



**Cyfoeth
Naturiol**
Cymru
**Natural
Resources**
Wales

Hawdd ei Ddeall

Creu mwy o ffyrdd i bobl gael gwneud gweithgareddau awyr agored

**Ein cynllun ar gyfer gwneud i hyn ddigwydd
2015 - 2020**



**Fersiwn Hawdd ei Ddeall yw hwn o 'Adloniant awyr agored a
chynllun galluogi mynediad 2015-2020' Cyfoeth Naturiol Cymru
Mawrth 2015**



Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Fersiwn hawdd ei ddeall yw hwn. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai na fedrwyd chi ddarllen a deall y ddogfen hon heb help. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bydd rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain wedi cael eu **hysgrifennu mewn glas trwm** a dywedir beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.

Os bydd unrhyw un o'r geiriau yn cael eu defnyddio eto yn y llyfryn byddan nhw'n cael eu dangos mewn **ysgrifennu glas cyffredin**. Os gwelwch chi eiriau mewn **ysgrifennu glas cyffredin**, gallwch edrych beth maen nhw'n feddwl yn **Geiriau anodd** ar dudalen 18.



Pan fydd y ddogfen yn dweud 'ni', mae hyn yn meddwl Cyfoeth Naturiol Cymru.

Os hoffech chi gael y ddogfen hon mewn fersiwn fydd yn cwrdd â'ch anghenion, neu yr hoffech chi siarad â ni am ein gwaith, cysylltwch â ni:



Ffôn: 0300 065 3000 (8am-5pm dydd Llun i ddydd Gwener)

Ffôn testun minicom: IOs ydych chi'n drwm eich clyw mae gennym ni wasanaeth ffôn testun. Ffoniwch: 03702 422 549

E-bost: enquiries@naturalresources.wales

Gwefan: www.naturalresources.wales/?lang=cy

Cyfoeth Naturiol Cymru, Tŷ Cambria, 29 Heol Casnewydd, Caerdydd, CF24 0TP



Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon	2
Pwy ydyn ni.....	5
Cyflwyniad i'n cynllun.....	6
Pam y mae gweithgareddau awyr agored yn bwysig.....	9
Sut byddwn ni'n gwneud iddo ddigwydd.....	12
Edrych i weld a yw ein cynllun yn gweithio.....	14
Geiriau anodd	16



Llifogydd!

Am wybodaeth ffoniwch Linell Rhybuddion

Llifogydd: 0845 988 1188 (Ar agor 24ain awr)



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn Hawdd ei Deall gan Anabledd Dysgu Cymru gan ddefnyddio Photosymbols 5.



Tudalen 4





Pwy ydyn ni



Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn fudiad newydd. Cafodd ei gychwyn yn Ebrill 2013 i ofalu am yr **amgylchedd** a **chyfoeth naturiol** yng Nghymru.



Mae'r **amgylchedd** o amgylch ble rydyn ni'n byw. Mae'n cynnwys y tir, y môr a'r aer a phopeth sy'n byw ynddo ac arno. Er enghraifft: planhigion, anifeiliaid a physgod.



Mae **cyfoeth naturiol** yn bethau yn yr amgylchedd y gallwn ni eu defnyddio. Er enghraifft: dŵr i'w yfed, bwyd i'w fwyta, aer i'w anadlu, gwynt a dŵr i wneud ynni.



Os ydyn ni'n cymryd gofal o'r **amgylchedd**, fe fyddwn ni'n gallu defnyddio ei **gyfoeth naturiol** am flynyddoedd i ddod.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Llywodraeth Cymru yn ein cefnogi ac rydyn ni'n eu cynghori nhw ynghylch sut i ofalu am yr **amgylchedd** a'n **cyfoeth naturiol**.





Cyflwyniad i'n cynllun



Un rhan o'n gwaith o ofalu am **gyfoeth naturiol** yng Nghymru yw helpu pobl i gymryd rhan mewn **gweithgareddau awyr agored**.

Mae **gweithgareddau awyr agored** yn bethau rydych chi'n eu gwneud i gael hwyl yn eich amser sbâr – i wneud i chi deimlo'n dda a dysgu. Mae hyn yn cynnwys:



- Cerdded
- Cael picnic



- Mynd i weld rhywle
- Gwyllo adar



- Pysgota
- Merlota



- Mynd ar gefn beic
- Mynd mewn cwch a chanwio.





