

# Natur a Lles

Gweithgareddau creadigol i'ch helpu i gysylltu â natur



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY

Gweinyddu a  
Gwasanaethau Myfyrwyr  
Student Services  
and Administration



# Natur a Lles



Mae natur yn effeithio'n ddirfawr ar lesiant meddwl, ac mae nifer o astudiaethau'n dangos yr effeithiau cadarnhaol. Dyma sawl ffordd y mae natur yn llesol i iechyd meddwl:

**1. Lleihau Straen:** Gall byd natur ostwng lefelau cortisol, yr hormon sy'n gysylltiedig â straen, a lleihau gorbryder. Mae byd natur yn ein helpu ni ymlacio a mae'n helpu lleddfu teimladau o dyndra.

**2. Gwella'r Hwyliau:** Mae treulio amser yn yr awyr agored yn gwella'r hwyliau ac yn creu mwy o deimladau o hapusrwydd. Gall natur helpu lleihau symptomau iselder a gorbryder.

**3. Gwella Ffocws a Chanolbwyntio:** Mae ymgolli ym myd natur yn gwella'r sylw a chanolbwyntio, yn enwedig trwy brofiadau a ystyrir yn "therapi natur" neu "ymdrochi yn y goedwig." Gall hefyd feithrin creadigrwydd a sgiliau datrys problemau.

**4. Hybu Gweithgarwch Corfforol:** Mae bod ym myd natur yn aml yn annog gweithgaredd corfforol, boed hynny trwy heicio, cerdded neu feicio. Mae effeithiau cadarnhaol ymarfer corff ar iechyd meddwl yn hysbys, gan gynnwys rhyddhau endorffinau sy'n codi'r hwyliau.

**5. Meithrin Cysylltiadau:** Gall natur fod yn gefndir i ryngweithio cymdeithasol, a hyrwyddo cysylltiadau â ffrindiau a theulu. Mae rhannu profiadau yn yr awyr agored yn cryfhau perthynas pobl â'u gilydd ac yn cynnig cyfleoedd i dderbyn cefnogaeth.

**6. Annog Ymwybyddiaeth Ofalgar:** Gall manau naturiol gynyddu ymwybyddiaeth ofalgar, sy'n caniatáu i unigolion fod yn bresennol ac yn ymwybodol o'u hamgylchoedd. Mae'r ymwybyddiaeth ofalgar yn gwarchod rhag hel meddyliau ac yn hybu gwell rheolaeth emosiynol.

**7. Hybu Gwytnwch:** Mae bod ym myd natur yn meithrin gwytnwch ac yn gwella sgiliau ymdopi. Mae byd natur yn aml yn rhoi cysur i bobl ac ymagwedd gadarnhaol, sy'n eu helpu nhw ddelio â heriau bywyd yn fwy effeithiol.

**8. Adfer Egni Meddwl:** Mae byd natur yn fodd i adfer egni meddyliol. Mae treulio amser yn yr awyr agored yn adnewyddu adnoddau gwybyddol ac yn gwella perfformiad meddyliol cyffredinol.

**9. Cryfhau Imiwedd:** Mae ymchwil yn awgrymu bod cysylltiad â natur yn cryfhau'r system imiwedd, a all gefnogi iechyd meddwl yn anuniongyrchol trwy gyfrannu at lesiant corfforol cyffredinol.

**10. Cynyddu Teimladau o Syfrdandod a Chysylltedd:** Mae profi harddwch byd natur yn achosi teimladau o syfrdandod a rhyng-gysylltiad, sy'n arwain at fwy o foddhad a llesiant mewn bywyd.



