Llyfr Gweithgareddau i Blant Traveline Cymru

Gemau, heriau, ryseitiau, adnoddau a llawer o bethau eraill i'ch plant eu mwynhau!

© Traveline Cymru

Cynnwys

Fy rhestr wirio wrth fynd am dro bob dydd.............. 1
Beth sy'n wahanol?.. 2
Lliwio llun.. 3
Ysgrifennu stori.. 4-5
Mathemateg a thrafnidiaeth.................................. 6-7
Darllen amserlen.. 8
Rysáit: Cwcis siocled hynod o hawdd...................... 9
Rysáit: Cebabs ffrwythau lliwiau'r enfys................. 10
Rysáit: Fflapjacs ffrwythau ffantastig........................ 11
Adnoddau defnyddiol i oedolion............................... 12

Yn ogystal â sicrhau bod gennych y wybodaeth hanfodol y mae arnoch ei hangen am drafnidiaeth gyhoeddus, mae tîm Traveline Cymru yn awyddus iawn i gynorthwyo ein cwsmeriaid, ein rhanddeiliaid a'n ffrindiau mewn ffyrdd eraill hefyd yn ystod y cyfnod anodd hwn. Rydym yn gobeithio y bydd y llyfr hwn o weithgareddau, gemau a ryseitiau'n llwyddo i'ch difyrru chi a'ch teulu yn ystod yr wythnosau a'r misoedd sydd i ddod!

Oddi wrth

Aelodau tîm Traveline Cymru

Fy rhestr wirio wrth fynd am dro bob dydd

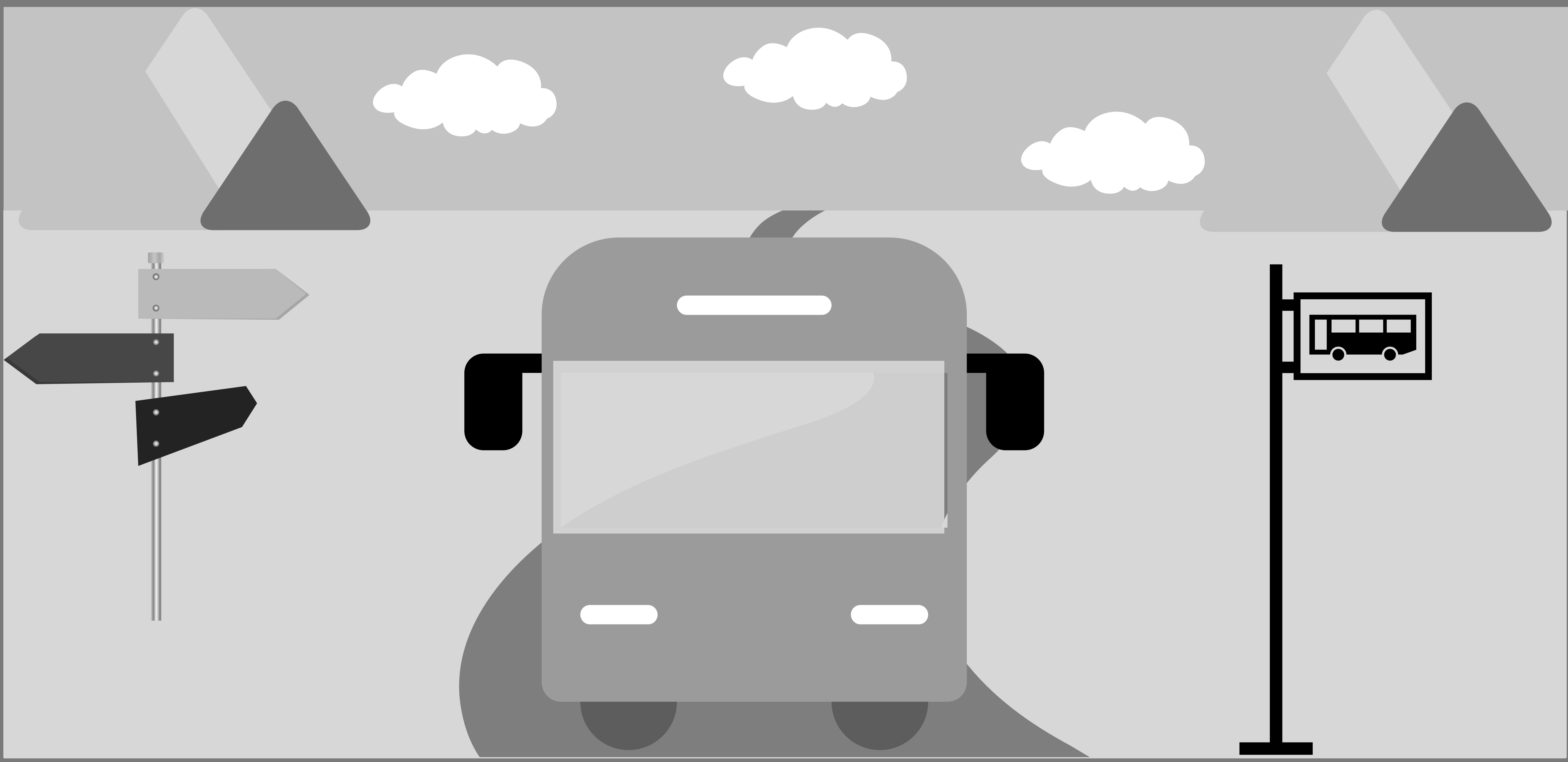
Sawl un o'r canlynol allwch chi eu gweld y tro nesaf y byddwch yn mynd am dro? Cofiwch roi tic wrth eu hymyl wrth fynd!

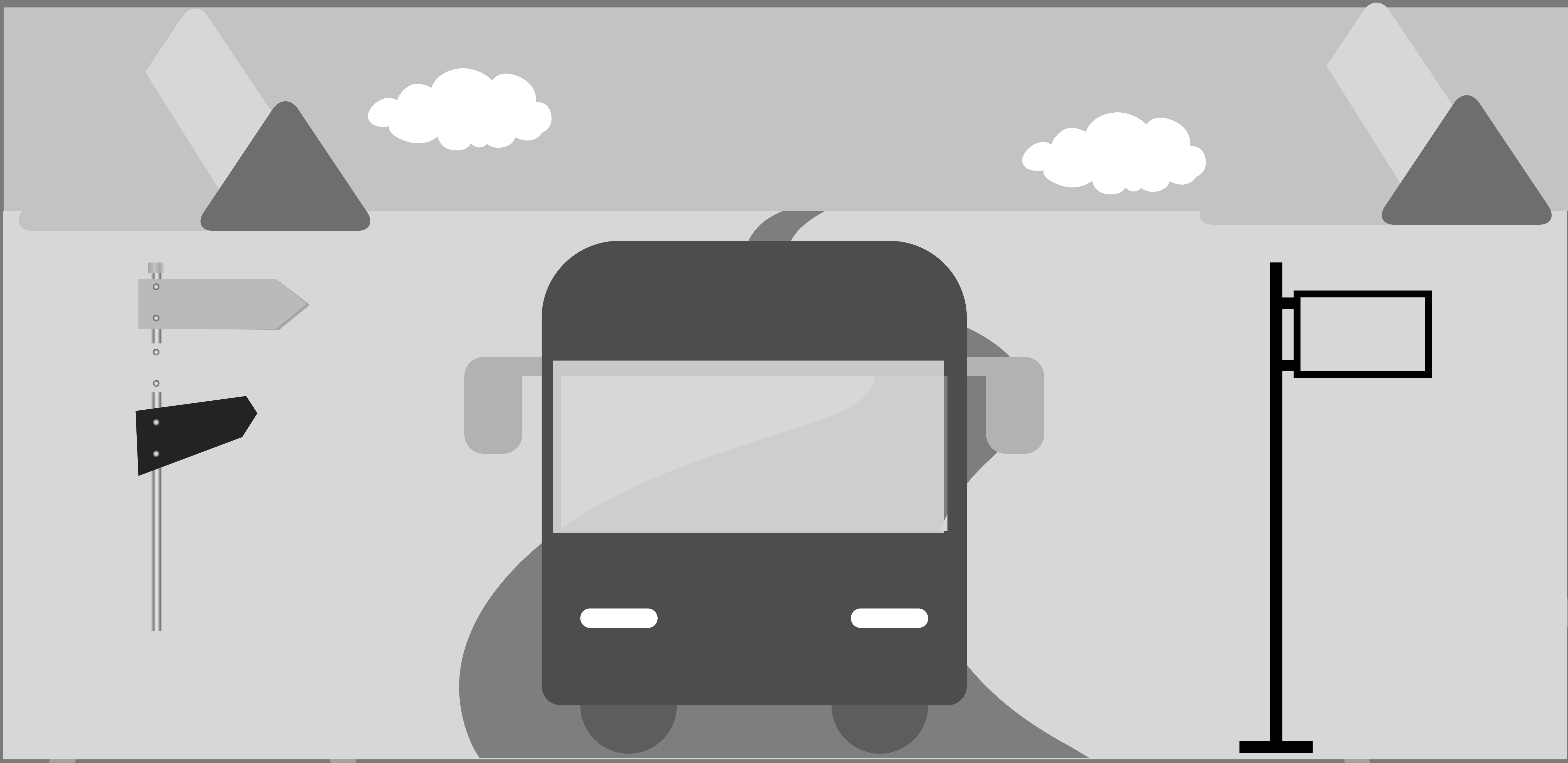
- [ ] Bws
- [ ] Trên
- [ ] Beic
- [ ] Car
- [ ] Sgwter
- [ ] Cysgodfan bysiau
- [ ] Arwydd ffordd
- [ ] Logo Traveline Cymru
- [ ] Aderyn
- [ ] Trychfilyn
- [ ] Blodyn
- [ ] Ôl traed anifeiliaid
- [ ] Coeden
- [ ] Siop
- [ ] Man addoli
- [ ] Ysgol
- [ ] Mainc
- [ ] Ffens
- [ ] Afon
- [ ] Pont

? Chwiliwch am ein logo wrth ymyl eich arhosfan bysiau agosaf, cysgodfan bysiau neu orsaf drenau, neu ar fws pan fydd yn mynd heibio i chi!

Beth sy'n wahanol?

Allwch chi weld y 6 gwahaniaeth rhwng y ddau lun hyn, a rhoi cylch o'u hamgylch?

