

Y Gyfres Camau Cynaliadwy

Yn helpu i wireddu Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol mewn modd cadarnhaol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Gweithio Gartref a Gweithio'n Ystwyth mewn modd Cynaliadwy

Mae gan bob un ohonom o fewn y sector cyhoeddus yng Nghymru ran i'w chwarae o ran gwireddu Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol, a sicrhau mai '*ni yw'r newid*' wrth weithio tuag at y Gymru a garem ar gyfer ein cenedlaethau presennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn effeithio ar yfory; gyda'n gilydd, beth am i ni sicrhau ei bod yn effaith *gadarnhaol*!



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

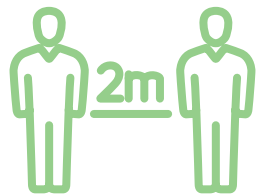
**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

Cyflwyniad

Mae COVID-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn byw ac yn gweithio. Mae wedi arwain at newid dros nos i weithio gartref, lle bo hynny'n bosibl. Wrth i ni ailaddasu i fyd y pandemig COVID-19 a thu hwnt, mae'n debygol y bydd elfennau o'r newid hwn mewn arferion gweithio yn parhau ar ryw ffurf. Wrth i ni wneud hynny, mae'n bwysig ein bod yn cydnabod bod gweithio gartref a gweithio'n ystwyth yn cael effeithiau gwahanol o ran iechyd cyhoeddus ar bobl, eu teuluoedd, cymunedau lleol a'r sefydliadau eu hunain¹. Mae'r Asesiad o Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar Iechyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn amlinellu'r effeithiau cadarnhaol a negyddol yn fanylach. Mae gweithio gartref a gweithio'n ystwyth hefyd yn gyfle i weithredu mewn modd mwy cynaliadwy - gan fanteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd cadarnhaol ac atal yr effeithiau negyddol a'r canlyniadau anfwriadol.



¹ Green L, Lewis R, Evans L, Morgan L, Parry-Williams L, Azam S a Bellis MA. (2020). [Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: Effaith gweithio gartref ac ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Adroddiad Cryno.](#) Caerdydd, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

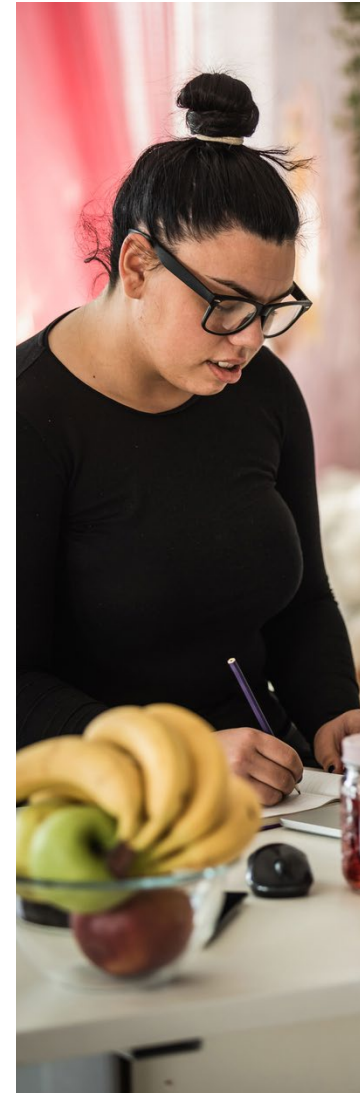
Ymunwch â'r sgwrs

Yng Nghymru, cawn ein harwain gan [Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#); deddfwriaeth sy'n amlinellu sut y gallwn weithredu mewn modd mwy cynaliadwy ym meysydd iechyd, ffyniant, gwytnwch, cymunedau, iaith a threftadaeth, cydraddoldeb, a rôl Cymru yn y byd.

Rydym am weld cymdeithas lle mae'r amodau byw a'r adnoddau'n cael eu defnyddio i ddiwallu anghenion y presennol heb gyfaddawdu ar allu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion eu hunain.

Mae nifer o wledydd yn ceisio gwella bywydau cenedlaethau'r dyfodol; fodd bynnag, o dan y ddyletswydd hon – lle mae Cymru'n parhau i fod yr unig wlad sydd wedi deddfu dros hawliau cenedlaethau'r dyfodol – mae gennym ni oll ran i'w chwarae fel hyrwyddwyr y Ddeddf, drwy ddewis gweithio mewn ffordd fwy cynaliadwy o gartref ac mewn gweithleoedd ystwyth.

