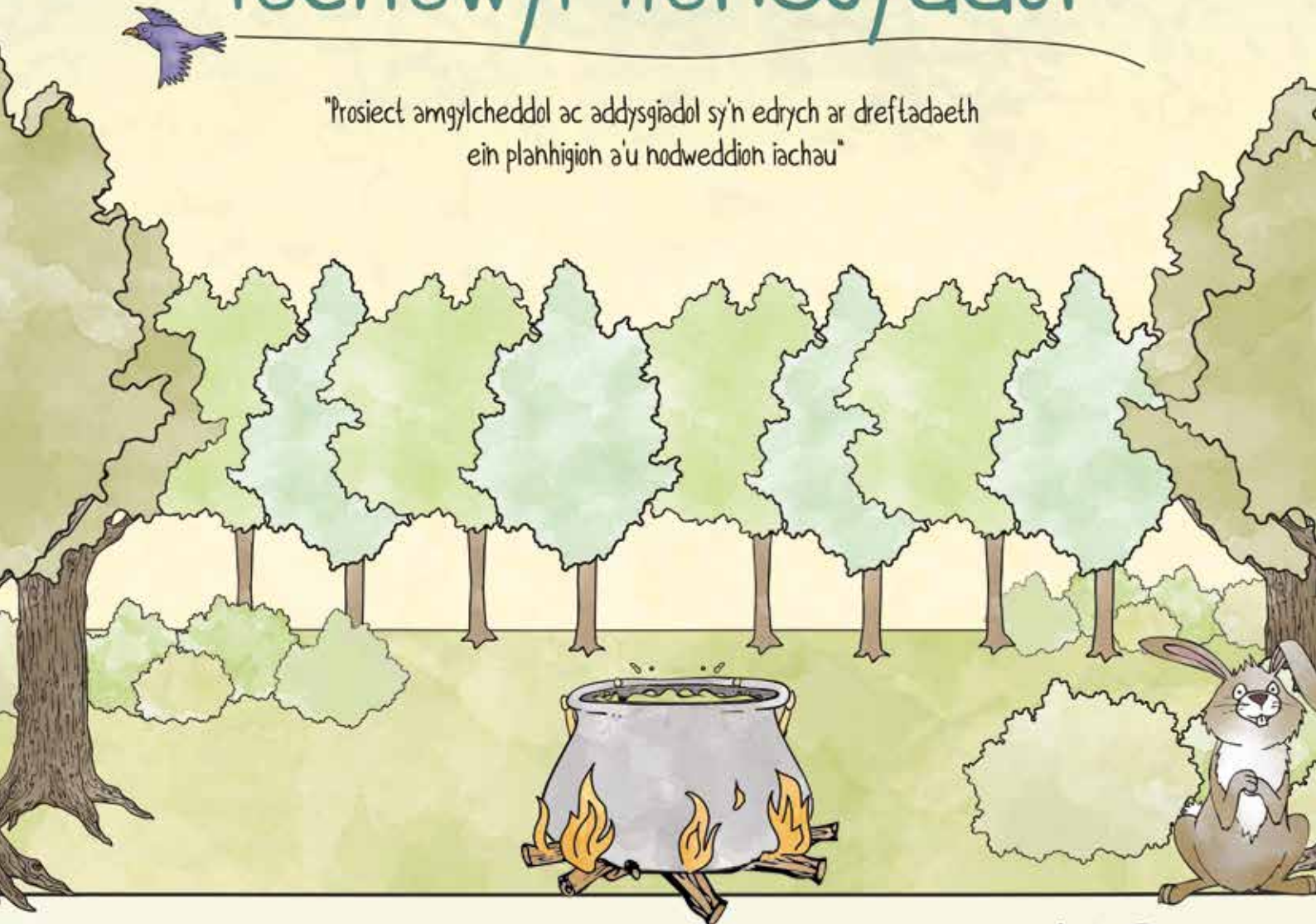




Iachawyr Hanesyddol

"Prosiect amgylcheddol ac addysgiadol sy'n edrych ar dreftadaeth ein planhigion a'u nodweddion iachau"



Gyda diolch i Gronfa Treftadaeth y Loteri am ariannu'r prosiect hwn.

Y syniad y tu cefn i'r prosiect;

Mae planhigion gwyllt yn elfen sylfaenol o drefnadaeth a thirwedd Cymru. Cymru ydy cartref y goedwig law Geltaidd sydd ag amrywiaeth fawr o blanhigion. Mae'r planhigion hyn yn ganolog i chwedloniaeth Cymru sy'n cynnwys Blodeuwedd, Gwydion a Chwedlau Myrddin. Mae'r cenedlaethau o iachawyr o'r enw Meddygon Myddfai yn un enghraifft o'r swyddogaeth sydd gan blanhigion gwyllt yn y broses iachau yng Nghymru.

Cafodd iachawyr Hanesyddol ei ddatblygu er mwyn ehangu dealltwriaeth o blanhigion Coetiroedd Cymru sy'n ymwneud ag iechyd ac iachau yn ein cymuned. Daeth yn amlwg fod y gymdeithas fodern yn colli ei gafael â'n trefnadaeth planhigion a sgiliau ein cyndadau. Roeddem ni'n bwriadu edrych ar sut fyddai ein cyndadau yn defnyddio planhigion brodorol gwyllt i wella iechyd a gwella'r ddarpariaeth fwyd a buon ni lwyddo i wneud hyn trwy'r prosiect hwn. Yn ystod y prosiect, roeddem ni wedi annog plant i ailgysylltu gyda threfnadaeth planhigion trwy brofiadau ymarferol, llawn hwyl a lledaenu'r wybodaeth hon trwy effaith gynyddol i'r gymuned ehangach.



