

# CYFLEOEDD GWYRDD

**Cefnogi Adferiad Gwyrdd yng Nghymru ar ôl COVID-19 drwy nodi'r cyfleoedd i gefnogi iechyd y boblogaeth drwy ddulliau cynaliadwy**

HYDREF 2021

## RHAGAIR YR AWDUR GWADD

**O'i roi yn syml, mae ein hiechyd a'n llesiant ni a chenedlaethau'r dyfodol yn gwbl ddibynol ar yr amgylchedd naturiol a'r ffoamrywiaeth a gefnogir ganddo.**

Yn llythrennol, ni allwn fyw hebdo - mae'n darparu'r aer yr ydym yn ei anadlu, y dŵr yr ydym yn ei yfed, y bwyd yr ydym yn ei fwyta a'n meddyginiaethau - mae'n darparu'r deunyddiau crai a'r ynni ar gyfer ein diwydiannau - mae'n ein diogelu rhag peryglon, gan gynnwys llifogydd, llygredd aer ac effeithiau eraill y newid yn yr hinsawdd - mae'n rhoi ymdeimlad o le a hunaniaeth ddiwylliannol i ni - ac mae'n cysylltu pobl â natur sy'n cefnogi ein hiechyd corfforol a meddyliol, drwy ddarparu lleoedd a mannau ar gyfer gwneud ymarfer corff, dysgu, cael munud o heddych ac ymlacio. Daw tua 75% o'r cyffuriau newydd a ddatblygwyd ers 1981 o gynhyrchion naturiol ac mae tri o bob pedwar cnwd ar draws y byd yn ddibynol ar bryfed peillio i gynhyrchu ffrwythau neu hadau i bobl eu defnyddio fel bwyd.

Fodd bynnag, yn llawer rhy aml, rydym yn cymryd yr amgylchedd naturiol a'r ffoamrywiaeth a gefnogir ganddo yn ganiatâol, ac mae gweithgarwch bodau dynol yn aflonyddu ar strwythur a swyddogaethau ecosystemau. Mae'r dystiolaeth yn ysgytwol: heb newidiadau sylweddol, bydd 1 filiwn o rywogaethau yn diflannu oddi ar wyneb y ddaear. Mae colli rhywogaethau a chynefinoedd yn barhaus fel hyn yr un mor beryglus i fywyd ar y ddaear â'r newid yn yr hinsawdd ac felly, ar 30 Mehefin 2021, datganwyd argyfwng natur yng Nghymru gan y Senedd, a chafwyd cydnabyddiaeth bod cysylltiad annatod rhwng natur a'r argyfwng hinsawdd. Mae hyn yn atgyfnerthu datganiad Llywodraeth Cymru yn 2019 ein bod yn wynebu argyfwng hinsawdd.

Cyhoeddwyd y Cynllun Gweithredu Adfer Natur yn wreiddiol yn 2015 ac mae'n cynnwys Rhan I (Ein Strategaeth ar gyfer Natur) a Rhan II (Ein Cynllun Gweithredu). Mae'n gynllun Cymru gyfan ar gyfer pawb sy'n gysylltiedig â gweithredu dros ffoamrywiaeth yng Nghymru. Cafodd Rhan II ei diweddarau ar gyfer 2020-21 yn dilyn mewnbwn gan randdeiliaid amrywiol. Mae'r Cynllun Gweithredu Adfer Natur yn disgrifio sut y bydd Cymru'n mynd i'r afael â Chynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Bioamrywiaeth y Confensiwn ar Amrywiaeth Fiolegol a'r targedau bioamrywiaeth Aichi cysylltiedig yng Nghymru. Bydd y Cynllun Gweithredu Adfer Natur yn nodi camau gweithredu y gellir eu cyflawni yn y tymor byr ac yn cyflwyno llwybr i gyflawni ymrwymadau tymor hwy y tu hwnt i 2020.

