

# Llyfryn Diogelwch Ffordd – Symud i’r Ysgol Uwchradd

Cyn cwblhau’r llyfryn hwn, gwnewch yn siŵr eich bod –  
Wedi darllen y cyflwyniad – Mynd i’r ysgol uwchradd –  
Siwrnai Newydd, Siwrnai Ddiogel

Wedi gwyllo’r fideo - <https://www.think.gov.uk/resource/expect-the-unexpected/>

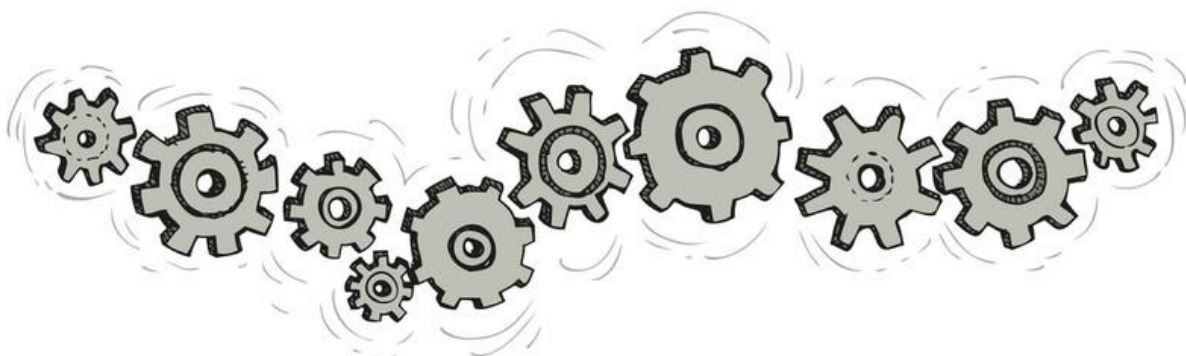
## Gweithgareddau

1. Ydych chi’n Deithiwr Perffaith?
2. Ydych chi’n gwybod sut i seiclo’n ddiogel?
3. Ydych chi’n gwybod Rheolau’r Groes Werdd?
4. Holiadur – Diogelwch ar y ffordd i’r Ysgol Uwchradd

Mae’r atebion i gyd i’w gweld ar y dudalen olaf.

**Aros yn Ddiogel – cofiwch y gall ffyrdd fod yn beryglus ond  
mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i aros mor  
ddiogel ag y bo modd**

Kate Kerr – Swyddog Diogelwch Ffordd, CBST



## Gweithgaredd 1

### Ydych chi'n deithiwr perffaith?

Ydych chi'n meddwl eich bod yn deithiwr da? Cymerwch y cwis yma i weld!

Darllenwch bob datganiad yn ofalus a phenderfynu os yw'n GYWIR neu'n ANGHYWIR.

1. Rhaid i chi wisgo gwregys diogelwch yn y car os oes un ar gael.

2. Mewn bws mini neu ar fws, nid oes yn rhaid i chi wisgo gwregys, hyd yn oed os oes un ar gael.

3. Y ffordd orau i ddod allan o gefn y car yw drwy'r drws sydd agosaf atoch.

4. Mae bwt car stad yn lle da i gludo pobl ychwanegol.

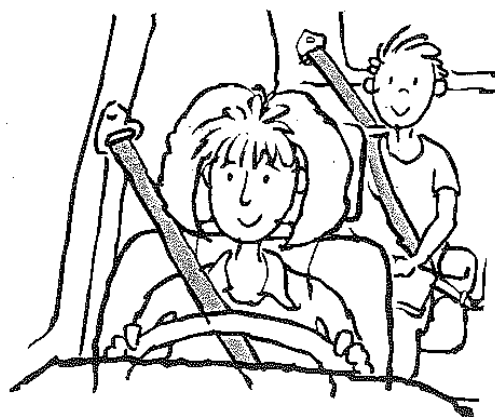
5. Gallai tarfu ar yrrwr car neu fws achosi gwrthdrawiad.

