



TGAU

3000N20-1A



A17-3000N20-1A

CYMRAEG IAITH

Uned 2

Darllen ac Ysgrifennu: Disgrifio, Naratif ac Esbonio

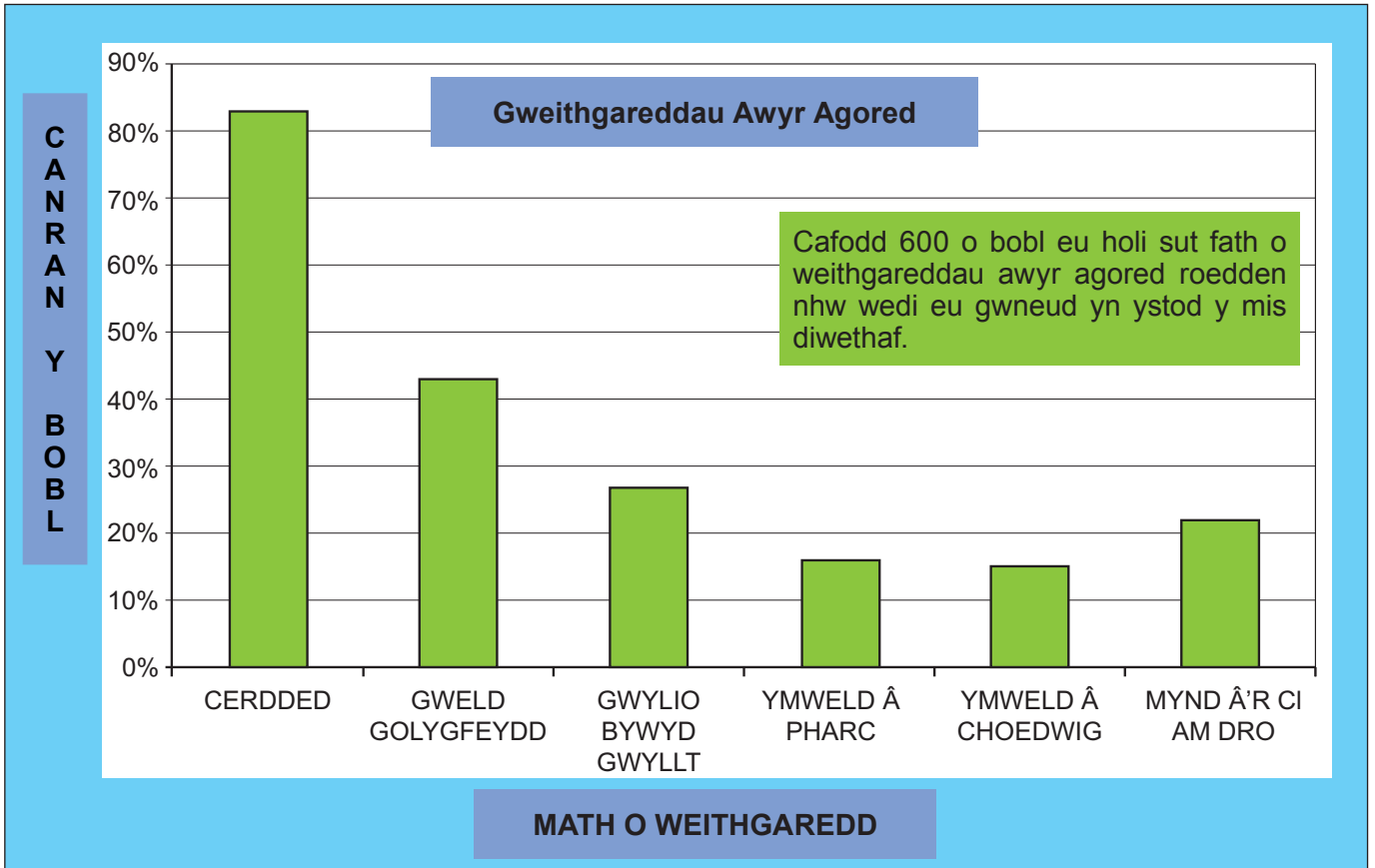
DYDD MERCHER, 8 TACHWEDD 2017 – PRYNHAWN

