BE THE WAVE
AR FRIG Y DON

Ymgyrchu a Newid Ymddygiad

cadwch keep gymru'n wales daclus tidy

MARINE CONSERVATION SOCIETY

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cronfeydd Strwythurol a Buddosoddi Ewropeaidd
European Structural and Investment Funds

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ymgyrchoedd a Newid Ymddygiad

Datblygu eich ymgyrch #arfrigydon

Ffordd wych o gynnwys eich ysgol gyfan a'ch cymuned wrth godi ymwybyddiaeth a dechrau symudiad #arfrigydon yw datblygu a chynnal ymgyrch. Cyfres o weithgareddau a gynlluniwyd dros gyfres o amser er mwyn cyflawni canlyniad, megis newid cymdeithasol neu wleidyddol yw ymgyrch. Drwy ymgyrchu dros eich achos dewisedig, rydych yn cymryd camau cadarnhaol i gyflawni'ch nodau.

Pan ydym yn ceisio newid ymddygiad pobl, mae rhai pethau pwysig i'w hystyried.

Pwy a beth yw'r ffocws?

Mae angen i bwrpas eich ymgyrch fod yn glir –ar ba ymddygiad penodol ydych chi eisiau canolbwyntio?

- Pwy yw eich cynulleidfa? Efallai y bydd angen ystyried pam nad ydyn nhw'n ymddwyn yn gyfrifol a sut y gallwch fynd i'r afael â hyn.

Beth yw eich neges?

Wedi i chi ystyried y pethau hyn, gallwch ddechrau ystyried pa negeseuon a fydd yn gweithio i'ch cynulleidfa darged a pha fesurau sydd angen eu rhoi ar waith.
Mae atgyfnerthiad cadarnhaol, addysg a chydweithio yn allweddol i newid ymddygiad unigolion.

Gall gweithgareddau gwthio fod yn ffordd effeithiol o newid ymddygiad pobl, heb orfodi camau penodol arnynt. Mae'n ffordd o gael pobl i wneud yr hyn mae angen iddynt ei wneud gydag ychydig o berswâd cynnil – gallwch sicrhau ymddygiad penodol yw'r dewis hawsaf i'w wneud, heb waredu ar y dewisiadau eraill. Er enghraifft, gellir gosod nwyddau ddi-blastig ar flaen cownter ffreutur eich ysgol neu greu gwobr gydag elfen gystadleuol ar gyfer rhoi sbwriel yn y bin.
Beth bynnag fo'ch syniad ymgyrchu, mae angen i chi ei gadw'n syml – gan gadw neges glir a chyson drwyddi draw.

Sut ydych chi'n mynd i fesur llwyddiant?

Cofiwch cyn i chi lansio eich ymgyrch, rhaid i chi gynllunio sut i'w gwerthuso.
Heb asesu pa mor llwyddiannus mae eich gwaith wedi bod, ni fyddwch yn gwybod beth i barhau i'w wneud a beth sydd angen ei newid i wella pethau yn y dyfodol. Gwerthuswch, mireiniwch ac ailadroddwch!

Awgrymiadau Gwych ar gyfer Ymgyrchu

1) Gwnewch hi'n hawdd! Meddyliwch pam mae pobl yn ymddwyn mewn ffordd benodol a dileu'r rhwystrau iddynt. Er enghraifft, ar ran sbwriel, efallai bod angen i chi edrych ar y pecynnu, rheolau'r ysgol, lleoliad biniau – mynediad at gyfleusterau. Yn y pen draw, po hawsaf yr ydym yn ei gwneud hi, y mwyaf tebygol y bydd pobl yn gwneud y peth iawn.
2) Ychwanegwch bwysau – gallwch edrych ar ddarparu cymhellion neu sancsiynau. Meddyliwch am ychwanegu pwysau cymdeithasol – gan bwysleisio y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn gwneud y peth iawn.

Lledaenu'r gair!
Bydd dulliau cyfathrebu da yn ysgogi pobl, felly sut y byddwch yn hysbysu a chynnwys eich ysgol a'r gymuned ehangach yn eich ymgyrch?

Mae'n syniad da meddwl am amrywiaeth o dactegau i helpu i ledaenu'r gair, felly efallai y byddwch eisiau dechrau meddwl am sut yr ydych yn cyfathrebu newyddion ar hyn o bryd – mae hyn yn cynnwys negeseuon i ddisgyblion, staff, llywodraethwyr eich Cymdeithas Rhieni ac Athrawon, sefydliadau a grwpiau allanol. Allwch chi ddefnyddio cylchlythyron ysgol, eich gwefan, y wasg a gwasanaethau?

Pa grwpiau sydd wedi'u sefydlu yn eich ysgol eisoes i gefnogi'r ymgyrch? Gall hyn fod yn unrhyw beth o'ch Cyngor Ysgol neu Eco-Bwyllgor i'r Clwb Garddio, Cymdeithas Drafod neu Glwb Drama.

Cofiwch! Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn arf bwerus iawn er mwyn cyfathrebu, rhannu gwybodaeth a chael pobl i gymryd rhan. Mae platfformau megis Trydar, Instagram a TikTok yn aml yn chwarae rôl bwysig wrth ddechrau ymgyrch ac ysbrydoli cynulleidfa. Mae ymchwil yn awgrymu fodd bynnag, mai unwaith y bydd lleiafrif o bobl yn mabwysiadu ymddygiad cynaliadwy newydd, gall sgyrsiau personol chwarae rôl hanfodol yn yr ymddygiad sy'n cael ei fabwysiadu'n ehangach.

