

Calendr Lles Natur y Gweithle



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales



CYMRU



Natur a Lles

Mae natur yn bwysig i'n lles a'n hiechyd.

Nod y calendr hwn yw cefnogi gweithleoedd i wella eu hiechyd a'u lles. Cafodd ei gyd-gynllunio gan RSPB Cymru a Cymru Iach ar Waith yn dilyn gweithdai gyda chyflogwyr. Bydd ei weithgareddau syml yn eich helpu i gysylltu â natur yn well ac wedi'u cynllunio i gefnogi a gwella'ch lles a'ch iechyd.

Mae tystiolaeth yn dangos y gall cysylltu â natur:

- lleihau teimladau o straen a phryder
- lleihau pwysedd gwaed
- gwellu iechyd corfforol
- gwellu ansawdd cwsgr
- gwellu hyder a hunan-barch
- helpu i leihau unigrwydd

Mae cysylltu â natur yn rhad ac am ddim. Nid oes angen offer, sgiliau na phrofiad arbennig arnoch. Wedi'ch gwisgo'n addas, gellir ei wneud ym mron unrhyw dywydd. **Mae natur ym mhobman ac i bawb.**

Gallwch ddod o hyd iddo bron unrhyw le yn agos at ble chi'n byw neu'n gweithio - mewn gerddi a gwrychoedd, ar hyd palmentydd ac ar adeiladau, mewn parciau, ar draeth, neu drwy edrych trwy ffenestr.

Gallwch sylwi ar natur a chysylltu â hi drwy gydol y flwyddyn lle rydych chi'n byw neu'n gweithio ac mae'r gweithgareddau awgrymedig wedi'u nodi fel calendr misol.

Mae yna hefyd ddolenni gwefannau (a ddarperir fel codau QR a dolenni bt.ly byr) i ddysgu mwy am natur yn ogystal â helpu natur, a gall y ddau ohonynt gefnogi eich lles. Tua'r cefn, rydym yn darparu dolenni i apiau adnabod natur am ddim, a all wella eich mwynhad o'r awyr agored.

Sut i'w ddefnyddio

Defnyddiwch y calendr hwn i gefnogi eich lles a'ch iechyd.

Efallai eich bod chi'n newydd i ymgysylltu â natur, neu efallai eich bod chi eisoes yn gwneud hynny. Gall treulio amser mewn natur fod yn hyfryd. Mae'r hyn rydych chi'n sylwi arno ac yn ei wneud i gysylltu â natur yn bwysig ar gyfer eich lles.

Mae gweithgareddau'r calendr yn seiliedig ar dystiolaeth, gan gynnwys y **Llwybrau at Gysylltu â Natur** canlynol.



synhwyrâu

ymgysylltu â natur trwy ein holl synhwyrâu e.e. gwrando ar y gwynt, teimlo glaswellt â thraed.



harddwch

sylwi ar harddwch y byd naturiol e.e. edmygu manylion dail, gwyllo machlud haul.



emosiwn

creu cysylltiad emosiynol â natur
- sut mae natur yn gwneud i ni deimlo.



ystyr

dod o hyd i ystyr yn nigwyddiadau a straeon natur e.e. yr eira cyntaf, bywyd newydd yn y gwanwyn.



tosturi

dangos gofal a phryder am ein hamgylchedd
- beth allwn ni wneud dros natur a hi drostom ni.

Dylech ddechrau sylwi ar fuddion trwy wneud rhai o'r gweithgareddau.



Dewiswch pa weithgareddau i'w gwneud a phryd.



Gwnewch nhw ar eich pen eich hun, neu gydag eraill.



Meddyliwch am eich syniadau eich hun hefyd a'u trio.



Ailadroddwch nhw gymaint o weithiau ag y dymunwch.

Ionawr



Robin Goch

Gellir dod o hyd i natur mewn lleoedd o'ch cwrpas

Gall mis Ionawr fod yn gyfnod i fwynhau natur. Ydy, mae'n un o'r misoedd gwlypaf ac oeraf. Ond gwisgwch yn gynnes, mae yna lawer i'w garu.

