

Y Gyfres Camau Cynaliadwy

Helpu ein staff i wneud Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn realiti cadarnhaol



GIG
CYMRU
NHS
WALLES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Helpu Natur i Ffynnu

“Cynorthwyo ecosystemau a bioamrywiaeth yn y gweithle”

Mae gan bob un ohonom yn sector cyhoeddus Cymru ran i'w chwarae yn gwireddu Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol a Deddf yr Amgylchedd, ac yn 'byw'r newid' tuag at y Gymru a garem ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn effeithio ar yfory; gyda'n gilydd, dewch i ni sicrhau ei bod yn effaith gadarnhaol!



Partneriaeth **Bioamrywiaeth** Cymru
Wales **Biodiversity** Partnership

Cynhyrchwyd yr e-ganllaw hwn gan yr Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd (Iechyd Cyhoeddus Cymru), mewn cydweithrediad â Phartneriaeth Bioamrywiaeth Cymru, sydd yn dod â sefydliadau traws-sector ynghyd i hybu a monitro bioamrywiaeth a gweithredu o ran ecosystemau.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyflwyniad

Mae natur yn dirywio yn fyd-eang ar gyfraddau digyffelyb yn hanes bodau dynol ac mae cyfradd tranc rhywogaethau yn cynyddu, gydag effeithiau difrifol bellach yn debygol ar bobl ar draws y byd.

Mae'n rhaid i ni nawr weithredu ar frys dros fioamrywiaeth ar bob cyfle i wrthdroi ei ddirywiad yng Nghymru ac yn fyd-eang – o ran ei werth cynhenid, ac i sicrhau ein llesiant ein hunain.

Mae [Deddf yr Amgylchedd \(Cymru\) 2016](#) yn ei wneud yn ofynnol i awdurdodau cyhoeddus 'gynnal a gwella bioamrywiaeth a hybu cadernid ecosystemau'. Bydd y '[ddyletswydd Adran 6](#)' hon hefyd yn cynorthwyo awdurdodau lleol i gynyddu eu cyfraniadau tuag at gyflawni'r nodau llesiant yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, yn arbennig y nod am 'Gymru gydnerth', a [Nodau](#) Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig:



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Mae **Bioamrywiaeth** yn golygu'r amrywiaeth o organebau ar y Ddaear

Ecosystemau yw ein planhigion, anifeiliaid, aer, dŵr, mwynau a phriddoedd, a sut maent yn rhyngweithio

Mae ein hiechyd a'n llesiant yn dibynnu ar amgylchedd iach, sydd yn cynnwys defnyddio ein hadnoddau naturiol mewn ffordd gynaliadwy a chynorthwyo **bioamrywiaeth**.

Mae **Ecosystemau** yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant yn darparu ein bwyd, dillad a meddyginiaethau, yn rheoleiddio aer a dŵr ac yn rheoli clefydau. Ac, er bod ecosystemau iach yn ein galluogi i ffynnu, mae natur hefyd yn rhoi'r dull a'r ysbrydoliaeth ar gyfer y gweithgareddau dynol niferus sydd yn hanfodol i'n llesiant diwylliannol, fel celf, cerddoriaeth a barddoniaeth.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

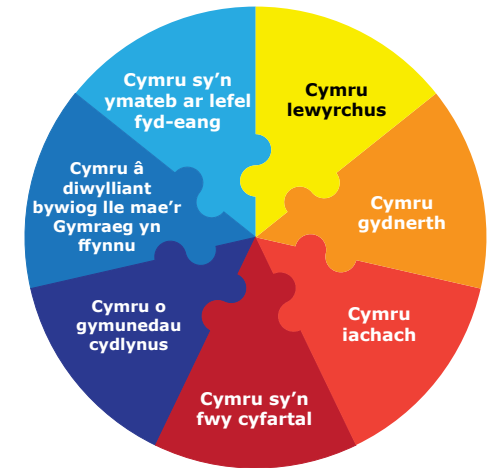
Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Cymru gydnerth: Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach gweithredol sy'n cynnal cydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd â'r gallu i addasu i newid (er enghraifft newid hinsawdd).