Mae'r e-ganllaw hwn yn darparu cyfres o syniadau ac enghreifftiau i'ch cefnogi i weithio gartref mewn modd cynaliadwy – p'un a ydych ar ddechrau eich taith neu'n edrych am gamau ychwanegol. Maent oll yn bwysig o ran ein helpu i wella llesiant Cymru nawr ac yn y dyfodol.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

Eich storïau a'ch camau cynaliadwy

Hoffech chi ddysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Yn ôl ei natur, mae'r e-ganllaw hwn yn cyfrannu at holl Amcanion Llesiant Cymru ac Amcanion Byd-eang y Cenhedloedd Unedig. Trefnwyd y camau cynaliadwy yn categorïau eang i'w gwneud yn haws cymryd camau, ac i roi ysbrydoliaeth ac anogaeth, gobeithio!



Saith Nod Llesiant Cymru



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development



17 o Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

Eich storïau a'ch camau cynaliadwy

Hoffech chi ddysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Camau cynaliadwy

Gweithle cynaliadwy yn y cartref

Gall gweithio gartref a gweithio'n ystwyth arwain at fanteision fel gwell effeithlonrwydd a chynhyrchiant, a'r gallu i wneud y defnydd gorau o amser. Fodd bynnag, gall hefyd gynyddu'r perygl o gyflyrau cyhyrysgerbydol ac anafiadau yn sgil gweithleoedd nad ydynt wedi'u dylunio mewn modd ergonomaid, ochr yn ochr â'r posibilrwydd o filiau cyfleustodau uwch yn y cartref.

-  Ceisiwch gyfrifo a deall ôl-troed carbon eich aelwyd. Mae gan WWF [gyfrifiannell ôl-troed carbon](#) defnyddiol
-  Os yn bosibl, newidiwch fylbiau golau neu osodiadau golau am oleuadau sy'n effeithlon o ran ynni – maen nhw'n defnyddio llai o ynni ac yn para yn llawer hwy na goleuadau gwynias a gallant helpu i leihau eich biliau ynni
-  Diffoddwch y golau pan fyddwch yn gadael ystafell
-  Agorwch eich llenni er mwyn cael cymaint o olau naturiol â phosibl
-  Gwisgwch haen ychwanegol o ddillad yn hytrach na defnyddio'r gwres canolog
-  Gwisgwch fenig heb fysedd i gadw eich garddynau'n gynnes pan fyddwch yn gweithio ar ddiwrnodau oer
-  Defnyddiwch ynni gan ddarparwyr ynni adnewyddadwy, a chefnogwch gynlluniau ynni adnewyddadwy cymunedol, os yn bosibl
-  Insiwleiddiwch eich cartref os yn bosibl; gallwch golli [25% o'r gwres](#) drwy do cartref heb ei insiwleiddio, felly mae insiwleiddio eich croglofft neu eich to yn ffordd wych o ostwng eich biliau gwresogi
-  Prynwch ddodrefn gwaith ail-law neu wedi'u haddasu neu ddodrefn wedi'u gwneud o ddeunyddiau wedi'u hailgylchu neu o ffynonellau moesegol (deunyddiau a dyfwyd ac a gynhyrchwyd mewn ffyrdd sy'n defnyddio llai o adnoddau naturiol, ac sy'n parchu natur, anifeiliaid a phobl)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

• Gwiriwch sut y dylech eistedd yn gywir ger eich desg – ewch i [NHS UK](#), [Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi](#) neu cysylltwch â'ch tîm Ystadau a Chyfleusterau Lleol am gyngor

• Ychwanegwch botiau o blanhigion bach i ddod â natur i'ch gweithle i helpu i wella eich llesiant meddyliol. Mae planhigion swyddfa poblogaidd yn cynnwys: planhigyn neidr, planhigyn pryf copyn, eiddew cyffredin a llygad y dydd gerbera

• Os ydych yn gweithio o leoedd ar wahân i'ch cartref neu'ch swyddfa, ceisiwch ddewis lle sy'n defnyddio golau naturiol ac/neu ynni gwyrdd, sy'n agos i'ch cartref ac/neu sy'n gyfleus i gerdded neu feicio iddo. Gofynnwch i'r landlord a yw'n defnyddio cyflenwyr moesegol. A yw wedi ymrwymo i leihau ac ailgylchu gwastraff? A yw'n gallu darparu cynnyrch lleol tymhorol neu gynnyrch Masnach Deg fel te a choffi?

