PA FWYD LLEOL ALLAI FOD YN FWYD LLAWN LLES AR GYFER Y DYFODOL? – PARC CENEDLAETHOL ARFORDIR PENFRO

DEUNYDDIAU ATEGOL

Os oes angen cymorth pellach arnoch ar agweddau penodol ar ddysgu yn yr awyr agored, gall y deunyddiau hyn gyfoethogi'r profiadau sy'n ennyn diddordeb a ddarperir gennych. Gallant eich cefnogi wrth i chi ddylunio, cynllunio a gweithredu eich cwricwlwm. Mae dysgu yn yr awyr agored yn ffordd wych o ddatblygu sgiliau cyfannol dysgwyr (creadigrwydd ac arloesedd, meddwl yn feirniadol a datrys problemau, effeithiolrwydd personol, cynllunio a threfnu). Byddwch eisiau canolbwyntio ar pam mae dysgu o bwys a sicrhau eich bod yn diwallu anghenion eich dysgwyr.
Mae'r deunyddiau hyn yn dangos llwybr y gellid ei gymryd drwy'r gweithgaredd. Nid yw hyn i fod yn rhagnodol. Dylech addasu eich dull, yn dibynnu ar anghenion a diddordebau eich dysgwyr a'ch ardal leol.

TROSOLWG

Mae dysgwyr yn darganfod o ble mae'r bwyd maen nhw'n ei fwyta yn dod ac yn ystyried a ddylen nhw fwyta bwyd sydd wedi'i gynhyrchu'n lleol. Maen nhw'n dod i wybod am fwydydd sy'n cael eu cynhyrchu yn Sir Benfro ac yn mynd ymlaen i edrych ar beth o hanes bwyd o'r fath, sef gwymon lafwr. Maent yn chwilota am lafwr er mwyn iddynt allu gwneud pryd o fwyd a'i werthu yn yr ysgol. Mae dysgwyr yn dod i wybod am rinweddau lafwr megis 'bwyd llawn lles' ac yn dylunio dull i'w feithrin yn fasnachol.

CWRICWLWM I GYMRU

Meysydd dan sylw:

- Y Celfyddydau Mynegiannol
- Iechyd a Lles
- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Mathemateg a Rhifedd
- Gwyddoniaeth a Thechnoleg

Mae'r gweithgaredd hefyd yn ymgorffori agweddau ar sgiliau trawsgwricwlaidd a amlinellir yn y FfLlRh a'r FfCD.

ADNODDAU

Dyfais y gellir ei defnyddio i gysylltu â'r rhyngrwyd a mynediad i'r rhyngrwyd.
Dulliau o chwilota am lafwr, e.e. bwcedi, siswrn, ac ati.
Cynhwysion a ddetholwyd gan y dysgwyr ar gyfer gwneud pryd o fwyd yn defnyddio lafwr.

GWNEUD Y GWEITHGAREDD

- Yn y rhan fwyaf o dasgau, bydd gofyn i ddysgwyr weithio mewn parau neu grwpiau.
- Anogwch y dysgwyr i rannu eu syniadau ac egluro a chyfiawnhau eu syniadau pan fo modd, mewn ymateb i gwestiynu agored. Mae cwestiynau ffocws wedi'u hawgrymu ar gyfer arwain dysgwyr drwy'r tasgau.
- Sylwer, os gwelwch yn dda: i gael mynediad at is-deitlau Cymraeg ar fideo, cliciwch ar 'Settings', yna detholwch 'Subtitles', yna 'Auto-translate' a dewis 'Welsh'.
- Wrth fynd â dysgwyr i'r awyr agored, mae'n hanfodol cadw at y Cod Cefn Gwlad a bod unrhyw asesiadau risg perthnasol wedi'u cynnal a bod y risgiau wedi'u lliniaru.

TASG 1

O BLE MAE EIN BWYD YN DOD?

Eglurwch wrth y dysgwyr y dylai'r dasg hon eu helpu i ddarganfod mwy ynghylch o ble y daw'r bwyd maen nhw'n ei fwyta ac i ystyried a ddylen nhw fwyta bwyd sydd wedi'i gynhyrchu'n lleol.