-  Agorwch eich ffenestr neu ewch allan. Gadewch i chi'ch hun fod yn llonydd am ychydig funudau, gwylwch yr awyr a gwrandewch am synau natur.
-  Chwiliwch am y Robin Goch a'r Fronfraith, dau aderyn y gellir eu clywed yn canu ar yr adeg hon o'r flwyddyn. Cymerwch amser i wrando ar eu caneuon.
-  Sylwch ar siapiau'r coed gaeaf heb eu dail. Gwylwch a gwrandewch wrth iddynt siglo yn y gwynt.
-  Cofleidiwch teimlad y gaeaf. Teimlwch y gwynt neu'r glaw ar eich wyneb, neu sŵn y rhew o dan eich traed.
-  Lapiwch yn gynnes ac ewch allan am gyfarfod cerdded neu archwiliwch ychydig o natur yn ystod egwyl.
-  Mae'n fis gwych ar gyfer edrych ar fwsoglau a chen ar adeiladau, coed a waliau. Sylwch ar eu lliwiau, eu gweadau a'u siapiau.

Helpu natur

Ymunwch â Gwyllo Adar yr Ardd. Nid oes angen gardd arnoch - dim ond eu cyfrif o'ch hoff le.

Am fwy o fanylion, sganiwch y côd QR.
Neu ewch i'r RSPB: bit.ly/gardenbirdwatch



Dysgu mwy

Mae cennau a mwsoglau yn hardd ond hawdd i'u hanwybyddu

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy.
Neu ewch i: bit.ly/mosslichens



Cennau a mwsoglau ar foncyff coeden



Chwefror

Cymerwch amser i sylwi a chysylltu â natur

Wrth i'r tywydd ddechrau cynhesu, mae arwyddion cyntaf y gwanwyn wrth i egin newydd ymddangos a rhai adar yn paru yn barod i nythu.

- ✿ Mae rhai coed yn dechrau blaguro nawr. Allwch chi weld rhai blagur neu gatkins cyll yn hongian o goed?
- ✿ Sylwch sut mae'r dyddiau'n mynd yn hirach a'r nosweithiau'n fyrrach. Gwyliwch y lliwiau newidiol yn yr awyr wrth i olau dydd bylu.
- ✿ Lapiwch yn gynnes yn eich hoff le tu allan i eistedd yn natur. Meddyliwch am sut chi'n teimlo wrth gysylltu'n dawel â natur. Beth allwch chi ei weld a'i glywed?
- ✿ Dewch o hyd i rywun i sgwrsio am natur. Siaradwch am eich hoff beth mewn natur. Gofynnwch iddyn nhw beth maent yn hoffi.
- ✿ Teimlwch risgl dwy goeden wahanol. Beth ydych chi'n sylwi? Rhowch ychydig o bapur yn erbyn y rhisgl a rhwbiwch bensil neu greon dros y papur i wneud print o'r patrymau.
- ✿ Ewch am dro lleol a chwiliwch am arwyddion o fywyd newydd, fel eirlisiau neu gocusau yn gwthio i fyny drwy'r pridd.

Helpu natur

Mae angen lleoedd diogel i fyw ar fywyd gwyllt. Gallwn ni helpu adar drwy ddarparu blychau nythu clyd.

Am fwy o fanylion, sganiwch y côd QR.
Neu ewch i'r RSPB: bit.ly/buildanestbox



Dysgu mwy

Nid yw ffwng yn blanhigyn nac yn anifail.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy.
Neu ewch i: bit.ly/northwalesfungi



Ffwng cynffon twrci



Mawrth



Blwch Ffenestr Perlaysiau

Byddwch yn chwilfrydig am natur

Mae clociau'n mynd ymlaen ddiwedd mis Mawrth. Mae'r oriau golau dydd hirach a'r tymereddau mwynach yn cynnig mwy o gyfleoedd i grwydro yn yr awyr agored.