Mae gan bawb gyfraniad i'w wneud i ddiogelu a dathlu ein bioamrywiaeth drwy eich gweithgareddau fel sefydliad, busnes neu fel unigolyn. **Mae camau gweithredu ar gyfer natur yn gamau gweithredu ar gyfer pobl.** Mae gan bawb gyfrifoldeb i ystyried a gweithredu ar gyfer ein hamgylchedd naturiol a'r ffoamrywiaeth sy'n sail iddo.  
**Bronia Bendall (Arbenigwr Arweiniol: Iechyd, Cyfoeth Naturiol Cymru)**



## PARTNERIAETH BIOAMRYWIAETH CYMRU

Mae Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru yn hybu a monitro bioamrywiaeth ar hyd a lled Cymru, ac yn cydlynu camau gweithredu ar ffoamrywiaeth yng Nghymru drwy arweinyddiaeth a chynghor arbenigol, gan ddod â chyfranogwyr allweddol ynghyd o'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol.

Yn 2016, cyflwynodd Deddf yr Amgylchedd (Cymru) ddyletswydd gyfreithiol i gyrrff cyhoeddus weithredu i gynllunio a rheoli adnoddau Cymru mewn ffordd fwy rhagweithiol, cynaliadwy a chydgyssylltiedig. Yn y Ddeddf ei hun, mae Dyletswydd Bioamrywiaeth Adran 6 yn ei gwneud yn ofynnol i gyrrff cyhoeddus gynnal a gwella tir cyhoeddus ar gyfer bioamrywiaeth a chefnogi adferiad natur.

Mae hyn wedi arwain at newidiadau amlwg, ond cynnil o bosibl, i'r ffordd y mae tir yn cael ei reoli ar hyd a lled Cymru. Un o'r ffyrdd mwyaf gweladwy o bosibl yw'r ffordd mae ymylon ffyrdd yn cael eu rheoli. Mae mwy o ardaloedd yn torri gwair yn llai rheolaidd, unwaith y flwyddyn o bosibl, ar ôl i hadau blodau gwyllt gwmpo, ac yna'n eu cribinio er mwyn annog mwy o flodau gwyllt i dyfu y flwyddyn ganlynol.

## ADFERIAD GWYRDD

Pwysleisiodd adroddiad a gyflwynwyd i'r Cenhedloedd Unedig ym mis Ionawr 2021 y ffaith nad yw llywodraethau'n achub ar y cyfle i sicrhau adferiad gwyrdd ar ôl COVID-19. Datgelodd data bod y 'Grŵp o Ugain' (G20) llywodraeth yn ymrwymo 60% yn fwy o gyllid i weithgareddau tanwydd ffosil yn hytrach na buddsoddiadau cynaliadwy.

Mae ymdrin â COVID-19 a'r adferiad ohono yn ymarfer i greu cymdeithas fwy gwyrdd ac iach ac mae diogelu bioamrywiaeth yn hollbwysig er mwyn rheoli'r risc o bandemig arall a milheintiau yn y dyfodol.

Mae adroddiad diweddar Build Better yn trafod rôl gwyddoniaeth ac arloesedd i alluogi adferiad cynaliadwy a chyfartal yn dilyn y pandemig. Mae cyswllt uniongyrchol rhwng gweithgareddau bodau dynol, megis defnydd gormodol o adnoddau, â'r heriau newid yn yr hinsawdd sy'n wynebu cymdeithas heddiw. Er bod 70% o bobl y byd yn cydnabod y bygythiad a gyflwynir gan y newid yn yr hinsawdd, dim ond lleiafrif sy'n barod i weithredu i leihau eu heffeithiau. Mae newid ymddygiad i ffordd o fyw fwy cynaliadwy yn hollbwysig er mwyn cyflawni ffyniant amgylcheddol yn dilyn y pandemig. Mae llywodraethau wedi deddfu i leihau allyriadau i sero-net erbyn 2050, ond mae angen canolbwyntio hefyd ar lygredd plastig, datgoedwigo a cholli bioamrywiaeth, sydd yr un mor bwysig a rhyngysylltiedig â newid yn yr hinsawdd.