Y PROSIECT;

- Addysgu ein cenedlaeth iau trwy ddarparu sgiliau a dealltwriaeth mewn gweithdai cofiadwy. Bu i'r plant ddysgu sut roedd planhigion yn cael eu defnyddio i wella iechyd ac fel ffordd o iachau
- Bu i'r rhai fu gymryd rhan ddysgu mwy am y nodweddion planhigion mae modd eu defnyddio i wneud drygioni
- Rhannu llên gwerin a chwedlau Cymreig sy'n gysylltiedig â phlanhigion y coetir
- Edrych ar sut byddai pobl yn defnyddio p eir eu gwytodaeth a sut byddai o'n i'r pŵer hwnnw yn camfarnu bod y prif iachawyr benywaidd yn wrachod
- Gweithio gyda meddygon llysiâu arbenigol
- Darparu cyrsiau hyfforddi i bobl broffesiynol yn y byd addysg a gwirfoddolwyr cymunedol
- Datblygu sgiliau arsylwi a chofnodi
- Gwella eu dealltwriaeth o blanhigion brodorol coetiroedd
- Dysgu am drefnadaeth planhigion yng Nghymru
- Dysgu am ddefnydd nodweddion planhigion a sut caiff planhigion eu defnyddio ym maes iechyd ac iachau

O GANLYNIAD I'R PROSIECT, MAE GENNYM NI;

- 2 focs adnoddau gyda deunydd cefnogi i ysgolion eu hurio er mwyn darparu'r prosiect yn eu hysgolion
- Ap sydd wedi'i gynhyrchu er mwyn gwarchod a throsglwyddo'r wybodaeth am ein trefnadaeth llysiâu Gymreig.

Er mwyn i'r prosiect barhau am flynyddoedd i ddod, mae'r llyfryn hwn yn manylu ar sut gall ymarferwyr ddarparu iachawyr Hanesyddol i'w gr p a sut bydd iachawyr Hanesyddol o gymorth wrth newid eu canfyddiad o drefnadaeth planhigion coetiroedd Cymreig lleol. Bydd o gymorth iddyn nhw ddeall a gwerthfawrogi manteision yr awyr agored ac yn gwneud iddyn nhw ddeall a gwerthfawrogi bod modd iachau ac edrych ar ôl ein lles gydag elfennau naturiol.

Tydy iachawyr Hanesyddol ddim wedi'i lunio er mwyn bod yn efengylaidd a dydyn ni ddim yn disgwyl i'r sawl sy'n cymryd rhan roi hunandrianaeth i'w salwch ond rydym ni eisiau ailgyflwyno, diogelu, trosglwyddo a rhannu trefnadaeth ein planhigion fel iachawyr a'r chwedlau a llên gwerin sy'n gysylltiedig er lles cenedlaethau'r dyfodol.

"Mae gan blanhigion gymaint mwy i'n dysgu ni na dim ond eu gwerthoedd fel bwyd a meddyginieth. Mae'n nhw'n ein dysgu ni am amynedd, dyfalbarhad, gwerthfawrogiad, sgiliau meithrin, parch ac ymddiried yn ein greddf. Mae sawl gwers arbennig allwn ni ei dysgu o weithio gyda phlanhigion". Kristine Brown.

Mae'r llyfryn hwn yn rhestru syniadau ar gyfer gwahanol sesiynau. Mae clipiau o'r dogfenau adnabod a'r cynlluniau sesiwn hefyd ar gael mewn PDF i'w

Sesiwn 1

Brenhinoedd a Phethau Pigog

BRWYDR BRENIN Y DDERWEN A BRENIN Y GELYNNEN
(cerdd Saesneg) gan Rachel Schmidt

A rivalry many centuries old
Since ancient times,
The tales were told
Of two great kings,
One dark, and one light,
Who twice a year,
Would heroically fight.
The Holly King,
The darker one,
Ruled the Winter,
The dimming Sun.
While the King of Oak,
Was vibrant and bright.
He reigned over Summer,
The Sun's growing light.
At Yule they would battle,
'Twas an inspiring scene,
And the victory would go
To the mighty Oak King.
But at Midsummer's time,
With the Sun at its peak,
The Holly King would win,
The Oak King grew weak.
And so it went on,
Year after year,
And the story was told
To all who could hear.

So, honour the Oak King in Summer,
When the Sun's light is warm,
And the Holly King in winter
And the swirling snow storms.

Enghraifft o Gynllun Sesiwn – Brenhinoedd a Phethau Pigog

Amser	Gweithgaredd
10munud	Egluro'r termau "fflora a ffawna", nodau y prosiect a thrafodaeth ynghylch manylion y prosiect.
15munud	Creu – Talismonau Cwci Coed.
20munud	Fforio'r safle – dod o hyd i goed Derw a Chelyn a Dail Poethion Cofnodi'r canfyddiadau yn eu llyfrau
10munud	Dangos y cardiau Adnabod Fflora ac egluro sut i'w darllen / eu defnyddio. Trafod y cefndir hanesyddol, traddodiadau a phriodweddau iacháu cysylltiedig gyda'r Dderw, Celyn a Dail Poethion.
5munud	Darllen y gerdd Brenin Derw a Chelyn.
15munud	Gweithgaredd 1: Gêm Coeden Derw
15munud	Gweithgaredd 2: Casglu dail poethion ar gyfer gwneud tē a thonig gwella cyflwr gwallt "dim shampŵ"
Amser Egwyl	Rydym yn argymhell tân gwersyll ar gyfer gwneud Tē Dail Poethion – Ailadrodd diogelwch tân
40munud	Gweithgaredd 3: Paratoi trwyth dail poethion – gwneud tē dail poethion. Gweithgaredd 4: Paratoi trwythau dail poethion – gwneud tonig gwella cyflwr gwallt dail poethion a lafant
30munud	Gweithgaredd 5: Ymarfer cwadrant. Bwrw golwg ar a chofnodi'r hyn welwch chi ar y safle hwn. Trafod gyda'r grŵp: sut fyddwch chi'n cofnodi'r hyn ar y safle hwn a safleoedd eraill? Defnyddio cwadrantau, tynnu lluniau, llunio graffiau ac ati.
AMGEN	Creu coronau ar gyfer y Brenin Derw, creu celf ar y llawr, gwneud eich tonig gwallt eich hun, dewis planhigyn a phenderfynu sut gallwch ei ddefnyddio – rhannu awgrymiadau gyda'r grŵp