- ✿ Chwiliwch am wenyn wrth iddynt ddechrau deffro ar gyfer y gwanwyn. Ceisiwch ddilyn un am gyfnod byr i weld beth mae'n ei wneud.
- ✿ Dewch i adnabod coeden leol a'i gwyllo'n newid drwy'r gydol y flwyddyn. Sylwch sut mae ei blodau, ei dail a'i ffrwythau'n mynd a dod.
- ✿ Cymerwch amser i wyllo awyr gynnar y gwanwyn. Sylwch ar y lliwiau ar wahanol adegau o'r dydd. Gwylwch siapiau a ffurfiannau newidiol y cymylau wrth iddynt symud.
- ✿ Agorwch ffenestr neu ewch allan a gwrandewch a gwylwch am adar. Allwch chi weld rhai cario deunyddiau i adeiladu eu nythod?
- ✿ Gweld a allwch chi ddod o hyd i gae i wyllo ŵyn newydd-anedig yn gamblo ac yn neidio yn awyr gynhesach y Gwanwyn.
- ✿ Pa wahanol flodau gwyllt allwch chi ddod o hyd iddynt. Mae yna lawer o rai melyn ym mis Mawrth, fel Cennin Pedr gwyllt a briallu, sy'n darparu neithdar i wenyn cynnar.

Helpu natur

Mae blodau'r haul yn blanhigion gwych i fywyd gwyllt. Os nad oes gennych ardd, gellir eu tyfu mewn potiau.

Am fwy o fanylion, sganiwch y côd QR.
Neu ewch i'r RSPB: bit.ly/howtogrowsunflowers



Dysgu mwy

Gallwch weld garlleg gwyllt yn ein coedwigoedd yn y gwanwyn.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy.
Neu ewch i: bit.ly/springwildgarlic



Garlleg Gwyllt



Ebrill

Carped clychau'r gog

Rhowch gynnig ar y gweithgareddau ar eich pen eich hun neu gydag eraill

Mae'r gair Ebrill yn golygu amser pan fydd pethau'n "agor". Gallwch weld planhigion, coetiroedd, gwrychoedd a gerddi'n dechrau ffrwydro i fywyd.

- ✿ Pan fydd cawod ym mis Ebrill, chwiliwch am enfys. Ble mae'n dechrau ac yn gorffen? Allwch chi weld yr holl liwiau gwahanol?
- ✿ Eisteddwch y tu allan neu agorwch ffenestr. Beth allwch chi ei glywed a'i weld? Yr awel, cân adar, neu adar wrth iddynt hedfan yn yr awyr?
- ✿ Plannwch rai perlyisiau mewn pot. Mae rhai fel Mintys a Rhosmari yn hawdd i'w tyfu, mae ganddynt arogl hyfryd, a gellir eu defnyddio wrth goginio hefyd.
- ✿ Gwrandewch am eich hoff synau mewn natur a meddyliwch amdanynt. Sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo?
- ✿ Ewch am dro mewn coetir neu barc lleol i weld a allwch chi ddod o hyd i garped clychau'r gog, ond peidiwch â chasglu'r blodau.
- ✿ Mae coed yn 'deffro' ar ôl y gaeaf. Chwiliwch am flagur gwyrdd, egin, a blodau cynnar, a dail a blodau wrth iddynt ddod i'r amlwg yn ystod y mis.

Helpu natur

Plannwch berlyisiau ar silff ffenestr, balconi, neu tu allan, am goginio, ac i ddenu gwenyn a gloënnod byw hefyd.

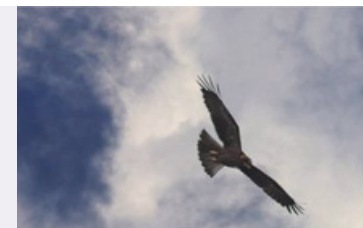
I ddarganfod sut ac i gael syniadau, sganiwch y côd QR. Neu ewch i: bit.ly/wildlifeherbs



Dysgu mwy

Dysgwch am y gwahanol fathau o gymylau a sut maent yn ffurfio.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/cloudsandnames



Boda'r Gors mewn awyr stormus



Mai



Blodau Gwyllt, Plas Pentwyn Community Garden, Wrecsam

Gall pawb elwa o fod yn agosach at natur

Mae dolydd blodau gwyllt yn byrstio i fflam o liw, mae gwenyn yn byrlynnu, ac mae adar fel Gwenoliaid yn dychwelyd o diroedd pell.

