

Hoffem roi gwybod i chi am lansiad Tu Fas Tu Fewn Sustrans, adnodd am ddim i helpu rhieni sy'n edrych ar ôl eu plant gartref.

Mae cerdded, beicio a sgwtera'n ffyrdd gwych o gadw'n iach ac yn egniol yn gorfforol ac yn feddyliol. Yn ystod y cyfnod hwn, pan fo angen inni aros gartref ar y cyfan, mae'n anoddach gwneud y gweithgareddau hyn.

Mae Tu Fas Tu Fewn Sustrans yn cynnig syniadau hwyliog ac ysbrydoliaeth i rieni er mwyn cynnwys gweithgareddau addysgol, iechyd a llesiant yn eu cartrefi.

Gall rhieni ddefnyddio'r adnoddau trwy gofrestru i dderbyn ein cylchlythyr rhieni am ddim. Dros bedair wythnos, byddant yn derbyn fideos, gweithgareddau ar thema, gemau a heriau wedi'u cynllunio gan ein swyddogion ysgolion profiadol.

Os ydych chi'n meddwl y gallai'r adnoddau hyn fod yn ddefnyddiol i'ch disgyblion sy'n cael eu haddysgu gartref, rhwch wybod i rieni amdanynt. Rhannwch y ddolen gofrestru gyda rhieni a gofalwyr:

<https://www.sustrans.org.uk/campaigns/outside-in/tu-fas-tu-fewn-sustrans/>

Mae mwy o wybodaeth ar y wefan

<https://www.sustrans.org.uk/campaigns/outside-in/sustrans-outside-in-information/tu-fas-tu-fewn-sustrans-gwybodaeth/>

Os bydd gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch ag [education@sustrans.org.uk](mailto:education@sustrans.org.uk)

Dymuniadau gorau gan Sustrans