## Gweithgareddau Creadigol ym Myd Natur

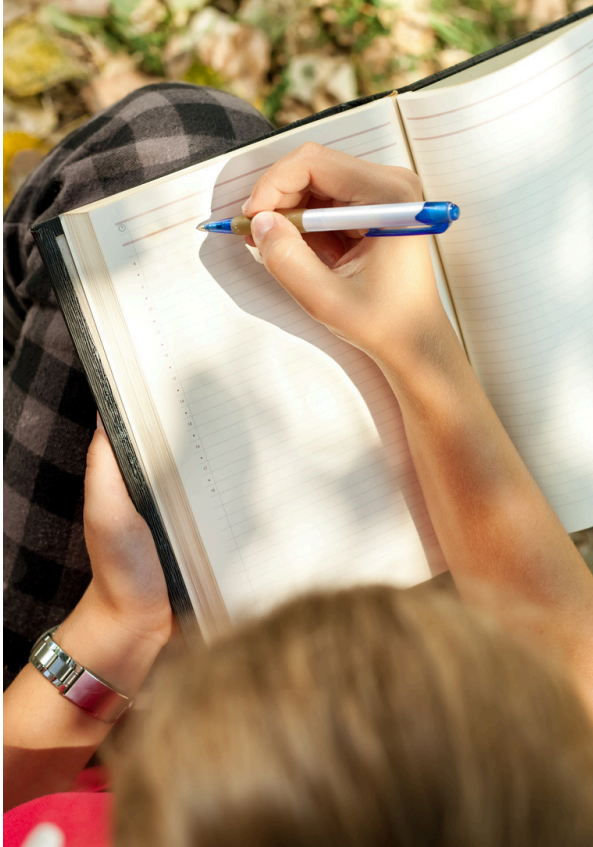
Mae ymgorffori byd natur yn ein bywyd beunyddiol, boed trwy arddio, mynd am dro mewn parciau, neu fwynhau golygfeydd naturiol, yn cyfrannu'n sylweddol at well iechyd meddwl. Gwyddom ers tro fod manteision therapiwtig i greadigrwydd, a thrwy gyfuno creadigrwydd a byd natur gallwn brofi buddion therapiwtig ychwanegol, megis cysylltedd, adfyfyrdod, mynegiant, ymwybyddiaeth gynyddol ac ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'r llyfryn hwn yn cynnig detholiad o weithgareddau creadigol a all eich helpu chi gysylltu â byd natur er eich lles personol.

### ***Nodyn Atgoffa Caredig***

*Peidiwch â niweidio'r amgylchedd. Defnyddiwch bethau sydd wedi cwmpo neu sydd ar fin cwmpo. Tynnwch luniau yn unig. Gadewch i bopeth rydych chi'n ei greu ddychwelyd i fyd natur.*

# Ysgrifennu Creadigol ym Myd Natur

Mae gwefan Healing Forest yn nodi bod ysgrifennu am fyd natur yn arwain at ymwybyddiaeth gynyddol o'r amgylchedd. Gall ysgrifennu creadigol ym myd natur gyfoethogi ein sylw a'n helpu ni ddod yn ymwybodol o'n cyflwr ein hunain. Ym myd natur cawn arsylwi tirweddau allanol a mewnol. Beth am fynd â llyfr nodiadau gyda chi pan ewch chi am dro ac ymateb i'r awgrymiadau canlynol, neu ysgrifennwch yn rhydd gan ddilyn eich syniadau personol...



- ***Dewiswch ddau beth byw a welwch wrth fynd am dro ac ysgrifennwch am eu perthynas â'i gilydd.***
- ***Dewiswch goeden sy'n sefyll allan i chi yn ystod eich amser yn yr awyr agored ac ysgrifennwch stori ei bywyd.***
- ***Chwiliwch am bluen ac ysgrifennwch am ei pherchennog gwreiddiol a sut y collodd ei phluen.***
- ***Pa greaduriaid hud a lledrith ydych chi'n eu dychmygu'n cuddio yn y goedwig neu'r ardd rydych chi'n ymweld â hi?***
- ***Wrth fynd am dro ar y traeth dychmygwch rywbeth yn golchi i'r lan, beth ydi o? o ble y daeth? Beth yw ei pwrpas? Beth yw ei neges?***

A blank, spiral-bound notebook page with a white cover and a silver spiral binding on the left side. The page is divided into ten horizontal sections by thin black lines, providing a structured space for writing.A blank, spiral-bound notebook page with a white cover and a silver spiral binding on the left side. The page is divided into ten horizontal sections by thin black lines, providing a structured space for writing.