Sesiwn 2 Purple Berry Day

CYSWLLT GYDAG AMCANION DYSGU:

Sgiliau Symud: bach a mawr – dylunio swynoglau crwn allan o bren gyda'ch enw arno, rhoi gwlan trwy nodwydd, ysgrifennu. Rhifedd: casglu data, graffiau, cyfiri, cofnodi, canrannau, cyfrifo, amcangyfrif. Gwybodaeth a Dealltwriaeth o'r Byd: edrych ar blanhigion, adnabod planhigion, cyd-destun iachau a hanesyddol, y tywydd. Addysg Personol a Chymdeithasol: gwaith tîm, cydweithio, cymryd eich tro, rhannu, gwrando, siarad o flaen pobl eraill. Gwyddoniaeth: tân, gwneud cacen, newid mewn cyflwr, proses goginio. Celf: rhoi lliw ar gleiniau, defnyddio lliwiau ac arlliwiau, dylunio swynoglau. Llythrennedd: enwau, termau, llên gwerin, ysgrifennu nodiadau.



Amser	Gweithgaredd
10munud	<p>Cyflwyniad:</p> <p>Bydd thema gwahanol pob wythnos: Thema'r wythnos hon ydy "Diwrnod Aeron Pŵs" – byddwn yn bwrw golwg ar fanylion mwy manwl a ffyrdd o gofnodi gwybodaeth gywir. Byddwn hefyd yn mynd ati i goginio a pharatol cacen tân gwersyll i fwynhau fel trîr ar ôl ein holl waith archwilio trylwyr. Byddwn yn bwrw golwg ar Eirin Ysgaw a Mwyar Duon.</p> <p>Eglurwch eu swyddogaeth "Gwyddonydd a iachâwr"</p> <p>Eglurwch y gwahanol ffyrdd o gofnodi.</p>
30munud	<p>Gweithgaredd 1: Ewch ati i atgryhoi'r fflora y bu inni fwrw golwg arny'n nhw'r wythnos diwethaf (Derw, Celyn a Dail Poethion). Cofnodwch manylion Eirin Ysgaw a Mwyar Duon yn eich llyfrau. Arsylwadau agos (e.e. ymylon crwm, deilen palmwydd, coesyn coch, neu llyfn). Arweinydd yr Ysgol Goedwig i gyflwyno gwybodaeth ar bob planhigion yn defnyddio cardiau planhigion os oes angen.</p>
15munud	<p>Gweithgaredd 2: Ymarfer eich sgiliau arsylwi. Rhannwch yn dimau – dewch o hyd i eitemau naturiol sy'n cyd-fynd â lliwiau y samplau sydd gennych chi. Allwch chi adnabod eich eitemau naturiol (defnyddiwch y llyfrau adnabod)</p>
30munud	<p>Gweithgaredd 3: Stori Eirin Ysgaw (Arweinydd yr Ysgol Goedwig i'w darllen) a diodydd poeth. Trafodwch Gwrach Caerwys a sut bu i farn pobl am siamaniaid ac iachawyr newid dros amser. Trafodwch sut y death pobl i'w hofni.</p>
15munud	<p>Gweithgaredd 4: Casglu mwyar duon a dail. Hefyd casglu Eirin Ysgaw.</p>
30munud	<p>Gweithgaredd 5: tri grŵp</p> <p>G1 Tonig Eirin Ysgaw gaeafol – dilynwch y cerdyn rysait</p> <p>G2 Tê dail mwyar duon – gwneud a'i flas, cymharwch gyda thé dail poethion. Trafodwch y defnyddiau a syniadau eraill ynghylch sut i ddefnyddio'r ddeilen fel meddyginiaeth.</p> <p>G3 Gwneud cacen / crymbl – dilynwch y cerdyn rysait.</p>
30munud	<p>Gweithgaredd 5: Gwaith cwadrant – cymharwch gyda fflora'r ysgol</p>
15munud	<p>Gweithgaredd 6: Blaswch y gacen / crymbl wrth eistedd o amgylch y tân efo'ch gilydd. Bydd pob grŵp yn egluro beth wnaethon nhw helpu ei greu a sut aethon nhw ati i wneud hynny.</p>
AMGEN	<p>Ewch ati i wneud llifynnau a gleiniau eirin ysgaw ar gyfer y swynoglau / gwneud hudlathau.</p>



Cerdyn Planhigion Iachawyr Hanesyddol

Ysgawen *Sambucus nigra*



- Coeden ddeilgoll
- Tyfu rhwng 10 a 15m
- Boncyff byr, byrdeu gydag ychydig o ganghennau
- Rhisgl brown-lwyd, corciog
- Blodau lliw hufen, persawrus iawn gyda 5 petal

