Diolch i chwaraewyr y Loteri Genedlaethol
Thanks to National Lottery players

Gwnaed yn bosibl gan | Made possible with
Cronfa Treftadaeth
Heritage Fund

CALON TAF

calontaf.co.uk
CalonTaf@rctcbc.gov.uk

DARGANFOD PARC YNYSANGHARAD:

Eco-Archwilwyr mewn Mannau Gwyrdd

Canllaw i Athrawon ar Les, Iechyd a Chynaliadwyedd ym Mharc Coffa Ynysangharad

Mae Parc Coffa Ynysangharad yn ofod unigryw lle mae hanes, natur, hamdden, coffâd a chysylltiadau dynol yn dod ynghyd i roi profiad dysgu cyfoethog i'ch disgyblion.

Mae'r canllaw yma'n cyd-fynd â'n pecynnau addysgol: **Taith Trwy Amser a Choffadwriaeth** a **Barod am Gêm!**

CWRICWLWM I GYMRU

Mae'r adnodd yma wedi'i greu ar gyfer cam cynnydd 3, ond mae modd ei addasu i'w ddefnyddio ar gamau eraill.

Parc Coffa YNYSANGHARAD War Memorial Park
Pontypridd CF37 4PE

Trawsnewid Trefi Transforming Towns

Llywodraeth Cymru Welsh Government

RHONDDA CYNON TAF

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg | You are welcome to communicate with us in Welsh

53187-22 • 2025

Croeso i Barc Coffa Ynysangharad!

Mae'r pecyn addysgol yma'n eich gwahodd chi i archwilio mannau gwyrdd y parc a darganfod sut maen nhw'n cyfrannu at ein lles, gan gysylltu â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r Cwricwlwm newydd i Gymru. Byddwch yn barod i dreiddio i fyd rhyfeddol natur, hanes, ecoleg, cynaliadwyedd a chymuned, i gyd yn y parc anhygoel yma.

Cafodd y parc ei gynllunio i fod yn ganolbwynt i'r gymuned. Cynlluniwyd y parc i fod yn hafan i'r dosbarth gweithiol ffoi iddi rhag amodau caled y diwydiant. Roedd y parc yn fodd o gael awyr iach, mwynhau cyfleoedd hamdden a chysylltu â byd natur gan gydnabod gwerth y cysylltiad rhwng mannau gwyrdd a bywyd iach. Heddiw, rydyn ni'n parhau i ddathlu a rhannu'r buddion hynny â chi drwy eich gwahodd chi a'ch disgyblion i archwilio'r parc a manteisio arno i wella eich lles.

Dolen i'r Meysydd Dysgu a Phrofiad:

IECHYD A LLES
Dyma ganolbwynt craidd eich pecyn, gan archwilio'r cysylltiadau rhwng mannau gwyrdd, gweithgaredd corfforol, iechyd meddwl, a lles emosiynol.

GWYDDONIAETH A THECHNOLEG
Mae'r parc yn darparu cyfleoedd i astudio ecosystemau lleol, bioamrywiaeth, bywyd planhigion, a chynefinoedd anifeiliaid.

Y DYNIAETHAU
Mae gan Barc Ynysangharad hanes cyfoethog, yn gysylltiedig â threftadaeth leol, hanes cymdeithasol, ac o bosibl hyd yn oed archeoleg ddiwydiannol.

CELFYDDYDAU MYNEGIANNOL
Mae modd i'r parc ysbrydoli creadigrwydd trwy ffotograffiaeth, braslunio, ysgrifennu creadigol, cyfansoddi cerddoriaeth, neu hyd yn oed celf perfformio.

IEITHOEDD, LLYTHRENNEDD A CHYFATHREBU
Mae modd i weithgareddau gynnwys darllen mapiau a byrddau gwybodaeth, ysgrifennu dyddiaduron natur, creu cerddi neu straeon a ysbrydolwyd gan y parc, neu gyflwyno canfyddiadau o ymchwiliadau.

MATHEMATEG A RHIFEDD
Mae'r parc yn cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau mesur (pellteroedd, uchder coed, ac ati), dadansoddi data (megis arolygu defnyddwyr y parc), a thasgau rhesymu gofodol (darllen map a chyfeiriannu).