• Gall rhai o'r camau cynaliadwy uchod a [newidiadau syml mewn ymddygiad](#) o gwmpas y tŷ arbed symiau sylweddol o ynni, carbon ac arian



♥ *Edrychwch ar ein hadnodd [Helpu Natur i Ffynnu](#), sy'n amlinellu rhai o'r pethau y gallwn eu gwneud i gynnwys bioamrywiaeth yn ein gweithle*

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

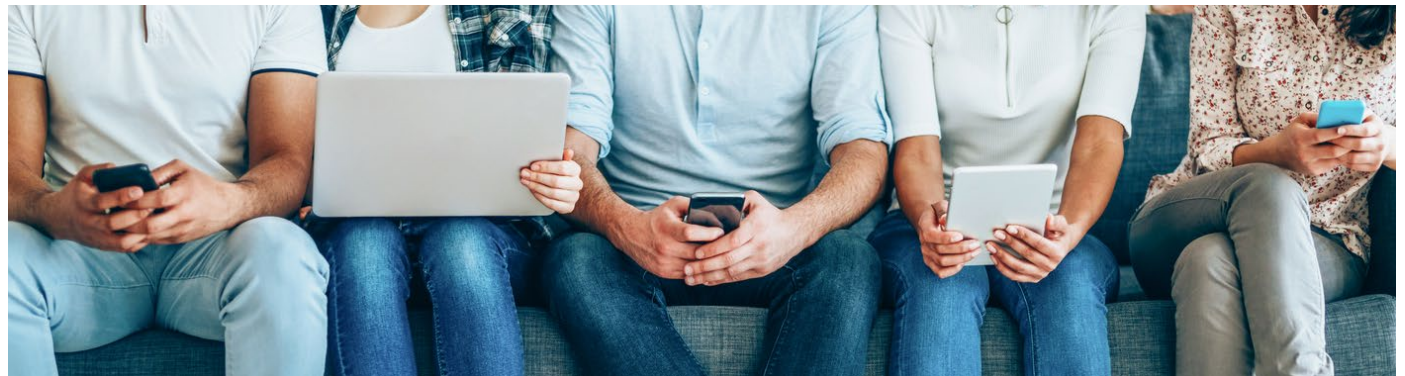
**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

TG Cynaliadwy

Gall gweithio gartref a gweithio'n ystwyth arwain at ddefnydd gwell o atebion TG i gefnogi a gwella canlyniadau gwaith. Fodd bynnag, gallai allgáu digidol a diffyg llythrennedd digidol neu lefelau isel o lythrennedd digidol atal pobl rhag gallu manteisio i'r eithaf ar yr atebion hyn.

- Defnyddiwch eich ffôn, dyfais llechen neu gyfrifiadur i gymryd nodiadau
- Diffoddwch eich dyfeisiau dros nos, gan gynnwys eich blwch WIFI
- Diffoddwch eich dyfais pan na fyddwch yn ei defnyddio – mae'r [cartref cyffredin yn y DU](#) yn gwastraffu rhwng £50 a £86 bob blwyddyn drwy adael dyfeisiau mewn modd segur
- Defnyddiwch chwilotwr cynaliadwy – mae chwilotwyr cynaliadwy yn rhoi peth o'u helw i brosiectau amgylcheddol, fel plannu coed neu lanhau'r moroedd, neu maen nhw'n rhoi arian i elusennau amgylcheddol
- Oedwch cyn argraffu ac, os oes angen, argraffwch ar ddwy ochr y papur a defnyddiwch getrisau inc y gellir eu hail-lenwi bob tro
- Chwiliwch am ddsbarthiadau ac adnoddau sgiliau llythrennedd digidol ar-lein i helpu i wella eich sgiliau TG
- Defnyddiwch fatris y gellir eu hailydrydanu mewn dyfeisiau gwaith lle bo hynny'n bosibl – yn ogystal ag arbed arian, mae batris o'r fath yn llawer gwell i'r amgylchedd
- Prynwch gyfrifiaduron, gliniaduron a ffonau ail-law wedi'u haddasu i arbed arian ac i atal adnoddau rhag mynd i safleoedd tirlenwi



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy

Hoffech chi
ddysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Gall gweithio gartref a gweithio'n ystwyth arwain at fanteision, er enghraifft, mae'n hybu cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd beunyddiol ac yn gwella annibyniaeth a rheolaeth o ran pryd a lle y mae rhywun yn gweithio; ond gall hefyd leihau cysylltiad cymdeithasol a chreu neu gynyddu unigedd cymdeithasol a straen. Gall hefyd fod yn heriol diogelu grwpiau o bobl sy'n agored i niwed.