- Dail bach, danheddog a llabedog
- Dail tebyg i blu gyda 5-7 deilen fechan hirgrwn a danheddog sy'n arogl i'n ddrwg wrth ichi eu cyffwrdd
- Mae'r mwyar piws tywyll, sur yn llawn Fitamin A a C
- Caiff darnau eu defnyddio mewn meddyginiaethau llysieuol er mwyn gwella annwyd a'r fflw

- Mae adar a phryfed yn dibynnu ar y blodau a'r mwyar fel ffynhonnell fwyd
- Mae gan y brigau sylwedd meddal y tu mewn y mae modd ei wthio allan yn hawdd gyda pheg pabell neu ffon gadarn
- Yn aml yn tyfu wrth ymyl tyllau moch daear neu gwningaroedd
- Mae'r mwyar yn wrthfyrddol ac yn wrthlidiol

Defnydd Heddiw:

- ✓ Mae'r blodau yn gwneud diod ysgafn ysgawen flasus iawn yn yr haf
- ✓ Gwin blodeuyn ysgaw
- ✓ Mae'r mwyar yn gwneud tonig gaeafol er mwyn cadw annwyd a'r fflw draw

Chwedlau:

- ❖ "Y Fam Ysgawen", ceidwad yr Isfyd oedd yn byw mewn coeden
- ❖ Os torrwyd hi heb ganiatâd byddwch chi'n teimlo ei dicter
- ❖ Cysylltiedig gyda theyrnas y tylwyth teg
- ❖ Byddai llosgi'r pren yn dod â'r diafol i'r golwg

Llyfrddiasth
Baker (1996)
Chevalier A (2016)
Woodland Trust (2016)

Llyfrau
Giant's Kid (2007)
Department of Horticulture (2014)
EarthandSkyry.com (2017)
Forestry Commission (2017)
Kindivell (2016)
Lavender and Louisa (2017)
Visidensia.co.uk (2017)



Cerdyn Planhigion Iachawyr Hanesyddol

Mwyaren Ddu *Rubus fruticosus*



- Llwyn parhaol, gwyllt neu caiff ei dyfu
- Mae'n tyfu ar hyd y ddaear oherwydd ei bwysau
- Mwyar piws tywyll
- Dail gwyrdd gyda 5 deilen fechan, flewog oddi tanodd
- Coesau prenaidd, pigog

- Mae oddeutu 2000 o wahanol fathau!
- Mae mamaliaid, pryfed ac adar yn bwyta'r mwyar
- Mae'n tyfu ar draws Ewrop, Asia ac America
- Mae'n tyfu ar hyd llawr y goedwig

- Llawer o Fitamin C a siwgr
- Caiff ei ddefnyddio mewn ffisig llysieuol er mwyn lliniaru dolur gwddf, peswch a briwiau yn y geg
- Byddai'n cael ei ddefnyddio er mwyn trin cymalwst yng Ngroeg yr Henfyd
- Mae rhisgl y gwreiddyn yn rhwymol

Defnydd Heddiw:

- ✓ Gwneud jam
- ✓ Gwneud gwin
- ✓ Te dail ar gyfer ffisig llysieuol
- ✓ Cegolch
- ✓ Lliniaru dolur gwddf
- ✓ Bwyta'r ffrwyth

Chwedlau:

- ❖ Amddiffyn yn erbyn pob 'rwn drwg', os caiff ei hel ar amser cywir y lleuad
- ❖ Peidiwch byth â hel mwyar duon ar ôl Medi 29ain (Gŵyl Fihangel) oherwydd byddai'r diafol yn eu difetha nhw ar ôl y dyddiad hwn
- ❖ Disgynnodd Satan i lwyni mwyar duon pan gafodd ei hel o'r nefoedd

Llyfrddiasth
All Nature (2017)
Suchman (1980)
Botanical Online (2014)
Chevalier A (2016)
Woodland Trust (2016)

Llyfrau
Big Oven (2007)
Google Images (2014)
Jhalmer (2014)
Poppen (2017)
Plant Village (2017)
Wikipedia (2017)



Sesiwn 3

Defnyddio ein Synhwyr, yr Helygen a Dant y Llew

Byddai mandragorâu gan amlaf yn cael eu ystyried eu bod naill ai yn wrywaidd neu yn fenywaidd. Mae'r planhigyn ei hun yn dod o deulu gwenwynig y Codwarth (Nightshade). Byddai'r Rhufeiniad yn defnyddio llond gwydr gwin o ddiol feddyginiaethol i wneud anestheteg i'w defnyddio mewn dulliau llawfeddygol.

Roedd y gwreiddyn gan amlaf yn debyg i rywbeth, er enghraifft, babi, dynes, dyn. Petai'r perchennog yn cadw'r mandragora byddai'n gallu dod o hyd i'w wir gariad neu gael y babi oedd yn dyheu amdano. Oherwydd hyn, roedd eu hela yn boblogaidd iawn.

Mae'r hen chwedl am y mandragora sgrechlyd, sydd wedi'i bortreadu ym myd Harry Potter, yn dal y cysyniad y bydd mandragora yn rhyddhau sgrech fyddarol os caiff ei ddiwreiddio, a bydd hyn yn lladd y person sy'n gwneud hynny.

