

Y Gyfres Camau Cynaliadwy

*Helpu ein staff i wneud Deddf Llesiant
Cenedlaethau'r Dyfodol yn realiti cadarnhaol*



GIG
CYMRU
NHS
WALLES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Helpu Natur i Ffynnu

*“Cefnogi ecosystemau
a bioamrywiaeth yn y gweithle”*

Mae gan bob un ohonom ni yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ran i'w chwarae er mwyn gwireddu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Deddf yr Amgylchedd, yn ogystal â sicrhau mai '*ni yw'r newid*' ar gyfer y Gymru a garem ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn effeithio ar yfory; gadewch i ni wneud yn siŵr bod yr effeithiau hynny'n rhai *cadarnhaol!*



Partneriaeth **Bioamrywiaeth** Cymru
Wales **Biodiversity** Partnership

Cynhyrchwyd yr e-ganllaw hwn gan yr Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd (Iechyd Cyhoeddus Cymru), mewn cydweithrediad â Phartneriaeth Bioamrywiaeth Cymru, sy'n dod â sefydliadau traws-sector ynghyd i hybu a monitro bioamrywiaeth a gweithredu o ran ecosystemau.

Ni yw'r Newid



Be the Change

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyflwyniad

Mae natur yn dirywio yn fyd-eang ar gyfraddau digyffelyb yn hanes y ddynoliaeth ac mae tranc rhywogaethau yn cyflymu ac mae bellach yn debygol o gael effeithiau difrifol ar bobl ar draws y byd.

Mae'n rhaid i ni nawr weithredu ar frys dros fioamrywiaeth ar bob cyfle i wrthdroi ei dirywiad yng Nghymru ac yn fyd-eang – o ran ei gwerth cynhenid, ac i sicrhau ein llesiant ein hunain.

Mae [Deddf yr Amgylchedd \(Cymru\) 2016](#) yn ei wneud yn ofynnol i awdurdodau cyhoeddus 'gynnal a gwella bioamrywiaeth a hyrwyddo cydnerthed ecosystemau'. Bydd y '[ddyletswydd Adran 6](#)' hon hefyd yn cynorthwyo awdurdodau lleol i gynyddu eu cyfraniadau tuag at gyflawni'r nodau llesiant yn Neddff Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, yn arbennig y nod am 'Gymru gydnerth', a [Nodau](#) Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig:



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Mae **Bioamrywiaeth** yn golygu'r amrywiaeth o organebau ar y Ddaear

Ecosystemau yw ein planhigion, anifeiliaid, aer, dŵr, mwynau a phriddoedd, a sut y maent yn rhyngweithio

Mae ein hiechyd a'n llesiant yn dibynnu ar amgylchedd iach, sydd yn cynnwys defnyddio ein hadnoddau naturiol mewn ffordd gynaliadwy a chefnogi **bioamrywiaeth**.

Mae **ecosystemau** yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant gan ddarparu ein bwyd, ein dillad a'n meddyginiaethau, gan reoleiddio aer a dŵr a rheoli clefydau.

Ac, er bod ecosystemau iach yn ein galluogi i ffynnu, mae natur hefyd yn rhoi'r dull a'r ysbrydoliaeth ar gyfer y gweithgareddau dynol niferus sy'n hanfodol i'n llesiant diwylliannol, fel celf, cerddoriaeth a barddoniaeth.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

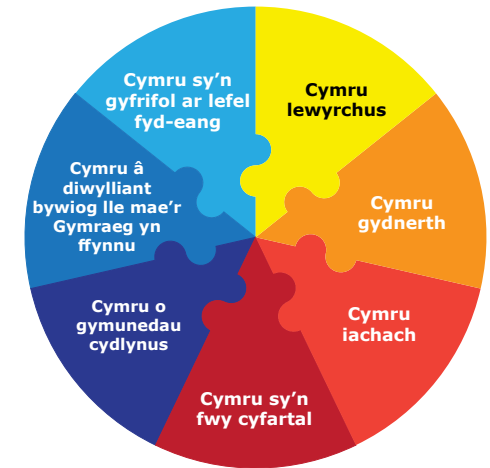
Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Cymru gydnerth: Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach gweithredol sy'n cynnal cydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd â'r gallu i addasu i newid (er enghraifft newid hinsawdd).