# Tynnu Llun Cân yr Adar

Eisteddwch mewn gardd a gwrandewch yn ofalus ar yr adar yn canu o'ch cwmpas. Defnyddiwch rai deunyddiau syml i dynnu llun fel pastel olew neu greonau i arlunio y synau a glywch. Efallai y bydd rhai synau'n eich cysylltu â lliwiau a siapiau penodol. Efallai yr hoffech chi recordio rhai o ganeuon yr adar a dysgu am yr adar a glywsoch ar ap [Merlin Bird ID](#) sydd ar gael am ddim.

## Dewch â Byd Natur i'r Tŷ

Ewch â basged neu focs gyda chi i'r awyr agored i gasglu moch coed, dail, hadau, cregyn a cherrig mân sydd ar y llawr. Casglwch bethau sy'n denu eich sylw. Chwiliwch am batrymau a siapiau diddorol a rhowch bethau naturiol difyr yn y fased neu'r bocsi i fynd adref gyda chi. Rhowch yr eitemau a gasgloch chi ar silff neu ar ben bwrdd i'ch atgoffa o'r amser y buoch yn yr awyr agored.



# Celf Cysgodion Blodau a Dail

Casglwch ychydig o flodau neu ddail a defnyddiwch dalen blaen o bapur a thafllu eu cysgodion ar y papur. Defnyddiwch feiro i dynnu llun dros siapiau'r cysgodion i greu llun neu batrwm i'w gadw.



## Brwshys Paent Natur

Defnyddiwch frigau, dail, pinwydd, hadau ac ati i wneud casgliad o frwsys paent. Mae'r rheini'n gwneud marciau diddorol o'u defnyddio gyda phaent neu inciau wedi'u gwano. Mwynhewch arbrofi gyda gwahanol ddeunyddiau a lliwiau, defnyddiwch nhw i wneud delweddau yn yr awyr agored neu dewch â nhw adref a'u defnyddio i baentio gartref.



## Daliwr Breuddwydion

Creodd Americanwyr Brodorol ddalwyr breuddwydion yn wreiddiol i'w gosod uwchben eu gwelyau i ddal breuddwydion drwg. Roeddent yn defnyddio canghennau coed helyg a phethau fel plu a thlysau. Pa ddeunyddiau naturiol ydych chi am eu defnyddio i wneud eich daliwr breuddwydion chithau?



## Printiau Botanegol

Creodd Americanwyr Brodorol ddalwyr breuddwydion yn wreiddiol i'w gosod uwchben eu gwelyau i ddal breuddwydion drwg. Roeddent yn defnyddio canghennau coed helyg a phethau fel plu a thlysau. Pa ddeunyddiau naturiol ydych chi am eu defnyddio i wneud eich daliwr breuddwydion chithau?



# Mandala Blodau

Defnyddiwch ddail a blodau a gasglwyd i greu mandala ar y llawr. Yn iaith Sansgrit hynafol Hindŵaeth a Bwdhaeth, mae mandala'n golygu cylch. Rhowch y deunyddiau a gasglwch mewn patrwm cylchol a chymerwch amser i ganolbwyntio a mwynhau gwneud patrymau. Tynnwch ffoto o'ch gwaith i gofnodi'ch mandala.



# Placiau Clai Natur

Gwnewch blaciau clai addurniadol trwy argraffu gwrthrychau naturiol fel dail, cregyn a cherrig ar glai aer-sych. Unwaith y byddant yn sych paentiwch nhw gyda phaent acrylig i'w haddurno.