Agorodd Llywodraeth y DU ail rownd y Gronfa Her Adferiad Gwyrdd, ym mis Mawrth 2021, gan neilltuo £40 miliwn iddi, a chroesawu ceisiadau am hyd at £2 filiwn i helpu Lloegr i ailgodi'n fwy gwyrdd yn dilyn y pandemig. Yng Nghymru, mae £5.4 miliwn wedi'i ddarparu i awdurdodau lleol a pharciau cenedlaethol i gefnogi prosiectau a gynlluniwyd i gefnogi adferiad gwyrdd Cymru yn dilyn COVID-19, fel rhan o'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen Adferiad Gwyrdd.

Yn Uwchgynhadledd Arweinwyr y 'Grŵp o Saith' (G7) yng Nghernyw ym Mehefin 2021, cytunodd Gweinidogion yr Hinsawdd a'r Amgylchedd ar ymrwymadau i atal a gwyrdroi'r golled i fioamrywiaeth erbyn 2030, a mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd, datgoedwigo, sbwriel môr a masnach anghyfreithlon mewn bywyd gwyllt.

Bydd Cynhadledd y Cenhedloedd Unedig ar Fioamrywiaeth sydd wedi'i threfnu ar gyfer 11 Hydref 2021, yn cynnull llywodraethau o bob rhan o'r Byd i gytuno ar gyfres newydd o nodau ar gyfer natur dros y degawd nesaf drwy broses fframwaith y Confensiwn ar Amrywiaeth Fiolegol ar ôl 2020.

## DATGARBONEIDDIO

Allyriadau byd-eang o nwyon tŷ gwydr sy'n bennaf cyfrifol am newid yn yr hinsawdd, ac maent yn cyflwyno ystod o fygythiadau i fioamrywiaeth ac ecosystemau, sy'n cynyddu'r risg o ddifodiant rhywogaethau gan effeithio ar wasanaethau hanfodol ecosystemau. Mae hinsawdd cynhesach, cynnydd yn lefel y môr, rhewlifoedd yn dadmer a chynnydd yn nifer a difrifoldeb tanau gwyllt, llifogydd a stormydd yn effeithio ar fywyd gwyllt a chynefinoedd, yn ogystal ag ar y ddynoliaeth.

Bydd cynhesu byd-eang yn cael effaith aruthrol ar fioamrywiaeth, ac ni all llawer o rywogaethau addasu'n naturiol i newidiadau amgylcheddol dramatig o'r fath. Er enghraifft, mae crwbanod môr yn defnyddio cynefinoedd morol a daearol ac mae effeithiau newid yn yr hinsawdd yn eu hamlygu i fwy o fygythiadau difrifol. Mae cynnydd yn lefel y môr a stormydd cryfach yn dinistrio eu cynefinoedd, mae cynnydd yn nymheredd y môr yn dinistrio riffiau cwrel (ffynhonnell fwyd bwysig), ac mae tymheredd uwch tywod yn effeithio ar ryw eu hepil yn ystod y cam deori, sy'n creu bygythiad i amrywiaeth genetig.

Mae'r pandemig COVID-19 wedi dangos pa mor gyflym y gellir addasu ymddygiad mewn ffordd gadarnhaol, gyda mwy o werthfawrogiad o natur a bywyd gwyllt yn elwa o gael aer glanach a llai o ymyrraeth yn ystod y 'cyfnodau clo', felly mae cyfle i leihau allyriadau a lleihau ein heffeithiau negyddol ar newid yn yr hinsawdd wrth i wledydd ailgodi'n fwy gwyrdd.



Mae ymchwil newydd yn dangos y gall atebion sy'n seiliedig ar natur ddarparu hyd at 37% o'r gostyngiadau i allyriadau sydd eu hangen erbyn 2030 er mwyn sicrhau bod cynnydd byd-eang mewn tymheredd o dan ddwy radd Celsius. Mae prosiect Canolfan y Dechnoleg Amgen Zero Carbon Britain yn darparu adnoddau a chanllawiau i gefnogi camau gweithredu ar fioamrywiaeth a newid yn yr hinsawdd.

Mae Cynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2021, yn nodi sut y bydd GIG Cymru yn lleihau ei allyriadau i gyfrannu at uchelgais Llywodraeth Cymru am sector cyhoeddus carbon niwtral erbyn 2030. Mae'n datgan pwysigrwydd mannau gwyrdd, natur ac aer glân i ddarparu buddion therapiwtig yn ystod y pandemig a'r angen i sicrhau ei fod yn parhau i wneud hynny.



Mae'r Carbon Community, elusen sy'n ymrwymedig i greu coedwigoedd a chyflymu'r broses o gael gwared ar garbon, yn cynnal astudiaeth gyntaf o'i bath yng Nghoedwig Glandwr, Sir Gaerfyrddin, lle mae 25,000 a mwy o goed wedi'u plannu ar 28 erw er mwyn amsugno carbon deuocsid o'r atmosffer, gwella goroesiad coed ac adfer bioamrywiaeth priddoedd.

Mae diogelu coedwigoedd naturiol presennol yn cael ei gydnabod yn rhyngwladol fel ateb effeithiol ar sail natur ar gyfer cael gwared ar CO2 o'r atmosffer. Mae coedwigoedd sydd newydd gael eu plannu yn cymryd hyd at 60 mlynedd nes y gallant amsugno carbon yn effeithiol. Mae ymrwymiad llywodraeth y DU i blannu 30,000 hectar a mwy o goetiroedd ychwanegol y flwyddyn erbyn 2025 yn cynnig cyfleoedd arwyddocaol i liniaru newid yn yr hinsawdd drwy ddal a storio carbon, er na fydd y manteision llawn i'w gweld cyn 2050.

## CEFNOGI BIOAMRYWIAETH

Mae'n ymddangos bod bioamrywiaeth wedi elwa yn ystod 'cyfnodau clo' cychwynnol y pandemig, gan roi cyfle i ni weld sut le fyddai'r byd pe baem yn rhoi mwy o le a pharch i fyd natur. Fodd bynnag, yn rhai o rannau tlotaf a mwyaf bioamrywiol y byd, mae aflonyddwch economaidd y cyfnodau clo wedi creu aflonyddwch i brosiectau cadwraeth bioamrywiaeth, sydd wedi arwain at fwy o dlodi ac ansefydlogrwydd bwyd, pysgota anghyfreithlon a photsio.

Mae diffyg eco-dwristiaeth byd-eang wedi arwain at gyllid annigonol ar gyfer awdurdodau parciau cenedlaethol. Mae gwaith cadwraeth yn y DU wedi dioddef hyd yn oed, oherwydd gostyngiad aruthrol mewn incwm. Mae niferoedd mawr o ymwelwyr 'newydd' i gefn gwlad ar draws y DU gyfan wedi arwain at fwy o sbwriel sydd wedi achosi i fywyd gwyllt a chynefinoedd hollbwysig gael eu colli.

Er mai'r gwenyn yw'r peillwyr pwysicaf yn y byd, a'u bod yn hanfodol ar gyfer cynhyrchu bwyd a bioamrywiaeth, mae nifer y gwenyn yn lleihau mewn sawl rhan o'r byd, gyda ffigurau diweddar yn awgrymu cymaint â 30% y flwyddyn. Mae newid yn yr hinsawdd wedi cael effaith aruthrol ar beillwyr; mae stormydd yn difrodi cynefinoedd, mae rhywogaethau goresgynnol yn cyflwyno afiechydion ac mae newidiadau i dymheredd tymhorol yn effeithio ar amseriad peillwyr.

Mae'r Wythnos Bees' Needs flynyddol yn dangos beth y gall pawb ei wneud gartref i ofalu am bryfed peillio. Mae cynllun cenedlaethol Caru Gwenyn Cymru yn ceisio gwneud Cymru'n wlad sy'n caru pryfed peillio ac mae'n annog camau gweithredu i gefnogi'r holl bryfed peillio.

Un o argymhellion maniffesto ar gyfer adferiad iach o COVID-19 Sefydliad Iechyd y Byd yw 'diogelu a chadw ffynhonnell iechyd bodau dynol: natur', gan gynnwys ymgorffori gwerthoedd bioamrywiaeth, amddiffyn yr ecosystem a gwerth natur mewn polisiâu, strategaethau a rhaglenni cenedlaethol a rhanbarthol a dileu neu ddiwygio cymhellion sy'n niweidiol i fioamrywiaeth.

Mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru ar gyfer 2021-26 yn gwneud ymrwymiad i ymateb i'r argyfwng natur a hinsawdd, drwy gyflawni trawsnewidiad gwyrdd gyda ffocws ar fannau gwyrdd, bwyd cynaliadwy sy'n cael ei dyfu'n lleol ac ynni adnewyddadwy sy'n cael ei gynhyrchu'n lleol.

Mae ymgyrch 'Gwneud Cymru'n Genedl Dim Datgoedwigo' Maint Cymru yn cynnwys nodau i gynorthwyo sefydliadau i ddileu datgoedwigo wedi'i fewnforio o'u polisi caffael, gweithio gyda phartneriaid i atgyfnerthu'r addysgu ar newid yn yr hinsawdd, natur a datgoedwigo a chyflwyno targedau dim datgoedwigo yn y polisi caffael yng Nghymru.

Save Our Magnificent Meadows yw prosiect partneriaeth mwyaf y DU, sy'n trawsnewid dolydd blodau gwyllt, glaswelltiroedd a bywyd gwyllt sy'n diflannu.

## WYDDECH CHI?

Mae natur a bywyd gwyllt yng Nghymru yn profi 'digwyddiad difodiant torfol', gydag adroddiad diweddar yn pwysleisio bod un o bob chwe rhywogaeth yng Nghymru mewn perygl o ddifodiant, cyfanswm o 666 o rywogaethau, a 73 o rywogaethau eraill eisoes wedi'u colli, yn sgil colli cynefinoedd oherwydd ffermio a newid yn yr hinsawdd.

Mae dolydd Cymru yn dirywio'n sylweddol ac mae 97% o ddolydd cyfoethog eu rhywogaethau wedi'u colli ers y 1930au. Mae Cymru yn gartref i 40% o laswelltiroedd lled-naturiol y DU ac mae'r ardaloedd bychain hyn sy'n weddill yn wynebu'r perygl o gael eu dinistrio, sydd hefyd yn lleihau nifer y manau gwyrdd sydd ar gael.

## BETH ALLWN NI EI WNEUD?

Nid oes angen i ni fod yn arbenigwyr ar fioamrywiaeth i ymwneud â natur. Mae gwirfoddoli gyda gwarchodfa natur leol, creu gardd bywyd gwyllt, cymryd rhan mewn arolwg adar neu loynnod byw, lleihau ein gwastraff plastig, lleihau allyriadau yn sgil gyrru, neu fynd am dro yn ein hardal leol i gyd yn ffyrdd y gallwn gefnogi natur. Mae'r cod cefn gwlad newydd yn gofyn i ddefnyddwyr barchu'r bywyd gwyllt sydd yno, cadw at y llwybrau sydd wedi'u marcio a bod yn ystyriol a rhannu'r gofod.

## IECHYD A LLESIANT

Mae natur yn dirywio ar gyfradd ddigynsail, ac mae difodiant rhywogaethau yn cyflymu. Cawn ein hatgoffa gan COVID-19 o'r berthynas agos a sensitif rhwng bioamrywiaeth ac iechyd bodau dynol. Mae colli bioamrywiaeth, diraddiad ecosystemau a mathau eraill o aflonyddwch dynol yn ein gwneud yn gynyddol sâl hefyd. Mae'r ddynoliaeth yn rhan o fioamrywiaeth hefyd, rhaid i ni beidio â meddwl ein bod ar wahân. Mae gorfanteisio a dinistrio cynefinoedd yn gysylltiedig ag achosion, y risg ac ymlediad milheintiau; clefydau sy'n trosglwyddo rhwng anifeiliaid a phobl (e.e. COVID-19).

