Beth yw Cerdded gyda Dŵr?

O gael bath, i yfed llymaid i dorri syched, mae dŵr yn bresenoldeb cyson yn ein bywydau ni i gyd. Ond oeddech chi'n gwybod y gall y ffyrdd rydych chi'n defnyddio dŵr gartref gael effaith uniongyrchol ar y dirwedd hardd sydd o'ch cwmpas chi nawr?

Mae dŵr yn rhan o gylchred barhaus sy'n mynd o ddŵr afonydd i ddŵr tap ac yn ôl eto. Mae'n hynod werthfawr ac yn rhywbeth y gallwn ni i gyd helpu i'w warchod drwy newidiadau syml bob dydd.

Chwilfrydig i ddysgu mwy? Wel bwriwch i mewn i'r llyfryn gweithgaredd yma i gael llwyth o ffeithiau dŵr, awgrymiadau ar sut i helpu'r amgylchedd o'ch cartref, yn ogystal â chanllaw hwyliog ar yr holl bethau anhygoel i gadw llygad amdanyn nhw ar eich antur 'Cerdded gyda Dŵr'.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae afonydd yn llawn pysgod a bywyd gwyllt - edrychwch faint welwch chi wrth archwilio heddiw a gwiriwch y llyfryn gweithgaredd yma i gael rhestr o'r pethau i gadw llygad amdanynt.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi helpu gydag arbed dŵr drwy'ch trefn bob dydd, hyd yn oed gartref.

Edrychwch ar yr awgrymiadau isod ynghylch sut gallwch chi helpu i arbed dŵr a'ch amgylchedd hyfryd.

- Mae dŵr yn gorchuddio 70% o arwyneb y Ddaear.
- Mae disgwyl i rannau o Loegr wynebu prinder dŵr erbyn 2050, oni bai ein bod ni i gyd yn defnyddio 42 litr yn llai o ddŵr y dydd.
- Cofiwch ddiffodd y tap wrth frwsio'ch dannedd - mae tap sy'n rhedeg yn gwastraffu tua chwe litr y funud.
- Rhowch gynnig ar ddefnyddio powlen golchi llestri neu roi plwg yn y sinc i ddal dŵr. Gall hyn leihau gwastraff dŵr 50%.

Sganiwch y cod QR ac edrychwch ar dudalen we 'Cerdded gyda Dŵr' y Cyngor Defnyddwyr Dŵr i ddarganfod lluniau o deithiau anturiaethwyr a mwy o lwybrau cerdded yn eich ardal chi.

walkingwithwater.org.uk

In partnership with

Living Streets · afonydd cymru – caring for welsh rivers · the River Restoration Centre – Working to restore and enhance our rivers

Cerdded gyda Dŵr

Am ddim!

Llyfryn Gweithgareddau

Bydd angen:

- [ ] pen neu bensil
- [ ] camera (dewisol)
- [ ] awch am wybodaeth
- [ ] dychymyg

dysgwch fwy am ddŵr yn **walkingwithwater.org.uk**

Mynd gyda'r llif

Tynnwch lun o lwybr eich antur 'Cerdded gyda Dŵr' yn y blwch isod. Dangoswch y cyfeiriad gymerodd yr afon wrth i chi gerdded ochr yn ochr â hi yn ogystal â'r holl natur a bywyd gwyllt welsoch chi.

Yr addewid

Mae dŵr yn werthfawr a dydyn ni ddim eisiau ei wastraffu.

Ewch â'r awgrymiadau yma adre gyda chi heddiw a thiciwch nhw wrth i chi eu cwblhau.

Mae pob un yn help mawr, ond edrychwch allwch chi roi croes wrth ochr pob un er mwyn gwneud gwahaniaeth go iawn.

- [ ] Diffoddwch y tap wrth frwsio'ch dannedd.
- [ ] Defnyddiwch unrhyw ddŵr sbâr, fel dŵr o'r bowlen golchi llestri neu ddŵr y tegell sydd wedi oeri, i ddyfrio'ch planhigion sychedig.
- [ ] Cadwch lygad am unrhyw dapiau sy'n gollwng a chaewch nhw.
- [ ] Os oes gennych bwll padlo, gorchuddiwch y pwll dros nos ac ailddefnyddio'r dŵr y diwrnod canlynol.
- [ ] Arbedwch lawer o ddŵr drwy gael cawod gyflym neu fath gyda llai o ddŵr.
- [ ] Peidiwch â fflysio dim byd i lawr y tŷ bach heblaw baw, wrin neu bapur gan fod unrhyw beth arall yn gallu blocio pibellau.

Chwilio am fwy fyth o antur?
Sganiwch y cod QR i ddarganfod llwybrau cerdded eraill yn eich ardal chi:
walkingwithwater.org.uk

Sblash!

Mae cymaint i'w ddarganfod ar eich antur 'Cerdded gyda Dŵr' na allen ni byth ei gynnwys i gyd yma. Isod mae ambell syniad am y pethau cyffrous i gadw llygad amdanyn nhw wrth i chi archwilio, ond mae cymaint mwy.
Beth wnewch chi ei ddarganfod?

Pwy fydd y cyntaf yn eich grŵp i gwblhau'r sgwâr bingo uchod?

Ticiwch bopeth welwch chi ar eich taith gerdded a cheisiwch fod yr un cyntaf i gael llinell gyfan, neu'n well byth y 'tŷ llawn'!

Gallwch ddysgu rhagor am ddŵr yn **walkingwithwater.org.uk**