

## Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2021



# Brîff Polisi Iechyd Meddwl a Natur i Gymru

Mae'r brîff polisi hwn yn adeiladu ar y dystiolaeth a nodir yn ein hadroddiad **ymchwil**<sup>1</sup> i gynnig rhai meysydd polisi â blaenoriaeth ar gyfer Cymru. Byddwn yn dechrau trwy gyflwyno'r cyd-destun presennol ar gyfer y berthynas rhwng natur ac iechyd meddwl, a throsolwg o'r materion allweddol, cyn bwrw ati i drafod ein hargymhellion polisi manwl.





# Cyflwyniad a Throsolwg

Fel bodau dynol, mae'r amgylchedd yr ydym yn tyfu i fyny ynddo ac yn byw ynddo'n cael dylanwad mawr arnom ni. Mae ein hamgylchiadau cymdeithasol, economaidd a diwylliannol oll yn effeithio ar ein datblygiad emosiynol a'n lles, yn yr un modd ag y mae ein cysylltiad gyda natur.

Mae lles natur yn gynhenid i'n profiad ein hunain o iechyd a lles.

Mae gan yr amgylchedd naturiol botensial i fod yn hynod fanteisiol i'n hiechyd a'n lles, ond eto, bron ym mhobman y byddwn yn edrych, mae rôl a gwelededd natur yn dirywio. Mae llygredd golau'n amharu ar awyr y nos, mae ardaloedd gwyllt bioamrywiol wedi cael eu disodli gan ungyddau amaethyddol, ac yn ein bywydau pob dydd, mae technoleg a defnydd o sgriniau yn cynyddu tra bod treulio amser ystyrlon ym myd natur yn lleihau.

Yn ogystal â goblygiadau ecolegol amlwg y tueddiadau hyn, mae dirywiad ein byd naturiol a'n cysylltiad gydag ef yn arwain at ganlyniadau andwyol i'n lles meddyliol. Mae ein hadroddiad ymchwil<sup>2</sup> ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni'n trafod y dystiolaeth sy'n arddangos y cysylltiad rhwng natur ac iechyd meddwl, ac yn dangos y gall ymgysylltiad gwell gyda natur fod o fudd i'n hiechyd meddwl.

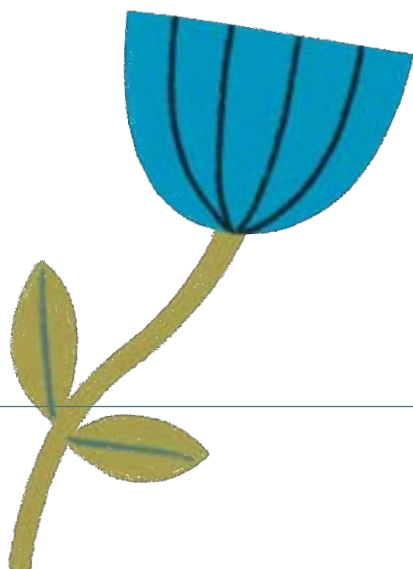
Rydym hefyd wedi comisiynu pleidlais YouGov yng Nghymru<sup>3</sup> i archwilio perthnasoedd pobl gyda natur a sut mae'n ymwneud â'u hiechyd meddwl.

# Natur, iechyd meddwl ac anghydraddoldebau

Nid yw'r canlyniadau iechyd meddwl sy'n deillio o ddiffyg cysylltiad gyda natur wedi'u dyrannu'n hafal ledled cymdeithas. Mae anghydraddoldebau o ran ansawdd y natur sydd ar gael i grwpiau gwahanol o bobl, ac yn ein gallu i gael mynediad rhwydd i natur.

Mae anghydraddoldebau o ran statws economaidd-gymdeithasol a rhwng pobl mewn ardaloedd canol dinas, is-drefol a gwledig yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau o ran profiad a mynediad ynghylch hil, anabledau, oedran a rhyw. Mae'r anghydraddoldebau hyn yn efelychu'r rhai sy'n amlwg ym mhob maes iechyd ac iechyd meddwl.

Fodd bynnag, nid oes gan y grwpiau sy'n profi anghydraddoldebau o ran mynediad i natur, a phrofiad ohono, lai o allu i elwa ar bwerau adferol natur<sup>4</sup>.