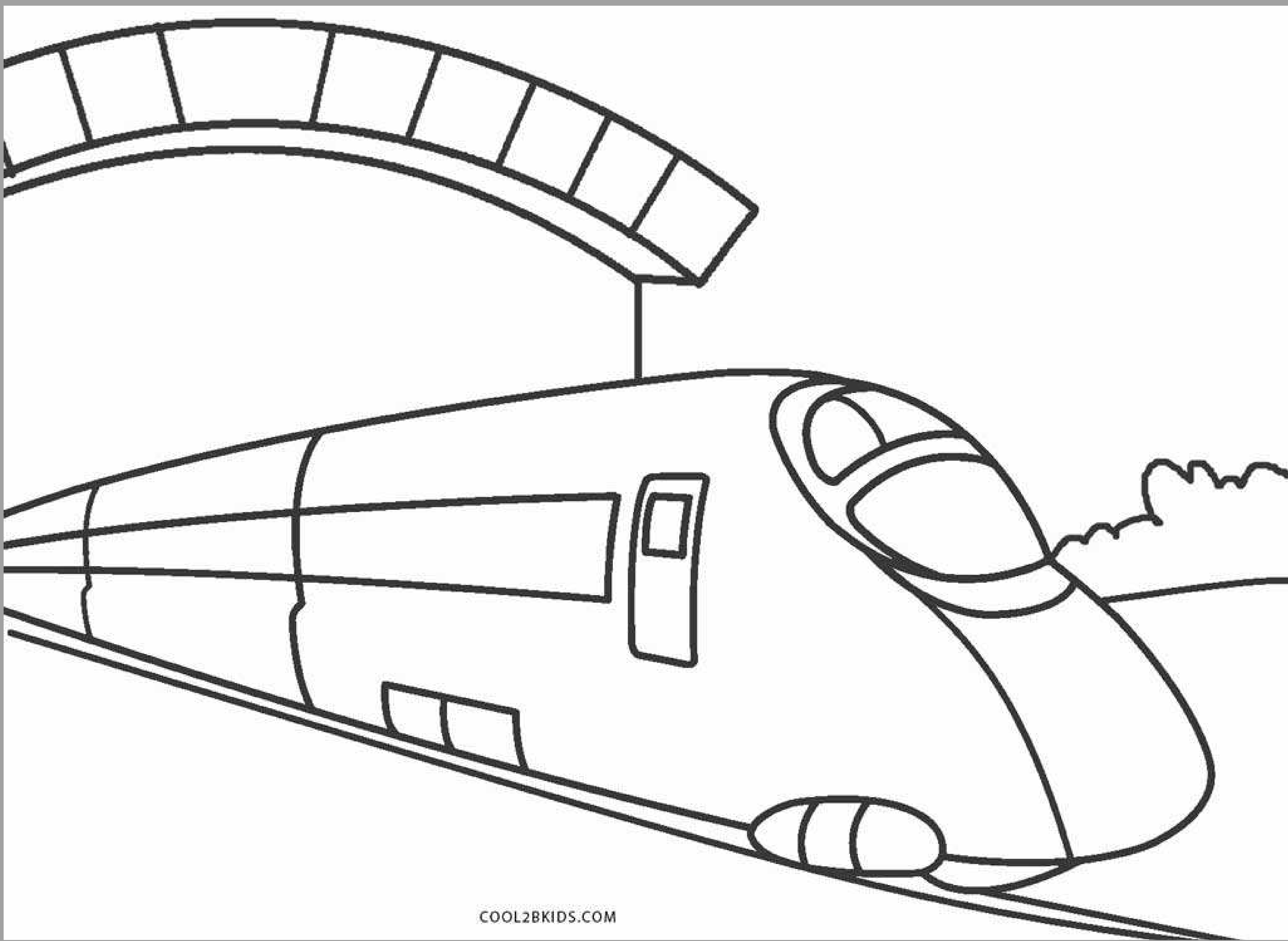




Os ydych chi wedi argraffu eich pecyn gweithgareddau mewn du a gwyn, ceisiwch edrych ar y lluniau ar eich dyfais fel y gallwch weld unrhyw wahaniaethau rhwng y lliwiau!

Lliwio llun!

Lliwiwch ein llun o drên a bws! Faint o liwiau gwahanol allwch chi eu defnyddio?



Ysgrifennu stori...

Allwch chi ysgrifennu stori antur wych gan ddefnyddio rhai o hoff eiriau Traveline Cymru?
Mae rhagor o bapur â llinellau ar y dudalen nesaf!

Bws **Awyren** **Beic**

Trên **Cerdded** **Gyrrwr** **Cymru**

?

Os ydych yn ei chael yn anodd, ceisiwch ddefnyddio ambell un o'r canlynol i gychwyn brawddegau yn eich stori:

Roeddwn yn gallu gweld...
Roeddwn yn gallu clywed...
Roeddwn yn gallu teimlo...
Roeddwn yn gallu blasu...
Roeddwn yn gallu arogli...