- Ewch ar helfa ddail. Chwiliwch am wahanol goed ac archwiliwch wahanol siapiau, lliwiau a phatrymau eu dail.
- Dewch o hyd i le i wyllo'r machlud. Sylwch sut mae'r golau a'r lliwiau yn yr awyr yn newid wrth i'r haul fachlud. Gwrandewch ar synau'r cyfnos.
- Cymerwch amser i edrych yn yr awyr am Wenoliaid, Gwenoliaid y Bondo, a Gwenoliaid Duon wrth iddyn nhw ddychwelyd ar ôl treulio'r gaeaf yn Affrica.
- Agorwch ffenestr a chymerwch amser i wrando ar yr adar, yn enwedig eu côr gwawr yn y bore bach.
- Mae hwn yn amser da i weld hwyaid a chywion mewn nentydd, afonydd neu byllau lleol. Gwyliwch sut maen nhw'n symud yn y dŵr ac yn ymddwyn ac yn gweithredu gyda'i gilydd.
- Archwiliwch ofod gwyrdd lleol a sylwch sut mae natur yn rhyngweithio fel gwenyn yn casglu pail a neithdar o'r blodau neu adar yn chwilio am bryfed.

Helpu natur

Os oes gennych ardd neu ofod gwyrdd awyr agored, mae Mai Di-dor yn ymgrych i adael i flodau gwyllt dyfu.

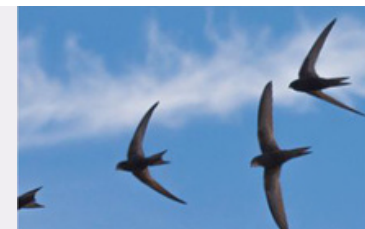
Am fwy o fanylion, sganiwch y côd QR.
Neu ewch i Plantlife: bit.ly/plantlifenomowmay



Dysgu mwy

Mae adar fel y gwenoliaid duon a gwenoliaid yn dychwelyd.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy.
Neu ewch i: bit.ly/aboutswifts



Gwenoliaid Duon yn hedfan



Mehefin



Buwch goch gota ar flodyn lafant

Meddylwch am eich syniadau eich hun i gysylltu â natur

Dechrau'r haf. Mwynhewch y dyddiau hir a golau'r nos. Mae draenogod yn weithgar yn y nos a gellir gweld ystlumod yn hedfan.

-  Chwiliwch am falwen ar ôl glaw. Dilynwch ei symudiad a sut mae'n defnyddio ei dentaclau i synhwyro'r byd. Gadewch i chi'ch hun arafu.
-  Rhowch ddŵr allan ar gyfer pryfed a'u gwyllo wrth iddyn nhw ddod i yfed. Allwch chi weld gwahanol fathau?
-  Ceisiwch ddod o hyd i le diogel lle gallwch gerdded yn droednoeth i deimlo'r glaswellt o dan eich traed.
-  Trefnwch daith gerdded natur leol yn rhywle gyda'ch tîm neu gydweithwyr.
-  Ewch i barc neu gardd leol a cheisiwch ddod o hyd i blanhigion persawrus, fel Lafant, a blaswch eu harogl. Chwiliwch am unrhyw bili-pala a gwenyn a'r hyn maen nhw'n ei wneud.
-  Mwynhewch ddiod foreol gynnes yn yr awyr agored neu eisteddwch wrth ffenestr agored. Anadlwch awyr iach. Gwylwch adar yn chwilota am fwyd neu'n bwydo eu cywion.

Helpu natur

Gwnewch lestr gwenyn i helpu pryfed. Dim ond dysgl neu soser fach a rhai cerrig mân sydd eu hangen.

I ddarganfod sut, sganiwch y côd QR.
Neu ewch i: bit.ly/insectwatering



Dysgu mwy

Mae cacwn yn hanfodol ar gyfer planhigion a chnydau gwyllt.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy.
Neu ewch i: bit.ly/aboutbumblebees



Cacynen Gwyn-fwllch



Gorffennaf

Mursen Demoiselle Hardd

Po agosaf yr ydym yn teimlo at natur, yr hapusach yr ydym

Mae mis Gorffennaf yn llawn synau a lliwiau'r haf, o wenyyn a gloënnod byw yn brysur yn ymweld â blodau gwyllt i fursennod a gweision neidr yn dawnsio.