2 awr

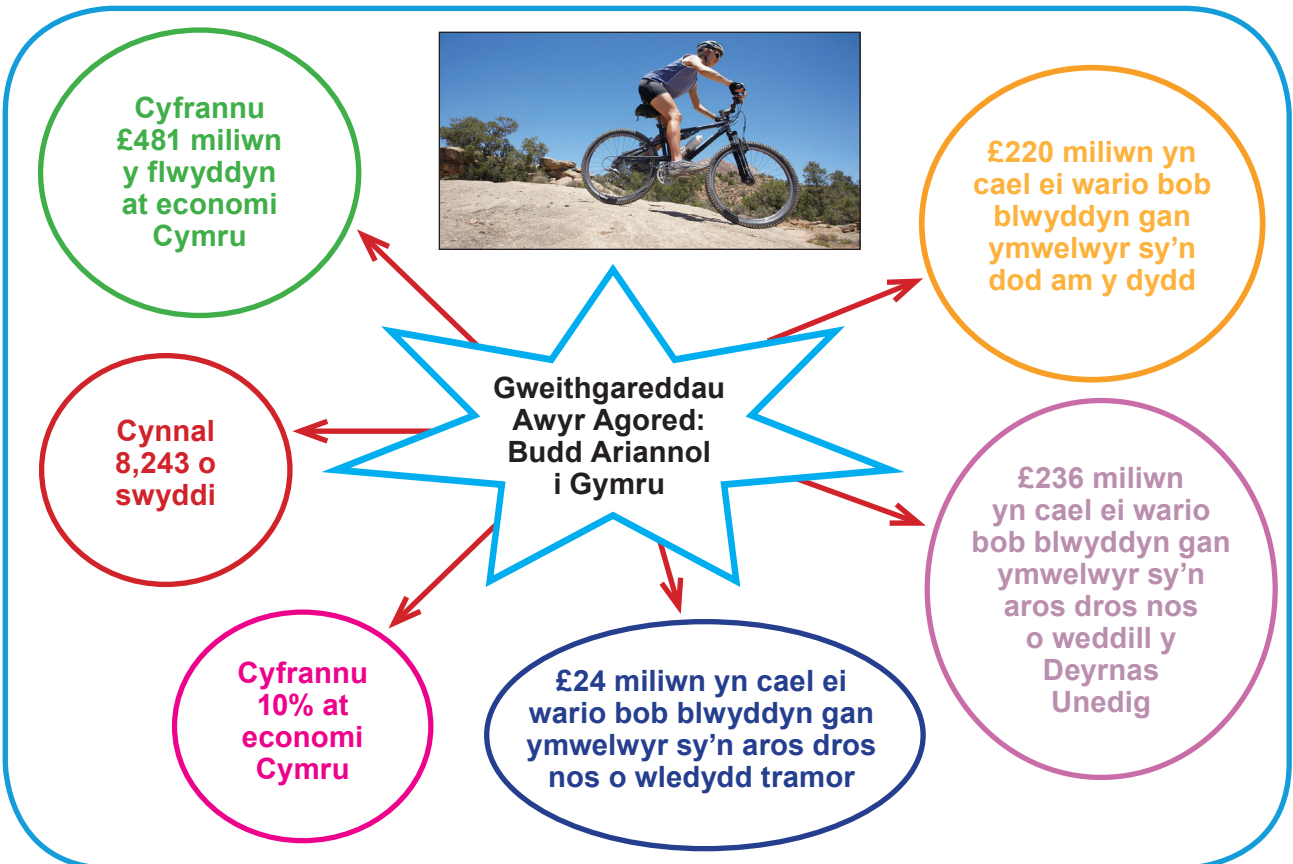
DEUNYDD DARLLEN I'W DDEFNYDDIO GYDAG ADRAN A

3000N201A
01

DARN DARLLEN 1



DARN DARLLEN 2



DARN DARLLEN 3



Ym mynyddoedd Dyffryn Conwy, ym mhentref Dolgarrog, mae atyniad cwbl anhygoel! Tonnau! A'r rheiny'n donnau enfawr! Aeth cylchgrawn Cip draw i weld beth yn union yw Surf Snowdonia.



