

5 ffordd o roi hwb i'ch iechyd a'ch lles drwy gysylltu â natur

Mae tystiolaeth i ddangos bod yna 5 cam sy'n gallu helpu i roi hwb i'ch iechyd a'ch lles - **rhoi, dysgu, bod yn egnïol, sylwi, a chysylltu.**

Mae'r camau canlynol wedi'u haddasu o waith ymchwil a datblygu gan y Sefydliad Economeg Newydd.

1

RHOI

Cymerwch ran mewn gwarchod a meithrin byd natur yn eich ardal leol. Fe allch:

- hel sbwriel o amgylch eich mannau gwyrdd neu las lleol
- arbed dŵr – dyma'n hadnodd naturiol mwyaf gwerthfawr
- dechrau tyfu – tyfwch rywbeth o had, ceisiwch greu blwch plannu, neu plannwch rywfaint o botiau
- plannwch goeden – mae coed yn tynnu carbon o'r atmosffer yn araf bach
- rhowch groeso i fyd natur – gwnewch fwydwyr adar, gwestai trychfilod a chartrefi anifeiliaid

3

BOD YN EGNÏOL

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod ymarfer corff yn yr awyr agored yn well i ni nag ymarfer corff mewn llefydd eraill, gan ein gwneud yn hapusach. Ewch am dro neu ar eich beic o stepen eich drws i'ch llefydd naturiol lleol er mwyn cysylltu mewn ffordd egnïol â byd natur a mwynhau'r manteision aruthrol i'ch lles corfforol a meddyliol, gan gynnwys:

- gwella'ch iechyd corfforol
- hybu iechyd meddwl cadarnhaol
- lleihau symptomau straen
- cynyddu lefelau fitamin D
- gwella'ch hwyliau a theimlo'n well

4

SYLWI

Mae bod yn fwy ymwybodol o'r byd o'n cwmpas yn ein helpu i werthfawrogi nawr. Mae sylwi ar fyd natur a'i harddwch yn gwneud i ni deimlo'n bositif. Ceisiwch sylwi ar 3 pheth da ym myd natur bob dydd a phrofi sut gall hyn roi hwb i'ch hapusrwydd.

2

DYSGU

Mae dysgu yn yr amgylchedd naturiol, amdano ac ar ei gyfer yn ein helpu i ddeall ein bod yn rhan o natur a bod angen i ni ei gwarchod a gofalu amdani. Mae dysgu yn bwydo ein meddyliau, felly ceisiwch ddysgu rhywbeth newydd a rhyfeddol am fyd natur bob dydd.

5

CYSYLLTU

Mae pobl sy'n cysylltu â byd natur yn dueddol o fwy bywydau hapusach a mwy boddhaus. Gall cysylltu â byd natur eich helpu i sicrhau bod rhywfaint o'ch ymddygiadau o ddydd i ddydd yn rhai amgylchedd gyfeillgar a chadarnhaol o ran eich lles corfforol a meddyliol.

Cysylltwch â ni:

I gael gwybodaeth am hyn a manteision ehangach cysylltu â byd natur:
www.cyfoethnaturiol.cymru

Diben **Cyfoeth Naturiol Cymru** yw sicrhau bod amgylchedd ac adnoddau naturiol yn cael eu cynnal yn gynaliadwy yn ei holl waith. Mae hyn yn golygu gofalu am aer, tir, dŵr, bywyd gwylt, planhigion a phridd i wella llesiant Cymru a darparu gwell dyfodol i bawb.

Datganiad am fformatau amgen:

Print bras neu iaith arall, cysylltwch ag:
ymholiadau@cyfoethnaturiol.cymru
0300 065 3000