HANES A THREFTADAETH Y PARC:

Mae Parc Coffa Ynysangharad yn dyst i ysbryd a gweledigaeth gyfunol cymuned Pontypridd.
Doedd y parc yma ddim yn rhodd gan gymwynaswr cyfoethog fel sawl parc arall tebyg, ond fe'i prynwyd trwy danysgrifiad cyhoeddus a chyfraniadau o Gronfa Les y Glowyr. Dyma enghraifft bwerus o bwrpas a rennir, wrth i bobl leol, wedi'u hamgylchynu gan ddiwydiannau trwm a oedd yn effeithio ar eu hiechyd, gydnabod gwerth mannau gwyrdd, cyfleoedd hamdden a gweithgareddau chwaraeon.

Agorwyd y parc yn swyddogol ym 1923 gan Is-iarll Allenby, pennaeth llu Alldaith yr Aifft yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf. Ychydig iawn y mae cynllun y parc wedi newid ers iddo agor gan gadw llawer o'i nodweddion gwreiddiol.

Cliciwch yma i ddysgu rhagor o wybodaeth am hanes diddorol y parc:
www.rctcbc.gov.uk/ParcCoffaYnysangharadPontypridd

Am ragor o wybodaeth am hanes y parc, gweler y pecyn athrawon 'Darganfod Ynysangharad – Taith Trwy Amser a Chofio'.

Nodweddion Allweddol y Parc:

• Cerflun Evan James a James James:

Wedi'i chodi ym 1930, dyma gofeb i'r tad a'r mab a gyfansoddodd anthem genedlaethol Cymru, Hen Wlad Fy Nhadau / Land of My Fathers.

• Cofebion Rhyfel:

O'r dechrau, bwriad y parc oedd bod yn fan coffa. Y bwriad gwreiddiol oedd anrhydeddu'r rhai o Bontypridd a fu farw yn y Rhyfel Byd Cyntaf, ond mae bellach yn coffáu pobl leol a wnaeth yr aberth eithaf mewn gwasanaeth i'w gwlad.

• Yr Ardd Isel:

Adeiladwyd yr ardd isel ym 1923 ac fe'i dylanwadwyd gan ddyluniad tirwedd Eidalaidd.

• Y Seindorf:

Agorodd y seindorf ym 1926 ac mae'n tynnu sylw at rôl y parc fel canolbwynt diwylliannol sy'n ymestyn y tu hwnt i weithgareddau chwaraeon. Mae cerddoriaeth yn dal i gael ei chwarae yma.

• Y Lido:

Croesawyd yr ymwelwyr cyntaf i Lido Cenedlaethol Cymru, sydd mewn adeilad rhestredig gradd II, ar 30 Gorffennaf 1927. Cafodd yr adeilad ei adfywio a'i ddiweddaru yn 2015. Dyma'r unig lido awyr agored sy'n parhau i fod ar agor yng Nghymru.

THEMÂU A PHYNCIAU

Ers iddo agor, mae'r parc wedi hyrwyddo gwerth gofod cymunedol. Mae dysgu am y rhain yn cynnig cyfleoedd dysgu cyfoethog i'ch disgyblion.

Gyda hyblygrwydd y cwricwlwm newydd, mae modd integreiddio amrywiaeth o brofiadau dysgu yn eich gwersi, gan sicrhau bod eich disgyblion yn elwa i'r eithaf ar eu hamser yn y parc, gyda digon o waith ystafell ddosbarth dilynol.

- **CYSYLLTU Â BYD NATUR:**
  - **Bioamrywiaeth:** Archwilio'r amrywiaeth o blanhigion ac anifeiliaid yn y parc. Cynnal arolygon, nodi rhywogaethau a dysgu am eu rolau yn yr ecosystem.
  - **Profiadau Synhwyraidd:** Annog disgyblion i ymgysylltu â'u synhwyrau trwy weithgareddau megis teithiau cerdded natur, gwrando ar adar yn canu, neu greu celf natur.
  - **Ymwybyddiaeth Ofalgar ac Ymlacio:** Arwain y disgyblion trwy ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyrdodau natur i hybu ymlacio a gwerthfawrogi byd natur.
- **BUDDION LLES:**
  - **Iechyd Corfforol:** Tynnu sylw at fanteision gweithgaredd corfforol mewn mannau gwyrdd, megis cerdded, chwarae gemau neu gymryd rhan mewn chwaraeon.
  - **Iechyd Meddwl:** Archwilio sut y mae modd i natur leihau straen, gwella hwyliau a hybu creadigrwydd.
  - **Llesiant Cymdeithasol:** Trafod sut mae parciau'n meithrin cysylltiadau cymdeithasol, adeiladu cymunedau ac yn creu ymdeimlad o berthyn.
- **CYNALIADWYEDD AC ECO-YMWYBYDDIAETH:**
  - **Cyfrifoldeb Amgylcheddol:** Annog disgyblion i ddeall eu heffaith ar yr amgylchedd a dysgu am arferion cynaliadwy.
  - **Gwarchodaeth:** Archwilio pwysigrwydd gwarchod mannau gwyrdd a rôl parciau wrth warchod bioamrywiaeth.
  - **Newid yn yr Hinsawdd:** Trafod effaith newid yn yr hinsawdd a sut mae modd i ni gyfrannu at liniaru ei effeithiau.