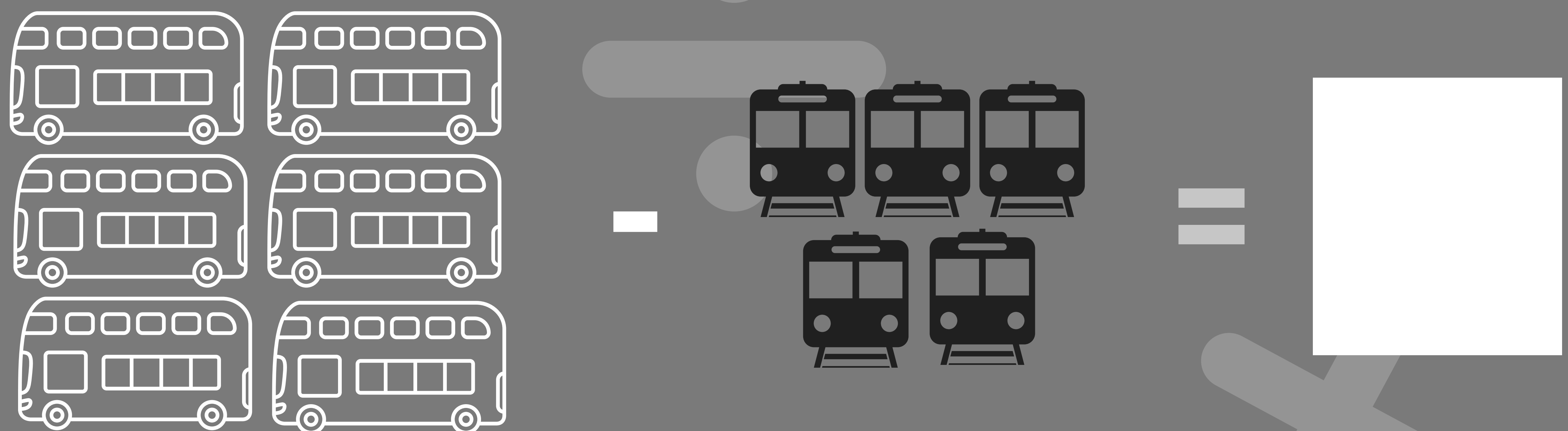
Ysgrifennu stori...

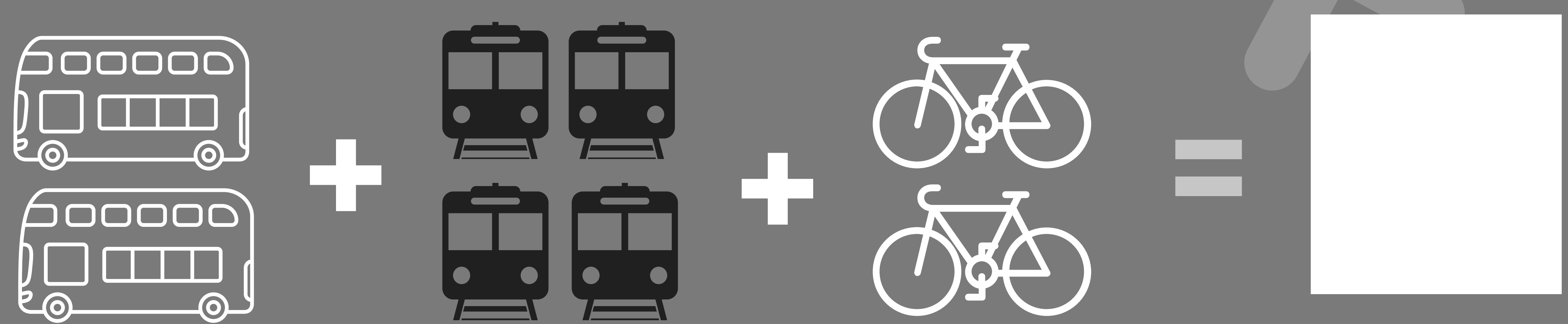
Lefel anhawster:

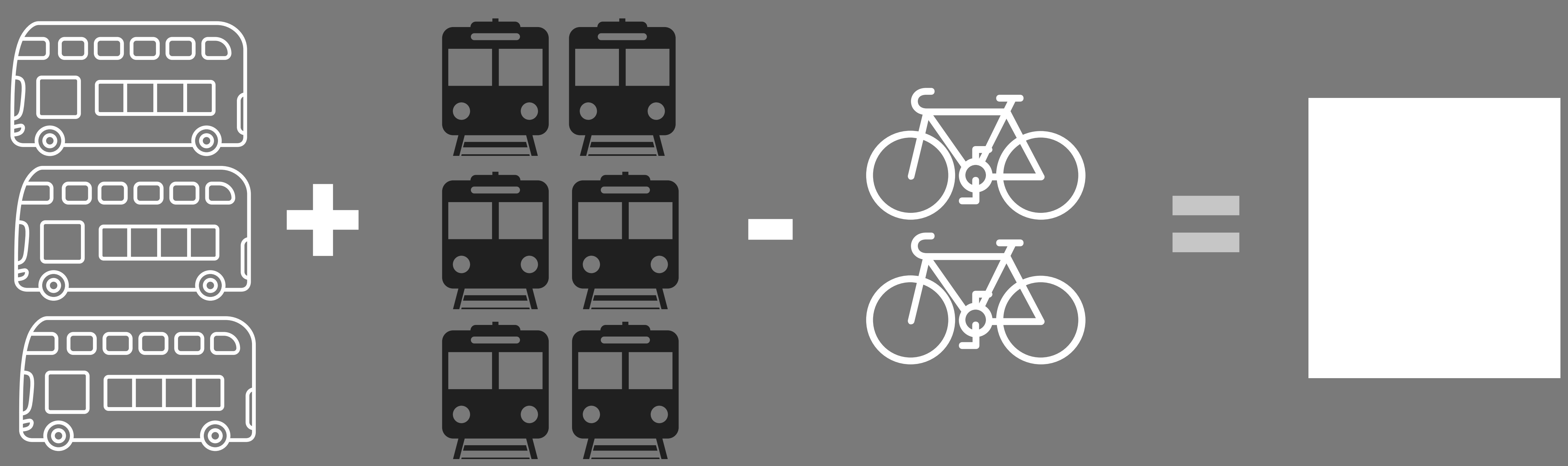
Mathemateg a thrafnidiaeth

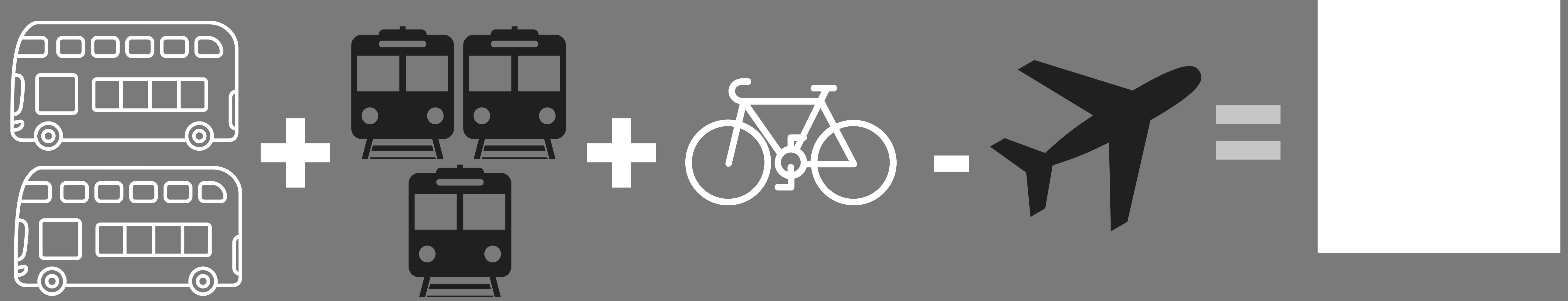
Allwch chi ddatrys y problemau mathemateg anodd hyn sy'n ymwneud â thrafnidiaeth?

1.

2.


3.


4.


5.


Atebion: 1) 9 2) 1 3) 8 4) 7 5) 5

Lefel anhawster:

Mathemateg a thrafnidiaeth

Tynnwch linell rhwng y bws sy’n dangos y swm a’r trên sy’n dangos yr ateb cywir!

1. 6 x 3
2. 20 ÷ 4
3. 7 x 9
4. 18 ÷ 6
5. 10 x 5

5

50

3

18

63

Atebion: 1) 18 2) 5 3) 63 4) 3 5) 50

Lefel anhawster: ▲▲▲

Darllen amserlenni bysiau

Allwch chi ddarllen yr amserlenni bws hyn ac ateb y cwestiynau canlynol?

Service Number: Operator Code Footnotes:	2 CBUS -	2 CBUS -	2 CBUS -	2 CBUS -	2 CBUS -	2 CBUS -	2 CBUS -
after, Leckwith Close, Sloper Road, Leckwith **Show more stops**	07:10	08:00	08:30	09:05	09:45	11:05	12:05
before, Grange Gardens, Corporation Road, Grangetown **Show more stops**	07:17	08:07	08:37	09:12	09:52	11:14	12:14
opp Tesco , Mermaid Quay, New George Street, Cardiff Bay **Show more stops**	07:21	08:11	08:41	09:16	09:56	11:19	12:19
adj Industrial Estate, Dumballs Road Middle, Dumballs Road, Butetown **Show more stops**	07:24	08:14	08:44	09:19	09:59	11:22	12:22
o/s, Canal Street JF, Canal Street, Cardiff	07:30	08:20	08:50	09:25	10:05	11:30	12:30

1) Am faint o'r gloch y mae'r bws cyntaf o **'after, Leckwith Close, Sloper Road, Leckwith' i 'o/s Canal Street JF, Canal Street, Cardiff'** yn gadael?..............................

2) Os byddaf yn cymryd y bws yna, am faint o'r gloch y byddaf yn cyrraedd **'o/s Canal Street JF, Canal Street, Cardiff'**?..

3) Faint o amser y bydd y daith yna o **'after, Leckwith Close, Sloper Road, Leckwith' i 'o/s Canal Street JF, Canal Street, Cardiff'** yn ei gymryd?...

4) Rwy'n bwriadu cwrdd â ffrind wrth ymyl **'o/s Canal Street JF, Canal Street, Cardiff'** er mwyn cael brecwast am **9:15.** Pa fws ddylwn i ei ddal o **'after, Leckwith Close, Sloper Road, Leckwith'** er mwyn cwrdd â fy ffrind yn brydlon?..........................

