## Mehefin 2022

“O na fyddai’n haf o hyd” - arferion i ddathlu dechrau’r haf o bob cwr o’r byd

Mae’r rhan fwyaf o bobl yn ymwybodol o’r ffordd y mae’r Nadolig yn cael ei ddathlu ar draws y byd, ond a ydych chi erioed wedi gofyn i’ch dysgwyr feddwl ac ymchwilio i ddathliadau dechrau’r haf? O’r tywydd cynhesach i bencampwriaeth fyd-enwog Wimbledon, picniciau teuluol, diferyn neu ddau o Pimms, neu hyd yn oed yr hen ddadl p’un ai’r hufen neu’r jam ddylai gael ei daenu gyntaf ar sgonsen (jam wrth gwrs!). Beth am osod tasg i’ch dysgwyr i ymchwilio’r gwahanol ffyrdd y mae pobl yn dathlu’r haf ar draws y byd?

Mae’r Hirddydd Haf yn symbol o ddiwrnod hiraf y flwyddyn yn Hemisffer y Gogledd, sef y diwrnod pan mae’r haul ar ei bwynt mwyaf Gogleddol yn yr awyr. Mae’n digwydd ar ddydd Mawrth 21 Mehefin eleni, gan ddod â mwy o oriau o olau dydd yn ei hynt. Efallai eich bod wedi gweld y dathliadau a gynhelir yng Nghôr y Cewri (Stonehenge) wrth i bobl heidio i weld yr haul yn codi a disgleirio ar y cerrig, ond a ydych chi wedi clywed am Fryn Celli Ddu? Dyma un o dirffurfiau cyn-hanesyddol enwocaf Ynys Môn, ac wrth i’r haul godi ar hirddydd haf, mae pileri o olau’n disgleirio’n uniongyrchol i oleuo’r siambr oddi mewn. Golygfa drawiadol iawn!

Sut mae gwledydd eraill yn Hemisffer y Gogledd yn dathlu dechrau’r haf? Beth am geisio ymgorffori diwylliant byd-eang i’ch dyddiau heulog yn ystod y mis hwn.

**Cerdded yn droednoeth**

O’r holl draddodiadau, mae nifer yn ystyried mai’r dathliad *Midsommar* yn Sweden yw uchafbwynt dathliadau hirddydd haf. Yn debyg i wledydd eraill yn y gogledd a Sgandinafia, mae croesawu’r cynhesrwydd a’r haul yn gyfle i ddathlu ar draws y wlad. Beth am gopïo trigolion Sweden a mynd â’ch dysgwyr am daith gerdded droednoeth ar y gwair yn eich lleoliad tra mae’n ffres a thra bod gwlith i’w weld. Ystyrir bod gwlith yn llesol i iechyd. Mwynhewch deimlad natur ar eich traed noeth, yng Ngweithgaredd 1 yn ein [Llyfryn Iechyd a Lles](https://naturalresources.wales/guidance-and-advice/business-sectors/education-learning-and-skills/looking-for-learning-resources/learning-resources-search-by-topic/health-and-well-being-in-the-outdoors/?lang=cy).

**Coron o flodau**

Mae Latfia a Sweden yn adnabyddus am eu penwisgoedd blodeuog a deiliog yn ystod dathliadau Hirddydd Haf. Mae coronau blodeuog wedi bod yn symbol o ddadeni a ffrwythlondeb ers blynyddoedd maith, felly mae gwisgo’r rhain yn gysylltiedig ag ysbryd yr haf, ac mae dynion a merched fel ei gilydd yn eu gwisgo. Gofynnwch i’ch dysgwyr greu eu *midsommarkran* eu hunain, Gweithgaredd 5 yn ein llyfryn Bod yn Greadigol yn yr Awyr Agored neu gyda blodau yma. Mae’n siŵr y bydd pawb yn mwynhau creu coronau hyfryd i’w gwisgo wrth fwyta mefus neu roi cynnig ar benwaig wedi’i biclo fel sy’n cael ei fwyta yn Sweden!

**Cynnau tân**

Mae gwledydd gyda hinsawdd oer, megis Norwy, y Ffindir a Gwlad yr Iâ, yn dathlu’r oriau ychwanegol o olau dydd drwy adeiladu coelcerthi. Ers oes y Llychlynwyr, credir bod coelcerthi’n cynyddu nerth yr haul, gan sicrhau cynhaeaf iach ac i gadw ysbrydion drwg i ffwrdd. Mae trigolion Latfia hyd yn oed yn neidio dros y coelcerthi sy’n cael eu llosgi drwy’r nos! Os ydych chi’n Arweinydd Ysgol Goedwig Lefel 3 neu os oes gennych brofiad addas a’ch bod yn bwriadu cynnau tân gyda’ch dysgwyr, cofiwch gadw’n ddiogel, cadwch bawb ar bellter diogel a sicrhewch fod gennych offer cywir. Mae canllawiau ar gyfer coginio ar dân gwersyll ar gael [yma](file:///C%3A%5CUsers%5Cmanon.williams%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CWJ0SFBJD%5Cinformation-note-installing-a-log-circle.pdf%20%28cyfoethnaturiol.cymru%29).

**Chwilio am ragor o adnoddau dysgu, gwybodaeth, neu ddata?**

Cysylltwch ag: **addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk**

neu ewch i **https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu**

Am fformatau gwahanol; print bras, neu ieithoedd gwahanol, cysylltwch ag:

**ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk**

**0300 065 3000**