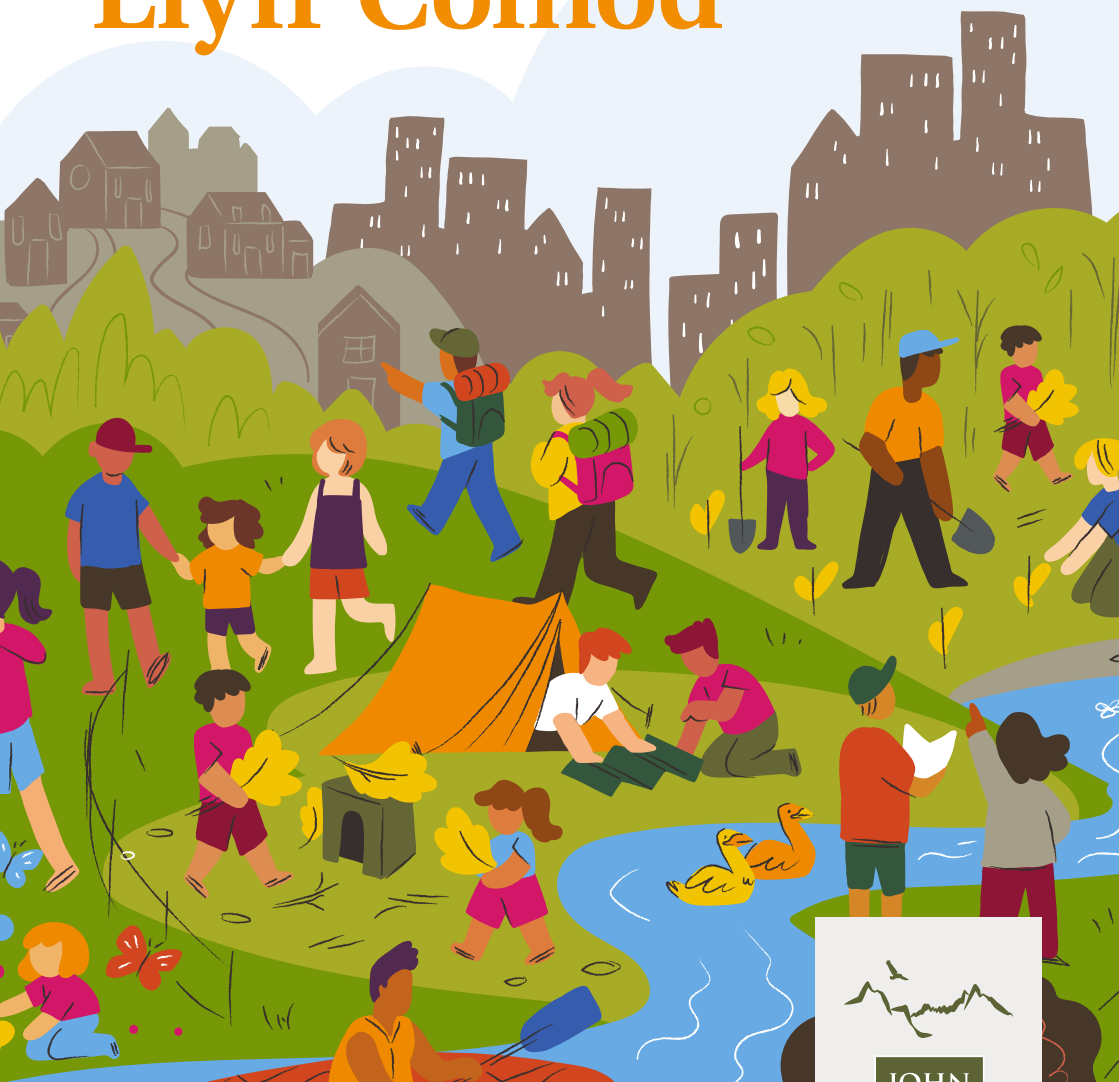


Gwobr John Muir

Llyfr Cofnod



JOHN
MUIR
TRUST

Enw:

Grŵp:

Os dewch chi o hyd i hwn, dychwelwch i'r uchod os gwelwch yn dda.

Mwy am eich Llyfr Cofnod

Defnyddiwch y llyfr i gofnodi eich profiadau yn ystod eich gweithgaredd Gwobr John Muir – beth rydych chi'n ei wneud, ei weld, ei synhwyro, ei ganfod...