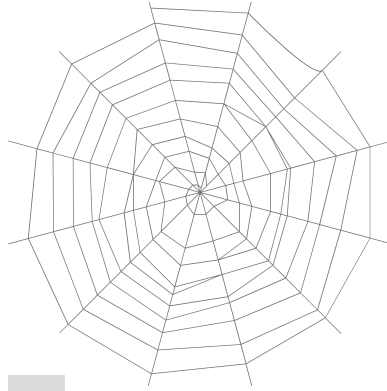


# Helfa Natur

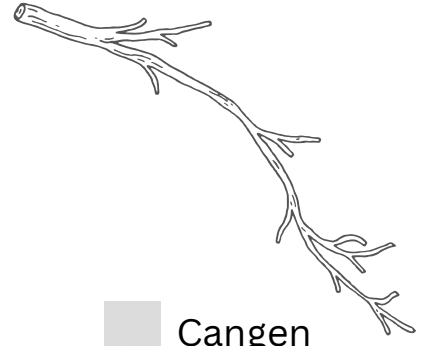
Chwiliwch am y pethau canlynol. Mi allech chi eu ticio i ffwrdd neu wneud brasluniau o rai o'r eitemau yn eich llyfr braslunio neu eu defnyddio fel ysbrydoliaeth i gerdd fer?



Bôn Coeden



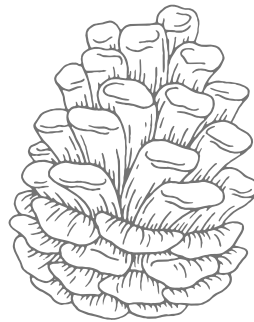
Gwe Pry Copyn



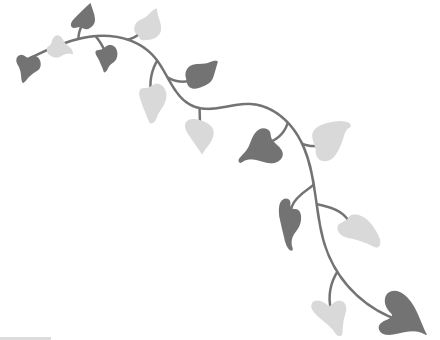
Cangen



Ôl Troed



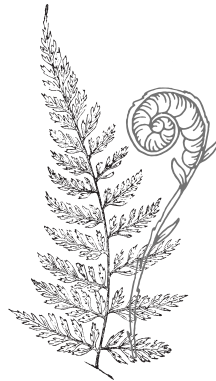
Mochyn Coed



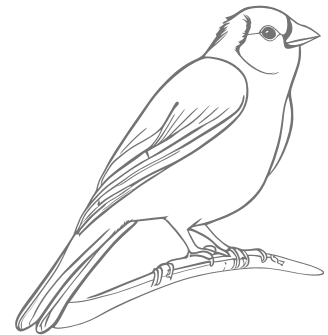
Gwinwydden



Deilen



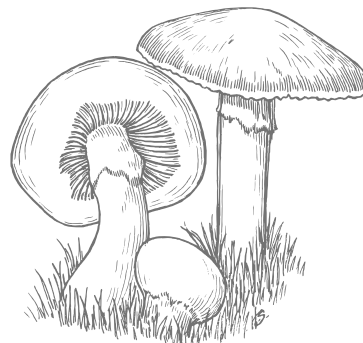
Rhedynen



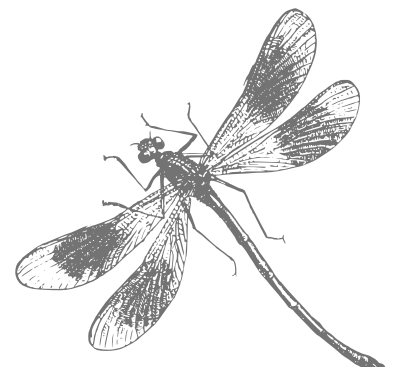
Aderyn



Pluen



Ffyngau



Pryfyn



# Natur a'r Pum Ffordd at Les



Pum cam gweithredu sy'n seiliedig ar dystiolaeth a all helpu gwella llesiant meddyliol a chymdeithasol yw'r Pum Ffordd at Les. Dyma rai awgrymiadau o weithgareddau y gallwch eu gwneud ym myd natur i'ch helpu chi gyflawni'r pum ffordd at les. Meddyliwch chithau am syniadau hefyd...