Yng Nghymru mae llawer o bobl yn mwynhau cymryd rhan mewn **gweithgareddau awyr agored**.

Weithiau nid yw pobl yn cymryd rhan mewn **gweithgareddau awyr agored**. Efallai bod hyn oherwydd:



- eu hanabledd



- eu hiechyd gwael



- eu bod yn hen neu



- nad oes ganddyn nhw amser.



Mae'r cynllun hwn ynghylch helpu mwy o bobl i gymryd rhan mewn **gweithgareddau awyr agored**.

Rydyn ni am greu mwy o ffyrdd i bobl wneud **gweithgareddau awyr agored**.





Ein gwaith ni yw gwneud iddo ddigwydd. Fe fyddwn ni'n gwneud hyn trwy weithio gyda mudiadau eraill i'w cefnogi a'u helpu.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Bydd y gwaith hwn yn helpu nodau Llywodraeth Cymru i wneud Cymru'n well lle i fyw ynddo.



Rydyn ni am i bawb fel ei gilydd fedru cael gafael ar yr holl wasanaethau rydyn ni'n eu cynnig. Er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn gwneud hyn, mae gennym ni gynllun cydraddoldeb sy'n cael ei alw'n **'Ein cynlluniau ar gyfer trin pawb yn gyfartal Ebrill 2015 hyd Mawrth 2019'**.



Tudalen 8



Pam y mae gweithgareddau awyr agored yn bwysig



Mae cael mwy o bobl i ddefnyddio'r awyr agored ar gyfer gweithgareddau hwyl yn bwysig.



Mae arolwg ynghylch **gweithgareddau awyr agored** yng Nghymru wedi dangos bod llawer o resymau da i ni wneud y gwaith hwn.

Mae'n dda ar gyfer yr amgylchedd



Pan fydd pobl yn gwneud **gweithgareddau awyr agored** maen nhw'n dysgu mwy am yr **amgylchedd**. Maen nhw'n malio mwy amdano ac am helpu i ofalu amdano.



Mae cerdded neu fynd ar gefn beic yn lle defnyddio car yn well ar gyfer yr **amgylchedd**. Gall hefyd fod yn fwy o hwyl a helpu pobl i gadw'n heini.



Bydd gwneud y cynllun hwn yn ein helpu i ofalu am ein **cyfoeth naturiol** mewn ffordd fydd ddim yn rhwystro pobl rhag mwynhau cefn gwlad.





Mae'n dda ar gyfer pobl



Mae **gweithgareddau awyr agored** yn helpu pobl i aros yn iach ac yn heini am fwy o amser. Maen nhw mewn llai o berygl o gael salwch difrifol.



Mae 1 o bob 3 o bobl yng Nghymru yn aros yn heini trwy wneud **gweithgareddau awyr agored**. Mae hyn yn meddwl bod **gweithgareddau awyr agored** yn bwysig ar gyfer helpu pobl yng Nghymru fod yn iach.



Mae gan 1 o bob 4 o bobl yng Nghymru **broblemau iechyd meddwl**. Mae bod allan yng nghefn gwlad yn gallu gwneud i bobl deimlo'n well.

Mae pobl sydd â **phroblemau iechyd meddwl** angen cefnogaeth gyda'u meddyliau a'u hemosiynau.



Gall bawb fwynhau'r awyr agored gan nad yw'n gorfod costio llawer.



Mae mwynhau yr awyr agored yn helpu pobl fod yn ddiolchgar ac yn falch o'n **diwylliant**.

Diwylliant yw'r iaith, yr hanes a'r syniadau rydyn ni'n eu rhannu.





Mae'n dda ar gyfer busnes



Mae **gweithgareddau awyr agored** yn medru denu mwy o bobl i le arbennig. Mae hyn yn dda ar gyfer busnesau fel gwestai a siopau sydd yn agos oherwydd fe fyddan nhw'n cael mwy o gwsmeriaid.



Gall **gweithgareddau awyr agored** helpu plant sydd yn dlawd iawn gael yr un cyfle i chwarae. Mae'n rhoi yr un cyfle iddyn nhw gael profiadau da.



Mae cerdded fel gweithgaredd yn gwneud llawer o arian i Gymru.



Mae llawer o swyddi'n cael eu creu trwy **weithgareddau awyr agored** ac mae mwy o arian yn cael ei wario mewn lleoedd y gall pobl wneud y gweithgareddau hyn.



