

Gellir cynyddu gweithgarwch corfforol plant trwy fod yn yr amgylchedd naturiol

Dengys tystiolaeth o bob cwr o'r byd bod yr amgylchedd naturiol yn gallu hyrwyddo gweithgarwch corfforol trwy gynnig amrywiaeth o weithgareddau sy'n ymgysylltu plant a phobl ifanc, waeth beth yw eu hoed, lefel ffirwydd neu ryw.

Mae amrywiaeth mewn tirweddau yn annog gweithgarwch corfforol.

Cred 2 o bob 3 rhiant bod gan eu plant lai o ryddid i grwydro nac ieir y maes.

Mae teithio actif i'r ysgol yn cynyddu gweithgarwch corfforol ac yn helpu i wella ansawdd yr aer.

Mae cerdded ar wynebâu anwastad yn helpu i ddatblygu cydbwysedd a chyd-symud.

Mae Gweithgarwch Corfforol yn gostwng gydag oed o 62% o'r rhai 3-7 oed i ddim ond 38% o'r rhai 13-17 oed yn actif am o leiaf 1 awr, saith niwrnod yr wythnos. Nid oedd 18% o'r rhai 13-17 oed yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgarwch corfforol o gwbl.

Mae rhieni actif yn fwy tebygol o gael plant actif.

Mae bod yn actif yn yr awyr agored yn helpu i feithrin calon, ysgyfaint a chyhyrau cryf!

Mae dros chwarter y rhai 4-5 oed (27.1%) yng Nghymru yn cael eu hystyried dros eu pwysau neu'n ordew, gyda 12.4% yn ordew. Mae'r cyfraddau uchaf dros eu pwysau ac sy'n ordewdra yn digwydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig.

Mae diwrnod yn y goedwig yn caniatáu i blant fod 2.7 gwaith yn fwy actif na diwrnod ysgol arferol a 2.4 gwaith yn fwy actif na diwrnod ysgol gydag Addysg Gorfforol.

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 gwyllt, 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