- Gofynnwch i chi eich hun *sut ydych chi'n teimlo?* [Gallai cymorth a chynghor iechyd Cyhoeddus Cymru helpu](#)
- Cymerwch seibiannau rheolaidd a pheidiwch â bwyta wrth eich desg
- Pan fyddwch ar y ffôn, cymerwch y cyfle i sefyll neu gerdded o gwmpas
- Cymerwch amser i fyfrio a sicrhau eich bod gofalu am lesiant meddyliol eich cydweithwyr. Mae'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu wedi cyhoeddi [canllaw arferion myfyriol](#) sy'n ddefnyddiol ar gyfer cefnogi hyn
- Gweithiwch mewn modd ystyrlon. Dyma [becyn cymorth](#) defnyddiol gan y Samariaid a allai helpu
- Cymerwch amser i symud eich corff bob dydd
- Ceisiwch ddenu bywyd gwyllt i'ch gardd gyda chymysgedd o blanhigion, llwyni a blodau

gwyllt - mae gwyllo'r adar a'r pryfed yn ymlacio rhywun pan fyddwch yn cymryd seibiant y tu allan

- Treuliwch amser y tu allan, yn eich gardd neu'ch cymuned leol – gwnewch yn siŵr eich bod yn cael llawer o awyr iach a golau dydd
- Ceisiwch ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar bob dydd
- Pan fyddant ar agor, defnyddiwch eich cyfleusterau diwylliannol lleol, e.e. llyfrgelloedd, amgueddfeydd, orielau, parciau a chanolfannau hamdden yn ystod eich amser cinio
- Ymgyswddwch â chymorth iechyd galwedigaethol eich cyflogwr



Edrychwch hefyd ar ein hadnoddau [Sut wyt ti?](#) a [Helpu Natur i Ffynnu](#)



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

Cinio cynaliadwy

Gall gweithio gartref a gweithio'n ystwyth ei gwneud yn haws i chi baratoi a bwyta bwyd iach, a darparu cyfleoedd i ddefnyddio golau dydd naturiol a bod yn egniol yn ystod eich amser cinio. Fodd bynnag, gall hyn ei gwneud yn haws i chi fwyta byrbrydau a bwydydd nad ydynt yn iach. Gallai hyn, wedi'i gyfuno â'r posibilrwydd o fod yn fwy llonydd, arwain at fwy o risg o ordewdra.

-  Paratowch brydau cartref yn rheolaidd
-  Bwytwch lai o gig a chynnyrch llaeth a cheisiwch gael diwrnod figan neu lysieuol o leiaf unwaith yr wythnos
-  Os ydych yn prynu bwyd allan, prynwch yn lleol gan werthwyr unigol, marchnadoedd ffermwyr, busnesau bach, mentrau cymdeithasol, a chwmnïau budd cymunedol
-  Prynwch fwydydd nad ydynt yn defnyddio llawer o ddeunydd pacio ac ailddefnyddiwch gynwysyddion
-  Prynwch fwyd a diod teg, moesegol, cynaliadwy a thymhorol
-  Ceisiwch leihau eich gwastraff bwyd drwy baratoi dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch chi neu [gwnewch ddefnydd creadigol o fwyd dros ben](#)
-  Rhowch eich bwyd gwastraff yn y bin compost. [Dyma ganllaw](#) gan y Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol
-  Defnyddiwch beiriant golchi llestri yn hytrach na golchi â llaw – mae'n [effeithlon o ran dŵr](#)
-  Cymerwch ran yn #DyddGwenerDimPlastig. Beth am rannu ar y cyfryngau cymdeithasol beth rydych chi'n mynd i fyw hebdo neu ddefnyddio llai o blastig untro un diwrnod yr wythnos?
-  Pan fyddwch chi allan, cofiwch fynd â photel y gellir ei hail-lenwi a mwg teithio gyda chi
-  [Tyfwrch eich ffrwythau a'ch llysiau eich hun](#) – gallwch ddefnyddio blychau ffenestri, potiau patio a thyfu salad a pherlysiau dan do hyd yn oed os nad oes gennych le yn eich gardd
-  Crëwch randir – gallwch gyfnewid y ffrwythau a'r llysiau sydd dros ben a chadw'n heini wrth dyfu eich cynnyrch eich hun