Yn ôl pob son, yr unig ffordd o ddiwreiddio'r mandragora yn ddiogel ydy trwy gau eich clustiau gyda chwyr, a chlymu raff rhwng gwreiddyn mandragora a chynffon ci. Camwch i ffordd o'r gwreiddyn a thafwch rywbeth melys at y ci, a bydd y ci yn neidio amdano. Caiff gwreiddyn y mandragora ei ddiwreiddio gyda naid sydyn y ci, a bydd ei sgrechadau yn lladd y ci llwglyd. Gall yr heliwr mandragora yna ddatblygio ei glustiau a pharhau i hela mewn tawelwch. (Cyn belled nad ydyn nhw poeni'n armodol am y ci sydd wedi marw).

Yn ôl y sôn, gwrrachod a dewiniaid o Ewrop wnaeth i'r chwedl hon ddod yn boblogaidd, wrth iddyn nhw geisio amddiffyn y planhigyn rhag ddwylo barus gwerthwyr anghyfreithlon a phobl gyffredin. Byddai gwrrachod a dewiniaid yn defnyddio gwreiddiau, ffrwythau a dail y planhigyn nid yn unig fel swynbethau ond hefyd mewn diodydd hud, eliau, olewon a chymysgeddau eraill er mwyn diogelu plant, cariad, cyfoeth neu b er byddai eu cwsmeriaid a'u ffrindiau yn dyheu amdano.



Time	Activity
10mins	Intro theme "Using our Senses, Willow and Dandelion" session. What are the senses? What do these flora look like? Dandelion was used for: cleansing the liver and kidneys, rheumatism, skin conditions, fights kidney stones. We will be tasting them today! Willow was used for: relief from pain, fever and inflammation, without the stomach upset that chemical aspirin causes (contains a compound found in aspirin) Willow bark tea Have you heard of the Whomping Willow from Harry Potter? - violent, mobile tree which protects some locations. We will be seeking and using willow today! Have you heard of a Mandrake? (In Harry Potter cures petrification and when fully grown emits fatal screams). We will be finding real ones today!
15mins	Activity 1: Play the shaman game - identifying flora, acting, role play, match the plants to the ailments. Recap all the previous plants through a gameshow-style activity.
15mins	Activity 2: Show dandelion roots and aerial parts. Pass round D&B and leaves to taste. Draw and write in books about dandelions.
15mins	Activity 3: Willow discussion and logging in books. Make a willow shaman crown and decorate.
15mins	Silent sensory circle - group to sit in silence and be conscious of the senses. FSL start them off by asking them to focus on: <ul style="list-style-type: none">• sound (eyes closed. Only open them once you have registered 5 sounds),• sight (clock 4 things, take in their details. Observe from sitting)• breathe deeply through your nose - can you smell three things (eg earth, smoke, air, rotting leaves, sweet fruits)• touch the cool bench with your hands and connect with the wood• feel - close your eyes and feel the air and light on your face You need all of your senses when working with nature.
40mins	Activity 4: Mandrakes. Discuss them. Group to Make their own clay mandrake or find a real one to reshape and replant.
20mins	Discuss Druids and Romans conflict - play scatter (call "the Romans are coming!")
BACKUP	Make a shaman's staff and practice making notions





Cerdyn Planhigion Iachawyr Hanesyddol

Dant y llew *Taraxacum officinale*



- Chwyn adnabyddus iawn
- Tyfu hyd at 50cm
- Dail gwyrdd tywyll, "danheddog" a llipa
- Un blodyn mawr melyn gyda choesyn fel tiwb
- Enw hadau'r pen ydy "peli chwythu" neu "clociau"



Tyfu ar lawntydd, mewn caeau, ar lawr coedwigoedd, a hyd yn oed trwy balmentydd ac ar dwyni!



Ffynhonnell fwyd gynnar a hanfodol i wenyn



Gall yr hadau hedfan hyd at 5 milltir i ffwrdd o'r planhigyn



Mae pennau blodau yn agor yn y dydd ac yn cau gyda'r nos



Cylchred flodeuo hir; gall hyd yn oed ail-flodeuo!



Llawer o Fitamin C



Mae modd defnyddio pob rhan o'r planhigyn mewn meddyginiaeth lysieuol



Mae modd sychu'r gwreiddyn a'i ddefnyddio mewn meddyginiaeth lysieuol er mwyn annog iechyd yr iau

Defnydd heddiw:

- ✓ Sychu a malu'r gwreiddiau yn fân i wneud "coffi"
- ✓ Gallu bwyta'r blodau a'r dail mewn salad
- ✓ Gwin dant y llew
- ✓ Rhyddhau nwy ethylen sy'n dda er mwyn aeddfedu ffrwythau

Chwedlau:

- ❖ Sain Ffraid, Duwies Geltaidd genedigaeth, ffrwythlondeb a gwartheg yn gysylltiedig gyda'r blodyn (Chwefror 1af)
- ❖ Oherwydd ei nodweddion diwretig caiff weithiau ei alw'n "blodyn pipi'n gwely"
- ❖ Dweud faint o'r gloch ydy hi trwy sawl gwaith mae angen chwythu'r holl hadau i ffwrdd o'r coesyn
- ❖ Gwneud dymuniad wrth ichi chwythu'r hadau i ffwrdd o'r coesyn

Llyfrddiaeth
Baker (1996)
Caryopsis (2017)
Chevalier A (2016)
Kew (2017)
RHS (2017)
Llyfrlith
Buzzle (2015)
Cliphart (2017)
Lawnscapes (2017)
Kew (2017)
Pinterest (2017)



Cerdyn Planhigion Iachawyr Hanesyddol

Yr Helygen

- Coed/llwyni deilgoll
- Gallu tyfu hyd at uchder o 25m
- Dail hir gydag ymylon danheddog
- Cynffonnau ŵyn bach hir melyn/gwyrdd yn y gwanwyn
- Gan amlaf i'w gweld wrth ddŵr neu ar dir gwlyb