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

- Cynlluniwch weithgareddau cyn, yn ystod ac ar ôl eich ymgyrch – rydych am godi disgwyliadau cyn i chi lansio a dathlu'ch cyflawniadau.
- Mae angen i chi ddal dychymyg pobl, felly sicrhewch fod y neges yn atyniadol – gallwch wneud hyn drwy greu negeseuon a chystadlaethau sy'n mynnu sylw pobl.
- Gwnewch yr ymgyrch yn weledol drwy ddefnyddio lluniau a fideos! Dengys ymchwil bod negeseuon trydar gyda delweddau yn cael 150% yn fwy o ymgysylltu na negeseuon cyffredin.
- Peidiwch ag ofni cysylltu â phobl er mwyn ennill cefnogaeth. Targedwch bobl ddylanwadol neu sefydliadau yn eich cymuned fel pobl enwog leol neu'r cyfryngau. Bydd rhywun sy'n ail drydar neu'n hoffi'ch negeseuon yn helpu ehangu'ch cynulleidfa.
- Defnyddiwch offer monitro rhad ac am ddim i gadw llygad ar ba negeseuon sy'n cael y mwyaf o effaith. Dysgwch wrth hyn i ddatblygu'ch gweithgaredd cyfryngau cymdeithasol.

Mae nifer o ymgyrchoedd lleol, cenedlaethol a rhyngwladol ar gael yn barod. Cymerwch amser i ymchwilio i beth sydd yno yn barod a defnyddiwch yr ymgyrchoedd hyn ar gyfer ysbrydoliaeth i ddatblygu'ch ymgyrch eich hunan. Efallai y byddech yn penderfynu ymuno ag ymgyrch sefydledig fel rhan o'ch cynllun gweithredu.

Cael eich ysbrydoli gan y syniadau isod:

- *Hubbub*, mudiad amgylcheddol sy'n cynllunio ymgyrchoedd er mwyn ysbrydoli ffyrdd o fyw sy'n dda i'r blaned. Maent yn codi ymwybyddiaeth ac yn defnyddio ymddygiadau gwthiol mewn ffordd hwylus a chreadigol i ennyn diddordeb pobl. Mae esiamplau o'u gwaith yn cynnwys ymgyrchoedd *Ballot Bin* a *Neat Streets: tackling Litter with tech*.
- Ymgyrch y Gymdeithas Gadwraeth Forol am gefnforoedd glanach wedi'u diogelu'n well. Maent am i chi gymryd rhan yn eu hymgyrch diweddaraf sy'n amrywio o wneud addewid i beidio â gollwng balwnau i wahardd plastig mewn clytiau gwlyb a gosod hidlyddion mewn peiriannau golchi!
- Elusen gadwraeth forol genedlaethol ac ymgyrchu yw *Surfers Against Sewage* sy'n ysbrydoli, yn uno ac yn grymuso cymunedau i weithredu i warchod y cefnforoedd, traethau, tonau a bywyd gwyllt. Maent yn eich gwahodd i ymuno â nhw a gweithredu.
- Mudiad amgylcheddol yw *City to Sea* sydd ar genhadaeth i atal llygredd plastig. Maent yn rhedeg ymgyrchoedd <https://www.citytosea.org.uk/campaign/> wedi'u pweru gan bobl , sy'n gwasanaethu cymunedol i'n hysbrydoli i wneud gwahaniaeth p'un a ydym yn byw mewn dinas neu ar yr arfordir.
- Mae *Ocean Generation* am i chi ymuno â'n symudiad byd-eang i fynd i'r afael â bygythiadau i'r cefnforoedd a dylanwadu ar newidiadau mewn polisïau. Gwyliwch fideo *Ocean Generation* a defnyddiwch eich llais fel person ifanc i gefnogi'r ymgyrch.
- Mae Cyfeillion y Ddaear yn darparu adnoddau, gwybodaeth ac yn arwain ymgyrchoedd i gefnogi atebion i faterion amgylcheddol.

Cofiwch edrych ar grwpiau a mudiadau lleol sy'n ymgyrchu hefyd. Allwch chi gydweithio? Yn aml mae grwpiau ieuenctid gyda chenhadaeth i wella'r amgylchedd ac mae Senedd Ieuenctid Cymru yno i godi lleisiau a phryderon disgyblion.

Felly, dechreuwch gynllunio!

Byddwch #arfridydon o newid. Am beth ydych chi'n aros?!

Cofiwch dagio @EcoSgolionCymru

33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB | 33-35 Cathedral Rd, Cardiff, CF11 9HB
029 2025 6767 keepwalestidy.cymru info@keepwalestidy.cymru

Cadwch Gymru'n Daclus yn gwmni wedi ei gyfyngu trwy warant. Rhif Cwmni: 4011164 Rhif Elusen: 1082058 Rhif TAW: 850 3958 13
Keep Wales Tidy is a Company Limited by Guarantee. Company Registration Number: 4011164 Charity Registration Number: 1082058 VAT Registration Number: 850 3958 13