Ewch ati i dynnu llun, braslunio neu beintio. Ysgrifennwch ddyfyniadau, straeon, caneuon, enwau pethau, barddoniaeth neu ysgrifennwch nodiadau cryno i'ch atgoffa o beth rydych chi wedi'i gyflawni. Gludwch bethau ynddo. Does dim ffordd benodol y dylech chi lenwi eich Llyfr Cofnod. Nid oes dau'r un peth.

Mae eich Llyfr Cofnod yn gofrodd bersonol o beth rydych chi wedi'i wneud. Does dim angen ichi ei anfon atom pan fyddwch chi wedi cwblhau eich Gwobr John Muir.



Lluniau: Calumna Design
Dyluniad: Inkcapp Design

Mae Ymddiriedolaeth John Muir yn gwmni elusenol o'r Alban sy'n gyfyngedig drwy warant.
(Rhif Elusen. SC002061 Rhif Cwmni. SC081620).
Swyddfa gofrestredig: Tower House, Station Road, Pitlochry, PH16 5AN.

Mwy am Y Wobr John Muir

Sefydlwyd Ymddiriedolaeth John Muir ym 1983 ac mae'n llais blaenllaw ar ran mannau gwyllt y DU.

Rydym yn gofalu am rai o fannau gwyllt hyfrytaf yr Alban, gan gynnwys Ben Nevis, Knoydart, Sandwood ac ardaloedd ar Skye. At hyn, rydym yn cydweithio i reoli tir yn Lloegr ger Helvellyn yn Ardal y Llynnoedd a'r Charterhouse yn Coventry.

Rydym yn diffinio mannau gwyllt fel ardaloedd ble mae modd i brosesau naturiol ffynnu, p'un ai ydyn nhw'n fannau gwyrdd trefol, parciau cenedlaethol, afonydd, mynyddoedd neu goetiroedd.

Mae'r Wobr John Muir yn gynllun gwobrwyo amgylcheddol sy'n annog pobl i gysylltu gyda, mwynhau a gofalu am fannau gwyllt. Ers ei lansio ym 1997, mae dros hanner miliwn o bobl wedi cwblhau Gwobr.

Rydym o'r farn y dylai fod modd i bawb allu mentro i fannau gwyllt a mwynhau eu manteision helaeth. Drwy gwblhau Gwobr John Muir, rydych yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i amddiffyn, diogelu ac adfer mannau gwyllt – diolch yn fawr!

johnmuirtrust.org/award



Beth sydd ynghlwm â'r Wobr?

Mae'r Wobr John Muir yn cydweithio gyda chi gan eich helpu i barhau gyda'ch ymdrechion o ran mannau gwyllt. P'un ai ydych chi'n barod i gychwyn arni gyda mannau gwyllt neu eisoes yn mwynhau treulio'ch amser mewn mannau gwyllt a'u diogelu, mae'r Wobr yn cydnabod eich cyflawniad tuag at amddiffyn, adfer a diogelu mannau gwyllt.

Byddai cymhwyso fel Gwarcheidwad Mannau Gwyllt yn ffordd wych o ddysgu am a diogelu eich man gwyllt. Mae'n canolbwyntio ar ennill ymwybyddiaeth o ba mor arbennig ydyn nhw a sut gallwch chi eu helpu.

I gymhwyso fel Gwarcheidwad Mannau Gwyllt John Muir, byddwch yn:

- Treulio 25 awr neu fwy yn cwblhau eich Gwobr John Muir.
- Chwarae rhan weithgar ym mhrosesau gwneud penderfyniadau a chynllunio'ch Gwobr John Muir.
- Datblygu ymwybyddiaeth o berson ysbrydoledig. Dylai'r person hwn fod yn amgylcheddwr, yn y gorffennol neu'r presennol, neu rywun sy'n gwneud gwahaniaeth i fannau gwyllt yn lleol.
- Cwblhau'r Pedair Her.

Mae'r
Wobr John
Muir
yn eich
herio i:



Darganfod man gwyllt

Darganfod man gwyllt drwy weithgareddau cysylltu gyda natur a dwyn i ystyriaeth beth yw'r nodweddion sy'n dangos ei fod yn wyllt, pa mor wyllt ydy o a sut mae'n gwneud ichi deimlo. Pam ei fod yn arbennig? Fasa modd iddo fod yn fwy gwyllt? Bwrw golwg ar fan gwyllt gan sylwi ar ei rinweddau (e.e., prosesau naturiol, nodweddion gweledol, seinwedd, dylanwad dynol, anifeiliaid a phlanhigion, cysylltedd / pellenigrwydd).

Pa syniadau sydd gennych chi?