Er enghraifft, mae 12 miliwn o bobl yn ymweld â'r Parciau Cenedlaethol yng Nghymru – fel Bannau Brycheiniog, Sir Benfro ac Eryri. Maen nhw'n gwario llawer o arian pan fyddan nhw yma.





Sut byddwn ni'n gwneud iddo ddigwydd

We will help create more ways for people to do **outdoor activities** by:



- wneud yn siŵr eu bod yn **hawdd i bobl eu defnyddio**

Mae bod yn **hawdd eu defnyddio** yn meddwl medru eu cyrraedd yn hawdd a medru cael y cyfle i'w gwneud.



- gwneud yn siŵr bod pobl yn cael gwybodaeth mewn ffordd sydd yn hawdd ei deall



- gwneud yn siŵr bod pobl sy'n gwneud **gweithgareddau awyr agored** yn gwybod sut i ofalu am yr **amgylchedd**



- ysgrifennu cynlluniau i helpu pobl i wneud **gweithgareddau awyr agored**



- ysgrifennu ynghylch sut y gallwn ni ofalu am gefn gwlad ar gyfer y dyfodol





- gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cyfle i wneud **gweithgareddau awyr agored** yn y lle iawn ar yr adeg iawn



- gwneud yn siŵr bod gweithgareddau'n helpu pobl i gael hwyl, rhoi hyder iddyn nhw a'u helpu i ddysgu medrau newydd



- helpu pobl ifainc i ddechrau arferion da ar gyfer byw bywydau iach a heini



- gweithio gyda mudiadau eraill



- helpu cymunedau tlotach



- cefnogi creu swyddi newydd a helpu busnesau i wneud arian o **weithgareddau awyr agored**



- gwneud y mwyaf o bethau fel Llywybr Arfordir Cymru, Llywybrau Cenedlaethol a Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol.





Edrych i weld a yw ein cynllun yn gweithio



Rydyn ni wedi ysgrifennu cynllun gweithredu i'n helpu i wneud y gwaith hwn. Mae hwn yn dweud beth rydyn ni am ei wneud, â phwy y byddwn ni'n gweithio a phryd yr ydyn ni am fynd ati i'w wneud.



Bydd rhai mudiadau yn medru creu ffyrdd i bobl wneud **gweithgareddau awyr agored** yn well na ni. Fe fyddwn ni'n helpu'r mudiadau hyn.



Fe fyddwn ni'n helpu mudiadau i ddod at ei gilydd i wneud gwaith fydd yn ein helpu i wneud i'r cynllun ddigwydd.



Fe fyddwn ni'n dal i wneud yn siŵr bod yr hyn rydyn ni'n ei wneud yn gweithio.



Fe fyddwn ni'n edrych sut mae ein gwaith yn gwneud gwahaniaeth i bobl.



Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod bywyd pobl yn well oherwydd ein gwaith.





Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod y cynllun hwn yn cael ei ddiweddarau.



Fe fyddwn ni'n siarad â'n partneriaid a mudiadau eraill a gadael iddyn nhw wybod beth sy'n digwydd.



Geiriau anodd

Amgylchedd

Mae'r amgylchedd o amgylch ble rydyn ni'n byw. Mae'n cynnwys y tir, y môr a'r aer a phopeth sy'n byw ynddo ac arno. Er enghraifft: planhigion, anifeiliaid a physgod.

Cyfoeth naturiol

Mae cyfoeth naturiol yn bethau yn yr amgylchedd y gallwn ni eu defnyddio. Er enghraifft: dŵr i'w yfed, bwyd i'w fwyta, aer i'w anadlu, gwynt a dŵr i wneud ynni.

Diwylliant

Diwylliant yw'r iaith, yr hanes a'r syniadau rydyn ni'n eu rhannu.

Gweithgareddau awyr agored

Mae gweithgareddau awyr agored yn bethau rydych chi'n eu gwneud i gael hwyl yn eich amser sbâr – i wneud i chi deimlo'n dda a dysgu. Mae hyn yn cynnwys:

- Cerdded
- Cael picnic
- Mynd i weld rhywle
- Gwyllo adar
- Pysgota
- Merlota
- Mynd ar gefn beic
- Mynd mewn cwch a chanwîo

Hawdd ei ddefnyddio

Mae bod yn hawdd eu defnyddio yn meddwl medru eu cyrraedd yn hawdd a medru cael y cyfle i'w gwneud.

Problemau iechyd meddwl

Mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl angen cefnogaeth gyda'u meddyliau a'u hemosiynau.