 Dewch o hyd i blanhigion sy'n blodeuo neu lwyn a gwyliwch y gwenyn a'r gloënnod byw. Pa wahanol fathau allwch chi eu gweld?

 Dewch o hyd i ardal laswelltog a sefwch, eisteddwch neu orweddchwch yn dawel am ychydig – sylwch ar olygfeydd, synau ac arogleuon yr haf.

 Chwiliwch am lygad y dydd a blodau gwyllt eraill sy'n tyfu mewn mannau annisgwyl. Chwiliwch am hadau Dant y Llew wrth iddyn nhw chwythu'n ysgafn yn y gwynt.

 Ewch am dro hamddenol gyda'r nos a gwrandewch am ganeuon neu synau adar neu bryfed fel ceiliogod rhedyn neu gricediaid.

 Rhowch gynnig ar weld gwyfynod yn hwyr yn y nos. Bydd defnyddio fflachlamp golau isel yn helpu i sylwi sut maen nhw'n cael eu denu at olau.

 Eisteddwch a gorffwyswch wrth afon neu nant leol a gwyliwch a gwrandewch wrth iddi lifo. Oes pryfed, efallai mursennod a gweision neidr, yn sgimio uwchben y dŵr?

Helpu natur

Helpwch adar ac anifeiliaid i yfed ac ymolchi, yn enwedig yn yr haf pan all dŵr fod yn brin.

Dysgwch sut i wneud bath adar syml, sganiwch y côd QR. Neu ewch i'r RSPB: bit.ly/RSPBbirdbath



Dysgu mwy

Mae'r haf yn amser gwych i wyllo gloënnod byw a gwyfynod hardd.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/butterfliesmoths



Gwyfyn Mint



Awst



Pili-pala comma

Gall teimlo'n gysylltiedig â natur wneud inni deimlo'n dda

Mae mis Awst yn brysur. Mae pryfed yn doreithiog oherwydd blodau sy'n blodeuo, mae rhai adar yn paratoi i fudo, mae aeron yn dechrau aeddfedu, ac mae ffwng yn dod i'r amlwg.

-  Gwylwch wenyn wrth iddyn nhw ymweld â'r blodau a'r planhigion. Sylwch ar y streipiau lliwgar amrywiol fathau o gacwn.
-  Ewch ar ymweliad natur lleol yn agos at y gwaith yn ystod egwyl gyda'ch tîm neu gydweithwyr.
-  Dewch o hyd i hoff le yn yr awyr agored i eistedd a gorwedd am ychydig. Caewch eich llygaid a theimlwch gynhesrwydd yr haul ar eich wyneb.
-  Treuliwch amser ger dŵr sy'n llyfu. Gwylwch ei donnau a'i siapiau a gwrandewch. Gadewch i'ch hun fod yn chwilfrydig am ei daith a ble mae'n mynd.
-  Ewch am dro arogl natur i ddarganfod arogleuon haf planhigion, fel Gwyddfid. Neu'r arogl priddlyd hyfryd ar ôl glaw ar bridd sych, o'r enw Petrichor.
-  Ar noson glir, gwylwch y sêr yn awyr yr haf wrth iddynt dywyllu, a gweld a allwch chi weld y cawodydd meteor sy'n digwydd ym mis Awst.

Helpu natur

Gallwch wneud eich gardd neu'ch lle awyr agored yn fwy cyfeillgar i anifeiliaid gwylt ac adar.

I gael gwybod mwy ac i gael syniadau, sganiwch y côd QR. Neu ewch i: bit.ly/hedgehoggarden



Dysgu mwy

Mae ystlumod yn brydferth ac mae angen help arnynt.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/beautifulbats



Ystlum Daubenton





Mae sylwi ar natur o fudd i'n lles a'n hiechyd

Mae'r hydref yn dechrau gyda lliw a rhaca. Mae gwrychoedd yn llawn aeron, mae dail euraidd yn addurno coed, ac mae llawer o adar sy'n ymweld yn dychwelyd.

