Pecyn Addysg Glan Môr

i ysgolion cynradd

Cyngor Sir Ceredigion
Adain yr Arfordir a Chefn Gwlad

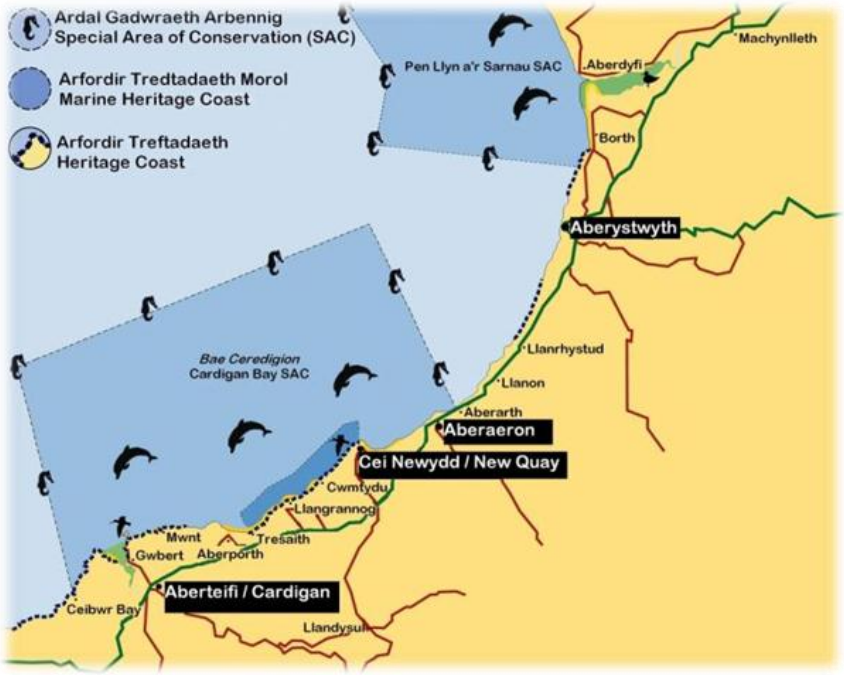
© Hawlfraint Cyngor Sir Ceredigion 2013.

Caniateir i ysgolion i gopïo'r pecyn hwn, un ai yn ei gyfanrwydd neu unrhyw ran ohono, at ddibenion addysgol yn unig, ar yr amod bod y datganiad hwn wedi'i gynnwys, a bod cynnwys y pecyn yn cael ei briodoli i Adain Arfordir a Chefn Gwlad Cyngor Sir Ceredigion. Ni ddylid defnyddio'r pecyn hwn a'r gweithgareddau sydd ynddo er mwyn elwa'n ariannol heb ganiatâd ymlaen llaw.

Am y pecyn

Mae ymweliadau maes â thraeth tywod neu draeth creigiog lleol yn darparu cyfle gwych i weithio ar destunau trawsgwricwlaidd, maent yn gyfle i wneud rhywbeth gwahanol ac ysbrydoledig, ac maent yn darparu cyfleoedd gwych ar gyfer dysgu amlsynhwyraidd. Hefyd gall ymweld â thraeth ysbrydoli'r plant i ddysgu drwy ddarparu cyfleoedd i gymryd rhan mewn prosiectau 'gwyddoniaeth go iawn', lle gallant gyfrannu'r hyn maen nhw'n ei ganfod i gynlluniau casglu data bywyd morol cenedlaethol, sy'n rhoi mwy o naws am le iddyn nhw a mwy o falchder yn eu hardaloedd lleol.

Mae Bae Ceredigion yn gartref i amrywiaeth anhygoel o anifeiliaid a phlanhigion morol, gan gynnwys un o'r poblogaethau mwyaf yn Ewrop o ddolffiniaid trwynbwl. Sefydlwyd Arfordir Treftadaeth Forol Ceredigion yn 1992 i helpu i gadw'r arfordir a'i fywyd gwyllt, ac yn 2004 cafodd Ardaloedd Cadwraeth Arbennig (ACA) Ceredigion, a Phen Llŷn a'r Sarnau eu dynodi'n swyddogol dan Gyfarwyddeb Cynefinoedd yr UE, gan ffurfio rhan o rwydwaith o safleoedd bywyd gwyllt mwyaf godidog Ewrop.



Ariannwyd y pecyn hwn gan awdurdodau perthnasol Ardal Cadwraeth Arbennig Bae Ceredigion, i rannu'r gweithgareddau a ddarperir gan Warden Addysg Adain yr Arfordir a Chefn Gwlad gyda chynulleidfa ehangach o ysgolion yng Ngheredigion.

Gobeithiwn y bydd y syniadau a'r gweithgareddau a gynigir yn y pecyn hwn yn annog tripiau addysgol i'r arfordir, yn eich helpu i wneud y mwyaf o'ch ymweliad, ac yn helpu'r plant i ddeall pam fod Bae Ceredigion yn lle mor arbennig.

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Dŵr Cymru
Welsh Water

Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro
Pembrokeshire Coast National Park

Trinity House

Cynnwys

Cyflwyniad

Am y pecyn	3
Man Cychod Bae Ceredigion	6
Cadw'n ddiogel	7
Y cod glan môr	8
Pecyn offer a awgrymir	9

Cynlluniau Gwersi

★ =cyfnod sylfaen ★ =cyfnod allweddol 2

Gweithgareddau dosbarth cyfan / Gemau cynhesu

Mae'r llanw'n dod i mewn…	10	★ ★
Dynwared creaduriaid	11	★
Brecwast aderyn	12	★
Gêm llygad maharen	13	★
Crancod cyfrwys	14	★
Gêm lleoli adlais	15	★
Gêm cadwyn fwyd	16	★
Gambl gwely graean	18	★

Darganfod drostyn nhw'u hunain
Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth

Hetiau morladron a choronau môr-forynion	19	★
Holl liwiau'r enfys	20	★
Coctel drewllyd glan môr	21	★
Helfa sborion ynhwyraidd (gan gynnwys taflen waith)	22	★
Blwch synhwyro	24	★

Darganfod drostyn nhw'u hunain (parhad)

Mesur, tynnu llun a gosod mewn trefn yn ôl maint	25	★★
Saffari glan môr (gan gynnwys taflen waith)	26	★★
Gweithgareddau estynedig saffari glan môr ar gyfer CA2 (gan gynnwys taflenni gwaith)	29	★
Archwilio cadwyn fwyd	33	★

Gweithgareddau myfyrgar/sesiwn lawn

Cerfluniau traeth a chelf tywod	34	★★
Mannau hud a mapio synau	35	★★
Gwir neu anwir...?	36	★

Gweithgareddau dilynol nôl yn y stafell ddosbarth

Cynllunio a chreu creaduriaid y môr gyda defnyddiau sydd wedi'u hailgylchu	38	★★
Gêm enwi creaduriaid	39	★★

Gwybodaeth Ychwanegol

Bae Ceredigion – Ardal Cadwraeth Arbennig	40
Bygythiadau anthropogenig i fywyd morol	44
Cysylltiadau defnyddiol	46
Asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau	47
Canllaw cynefinoedd a chreaduriaid glan môr	51

Man Cychod Bae Ceredigion

Yn 2006 agorodd Adain Arfordir a Chefn Gwlad Cyngor Sir Ceredigion ganolfan wybodaeth gyffrous ar yr harbwr yng Nghei Newydd, sef Man Cychod Bae Ceredigion.

Mae'n llawn o arddangosfeydd diddorol ac arloesol, a gall ysgolion ymweld â'r lle i ddarganfod mwy am fywyd gwyllt Bae Ceredigion. Gall grwpiau ysgol gymryd rhan mewn nifer o weithgareddau amrywiol i gynyddu'u hymwybyddiaeth o'r bywyd morol arbennig sy'n byw yma; i'w hannog i wneud defnydd cynaliadwy o'r amgylchedd morol a'u helpu i wneud y mwyaf o'u profiad ar yr arfordir a'r traethau.

Mae'r Man Cychod wedi'i leoli lle mae wal yr harbwr yn dechrau, drws nesa i'r clwb cychod yng Nghei Newydd.

Rydym ar agor ar benwythnosau rhwng Mai a Medi ac yn ystod gwyliau ysgol.

Ein horiau agor ar benwythnosau ac yn ystod gwyliau ysgol yw 11am i 5pm.

Hefyd, rydym yn barod iawn i agor ar ddiwrnodau'r wythnos ar gyfer grwpiau ysgol os gwneir cais.

Ffoniwch ni ar 01545 561074 i drefnu ymweliad.

Cadw'n Ddiogel

Dylech ddefnyddio'ch synnwyr cyffredin a chymryd y camau canlynol cyn ymweld â'r traeth:

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'r traeth y byddwch yn gweithio arno gyda'r plant, ewch i weld y lle ymlaen llaw a gwneud asesiad risg i nodi unrhyw beryglon.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn trefnu'ch ymweliad pan fydd y llanw'n isel. Mae'n well cynnal y sesiwn pan fydd y llanw'n mynd allan yn hytrach na dechrau pan fydd y llanw'n isel ac yna cael y llanw'n dod mewn tuag atoch. Mae amserau'r llanw i'w gweld ar wefan Darganfod Ceredigion: www.discoverceredigion.co.uk/english/where/coast/tidetables/pages/tidetables.asp
- Cadwch lygad ar ragolygon y tywydd er mwyn gwybod pryd i ganslo. Cofiwch fod traeth creigiog yn gallu bod yn llithrig pan fydd y tywydd yn wlyb.
- Gwnewch yn siŵr bod y plant yn gwisgo dillad ac esgidiau addas.
- Byddwch yn ymwybodol o beryglon cael gormod o haul. Defnyddiwch ddigon o hylif haul ffactor uchel a hetiau haul, peidiwch ag aros allan yn yr haul yn rhy hir, yn enwedig tua chanol dydd, a gwnewch yn siŵr bod pawb yn y grŵp yn cael digon i'w yfed.
- Peidiwch ag eistedd yn union o dan y clogwyni.
- Gwnewch yn siŵr bod y plant yn ymwybodol o unrhyw beryglon; gall gwymon fod yn llithrig iawn ac mae'r cregyn llong ar y creigiau'n finiog iawn.
- Archwiliwch ddwylo'r plant a gwnewch yn siŵr bod unrhyw friwiau wedi'u gorchuddio.
- Golchwch eich dwylo'n drwyadl bob tro ar ôl bod mewn cysylltiad â phyllau glan môr, anifeiliaid, gwrthrychau ar y traeth a gwaddod; a chyn bwyta ac yfed.
- Mae cerdded ffiniau ardal benodol o'r traeth gyda'r dosbarth ar ddechrau sesiwn yn gosod ardal glir i'r plant weithio ynddi, a gall fod yn gyfle i dynnu eu sylw at bethau diddorol ar y ffordd; i weld sut mae pethau wedi newid ers yr ymweliad diwethaf, i osod thema gweithgareddau'r dydd neu i adrodd stori.

Y Cod Glan Môr

Gall unrhyw drip i'r traeth effeithio ar y bywyd gwyllt sy'n byw yno. Trwy ddilyn y Cod Glan Môr byddwch yn lleihau'r effaith ar anifeiliaid a phlanhigion ac yn annog y plant i ymddwyn yn gyfrifol. Gellir esbonio'r Cod Glan Môr i'r plant ochr yn ochr â'r sgwrs am ddiogelwch, a'i ailadrodd a'i atgyfnerthu trwy gydol y sesiwn.

- Dechreuwch drwy lenwi hambyrddau gyda dŵr môr cyn ichi fynd ati i rwydo neu chwilota.
- Daliwch y creaduriaid yn isel ac yn llonydd.
- Gosodwch yr anifeiliaid yn y dŵr cyn gynted â phosib bob tro ac yna mynd ati i'w gwylio.
- Ni ddylid symud rhai creaduriaid fel llygaid meheryn ac anemonïau o'u cartref ar y graig; peidiwch byth â'u cicio neu'u procio neu geisio'u tynnu oddi ar y graig. Os nad ydych chi'n siŵr, peidiwch â'u cyffwrdd.
- Troediwch yn ofalus – i osgoi sathru ar anifeiliaid neu'u cartrefi.
- Cofiwch drafod unrhyw fath o fywyd ar y traeth gyda gofal a pharch bob amser.
- Dychwelwch anifeiliaid y traeth i ble bynnag y daethoch chi o hyd iddyn nhw; dyna'u cartref nhw ac mi allen nhw fod yn gwarchod eu hwyau.
- Peidiwch â gadael unrhyw anifail mewn bwced am rhy hir. Dychwelwch ef i'w gartref cyn i'r dŵr yn y bwced gynhesu gormod a lefel yr ocsigen gwympo.
- Gosodwch ddarnau o graig yn ôl yn ofalus bob tro yr un ochr i fyny ag y daethoch o hyd iddyn nhw.
- Os ydych chi am fynd â chregyn oddi ar y traeth, gwnewch yn siŵr eu bod yn wag gyntaf.
- Gwnewch yn siŵr nad ydych chi wedi gadael unrhyw sbwriel ar y traeth – ewch ag ef gyda chi.

Pecyn Offer a Awgrymir

- Bwcedi, hambyrddau neu dybiau gwyn, megis potiau iogyrt mawr
- Chwyddwydrau
- Llwyau plastig
- Allweddi adnabod
- Stethosgop - gwych i'w osod yn y pyllau glan môr i wrando ar sŵn y llygaid meheryn yn pori
- Rhidyll gardd a thrywel (os ydych chi'n archwilio traethau tywod)
- Rhwydi (defnyddiwch nhw'n ofalus i osgoi niweidio anifeiliaid bregus)
- Camera
- Clipfyrddau, papur neu gardiau A6, pensiliau
- Dillad cynnes sbâr ar gyfer y plant
- Pecyn cymorth cyntaf
- Ffôn symudol
- Eli haul
- Dŵr

Gweithgareddau dosbarth cyfan / Gemau cynhesu

Mae'r gweithgareddau hyn yn canolbwyntio ar hoffter y plant o chwarae a symud. Maent yn ddefnyddiol wrth gyrraedd y traeth am eu bod yn dod â'r grŵp at ei gilydd i gymryd rhan, ac maent yn ffordd dda o sicrhau bod yr holl blant yn llawn diddordeb, brwdfrydedd ac egni, ac yn barod ar gyfer gweithgareddau mwy penodol yn nes ymlaen.
Mae angen ardal glir, wastad ac agored lle gall y plant redeg o gwmpas yn ddiogel.

'Mae'r llanw'n dod i mewn …'

Mae'r gweithgaredd hwn yn ffordd ddefnyddiol o asesu beth mae'r plant yn ei wybod yn barod am lan y môr a bywyd morol. Mae'n help hefyd i gael y dosbarth i setlo a gwrando'n astud.

Sut i chwarae

Mae pawb yn eistedd mewn cylch mawr.

Esboniwch fod y môr yn amgylchedd deinameg ac nad yw byth yn llonydd; pan fydd tonnau'n golchi'r traeth, bydd cerrig ac anifeiliaid bach yn cael eu symud, ac yn setlo mewn llefydd gwahanol.

Mae'n ddefnyddiol dechrau gyda rhywbeth hawdd sy'n berthnasol i'r rhan fwyaf o'r grŵp -

''Mae'r llanw'n dod i mewn ac yn golchi pawb sy'n gwisgo crys chwys coch i ffwrdd''.

Ar ôl clywed hyn, mae angen i'r plant perthnasol godi a symud i gyfeiriad y cloc o amgylch y cylch, cyn eistedd eto mewn man gwahanol.

Gallai datganiadau eraill defnyddiol gynnwys – ''*Mae'r llanw'n dod i mewn ac yn golchi pawb…''*

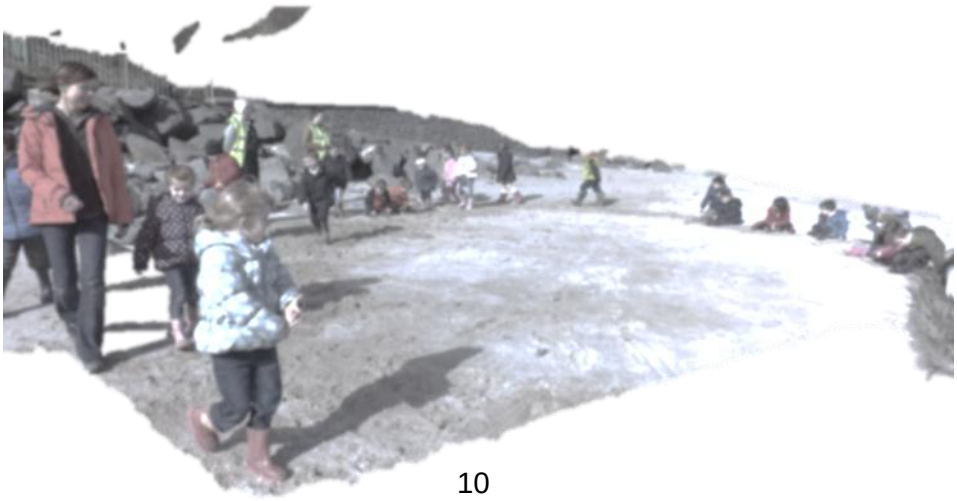
''sydd wedi bod i'r traeth yma o'r blaen.''