- Nodi beth sy'n gwneud eich lle chi'n wyllt, beth ydy ei nodweddion?
- Gweithgareddau ioga ac ymwybyddiaeth ofalgar, ymdrochi coedwig.
- Mynd am dro heb ddiben
- Mwynhau'r man gwyllt gan ddefnyddio'ch pum synnwyr – beth allwch chi ei weld, clywed, arogl, cyffwrdd / teimlo, blasu (cofiwch fod yn ofalus!)
- Cerdded yn droednoeth
- Gwyllo natur
- Sylwi ar newidiadau dyddiol neu dymhorol



Archwilio eich man gwyllt, dysgu mwy a'i ddeall yn well. Mwynhau ystod o wahanol weithgareddau gydag ymdeimlad o antur a chwlfrydedd. Dysgu mwy am eich man gwyllt – sut mae'n fanteisiol i fyd natur, sut mae'n fanteisiol i fodau dynol, beth allai fygwth ei gadw'n wyllt? Ewch ati i ystyried beth allwch chi ei wneud i helpu ei amddiffyn neu ei adfer.

Pa syniadau sydd gennych chi?

- Trochi pyllau
- Dogfennu / tynnu lluniau o newidiadau drwy gydol y dydd / nos, tymor a/neu flwyddyn
- Profi pob tywydd – gwynt, glaw, haul, eira. Beth allwn ni ei weld o edrych ar y cymylau? Sut mae'r tywydd yn newid (newid mewn hinsawdd)? Deall y gylchred ddŵr.
- Crwydro, beicio, mynd ar gwch – profi eich man gwyllt o safbwyntiau gwahanol
- Ysgrifennu creadigol
- Enwi planhigion ac anifeiliaid sy'n byw yn eich man gwyllt
- Prosiectau celf, megis rhwbio rhisglau, peintio gyda mwd
- Gemau yn yr awyr agored – adeiladu lloches, creu cacennau mwd
- Dysgu sut i ddarllen map
- Dysgu am yr heriau a'r problemau mae eich man gwyllt yn eu hwynebu – ysbwriel, pwysau twristiaid, gwersylla budr, rhywogaethau ymledol, ecosystemau anghytbwys



Diogelu eich man gwyllt. Mae'n bryd bwrw iddi i ddiogelu neu adfer eich man gwyllt. Gallwch gyflawni gweithgareddau cadwraeth ymarferol, codi ymwybyddiaeth neu gymryd camau gweithredu eraill i helpu amddiffyn mannau gwyllt. Ewch ati i ystyried hirhoedledd eich gweithredoedd – sut allwch chi gynnal y buddion y tu hwnt i weithgareddau eich Gwobr? Drwy gymryd rhan yn yr Her Cadwraeth, byddwch yn cynorthwyo Ymddiriedolaeth John Muir i ofalu am fannau gwyllt ledled y DU.

Pa syniadau sydd gennych chi?

- Codi ysbwriel, gofyn am finiau ysbwriel ychwanegol / poster i godi ymwybyddiaeth am broblemau ysbwriel yn eich ardal
- Plannu er lles bywyd gwyllt – cofiwrch ddefnyddio compost heb fawn
- Atgyweirio llwybrau neu greu llwybrau newydd neu letach i wella hygrychedd i bawb
- Creu pyllau bywyd gwyllt
- Ail-wlychu corsydd
- Arolygu'r planhigion / anifeiliaid yn eich man gwyllt
- Cyflwyno data monitro i systemau cronfeydd data cenedlaethol megis iNaturalist, Big Garden Bird Watch
- Gadael ardal i adfywio ac adfer prosesau naturiol – gadewch y chwyn yn llonydd!
- Cael gwared ar rywogaethau ymledol
- Tyfu eich bwyd eich hun gan ofalu am fyd natur yn ogystal – cofiwrch ddefnyddio compost heb fawn.

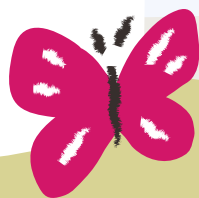


Rhannu beth rydych chi wedi'i gyflawni i

ysbrydoli eraill i ofalu am fannau gwyllt. Dweud wrth bobl pam fod eich man gwyllt chi yn bwysig ac yn arbennig ichi, a sut gallan nhw helpu i ofalu amdano.

Pa syniadau sydd gennych chi?