Mae'r camau cynaliadwy yn yr e-ganllaw hwn yn cefnogi'r nodau llesiant canlynol, ac yn arbennig, 'Cymru gydnerth':



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs



Mae'r camau gweithredu a awgrymir hefyd yn cefnogi [Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig](#), gan gynnwys:



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant CymruNodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Camau cynaliadwy

Mae 'Helpu Natur i Ffynnu' yn amlygu rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn i gyd gyfrannu at amgylchedd naturiol, bioamrywiol. Yn ogystal, gan fod bioamrywiaeth o dan fygythiad yn sgil y newid yn yr hinsawdd, bwriad rhai o'r camau hefyd yw lleihau ein holion troed carbon unigol yn y gweithle, gan leihau ein heffeithiau negyddol a chynyddu ein gweithredoedd cadarnhaol.

- ▶ Cyfrannwch at gyflawni cynllun bioamrywiaeth eich sefydliad
- ▶ Trefnwch ddigwyddiad cyfnewid planhigion neu hadau gyda chydweithwyr i helpu pobl eraill i roi cynnig arni a defnyddio unrhyw hadau neu doriadau dros ben
- ▶ Prynwch laeth organig (cynnyrch llaeth neu wedi ei wneud o blanhigion) ar gyfer eich clybiau te - mae hyn yn dileu'r defnydd o blaladdwyr synthetig sy'n gyfrifol am y gostyngiad mewn pryfed peillio
- ▶ Ceisiwch leihau gwastraff bwyd ac ychwanegu sbarion neu groen i'r bin gwastraff bwyd, er mwyn eu troi'n gompost a'u defnyddio i dyfu mwy o ffrwythau a llysiau
- ▶ Dechreuwch neu ymunwch â chlwb garddio yn eich gweithle, drwy gysylltu â rheolwr yr adeilad neu'r rheolwr cyfleusterau (gweler yr astudiaeth achos Veg on the Ledge ar dudalen 8)
- ▶ Ceisiwch argraffu llai er mwyn diogelu ein coedwigoedd – mae'r rhain yn helpu i ddal carbon ac yn gynefin hanfodol i lawer o blanhigion ac anifeiliaid. Os yw'n gwbl hanfodol, argraffwch mewn du a gwyn, ar y ddwy ochr gyda '2 dudalen fesul dalen'
- ▶ Wrth hau a phlannu, defnyddiwch gompost organig, heb fawn yn unig i ddiogelu cynefin hanfodol i blanhigion ac anifeiliaid prin ac i leihau allyriadau
- ▶ Defnyddiwch ddulliau plannu amrywiol i helpu pryfed peillio i ffynnu
- ▶ Peidiwch â defnyddio plaladdwyr am eu bod yn parhau yn yr amgylchedd am amser hir ac yn gallu dinistrio poblogaethau pryfed ac anifeiliaid
- ▶ Newidiwch eich chwilotwr i Ecosia er mwyn helpu i blannu coed gyda'ch chwiliadau ar y we. Gallwch ganfod mwy [yma](#)

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

► Byddwch yn glyfar wrth ddefnyddio ynni er mwyn lleihau effaith ein hymddygiad ar ein hamgylchedd a helpu i leihau cynhesu byd-eang:

- Defnyddiwch ddŵr yn ddoeth yn y gweithle wrth lenwi tecellau, golchi llestri a chael cawod, a defnyddiwch y dŵr poeth sydd ei angen yn unig
- Diffoddwch gyfarpar nad yw'n hanfodol cyn mynd adref
- Datgysylltwch wefrwyr eich ffôn symudol a'ch llechen o'r plwg pan fyddant wedi eu gwefru'n llawn
- Dringwch y grisiau yn lle defnyddio'r lifft
- Defnyddiwch wres yn ddoeth yn y gweithle, byddwch yn ymwybodol o'r tywydd a 'gwastraffwyr ynni' fel drysau a ffenestri agored a drafftio

► Trefnwch weithgaredd grŵp amser cinio, fel ymgyrch casglu sbwriel lleol i helpu i lanhau'r amgylchedd er budd pobl a bywyd gwylt

► Os byddwch yn prynu cynnyrch ar gyfer y sefydliad, ceisiwch brynu nwyddau wedi eu gwneud o ddeunyddiau wedi eu hailddefnyddio/ ailgylchu a lleihau eu defnydd lle y bo'n bosibl

► Defnyddiwch eitemau y gellir eu hailddefnyddio yn lle eitemau plastig (untro), fel cyllyll a ffyrc, dŵr potel a deunydd ysgrifennu, e.e. pennau a phocedi plastig

► Os oes rhaid i'r eitemau fod yn rhai untro, edrychwch am ddewisiadau amgen y gellir eu compostio a holwch eich tîm Cyfleusterau am y dull cywir o'u gwaredu. Gofynnwch i gydweithwyr yn yr adran Gaffael am gyngor lle bo angen.