<sup>1</sup>Sefydliad Iechyd Meddwl (2021)

<sup>2</sup>Sefydliad Iechyd Meddwl (2021)

<sup>3</sup>Mae'r holl ffigurau a nodir eu bod yn dod o 'ein pleidlais' yn dod o YouGov Plc. Cyfanswm maint y sampl oedd 1,007 o oedolion Cymru. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 6-8 Ebrill 2021. Cynhaliwyd yr arolwg ar-lein. Mae'r ffigurau wedi cael eu pwysoli ac yn gynrychioladol o oedolion Cymru (18+ oed).

<sup>4</sup>Richardson M, Hunt A, Hinds J, Bragg R, Fido D, Petronzi D, et al. A Measure of Nature Connectedness for Children and Adults: Validation, Performance, and Insights. Sustainability [y rhyngwyd]. 2019 Mehefin 12 [defnyddiwyd 2021 Mar 23];11(12):3250. Ar gael ar: <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/12/3250>

<sup>5</sup>Cyfoeth Naturiol Cymru (2020) Ail Adroddiad Cyflwr Adnoddau Naturiol. Ar gael ar: <https://naturalresources.wales/evidence-and-data/research-and-reports/state-of-natural-resources-report-sonarr-for-wales-2020/?lang=cy>

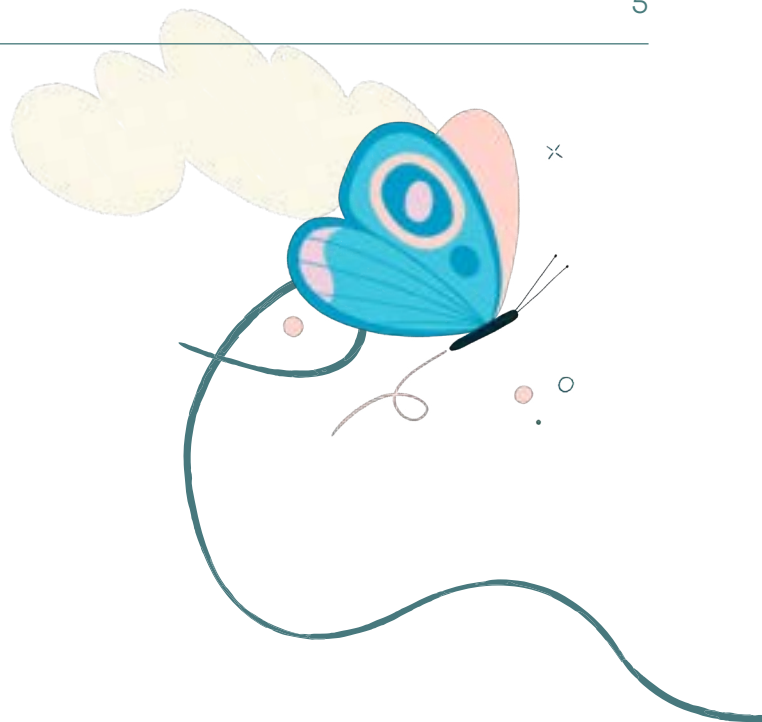


# Cyfleoedd i achosi newid

Er gwaetha'r dirywiad parhaus yn sefyllfa natur, mae llawer iawn o gyfleoedd yng Nghymru i newid pethau er gwell.

I ddechrau, mae ein profiad ar y cyd o bandemig y coronafeirws wedi sbarduno rhyw fath o ddychweliad at ein perthynas gyda natur ac awyr agored. Daeth ein hastudiaeth **Coronavirus: Mental health in the pandemic study** i'r casgliad mai treulio amser yn yr awyr agored yw un o'r dulliau ymdopi mwyaf poblogaidd - roedd 50% yn cytuno bod gallu ymweld â mannau gwyrdd wedi bod o gymorth i ymdopi gyda straen pandemig y coronafeirws, yn ogystal â 58% wnaeth nodi'r un peth am allu mynd tu allan am dro. Felly, bydd hi'n bwysig i sicrhau bod cynnal mynediad i natur yn parhau y tu hwnt i'r pandemig

Gan i'n pleidlais Cymru ddod i'r casgliad mai dim ond 16% o oedolion Cymru oedd yn treulio awr neu lai ar gyfartaledd mewn parc natur pob wythnos, neu ddim amser o gwbl.



Mewn 'adegau arferol' (cyn y pandemig). Roedd y cyfrannau hyn yn benodol uchel i bobl rhwng 18-24 oed (25%), i bobl gyda chyflyrau ac anabledau sy'n cyfyngu 'llawer' ar eu bywydau bob dydd (26%), ac i bobl heb gerddi (26%).