Cylchgrawn yr Urdd

Waw!

Beth yw Surf Snowdonia?

Lagŵn syrffio yw'r prosiect arloesol a gwefreiddiol hwn. Ein bwriad yw sicrhau bod pawb yn cael cyfle i roi cynnig ar syrffio.

Pryd agorwyd Surf Snowdonia?

1af o Awst 2015.

Pa weithgareddau sydd ar gael i blant?

Syrffio yw'r prif atyniad a gall unrhyw un o 5 oed i fyny roi cynnig arni. Rydym yn cynnal clybiau, cyrsiau a gwersi. Mae gennym hefyd le chwarae dan do. Erbyn hyn mae gennym atyniad newydd sbon, sef ras rwystrau dŵr.

Beth yw'r gweithgaredd mwyaf poblogaidd?

Ein gwersi syrffio.

Faint o bobl sydd wedi bod yn Surf Snowdonia hyd yma?

75,000!

All unrhyw un ddysgu syrffio?

Gallant siŵr, mae'n gamp y gall unrhyw un ei dysgu.

Pa mor fawr yw'r tonnau?

Mae'r don fwyaf yn chwe throedfedd, yna mae gennym don sy'n bedair troedfedd ac mae tonnau sydd dipyn llai ar gyfer dechreuwyr.

Ydy'n bosib aros yn Surf Snowdonia?

Ydy! Mae gennym gyfleusterau gweryslla gwych – 36 pod pren wrth ymyl y lagŵn.

Ffeithiau:

- Mae'r lagŵn yr un maint â 6 chae pêl-droed!
- Gall 36 o bobl syrffio yr un pryd yma.
- Mae 33,000m³ o ddŵr yn llenwi'r lagŵn.
- Bydd tymheredd y dŵr rhwng 15-17°C.
- Mae £15 miliwn wedi ei fuddsoddi yn y prosiect.



DARN DARLLEN 4

DILYN THEMÂU GEMAU FIDEO YN Y GOEDWIG

**MAE CYFLE I BLANT AC
OEDOLION DDILYN GEMAU
MINECRAFT YN YR AWYR IACH
YNG NGORLLEWIN CYMRU...**



“Mae’n union fel bod yn eich hoff gêm gyfrifiadur, ond mewn bywyd go iawn.”

“Y diwrnod gorau erioed!”

Dyna sylwadau rhai o’r plant sydd wedi bod ar antur awyr agored yn ddiweddar yn ardal Llanbedr Pont Steffan. Maen nhw wedi dewis diffodd eu teclynnau electronig dros dro er mwyn gwneud anturiaethau yn yr awyr agored sy’n debyg i’r rhai sydd i’w gweld yn y gemau electronig.

“Dros flwyddyn yn ôl, gofynnais i mi fy hun beth allwn i ei wneud i’r plant hynny sy’n treulio gormod o amser yn syllu ar y sgrîn, a heb ddi-ddordeb o gwbl mewn byd natur,” meddai James Kendall.

“Sut roedd cymryd eu sylw nhw, er mwyn mynd â nhw tu allan? Roedd yr ateb yn syml – mynd â’r gemau fideo tu allan!”

Mae’n teimlo’n gryf bod angen denu plant yn ôl at fyd natur am fod dylanwad sgriniau electronig mor bwerus. “Mae yna anturiaethau lu i’w cael rownd pob cornel, ac mae angen atgoffa plant o hynny.”

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae plant wedi mentro i’r awyr agored gyda James i feithrin

sgiliau goroesi, yn union fel sy’n digwydd yn un o’u hoff gemau cyfrifiadur, *Minecraft*. Mae’n eu galluogi i deimlo cyffro wrth fod tu allan.

Mae’r gweithgaredd wedi bod yn llwyddiant ysgubol, cymaint felly nes bod arweinwyr gweithgareddau ar draws y byd wedi mabwysiadu’r un syniad erbyn hyn.

“Mae’r plant yn mwynhau adeiladu den, hela creaduriaid ysglyfaethus, cynnau tân, defnyddio offer siarp fel bwyell, a choginio,” meddai James Kendall.

DIFFYG AWYR IACH

“Mae diffyg awyr iach yn broblem gynyddol,” meddai James, “ac rydyn ni’n gwybod bod natur yn dda i’r corff a’r meddwl. Mae ein gweithgareddau yn gorfodi plant i fod yn unigolion dychmygus ac yn dangos iddyn nhw eu bod nhw’n ddigon cryf i sefyll ar eu traed eu hunain. Dyma’r math o bobl sydd fwyaf tebygol o lwyddo mewn bywyd.”

Mae’r plant yn mwynhau bob eiliad ac yn aml, dyma’r tro cyntaf iddyn nhw wneud y math yma o beth a chwarae’n rhydd.

“Does dim dwywaith, mae technoleg yn beth anhygoel sydd wedi trawsnewid ansawdd bywyd ar draws y byd,” medd James. “Dw i’n meddwl bod gemau fideo yn gallu bod yn addysgiadol.”

Ond mae arweinydd y gweithgareddau yn dweud bod angen cydbwysedd iach, ac mae chwarae a dysgu am fyd natur yn awyrgylch bositif iddyn nhw.

“Maen nhw hefyd yn gallu chwarae gyda phlant eraill, gan wneud ffrindiau newydd, a gwneud gweithgareddau newydd. Mae plant yn gallu dychmygu eu hunain tu mewn i gemau cyfrifiadur a throi yn arwyr go iawn yn hytrach na dilyn yr arwyr ar y sgrîn.”

“I ni, llwyddiant mwyaf y prosiect ydy clywed bod plant sydd wedi bod yn ein digwyddiadau yn parhau i chwarae tu allan ar ôl hynny, boed hynny’n adeiladu den neu fynd am dro, pan nad oedden nhw’n gwneud hynny o’r blaen.”

DARN DARLLEN 5

Byd Rasio

www.bydrasio.cym

Lowri Morgan


Tudalen gartref

Cyfweiliadau

Hyfforddi

Iechyd

Beth yw dy hoff atgof yn ymwneud â rhedeg?
Mae rhai o'm hoff atgofion yn ymwneud â rhedeg. Bu'n fraint cael rhedeg mewn gwledydd hardd a chael fy herio y tu hwnt i'r ffiniau sy'n arferol i bobl eraill. 'Dw i wedi cwrdd â phobl sydd wedi f'ysbrydoli i wneud fy ngorau glas, i weithio hyd eithaf fy ngallu ac i gredu ynof fy hun. Serch hynny, 'dw i'n meddwl mai fy hoff atgof yw rhedeg ras leol 10 cilomedr gyda fy rhieni. Y nhw wnaeth fy rhoi ar ben ffordd ym myd rhedeg. Yn ddeg oed, roeddwn i'n arfer rhedeg yn y pentre gyda fy nhad. Doedd o na fy mam ddim wedi rasio o'r blaen ac fe wnaethon nhw roi cynnig arni pan oeddwn nhw'n 65 oed, ychydig flynyddoedd yn ôl. Fe redon ni bob cam gyda'n gilydd gan groesi'r llinell derfyn mewn llai na 50 munud. Roeddwn i mor falch ohonyn nhw.