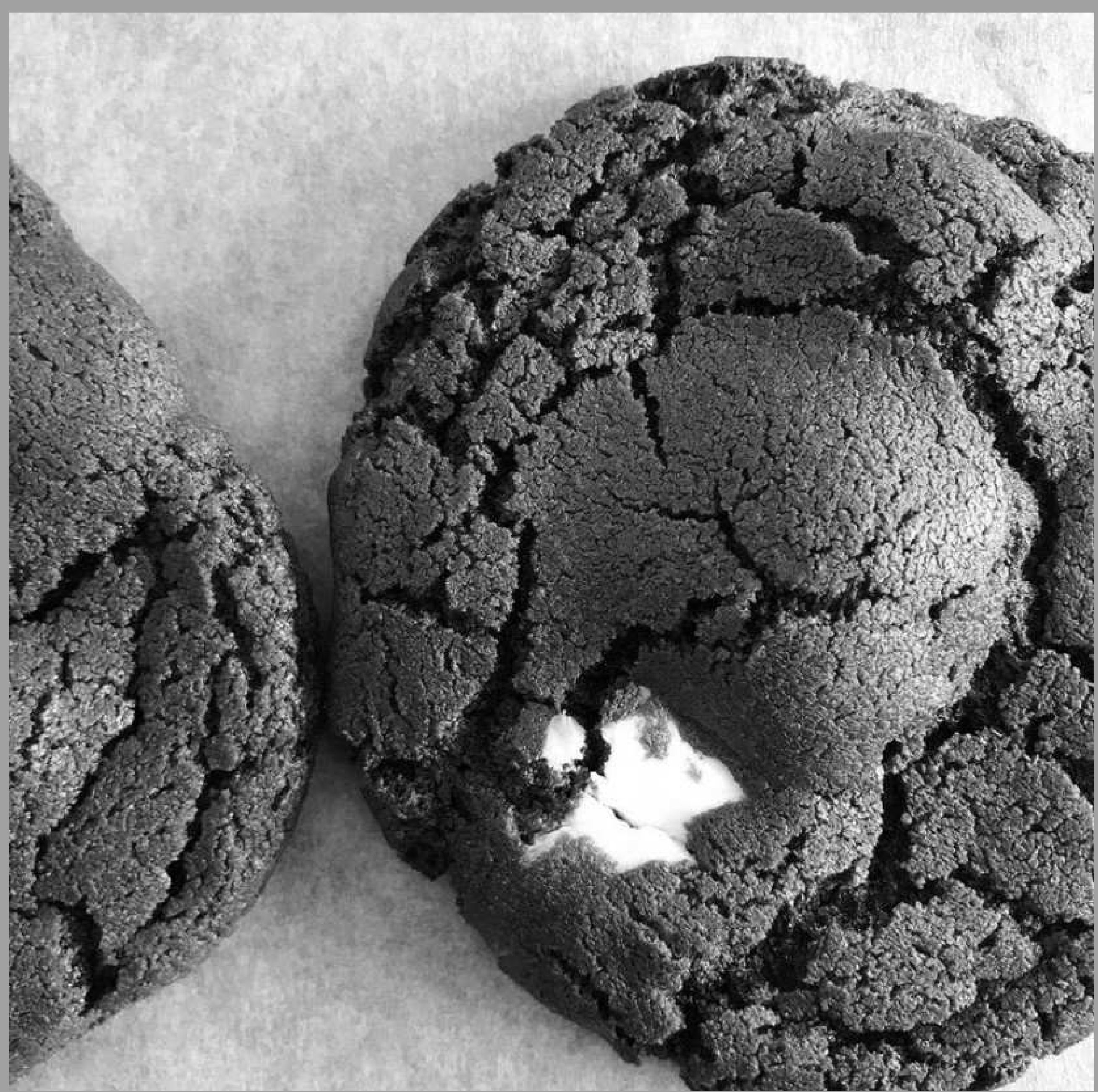
5) Os byddaf **2 funud** yn rhy hwyr i ddal bws **8:11** o **'opp Tesco, Mermaid Quay, New George Street, Cardiff Bay'**, faint o amser fydd yn rhaid i fi aros nes y bydd y bws nesaf yn cyrraedd?..

6) Os byddaf yn dal y bws nesaf yna, faint o amser fydd yn ei gymryd i fi fynd o **'opp Tesco, Mermaid Quay, New George Street, Cardiff Bay'** i 'o/s Canal Street JF, Canal Street, Cardiff'?..

Answers: 1) 7:10 2) 7:30 3) 20 minutes 4) 8:30 5) 28 minutes 6) 9 minutes

Cwcis siocled hynod o hawdd Rysáit

Digon i: 12 **Amser paratoi: 10 munud** **Amser pobi: 13-14 munud**



Cynhwysion

- 200g o fenyn wedi'i feddalu
- 300g o siwgr mân
- 1 wy
- 250g o flawd codi
- 75g o bowdwr coco
- 2 lwy fwrdd o laeth
- Bar mawr o'ch hoff siocled!

1) Gyda help oedolyn, trowch y ffwrn ymlaen ar dymheredd o 200° (ffwrn ffan) a gorchuddiwch 2 badell bobi â phapur pobi.

2) Rhowch y menyn a'r siwgr gyda'i gilydd mewn powlen. Cymysgwch nhw â llwy bren nes bod y cymysgedd yn llyfn ac yn hufennog. Gall hynny fod yn anodd, felly efallai y bydd angen i chi gael help oedolyn.

3) Torrwch yr wy i mewn i'r bowlen a chymysgwch ef â'r menyn a'r siwgr.

4) Yna, hidlwch y blawd a'r powdwr coco i mewn i'r cymysgedd. Mae'n bwysig iawn hidlo'r cynhwysion hyn er mwyn osgoi cael lympiau yn y cymysgedd!

5) Trowch y cymysgedd yn dda er mwyn dechrau ffurfio toes eich cwcis. Os yw'r toes yn rhy sych, ychwanegwch y 2 lwy fwrdd o laeth.