- Gwylwch symudiadau adar wrth iddyn nhw hedfan a gweld a allwch eu dilyn yn hedfan am ychydig funudau.
- Ewch i ymweld â rhai coed lleol a chreu printiau dail a choed gan ddefnyddio papur a phensil.
- Gwrandewch ar sŵn y glaw. Gwylwch wrth i'r diferion daro'r llawr. Ewch allan a sbasio mewn pwll dŵr.
- Sylwch ble mae mwyar duon gwyllt yn tyfu. Bwytwch un yn araf a mwynhewch ei flas. Gadewch lawer bob amser i'r bywyd gwyllt sy'n bwydo arnynt.
- Ceisiwch ddod o hyd i rai concyrs yn y parc lleol. Dewch o hyd i'r un mwyaf y gallwch chi. Sut mae'n teimlo? Rhwbiwch ef nes ei fod yn sgleiniog ac yn cynhesu yn eich llaw.
- Gadewch i natur ysgogi eich synhwyrâu – rhywbeth y gallwch ei weld, rhywbeth y gallwch ei gyffwrdd, rhywbeth y gallwch ei glywed, a rhywbeth y gallwch ei arogli.

Helpu natur

Yr hydref yw'r amser gorau i wasgaru hadau blodau gwyllt. Dysgwch sut i wneud 'bomiau hadau'.

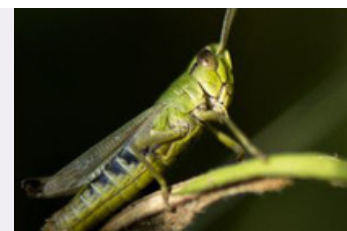
I gael gwybod mwy ac i gael syniadau, sganiwch y côd QR. Neu ewch i: bit.ly/seedbombswales



Dysgu mwy

Mae tua 75 y cant o'r holl anifeiliaid ar y Ddaear yn bryfed.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/insectsfacts



Ceiliog y Dôl



Hydref

Rhowch gynnig ar yr awgrymiadau natur pryd bynnag y dymunwch

Mae'r dyddiau'n mynd yn fyrrach, ond cofleidiwch harddwch yr hydref o goed godidog, i ffyngau cyfareddol ac adar gwyllt rhyfeddol.

❦ Casglwch ddail, mes, conau, a choncyrs a cheisiwch greu lluniau neu hyd yn oed geiriau gyda nhw. Efallai tynnwch lun.

❦ Dewch o hyd i fes gwyrdd a'u gwthio'n ysgafn i'r pridd fel eu bod wedi'u claddu hanner ffordd, nid yn rhy ddwfn. Ewch i weld a ydyn nhw'n tyfu wedyn.

❦ Gwylwch ddail yr hydref wrth iddyn nhw ddisgyn a dawnsio yn y gwynt. Allwch chi ddal un?

❦ Ewch am dro wythnosol. Sylwch ar liwiau, golau ac arogleuon newidiol yr hydref. Sut ydych chi'n teimlo cyn ac ar ôl eich taith gerdded?

❦ Chwiliwch am ffwng sy'n tyfu ar goed neu ddarnau o laswellt. Sylwch ar y gwahanol liwiau, siapiau a phatrymau, ond peidiwch â'u cyffwrdd na'u blasu gan y gallant fod yn wenwynig.

❦ Eisteddwch neu sefwch o dan goeden sydd wedi dechrau gollwng ei dail. Edrychwch ar y patrymau newidiol yn ei changhennau. Sut ydych chi'n meddwl bod y goeden yn helpu'r bywyd gwyllt o'i chwmpas?

Helpu natur

Mae newid hinsawdd yn effeithio ar natur. Helpwch grwpiau neu elusennau lleol i amddiffyn ac adfer natur yn eich ardal.

I gael gwybod mwy ac i gael syniadau, sganiwch y côd QR. Neu ewch i: bit.ly/climatenaturehealth



Dysgu mwy

Mae coed yn ysblennydd yn eu lliwiau hydref.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/britishtrees



Dail yr Hydref



Tachwedd

Gall rhoi yn ôl i natur helpu ein lles ein hunain

Mae mis Tachwedd yn dechrau'r newid o'r hydref i'r gaeaf. Mae'n gyfnod o harddwch llwm gyda'r dail olaf yn cwmpo, canghennau noeth a thirweddau rhewllyd.



Ewch ar helpa sborion natur a chwiliwch am blu, dail sydd wedi cwmpo, a hadau neu gnau coed.