''sy'n hoffi cyffwrdd â phethau llithrig.''

''sy'n hoffi chwilota yn yr awyr agored ac ar lan y mô'r.''

''sydd wedi gweld dolffin neu forlo yn y gwyllt.'' (mae dolffiniaid trwynbwl a morloi llwyd yr lwerydd i'w gweld ym Mae Ceredigion).

''sydd wedi bwyta gwymon.'' (esboniwch fod pob un ohonyn nhw wedi mae'n siŵr; am fod gwymon i'w gael mewn bwydydd fel hufen iâ a chynnyrch arall bwytadwy fel past dannedd).



'Dynwared creaduriaid'

Mae'r gweithgaredd hwn yn ffordd dda o gyflwyno enwau creaduriaid a gwybodaeth am y ffordd maent yn byw neu'n symud.

Sut i chwarae

Trafodwch yr anifeiliaid canlynol gyda'r plant, sut maen nhw'n edrych a sut maen nhw'n symud. Yna esboniwch i'r plant fod angen iddyn nhw wneud y canlynol pan glywan nhw -

Seren Fôr – gwneud siâp seren

Sglefren Fôr – crynu fel jeli

Cranc – cerdded wysg eu hochr a symud eu dwylo fel pinsiyrnau

Llygaid meheryn – mynd ar eu cwrcwd (fel llygad maharen sy'n glynu wrth y graig)

Chwannen draeth – neidio i fyny ac i lawr

'Brecwast Aderyn' – Cyflwyniad syml a difyr i guddliwio

Mae'r gweithgaredd hwyliog hwn ar gyfer y dosbarth cyfan yn annog y plant i edrych yn fwy gofalus, ac mae'n gweithio'n dda ar ddechrau sesiwn. Mae'n helpu'r plant i ddeall bod nifer o'r anifeiliaid a welir ar y traeth creigiog yn fach iawn, a'u bod wedi addasu i fod yr un lliw â'u cynefin.

Bydd angen

Tua 100 o ddarnau o wlân neu lanhawyr pibell wedi'u torri'n ddarnau (o tua 5cm o hyd) – mae angen i'r rhain fod mewn amrywiaeth o liwiau gyda rhai'n frown ysgafn neu'n llwydfelyn ac felly'n anoddach o lawer i'w gweld ar y traeth tywod; tra bod eraill mewn lliwiau llachar er mwyn i'r plant allu eu gweld yn hawdd.

Cerdyn mawr (A2) gyda llun o gywion adar arno.

Sut i chwarae

Gwasgarwch y gwlân lliwgar dros un rhan o'r traeth.

Esboniwch i'r plant eu bod yn helpu'r fam i ddod o hyd i fwyd i'w chywion, sy'n llwglyd iawn. Mae'r gêm yn gweithio'n dda iawn os allwch chi gyflwyno tegan meddal o aderyn sy'n canu, a'i basio o amgylch y plant iddyn nhw gael gweld, cyffwrdd a gwrando arno (mae'r RSPB yn gwerthu detholiad o'r rhain am tua £7.00 yr un).

Dangoswch i'r plant ym mha ardal i chwilio ac ewch â nhw draw i chwilio am 'fwydyn' yr un i ddod nôl ag ef a'i osod ar y cerdyn arddangos. Mae angen gosod y mwydod ar y cerdyn yn y drefn y cawsant eu canfod.

Anogwch y plant i ddal ati i gasglu mwydod nes eu bod wedi dod o hyd i'r cyfan.

Dangoswch y mwydod a gasglwyd i'r plant a thrafodwch p'un ai oedd hi'n hawdd neu'n anodd chwilio am y mwydod, a pha liw mwydod oedd yr hawsaf i'w canfod a pham. (Dylai'r plant fod wedi dod o hyd i'r mwydod lliwgar gyntaf, felly mi fydd y rheiny gyda'i gilydd ar y cerdyn arddangos).

Trafodwch gyda'r plant sut mae hyn yn digwydd yn y byd naturiol; bod nifer o anifeiliaid yn fach iawn a'u bod yr un lliw â'u cynefin er mwyn osgoi cael eu gweld yn hawdd a'u bwyta gan anifeiliaid eraill.
I gloi, esboniwch i'r plant fod angen iddyn nhw fod yn ofalus iawn pan fyddan nhw'n chwilio am anifeiliaid ar y tywod neu yn y pyllau glan môr, oherwydd bydd nifer o'r anifeiliaid wedi'u cuddliwio.

'Gêm llygaid meheryn'

Yn ogystal â bod yn ffordd wych o gynhesu, mae'r gêm hon yn dysgu plant am y ffordd mae llygaid meheryn yn addasu ac yn ymddwyn, ac yn gyfle i atgyfnerthu rhai o negeseuon pwysig y cod glan môr. Mae'r gêm yn dangos i'r plant pa mor bwysig yw 'man cartref' llygaid meheryn ac na ddylid byth ei dynnu neu'i gicio oddi ar y creigiau.

Sut i chwarae

Esboniwch i'r plant mai malwen fôr yw llygad maharen a'i bod yn ymddwyn mewn ffordd arbennig:

- Ar ôl bwydo ar adeg llanw uchel mae llygaid meheryn bob amser yn dychwelyd i'r un fan ar y creigiau.
- Yna maen nhw'n glynu'u hunain yn dynn wrth y graig gyda'u troed gyhyrog fel nad ydyn nhw'n sychu, ac yn aros i'r llanw ddod mewn unwaith eto.
- Gelwir y lle hwn yn 'graith gartref' ac mae'r llygaid meheryn yn naddu'u cragen i mewn i'r graig er mwyn ffitio'n dynn arni.
  Pan ddaw'r llanw i mewn mae'r llygaid meheryn yn symud o gwmpas, gan bori ar y gwymon ifanc.
- Gallant fyw am 15 – 20 mlynedd os na chânt eu bwyta gan sêr mor, gwichiaid moch neu adar hirgoes.

Marciwch ardal yn y tywod ar gyfer yr holl 'greithiau cartref', a dyna lle bydd pawb yn dechrau'r gêm. Esboniwch y cyfarwyddiadau isod, bydd angen i'r plant wneud y canlynol pan fyddwch chi'n gweiddi -

'Llanw i mewn' - gadael ardal y craith gartref a symud o gwmpas i chwilio am fwyd.

'Bwydo' - sefyll yn llonydd a gwneud y sŵn cras y byddai llygaid meheryn yn debygol o'i wneud wrth grafu gwymon oddi ar y creigiau gyda'i dafod.

'Pioden y Môr – mynd ar eu cwrcwd ar y ddaear fel llygaid meheryn yn glynu wrth y graig i geisio amddiffyn ei hun rhag cael ei fwyta.

'Seren fôr'– neidio i fyny ac i lawr – i ddynwared ymddygiad y llygaid meheryn wrth iddo stampio ar draed y seren fôr i amddiffyn ei hun rhag cael ei fwyta.

'Llanw allan' - dychwelyd i ardal y craith gartref a glynu yno i osgoi sychu.

Ar ôl ymarfer unwaith neu ddwy gallwch droi'r gweithgaredd yn gystadleuaeth drwy ychwanegu bod yn rhaid i'r plentyn olaf gyflawni rhyw weithred arbennig, neu os bydd plentyn yn gwneud y peth anghywir, ei fod allan o'r gêm ac yn helpu i feirniadu yn ystod gweddill y gêm.

'Crancod cyfrwys'

Gellir defnyddio'r gêm hon i drafod cuddliwio a'r berthynas rhwng yr ysglyfaethwr a'r ysglyfaeth gyda'r plant. Mae'n seiliedig ar y gêm 'British Bulldog'.

Sut i chwarae

Tynnwch linell yn y tywod a dewiswch un plentyn i sefyll ar y llinell a bod yn wylan y penwaig.

Wedyn, tynnwch linell arall yn y tywod tua 10 metr i ffwrdd a gofynnwch i weddill y plant sefyll y tu ôl iddi.

Yna esboniwch eu bod yn grancod y traeth a phan fydd y llanw allan, bydd gwylanod ac adar eraill yn ceisio'u bwyta.

Esboniwch mai un o'r ffyrdd sydd gan y cranc o amddiffyn ei hun rhag cael ei fwyta yw 'rhewi' yn ei unfan os ydyw'n amau ei fod mewn perygl, gan guddliwio'i hun i osgoi cael ei weld a'i fwyta.

Yna, mae'r plentyn sy'n wylan yn wynebu i ffwrdd o'r crancod ac mae'r crancod yn cerdded tuag at yr wylan mor dawel â phosib. Y nod i'r crancod yw croesi'r llinell heb gael eu gweld gan yr wylan.

Bob hyn a hyn bydd yr wylan yn troi i edrych nôl a bydd rhaid i'r holl grancod rewi. Bydd unrhyw grancod sy'n cael eu gweld gan yr wylan 'wedi'u bwyta' a byddant yn dychwelyd i'r llinell gychwyn.

Y cranc cyntaf i gyrraedd y llinell derfyn yw'r wylan yn y gêm nesa.

'Gêm lleoli adlais'

Mae'r gêm hon yn helpu'r plant i ddeall sut mae dolffiniaid a morfilod eraill yn lleoli adlais er mwyn cyfathrebu, chwilio'u ffordd a hela, a sut y gall synau tanddwr eraill amharu arnynt a'i hatal rhag hela neu gyfathrebu.

Y nod yw dangos sut mae dolffiniaid yn hela drwy leoli adlais; am ei bod hi'n aml yn anodd gweld yn y môr oherwydd y gwaddod a symudiad y tonnau.

Bydd angen

Rhywbeth i'w ddefnyddio fel dau mygydau.

Sut i chwarae

Mae 8 plentyn yn gwirfoddoli i fod yn fecryll, ac mae 2 o'r plant yn ddolffiniaid.

Mae gweddill y dosbarth yn ffurfio cylch mawr ac yn rhannu'n ddau grŵp – sef y rîff a'r banc tywod.

Yna gosodir mwgwd ar y dolffiniaid. Maent yn sefyll yng nghanol y cylch gyda'r mecryll.

Mae angen i'r dolffiniaid weiddi ''dolffin, dolffin'' dro ar ôl tro a'r mecryll weiddi ''macrell, macrell''.

Yna mae'r dolffiniaid yn defnyddio'r galwadau hyn i geisio dod o hyd i'r mecryll a'u tagio.

Ar yr un pryd, mae gweddill y dosbarth sy'n ffurfio'r rîff a'r banc tywod angen gweiddi ''rîff greigiog'' a ''banc tywod'' i atal y dolffiniaid rhag taro mewn iddyn nhw. Mae hyn yn dynwared y ffordd mai dolffiniaid yn lleoli adlais i'w rhybuddio am nodweddion daearegol ar wely'r môr wrth iddyn nhw hela am fwyd.

Yna mae'r plant yn cyfnewid rolau i roi cyfle i'r plant sydd ar y tu allan i'r cylch i fod yn ddolffiniaid neu'n fecryll.

'Gêm cadwyn fwyd'

Mae'r gêm cadwyn fwyd forol hon yn annog y plant i feddwl am y ffordd mai egni'n cael ei drosglwyddo ar hyd y gadwyn fwyd, a bod yr holl greaduriaid sy'n byw ym Mae Ceredigion yn gyd-ddibynnol; bod pob anifail a geir yn y môr neu ar y traeth yn rhan o gadwyn fwyd.

Gellid ymestyn y gadwyn fwyd syml hon nôl yn y stafell ddosbarth. Gallai'r plant greu nifer o gadwyni bwyd gwahanol a'u cysylltu â'i gilydd i wneud un gadwyn fwyd forol enfawr.

Bydd angen

4 set o fandiau o liwiau gwahanol (mae'r rhai a ddefnyddir ar gyfer gemau tîm yn ystod Addysg Gorfforol yn ddelfrydol)

Bag melyn (i gynrychioli'r haul) yn cynnwys unedau o 'egni', er enghraifft pys sych.

Sut i chwarae

Holwch gwestiynau i'r plant am y ffordd mae pob cadwyn fwyd yn dechrau, nes eu bod yn ymateb bod pob cadwyn fwyd yn dechrau gyda'r haul, ac yna trafodwch gadwyn fwyd gyda nhw; does dim rhaid iddi fod yn gadwyn fwyd forol.

Er enghraifft:

Yr haul - planhigyn gwyrdd - lindysyn - deryn du - cudyll glas

Esboniwch fod ynni'r haul yn cael ei ddefnyddio gan blanhigion bach planctonig yn y môr i dyfu. Gofynnwch i'r plant i awgrymu rhywbeth allai fwyta'r plancton, fel llysywen y tywod, yna rhywbeth allai fwyta'r llysywen, sef macrell; ac yn olaf, yr anifail sydd ar frig y gadwyn fwyd, sef y dolffin trwynbwl.

Yna esboniwch i'r plant eu bod ar fin chwarae gêm sy'n dangos sut mae egni'n cael ei basio i fyny cadwyn fwyd forol.

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau, gyda phob grŵp yn gwisgo band o liw gwahanol, er enghraifft -

Gwyrdd – plancton (yr athro ac oedolion cynorthwyol)

Melyn – llyswennod y tywod (tua 14 o blant)

Coch - mecryll (tua 8 o blant)

Glas - dolffiniaid (2-4 o blant)

I ddechrau, mae'r plancton yn dal pys sych yn eu dwylo, mae'r rheiny'n cynrychioli eu hegni o'r haul.

Yna mae'r plancton yn gwasgaru o amgylch ardal y gêm.

Wedyn, mae llyswennod y tywod yn cael eu hanfon i fwydo ar y ffytoplancton.

Maen nhw'n casglu egni wrth iddyn nhw fwydo, un uned (pysen sych) ar y tro, a rhaid iddyn nhw ymweld â phlanhigyn plancton gwahanol bob tro maen nhw'n casglu uned.

Ar ôl ychydig o funudau anfonir y mecryll allan i hela a dal y llyswennod.

'Gêm cadwyn fwyd' - parhad ...

Pan fydd macrell yn tagio llysywen y tywod yn ofalus, rhaid i'r llysywen roi ei holl egni i'r macrell. Yna gallant ddal ati i chwarae, ond rhaid iddyn nhw ddechrau casglu egni unwaith eto.

Ychydig funudau'n ddiweddarach, mae'r dolffiniaid yn ymuno. Maen nhw'n dal y mecryll, ac unwaith eto mae'r egni'n cael ei basio i fyny'r gadwyn fwyd; y tro hwn o'r macrell i'r dolffin.

Felly bob tro maen nhw'n cael eu dal, maen nhw'n rhoi eu cyflenwad o egni i'r ysglyfaethwr a'u daliodd nhw.

Ar ôl ychydig funudau, stopiwch y gêm i weld pwy sydd â digon o egni i fyw a phwy sydd wedi methu â goroesi.

Holwch y plant ar gyfer beth y mae angen egni arnom ni, ac anifeiliaid eraill – i symud, anadlu, chwilio am fwyd a chysgod, i dyfu, i atgenhedlu.

Gellir parhau gyda'r gêm, ond gan gynnwys senarios gwahanol i ymestyn dysgu'r plant. Er enghraifft -

- Mae llong bysgota fawr yn dal y rhan fwyaf o'r mecryll

Nawr chwaraewch y gêm eto gyda 5/6 o'r mecryll wedi'u symud oddi yno, holwch y plant beth fyddai'r dolffiniaid yn debygol o'i fwyta nawr, a sut fyddai hynny'n effeithio ar y llyswennod, y mecryll a'r dolffiniaid.

'Gambl gwely graean'

Mae'r gweithgaredd hwn yn rhyw fath o gêm newid cadeiriau ond gyda neges am golli cynefinoedd morol.