Mae'r camau cynaliadwy yn yr e-ganllaw hwn yn cefnogi'r nodau llesiant canlynol, ac yn arbennig, 'Cymru gydnerth':



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs



Mae'r gweithredoedd a awgrymir hefyd yn cefnogi
[Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig.](#)
yn cynnwys:



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Camau cynaliadwy

Mae 'Helpu Natur i Ffynnu' yn amlygu rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn i gyd gyfrannu at amgylchedd naturiol, bioamrywiol. Yn ogystal, gan fod bioamrywiaeth o dan fygythiad gan newid hinsawdd, bwriad rhai o'r camau hefyd yw lleihau ein holion troed carbon unigol yn y gweithle, gan leihau ein heffeithiau negyddol a chynyddu ein gweithredoedd cadarnhaol.

- ▶ Cymerwch ran yn cyflwyno cynllun bioamrywiaeth eich sefydliad
- ▶ Prynwch laeth organig (cynnyrch llaeth neu wedi ei wneud o blanhigion) ar gyfer eich clybiau te - mae hyn yn dileu'r defnydd o blaladdwyr synthetig sy'n gyfrifol am y gostyngiad mewn pryfed peillio
- ▶ Gweithiwch gyda chydweithwyr Cyfleusterau, dechreuwch neu ymunwch â chlwb garddio yn eich gweithle, (gweler yr [astudiaeth achos](#) Veg on the Ledge):
 - ▶ Wrth hau a phlannu, defnyddiwch gompst organig, heb fawn yn unig i ddiogelu cynefin hanfodol i blanhigion ac anifeiliaid prin ac i leihau allyriadau
 - ▶ Defnyddiwch ddulliau plannu amrywiol i helpu pryfed peillio i ffynnu
 - ▶ Peidiwch â defnyddio plaladdwyr am eu bod yn parhau yn yr amgylchedd am amser hir ac yn gallu dinistrio poblogaethau pryfed ac anifeiliaid
- ▶ Trefnwch ddigwyddiad cyfnewid planhigion neu hadau gyda chydweithwyr i helpu pobl eraill i roi cynnig arni a defnyddio unrhyw hadau neu doriadau dros ben
- ▶ Ceisiwch leihau gwastraff bwyd ac ychwanegu tameidiau neu groen i'r bin gwastraff bwyd, er mwyn iddynt allu cael eu troi'n gompst a'u defnyddio i dyfu mwy o ffrwythau a llysiau
- ▶ Ceisiwch leihau argraffu er mwyn diogelu ein coedwigoedd – mae'r rhain yn helpu i ddal carbon ac yn gynefin hanfodol i lawer o blanhigion ac anifeiliaid. Os yw'n gwbl hanfodol, argraffwch mewn mono, ar y ddwy ochr gyda '2 dudalen fesul dalen'
- ▶ Newidiwch eich chwilotwr i Ecosia a helpu i blannu coed gyda'ch chwiliadau ar y we. Gallwch ganfod mwy [yma](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

► Byddwch yn glyfar wrth ddefnyddio ynni i leihau effaith ein hymddygiad ar ein hamgylchedd a helpu i leihau cynhesu byd-eang:

- Defnyddiwch ddŵr yn ddoeth yn y gweithle wrth lenwi tecellau, golchi llestri a chael cawod, a defnyddiwch y dŵr sydd ei angen yn unig
- Diffoddwch offer nad yw'n hanfodol cyn mynd adref
- Datgysylltwch wefrwyr eich ffôn symudol a'ch llechen pan fyddant wedi eu gwefru'n llawn
- Dringwch y grisiau yn lle mynd yn y lifft
- Defnyddiwch wres yn ddoeth yn y gweithle, byddwch yn ymwybodol o'r tywydd a 'gwastraffwyr ynni' fel drysau a ffenestri agored a drafftio

► Trefnwch weithgaredd grŵp amser cinio, fel ymgyrch codi sbwriel lleol i helpu i lanhau'r amgylchedd er budd pobl a bywyd gwyllt

► Os byddwch yn prynu cynnyrch ar gyfer y sefydliad, ceisiwch brynu nwyddau wedi eu gwneud o ddeunyddiau wedi eu hailddefnyddio/ ailgylchu a lleihau defnydd lle bo'n bosibl

► Defnyddiwch eitemau y gellir eu hailddefnyddio yn lle eitemau plastig (untro), fel cyllyll a ffyr, dŵr potel a deunydd ysgrifennu, e.e. pennau a phocedi plastig

► Os oes rhaid i'r eitemau fod yn rhai untro, edrychwch am ddewisiadau amgen y gellir eu compostio ac edrychwch, gyda'ch tîm Cyfleusterau, am y dull cywir o waredu. Gofynnwch i gydweithwyr Caffaeliad am gyngor lle bo angen.

► Wrth deithio i'r gwaith ac adref, i gyfarfodydd a digwyddiadau, rhowch flaenoriaeth i deithio egniol a thrafnidiaeth gyhoeddus i leihau allyriadau carbon



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

- Ceisiwch sicrhau bod y cyfarfodydd a'r digwyddiadau yr ydych yn eu trefnu yn gynaliadwy, yn cynnwys teithio, lleoliad ac arlwyo
- Trefnwch ddigwyddiad 'cyfnewid' eitemau ail-law, er enghraifft dillad, esgidiau a llyfrau, er mwyn lleihau pwysau ar adnoddau naturiol – gweler astudiaeth achos Cyfnewid yn lle Newydd
- Canfyddwch a yw eich sefydliad yn cefnogi gwirfoddoli a gofynnwch sut gallwch gymryd rhan
- Cynhaliwch gyfarfod cerdded er mwyn mwynhau parc neu fan gwyrdd lleol
- Cadwch blanhigion swyddfa er mwyn puro'r aer a helpu i wella llesiant meddwl. Mae'r purwyr aer gorau yn cynnwys tafod mam yng nghyfraith, blodyn pryf cop, eiddew a gerbera

- Ychwanegwch fioamrywiaeth gefnogol i agenda diwrnod allan y tîm a chynnwys gweithgaredd yn seiliedig ar natur
- Trefnwch ddigwyddiad codi arian yn y gweithle i gefnogi elusennau gwarchod bywyd gwylt, fel [WWF](#), [RSPB](#) neu [Ymddiriedolaethau Bywyd Gwylt Cymru](#)
- Rhannwch eich gweithredoedd gofalu am natur ar y cyfryngau cymdeithasol i addysgu, ysbrydoli a chynnwys cydweithwyr, er enghraifft ['Wythnos Natur Cymru'](#)



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

**Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'**

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Astudiaethau achos sy'n 'Weithredwyr'

'Veg on the Ledge', lechyd Cyhoeddus Cymru

Mae staff yn swyddfa lechyd Cyhoeddus Cymru yn Capital Quarter, Caerdydd wedi sefydlu prosiect garddio o'r enw 'Veg on the Ledge'. Nod y grŵp hwn yw:

- Creu hafan werdd ar gyfer staff, ymwelwyr a bywyd gwyllt ar falconi'r 6ed llawr
- Gwella llesiant meddwl staff ac ymwelwyr trwy ddarparu amgylchedd pleserus ar gyfer clirio pen a chysylltu â byd natur
- Plannu blodau a phlanhigion i ddenu pryfed a bywyd gwyllt lleol, yn cynnwys gwenyn a pheillwyr eraill



Gan ddefnyddio grant bach llesiant cyflogaion, prynwyd hadau a phridd gyda'r pwyslais ar blanhigion aml-swyddogaeth nad oes angen llawer o gynnal a chadw arnynt: perlysiau persawrus, eitemau bwyadwy a phlanhigion deniadol sy'n darparu bwyd ar gyfer peillwyr.

Gyda ffocws ar gynaliadwyedd, mae'r grŵp wedi defnyddio rhoddion o botiau ac offer gan gydweithwyr ar draws y sefydliad, yn ogystal â gwneud y gorau o safleoedd fel <https://uk.freecycle.org> a chynnal gwerthiannau codi arian mewnol.