Ewch am dro yn hwyr yn yr hydref a gwrandewch ar sŵn y dail o dan eich traed neu fwynhewch gicio'ch ffordd drwyddynt.



Agorwch ffenestr neu ewch â diod gynnes allan a theimlwch a mwynhewch y gwahaniaeth wrth i'r gaeaf agosáu gyda'i awyr oerach.



Arsylwch y lleuad drwy gydol y mis a gwyliwch sut mae ei siâp yn newid.



Sylwch pa mor gryf y gall natur fod. Coed yn plygu yn y gwynt, planhigion yn blodeuo yn y rhew, adar yn hedfan yn y glaw, neu wenyn yn dal i suo yn yr awyr oerach.



Edrychwch i fyny gyda'r cyfnos a gweld beth allwch sylwi arno fel lliwiau'r awyr, symudiad y cymylau, neu bennau y coed wrth iddyn nhw siglo.

Helpu natur

Helpwch natur drwy godi sbwriel yn ddiogel pan welwch ef, neu ymuno â sesiwn casglu sbwriel wedi'i drefnu.

I gael gwybod mwy, sganiwch y côd QR. Neu ewch i: bit.ly/keepwalestidylitter



Dysgu mwy

Cawod o ddrudwy - un o olygfeydd gorau'r gaeaf.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/starlingbehaviour



Drudwen Ewropeaidd



Rhagfyr



Parc Acton, Wrecsam

Mae harddwch newidiol natur gyda ni drwy gydol y flwyddyn

Mawredd hudolus canol gaeaf. Mae awyr y nos yn datgelu eu rhyfeddodau, mae rhew yn ffurfio patrymau hudolus, ac mae mwsogl yn ychwanegu lliw at goedwigoedd.

- * Gwelwch a allwch ddod o hyd i unrhyw flodau gwyllt y gaeaf sy'n rhoi lliw ar ddiwrnod gaeafol.
- * Ewch allan yn gynnar i ddod o hyd i rew ar ffenestri, arosfannau bysiau, neu gerbydau. Sylwch arno ar blanhigion neu ar waliau, ac y ffurfiau rhewllyd.
- * Gwrandewch am eich hoff synau natur a meddylwch amdanynt a sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo? Oes yna hoff ganeuon chi'n am natur?
- * Dewch o hyd i raglen natur ar y teledu neu'r radio i'w gwylio neu i wrando arni - neu wrandewch ar bodlediad.
- * Gwisgwch yn gynnes ac ewch allan gyda diod gynnes. Gwrandewch ar synau natur. Gwyliwch eich anadl yn yr awyr oer a'r rhew yn disgleirio ar ddail a changhennau.
- * Mae canol y gaeaf yn amser gwych i edrych ar ein hawyr dywyll. Chwiliwch am y sêr cynnar yn ymddangos. Allwch chi sylwi ar y gwahanol gytserau neu weld sêr saethu?

Helpu natur

Helpwch adar yn y gaeaf trwy ddarparu bwyd mewn mannau awyr agored.

Am gyngor gan yr RSPB, sganiwch y côd QR. Neu ewch i'r RSPB yn: bit.ly/RSPBbirdcafe



Dysgu mwy

Weithiau mae'r gaeaf yn rhoi eira inni ym mis Rhagfyr.

Sganiwch y côd QR i ddysgu mwy. Neu ewch i: bit.ly/quicksnowfacts



Llwybr Taf Eira, Caerdydd





Apiau Adnabod Natur

Isod fe welwch ddolenni i rai apiau adnabod natur am ddim. Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr i fwynhau a chael budd o gysylltu â natur. Fodd bynnag, gallai defnyddio'r rhain ychwanegu at eich pleser ar adegau.

Seek

Yn helpu i adnabod organebau byw eraill.
Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/seekIDapp



Merlin Bird ID

Yn helpu i adnabod adar y gallwch eu gweld a'u clywed.
Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/merlinIDapp

iRecord Butterflies

Yn helpu i adnabod gloënnod byw ac yn eu harchub nhw.
Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/butterfliesIDapp



Flora Incognita

Yn helpu i adnabod planhigion, blodau a'r coed.
Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/wildflowerapp

What's that Bumblebee?