Esboniwch i'r plant fod lamprai'r môr yn fath o bysgodyn prin, hynafol sy'n defnyddio'i geg i sugno gwaed o bysgod eraill.

Mae'n byw ym Mae Ceredigion, ond yn defnyddio gwely graean afonydd, fel yr Afon Teifi, i silio.

Bydd angen

Cylchau a ddefnyddir yn ystod Addysg Gorfforol

Sut i chwarae

Gosodwch gylch ar y llawr ar gyfer pob dau chwaraewr. Mae pob cylch yn cynrychioli gwely graean.

Mae'r plant yn cerdded neu'n rhedeg o amgylch ardal y gwely graean nes i chi gweiddi "*gwely graean"*.

Yna mae angen i'r chwaraewyr ddod o hyd i wely graean i fridio, ond dim ond dau bysgodyn all ddefnyddio pob gwely graean.

Gall fod yn help i gael ymarfer yn gyntaf, yna ar ôl hynny tynnwch un gwely graean oddi yno ar ôl pob rownd.

Mae unrhyw bysgod sydd heb wely graean wedi methu â bridio ac nid ydynt yn goroesi i'r rownd nesa. Wrth dynnu pob gwely graean, gellir cyflwyno senario gwahanol ar golli cynefin:

- mae'r afon yn cael ei charthu
- mae llygredd yn gorchuddio'r gwely graean ag olew neu gemegau
- mae pentwr mawr o sbwriel yn cael ei ddymchwel yn yr afon gan fygu'r ardal fridio
- mae argae neu gored yn cael ei hadeiladu, gan rwystro llwybr mudo'r pysgod

I wneud y gêm yn anoddach, gellir dynodi aelodau'r grŵp yn wrywod neu fenywod, felly mae angen un o bob rhyw ar gyfer silio llwyddiannus.

Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth
'*Hetiau morladron a choronau môr-forynion'*

Crëwch gofnod o'ch siwrnai ar hyd y traeth gyda het neu goron ar thema forol!

Bydd angen

Band cerdyn ar gyfer bob plentyn sy'n ffitio o amgylch ei ben, gyda stribyn o dâp gludiog dwyochrog wedi'i osod arno.

Mae tâp gludiog yn gweithio orau os ydyw'n ffurfio band cul yng nghanol y cerdyn, sydd cryn dipyn yn llai o led na'r cardfwrdd. Mae hynny'n darparu band tenau o amgylch y canol i'r plant ei ddefnyddio i lynu'r pethau maent yn dod o hyd iddynt arno.

Fel hynny mae'r tâp gludiog yn llai tebygol o fynd yn sownd yng ngwallt y plant.

Sut i chwarae

Cerddwch ar hyd y draethlin gyda'r plant a'u hannog i edrych yn ofalus ar y gwrthrychau naturiol sydd wedi'u golchi mewn gan y llanw, a defnyddio'r rhain i addurno'u hetiau morleidr neu fôr-forwyn.

(Gwnewch yn siŵr nad yw'r plant yn defnyddio unrhyw gregyn sydd ag anifeiliaid byw ynddyn nhw).

Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth 'Holl liwiau'r enfys'

Bydd angen

Bag lliwgar

Gleiniau mawr lliwgar neu wrthrychau o faint tebyg (neu gallwch wneud siapiau maint cerrig bach gyda chlai modelu a'u paentio – neu dorri detholiad o gardiau lliwiau paent Dulux yn ddarnau)

Gofynnwch i'r plant i edrych o'u hamgylch ar y traeth a disgrifio'r lliwiau a welant.

Anogwch y plant i edrych yn ofalus iawn ar y lliwiau o'u hamgylch trwy roi dau neu dri o liwiau gwahanol i bob plentyn, pâr, neu grŵp a gofyn iddyn nhw ddod o hyd i wrthrychau naturiol o'r un lliw.

Heriwch y plant i weld a allan nhw fel dosbarth ddod o hyd i holl liwiau'r enfys ar y traeth.

Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth
'Coctel drewllyd glan môr'

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y plant i ddarganfod a meddwl am yr arogleuon gwahanol a ddônt ar eu traws wrth archwilio glan y môr.

Bydd angen

Casgliad o botiau (maint pot iogyrt bach)

Mae potiau gyda chaead arnynt hyd yn oed yn well, oherwydd gall y plant eu chwyrlio a'u hysgwyd i'w gwneud nhw hyd yn oed yn fwy drewllyd!

Gofynnwch i'r plant i ddewis detholiad o wrthrychau naturiol yn ofalus i'w rhoi yn eu potiau er mwyn dal arogleuon glan y môr.

Anogwch y plant i feddwl yn ofalus am y gwrthrychau maent yn eu dewis a pheidio â defnyddio'r gwrthrychau cyntaf a welan nhw.

Pan fydd pawb wedi creu coctel drewllyd glan môr gallant eu rhannu gyda gweddill y dosbarth.

Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth
'Helfa sborion synhwyraidd'

Mae'r gweithgaredd hwn yn hoelio sylw'r plant ar beth ellir dod o hyd iddo ar hyd y draethlin. Gall y plant ddewis gweithio un ai fel unigolion, parau neu grwpiau bach, yn dibynnu pa arddull ddysgu sydd orau ganddynt.

(Gellir defnyddio'r eitemau a ganfyddir i gyflwyno testunau eraill megis trafodaeth ar sbwriel ar y traeth, neu gellir eu casglu a'u defnyddio i wneud cerfluniau traeth. Gellir hefyd eu defnyddio nôl yn y stafell ddosbarth i sgetsio bywyd llonydd neu i ysbrydoli ysgrifennu creadigol).

Gosodwch ffiniau ar gyfer y gweithgaredd. Un ffordd ddefnyddiol o wneud hynny yw cerdded yr ardal tu mewn i'r ffiniau gyda'r plant, i wneud yn siŵr eu bod yn deall ble mae terfynau'r gweithgaredd; mae hyn hefyd yn gyfle i dynnu sylw'r plant at bethau all fod o ddiddordeb wrth iddyn nhw fynd at i gasglu.

Mae'n syniad da os ydy'r gweithgaredd hwn yn canolbwyntio ar y draethlin sydd ger rhan uchaf y traeth; fel yna mae'r plant yn llai tebygol o gasglu anifeiliaid neu wymon byw. Dylai'r ardal hon fod yn un wastad hefyd, fel na fydd y plant yn chwilio o amgylch unrhyw greigiau neu byllau.

Rhowch gerdyn Helfa Sborion i bob plentyn, pâr neu grŵp, yn rhestru'r eitemau i'w casglu. Atgoffwch y plant i beidio â chasglu creaduriaid byw ac i osgoi unrhyw wrthrychau miniog neu eitemau gwneud, aflan.

Helfa Sborion

Plîs peidiwch â chasglu unrhyw beth byw. Plîs gwnewch yn siŵr nad oes gan y cregyn unrhyw anifeiliaid ynddyn nhw. Diolch.

Ceisiwch ddod o hyd i ....

Rhywbeth sydd wedi'i chwythu gan y gwynt

Rhywbeth crwn

Rhywbeth llyfn

Rhywbeth sy'n gwneud sŵn

Rhywbeth sy'n goglais

Rhywbeth meddal

Rhywbeth gyda dau liw

Rhywbeth hoffech chi ei gadw

Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth 'Blwch Synhwyro'

Gellir rhoi ffocws mwy penodol i'r helfa sborion synhwyraidd a restrir uchod ar gyfer Blwyddyn Un a Dau drwy gyflwyno 'Blwch Synhwyro'. Mae hyn yn gyfle i roi ffocws ychydig yn wahanol ar yr eitemau mae'r plant wedi dod o hyd iddynt, ac mae'n weithgaredd gwych ar gyfer sbarduno trafodaeth a defnydd o iaith ddisgrifiadol.

Bydd angen

Detholiad o focsys wyau, gyda phob un â dau air disgrifiadol cyferbyniol wedi'u hysgrifennu oddi tanynt:

- caled a meddal
- gwastad a thalpiog
- gwlyb a sych
- garw a llyfn

Mae'n ddefnyddiol lamineiddio'r cardiau/labeli hyn cyn eu gludo ar y bocsys fel nad ydyn nhw'n gwlychu ar y traeth.

Cerddwch ffiniau'r ardal gyda'r plant, yna rhowch un o'r bocsys wyau i bob grŵp neu bâr.

Mae'n bwysig bod pob pâr neu grŵp yn cadw'u geiriau ynghudd oherwydd mi fyddan nhw'n cyfnewid gyda grŵp arall yn nes ymlaen.

Yna mae'r plant yn llenwi dau hanner y bocs gydag eitemau y gellir eu disgrifio gyda'r geiriau sydd ar eu bocsys, felly er enghraifft, os mai garw a llyfn yw eu geiriau, gall un ochr y bocs gynnwys cregyn garw a gwymon sych, a gall y llall gynnwys tywod, carreg fach gron a chragen lyfn.

Pan fydd pob grŵp wedi llenwi'u bocs, dylent gyfnewid gyda grŵp arall i weld a all y plant ddyfalu drwy edrych a chyffwrdd yr eitemau yn y bocs beth yw'r geiriau oddi tanynt.

'Mesur, tynnu llun a gosod mewn trefn yn ôl maint'

Bydd angen

Tâp mesur 5 metr o hyd

Cyfnod Allweddol Dau Gofynnwch i'r plant pa famaliaid mawr maen nhw'n meddwl sy'n byw ym Mae Ceredigion. Anogwch nhw i rannu unrhyw wybodaeth sydd ganddyn nhw am yr anifeiliaid ac i benderfynu pa un yw'r mwyaf a pha un yw'r lleiaf.

Yna rhannwch y dosbarth yn grwpiau i dynnu llun pob un o'r anifeiliaid yn y tywod mewn trefn yn ôl eu maint (mae llamhidydd yr harbwr yn 1.5m o hyd fel arfer, morlo llwyd yn 1.8m (benyw) i 3m (gwryw) a dolffin trwynbwl yn hyd at 4m o hyd).

Gofynnwch i'r plant i ddefnyddio mesur ansafonol i amcangyfrif neu ddyfalu'r maint er mwyn cwblhau eu lluniau. Holwch sut allan nhw fynd ati i wneud hyn; er enghraifft, defnyddio hyd braich, un cam, neu orwedd ar y tywod a defnyddio'u cyrff.

Pan fydd y lluniau wedi'u cwblhau gall plant Cyfnod Allweddol Dau ddefnyddio'r tâp mesur i weld pa grŵp sydd wedi amcangyfrif y maint yn fwyaf cywir.

Ar gyfer Cyfnod Sylfaen mae'n bosib y byddwch am osod un anifail yn unig i'r plant dynnu llun ohono a dyfalu'i faint, er enghraifft, dolffin trwynbwl, gan ddefnyddio'u cyrff fel mesur ansafonol.

Yna mi allai'r dosbarth addurno'u hanifeiliaid gyda cherrig bach neu gregyn gwag i ychwanegu nodweddion corfforol.

Archwilio cynefinoedd pethau byw 'Saffari glan môr'

Mae saffari glan môr yn rhoi cyfle i'r plant i chwilota a dod o hyd i'r creaduriaid a geir mewn pyllau glan môr creigiog a cheunentydd, ac ar y traeth tywod. Mae'r gweithgaredd hwn yn dangos bod y parth rhynglanw'n darparu amrywiaeth o gynefinoedd gwerthfawr, a'i fod yn lle deinamig i fyw sy'n cynnal amrywiaeth eang o fywyd gwyllt, mae'n gyfle i weld sut mae anifeiliaid yn addasu i'w cynefin, a'r pethau sy'n wahanol neu'n debyg rhwng y creaduriaid a geir ar y traeth.

Y ffordd orau o archwilio'r traeth fel hyn yw cael y plant i weithio mewn grwpiau bach. Mae cerdded y ffiniau cyn dechrau sesiwn archwilio pyllau glan môr yn sefydlu ardal ddiogel a phendant i'r plant weithio ynddi, ac mae'n gyfle i dynnu eu sylw at bethau diddorol a chanfod faint maen nhw'n ei wybod yn barod.

Mae 'na rai creaduriaid fyddan nhw bron yn sicr o ddod o hyd iddyn nhw yn ystod ymweliad â'r traeth, megis llygaid meheryn, cregyn gleision, gwichiaid, topiau môr, gwichiaid moch, cregyn llong, crancod, anemonïau, pysgod a gwymon. Os bydd gennych chi gwpwl o ffeithiau diddorol am y rhywogaethau cyffredin hyn, neu ychydig o straeon am y ffordd arbennig sydd gan y creaduriaid o addasu neu ymddwyn, gall hynny fod yn fuddiol iawn, a bydd yn help i ennyn brwdfrydedd, syndod a dealltwriaeth. (Mae'r adran ar Rywogaethau Glan Môr a geir ar ddiwedd y pecyn yn cynnwys ffeithiau diddorol a phrif nodweddion rhai o'r rhywogaethau mwyaf cyffredin a welir ar y traeth.)

Atgoffwch y plant o'r Cod Glan Môr cyn dechrau ar unrhyw waith archwilio cynefinoedd a gosodwch esiampl dda bob amser.

Paratowch gwestiynau ymlaen llaw i'w holi i'r plant -

"Ble ar y traeth mae'r creadur yn byw a pham?"

"Sut mae wedi addasu i fyw yno?"

"Pa brif nodweddion sy'n perthyn iddo a pham?" (Tentaclau, crafangau, coesau niferus, cragen, cennau)

"Sut mae'n symud?"

"Sut mae'n bwyta?"

"Beth mae'n ei fwyta?"

"Beth allai ei fwyta ef?"

Mae taflen waith Saffari Glan Môr 1 yn cynnwys gofod i dynnu llun hoff greadur a chofnodi'i brif nodweddion.

'Saffari glan môr' parhad …

Bydd angen

Bwcedi, hambyrddau, neu dybiau gwyn megis potiau iogyrt mawr

Chwyddwydrau

Llwyau Plastig

Allweddi adnabod

Camera

Stethosgop - gwych i'w osod mewn pyllau glan môr i wrando ar sŵn y llygaid meheryn yn pori

Rhidyll gardd a thrywel (ar gyfer traethau tywod)

Rhwydi (defnyddiwch nhw'n ofalus i osgoi niweidio creaduriaid bregus)

Clipfyrddau, papur a phensiliau

Fy nghreadur traeth i

Enw da iddo fyddai _____

_____

Ei enw iawn yw

_____

Mae ganddo_____ o rannau i'w gorff

Oes ganddo lygaid?_____

Mae ganddo_____ coes

Oes ganddo antenau?_____

Oes ganddo gorff caled neu feddal?_____ Ydy e'n symud? _____

Sut? _____

Mae'n byw _____

Beth mae'n ei fwyta? _____

Beth allai ei fwyta ef? _____

Gweithgareddau estynedig saffari glan môr ar gyfer Cyfnod Allweddol Dau

Archwilio cynefinoedd, cyd-ddibyniaeth organebau - 'Saffari glan môr'

- ***Cyfleoedd i'r plant i wneud gwaith maes – enwi creaduriaid, maeth, cylchoedd bywyd a lle organebau traethau creigiog yn yr amgylchedd***
- ***Ffactorau amgylcheddol – faint o olau haul, dŵr sydd ar gael, halltrwydd y dŵr, tymheredd***
- ***Cyfleoedd i'r plant i gynllunio prawf teg***

Gellir ymestyn y saffari glan môr ar gyfer gwaith gwyddoniaeth Cyfnod Allweddol Dau, gydag archwilio manylach a chwestiynau sy'n annog y plant i feddwl am y ffordd mae'r creaduriaid wedi addasu i'w micro-gynefinoedd.

Gall arolwg o'r traeth gyda Chyfnod Allweddol Dau hefyd ddarparu cyfleoedd i gynnwys 'gwyddoniaeth go iawn'. Gellir defnyddio archwiliadau o'r traeth i ateb damcaniaeth neu gwestiwn ac i drafod beth sy'n gwneud prawf teg. Gallant hefyd roi'r cyfan ar waith mewn ffordd ymarferol; drwy gael y cyfle i fewnbynnu'r data a gasglwyd i gynllun cofnodi bioleg forol cenedlaethol nôl yn y stafell ddosbarth. Gall y gweithgareddau gynnwys:

Sesiwn chwilio am rywogaethau *- faint o greaduriaid allan nhw ddod o hyd iddynt o fewn cyfnod penodol o amser, sef 'Bio-flits'*.

