Teithiau Iach

Annog cymuned yr ysgol i deithio'n iach ac yn egnïol i'r ysgol

Cerdded, sgwtera a beicio i'r ysgol wedi cynyddu gan 17.8%

Defnydd ceir wedi lleihau gan 18.6%

Mwy o ymwybyddiaeth am y buddion iechyd ac amgylcheddol

Effaith gadarnhaol ar lesiant cyffredinol disgyblion

www.sustrans.org.uk/wales/activejourneys
schoolswales@sustrans.org.uk | 02920 650 602

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Mae Teithiau Iach yn gweithio i gefnogi Ysgolion Teithio Llesol ledled Cymru i greu diwylliant sy'n ei gwneud hi'n haws i blant a'u teuluoedd gerdded, sgwtera a beicio i'r ysgol

Swyddog Teithiau Iach penodedig

Cefnogaeth i gynllunio, hyrwyddo a chynnal amrywiaeth eang o ddigwyddiadau a gweithgareddau gan swyddog Teithiau Iach Sustrans.

Grymuso ysgolion

Mae cynnwys staff a disgyblion yn y gwaith o gynllunio a darparu yn grymuso ysgolion i fod yn annibynnol a chreu newidiadau cadarnhaol yn ymddygiad teithio holl gymuned yr ysgol.

Mwy o deithiau llesol

Mae'r ysgolion sy'n derbyn cefnogaeth gan y prosiect Teithiau Iach yn gweld cynnydd sylweddol yn y nifer o bobl ifanc a theuluoedd sy'n teithio'n egnïol i'r ysgol.

Adnoddau a chymhelliannau

Mynediad am ddim at ganllawiau gweithgareddau, adnoddau cwricwlwm, heriau teithio ar-lein a'r cynllun Gwobr Ysgol Teithio Llesol. Gall ysgolion hefyd ddefnyddio amrywiaeth o gymhelliannau a disgowntiau i gefnogi a hyrwyddo teithio iach.

Hyfforddiant ar gyfer holl gymuned yr ysgol

Cyfleoedd i bobl ifanc, athrawon, rhieni a llywodraethwyr ddatblygu eu hyder, brwdfrydedd a sgiliau i wneud teithiau iach i'r ysgol.

Ffordd iachach o fyw

Mae bod yn egnïol ar y daith i'r ysgol yn helpu i wella iechyd a llesiant cyffredinol cymuned yr ysgol ynghyd â buddion eraill fel gwella canolbwyntio, perfformiad, ymddygiad a chyrhaeddiad.

Gwell ansawdd aer

Mae cael y gymuned ysgol i deithio'n iach i'r ysgol yn helpu i leihau tagfeydd traffig ac yn gwella ansawdd yr aer o amgylch ysgolion

Partneriaethau

Cefnogaeth i ysgolion ymgysylltu ag Awdurdodau Lleol, Cynghorwyr a mudiadau eraill i'w galluogi i weithio gyda'i gilydd i fanteisio i'r eithaf ar unrhyw gyfleoedd i wella teithio llesol yn y gymuned leol.

Gwobr Ysgol Teithio Llesol

Mae'r Wobr Ysgol Teithio Llesol yn tywys ysgolion trwy'r camau allweddol ar gyfer cynyddu a chynnal cynnydd y nifer o ddisgyblion sy'n teithio'n iach i'r ysgol.

Mae'n galluogi ysgolion i olrhain eu cynnydd trwy dair lefel – efydd, arian ac aur, i fod ar y brig o ran arfer gorau. Mae pob lefel yn cynnig adnoddau a chanllawiau i gefnogi llwyddiant.

Mae'r wobr yn cefnogi ysgolion gyda chasglu tystiolaeth tuag at elfennau Trafnidiaeth, Iechyd a Llesiant Gwobrau Eco-Sgolion ac Ysgolion Iach.

Gweithdai mapio teithio llesol

Cyfres unigryw o weithdai mapio rhyngweithiol wedi'u cynllunio i gael cymuned yr ysgol i feddwl am deithio'n iach ar y daith i'r ysgol ac o fewn y gymuned leol.

Gellir rhannu adborth o'r gweithdai hyn gyda phartneriaid yn yr awdurdodau lleol er mwyn helpu i ddatblygu llwybrau teithio llesol i ysgolion.

Adnoddau'r cwricwlwm

Caiff ysgolion fynediad at ein hamrywiaeth eang o adnoddau ar thema teithiau llesol wedi'u cynllunio i ysgogi pobl ifanc i feddwl am deithio, iechyd a'r amgylchedd.

Mae ein Hadnodd Llythrennedd a Rhifedd arobryn ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3 a'r adnoddau Bagloriaeth Cymru ar gyfer Cyfnod Allweddol 4 oll ar gael i'w lawrlwytho am ddim.

"Mae bod yn rhan o'r Prosiect Teithiau Iach wedi cael gymaint o effeithiau cadarnhaol ar ein hysgol. Yn ogystal â phrosiect sy'n llawn hwyl, rydyn ni wedi cael llawer o gefnogaeth. [Mae] wedi datblygu sgiliau a hyder y plant ac wedi annog mwy o ymwybyddiaeth ar y ffyrdd. Mae hefyd wedi cael effaith gadarnhaol ar eu llesiant, yn ogystal â helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth am y buddion amgylcheddol." Pam Clegg, Pencampwr Ysgol

“Mae galluogi teithiau iach yn grymuso plant” Ben Cox, Pencampwr Ysgol

Oes gennych chi ddiddordeb cael cefnogaeth i’ch ysgol chi?
Cliciwch yma am fwy o wybodaeth ac i wneud cais i gymryd rhan:
www.sustrans.org.uk/cymru/teithiauiach

Cysylltu â ni
Ebost: **ysgolioncymru@sustrans.org.uk**
Ffôn: 02920 650 602
Twitter: **@SustransCymru**
Facebook: **www.facebook.com/Sustrans.Cymru**

Sustrans yw’r elusen sy’n ei gwneud yn haws i bobl gerdded a beicio. Rydym yn cysylltu pobl a lleoedd, yn creu cymunedau bywiog, yn gweddnewid y daith i’r ysgol ac yn galluogi teithiau hapusach a mwy iach i’r gwaith. Ymunwch â ni ar ein siwrne. **www.sustrans.org.uk**

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

YMUNWCH Â’R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).
Ffotograffau: J Bewley/photojb, Neil Hanna, Brian Morrison Photography, Chris Foster, a Andy Huntley