

Cewch fuddion lles trwy fod yn yr amgylchedd naturiol

Dengys tystiolaeth o bob cwr o'r byd y byddwch yn teimlo'n well ac yn iachach trwy fod yn yr amgylchedd natur.

80%

Mae gan **80%** o'r bobl hapusaf gysylltiad cryf â natur!

Mae plant a phobl ifanc sy'n cael profiadau anodd iawn yn teimlo llai o straen os ydynt yn cael cyfleoedd i dreulio amser yn yr amgylchedd naturiol.

Mae coed a mannau gwyrdd yn gwella ansawdd yr aer gan fod coed yn amsugno llygredd aer yn naturiol.

Mae **83%** yn fwy o unigolion yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol mewn mannau gwyrdd o'i gymharu ag ardaloedd tenau eu llystyfiant neu rai concrit.

Traed ar y ddaear - mae tystiolaeth yn awgrymu fod bod yn droednoeth y tu allan yn gallu lleihau straen a chynorthwyo cwsgr tawel.

Gall datblygu adnoddau naturiol megis tiroedd ysgol roi anogaeth i blant a phobl ifanc trwy gynnig cyfleoedd iddynt fod yn gyfrifol, i feithrin eu hyder, ymarfer eu sgiliau perthynas a theimlo balchder.

Mae dod i gysylltiad â natur yn helpu i reoli hwyliau ac yn gwella gwytnwch emosiynol.

Mae bod yn yr awyr agored yn helpu i ostwng symptomau ADHD (Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywigrwydd)

Mae bod yn yr awyr agored yn ystod y dydd yn cefnogi cynhyrchu Fitamin D, sy'n atal clefydau plentynod ac yn gostwng byrolwg ymhlith plant.

Cysylltwch:

Am wybodaeth am hyn a buddion ehangach cysylltu â natur:
www.naturalresourceswales.gov.uk

Mae tystiolaeth a ddefnyddiwyd i lunio'r graffeg hwn wedi'i dynnu o CNC, Llywodraeth Cymru, GIG, Ymddiriedolaeth Genedlaethol, BBC, NCBI, Forestry Commission Scotland.

Diben **Cyfoeth Naturiol Cymru** yw ceisio rheoli adnoddau naturiol mewn modd cynaliadwy yn ei holl waith. Golyga hyn gofalu am aer, tir, dŵr, bywyd gwylt, planhigion a phridd i wella lles Cymru, a darparu dyfodol gwell i bawb.

Datganiad fformat amgen:

Print mawr neu iaith arall, cysylltwch â:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
0300 065 3000