Arolwg trawslun - i gymharu'r creaduriaid a ganfuwyd ar wahanol rannau o'r traeth – rhan isaf, canol, ac uchaf. Gellir gwneud hyn drwy -

> ***Arolwg trawslun llinell –*** gosodir tâp mesur hir sy'n mynd o ran uchaf y traeth, yn croesi drwy'r canol ac i ran isaf y traeth. Cofnodir yr anifeiliaid a geir bob ochr i'r llinell.
>
> ***Arolwg cwadrat*** - mae tair ardal o'r un maint yn cael eu marcio ar hap, ar ran uchaf, rhan ganol a rhan isaf y traeth (gan ddefnyddio cylchau neu gwadratau) ac mae'r holl anifeiliaid a geir o fewn y cylchau'n cael eu cyfrif a'u cofnodi.

Bydd angen

Tâp mesur hir (trawslun llinell) neu gylchau (cwadrat)

Taflen gofnodi a phensil

Allweddi adnabod

Gofynnwch i'r plant i broffwydo ble maen nhw'n meddwl y byddan nhw'n dod o hyd i'r rhan fwyaf o'r anifeiliaid a pham.

Dyfeisiwch system deg ar gyfer dewis safle'r arolwg i brofi eu damcaniaeth drwy ddefnyddio trawslun llinell neu sampl cwadrat.

Cyfrwch nifer y rhywogaethau a gafwyd ar hyd y trawslun llinell neu yn y cylchau a cheisiwch eu henwi drwy ddefnyddio'r allweddi adnabod. Mae'n bwysig cofnodi'r holl anifeiliaid yn ardal y sampl, felly gofynnwch i'r plant i ddefnyddio enw gwneud neu god ar gyfer unrhyw rywogaethau na allant eu henwi.

***Trawslun llinell** – mae hanner y grŵp yn dechrau eu darlleniadau ar ran isaf y traeth, sef ar waelod y tâp, tra mae'r lleill yn dechrau ar ran uchaf y traeth, gan groesi yn y canol. Bydd hyn yn rhoi dwy set o ganlyniadau i weithio arnynt er mwyn cael mwy o gywirdeb.*

***Arolwg cwadrat** - er cywirdeb ac i sicrhau bod y prawf yn un teg gosodwch y cylchau neu'r sgwariau cwadrat ar hap (gyda'ch llygaid ar gau er enghraifft) ym mhob un o'r ardaloedd hyn – rhan uchaf, rhan ganol a rhan isaf y traeth. Gallwch edrych ar amrywioldeb naturiol drwy gymharu canlyniadau'r grwpiau gwahanol.*

(Sylwer: gellir cofnodi anifeiliaid bach fel cregyn llong drwy nodi'r gorchudd canrannol. Mae hwn yn fesur sy'n nodi maint y gorchudd o fath arbennig o anifail o fewn cwadrat pan nad oes modd cyfri pob anifail unigol).

Gwaith dilynol yn y stafell ddosbarth –

Gall y plant baratoi adroddiad ar eu canfyddiadau a dangos eu canlyniadau drwy:

- Gynhyrchu siart canrannau tafellog ar gyfer pob un o safleoedd yr arolwg
- Diagram Venn yn dangos pa rywogaethau a ganfuwyd yn rhai, neu bob un o safleoedd yr arolwg.

Y cyfle i fewnbynnu'r data a gasglwyd i gynllun cofnodi bioleg forol cenedlaethol nôl yn y stafell ddosbarth.

Gellir bwydo data a gasglwyd gan y plant ar y traeth i system gofnodi genedlaethol megis:

'Arolwg Bywyd Morol' MarLIN (*Marine Life Information Network*) neu

'Helfa Fawr Casys Wyau' Ymddiriedolaeth y Siarcod

Gall y plant gofnodi beth maent wedi'i weld a ble ddaethon nhw o hyd iddo. Mae'n ddefnyddiol hefyd tynnu lluniau i'w hanfon wrth gofnodi data er mwyn helpu i enwi'r hyn a welwyd.

Mae'n bwysig cofnodi'r wybodaeth ganlynol - lleoliad, dyddiad, amser, amodau'r tywydd, cyflwr y môr ac uchder y llanw, y micro-gynefinoedd y gwelwyd yr anifeiliaid ynddynt, a faint o unigolion neu boblogaethau a welwyd.

Mae'n ddefnyddiol iawn hefyd os allwch chi ddarparu cyfeirnod grid.

Mae hyn yn rhoi cyfle i'r plant i gymryd rhan mewn 'gwyddoniaeth go iawn'.

Arolwg cwadrat o Amlder Rhywogaethau

Cofnodwch y gwahanol rywogaethau a geir ym mhob cylch neu gwadrat. Dylech amcangyfrif a sgetsio'r gorchudd canrannol ar gyfer rhywogaethau bach lle nad oes modd cyfri bob anifail. Rhowch enw gwneud neu god i unrhyw anifeiliaid na allwch eu henwi.

Rhan uchaf y traeth

Rhan ganol y traeth

Rhan isaf y traeth

Cynllun Ymchwil Gwyddonol

Pa ran o'r traeth ydych chi'n proffwydo fydd â'r nifer fwyaf o anifeiliaid yn byw yno?

Sut fyddwch chi'n profi'ch proffwydoliaeth?

Beth ydych chi'n proffwydo fydd yn digwydd?

Sut fyddwch chi'n gwneud y prawf yn un teg?

Rhestrwch yr offer fydd ei angen arnoch

Casgliadau

Sut fyddwch chi'n cofnodi'ch canlyniadau?

'Archwilio cadwyn fwyd'

Gellir ymestyn dealltwriaeth y plant o gadwyni bwyd ar ôl chwarae'r 'gêm cadwyn fwyd' drwy weithgaredd annibynnol lle mae gofyn i'r plant ddod o hyd i dystiolaeth i greu eu cadwyn fwyd parth rhynglanw syml eu hunain.

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y plant i ddarganfod drostyn nhw'u hunain ac mae'n hoelio sylw'r plant i brofi'u dealltwriaeth.

Dangoswch gadwyn fwyd syml 3 neu 4 rhan i'r plant, gydag eitemau rydych wedi'u casglu ymlaen llaw, er enghraifft:

gwymon > cragen gwichiad > cragen cranc > pluen

Trafodwch gadwyni syml eraill posib megis:

ffytoplancton > cragen las > gwichiad moch > cranc

Esboniwch i'r plant mai eu sialens yw dod o hyd i dystiolaeth i greu eu cadwyn fwyd eu hunain.

Mae hon yn adeg dda i atgyfnerthu'r ffaith mai cregyn gwag yn unig y dylent eu casglu, yn hytrach na chreaduriaid byw neu wymon sy'n sownd i'r graig.

Mae'r gweithgaredd hwn yn un sy'n gweithio yr un mor dda p'un ai ydy'r plant yn dewis mynd ati fel unigolion, parau neu grwpiau, yn dibynnu pa arddull ddysgu sydd orau ganddynt.Trafodwch ffiniau'r ardal gasglu gyda'r plant.

Pan fydd pob un wedi casglu'i gadwyn fwyd, gellir eu rhannu gyda gweddill y grŵp.

Mae'r ymarfer hwn yn help i egluro ac atgyfnerthu profiadau, a gwella'r dysgu, ac mae'n gyfle i'r athro i asesu dealltwriaeth y plant.

Awgrymiadau am weithgareddau myfyrgar ar ddiwedd y sesiwn 'Cerfluniau traeth a chelf tywod'

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y plant i weithio ar y cyd ac os caiff ei ddefnyddio fel dilyniant i waith ymchwil ar y traeth, gall y plant seilio'u cerfluniau ar greaduriaid maent wedi dod o hyd iddynt yn ystod y saffari glan môr.

Gosodwch ffiniau'r ardal gasglu, ac esboniwch i'r plant y dylent fod yn ofalus i beidio â chyffwrdd â, neu gasglu eitemau miniog neu aflan; neu unrhyw beth sy'n fyw, gan gynnwys gwymon sy'n sownd i'r graig.

Mae'n syniad da gwneud y cerfluniau ar ran uchaf y traeth, lle nad yw'r plant mor debygol o gael eu heffeithio gan y llanw'n dod i mewn, a hefyd i sicrhau na ddefnyddir gwymon byw neu gregyn gydag anifeiliaid byw ynddyn nhw.

Mae'n bosib y bydd y plant am seilio'u cerflun ar un ai un o greaduriaid go iawn y môr neu greadur dychmygol. Ar ôl gorffen, gall pob grŵp gyflwyno'u gwaith i weddill y dosbarth fel petaent yn cerdded o amgylch oriel gelf. Mae'n syniad da i dynnu lluniau o'u gwaith cyn i'r llanw olchi'r cynfas yn lân unwaith eto.

Mae'r gweithgaredd hwn yn darparu cyfle da i drafod sbwriel ar y traeth gyda'r plant, gan fynd ag unrhyw beth a ddefnyddiwyd ar gyfer y cerfluniau oddi yno a chael gwared ohono mewn ffordd briodol.

'Mannau hud a mapio synau'

Mae'r gweithgaredd hwn yn gweithio'n dda ar ddiwedd y dydd er mwyn i'r plant dreulio amser yn myfyrio ar beth maent wedi'i ddysgu yn ystod eu hymweliad, a sut mae hynny wedi newid eu meddyliau a'u teimladau tuag at eu traeth lleol a'r creaduriaid sy'n byw yno.

Neu gellir ei ddefnyddio ar ôl chwarae un neu ddwy o'r gemau cynhesu, i hoelio sylw'r plant, datblygu'u sgiliau arsylwi a gwrando, a'u paratoi ar gyfer y gwaith ymchwil mwy penodol sydd i ddod.

Rhowch ddarn o bapur neu gerdyn, a phensil i bob plentyn.

Esboniwch i'r plant fod angen iddyn nhw ddod o hyd i'w man hud eu hunain – lle tawel a chyfforddus i eistedd a gwrando ar synau'r traeth o'u hamgylch.

Pan fyddant wedi dod o hyd i le i eistedd, byddant yn tynnu lluniau ar eu map i gynrychioli'r holl synau a glywant; gallant hefyd ddefnyddio symbol i ddangos ble maen nhw'n eistedd.

Cyn i'r plant ddechrau, gosodwch ffiniau ar gyfer y gweithgaredd ac esboniwch fod angen i bob plentyn eistedd yn dawel yn y man hud maent wedi'i ddewis – ychydig o fetrau i ffwrdd oddi wrth unrhyw un arall. Esboniwch y byddwch chi, pan fydd yr amser penodedig wedi dod i ben, yn gwneud sŵn penodol, clapio'ch dwylo er enghraifft, a phan fyddan nhw'n clywed hwnnw, dylent ddychwelyd yn dawel.

Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd, holwch y plant am y synau roedden nhw'n eu clywed:

Oedden nhw'n synnu bod 'na gymaint o synau gwahanol?

Pa mor bell oedd y synau'n teithio?

A glywon nhw unrhyw synau anarferol neu annisgwyl?

Gall trafod synau nad ydynt yn rhan o'r amgylchedd naturiol ddarparu cyfle i drafod llygredd sŵn.

Gellir defnyddio'r mapiau synau i gynhyrchu dan o ysgrifennu creadigol nôl yn y stafell ddosbarth.

'Gwir neu anwir . . . ?'

Mae'r gêm hon yn ddefnyddiol ar ddiwedd y sesiwn, i ail-edrych ar yr hyn a ddysgwyd yn y sesiwn ac i asesu faint mae'r plant wedi'i ddeall.

Sut i chwarae

Gosodwch farciwr 'gwir' ac 'anwir' y naill ochr a'r llall i'r grŵp, gan adael digon o bellter i ganiatáu i bawb symud yn ddiogel ac yn ddidrafferth o'r canol at bob marciwr.

Gellir cyflwyno elfen gystadleuol drwy rannu'r dosbarth yn ddau dîm - er enghraifft, bechgyn a merched, a gweld pa dîm sy'n cael y fwyaf o atebion cywir bob tro.

Gall y datganiadau gynnwys -

Mae un o'r poblogaethau mwyaf yn Ewrop o ddolffiniaid trwynbwl yn byw ym Mae Ceredigion – gwir – mae dros 200 yn byw yma yn yr haf.

Gall dolffin trwynbwl fod gymaint â 4 metr o hyd - gwir

Gall dolffiniaid, llamhidyddion a morloi anadlu dan y dŵr – anwir (maent yn famaliaid fel ni ac mae angen iddyn nhw ddod i'r wyneb i anadlu)

Mae sŵn tanddwr yn broblem i ddolffiniaid a llamhidyddion am ei fod yn amharu ar eu gallu i leoli adlais, sef eu dull nhw o gyfathrebu, chwilio'u ffordd a hela - gwir

Mae 60% o boblogaeth morloi llwyd y byd yn byw ar hyd arfordir y Deyrnas Unedig - gwir

Mae'n iawn cwrso dolffiniaid, llamhidyddion a morloi os ydych chi mewn cwch neu ganŵ – anwir - (mae'n tarfu ar yr anifeiliaid ac yn amharu ar eu gallu i fwydo neu ymddygiad arall naturiol)

Mae morlo'n defnyddio'i wisgers i'w helpu i ddod o hyd i bysgod - gwir

Mae dolffiniaid, llamhidyddion a morloi'n magu'u lloi ar y fron - gwir

Mae môr-grwbanod lledraidd yn nofio drosodd o'r Caribî bob haf i fwydo ar sglefrod môr cap glas ym Mae Ceredigion - gwir

Os cerddwch chi ar hyd llwybr yr arfordir mi welwch chi frân gyda choesau coch - gwir

Mae'r morfil cefngrwm a'r morfil danheddog wedi'u gweld ym moroedd Cymru -gwir

Plastig yw'r math mwyaf cyffredin o sbwriel a welir yn y môr - gwir

Mae'r seren fôr yn bwyta drwy wthio'i stumog allan o'i chorff a gorchuddio'i ysglyfaeth – gwir

Mae'r gwyniad môr gwrywaidd, sef pysgodyn sy'n byw mewn pyllau glan môr, yn gwarchod ei wyau nes eu bod yn deor - gwir

Defnyddir gwymon i wneud hufen iâ a phast dannedd - gwir

Mae angen inni fynd â'n sbwriel adre efo ni - gwir

Ceg anemoni'r môr yw ei ben ôl hefyd – gwir

'Gwir neu anwir' - parhad …

Mae gan grancod 8 coes – anwir (maent yn greaduriaid dectroed sy'n golygu bod ganddyn nhw 10 o goesau – coesau sydd wedi adnewid yw eu crafangau)

Mae cregyn llong llawn dwf yn smentio'u pennau ar y graig ac yn dal bwyd gyda'u traed - gwir

Mae lamprai'r môr yn fath o bysgodyn hynafol gyda cheg fel sugnwr sy'n byw ym Mae Ceredigion - gwir

Gall morlo llwyd yr Iwerydd ddal ei anadl dan y dŵr am 15 munud - gwir

Mae'r heligog yn adeiladu nyth ar y creigiau i fagu'i chywion – anwir (mae'n dodwy ei wyau'n uniongyrchol ar wyneb moel y graig)

Gall llygad maharen fyw am 15 i 20 mlynedd - gwir

Y siarc neu forgi mawr gwyn yw'r pysgodyn mwyaf yn y byd – anwir (y morgi morfilaidd yw'r mwyaf, yr ail fwyaf yw'r heulforgi sydd i'w weld yn y môr oddi ar arfordir Cymru.

Pwrs y fôr-forwyn yw ble mae'r fôr-forwyn yn cadw'i brwsh gwallt – anwir (casys wyau cathod môr ydyn nhw)

Gall crancod gerdded wysg eu hochr yn unig – anwir (gall rhai rhywogaethau fel y cranc hirgoes gerdded am ymlaen)

Y mwydyn carrai'r graean yw'r anifail hiraf yn y byd – gwir (gallant dyfu i dros 30 metr o hyd ac weithiau maent i'w gweld mewn pyllau glan môr).

Mae'r chwistrell fôr ffa pob i'w gweld ar dost yn unig – anwir (mae'n byw ar greigiau neu wymon ac yn bwydo drwy hidlo gronynnau o'r dŵr. Os bydd rhywbeth yn tarfu arni mae'n chwistrellu ffrydiau o ddŵr)

Mae'r gwichiad moch yn bwydo trwy dwrio twll yng nghragen cregyn llong a chregyn glas, yna eu troi'n sŵp a'u sugno allan – gwir

Dyna le gwych yw'r traeth!

