Eich cyfrifoldeb dros Gymru Wydn

Beth gallwch wneud

Ymddiriedolaethau Natur Cymru
Wildlife Trusts Wales
Buddsoddi yn Natur Cymru
Invest in Nature Cymru
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn gosod 7 nod i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, diwylliannol ac amgylcheddol Cymru. Mae un o'r rhain yn cyfeirio at Gymru Wydn, sy'n canolbwyntio ar yr amgylchedd naturiol a'r heriau sy'n ein hwynebu a bydd y y daflen ffeithiau hon yn esbonio mwy am y nod hon a pham ei bod yn berthnasol i'ch sefydliad chi. Bydd hefyd yn nodi camau ymarferol, syml a chost effeithiol y gallwch eu cymryd i gyfrannu at Gymru wydn tra hefyd yn arbed amser, gwella morâl staff a gwirfoddolwyr, a chyfrannu at gymunedau iachach a mwy bywiog.

Pam mae angen Cymru wydn arnom ni?

Mae astudiaethau'n dangos bod natur yn chwarae rhan fawr yn y gwaith o warchod ein hiechyd a'n llesiant cymdeithasol ac economaidd. Oeddech chi'n gwybod...?

Darn o ddeddfwriaeth arloesol yw Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) ac mae'n gofyn wrth gyrff cyhoeddus yng Nghymru i weithio gyda'i gilydd tuag at 7 nod i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, diwylliannol ac amgylcheddol Cymru. Mae'r Ddeddf hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i'r cyrff bennu amcanion llesiant sydd i gyfrannu at gyrraedd y nodau llesiant a chymryd camau i gyflawni'r amcanion hynny.

Am ragor am y Ddeddf, ewch i wcva.org.uk/WFGA

- Mae treulio amser ym myd natur yn darparu amddiffyniad yn erbyn amrywiaeth o glefydau, gan gynnwys iselder, diabetes, gordewdra, ADHD a chanser.
- Mae manteision seicolegol planhigion (gan gynnwys planhigion swyddfa) yn gwneud i bobl deimlo'n fwy cyfforddus, dan lai o bwysau, 15% yn fwy cynhyrchiol a 40% yn fwy bodlon â'u gwaith.
- Mae myfyrwyr sy'n "gweld mwy o wyrddni yn perfformio'n well yn academaidd".
- Mae gweithwyr sy'n gallu gweld amgylchedd gwyrdd o'u desgiau yn colli 23% yn llai o amser i ffwrdd yn sâl.
- Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o oroesi pan mae mwy o fannau gwyrdd hygyrch o amgylch eu cartrefi.
- Mae cwsmeriaid yn barod i dalu mwy am barcio ac am nwyddau mewn ardaloedd siopa wedi'u tirlunio.
- Mae'r amser sy'n cael ei dreulio ym myd natur yn rhoi hwb i lefelau cyswllt cymdeithasol ac yn gwella cysylltiadau cymdeithasol, yn enwedig mewn cymunedau difreintiedig.
- Mae ardaloedd a chanddynt amgylchedd naturiol o safon uchel yn gatalydd i ddatblygiad economaidd.
- Mae gan Gymru ddiwydiant twristiaeth gwerth sawl miliwn ac mae'n dibynnu ar fywyd gwyllt llewyrchus ac amgylchedd o ansawdd uchel.

Sut i wneud gwahaniaeth

Cyflawni Cymru Wydn

Buddsoddi yn Natur Cymru
Invest in Nature Cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Gall neilltuo lle i natur yn adeilad a phenderfyniadau eich sefydliad fod yn haws na'r disgwyl.

P'un ai a ydynt yn fawr neu fach, y tu mewn neu'r tu allan, mae gan y rhan fwyaf o sefydliadau ardaloedd lle gellir cyflawni mân newidiadau i'w gwneud yn gydnaws â natur. Mae yna hefyd lawer o sefydliadau a chanddynt adnoddau rhad neu am ddim a fydd yn hapus i'ch helpu i gyflawni hyn.

Gallwch hefyd annog eich cydweithwyr a gwirfoddolwyr i brofi ac elwa o fyd natur mewn ffyrdd eraill:

Rheolwch eich tir ac adeiladau ar gyfer bioamrywiaeth; cysylltwch ag Environet am gyngor ar sut i wneud i hwn.

