gyda'r llythren.

8 Dathlwch Ddiwrnod Cefnforoedd y Byd drwy fraslunio eich hoff anifail ym moroedd y DU: crancod, morloi, morfilod a dolffiniaid – mae cymaint i ddewis ohonyn nhw.

9 Cymerwch ran yn yr Wythnos Werdd Fawr – darganfyddwch fwy yma: greatbiggreenweek.com

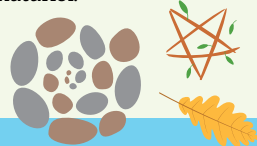
Wythnos 2 – Symud

10 10 munud o ymwybyddiaeth ofalgar ym myd natur – mae ymarferion anadlu yn cael eu hannog! Gallech chi hefyd roi cynnig ar rai ystumiau ioga bywyd gwyllt.

11 Rhedwch, ewch am dro neu ar olwynion nes gweld rhywbeth melyn ym myd natur (gwenynen efallai neu flodyn meny'n?)



12 Ewch ar helfa garthwr a herio eich hun i ddod o hyd i nifer penodol o eitemau naturiol.



13 Chwaraewch gemau awyr agored. Cuddio neu rownderi ar ôl gwaith unrhyw un? Gallech fachu ffrindiau hyd yn oed a gwneud ymarfer corff yn eich parc lleol.

14 Ymweld â gwarchodfa natur gan Ymddiriedolaeth Natur. Manteisio ar y cyfle i fynd i rywle newydd efallai? A rhoi cynnig ar ein taflen weithgarwch 'dawnsio fel bywyd gwyllt' activity sheet.

15 Mae'n amser y gwersylla gwyllt mawr! Codwch babell yn yr awyr agored neu dan do hyd yn oed. Gallwch fynychu Digwyddiad Gwyllt Mawr hyd yn oed.

16 Cymerwch ran mewn cwis Gwyllt Mawr! Ewch i wildlifetrusts.org/30dayswild am ragor o wybodaeth.



Wythnos 3 – Helpu natur

17 Dysgwch sut i helpu bywyd gwyllt mewn tywydd poeth. Gadewch ddysgl o ddŵr allan neu greu lloches ar gyfer bywyd gwyllt mewn gofod cysgodol.

18 Dysgwch sut i dyfu bwyd cyfeillgar i fywyd gwyllt a gwneud addewid mycoronationgarden.org

19 Siaradwch dros fywyd gwyllt sydd dan fygythiad drwy gymryd rhan yn un o ymgyrchoedd yr Ymddiriedolaethau Natur: wildlifetrusts.org/campaigns

20 Ewch ati i leihau eich defnydd o blastig. Ewch i: wtru.st/less-plastic

21 Gosodwch her bersonol i chi'ch hun i helpu i fynd i'r afael â newid hinsawdd, mae gennym ni rai awgrymiadau da yma: wtru.st/help-tackle-climate-change

22 Ewch ati i greu gwledd gan ddefnyddio cynhwysyn gwyllt neu ddau. Edrychwch ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol am ryseitiau gwych heb gig!

23 Gwnewch westy gwenyn neu blasty trychfilod. Rhowch gartref i fywyd gwyllt.



Wythnos 4 – Cysylltu

24 Treuliwch hanner awr yn gwyllo adar, gwenyn a glöynnod byw o'r ffenest, mewn gerddi neu barc. Sut mae gwyllo byd natur yn gwneud i chi deimlo?

25 Beth fydd eich gweithred ar hap chi o caredigrwydd i fyd natur heddiw? Rhowch wybod i ni ar gyfryngau cymdeithasol neu ar e-bost 30dayswild@wildlifetrusts.org

26 Gwnewch goron natur neu lun gan ddefnyddio deunyddiau naturiol. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at weld eich creadigaethau chi.

27 Meddyliwch am yr hyn rydych chi'n ei hoffi am fyd natur. Mae'r arwr Syr David Attenborough yn dweud "ni fydd unrhyw un yn gwarchod yr hyn nad ydyn nhw'n malio amdano" felly mae'n werth meddwl amdano!

28 Mwynhewch ychydig o syllo ar gymylau – pa siapiau allwch chi eu gweld?



29 Rhowch gynnig ar ymdrochi yn y goedwig – rydyn ni'n annog anadlu dwfn a sylwi ar y bywyd gwyllt o'ch cwmpas chi.



30 Diwrnod i adlewyrchu. Ysgrifennwch (neu e-bostiwch) ni ynghylch pam mae bywyd gwyllt mor arbennig i chi a beth rydych chi'n ei wneud i'w helpu i ffynnu.



Taflen adnabod bywyd gwylt yr haf



Faint o rywogaethau'r haf allwch chi eu gweld y tro nesaf y byddwch chi allan?