'Cynllunio a chreu creaduriaid y môr gyda defnyddiau sydd wedi'u hailgylchu'

Gellir defnyddio ymweliad â'r traeth fel ysbrydoliaeth i gynllunio a chreu cerfluniau o greaduriaid y môr yn ystod gwersi celf neu wersi dylunio a thechnoleg.

Mae'r sesiynau hyn yn arbennig o werthfawr os gellir eu defnyddio hefyd i gyfleu'r neges Arbed, Ailddefnyddio. Ailgylchu trwy ddefnyddio deunydd sydd wedi'i ailgylchu i greu'r cynlluniau.

Mae defnyddio deunydd plastig i greu'r creaduriaid yn help i atgyfnerthu'r neges y gall môr-grwbanod a morfilod yn hawdd gamgymryd plastig yn y môr am sglefrod môr.

(I gael gwybodaeth am y problemau a achosir gan blastig a'i fygythiad i fywyd morol, ewch i'r adran wybodaeth ACA yng nghefn y pecyn hwn).

'Gêm enwi creaduriaid'

Mae'r gêm hon yn un ddefnyddiol iawn fel gweithgaredd dilynol ar ôl ymweliad â'r traeth.

Mae'n hybu sgiliau gwrando a chwestiynu.

Sut i chwarae

Trefnwch y plant fel eu bod yn ffurfio cylch.

Mae'r plant yn gwirfoddoli yn eu tro i gael enw un o anifeiliaid y môr neu'r traeth wedi'i lynu ar eu talcen gyda nodyn 'post-it'.

Yna maen nhw'n holi cwestiynau i weddill y dosbarth am yr anifail nes eu bod yn dyfalu pa greadur ydyn nhw.

Gall fod yn ddefnyddiol i gael llun o'r anifail i'r sawl sy'n holi ei ddal i fyny i helpu gweddill y dosbarth i ateb y cwestiynau'n gywir.

Bae Ceredigion – Ardal Cadwraeth Arbennig

Gan ymestyn o Fae Ceibwr yn Sir Benfro i Aberarth yng Ngheredigion a hyd at 20km allan i'r môr, mae Ardal Cadwraeth Arbennig (ACA) Bae Ceredigion yn amddiffyn y bywyd gwyllt a geir o fewn ac o amgylch tua 1000 o gilomedrau sgwâr o'r môr.

Mae'r ardal yn gartref i gyfoeth anhygoel o anifeiliaid a phlanhigion, gan gynnwys un o'r poblogaethau mwyaf yn Ewrop o ddolffiniaid trwynbwl. Mae ei morloi llwyd yr Iwerydd, lamprai afon a môr, riffiau, banciau tywod ac ogofau môr hefyd o bwysigrwydd rhyngwladol.

Sut ddaeth Bae Ceredigion yn safle gwarchodedig a sut mae'n cael ei reoli?

Yn Uwchgynhadledd y Ddaear yn Rio yn 1992 daeth bioamrywiaeth yn eitem bwysig ar yr agenda gwleidyddol byd-eang. Ymatebodd Ewrop drwy gadarnhau Cyfarwyddeb Cynefinoedd yr UE yn 1992, gan gyfarwyddo'r holl aelod-wladwriaethau i ddynodi Ardaloedd Cadwraeth Arbennig i amddiffyn safleoedd bywyd gwyllt pwysicaf Ewrop.

Mae'r safleoedd gwarchodedig hyn yn ffurfio rhwydwaith cadwraeth ar draws Ewrop gyfan, y mae ACA Bae Ceredigion yn rhan fach ohono.

Mae'r Gyfarwyddeb yn cynnwys rhestr o anifeiliaid, planhigion a chynefinoedd a ystyrir fel y rhai sydd angen eu hamddiffyn fwyaf ar lefel Ewropeaidd. Mae dolffiniaid trwynbwl, morloi llwyd yr Iwerydd, lamprai'r afon a'r môr, riffiau, banciau tywod ac ogofau môr i gyd ar y rhestr hon. Dydy hynny ddim yn golygu na allwn ni barhau i ddefnyddio a mwynhau cyfoeth naturiol yr ardal, ond rhaid cynnal unrhyw weithgareddau mewn ffordd gynaliadwy.

Mae'r cyrff cyhoeddus sy'n gyfrifol am yr amgylchedd morol wedi gweithio gyda'i gilydd i gynhyrchu cynllun rheoli ar gyfer Bae Ceredigion. Mae hwn yn esbonio sut y bydd gweithgareddau all fod yn niweidiol, fel pysgota, datblygu, llongau masnachol a hamdden yn cael eu rheoli, fel bod modd i'r bywyd gwyllt barhau i ffynnu.

Mae'r rheolwyr am wybod a ydy'r mesurau maent yn eu cymryd yn effeithiol, ac mae'n rhaid i'r Llywodraeth gyflwyno adroddiad i Ewrop bob chwe blynedd ar p'un ai ydy'r ACA yn cwrdd â'i hamcanion, felly mae monitro'n bwysig hefyd.

Mae addysg yn rhan anhepgor o'r cynllun oherwydd mae cefnogaeth y cyhoedd, yn arbennig cymunedau lleol, yn hanfodol i lwyddiant y safle.

Os ydych chi am wybod mwy . . .

Mae'r wefan www.cardiganbaysac.org.uk yn cynnwys gwybodaeth am fywyd gwyllt yr ardal, beth sy'n cael ei wneud i'w amddiffyn, a sut allwch chi helpu.

Mae 'na fyrddau trafod sy'n rhoi cyfle ichi godi unrhyw bryderon a chael yr holl newyddion diweddaraf am y safle. Gallwch weld y rhagolygon tywydd diweddaraf cyn penderfynu treulio'r diwrnod ar y traeth ai peidio.Gallwch hefyd lawrlwytho copi o'r cynllun rheoli a dod o hyd i ddolenni i safleoedd eraill defnyddiol.

Mae 'na lawer o wybodaeth hefyd yn y **Man Cychod,** sef canolfan wybodaeth forol Cyngor Sir Ceredigion yn harbwr Cei Newydd. Mae'r ganolfan ar agor ar benwythnosau o fis Mai i fis Medi a thrwy gydol gwyliau ysgol. Rydym hefyd yn hapus i agor ar gyfer ymweliadau gan ysgolion os gwneir cais.

Cynefinoedd

Mae'r morlun tanddwr a'i gynefinoedd yr un mor amrywiol â'r hyn a geir ar y tir, a gall pob nodwedd neu gynefin ddarparu cartref i wahanol fath o fywyd morol, sydd wedi addasu'n benodol i'r byd tanddwr maent yn byw ynddo.

Riffiau

Mae riffiau Bae Ceredigion yn cynnwys cerrig mawr, cerrig bach crwn a cherrig mân yn bennaf. Fe'i gelwir yn **sarnau** ac mae 'na dair Sarn ym Mae Ceredigion.

Riffiau biogenig - ffurfir y rhain gan blanhigion ac anifeiliaid morol y mae eu sgerbydau caled a'u tiwbiau'n ffurfio 'riffiau', sy'n darparu cartref i blanhigion ac anifeiliaid eraill. Mae llyngyr diliau'n ffurfio riffiau biogenig helaeth ar ran isaf y traeth.

Banciau tywod islanwol

Mae anifeiliaid sy'n arbenigo ar dyllu'n byw ar, ac oddi mewn i'r banciau tywod, gan gynnwys y ferdysen mantris brin. Mae banciau tywod yn bwysig, nid yn unig oherwydd yr amrywiaeth o rywogaethau a geir yno; ond am y rôl bwysig maen nhw'n ei chwarae yn y we fwyd.

Ogofau môr

Mae ogofau môr yn cael eu ffurfio pan fydd creigiau gwaddodol wedi codi uwchlaw lefel y môr, sy'n cynnwys haenau o waddod meddalach.

Maent yn darparu safleoedd pwysig ar gyfer geni lloi morloi ar draethau sych a siliau'r graig, ac maent yn gartref i amrywiaeth eang o anifeiliaid a phlanhigion - cregyn llong, tiwblyngyr, sbyngau, anemonïau, corynod mawr yr ogof a'r chwistrell fôr.

Y Dolffin Trwynbwl

Mae dyfroedd tawel deheuol Bae Ceredigion yn darparu lle delfrydol i ddolffiniaid i fyw a magu'u lloi, ac mae'r ardal hon yn safle bwydo a bridio pwysig i'r anifeiliaid hyn. Mae 'na boblogaeth barhaol o tua 200 o ddolffiniaid yn byw ym Mae Ceredigion.

Mae pentiroedd fel Mwnt, Aberporth, Ynys Lochtyn a Chei Newydd yn ardaloedd bwydo arbennig o bwysig. Gwelir dolffiniaid trwy'r flwyddyn gyfan, ond yr adeg orau i'w gweld yw dros fisoedd yr haf. Mae nifer o ddolffiniaid Bae Ceredigion yn anelu am y Gogledd, i'r moroedd o amgylch Sir Fôn yn ystod y gaeaf.

O'r lan gallwch weld y dolffiniaid yn hela, gan gwrso'i gilydd ar gyflymder ar hyd wyneb y dŵr; gyda physgod yn cael eu taflu i'r awyr wrth iddyn nhw fwydo a chwarae.

- Mae dolffiniaid trwynbwl yn llwyd golau i lwyd tywyll, ac yn oleuach ar hyd rhan isaf eu cyrff. Mae ganddynt drwyn neu big amlwg, a dyna lle cânt eu henw.
- Gallant fod gymaint â phedwar metr o hyd.
- Gall dolffiniaid trwynbwl benyw fyw am dros 40 mlynedd, a rhai gwryw bron mor hir. Gall gwyddonwyr ddweud faint yw oed dolffin drwy gyfri'r cylchoedd tyfiant yn ei ddannedd.
- Mae dolffiniaid trwynbwl benyw'n rhoi genedigaeth bob tair i chwe blynedd. Mae 'na berthynas glòs iawn rhwng y fam a'r llo; ac maen nhw'n magu'r lloi ar y fron am yr 18 i 24 mis cyntaf. Hyd yn oed ar ôl eu diddyfnu, mae dolffiniaid ifanc yn aros gyda'u mamau nes eu bod yn bump neu chwe blwydd oed.
- Mae dolffiniaid yn byw gyda'i gilydd mewn grwpiau neu 'ysgolion' ac yn cyfathrebu â'i gilydd trwy gyfres o gliciau neu chwibanau traw uchel. Mae mamau a lloi'n gallu adnabod ei gilydd trwy gyfres o 'chwibanau unigryw'.
- Gelwir y synau a wneir gan ddolffiniaid yn 'lleoli adlais'. Yn ogystal â'i ddefnyddio i gyfathrebu mae hwn yn eu helpu i chwilio'u ffordd drwy'r dŵr a dod o hyd i'w hysglyfaeth (gweler y gêm lleoli adlais).

Dolffin neu lamhidydd?

- Gall dolffin trwynbwl fod gymaint â phedwar metr o hyd, dim ond 1.7 metr o hyd yw llamhidydd yr harbwr ar ei fwyaf.
- Mae gan y dolffin asgell ddorsal uwch, fel hanner lleuad; mae asgell ddorsal llamhidydd yn llai o lawer ac yn fwy trionglog
- Mae gan y dolffin trwynbwl drwyn neu big amlwg; pen crwn sydd gan y llamhidydd.
- Mae'r dolffin trwynbwl yn greadur chwareus ac acrobatig. Mae llamhidydd yr harbwr yn anifail swil ac ofnus, ac nid yw'n cael ei weld yn aml.

Morlo llwyd yr Iwerydd

Fel y dolffiniaid, mae morloi'n defnyddio Bae Ceredigion i hela am fwyd, i gymdeithasu ac i roi genedigaeth i'w lloi.

- Mae'r gwryw neu'r 'tarw''n dywyllach na'r fenyw neu'r 'fuwch' a gall dyfu i hyd at 3 metr o hyd.
- Mae'r morloi i'w gweld yn hela ar hyd y draethlin neu'n gorwedd ar y creigiau; ond gallant hefyd nofio hyd at 50km o'r lan i hela.
- Mae morloi'n defnyddio'u llygaid a'u wisgers garw i chwilio am fwyd. Byddant yn bwydo ar bysgod, cramenogion a molysgiaid.
- Pan fyddan nhw'n cysgu, gall morloi aros dan y dŵr am hyd at 15 munud. Weithiau fe'u gwelir yn 'potelu' wrth iddyn nhw gysgu ychydig dan yr wyneb gan gadw'u trwynau'n unig allan er mwyn anadlu.
- Mae'r fenyw'n cael un llo y flwyddyn, ac yn rhoi genedigaeth yn ystod misoedd yr hydref. Caiff y lloi eu geni mewn ogofau môr ac ar draethau, ac maent yn wyn pan gânt eu geni, ond yn troi'n llwyd ar ôl ychydig o wythnosau. Maent yn dibynnu ar laeth eu mam am y tair wythnos gyntaf, ac yna'n cael eu gadael i ofalu amdanyn nhw'u hunain.

Mae'n hanfodol peidio â tharfu ar y lloi yn ystod y cyfnod pwysig hwn. Er ei bod hi'n ymddangos fel petai'r morlo bach ar ei ben ei hun yn llwyr, nid felly mae hi fel arfer; cânt eu gadael ar y traeth tra bod y fam yn y môr yn chwilio am fwyd.

Mae'n bwysig iawn peidio ag ymyrryd.

Lamprai'r môr (gweler y gêm gambl gwely graean)

- Mae lamprai'r môr yn fath hynafol o bysgodyn di-ên. Does ganddo ddim cennau. Mae ei sgerbwd wedi'i wneud o gartilag yn lle asgwrn.
- Mae ganddo geg nodedig ar siâp sugnwr ac mae'n defnyddio hwnnw i fwydo'n barasitig ar bysgod eraill.
- Gall lamprai llawn dwf fod oddeutu 90cm o hyd.
- Mae angen i lamprai môr silio mewn dŵr ffres, ond mae'r cynefinoedd maent yn dibynnu arnynt wedi dioddef oherwydd nifer o effeithiau, gan gynnwys llygredd, silt o'r tir o amgylch yn mygu ardaloedd bridio pwysig, newid o ran defnydd tir, a pheirianneg afon, all ddifetha safleoedd bridio pwysig.

Bygythiadau anthropogenig i fywyd morol

Mae Bae Ceredigion, er yn gymharol dawel, yn dal i gael ei ddefnyddio'n helaeth ar gyfer amrywiaeth eang o weithgareddau. Mae pysgota masnachol, pysgota â gwialen, hwylio cychod, profion milwrol, twristiaeth, gwylio bywyd gwyllt, ymchwil gwyddonol a gwaredu carthffosiaeth sydd wedi'i drin, oll yn digwydd o fewn yr ACA.

Gall **cychod aflonyddu** ar ddolffiniaid a llamhidyddion, oherwydd mae unrhyw sŵn tanddwr yn amharu ar eu gallu i leoli adlais, sef eu dull nhw o gyfathrebu, chwilio'u ffordd, a hela am fwyd.

Mae morloi hefyd angen glannau tawel i orffwys a bridio.

Gall sŵn tanddwr uchel iawn fel **profion seismig** fod yn niweidiol i ddolffiniaid a morfilod eraill.

Mae'r prif ysglyfaethwyr hyn hefyd angen ecosystem iach a chynhyrchiol os ydyn nhw am gynnal eu poblogaethau.

Gall ***pysgota*** (yn enwedig gydag offer symudol trwm) a **sathru**'r traeth niweidio nodweddion riffiau.

Sbwriel Morol

Mae ***llygredd*** yn aml yn anodd ei weld, ond mae ***sbwriel morol*** yn arwydd gweladwy o lefel y llygredd yn ein moroedd. Gall anifeiliaid fynd yn sownd yn y sbwriel neu ei gamgymryd am fwyd a'i fwyta; mae dros 50% o'r sbwriel sydd yn y môr wedi'i wneud o blastig. Mae plastig yn achos pryder arbennig am fod cymaint ohono yn yr amgylchedd morol a gall gael effaith ddinistriol iawn ar fywyd morol.

Gweddillion pysgota yw'r ail ffynhonnell fwyaf cyffredin o sbwriel a geir ar draethau'r Deyrnas Unedig, a gall hwnnw effeithio ar y bywyd morol wrth i fywyd gwyllt fynd yn sownd mewn rhwydi pysgota a gollwyd neu a daflwyd.