Sgrîn 3

Gwahoddwch y dysgwyr i feddwl am y pryd o fwyd diwethaf y gwnaethon nhw ei fwyta ac yna ateb y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Beth oedd yn y pryd bwyd? Rhestrwch y cydrannau.
- O ble y prynwyd pob cydran, yn eich barn chi?
- Beth oedd cynhwysion pob cydran, yn eich barn chi?
- Ym mhle y cynhyrchwyd pob cydran/cynhwysyn, yn eich barn chi?
- Pa gydran/cynhwysyn deithiodd bellaf i gyrraedd eich plât? Pam ydych chi'n meddwl hynny?

Gofynnwch i'r dysgwyr lunio map meddwl i ddangos eu syniadau.

Sgrîn 4

Eglurwch wrth y dysgwyr eu bod nhw'n mynd i wneud rhywfaint o ymchwil ar-lein i ddarganfod a yw eu syniadau ar eu map meddwl yn gywir.

Gofynnwch iddyn nhw feddwl...

- Pa beiriant chwilio neu AI fyddwch chi'n ei ddefnyddio? Pam?
- Beth yw'r termau neu awgrymiadau chwilio allweddol i'w defnyddio? Beth ydych chi eisiau ei ddarganfod?
- Pa fath o wefannau fydd y rhai gorau i edrych arnynt? Pam?

Yna, dylent wneud poster digidol i ddangos eu canfyddiadau.

Sgrîn 5

Gwahoddwch y dysgwyr i edrych ar eu poster digidol ac i drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Beth wnaeth eich synnu ynghylch o ble daeth y bwyd? Pam y gwnaeth hyn eich synnu?
- Gan feddwl am y bwyd a deithiodd bellaf, ym mhle y gellid tyfu neu gynhyrchu'r bwyd hwn yn lleol? Sut ydych chi'n gwybod?

Sgrîn 6

Mae sgrîn olaf y dasg hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr ddefnyddio un neu fwy o'r ymadroddion a ddarperir ar ddechrau brawddegau, wrth iddynt fyfyrio ar y dasg: Deallais yn well pan...; Y peth oedd yn gymorth mawr i mi heddiw oedd...; Un peth a wnaethom heddiw a wnaeth i mi sylweddoli...; Er mwyn gwella, gallwn i...; Ar ôl darllen, dwi'n...; Gallwn i ddefnyddio'r strategaeth hon pan...; Ar ôl siarad â...; Y tro nesaf, gallwn i...; Y peth mwyaf anodd i mi oedd...; Un syniad/peth dwi'n dal ddim yn ei ddeall ydy...

TASG 2

PA FWYDYDD MAE SIR BENFRO YN EU CYNHYRCHU?

Eglurwch wrth y dysgwyr y byddan nhw yn dod i wybod am fwydydd sy'n cael eu cynhyrchu yn Sir Benfro ac yn mynd ymlaen i edrych ar ychydig o hanes bwydydd o'r fath, yn y dasg hon. Mae'n ddoeth peidio â dweud wrthynt fod y dasg hon yn ymwneud â gwymon lafwr, er mwyn cyfoethogi eu dysg yn y dasg lle defnyddir sgwâr ffynhonnell.

Sgrîn 3

Ar y sgrin hon, hysbysir y dysgwyr bod llawer o gynhyrchwyr bwyd rhagorol yn Sir Benfro. Gofynnwch iddyn nhw drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa gynhyrchwyr bwyd lleol ydych chi'n gwybod amdanynt? Beth maen nhw'n ei gynhyrchu?
- Sut allwch chi ddod i wybod am gynhyrchwyr bwyd lleol eraill? Beth fyddwch chi'n ei wneud?

Gwahoddwch y dysgwyr i wneud rhestr o 10 cynhyrchydd bwyd lleol a disgrifio beth maen nhw'n ei wneud.

Sgrîn 4

Gwahoddwch y dysgwyr i ystyried yn ofalus, y ddelwedd sydd yn y sgwâr ffynhonnell.

Sgrîn 5

Eglurwch wrth y dysgwyr fod cwmnïau lleol yn cynhyrchu cynnyrch gwymon o arfordir Cymru ac mai un o'r rhain yw gwymon lafwr (delwedd ar y sgrîn). Mae lafwr wedi cael ei drin fel bwyd yng Nghymru ers yr 17eg Ganrif neu hyd yn oed cyn hynny.