Yn helpu i adnabod cacwn rydych chi'n eu gweld.
Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/bumblebeesapp



Star Walk 2

Yn helpu i adnabod sêr a nodweddion eraill yn awyr y nos.
Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/nightskiesapp

Creadigrwydd Natur

Gall natur fod yn ffynhonnell wych o hwyl ac ysbrydoliaeth greadigol i gefnogi lles.

Mae'r ddolen isod yn rhoi rhywfaint o gymorth ac arweiniad ymarferol gyda gweithgareddau. Mae rai taflenni gweithgareddau i chi ddefnyddio'n bersonol neu mewn digwyddiadau adeiladu tîm yn y gweithle.

Gweithgareddau Cysylltiad Natur yr RSPB

Adnoddau natur creadigol i'w gweld neu i'w lawrlwytho. Sganiwch y côd QR neu ewch i: bit.ly/natureprescriptionactivities



Yr RSPB

Mae'r RSPB yn elusen sy'n gyfrifol am warchod adar a natur. Rydym yn dod â phobl ynghyd sy'n caru bywyd gwyllt ac sydd eisiau cymryd camau i adfer iechyd ac amrywiaeth y byd naturiol.

Dysgwch fwy am yr RSPB

Manylion aelodaeth a gwirfoddoli RSPB ar ein gwefan. Sganiwch y côd QR neu ewch i: www.rspb.org.uk



Cymru Iach ar Waith

Dysgwch fwy am Gymru Iach ar Waith

Mwy am Gymru Iach ar Waith ar ein gwefan. Sganiwch y côd QR neu ewch i: www.iacharwaith.cymru



Cydnabyddiaethau

Mae RSPB Cymru a Chymru Iach ar Waith yn diolch i'r sefydliadau a'r unigolion a gefnogodd greu'r calendr hwn. Rydym hefyd yn diolch i'r partneriaid ledled Cymru a oedd yn rhan o ddatblygu Presgripsiynau Natur yr RSPB, sef sylfaen dyluniad a chynnwys y calendr hwn. Gwnaed y prosiect yn bosibl diolch i arian a godwyd gan chwaraewyr Loteri Côd Post y Bobl ac a ddyfarnwyd gan Ymddiriedolaeth Planed y Côd Post.

**"Rwy'n mynd at natur i gael fy llonyddu a'm hiacháu,
ac i gael fy synhwyrâu wedi'u rhoi at ei gilydd"**

– John Burroughs





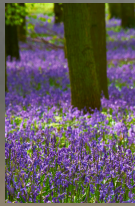
Ionawr



Chwefror



Mawrth



Ebrill



Mai



Mehefin



Gorffennaf



Awst



Medi



Hydref



Tachwedd



Rhagfyr

Calendr Lles Natur y Gweithle

Cofiwch y Côd Cefn Gwlad
wrth fwynhau natur. Ewch i:
bit.ly/outdoorscode



© Hawlfraint RSPB 2026. Cedwir pob hawl.

Ni ellir copio, ailddosbarthu, addasu nac adeiladu ar Bresgripsiwn Natur yr RSPB, y
calendr a'i holl gynnwys at unrhyw ddiben heb ganiatâd ysgrifenedig ymlaen llaw
gan yr RSPB.

Unrhyw wefan neu ap rydych chi'n ei gyrchu o'r deunydd hwn yw cyfrifoldeb llwyr y
gwerthwr, y masnachwr neu drydydd parti arall sy'n darparu'r wefan neu'r ap.

Nid yw RSPB yn gyfrifol am ac nid yw'n cymeradwyo gwefannau/apiau o'r fath na'u
cynnwys ac nid yw'n gyfrifol nac yn atebol mewn unrhyw ffordd am unrhyw ddifrod
neu golled sy'n deillio o ymweld ag unrhyw wefan neu ap trydydd parti arall.

Mae'r RSPB yn elusen gofrestredig yn yr Alban: SC037654; ac yng Nghymru a Lloegr:
207076



Amddiffyn cynefinoedd, arbed
rhywogaethau a helpu i ddiogelwch
argrwyngt natur a hinsawdd i bari.

Protecting habitats, saving species
and helping to end the nature and
climate emergency



CYMRU



lechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales