



Fy Nghymdogaeth wylt I

wildlifetrusts.org/30DaysWild
#30DaysWild



Byddwch yn barod am 30 Diwrnod Gwylt

Mae mis Mehefin yn amser gwych o'r flwyddyn i sylwi ar bethau gwylt a llefydd gwylt o'ch cwpas chi (ac i'w helpu hefyd!).

Dyma pam rydyn ni'n gofyn i chi wneud rhywbeth gwylt – **Gweithred Wylt** – bob dydd yn ystod mis Mehefin.

Tynnwch lun pabi'n gwrthio drwy grac yn y pafin. Gwrandewch ar drac sain yr adar lleol gyda'r nos. Archwiliwch le gwylt gerllaw – parc, mynwent neu warchodfa natur leol. Dysgwch beth fydd yn digwydd os byddwch chi'n gadael i ran o'ch gardd dyfu'n wylt am 30 diwrnod. Dilynwch gacynen ar ei siwrnai ling di long rhwng y blodau. Gallwch hyd yn oed ddechrau cadw dyddiadur natur ac ysgrifennu am bopeth gwylt rydych chi wedi'i weld.

Ymunwch â'r miloedd o bobl ledled
y DU a threulio 30 Diwrnod Gwylt.

Khannwch eich mis gwylt...

gyda ffrindiau a chymdigion gan helpu i wneud eich cymdogaeth fymryn yn wylltach! Yn y llyfryn yma, fe welwch chi rai Gweithredoedd Gwylt i chi roi cychwyn arni, ac mae 101 o Weithredoedd Gwylt ar ein gwefan ni wildlifetrusts.org/wildness

Mae treulio amser yng nghanol byd natur yn llesol iawn i'ch meddwl ac i'ch corff chi. Helpwch fywyd gwylt a helpwch eich hun drwy gymryd rhan yn **30 Diwrnod Gwylt**.



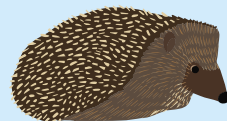
Eich cymdogaeth wyllt

Rhannwch 30 Diwrnod Gwyllt gyda'ch cymdogion! Yn eich pecyn fe welwch chi wahoddiad y gallwch chi ei roi i ffrind neu i gymydog i'w annog i gymryd rhan hefyd. Ac mae papur yn llawn hadau iddyn nhw eu plannu i dyfu blodau gwyllt ar gael hefyd!

Gweithiwch gyda'ch cymdogion i sicrhau bod gennych chi ddigonedd o blanhigion perffaith ar gyfer pryfed peillio ar hyd eich stryd.

Mae cadw'ch gardd yn wyrdd yn gam cyntaf gwyh. Mae gormod o bafin a choncrit yn amddifadu'r pridd o faethynnau. Cadwch bethau'n naturiol!

1 Ewch ati i wahodd draenogod i'ch gardd drwy dorri twll bach sgwâr 13cm yng ngwaelod eich ffens. Ymunwch â'ch cymdogion i greu Priffordd Draenogod! Mae'r twll bach lleiaf yn gallu gwneud byd o wahaniaeth i ddraenogod



gan eu bod angen crwydro dros ddarn eang o dir i chwilio am fwyd.

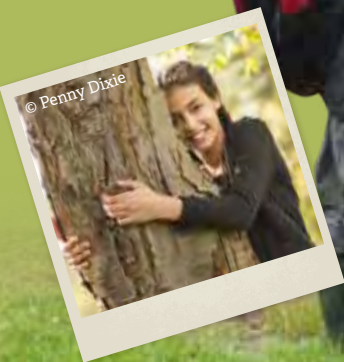
3 Ewch ati i drefnu casglu sbwriel gwyllt cymunedol. Bydd yn edrych yn llawer gwell, yn helpu i gadw bywyd gwyllt lleol yn ddiogel ac yn rhoi teimlad cymunedol, braf i'ch stryd



2 Siaradwch gyda'ch cyngor i'w perswadio i adael i ymylon glaswellt dyfu'n wyllt. Gallwch eu torri'n hwyrach yn y flwyddyn ond gadael iddynt dyfu'n wyllt yn awr, i ddarparu bwyd i wenyn a glöynnod byw. Gallech hyd yn oed blannu coed mewn ardaloedd cyffredin (gyda chaniatâd). **Bydd yr holl stwff gwyrrdd yn llesol i chi, eich cymdogion A'CH bywyd gwyllt.**



4 Ewch ati i osod bocsys adar ac ystumod yn eu lle, i annog ein ffrindiau yn yr awyr i alw heibio. Bydd darparu amrywiaeth o lefydd byw i bryfed yn gwneud eich cymdogaeth yn lle llawer mwy atyniadol i adar ac ystumod hefyd – felly, fel rydych chi'n gweld, mae popeth yn clymu gyda'i gilydd!





www.wildlifewatch.org.uk

Hufen Iâ Mefus a Theim gwyllt

Oes unrhyw beth mwy blasus na hufen iâ ffres yn llygad yr haul?

Mae mefus gwyllt yn llawn blas rhwng mis Mehefin a mis Awst a gellir eu gweld yn tyfu ar gloddiau o laswellt, mewn coetiroedd, mewn llwyni ac ar bridd calchog. Cadwch lygad am fefus bach coch gyda dail gwyrdd lliw leim ar wasgar ar hyd y glaswellt.

Mae teim gwyllt yn berlysiuyn persawrus iawn a bydd ychydig bach ohono'n dod â'r rysâit yma'n fyw. Chwiliwch amdano ar rostir, glaswellt sych a phridd tywodlyd, lle mae'n gorwedd yn agos at y ddaear gyda blodau lliw lelog sy'n denu gwenyn a glöyn byw y glesyn cyffredin. Gweinwch yr hufen iâ gyda meringue soeglyd neu wedi'i wasgu i gôn ar gyfer mynd am dro yn y coed.

✓ 60g siwgr caster

✓ 300g mefus gwyllt, wedi'u golchi

✓ ½ llwy de o deim gwyllt, wedi'i olchi a'i falu'n fân

✓ Croen ½ lemon wedi'i gratio

✓ 150ml llaeth llawn

✓ 150ml hufen dwbl

✓ 3 melynwy, wedi'u curo

1 Rhowch y mefus, y teim wedi'i falu a'r croen lemon mewn powlen a'u gwasgu gyda fforc i ryddhau'r sudd. Gwasgarwch 30g o siwgr caster dros y gymysgedd a'i gadael i sefyll gyda gorchudd drosti am awr.

2 Ychwanegwch y llefrith a'r hufen at sosban a'u codi i ferwi uwch ben gwres canolog.

3 Mewn powlen ar wahân, cyfunwch weddill y siwgr gyda'r melynwy wedi'i guro nes eu bod wedi cymysgu'n llwyr.

4 Tywalltwch y gymysgedd llefrith cynnes dros yr wyau a'u chwipio'n dda. Rhowch y gymysgedd i gyd yn ôl yn y sosban a'i throio'n gyson uwch ben gwres canolog nes ei bod yn twchu'n gwstard.

5 Cymysgwch y mefus, y teim a'r lemon i mewn ac wedyn curo'n dda. Os yw'n well gennych chi eich hufen iâ yn llyfn, gallwch roi'r gymysgedd mewn prosesydd bwyd yn awr a'i chymysgu nes mae'n llyfn. Pan rydych yn hapus gyda'r gymysgedd, ewch ati i'w thywallt i dwb plastig. Wedyn rhowch y twb mewn bag addas ar gyfer y rhewgell (bydd hyn yn atal crisialau iâ rhag ffurfio) a'i storio yno nes mae'n galed.

Lles gwyllt

Rydyn ni i gyd yn rhan o fyd natur ac mae natur angen bod yn rhan o'n bywydau ni hefyd!

Yn ystod y tair blynedd diwethaf, rydyn ni wedi bod yn gweithio gyda Phrifysgol Derby i ddysgu am effaith 30 Diwrnod Gwyllt ar y bobl sy'n cymryd rhan. Gall treulio amser yn yr awyr agored wneud i chi deimlo'n hapusach, yn iachach ac yn nes at natur, yn ogystal â helpu pobl i gymryd mwy o gamau i helpu bywyd gwyllt.

● **Cinio**
yn y
gwyllt

● **Edmygu'r** haul
yn machlud

● **Cymryd seibiant**
ym myd
natur

● **Gwirfoddoli**
amser gwyllt

● **Ymarfer**
yn y
gwyllt

● **Nodi'r**
byd natur rydych
chi'n ei
weld

● **Tiwnio i mewn**
drwy droi'r
swits i
ffwrdd

Sut mae bywyd gwyllt yn gwneud i chi deimlo?

WYTHNOS	SUT YDYCH CHI'N TEIMLO?	BETH YDYCH CHI WEDI'I WNEUD YR WYTHNOS YMA?
WYTHNOS 1	Hapus	Mae her 30 Diwrnod Gwyllt wedi dechrau'n dda i mi! Teimlo'n bositif am weddill y mis!
WYTHNOS 2		
WYTHNOS 3		
WYTHNOS 4		
WYTHNOS 5		

Mae'r holl weithgareddau yn y llyfryn yma wedi cael eu cynllunio i gael eu cynnal yn gyfrifol, heb achosi niwed i bobl nac i fywyd gwyllt.

Gall chwilio am fwyd gwyllt fod yn beryglus os nad ydych chi'n siŵr beth rydych chi'n ei wneud. Mae rhai planhigion, o'u bwyta, yn gallu achosi salwch difrifol neu farwolaeth, felly peidiwch â bwyta unrhyw beth rydych chi wedi'i gasglu yn y gwyllt os nad yw wedi cael ei adnabod gan arbenigwr neu gasglwr bwyd proffesiynol. Nid yw'r Ymddiriedolaeth Natur yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb am niwed sy'n cael ei achosi wrth gymryd rhan yn y gweithgareddau yma.

Remember that deep ponds can be a hazard to children.

Illustration: Corinne Welch © copyright Royal Society of Wildlife Trusts 2018

You will need

- A patch of garden
- Spade
- A plank of wood
- Spirit level
- Butyl pond liner
- Sand
- Water (use rainwater for best results)
- A variety of pond plants
- Large rocks

Remember: don't add fish or a pump. The fish will eat smaller life forms (including frog and newt larvae) while the pump may suck them up!

- 1 Choose your spot. Draw your pond outline and dig out, including some shallow areas.
- 2 Coat the hole with sand (to protect the liner from sharp stones).
- 3 Make a trench all around the edge of your pond, and lay the edge of the liner into this. Weigh it down with large rocks.
- 4 Fill the pond up with water. If you fill it from a tap or hose your water might turn green - don't worry, this is just the minerals.
- 5 Leave your pond to settle for about a week before adding your plants.
- 6 Watch and see what wildlife visits. Consider adding a plank of wood as a ramp to help any wildlife that may have fallen in.

www.wildlifewatch.org.uk

Dod o hyd i fywyd gwyllt

Faint o bethau gwyllt allwch chi eu gweld?



© Amy Lewis

Aderyn y to



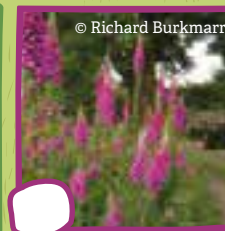
© Rachel Scopes

Buwch goch gota



© Clive Nichols

Boneddiges y wig



© Richard Burkmarr

Bysedd y cŵn



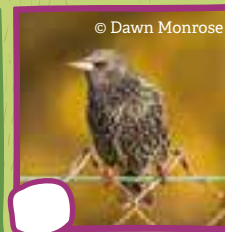
© Chris Lawrence

N'ad fi'n angof



© Mark Robinson

Llyffiant



© Dawn Monrose

Drudwen



© Gillian Day

Ysguthan



© Bob Coyle

Titw tomos las



© Amy Lewis

Mantell goch



© Lauren Heather

Llygad y dydd



© Jon Hawkins

Cacynen cynffon lwydfelyn

Bod yn Arwr Bywyd Gwylt gyda' gyda'ch Ymddiriedolaeth Natur!

Mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn fudiad sy'n cynnwys pobl sy'n teimlo'n angerddol am fyd natur. Rydyn ni'n cynnwys elusennau lleol ac annibynnol sydd wedi'u creu gan gymunedau'n dod at ei gilydd i wneud gwahaniaeth i ble maent yn byw, gyda phawb yn gweithio gyda'i gilydd er lles bywyd gwylt y DU. Ble bynnag ydych chi, mae Ymddiriedolaeth Natur leol i chi yn achub, yn gwarchod ac yn sefyll yn gadarn dros eich bywyd a'ch llefydd gwylt.

Gyda chefnogaeth ein 800,000 o aelodau, gyda'n gilydd mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn gofalu am 2,300 o warchodfeydd natur rhyfeddol, amrywiol a hardd - o goedydd anghysbell ac afonydd i barciau natur mewn dinasoedd. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn byw o fewn ychydig filltiroedd i un o'r llefydd arbennig yma. Rydyn ni'n cynnal prosiectau cadwraeth forol i edrych ar ôl ein harfordiroedd hefyd!

Rydyn ni'n credu bod pobl yn rhan o fyd natur ac yn mynd ati i alluogi mwy o bobl i wneud newidiadau positif er lles bywyd a llefydd gwylt. Rydyn ni'n cysylltu pobl leol gyda'r byd natur sydd ar garreg eu drws, gan eu galluogi i wneud rhywbeth dros fyd natur yn eu hardal leol. Drwy gymryd rhan yn 30 Diwrnod Gwylt, rydych chi'n helpu i warchod ein bywyd gwylt a'n llefydd gwylt ar gyfer y cenedlaethau sydd i ddod -

rydych chi'n arwr bywyd gwylt go iawn!

T 01636 677711
E 30dayswild@wildlifetrusts.org
W wildlifetrusts.org/30DaysWild

Yr Ymddiriedolaethau Natur, The Kiln, Mather Road
Newark, Sir Nottingham, NG24 1WT Rhif Cofrestru'r Elusen 207238

Dilynwch ni...

 @WildlifeTrusts

 @wildlifetrusts

 @thewildlifetrusts

#30DaysWild

Dilynwch Ymddiriedolaeth
Natur eich ardal chi hefyd -
am ysbrydoliaeth
natur leol a
syniadau gwylt!