Sgrîn 6

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- A ydych chi wedi bwyta gwymon lafwr? Pryd? Gyda beth?
- Os ydych chi wedi ei fwyta, sut flas oedd arno?

Sgrîn 7

Ar y sgrin hon, dyfynnir o Britannia, a ysgrifennwyd gan William Camden (1551-1623), sy'n sôn am lafwr a bara lawr a sut y cafodd ei ddefnyddio yn Sir Benfro.

Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y dyfyniad ac yna i drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pryd mae'r lafwr yn cael ei gasglu?
- Sut cafodd y bara lawr ei baratoi?
- Pa afiechydon oedd bara lawr yn eu gwella, yn ôl pob sôn?

Sgrîn 8

Cynhwysir dyfyniad arall yma am long gargo, y Thomas M Reed, a hwyliodd o San Francisco ond a gafodd ei llongddryllio yn Freshwater West ym 1879. Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y dyfyniad ac yna i drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa fath o long oedd y Thomas M Reed, yn eich barn chi?
- Beth oedd dyddiad y llongddrylliad yn fras?
- Faint oedd cyfanswm pwysau'r cargo mewn kg (heb y cig eidion a'r cregyn)?

Mesurwyd pwysau'r cargo mewn tunelli. Un tunnell = 0.907 tunnell fetrig. Un tunnell fetrig = 1,000kg.

Sgrîn 9

Ar y sgrîn hon, ymdrinnir yn ehangach â ffynhonnell y llongddrylliad trwy drafod bargen a gafodd ei tharo rhwng merched y pentrefi lleol a gwerthwyr gwymon yn Abertawe. Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y ffynhonnell ac yna i drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pam roedd hi'n bwysig sychu'r lafwr cyn ei gludo?
- Pam ydych chi'n meddwl mai dim ond un cwt sydd yn Freshwater West erbyn hyn?

TASG 3

SUT GALLWN NI WNEUD A GWERTHU PRYD O FWYD SY'N CYNNWYS LAFWR?

Eglurwch wrth y dysgwyr y bydd y dasg hon yn eu helpu i chwilota am lafwr, fel y gallant ei ddefnyddio i wneud pryd o fwyd a'i werthu yn yr ysgol.

Sgrîn 3

Ar y sgrîn hon, ceir gwybodaeth ynghylch sut mae paratoi bara lawr, a chyfeirir at nori, sef perthynas i lafwr a ddefnyddir mewn swshi.

Sgrîn 4

Gwahoddwch y dysgwyr i ymchwilio ar-lein gan ddefnyddio'r grid CwAMFf i ddarganfod mwy am lafwr a bara lawr. Gofynnwch iddynt storio eu tabl gorffenedig yn ddigidol, er mwyn ei ddefnyddio yn Nhasg 4.

Sgrîn 5

Eglurwch wrth y dysgwyr eu bod yn mynd i chwilota am lafwr a'i ddefnyddio mewn pryd o fwyd i ddau berson. Yna maen nhw'n mynd i werthu'r pryd o fwyd yn yr ysgol. Gofynnwch iddyn nhw drafod y cwestiynau canlynol. Bydd angen iddynt gael mynediad pellach at ryseitiau ar y rhyngrwyd i ateb y cwestiynau yn bwrpasol.

Cwestiynau ffocws

- Ble byddwch chi'n chwilio am lafwr?
- Sut byddwch chi'n adnabod lafwr?
- Pa bryd o fwyd ydych chi'n mynd i'w wneud?
- Sut byddwch chi'n paratoi'r lafwr ar gyfer eich rysáit?
- Faint o lafwr sydd ei angen arnoch chi? Pam ydych chi'n meddwl mai hyn sydd ei angen?
- Beth yw'r cynhwysion eraill sydd eu hangen?
- Faint o bob un o'r cynhwysion eraill fydd ei angen arnoch chi? Sut wnaethoch chi weithio hyn allan?