Yn ail, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (Deddf LICD), sy'n unigryw i Gymru, yn edrych ar sut y gall cyrff cyhoeddus gydweithio a chreu Cymru gynaliadwy i genedlaethau'r dyfodol drwy fodloni saith o dargedau llesiant (gan gynnwys targed i wella bioamrywiaeth ac un arall i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd). Drwy'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a Deddf yr Amgylchedd 2016, mae gan Gymru'r fframwaith cyfreithiol a'r prosesau ar waith i newid pethau i sicrhau dyfodol cynaliadwy.

Yn olaf, ym mis Tachwedd bydd y DU yn cynnal Cynhadledd Newid Hinsawdd y CU eleni (COP26), yn ogystal â'r Uwchgynhadledd G7 ym mis Gorffennaf, fydd ag elfen amgylcheddol sylweddol. Mae dyhead cyhoeddus clir ar gyfer newid yng Nghymru, gan i'n pleidlais ddangos bod 79% o ymatebwyr yn credu y dylai'r Llywodraeth fod yn ceisio annog pobl i wneud mwy i gysylltu gyda natur.



# Argymhellion polisi

## Hwyluso cysylltiad gyda natur

Yn ein Maniffesto ar gyfer Etholiadau Cymru 2021<sup>6</sup>, gwnaethom alw ar y Llywodraeth nesaf yng Nghymru i geisio gwella mynediad i ragnodi cymdeithasol, gan gynnwys mynediad i natur.

Y neges glir o'n hadolygiad o'r ymchwil yw mai cysylltiad gyda natur yw un o'r dangosyddion pwysicaf o les. Nid yw cael mynediad i natur yn ddigon ar ei ben ei hun, mae'n rhaid i ni sylweddoli ag ymwybyddiaeth ofalgar ar ein hamgylchiadau a phrofi natur mewn ffordd fwy dwfn ac ystyrlon. Yn ogystal, nid yw adeiladu gwybodaeth am natur drwy ffeithiau a ffigurau'n arwain yn uniongyrchol ar sylweddol ar natur yn well.

Mae gan hyn oblygiadau i bolisiau megis "rhagnodi cymdeithasol gwyrdd,"<sup>8</sup> sydd â'r nod o wella canlyniadau iechyd meddwl drwy ragnodi gweithgareddau sy'n digwydd ym myd natur.

Mae ein hymchwil yn awgrymu bod angen i ragnodi cymdeithasol ymgorffori strategaethau i sylweddoli ar natur, a chysylltu gydag ef.

Yn fwy eang, mae angen i Lywodraeth Cymru adeiladu'r cysyniad o gysylltiad ym mhob polisi'n ymwneud â natur ac iechyd meddwl; dylai fod yn egwyddor graidd sy'n llywio polisiau o'r fath.

Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru'n canolbwyntio ar gysylltiad gyda natur wrth greu pob polisi sy'n ymwneud â natur ac iechyd meddwl. Dylai cysylltiad gyda natur fod yn fesur o effeithiolrwydd pob polisi, yn hytrach na mesur yr amser sy'n cael ei dreulio mewn natur, neu nifer yr ymweliadau â'r byd natur.

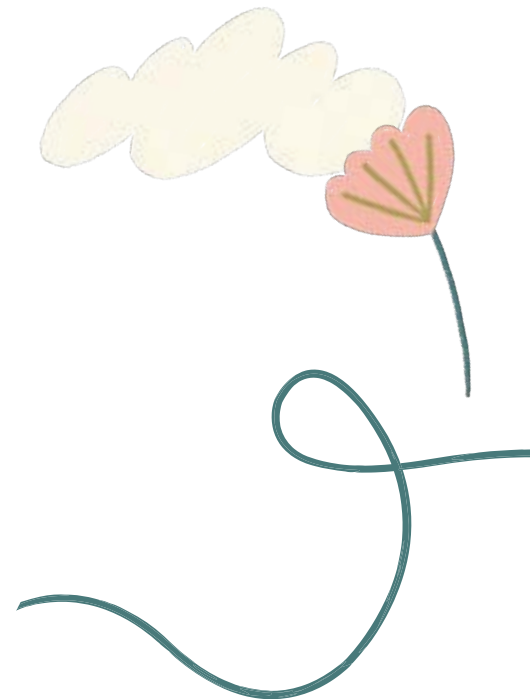


# Amddiffyn yr amgylchedd naturiol ac adfer bioamrywiaeth

Yn adroddiad Cyflwr Natur 2016, mae Cymru yn yr 168ed safle allan o 218 o wledydd yn ei "fynegai cyfanrwydd bioamrywiaeth."<sup>9</sup> Er bod hyn yn well na gwledydd eraill yn y DU, mae'n dal i fod yn chwarter isaf y mynegai.