## Cysylltu:

- Ymunwch â chymdeithas neu grŵp bywyd gwyllt
- Trefnwch sesiwn creffttau byd natur gyda ffrindiau a chyd-greu
- Ewch i syllu ar y sêr gyda theulu neu ffrindiau

## Dal ati i ddysgu:

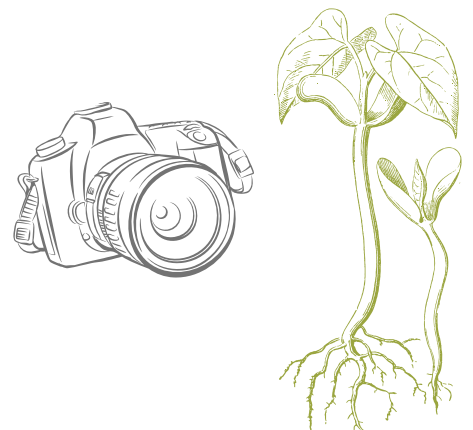
- Dysgwch sgil newydd fel gwehyddu helyg, argraffu neu waith clai
- Archwiliwch weithiau gan artistiaid ac awduron y mae natur yn ysbrydoliaeth iddynt
- Ymwelwch â gwarchodfa natur leol i ddysgu am y bywyd gwyllt sydd yno trwy astudio byd natur

## Rhoi:

- Gwirfoddolwch yng Ngardd Iachau Prifysgol Bangor neu yng Ngardd Fotaneg Treborth
- Gwnewch a dosbarthwch fomiau hadau fel bod blodau'n tyfu ar ymylon y ffyrdd ac ar dir diffaith
- Adeiladwch flwch adar neu orsaf ddŵr i'r gwenyn gyda deunyddiau eilgylch

## Bod yn fywiog:

- Ewch ar daith gerdded ffotograffiaeth
- Adeiladwch guddfau yn y goedwig
- Gwnewch ychydig o arddio neu blannu flwch ffenest



## Bod yn sylwgar:

- Gwnewch rwybiadau rhisgl neu ddail
- Tynnwch luniau agos o blanhigion a phryfed
- Sylwch ar y tywydd a'r tymhorau'n newid a thynnwch lun neu ysgrifennwch am hynny mewn llyfr nodiadau.



# Llefydd i Ymweld â Nhw

Does dim angen mynd ar wibdeithiau hir a chymhleth i fwynhau byd natur o reidrwydd. Ewch i'r parciau lleol neu stopiwch i sylwi ar yr hyn sy'n tyfu mewn ardaloedd trefol, mae'n syndod lle mae natur yn ffynnu.

Mae gan Brifysgol Bangor nifer o lefydd i chi ymweld â nhw. Mae Parc y Coleg islaw i Brif Adeilad y Celfyddydau, gwrandewch ar yr adar yn canu yno a mwynhewch garped o glychau'r gog rhwng diwedd mis Mawrth a mis Mai bob blwyddyn. Nid nepell o'r fan mae Gardd Lesiant Neuadd Rathbone lle mae gwahanol rywogaethau o goed a blodau yn ogystal â meinciau picnic, defnyddiol ar gyfer braslunio ac ysgrifennu. Beth am ymweld â Gardd Iachau Prifysgol Bangor, gardd yw hon o dan arweiniad myfyrwyr yng nghanol Bangor Uchaf, drws nesaf i Eglwys Ein Harglwyddes a Sant Iago ar Ffordd Ffriddoedd. Mae Gardd Fotaneg Treborth yn lle hyfryd i grwydro, dyma berl o le ar lannau'r Fenai, mae yno goetir hynafol, borderi gerddi, tai gwydr yn ogystal â Llwybr Ymwybyddiaeth Ofalgar.

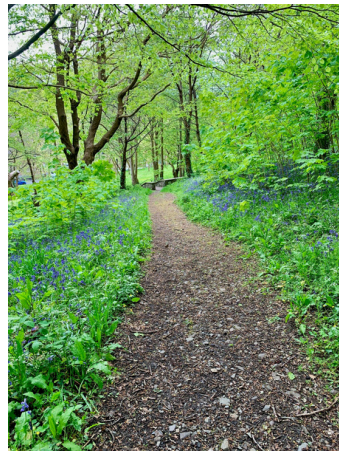
Efallai yr hoffech chi archwilio Gwarchodfeydd Natur Eithinog, Nantporth a Spinnies Aberogwen hefyd yn ardal Bangor. Mae gan Eithinog Lwybr Iechyd a Llesiant braf yn ogystal. Gweler [www.northwaleswildlifetrust.org](http://www.northwaleswildlifetrust.org) am ragor o wybodaeth am y gwarchodfeydd natur eraill i ymweld â nhw.



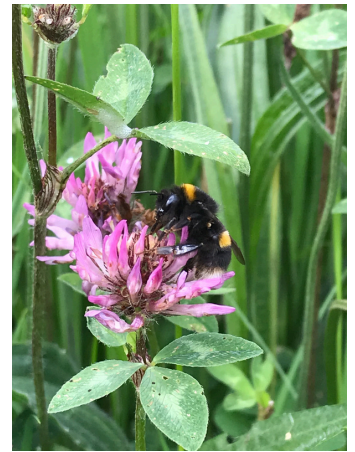
Gardd Fotaneg Treborth



Gardd Lesiant



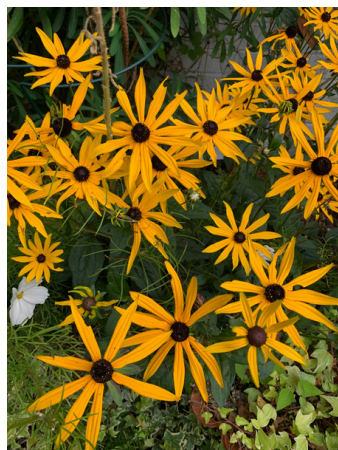
Parc y Coleg



Gardd Iachau



Gardd Iachau



Gardd Fotaneg Treborth



Gardd Iachau



Gardd Fotaneg Treborth



*Gardd Llesiant Neuadd Rathbone*

Gobeithiwn fod y llyfryn hwn yn ddefnyddiol i chi. Os ydych yn teimlo y gallech elwa o gefnogaeth gan Gwasanaeth Lles Prifysgol Bangor cysylltwch â ni. Mae'r gwasanaeth yn cynnig cyngor ynghylch Iechyd Meddwl, Cwnsela, Gweithdai Llesiant a Therapi Celf.

Os bu'r gweithgareddau creadigol sydd yn y llyfryn yn ddefnyddiol i chi efallai y byddai gennych ddiddordeb gweithio gyda Therapydd Celf i gynnal eich llesiant meddyliol. Mae therapi celf, math o seicotherapi, yn cynnig cefnogaeth emosiynol a seicolegol yn ystod cyfnodau anoddaf bywyd. Mae gweithio gyda therapydd celf cymwys yn helpu pobl ddefnyddio deunyddiau celf, darganfod y broses greadigol a'u cefnogi wrth iddynt archwilio eu meddyliau a'u teimladau trwy'r delweddau y maent yn eu creu. Mae therapi celf ar gael i fyfyrwyr un-i-un neu mewn gwaith grŵp, ewch i dudalen we [Therapi Celf](#) y Brifysgol am ragor o fanylion.

### **Manylion cyswllt:**

Y Gwasanaeth Lles

Neuadd Rathbone

Ffordd y Coleg

Bangor

Gwynedd

LL57 2DF

01248 388520

[gwasanaethaulles@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethaulles@bangor.ac.uk)

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing/index.php.cy>

Neu mae cefnogaeth iechyd meddwl ar gael yng Nghymru 24/7 drwy ffonio 111 a dewis opsiwn 2. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma:

<https://bcuhb.nhs.wales/health-advice/mental-health-hub/111-press-2/>