Sgrîn 6

Gofynnwch i'r dysgwyr wylio'r fideo byr (14 eiliad o hyd) ar sut i adnabod lafwr a darllen y testun ar y sgrîn ynghylch sut i chwilota am fwyd.

Sgrîn 7

Gwahoddwch y dysgwyr i fynd allan i'r awyr agored a chasglu digon o lafwr ar gyfer eu pryd o fwyd. Os y defnyddir bara lawr yn hytrach na gwymon lafwr yn eu rysáit, bydd angen iddynt benderfynu faint o lafwr y mae angen iddynt ei gasglu.

Sgrîn 8

Eglurwch wrth y dysgwyr fod angen iddyn nhw feddwl faint fydd y gost o wneud eu pryd o fwyd, cyn iddyn nhw ddechrau ei baratoi. Bydd hyn yn eu helpu i benderfynu am faint o arian y dylent ei werthu. Gofynnwch iddyn nhw drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Faint gostiodd pob pecyn o gynhwysion?
- Faint o bob cynhwysyn wnaethoch chi ei ddefnyddio o'r pecyn?
- Faint gostiodd pob cynhwysyn yn eich pryd bwyd?
- Faint o ynni wnaethoch chi ei ddefnyddio i goginio'r pryd? Sut gallwch chi ddarganfod hyn? Faint gostiodd yr ynni hwn?
- Faint o amser gymerodd y chwilota a'r coginio? Pa gost ydych chi'n meddwl y gallai hyn ei ychwanegu at eich pryd bwyd?
- Pa bris fyddwch chi'n ei godi am eich pryd bwyd? Pam?
- Faint o elw fyddwch chi'n ei wneud pan fyddwch chi'n gwerthu'ch pryd bwyd? Sut wnaethoch chi weithio hyn allan?

Sgrîn 9

Dywedwch wrth y dysgwyr y byddant yn gwerthu eu pryd o fwyd mewn caffi dros dro yn yr ysgol. Gofynnwch iddyn nhw drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa wybodaeth sydd angen i chi ei rhoi i'r bobl a fyddai efallai am brynu'ch pryd o fwyd?
- Sut y byddwch yn rhoi'r wybodaeth hon iddynt?
- Ar gyfer pwy mae eich pryd o fwyd yn addas, o ran anghenion dietegol? (e.e. llysieuol, fegan, coeliag, diabetig, ac ati)
- Sut y byddwch yn annog pobl i ddewis prynu eich pryd o fwyd?
- Sut y byddwch chi'n gwneud i'ch pryd o fwyd edrych yn ddeniadol?

Sgrîn 10

Gwahoddwch y dysgwyr i wneud eu pryd o fwyd a'i werthu yn y caffi dros dro.

TASG 4

LAFWR – BWYD LLAWN LLES?

Eglurwch wrth y dysgwyr y byddan nhw'n dod i wybod am rinweddau lafwr fel 'bwyd llawn lles' ac yn dylunio dull i'w feithrin yn fasnachol.

Sgrîn 3

Dywedwch wrth y dysgwyr bod llawer o bobl wedi cael eu hysbrydoli gan lafwr a bara lawr. Gofynnwch iddyn nhw wrando ar Max Boyce yn darllen ei Anerchiad i Fara lawr (Address to Laverbread) (Saesneg yn unig) (tua 2 funud o hyd). Yna, dylent drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Sut mae Max yn disgrifio bara lawr?
- Pam mae Max yn meddwl bod pobl wedi troi eu cefn ar lafwr?
- Pam ydych chi'n meddwl bod anerchiad Max yn dangos ei gariad tuag at Gymru?

Sgrîn 4

Ar y sgrîn hon, esbonir bod lafwr yn faethlon iawn oherwydd bod ynddo gyfrannau uchel o brotein, haearn, ïodin yn ogystal â fitamin C, fitamin B12 a gwrthocsidyddion. Mae llawer yn ei weld fel 'bwyd llawn lles', ac y bydd y galw amdano yn cynyddu dros amser wrth i ni fwyta llai o gig ac wrth i boblogaeth y byd gynyddu. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pam mae lafwr yn cael ei ystyried yn fwyd llawn lles?
- Pam ydych chi'n meddwl bod bodau dynol yn bwyta llai a llai o gig dros amser?