Mae diffyg natur o safon uchel yn cyfyngu ar y manteision lles all ddeillio ohono, yn enwedig mewn ardaloedd trefol lle mae diffyg bioamrywiaeth yn fwyaf amlwg. Mae tystiolaeth o'n hadolygiadau ymchwil yn dangos bod cyfoeth rhywogaethau adar, cyfoeth rhywogaethau planhigion a bioamrywiaeth cynefinoedd oll yn ymwneud â lles gwell<sup>10</sup> a bod gorchudd planhigion a digonedd o rywogaethau adar prynhawn yn gysylltiedig â lefelau iselder, gorbryder a straen is<sup>11</sup>.

Un o dargedau lles y Ddeddf LICD yw 'Cymru wydn' sy'n "cynnal a gwella'r amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach sy'n cefnogi gwydnwch cymdeithasol, economaidd ac ecolegol a'r capasiti i addasu i newid."<sup>12</sup> Dadansoddiad y Comisiynydd ar gyfer y Ddeddf LICD yw nad yw'r amcanion lles a'r camau'n ymwneud â'r 'amgylchedd' sy'n cael eu gosod gan lawer o gyrff cyhoeddus bob amser yn efelychu diffiniad gwirioneddol y targed lles. Maent yn canolbwyntio ar feysydd megis ailgylchu, llifogydd, glendid, tipio anghyfreithlon a lleihau



<sup>9</sup> Sefydliad Iechyd Meddwl (2021) Making Prevention Happen: how to improve mental health and well-being for everyone in Wales (Saesneg yn unig). Ar gael ar: <https://www.mentalhealth.org.uk/wales-manifesto/en>

<sup>7</sup> Richardson M, Passmore H, Barbett L, Lumber R, Thomas R, Hunt A. The green care code: How nature connectedness and simple activities help explain pro nature conservation behaviours. People Nat [y rhyngwryd]. 2020 Medi 1 [defnyddiwyd 2021 Mawrth 23];2(3):821-39. Ar gael ar: <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pan3.10117>

<sup>8</sup> Prifysgol Caerdydd (Mawrth 2021) Tyfu Rhagnodi Cymdeithasol Gwyrdd. Ar gael gan: <https://www.cardiff.ac.uk/cy/news/view/2506381-growing-green-social-prescribing>

allyriadau yn hytrach na chynnydd o ran helpu i gyflawni adferiad natur ac ecosystemau iach a gwydn<sup>13</sup>. Felly, mae angen i gyrff cyhoeddus weithio gyda'r Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i sicrhau bod canllawiau priodol yn cael eu datblygu a bod y Ddyletswydd Adran 6 yn Neddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 sy'n trafod bioamrywiaeth ac ecosystemau gwydn, yn cael ei fonitro'n effeithiol.

Rydym yn cefnogi'r argymhelliad polisi cyffredinol a gyflwynwyd gan y Comisiynydd LICD: dylai Llywodraeth Cymru ymrwmo i adfer cynefinoedd ar raddfa fawr, yn ogystal â chreu cynefinoedd a chysylltedd ledled Cymru, gan gynnwys gosod targedau statudol ar gyfer adfer natur a mesurau adfer rhywogaethau penodol i helpu i osgoi difodiant.

Rydym hefyd yn cefnogi argymhelliad y Comisiynydd i ddatblygu canllawiau a mecanweithiau atebolrwydd effeithiol ar gyfer gyrff cyhoeddus ynghylch Dyletswydd Adran 6 yn rhan o Ddeddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016.<sup>15</sup>

<sup>9</sup> Hayhow DB, Burns F, Eaton MA, Al Fulaij N, August TA, Babey L, et al. Cyflwr Natur 2016 [y rhyngwyd]. 2016 [defnyddiwyd 2021 Mawrth 17]. Ar gael ar: [http://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/state\\_of\\_nature\\_uk\\_report\\_pages\\_1\\_sept.pdf%5Cn](http://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/state_of_nature_uk_report_pages_1_sept.pdf%5Cn) [https://www.bto.org/sites/default/files/publications/state-of-nature-report-2016-england\\_Opdf%OA](https://www.bto.org/sites/default/files/publications/state-of-nature-report-2016-england_Opdf%OA) [http://www.rspb.org.uk/Images/State of Nature UK report pages\\_](http://www.rspb.org.uk/Images/State%20of%20Nature%20UK%20report%20pages_)