 *Edrychwch hefyd ar ein hadnodd [Mesuriadau lleihau gwastraff](#), sy'n nodi beth y gallwn ei wneud i leihau ein defnydd o garbon*

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy

Hoffech chi
ddysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

Cymudo / teithio cynaliadwy

Gall gweithio gartref a gweithio'n ystwyth arwain at ddefnyddio llai ar y car drwy beidio â gorfod teithio i'r gwaith cymaint, a allai arwain at gydfanteision i'r amgylchedd. Mae hefyd yn darparu cyfleoedd i gerdded a beicio yn amlach, cyn neu ar ôl gwaith ac amser cinio. Fodd bynnag, gallai arwain at risgiau i amllder, argaeledd a dichonoldeb trafnidiaeth gyhoeddus yn y dyfodol i'r rhai y mae'n ofynnol iddynt weithio mewn lleoliad penodol.

-  Mae teithio llesol drwy gerdded a beicio cymaint ag y gallwch yn gwella eich iechyd corfforol a meddyliol ac yn lleihau lefelau llygredd sy'n helpu i wella ansawdd yr aer.
-  Defnyddiwch drafnidiaeth gyhoeddus yn hytrach na'r car, pryd bynnag y bo'n bosibl
-  Pan fydd yn bryd i chi newid eich car, ystyriwch a oes angen un arnoch o gwbl neu ymchwiliwch i gerbyd wedi'i bweru gan drydan neu hydrogen er mwyn lleihau eich allyriadau carbon
-  Edrychwch am gynlluniau rhannu ceir lleol neu llogwch gar – mae rhai cwmnïau llogi ceir yn darparu ceir trydanol
-  Mwynhewch fanteision a llesiant cerdded a beicio o gwmpas eich diwrnod gwaith – defnyddiwch y [Cyfrifiannell Car v Beic](#) i gyfrifo'r arbedion ariannol yn ogystal â'r manteision i'r amgylchedd ac i iechyd



Edrychwch hefyd ar ein hadnodd [Cerddwn Ymlaen](#), sy'n amlygu rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn gyfrannu at lesiant Cymru drwy deithio'n llesol a chynaliadwy

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

Eich storïau...

*Yma, rydym wedi amlygu profiadau ac argymhellion
rhai o'n cydweithwyr o gyrff cyhoeddus ledled Cymru.*

“ Rwy'n eithaf mwynhau gweithio gartref. Mae gallu gorffen am 5 a bod adref erbyn 5:02 yn llawer gwell nag awr ar drên gorlawn ar y ffordd adref. Rwyf hefyd wedi arbed arian ar docynnau trên a gyrru'n ôl ac ymlaen i'r orsaf drenau. ”

“ Rwy'n mwynhau gallu treulio mwy o amser gyda'r teulu a mynd allan i redeg/cerdded am amser hwy. ”

“ Rwyf wedi cael yr hyblygrwydd i fynd am dro am 30 munud yn ystod y dydd... i gael digonedd o fitamin D. ”

“ Rwyf wedi mwynhau gweithio gartref, yn enwedig oherwydd nad wyf wedi gorfod teithio i'r gwaith. Rwyf wedi gwneud ymdrech i 'wneud rhywbeth bob dydd' drwy fis Ionawr – boed yn gerdded/rhedeg/beicio ac ati. Mae'n ffordd wych o fy annog i fynd allan ar noson oer, gwlyb a thywyll ar ôl gwaith!! ”

“ Rwy'n mwynhau gweithio gartref. Rwy'n methu fy nhaith i'r gwaith ar feic, ond rwy'n ceisio mynd am dro yn ystod fy amser cinio i wneud yn siŵr fy mod yn gadael y ddesg ac yn symud o gwmpas. Mae'n braf gallu diffodd y cyfrifiadur a pheidio â gorfod teithio adref. Rwy'n gosod larwm i wneud yn siŵr fy mod yn gorffen ar amser ar ddiwedd y dydd (fel arall, rwy'n dueddol o fynd i'r arfer o weithio ychydig mwy bob dydd). Mae cerdded neu feicio ar ôl gwaith yn helpu i wahanu'r gwaith a'r cartref. ”