Mae tua 400 math gwahanol o'r helygen



Pren hyblygac ystwyth iawn sy'n ddelfrydol i'w wehyddu



Mae sawl math o lindys yn bwyta'r dail



Mae gwenyn yn hoffi bwyta'r cynffonnau ŵyn bach



Gallu byw hyd at 50-75 mlynedd

Coeden iachau gysegredig yr Indiaid America

Defnyddio rhisgl yr helygen fel meddyginiaeth wrthlidiol ac er mwyn lleddfu poen

Yfed trwyth o'r rhisgl er mwyn gwella'r annwyd a symptomau'r fflw

Defnydd heddiw:

- ✓ Pren hyblyg i wehyddu basgedi
- ✓ Symbol o alar a gofid
- ✓ Asbirin i leddfu poen
- ✓ Batiau criced
- ✓ Siarcol
- ✓ Delfrydol i'w blannu mewn gerddi gwlyb

Chwedlau:

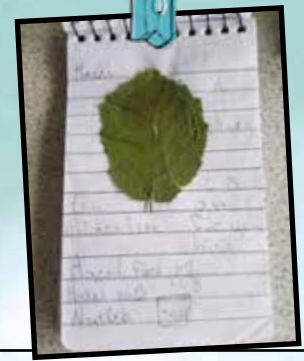
- ❖ Pren traddodiadol clociau'r Iseldirwyr
- ❖ Roedd y Celtiaid yn defnyddio helyg i wneud pigau olwynion cerbydau rhyfel
- ❖ Cysylltiedig gyda Duwies y Lleuad
- ❖ Cysylltiedig gyda hud a llethrith mewn chwedlau a llên gwerin
- ❖ Coeden Iachau Gysegredig yr Indiaid America

Llyfrddiaeth
Starry (2015)
Trees For Life (2017)
Woodland Trust (2016)
Llyfrlith
Stern (2017)
Cliphart (2016)
English Willow Baskets (2011)
Ingrum (2017)
Kindred Spirit Magazine (2017)
Leisureboom (2015)
Traditional Foods Institute (2017)



Sesiwn 4

Y Ddraenen Wen, Calonnau a Thorcalon



Cerdyn Planhigion Iachawyr Hanesyddol

Erwain *Filipendula ulmaria*



- Perlysiuyn gwyllt sy'n tyfu mewn mannau gwlyb Ffynnu mewn cynefinoedd arfordirol, rhostir a thir glaswellt
- Tyfu hyd at 1.5m Blodeuo rhwng mis Mehefin – mis Medi, arogl fel almonau
- Clystyrau o flodau gwyn-hufen Caiff y blodau a'r dail eu defnyddio mewn meddyginiaeth lysieuol
- Coesau tal coch/piws Caiff ei ddefnyddio er mwyn lleddfu poen, mae'n cynnwys sylweddau sydd mewn asbirin
- Dail mawr danheddog, gwyrdd tywyll ar yr wyneb uchaf ac yn wyn a gwlanog ar yr wyneb isaf Mae'n helpu gyda threuliad a diffyg treuliad asidaidd
- Cafodd ei ddefnyddio i roi blas ar ddiod medd yn yr Oesoedd Canol
- Mae'n tyfu ar draws Ewrop ac Asia
- Enwau arall arno ydy "Brenhines y Ddôl" a "Bridewort"
- Mae'n lleddfu cur pen, dannoedd, cryd cymalau, arthrits,
- Mae'n helpu gyda threuliad a diffyg treuliad asidaidd

Ychwisenn
 Buchner (1990)
 Chwallar A (2010)
 The British Trust (2012)

Uwch
 Denner Wholefoods (2017)
 Herbs with Roses (2010)
 Rathour (2012)
 Royal Museum of Greenwch (2017)
 Taste the Wild (2014)
 Thorcalon (2012)
 Wikipedia (2017)

Defnydd Heddiw:

- ✓ Caiff ei ddefnyddio mewn meddyginiaethau
- ✓ Mae tabledi yn cynnwys erwain wedi'u gwneud er mwyn lliniaru poenau crydcymalog
- ✓ Hefyd yn helpu i liniaru clunwst a chymalwst
- ✓ Te, tintur, trwythau a thabledi

Chwedlau:

- Ym Mytholeg Gymreig, fe greodd Gwydion a Math Blodeuwedd, dynes o erwain a phlanhigion eraill
- Roedd Brenhines Elizabeth I yn hoffi erwain o amgylch y cartref er mwyn gwneud iddo arogl yn neis
- Mae ei arogl yn achosi i bobl gysgu'n drwm ac efallai na fydd y cysgwr yn deffro eto
- Anlwcus yn y cartref



Amser	Gweithgaredd
10munud	Dosbarthwch llyfrau nodiadau a swynoglaau. Sgwrs cyflwyno: rheolau lechyd a Diogelwch, trefn y dydd: "drain gwynion, calonnau a thorcalon" Cyflwyno enwau planhigion: coed cyll, drain gwynion a blodau'r mêl. Hefyd llên gwerin, hanes a'r Mabinogion. Ail fwrw golwg ar y planhigion blaenorol.
15munud	Gweithgaredd 1: Rhannu yng ngrwpiau a gweld allwch chi ddod o hyd i samplau o goed cyll, drain gwynion a blodau'r mêl i'w dangos yn y cylch o amgylch y tân.
30munud	Galwad 123. Ewch ati i drafod priodweddau gwella coed cyll, drain gwynion a blodau'r mêl. Tynnwch lun ohonyn nhw a labelwch y nodweddion a'u defnydd yn eich llyfrau.
20munud	Dosbarthwch ddiodydd poeth. Ewch ati i drafod beirdd a sut y buasai nhw'n rhannu straeon. Eglurwch o le mae'r Eisteddfod yn deillio (cystadleuaeth barddol). Stori Blodeuwedd – Arweinydd yr Ysgol Goedwig i'w darllen.
20munud	Gweithgaredd 2: Ewch ati i wneud cymeriadau Blodeuwedd allan o eitemau naturiol a chlai.
30munud	Gweithgaredd 3: Ewch ati i fforio am fwyar a dail drain yna golchwch nhw.
45munud	Gweithgaredd 4: Grŵp 1: Ewch ati i baratoi mwtrin / saws hoisin Grŵp 2: Ewch ati i baratoi te dail drain gwynion (chwerw yr amser yma o'r flwyddyn ond yn effeithiol er mwyn cymharu gyda the eraill). Grŵp 3: Ewch ati i argraffu patrymau mwyar / dail drain gwynion ar ddefnyddiau (gan ddefnyddio gordd bren) neu ewch ati i wneud ffrog i Blodeuwedd neu becyn cymorth cyntaf llysiuol Grŵp 4: Gwneud trwyth dail coed cyll – trafodwch y term "rhwymol". Yr holl grwpiau i argraffu ar ddefnyddiau a blasu'r diodydd erbyn diwedd y sesiwn gan gofnodi blasau a ryseitiau yn eu llyfrau.



Cerdyn Planhigion Iachawyr Hanesyddol

Y Ddraenen wen *Crataegus monogyna*



🔍 Coeden ddeilgoll

🔍 Tyfu hyd at 15m

🔍 Canghennau a brigau wedi'u gorchuddio gan ddrain

🔍 Rhisgl clymog, brown-lwyd

🔍 Blodau gwyn neu binc ym mis Mai sy'n gallu bod yn eithaf drevllyd (fel cnawd wedi pydru yn ôl y sôn!)



Dail bach, danheddog, llabedog

Mae pryfed, adar a mamaliaid bychain yn bwyta'r dail, y mwyar a'r blodau

Mae'r mwyar yn goch a'u henw ydy "criafol y moch"

Caiff rhannau eu defnyddio mewn meddyginiaethau llysieuol er mwyn gwella iechyd y galon a chylchrediad



Mae pathewod yn hoff o fwyta'r blodau

Mae llawer o adar a mamaliaid bychain yn dibynnu ar y goeden drwchus, bigog hon fel ffynhonnell fwyd a lloches

Mae bwyta criafol y moch yn amrwd yn achosi poen bol

Mae criafol y moch yn flasus mewn siytni a jelïau ac yn mynd yn dda gyda chig

Llyfrddiaeth
Chevallier A (2006)
Cohu, W. (2005)
Goddeinandgreenman.com
(2006)
Woodland Trust (2006)

Lluniau
Earthlinks - Wordpress (2016)
Glover and Smith (2012)
Perfect Health at Home (2006)
Taste For Life (2016)

Mae modd defnyddio'r pren:

- ✓ Ar gyfer tanwydd araf, sy'n llosgi'n boeth
- ✓ I wneud siarcol
- ✓ I wneud handlenni offer

Chwedlau:

- ❖ Roedd yn cael ei gysylltu gyda gŵyl Geltaidd/Bagonaidd ffrwythlondeb ar ddechrau'r haf, "Beltane"
- ❖ Caiff ei alw'n "Y Goeden Fai"
- ❖ Ni ddylid byth mynd â'r blodau i mewn i'r cartref gan ei fod yn darogan salwch neu hyd yn oed marwolaeth



Historical Healers Plant Card

Common Hazel *Corylus Avellana*



🔍 Deciduous tree

🔍 Grows up to 12m high and 12m wide

🔍 Wood is really bendy

🔍 Smooth grey bark

🔍 Catkins appear in the spring – a vital source of pollen for bees



Hairy heart-shaped leaves

The leaves provide food for caterpillars and moths

Dried leaves make a tea to reduce swelling

Leaves are anti-bacterial and anti-inflammatory



Dormice eat the nuts to fatten up and survive the winter

Lots of birds and small mammals rely on the nuts for food and shelter

Finely ground nuts can be used to make a cough mixture

Nuts are high in nutrients and protein – "brain food"

References
Trees for Life (2015)
WoodlandTrust (2016)

Images
Alamy (2016)
Clipart (2016)
Coppice Products (2016)
Department of Horticulture (2014)
Italy Pyl Ltd (2016)
Medical Daily (2016)
NaturalFencing (2008)

Wood can be used to:

- ✓ Weave fences and baskets
- ✓ Make charcoal
- ✓ "Y" shaped dowsing rods to find underground water

Folklore:

- ❖ Celtic – Hazel brought creativity and inspired poetry
- ❖ Nuts of wisdom fell into a well
- ❖ Druids made ceremonial staffs from hazel wood



Sesiwn 5

Cymorth Cyntaf Llysieuol Arwrol



Amser	Gweithgaredd
10munud	Dosbarthwch y llyfrau a swynoglau yn y cylch. Sgwrs Cyflwyno: Iechyd a Diogelwch, rheolau, trefn y dydd : bwrw golwg ar Goed Criafol a'r Bedw Arian. Pecynnau Cymorth Cyntaf Llysieuol.
10munud	Darllen y stori am Goed Criafol a thrafod y llên gwerin ynghlwm â hi.
40munud	Gweithgaredd 1: Chwilio am samplau o'r ddwy goeden a'u harddangos yn y cylch o amgylch y tân. Tynnwch lun ohonyn nhw a labelwch eu nodweddion a'u defnydd yn eich llyfr. Bwrw golwg ar wybodaeth ar y cerdyn am y planhigion.
40munud	Gweithgaredd 2: G1 (Grŵp bach o wirfoddolwyr) ewch ati i wneud te brigau o fedw arian – rhannwch samplau a'ch canfyddiadau ynghylch buddion meddyginiaethol. G2 Gwneud ysgub – dewch o hyd i ddeunyddiau er mwyn gwneud coes ysgub. Trafodwch yr hyn mae'n e gynrychioli (ysgubo negyddoldeb a salwch o'r neilltu. Cafodd Coed Criafol a Choed Cyll eu defnyddio yn aml) – rhowch enw arni (e.e. Nimbus 2000). Pawb i wneud ysgub a samplau o de brigau erbyn amser cinio.
15munud	Galwad 123. Eistedd o amgylch y tân a blasu jeli Coed Criafol efo'ch gilydd. Gweithgaredd 3: Gwneud bomiau hadau gyda mwyr Coed Criafol a ffyn hud yn defnyddio Coed Cyll.
30munud	Gweithgaredd 4: Pecynnau Cymorth Cyntaf Llysieuol
20munud	Gweithgaredd 5: Ewch ati i gynhyrchu eich drama 5-10 munud o hyd eich hun mewn grwpiau bach – mae'n rhaid ichi gynnwys y cymeriadau canlynol: Iachawr (siaman/dewin/gwrach wen), claf, meistyr y celfyddydau tywyll, anifail/aderyn/creadur – defnyddiwch eich pecyn cymorth cyntaf llysieuol fel ateg.
AMGEN	Fforio

Sesiwn 6 digwyddiad rhannu cymunedol...

Yn ystod y prosiect, bu i 10 ysgol leol elwa o'r prosiect chwe wythnos o hyd gyda phob sesiwn yn para diwrnod ysgol cyfan. Roedd y pum sesiwn cyntaf, fel y gwelwch o'r cynlluniau sesiynau uchod, yn edrych ar arolygon safle, gemau, gweithgareddau, crefftiau a choginio gyda beth oedden nhw'n dod o hyd iddo ar y safle a'r nodweddion iachau oedd yn gysylltiedig â nhw. Cafodd rhan fawr o'r prosiect ei threulio yn adrodd straeon a chynnal sgrysiâu o amgylch y tân am chwedlau a llen gwerin. Roedd y chweched sesiwn yn gyfle i'r grwpiau rannu beth oedden nhw wedi'i ddysgu gyda'r cyhoedd. Roedd hyn gan amlaf yn digwydd yn yr ysgolion lle'r oedd gwahoddiad i rieni ac aelodau'r gymuned fynd draw. Roedd y diwrnodau rhannu hyn i gyd yn unigryw. Roedd rhai yn canolbwyntio ar ffilmiau neu ar actio ac eraill yn penderfynu rhannu'r hyn gafodd ei ddysgu trwy ddangos a dweud a dulliau rhoi cynnig arni. Y plant wnaeth gynllunio a rhedeg y diwrnodau ac roedd pawb wedi'u plesio'n fawr gyda nhw



Sesiwn terfynol ar gyfer adlewyrchu ar ac asesu llwyddiant y rhaglen.

Sgwrs Cyflwyno: Trefn y dydd : adlewyrchu a dathlu.

Rhannu'r grŵp yn 5 grŵp. Bydd pob grŵp yn derbyn y dasg o gyflwyno fel paratoad ar gyfer y rhieni / cyfoedion ar ddiwedd y dydd. Caiff ei recordio yn defnyddio ipads yr ysgol.

CYNLLUNIO – Arweinydd yr Ysgol Goedwig i ysgrifennu ar y bwrdd gwyn fel fod gan y rheiny sy'n cymryd rhan ryw beth i gyfeirio ato.

Mewn grwpiau: llunio cyflwyniad – ewch ati i ystyried sut byddwch yn ei gyflwyno, pennu rolau, yr ategion fydd eu hangen. Llunio sgrïptiau. Ymarfer.

Byddwn yn pennu wythnos ar gyfer pob tîm/grŵp, yna bydd disgwyl iddyn nhw gyflwyno'r hynny wnaethon nhw ei wneud a'i ddysgu yn ystod yr wythnos honno.

Bydd disgwyl ichi ymdrin â'r canlynol yn eich cyflwyniad :

- Y planhigion oeddech chi'n eu trafod ac enghreifftiau o,
- Sut oedd modd eu defnyddio er dibenion meddyginiaethol,
- Llen gwerin perthnasol,
- Disgrifiwch/dangoswch y gweithgareddau bu inni gymryd rhan ynddyn nhw yn defnyddio'r planhigion

Coginio/gwneud te/crefftiau/gwneud/ymarfer

Cwis

Ymarferion

Grwpiau i recordio yn eu tro

Gosod byrddau i ddangos i rieni beth oedd y rheiny oedd yn cymryd rhan yn ei wneud / cyflawni pob wythnos – hongian baneri

Rhieni / trigolion y gymuned yn cyrraedd – symud o stondin i stondin / grŵp i grŵp i rannu'r prosiect



Plas Derw Trust Ltd
c/o Glyndwr University Northop
Holywell Road
Northop, Mold, CH7 6AA
01352 840 955 or 07881 700 952
www.plasderwforestschoo.co.uk



LOTTERY FUNDED
ARIENNIR GAN Y LOTERI