<sup>10</sup> Aerts R, Honnay O, Van Nieuwenhuysse A. Biodiversity and human health: Mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces [Y Rhyngwyd]. Cyf. 127, British Medical Bulletin. Gwasg Prifysgol Rhydychen; 2018 [defnyddiwyd 2021 Mawrth 17]. t. 5–22. Ar gael ar: <https://academic.oup.com/bmb/article/127/1/5/5051732>

<sup>11</sup> Cox DTC, Shanahan DF, Hudson HL, Plummer KE, Siriwardena GM, Fuller RA, et al. Doses of Neighborhood Nature: The Benefits for Mental Health of Living with Nature. Bioscience [Internet]. 2017 Ionawr 25 [defnyddiwyd 2021 Mawrth 17];67(2):biw173. Ar gael ar: <https://academic.oup.com/bioscience/article-lookup/doi/10.1093/biosci/biw173>

<sup>12</sup> Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2020) Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol: crynodeb gweithredol. Pennod 3: Cymru Wyrn. Ar gael ar: <https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2020/07/FGC-Welsh-exec-summary.pdf>

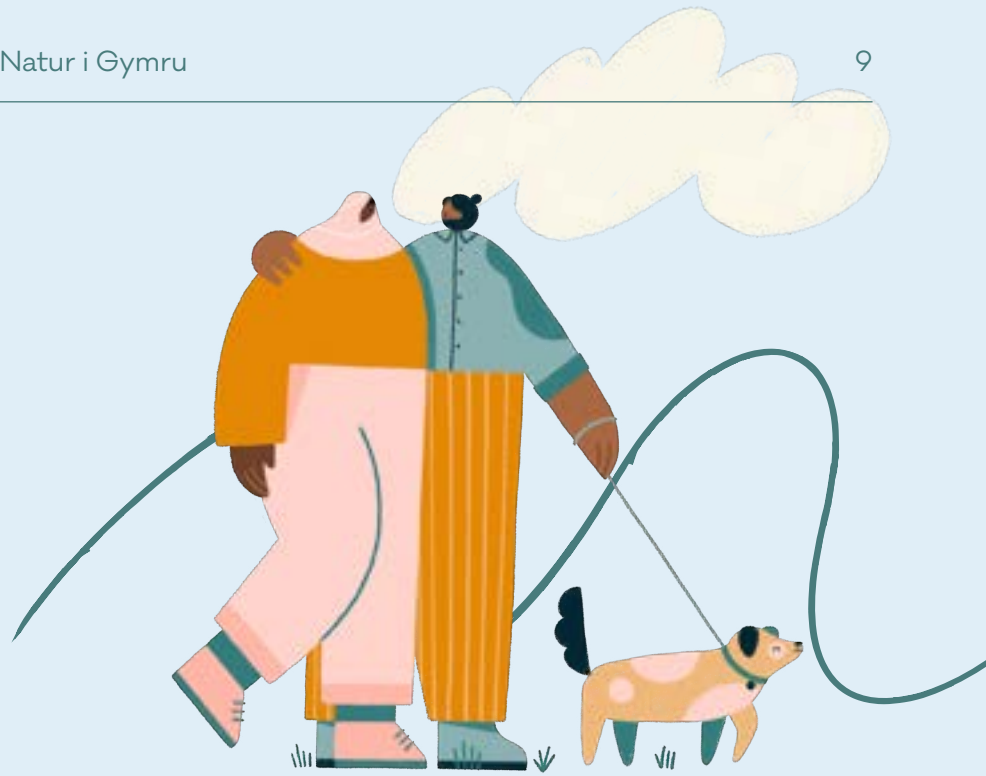
<sup>13</sup> Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2020) Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol: crynodeb gweithredol. Pennod 3: Cymru Wyrn. Ar gael ar: <https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2020/07/FGC-Welsh-exec-summary.pdf>

<sup>14</sup> Ibid

<sup>15</sup> Ibid







## Anghydraddoldeb o ran cael mynediad i natur

Nid yw manteision iechyd meddwl natur yn cael eu teimlo mewn ffordd gyfartal ledled cymdeithas. Er enghraifft, fel arfer nid oes gan bobl sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig, trefol - a gwledig mewn sawl achos - fynediad i gymaint o fannau gwyrdd neu fannau gwyrdd o safon â phobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy cefnog<sup>16</sup> Yng Nghymru, mae 35% o bobl yn byw mewn ardaloedd gwledig (o'i gymharu â 20% o bobl yn Lloegr a 30% yn yr Alban<sup>17</sup>) ac mae 88% o'r tir yn cael ei ddefnyddio at ddibenion amaeth<sup>18</sup>. Mae gan bobl sy'n byw a gweithio mewn ardaloedd gwledig (megis ffermwyr) berthynas wahanol gyda natur, er bod angen cynnal rhagor o ymchwil yn y maes hwn.