6. Ar fysus, mae'n syniad da sefyll yn y blaen a siarad gyda'r gyrrwr, fel nad ydynt yn teimlo'n unig.

7. Mewn tywydd poeth, mae'n syniad da oeri drwy bwyso allan o ffenestr y car neu'r bws.

8. Ni ddylech flocio drych gweld am yn ôl mewn car.

9. Cewch ddod oddi ar y bws pan fydd wedi stopio wrth oleuadau traffig.



## Gweithgaredd 2

### Ydych chi'n gwybod sut i seiclo'n ddiogel?

Edrychwch yn ofalus ar y darlun yma.

Allwch chi weld 4 peth sy'n bod ar y beiciwr a 4 peth sy'n bod ar y beic?



Beth sy'n bod ar y beiciwr

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Beth sy'n bod ar y beic

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Gweithgaredd 3

### Ydych chi'n gwybod Rheolau'r Groes Werdd?

Mae Rheolau'r Groes Werdd yn ein helpu i wneud yn siŵr ein bod yn croesi'r ffordd yn ddiogel bob tro. Dodwch y brawddegau canlynol yn y drefn gywir o 1-6.

#### **Defnyddio eich llygaid a'ch clustiau**

Edrychwch o'ch cwmpas am draffig. Gwrandewch yn ofalus.

#### **Stopio**

Safwch ar y palmant ychydig i ffwrdd o'r ymyl.

#### **Siwrne Saff**

Cerdded mewn llinell syth, peidio â rhedeg a chroesi'n ddiogel.

#### **Meddwl yn gyntaf**

Cael hyd i le diogel i groesi ac yna stopio.

#### **Edrych a gwranddo wrth i chi groesi**

Pan fo'n ddiogel, cerddwch yn syth ar draws y ffordd, gan barhau i edrych a gwranddo tra rydych yn croesi.

#### **Aros nes bydd yn ddiogel i chi groesi**

Os oes traffig yn dod, gadewch iddo basio, a pheidio â chroesi nes bydd yn ddiogel.

Cofiwch bod angen i chi sicrhau eich bod yn meddwl am a defnyddio Diogelwch Ffordd ar unrhyw adeg pan fyddwch yn agos at neu ar y ffordd. Nid yw'n gwneud gwahaniaeth os ydych yn cerdded, seiclo, mewn car neu ar fws. Siaradwch am eich siwrnai gyda rhiant neu ofalwr i wneud yn siŵr eich bod yn meddwl am yr holl beryglon y gallech eu wynebu a chadw mor ddiogel ag y bo modd.

Arhoswch yn Saff!!

# Gweithgaredd 4 - Holiadur

## Diogelwch ffordd, ar y ffordd i'r Ysgol Uwchradd

1. Sut fyddwch yn teithio i ac o'r ysgol uwchradd ym mis Medi?  
Cerdded \_\_\_\_ Car \_\_\_\_ Bws \_\_\_\_ Beic \_\_\_\_ Arall \_\_\_\_

2. Pa elfennau o Ddiogelwch Ffordd fydd angen i chi feddwl amdanynt?

---


---

---

---

---

---



3. Sut fydd y ffyrdd y tu allan i'r ysgol adeg amserau gollwng a chodi?

---

---

4. Rhestrwch 3 lle diogel i groesi'r ffordd.



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

5. Rhestrwch 3 pheth a allai fynd â sylw rhywun a'u rhwystro rhag talu sylw i'r ffordd wrth fynd i'r ysgol.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## Dalen Ateb