Beth yw'r sialens fwyaf i ti ymgymryd â hi?
Ras Ultra'r Arctig. Mae rhai rasys, fel hon, yn gallu mynd yn agos at eich chwalu fel person, cyn eich ailadeiladu drachefn. Dyma'r peth anoddaf i mi ei wneud yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol. Ond dyma un o anturiaethau gorau fy mywyd.

Beth sy'n dy ysbrydoli i ymgymryd â'r ffasw'n sialensau?
Wynebu her sy'n gwneud i bob un ohonon ni ddal ati mewn bywyd. Y sialens i mi yw gweld pa mor bell y galla' i wthio fy meddwl a'm corff. 'Dw i'n mwynhau gwthio fy ffiniau corfforol ac emosiynol i weld pa mor bell galla' i fynd.

Rwyt ti wedi bod yn rhan o sawl rhaglen ar S4C erbyn hyn. Ydy cael dy ffilmio yn rhedeg y rasys anhygoel hyn yn gwneud i ti berfformio'n well?
Nid ar gyfer y teledu rydw i'n rhedeg ond i fwynhau'r antur.

Rwyt ti wedi brwydro'n galed wrth wynebu anawsterau. Pa mor anodd oedd hyn?
Roeddwn i'n cadw mewn cof gyngor doeth gan Mam ar ôl i mi fetu rhai o fy arholiadau pan oeddwn i'n 14 oed. Dywedodd wrtha' i am y crwb an a'r ffordd mae o'n cyrraedd diwedd y ras yn y pen draw. Gyda gwaith caled a dyfalbarhad mi fyddwn innau'n cyrraedd y pen draw hefyd. Pan ddywedodd y doctoriaid wrtha' i na fyddwn i'n gallu rhedeg eto oherwydd problemau meddygol, fe ddefnyddiais y geiriau hynny i gadw fy hun yn gryf. Mae rhoi un droed o flaen y llall yn anodd pan rydych chi'n teimlo'n isel ond mae pob cam yn dod â chi'n agosach at y llinell derfyn.

Faint o redeg rwyt ti'n ei wneud mewn wythnos?
Fel arfer fe fydda' i'n rhedeg rhwng 85 a 110 o filltiroedd yr wythnos ond roedd hynny'n anodd eleni gan fy mod i'n teithio o amgylch y byd yn gwneud rhaglen ddogfen i S4C.

Sut rwyt ti'n llwyddo i gadw dy feddwl ar y ras pan wyt ti wedi blino'n lân?
'Dw i'n ceisio dod o hyd i fan tawel yn fy mhen. 'Dw i'n ceisio datrys posau mathemategol er mwyn cadw meddwl effro.

Beth wyt ti'n ei wneud pan nad wyt ti'n wynebu heriau eithafol?
'Dw i'n hoff o wrando ar gerddoriaeth er mwyn ymlacio (rydw i wedi graddio mewn Cerddoriaeth) yn ogystal â threulio amser gyda theulu a ffrindiau.

Wyt ti'n mwynhau unrhyw chwaraeon heblaw rhedeg?
'Dw i'n hoff iawn o sgio. Roeddwn i'n cystadlu tipyn yn y pwll pan oeddwn i'n ifanc a 'dw i'n ceisio nofio cyn amlled ag y galla' i. 'Dw i'n hoff o gymryd rhan mewn sialensau *Ironman* ond dydw i ddim yn gryf iawn ar y beic.

Pa mor bwysig yw dy wisg a dy offer pan wyt ti'n cystadlu?
Mae diffyg paratoi yn arwain at fethiant. Nid fi yw'r cystadleuydd cryfaf, na'r cyflymaf, na'r mwyaf profiadol ond galla' i baratoi'n fwy effeithiol na chystadleuwyr eraill o bosib. 'Dw i wedi gweld cystadleuwyr mwy profiadol o lawer na fi yn methu gan nad oedd yr offer cywir ganddyn nhw. Mae cynllunio a pharatoi yn hanfodol.

© WJEC CBAC Cyf.

(3000N20-1A)

TUDALEN WAG

TUDALEN WAG