Pan ofynnwyd i oedolion Cymru beth oedd yn eu hatal rhag mwynhau natur, nododd 16% o ymatebwyr teimlo'n anniogel fel rheswm. Pan ofynnwyd am ofnau penodol ynghylch diogelwch ac aflonyddu, roedd bwlch oedran amlwg.

Roedd peidio â theimlo'n gorfforol ddiogel/diogel rhag niwed wedi atal 25% o fenywod rhag mwynhau natur, o'i gymharu â 6% o wrywod.

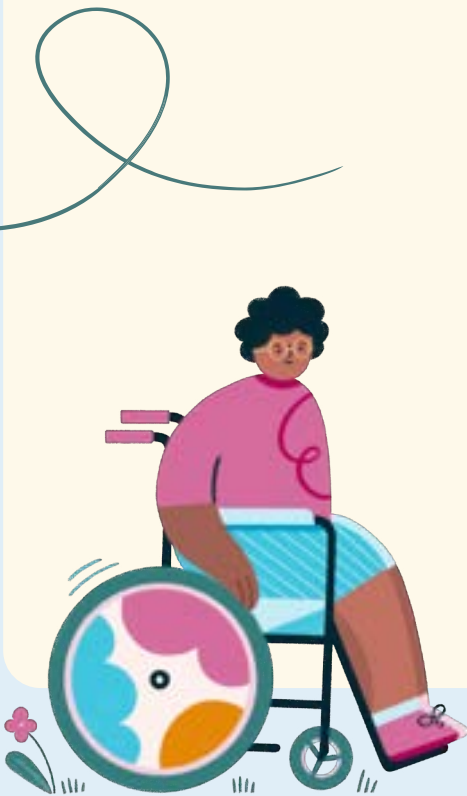
Yn benodol, roedd ofni aflonyddwch rhywiol wedi effeithio 14% o fenywod o'i gymharu â 0% o wrywod o ran eu gallu i fwynhau natur, a phrofiadau o aflonyddwch rhywiol yn effeithio ar 12% o fenywod o'i gymharu â 1% o ddynion.

Yn aml, mae pobl anabl a phobl gyda chyflyrau tymor hir yn cael eu hatal rhag cyrraedd manau gwyrdd oherwydd materion mynediad. Daeth ein pleidlais i'r casgliad bod 36% o bobl yng Nghymru sydd â chyflyrau iechyd hirdymor (CIH) ac anabledau sy'n cyfyngu 'llawer' ar eu gweithgareddau bob dydd yn nodi nad oes modd cael mynediad corfforol i natur oherwydd eu hiechyd (neu iechyd aelod o'r teulu) a bod hynny'n ffactor oedd yn cyfyngu eu gallu i fod yn agos at natur.

Daeth ein hadroddiad ymchwil i'r casgliad nad yw pobl o gefndiroedd ethnig lleiafrifol bob amser yn teimlo bod croeso iddynt mewn mannau gwyrdd, neu fel nad ydynt yn perthyn<sup>19</sup>. Ymhellach i hyn, mae grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME) yn fwy tebygol o fyw mewn ardaloedd trefol ac felly'n llai tebygol o fanteisio i'r eithaf ar y manteision iechyd a lles all ddeillio o gysylltu gyda natur a mannau gwyrdd.

Felly, dylid gwarantu mynediad drwy ddefnyddio egwyddorion Dylunio Cyffredinol i ddylunio parciau a chaeau chwarae mewn ffordd sydd fwyaf hygyrch i'r ystod ehangach o bobl - gan gynnwys pob anabledd, angen mynediad ac oedran - heb angen dyfais addasu neu gynorthwyol.

Dylai awdurdodau lleol sicrhau goleuadau da a phatrolau parc, a gweithio gyda grwpiau cymunedau lleol a'r heddlu i sicrhau bod pawb yn gallu mwynhau mannau gwyrdd cyhoeddus, yn rhydd rhag ofni aflonyddu, aflonyddu rhywiol, trais ac arwahanrwydd.



<sup>16</sup> Wang D, Brown G, Liu Y. The physical and non-physical factors that influence perceived access to urban parks. *Landsc Urban Plan.* 2015 Ionawr 1;133:53–66.