Mewn adroddiad a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan Sefydliad Iechyd y Byd, nodir pwysigrwydd bioamrywiaeth i faeth ac iechyd a bwriedir i'r adroddiad helpu i gynorthwyo'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ystyried rôl hollbwysig bioamrywiaeth mewn systemau bwyd, i atgyfnerthu gwytnwch systemau bwyd a chanolbwyntio ar brosiectau maeth iechyd y cyhoedd mwy cynhwysfawr. Mae tua 75% o'r cyffuriau newydd ar gyfer ymladd heintiau bacterol, feirysau a pharasitau sydd wedi'u datblygu ers 1981 yn deillio o gynhyrchion naturiol, ac mae tri o bob pedwar cwnwd ar draws y byd yn ddibynnol ar beillwyr i gynhyrchu ffrwythau neu hadau ar gyfer ein bwyd.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae llawer o bobl wedi darganfod (neu ailddarganfod) natur ar garreg eu drws. Mae treulio amser yn yr awyr agored ac mewn natur yn fuddiol i iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol, ac mae ymchwil wedi dangos bod y budd mwyaf yn cael ei greu pan fyddwn yn talu sylw yn fwriadol i fyd natur o'n cwmpas.

Mae Coed Lleol/ Small Woods Wales yn helpu i wella iechyd a llesiant pobl ledled Cymru drwy weithgareddau coetir a natur. Mae'r prosiectau presennol yn cynnwys 'Actif Woods Wales', sy'n cynnig ystod eang o weithgareddau yn amrywio o sgiliau 'byw yn y gwyllt' i deithiau cerdded yn y goedwig, a 'Cysylltu Pobl a Natur', sy'n cefnogi pobl leol i gael mynediad at fannau gwyrdd gyda'r nod o gyfrannu er gwell at iechyd y dirwedd, y gymuned ac unigolion.

Mae'r Fenter Parkrun Practice yn galluogi meddygon teulu a staff practis i ragnodi gweithgarwch corfforol, ac atgyfeirio cleifion i gymryd rhan mewn Parkrun wythnosol am ddim er mwyn gwella iechyd a llesiant a manteisio ar werth manau gwyrdd agored. Ym mis Mehefin 2021 roedd yn dair blynedd ers dechrau'r fenter, ac mae tua 1,500 o bractisau wedi cofrestru gyda'r fenter, sy'n cynrychioli tua 17% o'r holl bractisau meddyg teulu ar hyd a lled y DU. Mae'r blog hwn yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf ar aildechrau rasys Parkruns wrth i fesurau'r Coronafeirws gael eu llacio.



## ECONOMI WERDD A THEG / CYFLOGAETH

Mae'r pandemig COVID-19 wedi creu argyfwng enfawr i'r economi a swyddi, ochr yn ochr ag argyfwng enfawr iechyd y cyhoedd. Amcangyfrifwyd bod cyfradd ddiweithdra'r DU yn 4.7% yn y tri mis hyd at ddiwedd Mehefin 2021, sy'n cynrychioli 1.6 miliwn a mwy o bobl.

Mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru yn gwneud ymrwymiad i ddarparu swyddi da, sgiliau perthnasol a chyfleoedd hyfforddi newydd a buddsoddi yn niwydiannau gwyrdd cynaliadwy'r dyfodol.

Bydd Cronfa Rhwydweithiau Natur Llywodraeth Cymru yn darparu £9.8 miliwn i warchod safleoedd naturiol a chynefinoedd hollbwysig Cymru er mwyn atgyfnerthu gwytnwch a chefnogi adferiad gwyrdd i natur a chymunedau. Bydd grantiau sy'n amrywio o £50,000 i £500,000 yn ariannu prosiectau sy'n gwella amodau a chysylltedd safleoedd ar y tir a'r môr yng Nghymru.

Mae prosiectau Routes2Life a Green Teams yn rhoi cyfle i oedolion a phobl ifanc agored i niwed gael mynediad i fan gwyrdd i ddysgu sgiliau amgylcheddol ymarferol allweddol ac ennill cymwysterau i wella cyfleoedd cyflogaeth.



## CEFNOGI GRWPIAU AGORED I NIWED

Mae adroddiad diweddar yn amlygu'r anghydraddoldeb y mae grwpiau a chymunedau penodol yn eu hwynebu wrth gael mynediad i fannau gwyrdd, gan gynnwys rhwystrau ac effeithiau COVID-19. Mae'r pandemig wedi cael effaith niweidiol ar gymunedau agored i niwed ar draws y byd. Yn y DU, y bobl hynny sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig sydd â'r mynediad lleiaf at fannau gwyrdd a'r cyfleoedd lleiaf i ddysgu amdanynt.

Yng Nghymru, Ewrop ac ar draws y byd, pobl agored i niwed sy'n wynebu'r perygl mwyaf o effeithiau cynyddol newid yn yr hinsawdd, llygredd a cholli ecosystemau naturiol. Mae llawer o bobl mewn gwledydd sy'n datblygu yn defnyddio pob rhan o'u tir i dyfu cnydau i'w hallforio i wledydd datblygedig. Mae coedwig law yr Amazon yn cael ei chlirio ar gyfradd frawychus er mwyn tyfu soia ac olew palmwydd rhad. Mae Maint Cymru yn darparu cyllid ac arbenigedd i gymunedau lleol a chynhenid mewn rhanbarthau trofannol er mwyn helpu i sicrhau bywoliaeth gynaliadwy.

Mae preswylwyr Cymdeithas Tai Bron Afon yng Nghwbrân wedi trawsnewid darn o dir yn ardd gymunedol ecogyfeillgar, bioamrywiaeth-gyfeillgar, sydd wedi dod â'r gymuned at ei gilydd gan roi cyfle i deuluoedd iau a thrigolion hŷn gyfrannu ati a llonni eu diwrnod.

Mae grwpiau cymunedol yn Lloegr wedi derbyn cyllid i drawsnewid ardaloedd trefol sydd wedi dirywio yn fannau gwyrdd er mwyn cynyddu bioamrywiaeth, annog integreiddio cymunedol a mynd i'r afael ag unigedd.

## LLESIANT MEDDYLIOL

Mae cysylltu â byd natur yn fuddiol mewn sawl ffordd i iechyd meddwl ac iechyd corfforol, gan gynnwys lleihau straen a gorbryder, p'un a yw hyn yn cynnwys cerdded drwy'r goedwig, gwyllo'r adar neu wrando ar y dail yn siffrwd yn y gwynt.

Mae llawer o bobl yn bryderus iawn ynghylch y peryglon a'r dyfodol ansicr a ddaw yn sgil newid yn yr hinsawdd, y difodiant byd-eang ac argyfyngau llygredd, a'r pandemig COVID-19. Mae ymchwil yn dangos y bydd pandemigau eraill yn codi oni fyddwn yn byw mewn ffordd sy'n parchu'r ddaear a'i phrosesau naturiol. Mae'r holl bethau hyn wedi gwneud pethau'n waeth. Mae seicolegwyr wedi rhoi enw ar y cyflwr iechyd hwn, Gorbryder Hinsawdd, Eco-bryder neu Solastalgia.

Nod Gweirgloddiau Gwych Cymru, prosiect sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, yw ceisio adfer 300 hectar a mwy o laswelltir sy'n gyfoethog o ran rhywogaethau, a chreu a chefnogi o leiaf 35 o ddolydd cymunedol hygyrch mewn ysgolion, parciau, ystadau tai ac ysbytai. Mae'r Llwybr Iechyd a Lles Dolydd yn adnodd gwych i helpu cleifion a thrigolion lleol i ddarganfod y manteision gwych a ddaw o dreulio amser ym myd natur.

Mae prosiectau Boosting Nature a Porthkerry Park Innovate Trust yn cefnogi oedolion ag anabledau dysgu a phroblemau iechyd meddwl i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored er mwyn gwella bioamrywiaeth manau gwyrdd o amgylch Caerdydd a Bro Morgannwg.

## POBL IFANC

Mae gwbyodaeth pobl ifanc am foamrywiaeth yn dirywio, gyda phedwar o bob pump o blant yn y DU heb gysylltiad â natur. Nid oes gan lawer o blant unrhyw ddealltwriaeth o gefn gwlad neu brosesau naturiol y ddaear. Mae llawer o fuddiannau i blant dreulio amser yn yr awyr agored gan gynnwys iechyd corfforol a meddyliol gwell, effeithiau cadarnhaol ar addysg, sgiliau personol a chymdeithasol gwell, a dod yn ddinasyddion cyfrifol yn amgylcheddol.