“ Rwyf wedi canfod fy mod yn bwyta'n iachach gan fod gennyf fynediad at oergell yn llawn ffrwythau ac mae llai o fwyd yn cael ei wastraffu. ”

“ Dw i ddim wedi argraffu unrhyw ddeunydd ar gyfer y gwaith ers i mi adael y swyddfa ym mis Mawrth 2020! ”

“ Ers y Flwyddyn Newydd, rwyf wedi bod yn neilltuo amser i fynd am dro am hanner awr ac rwy'n methu hynny ar yr achlysuron prin pan na allaf fynd. Rwyf wedi colli hanner stôn ers y Flwyddyn Newydd. ”

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs



Rwy'n credu bod elfennau cadarnhaol a negyddol i weithio gartref. Rwy'n mwynhau'n fawr y ffaith mai dim ond 2 funud o amser teithio sydd gen i er mwyn cyrraedd fy stydi, sy'n rhoi mwy o amser i mi yn y bore a'r prynhawn i fynd am dro neu i wneud cwpwl o dasgau. Rwy'n dueddol o ddechrau'n gynnar a chymryd amser cinio hwy fel y gallaf fynd am dro yn yr haul. Mae hyn yn fuddiol i mi oherwydd mae'n fy nhynnu i ffwrdd o'r ddesg ac yn fy nghael i symud. Pan fydd eich holl gyfarfodydd wrth y ddesg, mae'n hawdd eistedd yn yr un safle am oriau di-ben-draw (rwyf wedi canfod nad yw hyn yn dda i fy nghefn, fy ysgwyddau a'm gwddf!)

Cyn COVID, roedd yn rhaid i mi orffen gwaith bob tro erbyn amser penodol er mwyn bod adref ar gyfer y ci. Pan ddechreuais weithio gartref, fe wnes i ganfod nad oeddwn yn gorffen ar amser a fy mod yn gweithio mwy o oriau. I atal hyn, rwyf bellach yn gosod larwm i wneud yn siŵr fy mod yn gorffen ar amser ar ddiwedd y diwrnod gwaith ac yn mynd â'r ci allan am dro. Rwy'n methu fy nhaith ar y beic i'r gwaith (er mai dim ond rhwng y gwanwyn a'r hydref y gallwn wneud hyn), ond mae gennyf fwy o amser i fynd i feicio gyda'r nos. Mae'r ci yn treulio'r diwrnod cyfan yn fy stydi (ar y gwely sofffa), felly rwy'n credu ei fod yntau hefyd yn cael budd o'r ffaith fy mod i'n gweithio gartref... ac ni fydd rhaid i mi brynu mwy o welyau ci!

Yr haf diwethaf, roedd gen i amser i ddyfrio'r planhigion a threulio ambell amser cinio yn garddio ychydig. Mae fy ngardd yn edrych ar ei gorau ac roedd y bywyd gwyllt a welais yn anhygoel. Roeddwn yn teimlo bod gennyf amser i wneud fy rhan dros natur, ond rwy'n meddwl bod

y cyfnodau clo amrywiol wedi helpu gyda hyn oherwydd byddwn i wedi mynd i ffwrdd fel arfer ar y penwythnosau, yn hytrach na gweithio yn yr ardd!

Rwyf hefyd yn bwyta'n iachach – rwy'n ei chael hi'n hawdd gwneud hyn pan fydd ffwrwythau a llysiau ffres yn yr oergell – neu efallai bod hynny'n wir oherwydd mai fy ngŵr sy'n paratoi fy nghinio. Rydym yn defnyddio ychydig mwy o drydan gartref, ond mae'r gost yn cael ei gwrthbwyso a mwy gan yr arbedion yn sgil peidio â gorfod cymudo.

Dechreuais ar fy swydd yn ystod Covid, felly rwyf wedi methu'r cyfle i gwrdd â phobl ger y peiriant dŵr / man coffi ac ati. Yn ffodus, fe wnes i ymuno â thîm cyfeillgar a chroesawgar, felly roedd yn hawdd dod i adnabod pawb a theimlo fel rhan o'r tîm.