<sup>17</sup> Ystadegau Cymru (2008) Ffocws ystadegol ar Gymru gwledig, fersiwn 2008. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/ffocws-ystadegol-ar-gymru-gwledig-2008>

<sup>18</sup> Armstrong, E. (2016). Y Sector Ffermio yng Nghymru. Briff Ymchwil. Y Sector Ffermio yng Nghymru. <https://senedd.cymru/media/zd5pprod/16-O53-web-welsh2.pdf>

<sup>19</sup> Collier B. The race factor in access to green space [y rhyngwyd]. Ymddiriedaeth Runnymede. 2020 [defnyddiwyd 2021 Ebrill 26]. Ar gael ar: <https://www.runnymedetrust.org/blog/the-race-factor-in-access-to-green-space>

<sup>20</sup> Swyddfa Ystadegau Gwladol (14 Mai 2020) Does dim gardd mewn un ym mhob wyth aelwyd ym Mhrydain. Ar gael ar: **One in eight British households has no garden - Office for National Statistics (ons.gov.uk) (Saesneg yn unig)**

<sup>21</sup> Collier B. The race factor in access to green space [y rhyngwyd]. Ymddiriedaeth Runnymede. 2020 [defnyddiwyd 2021 Ebrill 26]. Ar gael ar: <https://www.runnymedetrust.org/blog/the-race-factor-in-access-to-green-space>



# Defnyddio'r system gynllunio i wella gwelededd ac argaeledd natur

Yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG), mewn un ym mhob wyth o aelwydydd Prydain, does dim mynediad i ardd breifat neu ardd a rennir<sup>22</sup>. Ar gyfer y rheiny sydd heb fynediad i ardd breifat neu ardd a rennir, mae argaeledd mannau gwyrdd lleol yn hanfodol i iechyd, lles a chysylltu gyda natur.

Ymhellach i hyn, mae ein hamgylchedd cyfagos wedi dod hyd yn oed yn fwy pwysig yn ystod y cyfnodau clo. Yng Nghymru, mae 21% o'r boblogaeth o fewn taith cerdded pum munud o barc neu ardd gyhoeddus - mae hyn yn cynyddu i 49% os ydych chi'n cynnwys caeau chwarae.<sup>23</sup> Mae'r Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol yn galw am newid yng Nghymru fel y gall pawb gael mynediad at fan gwyrdd cyhoeddus o fewn taith gerdded 4 munud o'u cartref - mae taith gerdded pedwar munud tua 300 metr i berson sy'n cerdded ar gyflymder cyfartalog.<sup>24</sup>

Dylai awdurdodau lleol, cynllunwyr a dylunwyr trefol gydweithio i wella gwelededd ac amlygrwydd natur yn ein hamgylcheddau lleol. Dylai cynllunwyr chwilio am fannau naturiol i ymlacio neu gymryd seibiant, megis safleoedd bysus neu leoedd lle mae ciwiau'n digwydd yn aml ac adeiladu'r natur sydd i'w weld yn y mannau hyn. Gallai Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (dan y Ddeddf LICD) chwarae rhan bwysig wrth ddod â phobl at ei gilydd yng Nghymru.

Dylai Byrddau Gwasanaeth Cyhoeddus (dan Ddeddf LICD) ac awdurdodau lleol fod â rôl bwysig wrth ddod ag arbenigwyr iechyd cyhoeddus lleol, cynllunwyr, partneriaethau natur lleol, a phartneriaid eraill at ei gilydd i sicrhau bod cynllunio lleol a chreu polisiau oll yn gweithio tuag at y nod cyffredin o adeiladu'r amgylchedd naturiol, trefol neu fel arall, i gefnogi cysylltiad pobl gyda natur.