Gwnewch ymdrech i adael eich desg amser cinio a chwiliwch am fan gwyrdd agos i gofio pam mae natur yn bwysig ac i fagu mwy o nerth ac ymlacio – mae 94% o bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol ar ôl gwneud gweithgarwch corfforol mewn man gwyrdd.

Gwnewch leoliadau a chanddynt fannau gwyrdd eich dewis diofyn i gynnal cyfarfodydd neu ddigwyddiadau allanol – gall hyn roi hwb i greadigrwydd.

Cofiwch gynnwys cyfleoedd i fynd y tu allan a mwynhau byd natur yn ystod eich dyddiau i ffwrdd – mae chwarae ym myd natur yn cryfhau eich elfennau ymdopi â straen ac yn cyfrannu at greadigrwydd, cydweithrediad cymdeithasol a gallu i ganolbwyntio.

Ystyriwch weithgareddau creadigol ac ymarferol fel gwneud teclynnau bwydo adar neu ddysgu am wahanol goed neu anifeiliaid fel egwyliau hanner awr i ddod â chyfarfodydd tîm i ben.

Os oes gan eich sefydliad bolisi ar gyfer gweithwyr sy'n gwirfoddoli, gwnewch yn siŵr ei fod yn hybu cyfleoedd sy'n galluogi pobl i agosáu at fyd natur a'i wella.

Meddyliwch sut y gallwch gyflwyno natur yn eich gweithle, o fasged grog i dirlunio – a gwnewch hyn yn rhan o ddulliau rheoli cyfleusterau corfforaethol eich sefydliad.

Manteisiwch ar fywyd gwyllt arbennig Cymru; bydd yn eich ysbrydoli chi, eich cydweithwyr a'ch gwirfoddolwyr.

Gwnewch i'ch holl sefydliad groesawu natur drwy ystyried effaith natur ar eich penderfyniadau rheoli bob dydd – o gaffael i gynnyrch glanhau. Bydd cynnwys natur yn eich Polisi Amgylcheddol yn helpu i sicrhau hyn.

Camau syml er mwyn cyflawni Cymru Wydn

Gall neilltuo lle i natur yn eich gweithle fod yn syml, yn gost-effeithiol ac yn werth chweil.

Gall hyd yn oed potiau blodau neu fasgedi crog helpu bywyd gwyllt os ydynt yn cael eu plannu'n iawn ac yn cael y gofal cywir, a gall rhywbeth mor fach â phowlen golchi llestri droi yn bwll trefol. Gall un goeden amddiffyn eich adeilad yn erbyn newid yn yr hinsawdd yn y dyfodol drwy ddarparu cysgod, gwella system ddraenio a lleihau llygredd.

Bydd teclynnau bwydo adar yn denu adar; bydd gwestai i chwilod (neu hyd yn oed bentyrrau o gerrig neu ffyn fel cynefin) yn rhoi cartrefi i chwilod a'r pryfed maen nhw'n eu bwyta. Gall gwelyau wedi codi neu botiau mewn maes parcio roi bwyd i wenyn a glöynnod byw. Cofiwch am y tu mewn hefyd, gan fod astudiaethau wedi profi y gall planhigion wella ansawdd aer, lleihau straen a gwella gallu pobl i ganolbwyntio a bod yn greadigol – yn ogystal ag amsugno nwyon tŷ gwydr.

Awgrymiadau i lwyddo

Rhannwch eich brwdfrydedd drwy ddod o hyd i bobl sy'n meddwl yn yr un ffordd â chi – mae eich cynlluniau'n fwy tebygol o lwyddo os ydych chi'n rhan o dîm i rannu syniadau a thasgau.

Byddwch yn glir pwy sy'n gyfrifol am beth h.y. pwy sy'n gyfrifol am ddyfrio'r planhigion.

Gofynnwch am gyfraniad – gall eich bwrdd neu'ch tîm rheoli gynnig cyngor ac arweinyddiaeth.

JUST DO IT ! Un cam ar y tro – hyd yn oed os oes gennych syniadau mawr, mae'n iawn cymryd un cam ar y tro.