Mae pobl ifanc o amgylch y byd wedi dechrau brwydro ac ymgyrchu i fynnu mwy o gamau gweithredu yn erbyn newid yn yr hinsawdd. Mae Greta Thunberg, a ddechreuodd ei phrotest yn 2018, yn ysbrydoliaeth ryngwladol yn awr i lawer o bobl ifanc drwy'r ymgyrch Fridays for Future. Mae Youth for climate action UNICEF yn darparu llwyfan i helpu pobl ifanc i weithredu ar yr argyfwng hinsawdd a chodi eu pryderon amgylcheddol gyda'r rhai sy'n gyfrifol am wneud penderfyniadau. Mae adroddiadau a ysgrifennwyd gan bobl ifanc i dathlu Diwrnod Bioamrywiaeth Rhyngwladol 2020 yn darparu trosolwg diddorol o'r defnydd cadwraethol a chynaliadwy o foamrywiaeth.

Mae'r fenter gymdeithasol Down to Earth yn Abertawe yn darparu profiadau yn yr awyr agored, gan gynnwys creu adeiladau gyda deunyddiau naturiol, er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a chynorthwyo pobl ifanc i greu newidiadau positif yn eu bywydau.

Mae gan Play Wales Chwarae Cymru nifer o gyfleoedd ariannu sy'n cefnogi pobl ifanc a'r amgylchedd. Mae'r 'Gronfa Meddwl Ymlaen' yn ceisio cefnogi prosiectau partneriaeth i greu dyfodol mwy gwydn ac iach yn feddyliol i bobl ifanc yng Nghymru. Mae'r 'Gronfa Gymunedol Cod Post' yn cefnogi prosiectau sy'n gwella lles meddyliol, bioamrywiaeth a manau gwyrdd wrth ymateb i'r argyfwng yn yr hinsawdd a hybu cynaliadwyedd.

## DATBLYGIADAU GAN GOMISIYNYDD CENEDLAETHAU'R DYFODOL CYMRU

Mae manau gwyrdd cyhoeddus wedi bod yn aruthrol o bwysig i lawer yn ystod y cyfnodau o gyfyngiadau symud ac mae Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol wedi galw i bob cartref yng Nghymru gael mynediad at fan gwyrdd. Mae creu Gwasanaeth Natur Cenedlaethol wedi'i nodi fel un o'r prif flaenoriaethau er mwyn ysgogi'r economi, creu swyddi a mynd i'r afael â'r diffyg amrywiaeth mewn diwydiannau gwyrdd. Mae rhaglen 'Y Gallu i Greu' y Comisiynydd yn pwysleisio camau gweithredu amrywiol, o newidiadau syml i gamau mawr, y gall sefydliadau eu cymryd i gefnogi natur fel rhan o'u swyddogaethau craidd wrth gyfrannu at nod llesiant 'Cymru Gydnerth'.

## COFIWCH...

Rydym yn rhan o natur ac ni allwn fyw hebdo. Os byddwn yn gofalu amdano, bydd yn gofalu amdanom ni.

## NODAU LLESIANT 'NI YW'R NEWID' I GYMRU

Ymgyrch a symudiad i annog a chefnogi staff i gymryd camau cynaliadwy yn y gweithle, yn unigol ac mewn timau, er mwyn cyfrannu at saith nod llesiant Cymru (yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol) yw 'Ni yw'r Newid'. Mae e-ganllaw 'Helpu Natur i Ffynnu' Ni yw'r Newid yn disgrifio camau ymarferol i gefnogi bioamrywiaeth a bydd hefyd o ddiddordeb i sefydliadau â chynlluniau bioamrywiaeth.



Cynhyrchwyd gan yr Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru



@phwwhocc



Phwwhocc



www.phwwhocc.co.uk



publichealth.sustainability@wales.nhs.uk