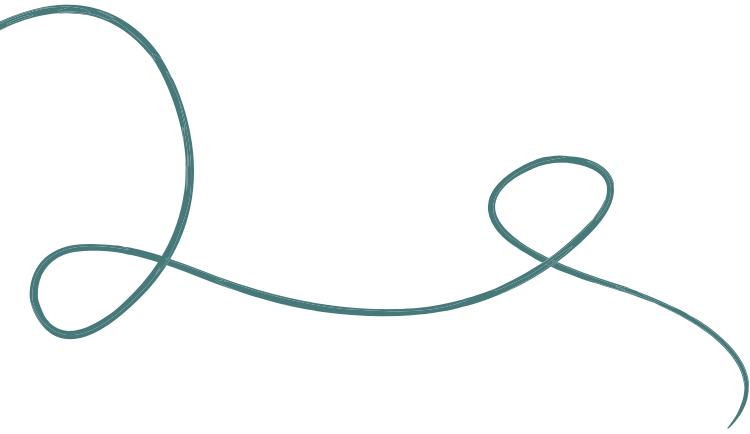
## Adeiladu perthynas gyda natur am oes

Mae adolygiad Dasgupta o The Economics of Biodiversity yn dadlau'n gryf "Yr eironi creulon yw ein bod ni'n amgylchynu plant gyda lluniau a theganau o anifeiliaid a phlanhigion, ond yn canolbwyntio wedi hynny ar wybodaeth gysyniadol, gan wneud addysg amgylcheddol ond yn berthnasol i'r cwricwlwm ehangach."<sup>18</sup> Ei argymhelliad yw bod "gan bob plentyn yn y wlad hawl i ddysgu hanes naturiol, i gael ei gyflwyno i ryfeddod y bud naturiol, a gwerthfawrogi sut mae'n cyfrannu at ein bywydau."

Yn dilyn adolygiad annibynnol eang ac ymgynghoriad ledled Cymru dan arweiniad yr Athro Donaldson, mae'r cwricwlwm newydd yn cael ei gyflwyno ar hyn o bryd. Y nod yw cefnogi plant a phobl ifanc (3-16 oed) i fod yn:

- Ddysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu hoes
- Cyfranwyr mentrus, creadigol sy'n barod i chwarae eu rhan yn llawn yn eu bywyd a'u gwaith
- Dinasyddion egwyddorol, gwybodus yng Nghymru a'r byd
- Unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd gan wireddu eu dyheadau fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.





Yn canolbwyntio ar chwe maes Dysgu a Phrofiad (MDPh) gan gynnwys iechyd a lles, bydd pob maes yn cynnwys elfen o ddysgu awyr agored. Yn ei adolygiad annibynnol o'r cwricwlwm dywedodd yr Athro Donaldson: "Ni ddylid ystyried y Meysydd Dysgu a Phrofiad yn bethau sy'n cyfyngu'r ffyrdd y mae ysgolion yn trefnu'r diwrnod, wythnos neu flwyddyn ysgol. Nid ydynt yn arwain yn uniongyrchol at amserlen yn seiliedig ar y penawdau Meysydd Dysgu a Phrofiadol."

Mae ysgolion awyr agored yng Nghymru wedi tynnu sylw at y cyfle y mae'r cwricwlwm newydd yn ei ddarparu: "profiad aml-synhwyrol byd go iawn all ffurfio'r sail ar gyfer cyfleoedd cyffrous ac ystyrlon ar gyfer dysgu trawsgwricwlaidd."<sup>28</sup> Mae angen i gyfleoedd i ddysgu am natur yng Nghymru hefyd fod ochr yn ochr â newidiadau i ystadau ysgolion er mwyn blaenoriaethu, amddiffyn ac adeiladu ardaloedd gwyllt a mannau gwyrdd at ddibenion o'r fath.

Rydym yn argymhell bod pob ysgol a meithrinfa yng Nghymru yn cynllunio i gysylltu plant gyda natur - dylai hyn gynnwys defnyddio dysgu awyr agored a chysylltu gyda natur ym mhob un o'r chwe Maes Dysgu a Phrofiad yn y cwricwlwm newydd. Yn ogystal, dylai'r ysgol ei hun gael ei dylunio i roi profiad rhwydd o natur a mannau gwyrdd bob dydd i blant a phobl ifanc.

Daeth ein hadolygiad o'r llenyddiaeth hefyd i'r casgliad bod profiadau plant o ran cael mynediad i natur yn cael eu heffeithio gan anghydraddoldebau gwahanol, gyda phlant o gefndiroedd ethnig lleiafrifol ac o aelwydydd incwm is yn llai tebygol o dreulio amser tu allan.<sup>29</sup> Nododd adolygiad ansoddol bychan o bobl ifanc Du, Asiaidd ac o leiafrifoedd ethnig (17-27 oed) bod coed, dŵr, manau agored a golygfeydd yn eu hamgylchedd trefol yn cynnig manteision megis synnwyr o hunaniaeth gryfach, teimladau o ddianc, a chysylltiad gyda'r byd dynol a'r byd nad yw'n ddynol, a gofal amdano.<sup>30</sup>

Felly, mae angen i ysgolion ac Awdurdodau Addysg Lleol (LEAau) ystyried ymagweddau cyffredinol a thargedig er mwyn cysylltu plant gyda natur.

---

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch ag:  
Emily Wooster, Uwch Reolwr Polisi (Cymru)  
[ewooster@mentalhealth.org.uk](mailto:ewooster@mentalhealth.org.uk)

---





#ConnectWithNature  
#MentalHealthAwarenessWeek