► Wrth deithio i'r gwaith ac adref, i gyfarfodydd a digwyddiadau, rhowch flaenoriaeth i deithio llesol a thrafnidiaeth gyhoeddus er mwyn helpu i leihau allyriadau carbon



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

- ▶ Ceisiwch sicrhau bod y cyfarfodydd a'r digwyddiadau yr ydych yn eu trefnu yn gynaliadwy, gan gynnwys teithio, y lleoliad ac arlwyio
- ▶ Trefnwch ddigwyddiad 'cyfnewid' eitemau ail-law, er enghraifft dillad, esgidiau a llyfrau, er mwyn lleihau pwysau ar adnoddau naturiol – gweler yr astudiaeth achos Cyfnewid yn lle Newydd ar dudalen 9
- ▶ Holwch i weld a yw eich sefydliad yn cefnogi gwirfoddoli a gofynnwch sut y gallwch gymryd rhan
- ▶ Cynhaliwch gyfarfod cerdded er mwyn mwynhau parc neu fan gwyrdd lleol
- ▶ Cadwch blanhigion swyddfa er mwyn puro'r aer a helpu i wella llesiant meddwl. Mae'r purwyr aer gorau yn cynnwys tafod mam yng nghyfraith, blodyn pryf cop, eiddew a gerbera

- ▶ Ychwanegwch fioamrywiaeth gefnogol at agenda diwrnod allan y fîm a chynnwys gweithgaredd yn seiliedig ar natur
- ▶ Trefnwch ddigwyddiad codi arian yn y gweithle i gefnogi elusennau gwarchod bywyd gwyllt, fel [WWF](#), [RSPB](#) neu [Ymddiriedolaethau Natur Cymru](#)
- ▶ Rhannwch eich gweithredoedd gofalu am natur ar y cyfryngau cymdeithasol i addysgu, ysbrydoli a chynnwys cydweithwyr, er enghraifft ['Wythnos Natur Cymru'](#)



Astudiaethau achos staff sy'n 'Weithredwyr'

'Veg on the Ledge', lechyd Cyhoeddus Cymru

Mae staff yn swyddfa lechyd Cyhoeddus Cymru yn Capital Quarter, Caerdydd wedi sefydlu prosiect garddio o'r enw 'Veg on the Ledge'. Nod y grŵp hwn yw:

- Creu hafan werdd ar gyfer staff, ymwelwyr a bywyd gwylt ar falconi'r 6ed llawr
- Gwella llesiant meddwl staff ac ymwelwyr trwy ddarparu amgylchedd plerusr ar gyfer clirio'r pen a chysylltu â byd natur
- Plannu blodau a phlanhigion i ddenu pryfed a bywyd gwylt lleol, yn cynnwys gwenyn a pheillwyr eraill



Gan ddefnyddio grant bach llesiant cyflogeion, prynwyd hadau a phridd gyda'r pwyslais ar blanhigion amlswyddogaeth nad oes angen llawer o gynnal a chadw arnynt: perlysiâu persawrus, eitemau bwyadwy a phlanhigion deniadol sy'n darparu bwyd ar gyfer peillwyr.

Gyda ffocws ar gynaliadwyedd, mae'r grŵp wedi defnyddio rhoddion o botiau a chyfarpar gan gydweithwyr ar draws y sefydliad, yn ogystal â gwneud y gorau o safleoedd fel <https://uk.freecycle.org> a chynnal gwerthiannau codi arian mewnol.

Mae'r llwyddiannau cynnar wedi cynnwys tyfu courgettes, mefus a thomatos o hadau. Mae'r staff wedi mwynhau casglu lafant a mintys ar gyfer te llysieuol a chael ychydig o berlysiâu ffres ar eu salad. Mae'r grŵp hefyd yn gweithio mewn cydweithrediad â 'Bwyd Caerdydd' fel rhan o'r gwaith i sicrhau mai Caerdydd yw '[Dinas Llysiâu](#)' gyntaf Cymru.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

**Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr**

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

**Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr**

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Cyfnewid yn lle Newydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ymunodd yr Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd (Iechyd Cyhoeddus Cymru) â chydweithwyr yn Capital Quarter a Matrix House i drefnu siopau Cyfnewid yn lle Newydd. Gwahoddwyd cydweithwyr i gyfnewid eitemau diangen o ddillad ac ategolion am eitemau 'wedi eu defnyddio' gan annog eitemau menywod, dynion a phlant.