Gall bagiau plastig fod yn ffurf angheuol o sbwriel. Am eu bod yn ysgafn maent yn cael eu cario'n hawdd gan y gwynt ac nid ydynt yn dirywio yn yr amgylchedd. Hyd yn oed ar ôl cael gwared arnyn nhw mewn ffordd briodol maent yn aml yn chwythu allan o finiau sbwriel a safleoedd tirlenwi.

Mae ***balŵns a llusernau awyr*** hefyd yn niweidiol iawn i'r amgylchedd morol ac mae mwy a mwy o sbwriel balŵns i'w weld ar ein traethau'r dyddiau hyn. Gollyngir balŵns i ddathlu digwyddiadau hapus fel penblwyddi, ffeiriau a digwyddiadau i godi arian, ond gall gollwng balŵns i'r amgylchedd olygu bod anifeiliaid y môr yn marw, am eu bod yn bwyta neu'n mynd yn sownd yn y balŵns a'u cortynnau.

Pan fydd bagiau plastig a balŵns yn glanio ar y môr mae tyndra arwyneb y dŵr yn eu hatal rhag cael eu chwythu ymhellach, a gall creaduriaid y môr megis morfilod, dolffiniaid, siarcod, adar a chrwbanod ddrysu rhwng y sbwriel lliwgar sy'n arnofio ar wyneb y dŵr â sglefrod y môr, a'u bwyta mewn camgymeriad. Maent yn llyncu'r bagiau a'r balŵns, sy'n blocio'u stumogau ac yn golygu eu bod yn marw o newyn.

Mae adar y môr hefyd yn camgymryd bagiau plastig am fwyd; dangosodd astudiaeth ddiweddar fod gan dros 90% o'r adar drycin a gafwyd yn farw ym moroedd Prydain blastig yn eu stumogau (Cymdeithas Cadwraeth Forol).

Mae amcangyfrifon o ran yr amser a gymer plastig i ddirywio yn y môr yn amrywio o 450 i 1000 o flynyddoedd. Nid yw plastig byth yn dirywio ac yn diflannu'n llwyr fodd bynnag, mae'n chwalu'n ddarnau mwy a mwy mân ac yn y pen draw'n troi'n 'lwch plastig' microsgopig. Gall anifeiliaid sy'n hidlwyr bwyd lyncu'r llwch plastig hwn, ac yna caiff y math hwn o blastig, ynghyd ag unrhyw docsinau eraill sy'n bresennol, ei basio i fyny'r gadwyn fwyd.

Mae'r sbwriel plastig hwn yn dod o nifer o ffynonellau – y cyhoedd, gweithgareddau pysgota, pibellau carthffosiaeth a llongau – ond mae'r cwbl yn ataliadwy.

Mae ***ffyn cotwm*** bron yn ddieithriad wedi'u gwneud o blastig felly mi fyddan nhw'n para o fewn amgylchedd morol. Mae ffyn cotwm yn cyfrif am hanner y sbwriel carthffosiaeth a geir ar ein traethau, a gall fod miloedd ohonynt ar hyd un traethell yn unig. Ni ddylid byth cael gwared â'r rhain i lawr y toiled oherwydd maent yn anodd eu sgrinio trwy'r systemau carthffosiaeth, am eu bod yn tueddu i droi ar osgo llorweddol o fewn carthffosydd gan olygu eu bod yn gallu pasio drwy sgriniau rhwyll mân iawn hyd yn oed.

Mae 'na lawer o bethau y gellir eu gwneud i helpu, fel ysgol gyfan a gartref; gall hyd yn oed pethau bach wneud gwahaniaeth mawr.

Trefnwch sesiwn lanhau ar eich traeth lleol.

Ceisiwch osgoi defnyddio bagiau plastig yn yr ysgol a gartref.

Rhowch gynnig ar ffyrdd eraill o ddathlu neu gofio digwyddiad arbennig yn hytrach na gollwng balŵns. I gael mwy o wybodaeth a gweithgareddau eraill yn hytrach na gollwng balŵns, ewch i wefan y Gymdeithas Cadwraeth Forol a'i hymgyrch 'Don't Let Go!'

Byddwch yn ymwybodol o'r hyn rydych chi'n ei fflysio lawr y toiled a rhowch eich ffyn cotwm yn y bin yn lle.

Cysylltiadau Defnyddiol

Mae gan yr holl sefydliadau isod wefannau defnyddiol sy'n cynnwys gwybodaeth am y bywyd gwyllt morol ar hyd ein harfordiroedd; neu gallant eich helpu i drefnu trip i'r arfordir drwy ddarparu gwybodaeth gyfredol am amodau'r tywydd ac amserlenni'r llanw.

Cyngor Sir Ceredigion	http://www.ceredigion.gov.uk
Cyngor Gwynedd	http://www.gwynedd.gov.uk
Ardal Cadwraeth Arbennig Bae Ceredigion	http://www.cardiganbaysac.org.uk
Ardal Cadwraeth Arbennig Pen Llŷn a'r Sarnau	http://www.penllynarsarnau.co.uk
Cadwch Gymru'n Daclus	http://www.keepwalestidy.org
Y Gymdeithas Cadwraeth Forol	http://www.mcsuk.org
MarLIN – rhwydwaith gwybodaeth bywyd morol	http://www.marlin.ac.uk
Cadwraeth Morfilod a Dolffiniaid	http://www.wdcs.org
Canolfan Bywyd Gwyllt Morol Bae Ceredigion	http://www.cbmwc.org
Sefydliad Gwylio'r Môr	http://www.seawatchfoundation.org.uk
Ymddiriedolaeth y Siarcod	http://www.sharktrust.org
Y Tywydd	http://www.bbc.co.uk/weather
Y Llanw	http://www.discoverceredigion.co.uk

Asesiadau Risg ar gyfer Gweithgareddau

Ffurflen Asesu Risg

Aseswr: **Dyddiad:**

Gweithgaredd: Saffari traeth ac archwilio pyllau glan môr

(Archwilio cynefinoedd, cylchoedd bywyd a chadwyni bwyd)

Personau sy'n Wynebu Risg

Oedolion (gan gynnwys gweithwyr a gwirfoddolwyr) a phlant

Peryglon sydd ynghlwm â'r Gweithgaredd

Risg o'r llanw'n dod i mewn.
Plant yn crwydro i ffwrdd o'r grŵp ac yn mynd ar goll.
Creigiau gydag arwyneb anwastad a rhai darnau miniog, amodau llithrig.
Y perygl o ddal clefydau o'r dŵr.
Y perygl y bydd briwiau a chrafiadau agored yn mynd yn heintus
Y perygl o sbwriel, ysgarthion a gwrthrychau miniog.
Llithro neu syrthio i'r môr.
Niwed i'r llygaid o ganlyniad i edrych ar yr haul drwy chwyddwydr.
Y tywydd: glaw trwm/gwynt/oerfel – dim cysgod. Niwl/tarth – anodd gweld, colli cysylltiad â gweddill y grŵp. Tymheredd uchel, haul – llosg haul, twymyn haul a diffyg hylif/dadhydriad. Gwyntoedd cryf – sbwriel, broc môr a thywod yn cael ei chwythu yn y gwynt, plant yn cael eu chwythu drosodd ar arwyneb creigiog anwastad, cyfathrebu geiriol yn anodd.

Y Risg a Graddfa'r Risg	**Tebygolrwydd X**	**Difrifoldeb**	**Graddfa =**
Risg o'r llanw'n dod i mewn.	3	1/5	3/15
Plant yn crwydro i ffwrdd o'r grŵp ac yn mynd ar goll.	2	4	8
Creigiau gydag arwyneb anwastad a rhai darnau miniog, amodau llithrig.	4	2/3	8/12
Y perygl o ddal clefydau o'r dŵr.	3	3/4	9/12
Y perygl y bydd briwiau a chrafiadau agored yn mynd yn heintus.	3	3	9
Y perygl o sbwriel, ysgarthion a gwrthrychau miniog.	3	2/3	6/9
Llithro neu syrthio i'r môr.	1/2	4	4/8
Niwed i'r llygaid o ganlyniad i edrych ar yr haul drwy chwyddwydr.	1/2	4	4/8
Y tywydd: glaw trwm/gwynt/oerfel – dim cysgod. Niwl/tarth – anodd gweld, colli cysylltiad â gweddill y grŵp. Tymheredd uchel, haul – llosg haul, twymyn haul a diffyg hylif/dadhydriad. Gwyntoedd cryf – sbwriel, broc môr a thywod yn cael ei chwythu yn y gwynt, plant yn cael eu chwythu drosodd ar arwyneb creigiog anwastad, cyfathrebu geiriol yn anodd.	3	2/4	6/12

Tebygolrwydd		Difrifoldeb	
1	prin	1	anarwyddocaol
2	annhebygol	2	dibwys
3	posibl	3	canolig
4	tebygol	4	mawr
5	bron yn sicr	5	catastroffig

Graddfa'r Risg	
1 - 5	Risg Minimal – cynnal mesurau
6 – 10	Risg Isel – adolygu'r risgiau
11 – 15	Risg Canolig – Mesurau rheoli ychwanegol Mewn 12 mis
16 - 25	Risg Uchel - rhoi mesurau rheoli ychwanegol ar waith yn ddi-oed

Rhoi mesurau rheoli ar waith a monitro

Mesurau ychwanegol sydd eu hangen i sicrhau bod graddfa'r risg(iau) yn is na 5

Risg o'r llanw'n dod i mewn - gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw amserau'r llanw a bod yr holl weithgareddau'n digwydd pan fydd y llanw'n mynd allan.

Plant yn crwydro i ffwrdd o'r grŵp ac yn mynd ar goll - lefel uchel o oruchwyliaeth gan yr oedolion sydd gyda nhw. Dylid sefydlu ffiniau pendant ar gyfer yr ardal gasglu.

Creigiau gydag arwyneb anwastad a rhan darnau miniog, amodau llithrig - Bydd y grŵp yn cael eu rhybuddio o'r peryglon yn ystod sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd. Gwnewch yn siŵr bod gan y grŵp ddillad addas, yn enwedig esgidiau.

Y perygl o ddal clefydau o'r dŵr. Y perygl y bydd briwiau/crafiadau agored yn mynd yn heintus - Gwnewch yn siŵr bod unrhyw friwiau neu grafiadau wedi'u gorchuddio. Rhybuddiwch y grŵp o'r risg posib yn ystod y sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd, a chynghorwch nhw i olchi'u dwylo cyn bwyta neu yfed.

Y perygl o sbwriel, ysgarthion a gwrthrychau miniog – Dylech archwilio'r safle cyn y gweithgaredd i symud unrhyw eitemau all fod yn beryglus. Rhybuddiwch y grŵp o'r peryglon yn ystod y sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd, a'u cynghori i olchi'u dwylo cyn bwyta neu yfed. Peidiwch â defnyddio unrhyw safle lle mae 'na garthffosiaeth.

Niwed i'r llygaid o ganlyniad i edrych ar yr haul drwy chwyddwydr - Rhybuddiwch y grŵp o'r peryglon yn ystod y sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd, bydd y plant yn cael chwyddwydrau i'w defnyddio dan oruchwyliaeth glòs oedolion.

Llithro neu syrthio i'r môr – Rhybuddiwch y grŵp o'r peryglon yn ystod y sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd, lefel uchel o oruchwyliaeth gan yr oedolion sydd gyda nhw. Sefydlu ffiniau pendant.

Y Tywydd – Cynghorir ysgolion a disgyblion i wisgo dillad glaw/gwyntglos ac esgidiau addas sydd â gafael da. Mewn tywydd poeth dylid sicrhau bod gan yr holl ddisgyblion het ac eli haul.

Lefel y Risg ar ôl y Mesurau Rheoli Ychwanegol

Yn is na 5 - Ydy

Dyddiad Gweithredu Llofnod

Dyddiad Adolygu Eto:

Ffurflen Asesu Risg

Aseswr: **Dyddiad:**

Gweithgaredd: Helfa Sborion ar hyd y Draethlin
Siwrnai synhwyraidd ar hyd y traeth
Celf Traeth

Personau sy'n Wynebu Risg
Oedolion (gan gynnwys gweithwyr a gwirfoddolwyr) a phlant

Peryglon sydd ynghlwm â'r Gweithgaredd Peryglon sydd ynghlwm â'r Gweithgaredd
Risg o'r llanw'n dod i mewn.
Plant yn crwydro i ffwrdd o'r grŵp ac yn mynd ar goll.
Y perygl y bydd briwiau/crafiadau agored yn mynd yn heintus
Y perygl o sbwriel, ysgarthion a gwrthrychau miniog.
Y perygl o ddal clefydau o'r dŵr.

Y Risg a Graddfa'r Risg	**tebygolrwydd x**	**difrifoldeb**	**graddfa =**
Y llanw'n dod i mewn.	3	1/5	3/15
Plant yn crwydro i ffwrdd o'r grŵp ac yn mynd ar goll.	2	4	8
Y perygl o ddal clefydau o'r dŵr.	1	3/4	3/4
Y perygl y bydd briwiau/crafiadau agored yn mynd yn heintus.	3	3	9
Perygl o sbwriel, ysgarthion a gwrthrychau miniog.	3	3/4	9/12
Y tywydd: glaw trwm/gwynt/oerfel – dim cysgod. Niwl/tarth – anodd gweld, colli cysylltiad â gweddill y grŵp. Tymheredd uchel, haul – llosg haul, twymyn haul a diffyg hylif/dadhydriad. Gwyntoedd cryf – broc môr a thywod yn cael ei chwythu yn y gwynt, cyfathrebu geiriol yn anodd.	3	3	9

Tebygolrwydd		Difrifoldeb	
1	prin	1	anarwyddocaol
2	annhebygol	2	dibwys
3	posibl	3	canolig
4	tebygol	4	mawr
5	bron yn sicr	5	catastroffig

Graddfa'r Risg	
1 – 5	Risg Minimal – cynnal mesurau
6 – 10	Risg Isel – adolygu'r risgiau
11 – 15	Risg Canolig – Mesurau rheoli ychwanegol Mewn 12 mis
16 – 25	Risg Uchel - rhoi mesurau rheoli ychwanegol ar waith yn ddi-oed

Rhoi mesurau rheoli ar waith a monitro

Mesurau ychwanegol sydd eu hangen i sicrhau bod graddfa'r risg(iau) yn is na 5

Risg o'r llanw'n dod i mewn - bydd yr holl weithgareddau'n digwydd pan fydd y llanw'n mynd allan.

Y perygl o ddal clefydau o'r dŵr. Y perygl y bydd briwiau/crafiadau agored yn mynd yn heintus - Gwnewch yn siŵr bod unrhyw friwiau neu grafiadau wedi'u gorchuddio. Rhybuddiwch y grŵp o'r risg posib yn ystod y sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd, a chynghorwch nhw i olchi'u dwylo cyn bwyta neu yfed.

Y perygl o sbwriel, ysgarthion a gwrthrychau miniog – Dylid archwilio'r safle cyn y gweithgaredd i symud unrhyw eitemau all fod yn beryglus. Rhybuddir y grŵp o'r peryglon yn ystod y sgwrs Iechyd a Diogelwch cyn y gweithgaredd, ac fe'u cynghorir i olchi'u dwylo cyn bwyta neu yfed.

Plant yn crwydro i ffwrdd o'r grŵp ac yn mynd ar goll - lefel uchel o oruchwyliaeth gan yr oedolion sydd gyda nhw. Dylid sefydlu ffiniau pendant ar gyfer yr ardal gasglu.

Y Tywydd – Cynghorir ysgolion a disgyblion i wisgo dillad glaw/gwyntglos ac esgidiau addas sydd â gafael da. Mewn tywydd poeth dylid sicrhau bod gan yr holl ddisgyblion het ac eli haul.

Lefel y Risg ar ôl y Mesurau Rheoli Ychwanegol Ydy	Yn is na 5?
Dyddiad Gweithredu	Llofnod

Canllaw cynefinoedd a chreaduriaid glan môr

Y Llanw

Mae'r llanw'n cael ei reoli gan dynfa disgyrchiant y lleuad (ac i raddau llai, yr haul), ac mae'r llanw'n dod i mewn ac allan ddwywaith y dydd, gyda thua 6 awr rhwng llanw uchel a llanw isel. Am fod y lleuad yn cymryd tua 24 awr a 50 munud i droi o gwmpas y ddaear, mae amser y llanw uchel (ac isel) tua 50 munud yn hwyrach bob dydd. Mae'r llanw mwyaf, gyda'r môr yn codi'n uwch ac yn disgyn yn is, yn digwydd ar adeg lleuad newydd neu lleuad lawn (pan fydd yr haul, y ddaear a'r lleuad yn un rhes) a gelwir hwnnw'n **llanw mawr**. Ceir **llanw bach**, sef llanw is o lawer, yn ystod chwarter cyntaf a thrydydd chwarter y lleuad, pan fydd yr haul a'r lleuad ar ongl sgwâr wrth edrych o'r Ddaear.