6) Torrwch eich bar siocled yn llawer o ddarnau ac ychwanegwch nhw at does eich cwcis – efallai y bydd angen i chi ddefnyddio eich dwylo ar gyfer y cam hwn!

7) Yna, rhannwch does eich cwcis yn 12 pelen fawr a gwasgwch bob un ohonynt ychydig bach er mwyn eu gwneud yn fwy fflat – ond peidiwch â'u gwasgu ormod!

8) Rhowch eich peli o does ar eich padelli pobi – 6 ar bob padell – a gofynnwch i oedolyn eich helpu i'w rhoi yn y ffwrn am 12-14 munud. Pan fydd top eich cwcis wedi dechrau cracio ychydig, tynnwch nhw allan o'r ffwrn a gadewch iddyn nhw oeri a chaledu.

Rysáit: @ellies.muffin.tops ar Instagram

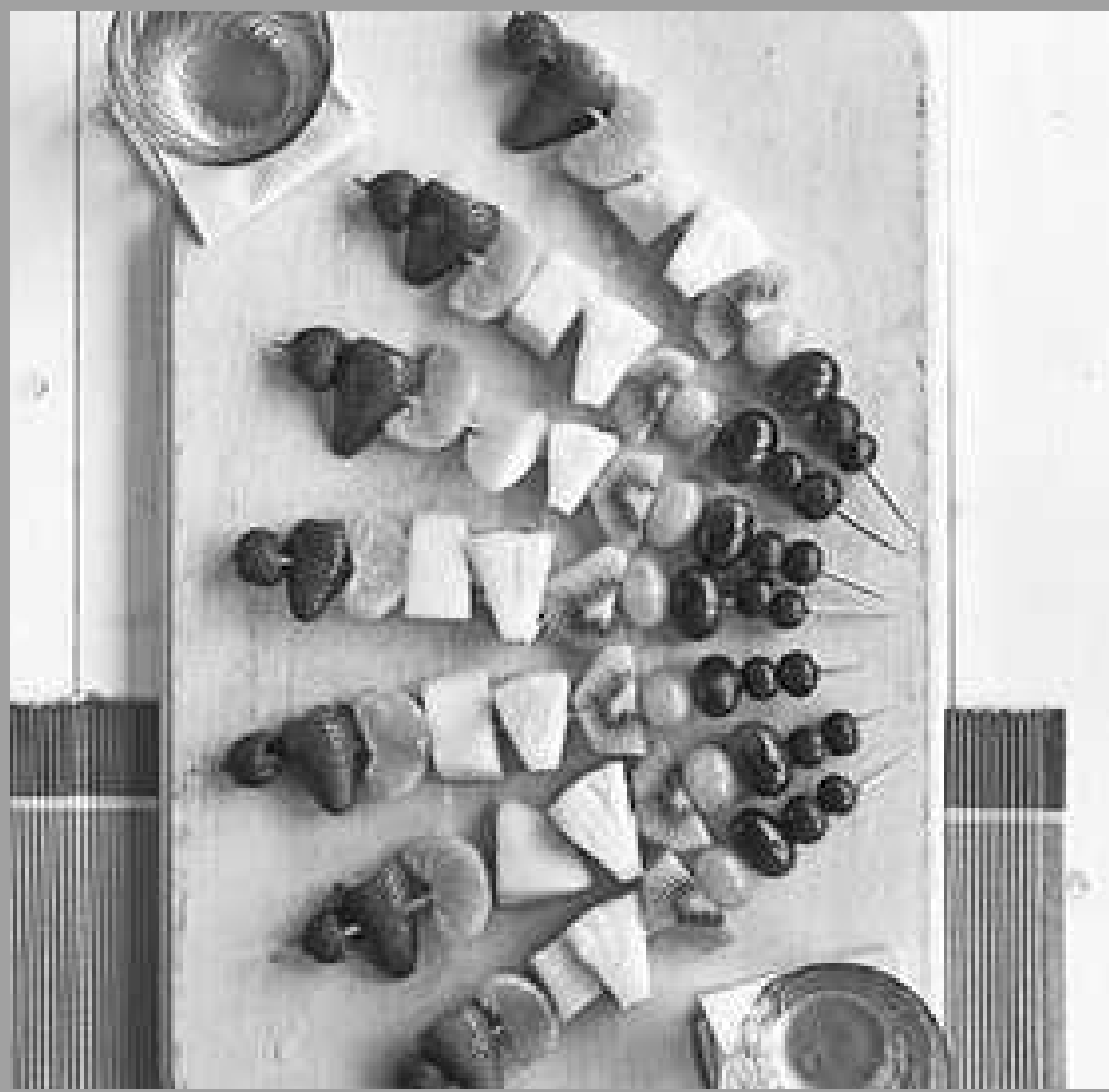
Cebabs ffrwythau lliwiau'r enfys Rysáit

Digon i: 6 **Amser paratoi:** 10 munud **Amser coginio:** Dim!

Cynhwysion

- 6 sgiwer pren mawr
- 6 o fafon
- 6 o fefus
- 6 darn o bîn-afal
- 1 fanana
- 6 o rawnwin gwyrdd
- 6 o rawnwin coch
- 12 o lus

(neu unrhyw ffrwythau yr ydych yn eu hoffi! Gall y ffrwythau fod yn rhai ffres, yn rhai mewn tun neu'n rhai wedi rhewi)



1) Golchwch eich ffrwythau a thorrwch eich banana yn 6 darn.