Mae'r llwyddiannau cynnar wedi cynnwys corbwmpenni, mefus a thomatos wedi eu tyfu o hadau. Mae'r staff wedi mwynhau tynnu lafant a mintys ar gyfer te llysiau a chael ychydig o berlysiau ffres ar eu salad. Mae'r grŵp hefyd yn gweithio mewn cydweithrediad â 'Bwyd Caerdydd' fel rhan o'r gwaith i sicrhau mai Caerdydd yw '[Dinas Lysiau](#)' gyntaf Cymru.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyfnewid yn lle Newydd, lechyd Cyhoeddus Cymru

Ymunodd yr Hyb lechyd a Chynaliadwyedd (lechyd Cyhoeddus Cymru) â chydweithwyr yn Capital Quarter a Matrix House i drefnu siopau Cyfnewid yn lle Newydd. Gwahoddwyd cydweithwyr i gyfnewid eitemau diangen o ddillad ac ategolion am eitemau 'wedi eu defnyddio' gan annog eitemau menywod, dynion a phlant.



Nod y digwyddiad oedd:

- Codi ymwybyddiaeth o effaith cymdeithasol ac amgylcheddol ffasiwn cyflym
- Hybu cysyniadau ffasiwn araf ac economi gylchol
- Dangos sut gallwn newid ein harferion siopa i leihau ein hól troed carbon a lleihau pwysau ar adnoddau naturiol

Ar gyfer y rheiny oedd eisiau cymryd rhan, ond heb unrhyw beth i'w gyfnewid, roedd opsiwn o adael rhodd ar gyfer yr Ymgyrch Dillad Glân, sy'n bodoli i wella amodau gwaith yn y diwydiant dillad a dillad chwaraeon byd-eang.

Wedi ei annog gan yr ymateb cadarnhaol, mae'r Hyb wedi gweld potensial i gynnal y digwyddiadau hyn trwy gydol y flwyddyn, wrth i bobl adnewyddu eu cypyrddau dillad i gyd-fynd â'r tymhorau.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Eisiau dysgu mwy?

Gallwch wyllo'r animeiddiad hwn ar wasanaethau ecosystem:

<https://www.youtube.com/watch?v=BCH1Gre3Mg0>

Gallwch ddarllen mwy yma:

Y Gallu i Greu, Taith tuag at '[Gymru Gydnerth](#)'

[Caru Gwenyn](#): cynllun cenedlaethol cydgysylltiedig i gefnogi peillwyr yng Nghymru

['Canllaw i'r Hanfodion: Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy a'n Lles'](#)

['Buddsoddi yn Natur'](#): Yn eich cartref, gweithle a pholisïau', Buddsoddi yn Natur Cymru

[Cymdeithas y Pridd: Ffermio Organig](#)

[Canllaw Planhigion ar gyfer Peillwyr RHS](#)

[Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig](#)

Gwirfoddoli:

- [Helpu Bywyd Gwyllt \(Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru\)](#)
- [Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru](#)

[Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru](#)

Adrodd ar Ddyletswydd Bioamrywiaeth Adran 6 ([darllenwch adroddiad eich sefydliad](#))

['Why peat is good for the climate and nature'](#)

['Eich cyfrifoldeb dros Gymru wydn: Beth ydych chi'n gallu gwneud'](#), Ymddiriedolaethau Bywyd Gwyllt Cymru

a Buddsoddi yn Natur Cymru

[Adroddiad interim ar Sefyllfa Adnoddau Naturiol 2019](#) (Cyfoeth Naturiol Cymru)

[Sefyllfa Byd Natur: Crynodeb ar gyfer Cymru 2019](#), Partneriaeth Sefyllfa Byd Natur

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant CymruNodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
sy'n 'Weithredwyr'

Veg on the Ledge

Cyfnawid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Ymunwch yn y sgwrs

Hoffem glywed am eich gweithredoedd unigol sydd yn helpu natur i ffynnu, a gweld lluniau! Gallwch rannu ar Twitter gan ddefnyddio: #bethechangewales

Efallai eich bod hefyd yn gweithredu yn y gweithle sydd heb gael ei nodi yn yr e-ganllaw hwn; hoffem glywed am hyn hefyd!



© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2020.

Gellir atgynhyrchu deunydd a geir yn y ddogfen hon yn unol â thelerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL)

www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

cyhyd â bo hynny'n cael ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-78 Helpu Natur i Ffynnu