Rwy'n meddwl bod COVID-19 wedi dangos i ni nad oes rhaid i ni deithio i swyddfa i gyflawni ein gwaith mewn gwirionedd. Rwy'n teimlo fy mod yn fwy cynhyrchiol gartref, ond, a bod yn hollol onest, rwy'n lwcus nad oes gennyf unrhyw beth sy'n tynnu fy sylw ar wahân i Labrador yn chwyrnu. Dw i ddim yn meddwl y byddwn i'n teimlo'r un fath pe bai'n rhaid i mi addysgu o gartref ochr yn ochr â gwneud fy ngwaith. Wrth i ni ddod drwy'r pandemig, rwy'n credu yr hoffwn weld dull cymysg gyda'r mwyafrif o fy amser yn cael ei dreulio yn gweithio gartref gyda diwrnod yma ac acw yn y swyddfa. Roedd yn rhaid i ni ddefnyddio ein hystafell sbâr fel stydi i mi, oherwydd mae fy ngŵr yn gweithio gartref hefyd yn ein stydi 'arall', ond mae'n bris bach i'w dalu am y manteision a ddaw o weithio gartref.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

Hoffech chi ddysgu mwy?

Gweithle cynaliadwy gartref

Dyma adnodd defnyddiol gan WWF am [hybu byw yn gynaliadwy](#). Darllenwch pam mae'r penderfyniadau a wnawn bob dydd oll yn effeithio ar ein planed.

Bob blwyddyn, am 8.30pm ar ddydd Sadwrn olaf mis Mawrth, mae miliynau o bobl ledled y byd yn cymryd rhan yn Awr y Ddaear i godi ymwybyddiaeth o'r problemau sy'n wynebu ein planed. Ond mae Awr y Ddaear yn fwy na dim ond Awr dros y blaned – mae'n ddigwyddiad ar gyfer *ein dyfodol*. Ac mae'n fwy na dim ond symbol o gefnogaeth – mae'n gatalydd ar gyfer newid brys. Gallwch ganfod mwy [yma](#).

Mae'r blaned yn wynebu argyfwng – o newid yn yr hinsawdd i lygredd yn ein moroedd a'r gwaith o ddinistrio ein coedwigoedd. Rydym oll yn gyfrifol am ei gwella. Gallwch gymryd eich cam cyntaf gyda [chyfrifiannell ôl-troed amgylcheddol](#) WWF.

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Dyluniwyd [Gweithio Gyda Thosturi](#) i ddarparu ffeithiau a gwybodaeth i bobl, ochr yn ochr ag argymhellion a chamau gweithredu gwirioneddol y gellid eu defnyddio bob dydd yn eich bywyd gwaith. Gall y pecyn cymorth hwn eich cynorthwyo wrth i chi siarad â rhywun sy'n profi iechedd meddyliol gwael neu ofid emosiynol neu eu cynorthwyo. Mae dangos tosturi – tuag atoch chi eich hunan ac eraill – yn sgil y gellir ei ddysgu, a bydd y pecyn cymorth hwn gan Samariaid Cymru yn eich helpu i ddatblygu'r sgiliau hynny.

Mae [Sut wyt ti?](#) yn gyfres o adnoddau gan Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n hybu holi pobl mewn modd gofalgarg ynghylch eu cyswllt cymdeithasol a'u hiechedd a'u llesiant meddyliol, ac yn cefnogi pobl i gymryd camau cadarnhaol yn y meysydd hyn.

Mae [Thriving with Nature](#) yn ganllaw a gyhoeddwyd gan WWF a'r Sefydliad Iechyd Meddwl i'ch helpu i wneud y mwyaf o fannau naturiol drwy'r tymhorau ar gyfer eich iechedd a'ch llesiant meddyliol.

CyflwyniadCyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig**Camau cynaliadwy**
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy****Hoffech chi
ddysgu mwy?****Ymunwch â'r sgwrs****Cinio cynaliadwy**

Compostio gartref yw un o'r ffyrdd mwyaf cyfeillgar i'r amgylchedd o ymdrin â gwastraff y gegin a'r ardd. Mae hefyd yn cynhyrchu compost y gellir ei ddefnyddio i wella'r pridd. Dyma [gyngor gan y Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol am gompostio](#).

Ni fu erioed yn haws prynu cynnyrch Masnach Deg. Ac, yn ddefnyddiol, mae [Cymru Masnach Deg](#) wedi casglu gwybodaeth am yr hyn y dylid cadw llygad amdano a lle y gellir prynu cynnyrch Masnach Deg yng Nghymru.

Ymgyrch nid-er-elw yw [Meat Free Monday](#) sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth o'r effaith niweidiol ar yr amgylchedd yn sgil amaethyddiaeth anifeiliaid a physgota diwydiannol dwys. Mae'r ymgyrch yn annog pobl i gynorthwyo i arafu'r newid yn yr hinsawdd, gwarchod adnoddau naturiol gwerthfawr a gwella eu hiechyd drwy gael o leiaf un diwrnod o ddeiet planhigion yr wythnos.