SGIL A HER

Mae pob gweithgaredd yn cynnig cyfres wahanol o heriau y gall y disgyblion eu harchwilio a'u trafod:

- **AR GYFER PLANT IAU (9-11):** **Canolbwyntio ar hwyl a sgiliau sylfaenol.**
- **AR GYFER PLANT HŶN (12-14):** **Cyflwyno rheolau mwy cymhleth, annog meddwl strategol a chynnwys rhagor o gyd-destun hanesyddol.**

Gall pob gweithgaredd gael ei symleiddio neu ei wneud yn fwy heriol, yn dibynnu ar oedran y disgyblion.

MANTEISION I ATHRAWON:

- Bodloni Cynefin
- Cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau ar draws y Meysydd Dysgu a Phrofiad (AOLE)
- Ennyn diddordeb disgyblion o bob gallu academaidd a chorfforol
- Datblygu ymwybyddiaeth a balchder yn hanes a threftadaeth yr ardal
- Addas i addysgu bob blwyddyn academaidd
- Dim angen unrhyw wybodaeth arbenigol gan yr athro/athrawes
- Addas i'w ddefnyddio i sefydlu cysylltiadau ag unigolion lleol

CYNEFIN, CYMRU FYD-EANG A PHROFIADAU AMRYWIOL

Er ei fod yn nodwedd amlwg yn y dirwedd leol, mae'r parc yn ficrocosm sy'n adlewyrchu cydgysylltiad Cymru â'r byd.

Trwy ei bobl, ei dreftadaeth chwaraeon, ei ddylanwadau pensaernïol, ei ofodau coffaol, ei blanhigion a'i amgylcheddau naturiol, mae'r parc yn cynnig nifer o bynciau ar gyfer gwneud cysylltiadau byd-eang.

Drwy ategu eich archwiliadau drwy'r parc gydag ymchwil yn archifdy'r sir, y llyfrgell leol ac adnoddau cymunedol, byddwch chi'n sicrhau bod eich disgyblion yn cael y profiad dysgu gorau posibl.

SYNIADAU A GWEITHGAREDDAU

GWYDDONIAETH A THECHNOLEG

Ymchwilio i Fioamrywiaeth

› **Enwi Rhywogaethau:**
Defnyddio canllawiau adnabod neu apiau i adnabod coed, planhigion, pryfed ac adar yn y parc. Creu map neu ganllaw bioamrywiaeth ar gyfer y parc.

• **Addasiadau Planhigion:**
Ymchwilio i sut mae gwahanol blanhigion wedi addasu i'w hamgylchedd yn y parc. Cymharu siapiau dail, systemau gwreiddiau a nodweddion eraill.

Archwilio Ecosystemau:

› **Cadwyni Bwyd a Chynefinoedd:**
Nodi cynhyrchwyr, bwytawyr a dadelfenwyr yn y parc. Creu cadwyni bwyd a gweoedd i ddangos sut mae egni'n llifo drwy'r ecosystem.

› **Effaith Amgylcheddol:**
Trafod effaith dyn ar ecosystem y parc, gan gynnwys llygredd, sbwriel a cholli cynefinoedd.

Ymchwiliadau Gwyddonol:

› **Tyfiant Coed:**
Mesur cylchedd ac uchder coed i amcangyfrif oedran a chyfraddau tyfiant. Ymchwilio i'r ffactorau sy'n effeithio ar dyfiant coed.

› **Dadansoddiad Pridd:**
Casglu samplau pridd (gyda chaniatâd) a dadansoddi eu priodweddau (pH, gwead, lleithder). Trafod pwysigrwydd pridd iach ar gyfer tyfiant planhigion.