Llanw mawr isel yw'r adeg orau i archwilio'r traeth am fod mwy o'r traeth yn y golwg.

Traethau creigiog

Mae traeth creigiog yn lle deinamig i fyw. Mae'n cael ei reoli gan y llanw ac yn darparu nifer o ficro-gynefinoedd sy'n cynnig cysgod i'r creaduriaid sy'n byw yno: ar y creigiau a than y cerrig mawr, mewn ceunentydd, pyllau glan môr neu ar, ac o dan y gwymon.

Mae anifeiliaid a gwymon gwahanol i'w gweld ar ardaloedd penodol o'r traeth: y ***rhan uchaf, canol, neu isaf***, yn dibynnu ar eu gallu i ymdopi â gwahanol amodau amgylcheddol. Gelwir y modd y mae bywyd morol yn byw mewn rhannau gwahanol yn gylchfäedd.

Mae bywyd yn ***rhan uchaf*** y traeth yn anodd, gyda chyfnodau hir o fod yn agored i'r haul a'r gwynt, ac felly'r perygl mwyaf i'r anifeiliaid sydd yno yw eu bod yn sychu. Mae'r tymheredd yn fwy amrywiol o lawer hefyd, gyda'r creigiau'n cael eu crasu gan haul yr haf neu'n agored i rew'r gaeaf am gyfnodau llawer hirach na rhan isaf y traeth. Mae 'na lai o gyfle i fwydo yn ystod llanw uchel hefyd. Ychydig iawn o rywogaethau all oroesi ar ran uchaf y traeth, ond gall y rhai sydd wedi datblygu'r gallu i fyw yno fod yn niferus iawn am nad oes 'na fawr o gystadleuaeth am le.

Wrth fynd yn is i lawr y traeth, mae'r cyfnod o fod yn agored pan fydd yn llanw'n isel yn mynd yn llai fesul tipyn. Ar ymyl eithaf ***rhan isaf*** y traeth gall creaduriaid dreulio ychydig o funudau'n unig bob mis yn agored i'r elfennau. Mae hyn yn achosi problemau ynddo'i hun fodd bynnag, oherwydd mae'r gystadleuaeth am fwyd a gofod yn ffyrnig ac mae mwy o berygl o lawer o gael eich bwyta. Mae rhai anifeiliaid yn dewis byw mewn ceunentydd neu dan gerrig mawr a gwymon, lle mae'n llaith ac oer, i guddio rhag ysglyfaethwyr a chadw'u cyrff rhag sychu.

Yn gyffredinol, yr isaf i lawr y traeth y chwiliwch chi, y mwyaf o amrywiaeth o greaduriaid y gwelwch chi.

Pyllau glan môr yw rhai o'r llefydd gorau i wylio creaduriaid sy'n byw ar y traeth creigiog. Maent yn ffurfio gwerddonau naturiol rhwng y creigiau cras. Y ffordd orau o ddysgu am y bywyd morol sy'n byw yma yw eistedd yn llonydd a gwylio'r anifeiliaid yn eu hamgylchedd naturiol. Er yn llai eithafol na'r creigiau agored gerllaw, mae amodau amgylcheddol pyllau glan môr yn dal i fod yn fwy amrywiol na rhai'r môr agored. Gall lefelau halltrwydd gynyddu'n sylweddol wrth i'r dŵr anweddu mewn tywydd heulog, neu ddisgyn yn sydyn ar ddiwrnodau gwlyb wrth i'r glaw gymysgu â dŵr y môr. Y pellaf i lawr y traeth, a pho fwyaf yw dyfnder y pwll, y mwyaf sefydlog ei dymheredd a'i halltrwydd, a'r mwyaf o amrywiaeth o anifeiliaid a phlanhigion a geir ynddo.

Er y gall ymddangos yn wag ar yr olwg gyntaf, y mwyaf o amser y treuliwch chi'n edrych mewn i bwll glan môr, y mwyaf y gwelwch chi.

Mae ***effaith y tonnau'n*** ffactor arall arwyddocaol sy'n dylanwadu ar y math o greaduriaid a geir ar y traeth. Mae anifeiliaid sy'n byw ar ***draethau agored*** yn cael eu golchi gan y tonnau'n barhaus, ac felly mae'r perygl o gael eu tynnu oddi ar y creigiau gan y tonnau a'u golchi i ffwrdd yn fwy o lawer. Cregyn llong a llygaid meheryn a welir gan amlaf ar draethau o'r fath; heb y perygl o gael eu bwyta gallant ddatblygu'n boblogaethau dwys iawn. Mae ***traethau cysgodol*** yn aml wedi'u gorchuddio â gwymon ac maent yn cynnig mwy o amddiffyniad o lawer i fywyd morol.

Traethau tywod

Yn wahanol i'r anifeiliaid sy'n byw ar draethau creigiog, nid oes gan yr anifeiliaid a geir ar draethau tywod yr un amrywiaeth o ficro-gynefinoedd i fyw ynddynt; gellir dod o hyd iddyn nhw wedi'u claddu yn y tywod, mewn pyllau tywodlyd, neu dan y broc môr ar hyd y draethlin. Mae'r cynefinoedd hyn yn darparu amddiffyniad rhag yr haul a'r gwynt, ysglyfaethwyr, a'r tonnau.

Mae'r rhan fwyaf o'r anifeiliaid sy'n byw ar draethau tywod yn claddu'u hunain yn y tywod, ac os edrychwch chi'n ofalus mi welwch chi dystiolaeth megis tyllau bach yn y tywod a baw mwydod/llyngyr ar yr wyneb.

Os arhoswch chi ger pwll tywodlyd, mi allech chi hyd yn oed weld berdysen frown yn symud o gwmpas, cyn iddi gladdu ei hun yn y tywod unwaith eto.

Mae'r draethlin, sef y llinell ar ran uchaf y traeth lle mae'r llanw'n golchi gwymon marw, broc môr a sbwriel, yn lle gwych i chwilio am bwrs y fôr-forwyn (casys wyau cathod môr), casys wyau gwichiaid moch a gwymon corniog.

Mae'r traethau yng Ngheredigion a ddefnyddiwyd gan Swyddog Addysg yr Arfordir a Chefn Gwlad ac a ddangosir yn y lluniau a geir yn y pecyn hwn fel a ganlyn:

Aberaeron (Traeth y De) - traeth caregog gyda rhannau tywodlyd yn dod i'r golwg pan fydd y llanw'n isel; hefyd gellir archwilio pyllau glan môr ar ran isaf y traeth pan fydd y llanw'n isel, tua pen deheuol y traeth (gwyliwch rhag sathru ar y boblogaeth o lyngyr diliau sy'n byw yma).

Cei Newydd (Traeth y Dolau) – traeth tywod a thraeth creigiog; pyllau glan môr da pan fydd y llanw'n isel (gwyliwch rhag sathru ar y boblogaeth o lyngyr diliau sydd i'w gweld yma pan fydd y llanw'n isel).

Llangrannog - traeth tywod, gyda phyllau glan môr ar gael ar ran isaf y traeth pan fydd y llanw'n isel.

Aberporth - traeth tywod, gyda phyllau glan môr ar gael ar ran isaf y traeth pan fydd y llanw'n isel.

Bywyd glan môr

Rydych bron yn sicr o ddod o hyd i nifer o'r rhywogaethau hyn, a bydd gwybod ble i chwilio amdanynt a rhai ffeithiau diddorol amdanynt o gymorth mawr. Mae nifer o'r creaduriaid mwy symudol fel corgimwch, crancod a physgod yn symud i ffwrdd o'r lan yn ystod misoedd y gaeaf i osgoi'r tonnau mawr a'r gwaethaf o'r tywydd oer, ac mae nifer o'r mathau mwyaf eiddil o wymon yn rhai haf unflwydd am resymau tebyg. Tueddir i weld amrywiaeth ehangach o greaduriaid ar saffari glan môr yn ystod yr haf, yn enwedig y rhywogaethau mwy carismatig, ond os oes cyfle, bydd ymweld â'r un traeth trwy'r flwyddyn yn tynnu sylw at y newidiadau tymhorol hyn, sy'n adlewyrchu'r rhai sy'n digwydd ar dir sych.

Molysgiaid

Môr-falwod (boldroediaid)

Mae gan fôr-falwod ben gyda llygaid a dau gorn (antenau).

Mae ganddynt dagellau i anadlu.

Mae ganddynt gragen galed, wrth-ddŵr sy'n helpu i'w hamddiffyn rhag y tonnau a chadw dŵr i mewn fel nad ydynt yn sychu.

Ar adeg llanw isel maen nhw'n encilio i'w cragen ac yn cau trapddor arbennig (opercwlwm) sydd hefyd yn helpu i'w hamddiffyn rhag sychu.

Mae ganddynt droed fawr gyhyrog maent yn ei defnyddio i symud o gwmpas, mae hon hefyd yn eu helpu i lynu wrth y graig ac osgoi cael eu golchi i ffwrdd gan y tonnau.

Maent yn crafu eu bwyd oddi ar y creigiau gyda rhesi o ddannedd ar organ debyg i dafod a elwir yn radwla. Mae dannedd newydd yn tyfu trwy'r amser wrth i'r hen rai dreulio.

Mae malwod rheibus fel y gragen foch fwyaf yn defnyddio'u radwla i dwrio tyllau yng nghragen eu hysglyfaeth.

Cregyn deuglawr/dwygragennog

Mae gan gregyn deuglawr bâr o gregyn cymesur – mae cregyn bylchog, cocos a chregyn glas yn ddwygragennog.

Maent yn hidlwyr bwyd sy'n sugno dŵr mewn i'w cregyn drwy seiffon a hidlo gronynnau bach o fwyd megis plancton gyda'u tagellau.

Mae nifer o rywogaethau dwygragennog yn twrio lawr i'r tywod a'r mwd, ond gellir dod o hyd i gregyn glas yn glynu wrth y creigiau ar y traeth.

Gwichiaid

- Ceir nifer o rywogaethau perthynol, ond y rhai a welir amlaf yw gwichiaid bwytadwy (rhai mawr, llwydaidd/brown) a gwichiaid y gwymon (rhai bach tlws, lliwgar yn aml, gan gynnwys rhai melyn, oren, gwyrdd a brown).
- Mae'r opercwlwm neu'r trapddor (sy'n eu hatal rhag sychu) yn hirgul neu siâp deigryn.
- Mae eu cregyn tro'n cyrlio i'r ochr.
- Maent yn llysysol ac yn bwydo ar fân wymon a letys môr.
- Mae gwichiaid y gwymon bron yn ddieithriad i'w gweld ar, neu yn ymyl gwymon mawr brown.

Gwichiad y gwymon

Gwichiaid cyffredin

Topiau môr

- Mae 'na nifer o rywogaethau ond mae gan bob un batrwm streipïog neu igam-ogam ar ei gragen.
- Mae ganddynt gregynnen y tu mewn i agoriad eu cragen.
- Mae'r opercwlwm neu'r trapddor ar siâp cylch.
- Mae tro'r gragen yn mynd ar i fyny.
- Maent yn llysysol, ac yn crafu algâu microsgopig oddi ar y creigiau.
- Gallant chwyrlio fel top i osgoi ysglyfaethwyr.

Topiau môr porffor

Gwichiaid y cwn

- Mae gan wichiaid moch gragen wen neu frownaidd, sydd weithiau'n streipiog.
- Fe'u gwelir ar ran ganol neu ran isaf y traeth, ar greigiau ac mewn holltau yn y graig lle na fyddant yn sychu wrth fwydo.
- Mae gwichiaid moch benywaidd yn dodwy clystyrau o gasys wyau melyn mewn holltau yn y graig, ac mae pob un yn dal cannoedd o wyau.

- Mae gwichiad moch yn rheibus (cigysol) – mae'n defnyddio'i radwla i dyllu trwy gragen ei ysglyfaeth (cregyn llong a chregyn glas, ond maent hefyd yn bwyta malwod a llygaid meheryn) yna mae'n defnyddio'i suddion treulio i doddi'i ysglyfaeth cyn sugno'i berfedd allan!

Llygaid Meheryn

- Mae ganddynt gragen lwyd, siâp côn.
- Maent yn dringo dros y graig pan fydd y llanw'n uchel, yn pori ar y gwymon ac yn dychwelyd i'r un lle cyn i'r llanw gilio.
- Maent yn creu man cartref neu graith gartref drwy naddu eu cragen i'r graig nes ei bod yn ffitio'n dynn ac yn cadw'r dŵr allan.
- Maent yn dilyn eu llwybr llysnafedd i ddod o hyd i'w ffordd gartref.
- Mae llygaid meheryn tynnu'i gragen lawr yn dynn ar y graig ac yn cadw'r dŵr dan ei gragen i atal ei dagellau bregus rhag sychu.
- Os osodwch chi stethosgop ger llygad maharen mewn pwll glan môr gallwch glywed sŵn ei radwla'n crafu'r algâu oddi ar wyneb y graig wrth iddo bori.
- Os caiff ei fygwth gan sglefren fôr gall godi'i gragen a stampio ar draed y sglefren fôr!
- Gall llygaid meheryn fyw am hyd at 20 mlynedd.

Mae'n bwysig peidio â thynnu llygaid meheryn oddi ar y graig oherwydd gall hynny eu lladd nhw, gan newid cydbwysedd bywyd y traeth – os na fydd llygaid meheryn yn pori arnyn nhw, gall creigiau gael eu llethu gan ormod o wymon.

Cregyn gleision

- Mae gan gregyn gleision gragen wrth-ddŵr dau hanner sy'n cadw dŵr i mewn i'w hatal rhag sychu pan fydd y llanw'n isel.
- Mae cyhyrau pwerus yn agor a chau'r ddau hanner.
- Maent yn glynu wrth y graig gydag edau gref. Hefyd mae ganddynt gorff lliflin a chragen galed i'w hamddiffyn rhag y tonnau.
- Does dim rhaid iddyn nhw ddewis un man arbennig i fyw ynddo, gallant ddatgysylltu'u hunain o'r creigiau a symud i ran arall o'r traeth.
- Maent yn hidlwyr bwyd: gallant greu cerrynt dŵr drwy'r agoriad yn eu cragen a hidlo gronynnau o fwyd gyda'u tagellau.
- Mae eu tagellau'n anferth – ac maent yn ymestyn o un pen y corff i'r llall!

Cramenogion

Crancod, corgimwch, berdysen a cregyn llong

Mae gan gramenogion gragen galed na all ymestyn pan fydd eu cyrff yn tyfu. Er mwyn tyfu rhaid iddyn nhw fwrw'r hen gragen, gan ffurfio cragen feddal newydd oddi tani sy'n ymestyn cyn caledu. Maent yn agored iawn i niwed pan fyddan nhw'n bwrw'u cragen, felly maent yn cuddio mewn hollt yn y graig neu dan garreg fawr.

Cregyn gwag sydd wedi'u bwrw yw nifer o'r crancod "marw" y dewch chi o hyd iddyn nhw ar y traeth mewn gwirionedd. Rhowch gynnig ar agor un o'r cefn - os ydy top y gragen yn dod i ffwrdd, cragen sydd wedi'i bwrw yw hi - y cyfan sydd ar ôl ynddi yw'r hen dagellau.

Os bydd cramennog yn colli coes neu grafanc gall dyfu un arall pan fydd yn bwrw'i gragen. Mae crancod yn anadlu gan ddefnyddio tagellau sydd wedi'u cuddio dan eu cragen. Mae gan grancod gwrywaidd gynffon denau siâp 'V' wedi'i chyrlio dan eu cyrff, a chrafangau mwy. Mae gan y menywod gynffon lletach siâp 'U' ar gyfer cario'u hwyau. Bydd y menywod yn cario'u hwyau am nifer o fisoedd cyn bod y larfae'n deor ac yn nofio'n rhydd fel plancton.

Mae crancod ifanc yn byw yn y parth rhynglanw dan greigiau neu wymon, tra bydd crancod llawn dwf yn aml yn mudo i fyny ac i lawr y traeth i fwydo gyda'r llanw. Mae ganddynt rythm mewnol arbennig felly maent yn gwybod pryd i symud, ac maent bob amser yn y lle iawn ar yr adeg iawn!

