

sustrans

Big Pedal

10^{ED} FLWYDDYN

PEDAL

22 Ebrill - 5 Mai

Cynghorion Da

Noddwr

tonik

www.bigpedal.org.uk
www.sustrans.org.uk

 @Sustrans
 /Sustrans
 @Sustrans

Big Pedal Sustrans yw'r her feicio, cerdded a sgwtera fwyaf rhwng ysgolion yn y Deyrnas Unedig, yn ysbrydoli disgyblion, staff a rhieni i ddewis 'pŵer y corff' ar gyfer eu taith i'r ysgol. www.bigpedal.org.uk



Gweithgareddau

- Defnyddiwch y siart wal Big Pedal, y cardiau ffeithiau, a'r sticeri i ysbrydoli disgyblion i ddewis pŵer y corff ar eu ffordd i'r ysgol.
- Cynhaliwch frecwest beicio i roi hwb i'ch Big Pedal Sustrans a gwobrwyo'r rhai sy'n sgwtera, cerdded a beicio i'r ysgol.
- Dathlwch trwy gynnal **Diwrnod Archarwyr** gyda gwisg ffansi ar ddiwrnod olaf y Big Pedal.
- Trefnwch gystadleuaeth dosbarth yn eich ysgol. Trefnwch i'r dosbarth sydd â'r nifer mwyaf o blant yn beicio, yn cerdded neu'n sgwtera i'r ysgol yn ennill gwobr.
- Beth am gael rhieni i gymryd rhan?** Trefnwch wasanaeth i'r rhieni er mwyn rhannu gwybodaeth allweddol am y Big Pedal a **chynnig cyngor** ar sut i gael eu plant i gerdded, beicio neu sgwtera i'r ysgol.



Beiciau a sgwteri

- Disgwyliwch **lawer** mwy nag arfer!
- Efallai y bydd angen i chi greu **ardal ddiogel** i'w storio.
- Gellir defnyddio **cadwyn neu gebl hir** i ddiogelu beiciau a sgwteri yn ystod y dydd.
- Defnyddiwch **arwyddion wedi'u lamineiddio** er mwyn rhoi ardal benodol i ddsbarthiadau/grwpiau blwyddyn barcio.

23
456

Cyfrif teithiau

- Enwebwch rywun i fod yn **hyrwyddwr beicio, cerdded a sgwtera** ar gyfer eich ysgol, a fydd yn gyfrifol am sicrhau bod pob dosbarth yn gwybod eu bod angen casglu eu cyfrifon dyddiol. Lawrlwytho **taflenni cofnod** dosbarth i helpu gyda hyn.
- Os yw eich ysgol chi'n un fawr, gall fod yn haws i chi drefnu criw **beicio/cerdded/sgwtera** o blith y disgyblion i gasglu data gan ddsbarthiadau a rhoi dorth mewn gwasanaethau bob dydd.
- Gallech greu taenlen a rhannu mynediad â'r holl staff perthnasol i'w gwneud yn hawdd i'r hyrwyddwr fewnbynnu'r wybodaeth ar wefan Big Pedal.
- Cofnodwch eich siwrneiau ar y wefan bob dydd **cyn 9yb ar y diwrnod ysgol canlynol** er mwyn iddynt ymddangos ar y byrddau arweinwyr dyddiol.
- Trefnwch **5-10 munud** o amser ar ddechrau bob diwrnod i gofnodi eich siwrneiau.
- Rhannwch** eich manylion mewngofnodi gyda swyddfa'r ysgol rhag ofn y bydd yr hyrwyddwr i ffwrdd, yn sâl neu'n brysur!
- Siwrne cefnogwr** yw siwrne a wneir gan oedolyn sy'n danfon plentyn sy'n cymryd rhan i'r ysgol ar feic, ar droed neu ar sgwter. **Caiff pob oedolyn gefnogi un siwrne cefnogwr bob dydd o'r her.**



Cynnwys pawb

- Nid yw bob amser yn bosibl i bawb feicio, gerdded neu sgwtera i'r ysgol. **Rhowch gydnabyddiaeth i'r disgyblion na all gymryd rhan** drwy cynnwys yn y **Diwrnod Archarwyr**.



Hyrwyddo'r Her

- Ewch at ein tudalen **adnoddau Big Pedal** i ddod o hyd i adnoddau i'ch helpu i hyrwyddo'r her.
- Defnyddiwch ein **templd llythyrau** i roi gwybod i rieni bod eich ysgol yn cymryd rhan.
- Defnyddiwch ein **cyflwyniad Big Pedal** i ysbrydoli disgyblion a staff.
- Gosodwch **bosteri Big Pedal** o gwmpas eich ysgol i'w hatgoffa bod yr her yn mynd rhagddi.
- Cystadlwch gydag ysgolion cyfagos yn eich cllwstwr** yn ystod yr her trwy ddefnyddio **byrddau arweinwyr Big Pedal**.
- Defnyddiwch ein **templdi ebost**, y cyfryngau cymdeithasol neu negeseuon testun i atgoffa pawb eich bod yn cymryd rhan yn y Big Pedal.