Technoleg a'r Amgylchedd:

› **Monitro Amgylcheddol:**
Defnyddio adnoddau digidol (e.e. apiau tywydd, synwyryddion ansawdd aer) i fonitro amodau amgylcheddol yn y parc.

› **Technoleg Gynaliadwy:**
Ymchwilio a thrafod sut y mae modd defnyddio technoleg i hyrwyddo cynaliadwyedd yn y parc, megis goleuadau sy'n cael eu pweru gan yr haul neu systemau cadwraeth dŵr.

GWEITHGAREDD

DITECTIFS BWYSTFILOD BACH

Amcan: Archwilio bioamrywiaeth bywyd di-asgwrn-cefn ym Mharc Ynysangharad; i adnabod gwahanol fathau o fwystfilod bach a'u cynefinoedd; i ddeall rôl bwystfilod bach yn ecosystem y parc.

Adnoddau: Chwyddwydrau; canllawiau adnabod (llyfrau neu apiau); clipfyrddau a phensiliau ar gyfer cofnodi canfyddiadau.

Rhoi trosolwg o beth yw bwystfilod bach a sut maen nhw'n helpu gyda dadelfennu, peillio a bwyd anifeiliaid eraill. Rhannu'r disgyblion yn grwpiau bach, gyda phob grŵp yn archwilio ei ardal ei hun.

- Gofyn iddyn nhw gofnodi eu canfyddiadau, gan ddefnyddio eu chwyddwydr a'u siart adnabod.
- Trafod canfyddiadau.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae'r gweithgaredd yma'n hybu lles trwy annog chwilfrydedd archwilio, ac ymdeimlad o gysylltiad â byd natur, gan annog ymwybyddiaeth ofalgar a gwerthfawrogiad o'r ecosystemau cywrain yn y parc.

SYNIADAU A GWEITHGAREDDAU

SYNIADAU A GWEITHGAREDDAU (PARHAU)

GWEITHGAREDD

ARCHWILWYR PARC – MESUR NATUR

Amcan: Ymarfer sgiliau mesur gan ddefnyddio gwahanol unedau (centimedr (cm) a milimedr (mm)); er mwyn cymharu meintiau gwahanol wrthrychau naturiol yn y parc, i gasglu a chofnodi data yn gywir.

Adnoddau: Tâp mesur neu bren mesur; clipfyrddau a phensiliau ar gyfer cofnodi mesuriadau; llinyn neu edafedd ar gyfer mesur gwrthrychau afreolaidd.

Trafod gwahanol unedau mesur (centimedrau a milimedrau) a'u defnydd. Rhannu'r disgyblion yn grwpiau bach a'u herio i ddarganfod a mesur gwahanol wrthrychau naturiol yn y parc, megis: cylchedd boncyffion coed, hyd dail neu ganghennau, uchder blodau neu lwyni, neu'r pellter rhwng dau dirnod (e.e. coed, meinciau).

- Gofyn iddyn nhw gofnodi eu canfyddiadau.
- Trafod canlyniadau, defnyddio graffiau bar neu siartiau i arddangos data.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae'r gweithgaredd yma'n hybu lles trwy annog gweithgaredd corfforol, archwilio, ac ymdeimlad o gyflawniad. Mae hefyd yn annog chwilfrydedd, gwaith tîm, sgiliau datrys problemau a gwerthfawrogiad o'r egwyddorion mathemategol a geir yn y byd naturiol.

Y DYNIAETHAU

GWEITHGAREDD

DITECTIFS HANES – DARGANFOD GORFFENNOL YNYSANGHARAD

Amcan: Ymchwilio i hanes Parc Coffa Ynysangharad; dadansoddi ffynonellau cynradd ac eilaidd i ddysgu am orffennol y parc; deall arwyddocâd y parc i'r gymuned leol.

Adnoddau: Mynediad at adnoddau ar-lein (e.e. gwefannau hanes lleol, archifau, hen fapiau); hen luniau neu gardiau post o'r parc; cwestiynau cyfweliad ar gyfer aelodau o staff y parc neu drigolion lleol; deunyddiau celf ar gyfer creu llinell amser neu gyflwyniad.

Cyflwyno Parc Ynysangharad a'i arwyddocâd fel cofeb rhyfel a gofod cymunedol. Rhannu'r disgyblion yn grwpiau bach a rhoi tasgau ymchwil gwahanol iddyn nhw yn ymwneud â hanes y parc, megis pwy a'i creodd a pham, beth mae'n ei goffáu, a oes yna bobl nodedig yn gysylltiedig â'r parc.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae'r gweithgaredd yma'n hybu lles trwy annog ymdeimlad o chwilfrydedd, cysylltiad â'r gymuned leol, a gwerthfawrogiad o hanes a threftadaeth y parc. Mae hefyd yn annog sgiliau ymchwil, meddwl beirniadol, a chydweithio.