Ticiwch gymaint ag y gallwch chi

Cynghorion ymarferol

GWIRIO'R TYWYDD

Ystyriwch sut gallai'r tywydd effeithio ar eich cynlluniau chi ac addasu yn unol â hynny. Os ydych chi'n mynd allan ar antur, ydych chi wedi gwisgo ar gyfer ein tywydd ni dros yr haf ym Mhrydain? Plannu planhigion sy'n gyfeillgar i bryfed peillio yn yr awyr agored? Cofiwch wisgo het ac eli haul SPF.

CYNLLUNIO YMLAEN

(FEL EICH BOD YN CALLU GWEITHREDU AR HAP HEFYD)

Defnyddiwch ein hadnoddau ni i gynllunio a dechrau'n araf. Os oes gennych chi lond llaw o weithgareddau wedi'u trefnu ymlaen llaw, mae gennych chi lawer gwell siawns o gwblhau pob un o'r 30 diwrnod.

BYDDWCH YN CHWILFRYDIC

Dysgwch oddi wrth y gymuned 30 Diwrnod Gwylt wych drwy ymuno â grŵp Facebook 30 Diwrnod Gwylt. Ymchwiliwch i ffeithiau bywyd gwylt ar-lein, gwylwch ein gwe-gamerâu bywyd gwylt neu gysylltu â'ch Ymddiriedolaeth Natur leol.

GADEWCH I CHI'CH HUN YMLACIO

Gan ddefnyddio'r adlewyrchu wythnosol yn y llyfryn yma, defnyddiwch yr awgrymiadau i'ch helpu chi i olrhain eich siwrnai 30 Diwrnod Gwylt. Fe fyddwch chi'n synnu at faint y gallwch chi ei wneud mewn un mis.

Bywyd gwylt yr haf



				
Glas y dorlan <input type="checkbox"/>	Gwibiwr mawr <input type="checkbox"/>	Neidr y gwair <input type="checkbox"/>	lwrch <input type="checkbox"/>	Gweirlöyn y ddôl <input type="checkbox"/>
				
Llwydfron <input type="checkbox"/>	Mochyn daear <input type="checkbox"/>	Pâl <input type="checkbox"/>	Glesyn cyffredin <input type="checkbox"/>	Cwningen <input type="checkbox"/>

www.wildlifewatch.org.uk

Credits: Jon Hawkins - Surrey Hills Photography; Paul Lane, Danny Green/2020VISION; Vaughn Matthews, Andrew Parkinson/2020VISION; Mark Hamblin/2020VISION; Janet Packham, Dawn Monrose

Mae natur eich angen chi!

O ych gwyllt i afancod a glöynnod byw, o ddyfrgwn i weilch y pysgod ac o lygod pengrwn y dŵr i gathod gwyllt, mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn dod â bywyd gwyllt yn ôl.

Rydyn ni'n gofalu am fwy na 2,300 o lefydd arbennig, o warchodfeydd natur ar ffurf dolydd trefol bach i arfordiroedd disglair enfawr.

Gyda newid yn yr hinsawdd yn rhoi byd natur dan fygythiad, a cholli byd natur yn cyflymu newid hinsawdd,

rydyn ni'n gweithredu nawr.

Ledled y DU, mae 46 o Ymddiriedolaethau Natur yn gweithio'n galed i sicrhau adferiad byd natur. **Rydyn ni eisiau gweld o leiaf 30% o'r tir a'r môr yn cael eu diogelu ar gyfer bywyd gwyllt erbyn 2030.**

I wneud hyn mae angen i ni gydweithio, gyda phawb yn cymryd camau ystyrlon dros fyd natur.

Rydyn ni eich angen chi.

CEFNOGI EIN HYMGYRCHOEDD

Sefwch dros fywyd gwyllt a gofyn i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau wneud yr un peth drwy gymryd rhan yn un o'n hymgyrchoedd ni. Ewch i wildlifetrusts.org/campaigns



TYFU'N WYLLT

Gwneud addewid i dyfu bywd cyfeillgar i fywyd gwyllt. Ewch i mycoronationgarden.org



GWE-GAMERÂU BYWYD GWYLLT

Dysgu mwy am ein bywyd gwyllt hynod ddiddorol o gysur yr ystafell fyw drwy diwnio i mewn i un o'n gwe-gamerâu. Ewch i wildlifetrusts.org/webcams

DOD YN AELOD

Helpwch ni i ofalu am 2,300 o lefydd arbennig, gan gynnwys coedwigoedd glaw y DU, rhostiroedd prin, arfordiroedd mawreddog a thirweddau gwlybdir gwyllt drwy ddod yn aelod: wildlifetrusts.org/join

#30DaysWild

DILYNWCH NI

- ✕ @30DaysWild
- f @30DaysWild
- @thewildlifetrusts

01636 677711
wildlifetrusts.org

Rhif Cofrestru'r
Elusen 207238

The Wildlife Trusts,
The Kiln, Mather Road,
Newark, NG24 1WT

Mae'r Ymddiriedolaethau Natur eisiau dweud diolch yn fawr wrth chwaraewyr Loteri Cod Post y Bobl, sydd wedi helpu i wneud her **#30DaysWild** yn bosibl.

Supported by players of



Awarded funds from