Drwy wneud hyn ....

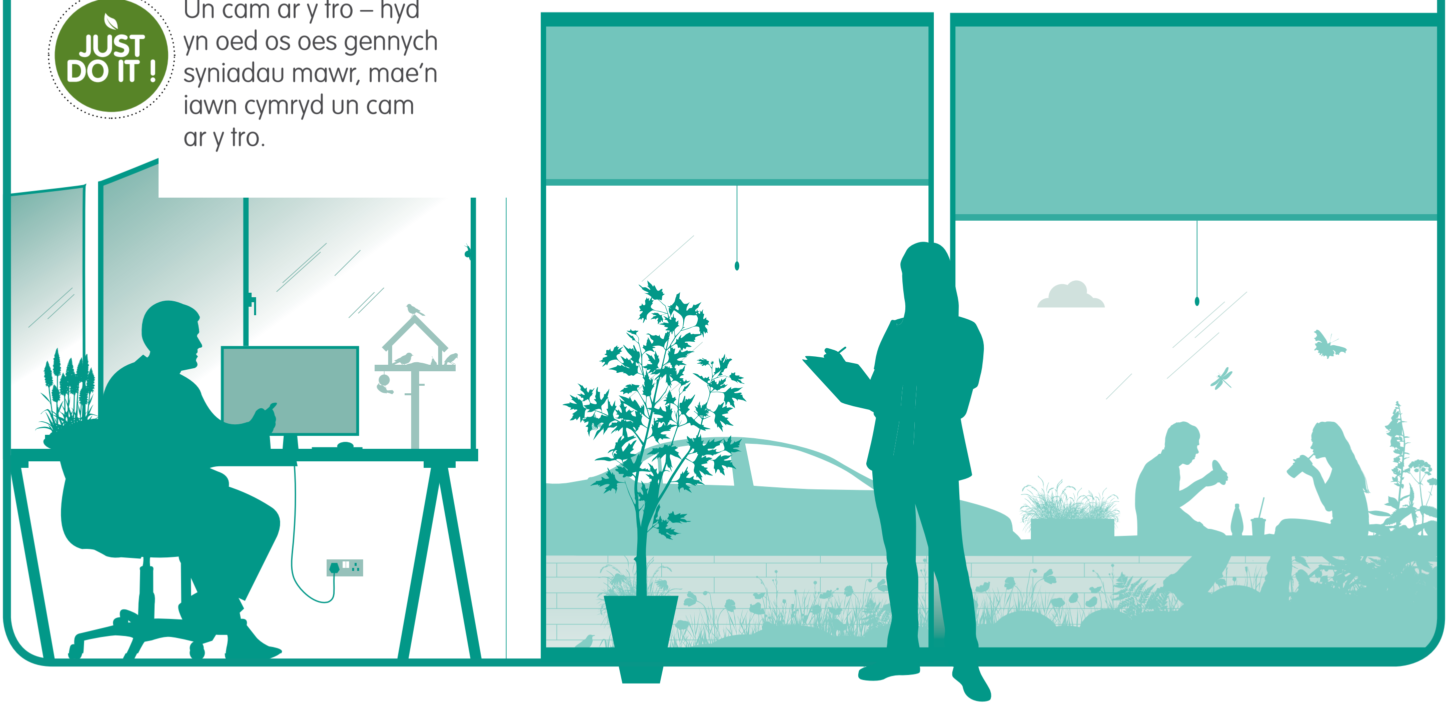
byddwch yn cymryd camau dros natur i helpu i sicrhau'r buddion canlynol.

Bydd yn helpu i ddangos i gyllidwyr a rhanddeiliaid bod gennych agwedd gyfannol at gynaliadwyedd ac yn bodloni gofynion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Bydd yn sicrhau arbedion ariannol o ran penodi mwy o staff, yn codi morâl gwirfoddolwyr ac yn arwain at golli llai o ddiwrnodau o salwch.

Byddwch yn dangos eich cyfrifoldeb byd-eang ac yn helpu i fynd i'r afael â materion fel colli pryfed peillio a dirywiad mewn bioamrywiaeth.

Byddwch yn rhan o dîm iachach a hapusach ac amgylchedd mwy croesawgar a therapiwtig.



Bywyd gwyllt Cymru
Ble i ffeindio ysgogiad

Ymddiriedolaethau Natur Cymru / Wildlife Trusts Wales

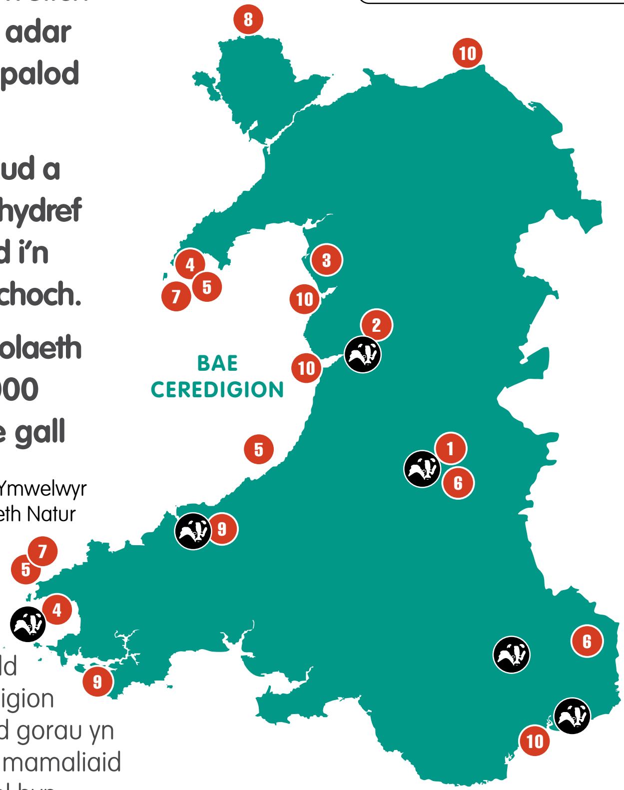
Buddsoddi yn Natur Cymru / Invest in Nature Cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cymru / Funded by Welsh Government

Mae gan Gymru doreth o fywyd gwyllt gan gynnwys gweilch anhygoel, barcutiaid coch llwglyd, nythfa fwya'r byd o adar drycin Manaw a dyma'r lle gorau ym Mhrydain i weld palod a llamhidyddion.

Nid dim ond yn y gwanwyn a'r haf mae modd gweld yr hud a lledrith yma – mae bywyd gwyllt anhygoel i'w weld yn yr hydref a'r gaeaf fel morloi bychain, miloedd o adar yn dychwelyd i'n haberoedd, a lliwiau coetir hydrefol hyfryd o aur, efydd a choch.

Mae gan Gymru 216 o warchodfeydd natur yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt, Parc Cenedlaethol sy'n ymestyn dros 4000 cilomedr sgwâr, a 870 milltir o Lwybr Arfordir Cymru lle gall fywyd gwyllt fod yn wirioneddol wyllt.



Canolfannau Ymwelwyr Ymddiriedolaeth Natur

Dyma rai uchafbwyntiau:

1 **Barcutiaid coch** – Mae tua 2,000 o'r adar anhygoel hyn yn crwydro drwy awyr Cymru, gan wneud campau uwch ein pennau drwy gydol y flwyddyn.

2 **Gweilch** – Mae'r adar hardd hyn yn teithio o Affrica i Gymru i fagu yng Ngwarchodfa Natur Cors Dyfi yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt ger Machynlleth, a Glaslyn ger Porthmadog.

3 **Coedwigoedd glaw** – Mae gennym rai o'r enghreifftiau gorau o goetiroedd derw Atlantig yn Ewrop, sydd yn dyddio'n ôl 10,000 o flynyddoedd ac yn gartref i filiynau o blanhigion, adar, ystlumod a dyfrgwn prin.

4 **Palod ac adar drycin Manaw** – Mae tua 357,000 o barau magu adar drycin Manaw ar ynysoedd Sgomer a Sgogwm yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt.

5 **Dolffiniaid**
Mae Ceinewydd ym Mae Ceredigion yn un o'r llefydd gorau yn Ewrop i weld y mamaliaid morol anhygoel hyn.