SYNIADAU A GWEITHGAREDDAU

CELFYDDYDAU MYNEGIANNOL

- **Celfyddydau Gweledol:**
  - **Arlunio a Phaentio:**
    Dal harddwch tirwedd y parc, coed unigol, blodau, neu fywyd gwyllt trwy fraslunio, peintio neu gollage.
  - **Ffotograffiaeth:**
    Dogfennu nodweddion, gweadau a thymhorau newidiol y parc trwy ffotograffiaeth. Arbrofi gyda gwahanol onglau, goleuo a chyfansoddiad.
  - **Cerflunio:**
    Creu cerfluniau gan ddefnyddio deunyddiau naturiol a geir yn y parc, megis dail, brigau, cerrig, neu ganghennau sydd wedi cwympo.
  - **Celf Tir:**
    Creu gweithiau celf dros dro gan ddefnyddio deunyddiau naturiol y mae modd dod o hyd iddyn nhw yn y parc, megis trefniadau dail, patrymau cerrig, neu gerfluniau â ffyn.
- **Cerddoriaeth:**
  - **Seinweddau:**
    Recordio synau'r parc (cân adar, gwynt, dŵr) a chreu seinweddau neu gyfansoddiadau cerddorol wedi'u hysbrydoli gan y synau yma.
  - **Cerddoriaeth wedi'i Hysbrydoli gan Natur:**
    Cyfansoddi alawon, rhythmau, neu ganeuon wedi'u hysbrydoli gan olygfeydd a synau'r parc. Defnyddio offerynnau neu synau lleisiol i fynegi'r naws a'r awyrgylch.
  - **Perfformiad:**
    Perfformio cerddoriaeth neu ganeuon yn y parc, gan ddefnyddio'r amgylchedd naturiol fel llwyfan a chefndir.
- **Drama:**
  - **Chwarae Rôl:**
    Dychmygu ac actio golygfeydd o hanes y parc, gan gymryd rolau pobl a allai fod wedi defnyddio'r parc yn y gorffennol.
  - **Adrodd Straeon:**
    Creu ac adrodd straeon sydd wedi'u hysbrydoli gan amgylchedd, bywyd gwyllt neu achlysuron hanesyddol y parc.
  - **Dawnsio a Symud:**
    Datblygu symudiadau a dawnsiau wedi'u hysbrydoli gan y byd naturiol, gan ddefnyddio gofodau a nodweddion y parc fel ysbrydoliaeth.
- **Ysgrifennu Creadigol**
  - **Barddoniaeth:**
    Ysgrifennu cerddi sydd wedi'u hysbrydoli gan harddwch, natur neu awyrgylch y parc. Arbrofi gyda gwahanol ffurfiau ac arddulliau barddoniaeth.
  - **Ysgrifennu Stori:**
    Ysgrifennu straeon wedi'u gosod yn y parc, gan ddefnyddio'r amgylchedd a'i nodweddion fel ysbrydoliaeth ar gyfer cymeriadau, plot a lleoliadau.
  - **Cadw Dyddiadur Byd Natur:**
    Cadw dyddiadur byd natur i gofnodi arsylwadau, meddyliau a theimladau am y parc. Defnyddio iaith ddisgrifiadol a delweddaeth.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae ymgysylltu â chelfyddydau mynegiannol yn y parc yn hybu lles trwy feithrin creadigrwydd, hunanfynegiant, a chysylltiad emosiynol â byd natur. Mae'n annog dychymyg, ymwybyddiaeth ofalgar, ac ymdeimlad o lawenydd a rhyfeddod.

GWEITHGAREDD

PALET NATUR – CREU CELF GYDA DEUNYDDIAU NATURIOL

Amcan: Archwilio'r gweadau, y lliwiau a'r siapiau a geir ym myd natur; creu gwaith celf gan ddefnyddio deunyddiau naturiol y mae modd dod o hyd iddyn nhw yn y parc; mynegi creadigrwydd a chysylltu â byd natur.

Adnoddau: Ystod o ddeunyddiau naturiol (dail, brigau, cerrig, rhisgl, blodau - sicrhau bod y rhain yn cael eu casglu'n gyfrifol ac yn gynaliadwy); cardbord neu bapur ar gyfer sail y gwaith celf.

Trafod defnyddio natur fel ysbrydoliaeth ar gyfer celf. Dangos enghreifftiau o gelf tir neu waith celf a gaiff ei greu gyda deunyddiau naturiol. Trafod pwysigrwydd parchu'r amgylchedd a chasglu defnyddiau'n gyfrifol.

- Annog y disgyblion i arsylwi'r gwahanaol liwiau, gweadau a siapiau a geir ym myd natur.
- Gofyn iddyn nhw gasglu eitemau rhydd neu sydd wedi cwympo mewn modd cynaliadwy a'u defnyddio i greu eu gwaith celf unigryw eu hunain.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae'r gweithgaredd yma'n hybu lles trwy annog creadigrwydd, hunanfynegiant, a chysylltiad â byd natur. Mae'n meithrin ymwybyddiaeth ofalgar, archwilio synhwyraidd, a gwerthfawrogiad o harddwch ac amrywiaeth natur.

SYNIADAU A GWEITHGAREDDAU

CELFYDDYDAU MYNEGIANNOL (PARHAU)

GWEITHGAREDD

BARDDONIAETH YN Y PARC – LLEISIAU NATUR

Amcan: Defnyddio'r parc fel ysbrydoliaeth ar gyfer ysgrifennu creadigol; archwilio gwahanol fathau o farddoniaeth (e.e., haicw/pennill, pennill rhydd); i fynegi arsylwadau a theimladau am natur trwy eiriau.

Adnoddau: Llyfr nodiadau a phensiliau, enghreifftiau o farddoniaeth natur (dewisol).

Trafod y cysyniad o farddoniaeth natur a sut mae beirdd yn defnyddio iaith i fynegi eu harsylwadau a'u teimladau am fyd natur. Rhannu enghreifftiau o wahanol ffurfiau barddoniaeth, megis haicw, pennill rhydd, neu gerddi sy'n odli.

- Annog y disgyblion i ennyn diddordeb eu synhwyrau wrth iddyn nhw gerdded o amgylch y parc.
- Annog y disgyblion gyda chwestiynau, megis beth maen nhw'n ei weld, ei glywed, ei arogli neu ei deimlo.
- Gofyn iddyn nhw ddod o hyd i rywle lle maen nhw'n gyfforddus, ac i ysgrifennu cerdd yn seiliedig ar eu teimladau.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae'r gweithgaredd yma'n hybu lles trwy annog creadigrwydd, hunanfynegiant, ac ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'n meithrin cysylltiad dyfnach â natur, gan ganiatáu i ddisgyblion fynegi eu harsylwadau a'u hemosiynau trwy rym iaith.

GWEITHGAREDD

EILIADAU YSTYRIOL YN Y PARC

Amcan: Profi manteision ymwybyddiaeth ofalgar mewn lleoliad naturiol; i ymarfer canolbwyntio ar y foment bresennol ac ennyn diddordeb y synhwyrau; i gysylltu â natur a hyrwyddo ymlacio a lles.

Adnoddau: Man tawel a chyfforddus yn y parc; dewisol: matiau yoga neu flancedi i eistedd arnyn nhw.

Trafod y cysyniad o ymwybyddiaeth ofalgar a'i fanteision ar gyfer lles meddyliol ac emosiynol. Egluro sut y mae modd canolbwyntio ar y foment bresennol ac ymgysylltu â'n synhwyrau helpu i leihau straen a gwella canolbwyntio.

- Arwain y disgyblion drwy ymarfer anadlu syml. Gofyn iddyn nhw eistedd yn gyfforddus, cau eu llygaid (os ydyn nhw'n teimlo'n gyfforddus i wneud hynny), a chanolbwyntio ar eu hanadl wrth iddyn nhw anadlu i mewn ac allan yn araf.
- Annog y disgyblion i agor eu synhwyrau ac arsylwi ar y byd naturiol o'u cwmpas.
- Gofyn i'r disgyblion fyfyrio ar eu profiadau, trafod sut oedd bod ym myd natur yn gwneud iddyn nhw deimlo a sut y mae modd iddyn nhw gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar yn eu bywydau bob dydd.

PAM MAE HYN YN DDA AR GYFER LLES:
Mae'r gweithgaredd yma'n hybu lles trwy annog ymlacio, lleihau straen, a chysylltiad dyfnach â natur. Mae'n meithrin ymwybyddiaeth ofalgar, ymwybyddiaeth synhwyraidd, a gwerthfawrogiad o'r foment bresennol, gan arwain at well lles meddyliol ac emosiynol.

RHAGOR O WYBODAETH:

Gwefan Parc Coffa Ynysangharad:
www.rctcbc.gov.uk/ParcCoffaYnysangharadPontypridd

Archifdy Morgannwg
www.glamarchives.gov.uk/cy

Llyfrgell Pontypridd:
www.rctcbc.gov.uk/LlyfrgellPontypridd

Archif Digidol Gwasanaethau Treftadaeth Rhondda Cynon Taf:
www.eintreftadaethrhct.com

Cyngor i athrawon ar fynd â disgyblion i'r parc ac ar ddefnyddio'r daflen weithgaredd

Mynd â disgyblion i'r parc

Mae ymweld â'r parc yn brofiad cyffrous a hwyliog i'ch disgyblion ond mae'n bwysig gosod ffiniau clir gyda nhw cyn mynd allan.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i gael y gorau o'ch taith i'r parc.

- **DIOGELWCH:**
  Atgoffwch y disgyblion am reolau diogelwch sylfaenol, fel aros gyda'i gilydd, peidio â siarad â dieithriaid a gweiddi os ydyn nhw'n mynd ar goll. Cyflwynwch y disgyblion i staff y parc sydd yno i'ch helpu chi.
- **CYMORTH CYNTAF:**
  Dewch â phecyn ar gyfer mân anafiadau – gall anafiadau mân a chrafiadau ddigwydd wrth dreulio amser ym myd natur.
- **LLWYBRAU A MANNAU WEDI'U TOCIO:**
  Mae'n demtasiwn i redeg ym mhobman, ond mae'n bwysig cadw at lwybrau a mannau wedi'u tocio. Mae glaswellt hir a 'pharthau gwyllt' yn gartrefi i lawer o greaduriaid na ddylid tarfu arnyn nhw.
- **TRYSORAU BYD NATUR:**
  Mae'n iawn codi brigau, dail a blodau sydd eisoes wedi disgyn i'r llawr, ond dylen adael y rhai sydd heb yn eu lle er mwyn i bawb allu parhau i edmygu eu harddwch.
- **RHANNU'R GOFOD:**
  Bydd angen iddyn nhw gadw llygad am gerddwyr, rhedwyr a beicwyr.
- **PARCHU'R PARC:**
  Mae angen mynd â phob sbwriel yn ôl i'r ysgol neu ei roi mewn bin sbwriel.

Taflen Weithgaredd

Argraffwch y daflen weithgaredd dwyochrog ar gyfer pob un o'ch disgyblion cyn i chi ymweld â'r parc.

- Mae'r daflen ar gael yn Gymraeg a Saesneg, ac mae fersiwn liw a fersiwn du a gwyn.
- Mae'r daflen yn ddelfrydol ar gyfer dysgu rhyngweithiol ynghylch mannau gwyrdd a phwysigrwydd lles.

Diolch am ddefnyddio'r pecyn yma i grwydro Parc Coffa Ynysangharad gyda'ch disgyblion. Gobeithio y cewch chi amser gwych yn darganfod ei ryfeddodau a chreu atgofion a fydd yn para am oes.

Paratoi am Antur
ym MHARC COFFA YNYSANGHARAD!

CALON TAF

RHONDDA CYNON TAF

Rydyn ni am archwilio byd natur, darganfod rhyfeddodau cudd, a darganfod sut i fod yn anhygoel, yn union fel y coed, y planhigion a'r creaduriaid anhygoel y byddi di'n dod o hyd iddyn nhw yn y parc.

FY LLE ARBENNIG

Cymera eiliad i grwydro trwy'r parc a dod o hyd i lecyn sy'n teimlo'n dawel i ti.
Gallai fod yn fainc, o dan goeden, neu'n fan heulog ar y glaswellt.

Cysyllta â dy synhwyrau: Eistedda yn llonydd am ychydig a chanolbwyntia ar yr hyn y mae dy synhwyrau yn ei ddweud wrthot ti. Ysgrifenna yma beth rwyt ti'n sylwi arno:

- **Beth wyt ti'n ei weld?**

....

- **Beth wyt ti'n ei glywed?**

....

- **Beth wyt ti'n ei arogli?**

....

