

CWIS | QUIZ

Gwir | Gau

- 1. Nid yw gadael goleuadau diangen ymlaen yn effeithio ar yr amgylchedd.
- 2. Gall defnyddio goleuadau ambr neu goch yn lle goleuadau gwyn llachar fod yn well i'n hiechyd a'n bywyd gwyllt.
- 3. Mae cau llenni neu fleindiau yn y nos yn helpu i atal gormod o olau rhag dianc ac aflonyddu ar anifeiliaid nosol.
- 4. Nid yw cysgodi goleuadau awyr agored yn cael unrhyw effaith ar fywyd gwyllt.
- 5. Nid yw llygredd golau yn effeithio ar ein gallu i weld y sêr yn y nos.

True | False

- 1. Leaving unnecessary lights on doesn't affect the environment.
- 2. Using amber or red lights instead of bright white lights can be better for our health and wildlife.
- 3. Closing curtains or blinds at night helps prevent excess light from escaping and disturbing nocturnal animals.
- 4. Shielding outdoor lights has no impact on wildlife.
- 5. Light pollution doesn't affect our ability to see the stars at night.

Answers
1 - False, 2 - True, 3 - True, 4 - False, 5 - False

Atebion
1 - Gau, 2 - Gwir, 3 - Gwir, 4 - Gau, 5 - Gau.

GWEITHGAREDD | ACTIVITY

- ★ Tynnwch y llenni neu caewch y bleindiau yn y nos i atal goleuadau dan do rhag disgleirio y tu allan.
- ★ Cyfeiriwch y goleuadau awyr agored i lawr i ganolbwyntio'r golau lle mae ei angen.
- ★ Diffoddwch oleuadau diangen pan nad ydynt yn cael eu defnyddio.
- ★ Perswadiwch eich rhieni i newid i oleuadau LED lliw cynnes yn lle rhai gwyn llachar.
- ★ Ceisiwch osgoi cadw goleuadau addurnol, fel goleuadau tylwyth teg, wedi eu goleuo trwy'r nos.
- ★ Gorchuddiwch oleuadau awyr agored gyda chyflâu neu orchuddion i gyfeirio'r golau i lawr.

- ★ Draw the curtains or close the blinds at night to prevent indoor lights from shining outside.
- ★ Direct outdoor lights downwards to concentrate the light where it's needed.
- ★ Switch off unnecessary lights when they are not in use.
- ★ Persuade your parents to switch to warm-coloured LED lights instead of bright white ones.
- ★ Avoid keeping decorative lighting, such as fairy lights, illuminated throughout the entire night.
- ★ Shield outdoor lights with hoods or covers to direct the light downwards.



<https://www.breconbeacons.org/things-to-do/activities/stargazing>

Syniadau i wneud y Nos yn dywyllach

Bright Ideas for Darker Nights



Mae golau yn hanfodol i ystlumod, mamaliaid, gwyfynod, a phryfed, ond mae llygredd golau yn eu peryglu ac yn effeithio ar ein hiechyd. Ymunwch â ni i warchod y creaduriaid hyn a ni ein hunain.

Darganfyddwch ffyrdd o leihau llygredd golau ar gyfer byd iachach!

Light is vital for bats, mammals, moths, and insects, but light pollution endangers them and affects human health. Join us to safeguard these creatures and ourselves.

Discover ways to reduce light pollution for a healthier world!



Caewch y Llenni gyda'r Nos:

Cadwch olau i mewn trwy gau llenni neu fleindiau. Bydd hyn yn atal gormod o olau rhag tarfu ar anifeiliaid y nos a hybu gwell cwsg.

Close Curtains at Night:

Keep light inside by closing curtains or blinds. Prevent excess light from disturbing nocturnal animals and promote better sleep.



Byddwch yn ddoeth gyda Goleuadau:

Diffoddwch oleuadau diangen. Byddwch yn arbed ynni a lleihau llygredd golau ar gyfer amgylchedd iachach

Use Lights Wisely:

Turn off unnecessary lights. Save energy and reduce light pollution for a healthier environment



Mwynhewch Awyr y Nos:

Rhyfeddwch ar yr awyr serenog! Wrth leihau llygredd golau gallwch weld mwy o sêr yn pefrio. Cysylltwch â natur a meithrin eich cariad at y byd o'n cwmpas.

Enjoy the Night Sky:

Marvel at the starry sky! Reduce light pollution to see more twinkling stars. Connect with nature and nurture your love for the world around us.



Dewiswch Oleuadau Ambr:

Defnyddiwch liwiau cynhesach, meddalach fel ambr neu goch. Maent yn llai niweidiol i iechyd a bywyd gwylt.

Choose Amber Lights:

Use softer, warmer colours like amber or red. They are less harmful to health and wildlife.



Gorchuddiwch Oleuadau Awyr Agored:

Gwarchodwch anifeiliaid trwy ddefnyddio gorchuddion ar gyfer goleuadau awyr agored. Crëwch fannau diogel i fywyd gwylt ffynnu.

Shield Outdoor Lights:

Protect animals by using covers or shields for outdoor lights. Create safe spaces for wildlife to thrive.