6 **Dolydd blodau gwyllt** – Glaswelltiroedd llawn blodau Cymru yw'r rhai mwyaf sydd ar ôl yn y byd, a gallwch weld miloedd o degeirianau yn Fferm Pentwyn yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt.

7 **Morloi llwyd** – Yr hydref yw'r amser gorau i weld morloi bach, yn enwedig yng ngwarchodfeydd bywyd gwyllt ynys Enlli, arfordir Ynys Môn, ac ynysoedd Sgomer a Sgogwm, sy'n eiddo i'r Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt.

8 **Gwenoliaid y môr** – Mae'r lagŵn yng Ngwarchodfa Natur Cemlyn yr Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt yn gartref i fôr-wenoliaid cyffredin a môr-wenoliaid y Gogledd, ac yn un o'r poblogaethau nythu môr-wenoliaid pigddu mwyaf y DU.

9 **Dyfrgwn** – Mae Cymru yn cynnig un o'r cyfleoedd gorau yn Ewrop i wylio dyfrgwn. Yr amser gorau i weld dyfrgwn yng Ngilfach rhwng mis Hydref a Rhagfyr pan fydd dyfrgwn yn ymweld â'r rhaeadrau i hela eogiaid chwim.

10 **Adar hirgoes** – mae poblogaethau rhyngwladol bwysig o adar hirgoes yn defnyddio ein haberoedd fel gorsafoedd bwydo dros y gaeaf, a'r mannau gorau i'w gweld yw aberoedd afonydd Hafren, Dyfrdwy a Dyfi.

Rydych chi yn ran o ecosystem
Cysylltu gyda natur

Mae nifer o heriau'n wynebu Cymru ar hyn o bryd ac yn y dyfodol, megis newid yn yr hinsawdd a cholli bioamrywiaeth. Mae niferoedd dros 60% o'r rhywogaethau rydym yn gwybod amdanynt yn gostwng ac mae llawer o rywogaethau mewn perygl o ddiflannu yng Nghymru.

Mae amgylchedd naturiol, iach yn hollbwysig i lesiant cymdeithasol ac economaidd ac felly mae'n un o'r 7 nod sydd wedi'i gosod yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) i greu Cymru Wydn ac yn canolbwyntio ar yr amgylchedd naturiol.

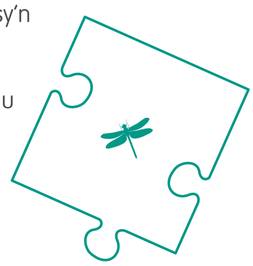
Cymru Wydn – Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiaeth gydag ecosystemau iach sy'n cefnogi gwytnwch ecolegol, cymdeithasol, ac economaidd ac yn gallu addasu i newid (er enghraifft, newid yn yr hinsawdd).

Beth mae'r termau yn meddwl

Ystyr **bioamrywiol neu bioamrywiaeth** yw 'amrywiaeth fiolegol' sy'n cyfeirio at bob amrywiaeth o fywyd y gellir ei weld ar y ddaear (planhigion, anifeiliaid, ffyngau a micro-organebau) yn ogystal â'r cymunedau maen nhw'n eu ffurfio a'r cynefinoedd lle maen nhw'n byw.

Mae **ecosystemau** yn rwydwaith dynamig o gymunedau planhigion, anifeiliaid a micro-organebau a'u hamgylchedd heb fod yn fyw sy'n gweithredu fel uned ymarferol.

Gwytnwch ecolegol, a elwir hefyd yn gadernid ecolegol, yw gallu ecosystem i gynnal ei phatrymau arferol o ran cylchred maetholion a'r broses o gynhyrchu biomas ar ôl bod yn destun difrod a achoswyd gan aflonyddwch ecolegol.



Cofiwch eich fod yn rhan o ecosystem, darn o'r dirwedd naturiol, felly ceisiwch gwarchod beth sydd drws nesaf i chi. Os ydych yn byw yn agos i goedwig, plannwch goed. Os ydych yn byw yn agos i gerddi, plannwch flodau neu darparwch gartref i ddraenogod. Mae pob planhigyn a blodyn yn wirioneddol yn gwneud gwahaniaeth.