- **Beth wyt ti'n ei gyffwrdd (heb symud o dy unfan)?**

....

- **Beth wyt ti'n ei deimlo?**
  Yr haul? Yr awel? Yddaear oddi tanat?

CYDNERTHEDD NATUR

Rydyn ni i gyd yn wynebu heriau mewn bywyd, ac weithiau mae angen i ni ddod o hyd i'n cryfder mewnol i'w rheoli. Mae modd i natur fod yn nerthol yn hyn o beth.

Mae modd i ni ddod o hyd i ysbrydoliaeth ac adnoddau i feithrin ein cydnerthedd mewnol o edrych o'n cwmpas yn y parc.

Coed Cryf

- Beth am ddod o hyd i goeden? A yw'r brigau ar y brig yn symud yn yr awel? ❍ **Ydyn** ❍ **Nac ydyn**
- Mae gan bob coeden sylfaen gref i sefyll arni – eu gwreiddiau. A oes modd i ti weld unrhyw un o'u gwreiddiau? ❍ **Oes** ❍ **Nac oes**

Ysgrifenna gerdd neu ychydig o frawddegau am sut mae gwreiddiau'n cadw'r goeden yn gryf:

Blagur Blodau

Mae modd i flodau fod o wahanol liwiau, siapiau a meintiau, ac mae modd iddyn nhw flodeuo hyd yn oed mewn amodau anodd.

Chwilia am flodyn a gwna lun ohono yn y blwch.
COFIA, paid â thynnu'r blodyn o'r pridd.

Pa liw yw e: .... **Beth yw ei faint:** ....

Darganfydda pa fath o flodyn yw e pan fyddi di'n dychwelyd i'r ysgol.

53187-22 • 2025

Paratoi am Antur
ym MHARC COFFA YNYSANGHARAD!

CALON TAF

RHONDDA CYNON TAF

CWRS RHWYSTRAU NATUR

Crea dy gwrs rhwystrau dy hun ym Mharc Coffa Ynysangharad! Paid â cherdded yn unig – tro'r parc yn faes chwarae antur dy hun.

Defnyddia dy ddychymyg a dod o hyd i ffyrdd cyffrous o gydbwyso a neidio o gwmpas pob rhan ohono. Cofia beidio â mynd i welyau blodau, ardaloedd o laswellt hir neu ardaloedd sydd wedi'u neilltuo ar gyfer cynefin. A chofia fod yn ystyriol o eraill a chadw yn ddiogel.

Her Cydbwysedd:

Dere o hyd i rywbeth cul i gerdded ar ei hyd, gan geisio cadw dy gydbwysedd.

Ar hyd beth wnes di gerdded?

....

Her Neidio:

Dere o hyd i rywbeth i neidio drosto.

Beth oedd e?

....

Her Cerrig Camu:

Nid oes rhaid i'r rhain fod yn gerrig. A oes modd i ti neidio o fan heulog i fan heulog arall heb gyffwrdd â'r cysgod? Neu efallai creu llwybr yn camu dros wreiddiau coed a chyffwrdd y glaswellt yn unig. Beth am fod yn greadigol a gweld pa fath o antur cerrig gamu y mae modd i ti ei dyfeisio?

Beth wnes di ei ddefnyddio fel cerrig camu?

....

Rhediad Igam Ogam:

Rheda mewn patrwm igam-ogam o amgylch rhai coed neu rwystrau eraill. Gwna hyn gyda ffrindiau a gweld a oes modd i chi ei wneud heb daro i mewn i'ch gilydd neu unrhyw beth arall!

LLIWIAU NATUR

Mae natur yn enfys ei hun! Wyddost ti fod modd i liwiau ddylanwadu ar sut rydyn ni'n teimlo a hyd yn oed newid ein hwyliau?

A oes modd i ti ddod o hyd i rywbeth yn y parc ym mhob un o'r lliwiau yma?

Tynna lun o'r hyn rwyt ti'n ei ddarganfod yn y blychau isod:

GWYRDD

Beth yw e?

....

COCH

Beth yw e?

....

GLAS

Beth yw e?

....

MELYN

Beth yw e?

....

Meddylia am dy hoff liw a sut mae'n gwneud i ti deimlo.

Mae modd i glas fod yn lliw sy'n dy dawelu, melyn yn lliw llon a choch yn lliw cyffrous.

- **Beth yw dy hoff liw?**

....

- **Sut mae'n gwneud i ti deimlo?**

....

53187-22 • 2025