- Siarad am eich diwrnod o amgylch tân gwersyll
- Rhannu dyddlyfr / dyddiadur natur gan ein crybwyll ni #johnmuiraward @johnmuirtrust
- Arddangosfa gelf
- Creu ffilm
- Cynnal digwyddiad dathlu i arddangos llwyddiannau'r Wobr
- Rhannu gwybodaeth am ymgyrch rydych chi wedi bod ynghlwm â hi
- Arwain teithiau tywys o amgylch eich man gwyllt
- Cyflwyniadau / gwasanaethau



Pwy sy'n eich ysbrydoli chi?

Fel rhan o'ch Gwobr, byddwch yn datblygu ymwybyddiaeth o berson ysbrydoledig sydd wedi dylanwadu ar ddiogelu ac adfer mannau gwyllt. Gallai fod yn John Muir; neu ffigwr gyfoes fel David Attenborough, Haroon Mota, Jane Goodall; neu rywun arall sy'n gwneud gwahaniaeth er lles mannau gwyllt yn eich ardal leol.

"In every walk with nature one receives far more than he seeks." John Muir

Pwy oedd John Muir?

Rydym yn dwyn ein henw gan John Muir (1838-1914), cadwraethwr Americanaidd arloesol, dylanwadol a anwyd yn yr Alban a oedd yn angerddol dros fywyd gwyllt. Fe'i ganwyd yn nhref bysgota Dunbar yn yr Alban, ac yn blentyn bu iddo ddatblygu hoffer sylweddol at y byd naturiol.

O ganlyniad bu iddo fwynhau taith gydol oes o ddarganfod, archwilio a diogelu mannau gwyllt, a rhannu ei brofiadau gydag eraill. Fe wnaeth Muir ymroi ei fywyd i amddiffyn mannau gwyllt ac fe ymgyrchodd yn llwyddiannus i sefydlu Parciau Cenedlaethol er mwyn diogelu rhannau helaeth o fannau gwyllt yn yr UDA, gan gynnwys Yosemite Valley yng Nghaliffornia.

Os yw rhai yn ei chael hi'n anodd uniaethu gyda John Muir gan ei fod yn ffigwr o'r gorffennol, mae ei neges – bod yn rhaid inni brofi, mwynhau a gofalu am fannau gwyllt – yn berthnasol i fywydau pob un ohonom yn yr 21ain ganrif. Mae'r neges hon wrth galon Gwobr John Muir.

Dysgu mwy am John Muir ar johnmuirtrust.org/about-us/about-john-muir



"Come to the woods, for here is rest." John Muir



Eich person ysbrydoledig

Pwy sy'n eich ysbrydoli chi i ddiogelu ac adfer mannau gwyllt?

Beth sy'n gyffredin rhyngoch chi a nhw?

Beth ydych chi wedi'i ddysgu amdanyn nhw?



Mynediad i'r awyr agored a'r Wobr John Muir

Mae Gwobr John Muir yn annog pobl i fentro i fannau gwyllt, o barciau yn y ddinas i gopaon mynyddoedd, ac mae deall eich hawliau a'ch cyfrifoldebau ynghylch mynediad i fannau penodol yn hollbwysig er mwyn mwynhau i'r eithaf yn yr awyr agored.

Mae pob darn o dir yn eiddo i rywun, hyd yn oed tir sy'n ymddangos fel na chaiff ei ddefnyddio neu sy'n gwbl wyllt. Fe ddylech chi geisio dysgu cymaint â phosibl am eich man gwyllt fel rhan o'r her Archwilio.

Mae'r gyfraith ynghylch mynediad i'r awyr agored yn wahanol yn yr Alban o gymharu â Chymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ac mae cyfrifoldeb ar bawb i ddeall a chydymffurfio â'r codau ymddygiad ar gyfer eich lleoliad.

Dysgu mwy

- Cod Mynediad i'r Awyr Agored yr Alban: outdooraccess-scotland.scot/
- Cymru a Lloegr – Y Cod Cefn Gwlad: nationaltrail.co.uk/en_GB/countrysidecode/



Beth mae hyn yn ei olygu i chi?

- Byddwch yn ofalus – cynlluniwch ymlaen llaw, cofiwch ddweud wrth rywun lle rydych chi'n mynd a dilynwch unrhyw arwyddion.
- Gofalwch am yr amgylchedd – diogelu bywyd gwyllt, mynd â'ch ysbwriel adref gyda chi a chreu effaith gadarnhaol ar eich man gwyllt (mae hyn yn allweddol i'r her Diogelu).
- Byddwch yn barchus a chofiwch ystyried pobl eraill
- Cymryd cyfrifoldeb am eich gweithredoedd eich hun.

**Defnyddiwch y tudalennau nesaf
i gofnodi eich gweithgarwch,
syniadau a meddyliau.**