Sgrîn 5

Eglurwch fod lafwr yn blanhigyn ac felly mae'n mynd trwy ffotosynthesis. Bydd angen y tabl sydd wedi'i storio o Dasg 3 ar y dysgwyr, i'w helpu i ateb y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Wrth edrych yn ôl ar eich tabl a arbedwyd gennych o Dasg 3, beth sydd ei angen ar lafwr i dyfu?
- Gan feddwl am ffotosynthesis, beth arall sydd ei angen ar lafwr i dyfu'n dda?
- Sut mae lafwr yn cydio i ddefnyddiau er mwyn ei alluogi i dyfu?

Sgrîn 6

Eglurwch wrth y dysgwyr fod gwymon yn cael ei ddefnyddio fel ffynhonnell maeth ledled y byd. Ac eithrio Japan a de Asia (nori), chwilotir am y rhan fwyaf ohono, yn hytrach na'i dyfu'n fasnachol.

Fodd bynnag, mae llawer o ymchwil yn y maes hwn, e.e. mae Prifysgol Abertawe yn cydweithio â MEECE (peirianwyr morol) i brofi systemau rhaffau tyfu ar gyfer tyfu gwymon. Mae'r ddelwedd ar y sgrîn yn dangos sut mae gwymon yn tyfu'n naturiol ar raffau.

Sgrîn 7

Gofynnwch i grwpiau bach o ddysgwyr ddefnyddio'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu am lafwr a sut mae'n tyfu, ar gyfer awgrymu system y gellid ei defnyddio i dyfu lafwr yn fasnachol. Yna, dylai'r dysgwyr lunio map meddwl o bopeth maen nhw'n ei wybod ynghylch sut mae lafwr yn tyfu ac ym mhle mae'n tyfu.

Sgrîn 8

Wrth i'r dysgwyr ddatblygu eu syniadau ynghylch sut y gallent dyfu lafwr, gofynnwch iddynt ystyried y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Sut olwg fydd ar eich system ar gyfer tyfu lafwr? O beth fydd yn cael ei gwneud? Pam?
- Pa ffactorau fydd eu hangen ar y lafwr i dyfu? Sut y byddwch yn sicrhau bod y lafwr yn cael digon o'r ffactorau hyn i dyfu'n dda?
- Ble bydd eich system ar gyfer tyfu lafwr yn cael ei gosod? Pam?
- Pa effaith y gallai eich system ar gyfer tyfu lafwr ei chael ar yr organebau eraill yn yr amgylchedd? Sut allech chi leihau unrhyw effeithiau negyddol?
- Pa mor fawr fydd eich system ar gyfer tyfu lafwr? Pam?
- Pa mor aml fyddwch chi'n cynaeafu'ch lafwr? Pam?
- Sut byddwch chi'n sicrhau nad ydych chi'n lladd y planhigyn lafwr cyfan wrth i chi ei gynaeafu? Pam fydd hyn yn gweithio?

Sgrîn 9

Gwahoddwch y dysgwyr i dynnu llun eu system ar gyfer tyfu lafwr, gan labelu ei nodweddion allweddol er mwyn egluro sut y bydd yn gweithio.

Sgrîn 10

Gofynnwch i'r dysgwyr gyflwyno eu system ar gyfer tyfu lafwr i'r dosbarth.

Sgrîn 11

Gwahoddwch y dysgwyr i ddechrau ar waelod y triongl a meddwl am y ffyrdd y gwnaethon nhw weithio: yn unigol, mewn grwpiau, ar-lein, gwaith pâr. Yna, gwahoddwch nhw i ystyried pa strategaethau a ddefnyddiwyd ganddynt o'r restr ganlynol: darllen, ymchwilio, tynnu llun, myfyrio, dosbarthu, trafod, gwneud prototeipiau, defnyddio modelau, defnyddio enghreifftiau, gwneud rhestrau. Gallant hefyd awgrymu strategaethau eraill a ddefnyddiwyd. Yn olaf, gofynnwch i'r dysgwyr ystyried pa strategaethau a weithiodd orau. Bydd y wybodaeth olaf hon yn ddefnyddiol ar gyfer gweithgareddau tebyg yn y dyfodol.