2) Cymerwch eich 6 sgiwer pren a rhowch y ffrwythau ar y sgiwer yn y drefn ganlynol:

- 1 fafonen
- 1 fefusen
- 1 darn o bîn afal
- 1 darn o fanana
- 1 rawnwinen werdd
- 1 rawnwinen goch
- 1 llusen

3) Gosodwch eich sgiwerau mewn siâp enfys a gadewch i bawb eu helpu eu hunain! Fel trît, gallech eu dipio mewn powlen o siocled sydd wedi toddi.

Rysáit: BBC Good Food

Fflapjacs ffrwythau ffantastig

Rysáit

Digon i: 18 **Amser paratoi: 10 munud** **Amser pobi: 25 munud**

Cynhwysion

- 100g o fenyn
- 2 lwy fwrdd o siwgr Muscovado meddal brown golau
- 5 llwy fwrdd o surop melyn neu surop masarn
- 175g o geirch wedi'u rholio
- 40g o syltanas
- 25g o fricyll sych wedi'u torri yn ddarnau
- 25g o geirios sych

1) Gofynnwch i oedolyn droi'r ffwrn ymlaen ar dymheredd o 160° (ffwrn ffan). Yna, defnyddiwch ychydig o fenyn i iro tun pobi sgwâr a gorchuddiwch y gwaelod a'r ochrau â phapur pobi.

2) Gyda help oedolyn rhowch y menyn, y siwgr a'r surop yn ofalus iawn mewn sosban, rhowch y sosban ar wres isel a throwch y cymysgedd nes bod y cyfan wedi toddi. Pan fydd y cyfan wedi toddi, rhowch y sosban i'r naill ochr er mwyn gadael i'r cymysgedd oeri.

3) Rhowch y ceirch, y bricyll, y syltanas a'r ceirios mewn powlen fawr a chymysgwch nhw er mwyn eu cyfuno.

4) Arllwyswch y cymysgedd sydd wedi oeri o fenyn a siwgr i mewn i'r bowlen yn ofalus a throwch y cyfan nes bod popeth wedi cyfuno.

5) Arllwyswch y cymysgedd i mewn i'ch tun pobi a defnyddiwch eich dwylo i'w wneud yn wastad.

6) Gofynnwch i oedolyn roi'r fflapjacs yn y ffwrn am 20-25 munud. Dylent fod o liw brown braf pan fyddant yn barod!

7) Pan fyddant wedi oeri'n gyfan gwbl, ewch ati gyda help oedolyn i dorri'r fflapjacs yn 18 bar. Mwynhewch eu bwyta!

Rysáit: Tesco Real Food

Adnoddau defnyddiol i oedolion

Gall addysgu plant gartref a cheisio cyflawni eich cyfrifoldebau eraill o ddydd i ddydd fod yn wirioneddol anodd. Isod, rydym wedi rhestru rhai adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol i chi a'ch teulu yn ystod y misoedd nesaf.

• Mae'r BBC yn darlledu cyfres o raglenni addysgol yn ystod yr wythnos, yn ogystal â rhaglenni ychwanegol ar **BBC iPlayer** neu drwy wasgu'r botwm coch. At hynny, mae gan **BBC Bitesize** lawer o adnoddau addysgol defnyddiol sydd wedi'u rhannu fesul pwnc ar gyfer plant 3 i 16+ oed.

• Mae **Trafnidiaeth Cymru** wedi creu pecyn defnyddiol o adnoddau dysgu ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n dwlu ar deithio. Mae'r pecyn yn cynnwys taflenni gwaith ar gyfer disgyblion oedran cynradd ac uwchradd, sy'n cynnig tasgau ar gyfer Mathemateg, Cymraeg a Saesneg.

• Gwefan ar gyfer disgyblion ysgolion uwchradd yw **BrainPop**, sy'n llawn o fideos am bynciau megis Mathemateg, Saesneg a Gwyddoniaeth. Mae'r wefan hefyd yn cynnwys gwersi am sgiliau bywyd megis Empathi, Parch a Pherthnasoedd.

• Mae'r **wefan National Geographic Kids** yn cynnwys amrywiaeth eang o gemau, cwisiau a ffeithiau ar gyfer plant Cyfnod Allweddol 1. Mae'r wefan hefyd yn cynnwys adran sy'n helpu i esbonio beth yw'r Coronafeirws, ac mae'n bosibl y bydd yn eich helpu i ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gan eich plant.

• Mae **gwefan Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd** yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau dysgu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar, y Cyfnod Sylfaen, Cyfnod Allweddol 2, Cyfnodau Allweddol 3 a 4, addysg ôl-16 a myfyrwyr sy'n oedolion.

• Mae **Joe Wicks** wedi ailddechrau ei wersi Addysg Gorfforol ac mae i'w weld ar YouTube bob dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener am 9am. Hyd yn oed os na allwch wylio'r wers yn fyw, gallwch fynd yn ôl ati a'i defnyddio yn eich amser eich hun pan fydd angen i chi a'r plant losgi ychydig o egni.

• Mae **Oxford University Press** wedi cyhoeddi llyfr lluniau rhad ac am ddim i blant am y Coronafeirws, ac mae **IASC** wedi cyhoeddi llyfr stori sy'n esbonio beth yw'r Coronafeirws a sut mae cadw'n ddiogel.