### Gweithgaredd 1 – Ydych chi'n deithiwr perffaith?

1. Cywir – mae'n anghyfreithlon peidio â gwisgo gwregys diogelwch, ac mae'n eich rhoi chi a theithwyr eraill mewn perygl.
2. Anghywir – os oes gwregys mae'n anghyfreithlon peidio â'i wisgo, hyd yn oed ar fws neu fws mini.
3. Anghywir – gall fod yn fwy diogel symud drosodd a dod allan o'r car ar yr ochr arall os mai dyna lle mae'r palmant. Dylech wastad fynd allan ar ochr y palmant.
4. Anghywir – dylech ond gael yr un nifer o bobl â nifer y seddau a'r gwregysau diogelwch sydd yn y cerbyd.
5. Cywir – ni ddylech byth dynnu sylw gyrrwr
6. Anghywir – mae angen i yrrwr y bws ganolbwyntio ac ni ddylid tynnu ei sylw
7. Anghywir – peidiwch byth â pheryglu eich hun neu roi eraill mewn perygl drwy bwyso allan o gerbyd
8. Cywir – mae angen i'r gyrrwr allu gweld drwy'r cefn
9. Anghywir – dylech ond fynd oddi ar y bws mewn safle bws penodol. Cofiwch i beidio byth a cherdded o flaen y bws neu geisio croesi'r ffordd nes bydd y bws wedi gadael.

### Gweithgaredd 2 – Ydych chi'n gwybod sut i seiclo'n ddiogel?

Beth sy'n bod ar y beiciwr

1. Dim helmed
2. Gwisgo ffonau clust felly ni all glywed y traffig
3. Cario llyfrau, gydag ond un llaw ar yr handlen
4. Gwisgo dillad llac a allai fachu ar y gadwyn

Beth sy'n bod ar y beic

1. Cebl brêc wedi torri
2. Teiar fflat

3. Cadwyn yn disgyn i ffwrdd
4. Dim cloch na goleuadau

### **Gweithgaredd 3 – Ydych chi'n gwybod Rheolau'r Groes Werdd?**

1. **Meddwl yn gyntaf**  
Cael hyd i le diogel i groesi ac yna stopio.
2. **Stopio**  
Safwch ar y palmant ychydig i ffwrdd o'r ymyl.
3. **Defnyddio eich llygaid a'ch clustiau**  
Edrychwch o'ch cwmpas am draffig. Gwrandewch yn ofalus.
4. **Aros nes y bydd yn ddiogel i chi groesi**  
Os oes traffig yn dod, gadewch iddo basio, a pheidiwch â chroesi nes bydd yn ddiogel.
5. **Edrych a gwrando wrth i chi groesi**  
Pan fo'n ddiogel, cerddwch yn syth ar draws y ffordd, gan barhau i edrych a gwrando tra rydych yn croesi.
6. **Siwrne Saff**  
Cerdded mewn llinell syth, peidio â rhedeg a chroesi'n ddiogel.

### **Gweithgaredd 4 – Holiadur**

1. Dewis.
2. Meddwl am gerdded yn ddiogel, croesi'n ddiogel, teithio mewn cerbyd yn ddiogel, ydych chi angen unrhyw offer
3. Meddyliwch am ba mor brysur fydd hi. A fydd yn anoddach croesi? A yw pob gyrrwr yn gyrru'n ofalus? Beth allent fod yn ei wneud a allai rhoi pobl eraill mewn perygl?
4. Croesfan Sebra, Croesfan Pelican (goleuadau traffig), defnyddio ynys draffig, tanffordd o dan y ffordd, pont droed dros y ffordd, person lolipop – os oes angen i chi groesi ger ysgol gynradd sydd â pherson lolipop, gallwch groesi yno hefyd.
5. Eich ffôn symudol – rhowch hwn o'r neilltu pan fyddwch yn ymyl y ffordd. Gwrando ar gerddoriaeth – tynnwch eich ffonau

clust allan wrth y ffordd. Ffrindiau – gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi eich sylw i gyd i’r ffordd, peidiwch â dilyn eich ffrind heb feddwl

Pêl droed/rygbi – peidiwch â’i chario yn eich dwylo – gallech ei gollwng i’r ffordd. Rhowch y bêl mewn bag.