Nod y digwyddiad oedd:

- Codi ymwybyddiaeth o effaith gymdeithasol ac amgylcheddol ffasiwn cyflym
- Hybu cysyniadau ffasiwn araf ac economi gylchol
- Dangos sut y gallwn newid ein harferion siopa i leihau ein hól troed carbon a lleihau pwysau ar adnoddau naturiol

Ar gyfer y rheiny a oedd eisiau cymryd rhan, ond heb unrhyw beth i'w gyfnewid, roedd opsiwn i adael rhodd ar gyfer yr Ymgyrch Dillad Glân, sy'n bodoli i wella amodau gwaith yn y diwydiant dillad a dillad chwaraeon byd-eang.

Wedi ei annog gan yr ymateb cadarnhaol, mae'r Hwb wedi gweld potensial i gynnal y digwyddiadau hyn trwy gydol y flwyddyn, wrth i bobl adnewyddu eu cypyrddau dillad i gyd-fynd â'r tymhorau.

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant Cymru

Nodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnwidd yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch yn y sgwrs

Eisiau dysgu mwy?

Gallwch wyllo'r animeiddiad hwn ar wasanaethau ecosystem:

<https://www.youtube.com/watch?v=BCH1Gre3Mg0>

Gallwch ddarllen mwy yma:

Y Gallu i Greu, Taith tuag at '[Gymru Gydnerth](#)'

[Caru Gwenyn](#): cynllun cenedlaethol cydgyssylltiedig i gefnogi peillwyr yng Nghymru

['Canllaw i'r Hanfodion: Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy a'n Lles'](#)

[Soil Association: Organic farming](#)

RHS Plants for Pollinators [guide](#)

[United Nations' Sustainable Development Goals](#)

Gwirfoddoli:

- [Helpu Bywyd Gwyllt \(Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru\)](#)
- [Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru](#)
- [Ymddiriedolaethau Natur](#)
- [Gwirfoddoli Cymru](#)

[Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru](#)

Adrodd am Ddyletswydd Bioamrywiaeth Adran 6

(gallwch ddod o hyd i ganllawiau a darllen [adroddiad](#) eich sefydliad)

['Why peat is good for the climate and nature'](#)

[Adroddiad interim ar Sefyllfa Adnoddau Naturiol 2019](#) (Cyfoeth Naturiol Cymru)

[Sefyllfa Byd Natur: Crynodeb ar gyfer Cymru 2019](#), Partneriaeth Sefyllfa Byd Natur

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau
llesiant CymruNodau y Cenhedloedd
Unedig

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy parhad

Camau cynaliadwy parhad

Astudiaethau achos
staff sy'n Weithredwyr

Veg on the Ledge

Cyfnewid yn lle Newydd

Eisiau dysgu mwy?

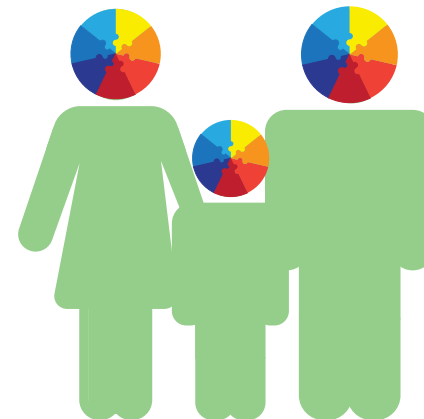
Ymunwch yn y sgwrs

Ymunwch yn y sgwrs

Hoffem glywed am eich camau unigol sy'n helpu natur i ffynnu, a gweld rhai o'ch lluniau! Gallwch eu rhannu ar Twitter gan ddefnyddio: #niywrnewidcymru

Efallai eich bod hefyd yn cymryd camau yn y gweithle nad ydynt yn cael eu crybwyll yn yr e-ganllaw hwn; hoffem glywed am y rhain hefyd!

Gall **gweithred**
fach gael
effaith fawr



© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2020.

Gellir atgynhyrchu deunydd a geir yn y ddogfen hon yn unol â thelerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL)

www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

cyhyd â bo hynny'n cael ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-78 Helpu Natur i Ffynnu