Mae gan y Gymdeithas Figan [ganllaw](#) i'ch cynorthwyo i roi cynnig ar ddeiet figan.

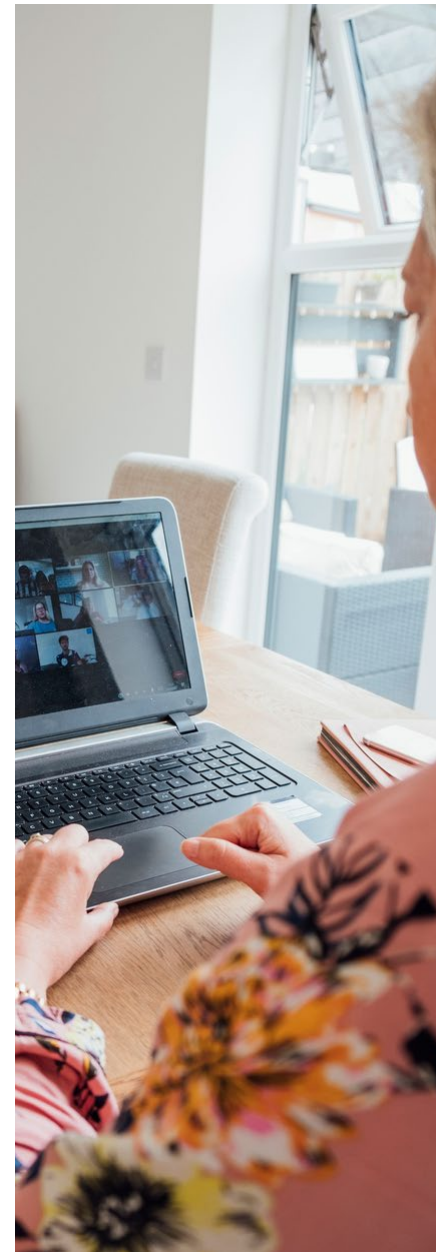
Mae [Cyfeillion y Ddaear](#) wedi cynhyrchu argymhellion defnyddiol ynghylch sut i fyw heb blastig un diwrnod yr wythnos. #DyddGwenerDimPlastig.

Teithio cynaliadwy

Mae [Diwrnod Heb Gar y Byd](#) yn ddigwyddiad byd-eang a gynhelir o gwmpas yr 22^{ain} o Fedi bob blwyddyn. Mae'n amlygu materion amgylcheddol, yn annog gyrwyr i beidio â defnyddio eu ceir am y diwrnod ac i ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, mynd ar feic, neu gerdded. Gall diwrnodau heb geir gyflwyno ymagwedd cwbl newydd tuag at symud a symudedd.

Mae'r [Wythnos Feicio](#), a gynhelir gan Cycling UK, yn ddathliad blynyddol i arddangos beicio. Mae miloedd o bobl ledled y DU yn mwynhau'r pleser o reidio beic.

Y [Diwrnod Beicio i'r Gwaith](#) yw digwyddiad teithio i'r gwaith mwyaf y DU. Mae ar gyfer pawb. Does dim ots os nad ydych wedi beicio ers blynyddoedd neu erioed wedi beicio. Mae'n ymwneud â rhoi cynnig arni.



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant
Cymru/y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy
Gweithle cynaliadwy yn y cartref

TG Cynaliadwy

Llesiant meddyliol cynaliadwy

Cinio cynaliadwy

Cymudo / teithio cynaliadwy

**Eich storïau a'ch
camau cynaliadwy**

**Hoffech chi
ddysgu mwy?**

Ymunwch â'r sgwrs

Ymunwch â'r sgwrs

Hoffem glywed am y camau yr ydych yn eu cymryd i weithio'n gynaliadwy gartref neu mewn gweithle ystwyth. Byddai'n wych pe gallech rannu eich profiadau ac ysbrydoli eraill drwy gyhoeddi lluniau ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio #NiYwrNewidCymru.

Gyda'n gilydd, 'ni yw'r newid'!



© 2021 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir ailgyhoeddi'r deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y gwneir hynny yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid rhoi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. ISBN 978-1-78986-154-337 Gweithio Gartref a Gweithio'n Ystwyth mewn modd Cynaliadwy