Mae pob un o'r crafangau blaen yn gwneud gwaith gwahanol – mae un yn torri a'r llall yn malu. **Byddwch yn ofalus wrth eu trafod!**

Mae gan gorgimwch a berdys ddau bâr o goesau bwydo gyda chrafangau bach arnynt.

Mae ganddynt dair gwahanol ffordd o symud: cerdded ar eu coesau, nofio gan ddefnyddio coesau nofio arbennig (pleopod) ac, mewn argyfwng, gallant nofio'n gyflym iawn am yn ôl gan fflicio'u cynffonau siâp padl yn gryf i osgoi ysglyfaethwyr.

Mae ganddynt hefyd ddau bâr o deimlyddion (antenau) hir a llygaid ar goesynnau.

Maent yn bwydo ar ronynnau bach o fwyd (malurion).

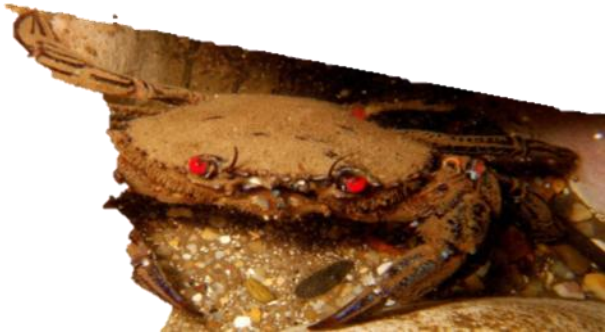
Cranc gwyrdd

- *Maent i'w gweld ym* mhobman ar y traeth – dyma'r cranc mwyaf cyffredin.
- Gallant fyw allan o'r dŵr cyn belled â'u bod yn cadw'n oer a llaith – chwiliwch dan greigiau amdanynt.
- Maent yn wyrdd tywyll neu goch brownaidd.

Cranc coch

- Mae ganddynt gragen frown gydag ymyl fel crwst pastai!
- Mae'r crancod ifanc yn wyn.
- Dyma'r cranc mwyaf ac arafaf a welwch chi ar y traeth.
- Maent yn dibynnu ar eu cragen gref i'w hamddiffyn ac maent yn fwy tebygol o gyrlio'u hunain yn bêl na'ch pinsio chi!
- Gallant fyw am hyd at 100 mlynedd!

Cranc llygatgoch



- *Mae ganddynt lygaid coch trawiadol a llinellau glas ar eu coesau a'u crafangau.*
- *Mae ganddynt draed ôl fflat fel padlau.*

Mae'r crancod hyn yn gyflym ac yn ymosodol felly byddwch yn ofalus iawn.

Cranc meddal

- Mae gan y cranc meddal gorff meddal ac felly mae'n defnyddio cragen y fôr-falwoden fel amddiffyniad – mae'n symud i gragen fwy bob tro wrth iddo dyfu.
- Y ffordd orau o weld crancod meddal yw gwylio pwll glan môr yn dawel ac aros i wichiad ymestyn ei goesau a dechrau symud o gwmpas!
- Maent yn swil – os ydyn nhw'n amau bod 'na fygythiad maen nhw'n encilio i'w cragen.
- Mae dod o hyd i granc meddal yn gyfle da i drafod goblygiadau symud cregyn o'r traeth gyda'r plant.

Corgimwch

- Maent yn dryloyw gyda llinellau brown ar eu cyrff a choesau streipiog glas a melyn.
- Maent yn byw mewn pyllau glan môr. Os dowch chi o hyd i wichiad mewn pwll glan môr mae'n bur debyg mai corgimwch ydyw.
- Maen nhw'n bwyta dipyn o bopeth – gwymon, creaduriaid marw, neu'n chwilota am ronynnau bach o fwyd yn y gwaddod.
- Weithiau gallwch weld eu pryd o fwyd olaf y tu mewn i'w cyrff tryloyw!

Berdysen

- Maent yn dryloyw gyda brychni brown ac wedi'u cuddliwio'n dda ar y traethau tywod lle maent yn byw.
- Yn aml maent yn claddu'u hunain yn y tywod gyda dim ond eu llygaid a'u teimlyddion yn y golwg.
- Gallwch ddod o hyd iddyn nhw'n aml ar draethau tywodlyd neu fwdlyd.

Cregyn Llong

- Mae cregyn llong ifanc yn nofio'n rhydd fel plancton.
- Mae'r gragen long ifanc yn mynd ati'n ofalus i ddewis rhywle i setlo ar y traeth creigiog ac yn smentio'i phen i'r graig! Yna mae'n troi'n oedolyn - bydd yn treulio gweddill ei hoes yn y fan honno ac ni all symud oddi yno.
- Mae ganddynt haenau calchaidd ar siâp llosgfynydd, a thrapddor y gellir ei gau'n dynn i'w hatal rhag sychu.
- Mae'r oedolion yn bwydo pan fydd y llanw'n dod i mewn drwy ddal gronynnau bach o fwyd gyda'u coesau pluog!

Sêr Môr a Sêr Brau

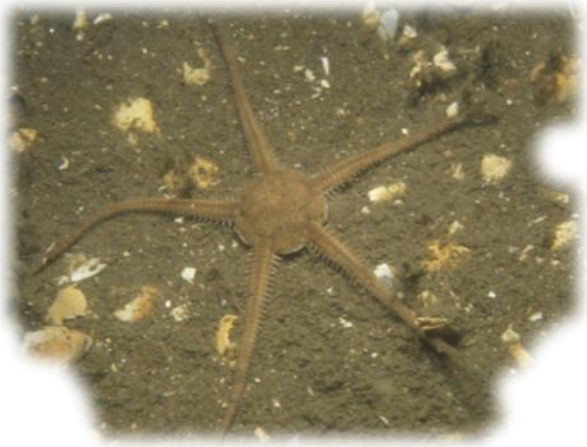
Does gan yr anifeiliaid hyn ddim ochr chwith na dde a dim ffrynt a chefn - mae ganddynt gymesuredd rheiddiol.

Seren Fôr

- Mae ganddi gorff pigog, siâp seren a miloedd o draed tiwbiog ar ei choesau fel ei bod yn gallu symud yn syndod o gyflym.
- Mae i'w gweld ar ran isaf y traeth ar hyd ymyl y dŵr neu ychydig dan yr wyneb, ac mae ar ei mwyaf gweithgar yn ystod y nos.
- Mae'n bwydo ar gregyn deuglawr drwy wthio'u cregyn ar wahân cyn gwthio'i stumog allan trwy'i cheg ac i mewn i gragen ei hysglyfaeth i'w fwyta!

Seren Frau

- Mae gan y seren frau freichiau hir, tenau, bregus a brau iawn sy'n torri'n hawdd – felly dylid ei thrafod yn ofalus.
- Mae'n cerdded dros wely'r môr ac yn bwydo ar falurion.
- Gall hefyd hidlo'i bwyd, gan ddal ei choesau blewog i fyny yn y dŵr a dal unrhyw fwyd sy'n pasio yn y cerrynt.
- Pan fydd yr amodau'n iawn, gallwch weld miliynau ar filiynau o sêr brau'n ffurfio gwelyau mawr ac yn hidlo bwyd gyda'i gilydd.



Abwydyn/Llyngyr

Mae gan y rhan fwyaf o'r rhywogaethau gorff meddal, cylchrannog, gyda blew ar hyd eu hochrau.

Mae rhai rhywogaethau'n byw mewn tiwbiau sy'n cadw peth dŵr i mewn ac yn helpu i'w hamddiffyn rhag ysglyfaethwyr a'u hatal rhag sychu. Mae gan diwblyngyr dentaclau pluog ar gyfer hidlo bwyd.

Tiwblyngyren drumiog

- Maent yn secretu calsiwm carbonad (calchfaen) i ffurfio tiwbiau caled, gwyn.
- Maent i'w cael yn aml ar ochr isaf cerrig mawr.
- Pan fydd y llanw i mewn maent yn ymestyn eu tentaclau pluog allan o'r fynedfa i ddal y plancton ac unrhyw ronynnau bach eraill o fwyd sy'n pasio.

Llyngyren ddiliau

- Maent yn adeiladu'u cartrefi tiwbiog drwy rwymo tywod a darnau bach o gregyn at ei gilydd gyda mwcws.
- Maent yn hidlwyr bwyd.
- Maent fel arfer yn adeiladu'u tiwbiau ar ben tiwbiau llyngyr diliau eraill, gan ffurfio riffiau helaeth weithiau.
- Mae riffiau mawr llyngyr diliau yn rhwymo cerrig mawr a chreigiau at ei gilydd, gan eu hatal rhag chwalu yn ystod stormydd y gaeaf a darparu cysgod i nifer o anifeiliaid a phlanhigion eraill.
- Mae Bae Ceredigion yn lle da i weld llyngyr diliau – chwiliwch ar greigiau rhan isaf y traeth a cherrig mawr ger traethau tywod.

Wrth gerdded ar hyd rhan isaf y traeth mae'n bwysig cadw golwg am boblogaethau o lyngyr diliau i osgoi sathro ar y tiwbiau brau a'r mwydod sydd tu mewn iddyn nhw.

Abwyd du / Lygwns

- Mae lygwns yn byw mewn tyllau siâp 'U' maent wedi'u turio yn y tywod.
- Maent yn sugno tywod i mewn trwy'u cegau, yn bwyta'r gronynnau bwyd sydd ynddo, ac yna'n pasio'r tywod 'glân' allan y pen arall.
- Tua bob tri chwarter awr mae'r lygwn yn bacio nôl fyny'r tiwb i ollwng y 'baw mwydod' hwn ar yr wyneb.

Anemonïau môr

Mae anemonïau yn perthyn i sglefrod môr. Mae ganddynt dentaclau sy'n pigo a chyrff meddal, felly plîs peidiwch â'u cyffwrdd neu'u procio.

Maent yn glynu wrth y graig gyda math o sugnwr sydd ganddynt ar waelod eu cyrff, ond gallant symud o gwmpas yn araf iawn, iawn!

Maent yn gigysol - mae anemonïau'n ysglyfaethwyr 'eistedd ac aros', ac maent yn dal pysgod bach a chorgimwch anwyliadwrus yn eu tentaclau.

Mae'r tentaclau wedi'u gorchuddio â chelloedd microsgopig pigog, a elwir yn nematocystau. Pan gânt eu cyffwrdd, maent yn saethu miloedd o ergydion bach gwenwynig i'w hysglyfaeth, i'w atal rhag symud a dianc.

Maent yn defnyddio'r un twll ar gyfer bwyta a chael gwared â gwastraff – felly eu cegau yw eu penolau hefyd!

Pan fydd dau anemoni'n cwrdd mi fyddant yn ymladd, gan chwyddo'u tentaclau a saethu nematocystau at ei gilydd nes bod un ohonynt yn ildio ac yn encilio!

Gall nifer o anemonïau môr atgenhedlu drwy dorri un rhan o'u corff i ffwrdd, fydd yn tyfu'n unigolyn newydd.

Anemoni gleiniog

- Gall fod yn goch, brown, oren neu gwyrdd.
- Mae'n tynnu ei dentaclau i mewn pan nad yw yn y dŵr, i dorri lawr ar ei arwynebedd ac arbed dŵr, gan edrych fel smotyn bach o jeli.
- Mae ganddo smotiau glas llachar o dan ei dentaclau, mae'r rhain wedi'u gorchuddio â chelloedd pigog ac fe'u defnyddir i ymladd gydag anemonïau eraill i gystadlu am le.

Anemoni nadreddog

- Mae ganddo dentaclau hir gwyrdd neu frown gyda blaenau porffor neu binc.
- Mae'n well ganddo fyw mewn llefydd gyda digon o olau am fod ei dentaclau'n cynnwys algâu microsgopig sy'n darparu bwyd i'w lletywr. Yn gyfnewid am hynny mae'r anemoni'n darparu amddiffyniad i'r algâu, felly mae ganddynt berthynas symbiotig.
- Ni all dynnu'i dentaclau i mewn felly mae i'w weld bob amser mewn mannau llaith.

Pysgod

Yn wahanol i'r anifeiliaid eraill a drafodwyd yn y canllaw hwn, mae pysgod yn fertebriaid ac mae ganddynt gorff esgyrnog.

Mae pysgod yn dal ac yn bwyta'u hysglyfaeth gyda'u safnau cryf. Gallant fwyta'r rhan fwyaf o anifeiliaid bach y traeth yn ogystal â gwymon gwyrdd.

Mae'r rhan fwyaf wedi'u cuddliwio'n dda rhag ysglyfaethwyr ac er mwyn gallu sleifio i fyny at eu hysglyfaeth.

Gall rhai mathau o bysgod oroesi ar y traeth, gan gysgodi mewn pyllau glan môr, holltau yn y graig a than gerrig mawr i amddiffyn eu hunain rhag yr haul a'r tonnau; mae eraill yn byw allan yn y môr ac yn dod i'r traeth pan fydd y llanw'n uchel i fwydo.

Yn ystod misoedd y gaeaf gallant symud allan i'r môr.

Llyfrothen Benddu

- Mae'n edrych yn hapus ☺
- Does ganddi ddim tagellau a gall fyw allan o'r dŵr cyn belled â'i bod yn cadw'n llaith, gan anadlu drwy'i chroen.
- Mae ganddi ddannedd miniog.
- Mae ganddi un asgell ddorsal.
- Mae'r llyfrothen benddu i'w gweld ar draethau creigiog yn unig, mae'n aros yn y parth rhynglanw ac mae'n weithgar yn ystod y dydd.

Bili bigog

- Mae'n edrych yn sarrug ☹
- Mae ganddo ddwy asgell ddorsal.
- Gellir dod o hyd iddo mewn pyllau glan môr ar ran isaf y traeth.
- Mae'r fenyw'n dodwy hyd at 10,000 o wyau mewn hollt yn y graig; yna mae'r gwryw yn eu gwarchod ac yn eu ffanio â'i gynffon i wneud yn siŵr bod ganddynt gyflenwad cyson o ddŵr ocsigenedig!

Mathau eraill o bysgod sydd i'w gweld - glynwyr, llyffantod môr, pib-bysgod, brithyll Mair, llyfrothod; pysgod mân ac ieuenctid rhywogaethau sy'n byw yn y môr megis draenogiaid y môr, hyrddiaid, gwrachod y môr, morleisiaid a llymrïaid; gwyniaid tywod mewn pyllau tywodlyd.

Gwymon

Mae ‘na dri phrif grŵp o wymon – coch, gwyrdd a brown.

Does gan wymon ddim gwreiddiau. Maent yn glynu wrth y graig gyda chymorth ‘gludafael’ ac yn cael yr holl faeth sydd ei angen arnynt yn uniongyrchol o’r dŵr.

Maent yn fwytadwy ac fe’u defnyddir i wneud past dannedd, jeli, hufen iâ a mathau eraill o gynnyrch.

Mae gan bob rhywogaeth o wymon lefel arbennig o oddefgarwch rhag sychu, felly maent i’w cael mewn rhannau penodol o’r traeth.

Ceir cannoedd o rywogaethau gwahanol o wymon ar hyd ein harfordiroedd.

Gwymon gwyrdd

- Mae’r rhain i’w gweld ar ran uchaf y traeth yn bennaf ac mewn pyllau bas.
- Gellir dod o hyd i wymon gwyrdd hefyd lle mae dŵr croyw’n llifo i’r traeth.

Letys môr

Gwymon brown

- Mae’r rhain i’w gweld ym mhob rhan o’r traeth, yn dibynnu ar eu goddefgarwch o ran sychu.
- Mae gan rhai rhywogaethau fflotiau neu chwysigod i’w cadw yn yr haul pan fyddant dan ddŵr.
- Mae’r grŵp hwn yn cynnwys y gwymon mwyaf ar y traeth, sef gwŷg y môr a môr-wiail.
- Mae gludafaelion gwymon brown yn darparu micro-gynefin pwysig i nifer o rywogaethau’r traeth.

Gwymon codog mân

Gwymon coch

- Mae’r rhain i’w gweld yn bennaf ar ran isaf y traeth mewn pyllau glan môr.
- Mae eu lliwiau a’u ffurfiau’n amrywiol iawn, o chwyn crawennog pinc golau, sy’n edrych fel paent wedi’i sarnu, i ffurfiau pluog cain, bregus.
- Mae rhai rhywogaethau’n cynnwys calsiwm carbonad yn eu ffrondau i’w harbed rhag cael eu bwyta, ac maent yn edrych yn debyg i gwrelau.
- Mae nifer o’r gwymon bwytadwy fel delysg, lafwr a gwymon melys yn goch.

Delysg