## 

## Awst 2022

Gwersi y gallwn eu dysgu o fyd natur



**Pa wersi allwn ni eu dysgu o fyd natur?**

**Beth am ofyn hyn i’ch dysgwyr?**

**Dyma ein syniadau ni.**

**Sut i wynebu ofnau a rheoli risg**

Mae bod yn yr awyr agored mewn lleoliad anghyfarwydd yn gallu peri pryder a gall weithiau fod yn frawychus, i rai plant, arddegwyr a hyd yn oed oedolion! Ond, yn union fel y gall natur setlo a gwella ei hun, unwaith y byddwn allan ym myd natur, mae’r awyr agored yn tawelu pobl, gan leihau lefelau straen a gall helpu i newid ein hwyliau o fod yn bryderus i fod yn dawel ein meddwl. Mae bod ym myd natur a delio â thir anwastad ac amodau newidiol yn gofyn i ni ddefnyddio ein hymennydd yn wahanol, sy'n gallu achosi newid o feddyliau ofnus i well hwyliau, llai o bryder, ac emosiynau cadarnhaol. Mae mynd i'r afael â rhwystrau a heriau naturiol yn caniatáu i blant ddatblygu ymdeimlad o ddewrder a hyder a fydd yn eu paratoi'n well i wneud asesiadau risg deallus yn ddiweddarach mewn bywyd.

## Sut i ddangos amynedd a dyfalbarhad

Yn wahanol i'r eogiaid sy’n ceisio neidio dro ar ôl tro dros rwystrau i fynd i fyny’r afon neu hedyn sy'n aros yn amyneddgar i ddechrau tyfu, dydyn ni ddim yn cael ein geni gydag amynedd a dyfalbarhad. Fel bodau dynol rydyn ni’n datblygu'r nodweddion hyn. Mae treulio amser ym myd natur yn ein hannog i arafu, mwynhau'r harddwch o'n cwmpas, a deall nad yw llwyddiant bob amser yn dod heb waith caled. Gall dringo mynydd fod yn waith caled ond gallwch gael eich gwobrwyo gyda golygfeydd gwych ac ymdeimlad o gyflawni rhywbeth. Felly, wrth weithio tuag at nod, ceisiwch aros yn frwdfrydig a dal ati. Efallai na fyddwch chi’n gweld ffrwyth eich llafur yn syth ond daliwch ati i weithio a gobeithio y bydd eich holl waith caled yn talu ar ei ganfed.

**Rhoi nid cymryd**

O fwyd ar ein platiau, adnoddau naturiol i adeiladu ein cartrefi i lefydd i ni ymweld â nhw a'u mwynhau, mae natur yn rhoi cyfoeth o bethau i ni am ddim! 'Gadewch ddim byd ond olion traed. Tynnwch ddim byd ond lluniau.' Mae treulio amser ym myd natur a'i harddwch yn ein gwneud yn fwy gwerthfawrogol ac yn fwy tebygol o deimlo'r angen i warchod yr amgylchedd. Felly, dilynwch esiampl natur, rhowch rywbeth yn ôl, plannwch rai blodau a fydd yn eu tro yn helpu'r gwenyn. Gadewch ychydig o ddŵr allan ar gyfer adar ac anifeiliaid sychedig – nid yn unig y byddwch chi'n helpu'r amgylchedd naturiol ond mae’n hysbys fod y weithred o roi ein hamser neu ein hadnoddau yn ein gwneud ni'n hapusach!

**Sut i weithio fel tîm**

Mae hwn yn sgìl bywyd pwysig sy'n cael ei amlygu drwy dreulio amser yn yr awyr agored a gwerthfawrogi bod tasgau yn aml yn haws wrth gydweithio ag eraill. Fel morgrug sy'n byw ac yn gweithio gyda'i gilydd mewn timau enfawr o'r enw nythfeydd i ddolffiniaid sy'n defnyddio sawl dull o gyfathrebu i gyfarwyddo, arwain, a diogelu ei gilydd, gwaith tîm piau hi. Mae natur yn gweithio fel tîm gyda phob math o blanhigion ac anifeiliaid yn ddibynnol ar ei gilydd a'u lle yn y gadwyn. Felly, y tro nesaf y byddwch chi am roi'r tarpolin i fyny i gysgodi neu pan fyddwch chi angen ychydig o help i gario adnoddau y tu allan, peidiwch â gwneud ar eich pen eich hun, gweithiwch fel tîm.

**Sut i weithio’n annibynnol**

Ochr arall y geiniog i weithio fel tîm yw gweithio'n annibynnol. Yn debyg i anifeiliaid, fel arweinwyr ac addysgwyr, ein rôl ni yw annog plant i ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i ddod yn annibynnol yn y pen draw a sefyll ar eu traed eu hunain. Mae dysgu sgiliau pwysig fel coginio ar dân neu godi lloches yn gallu rhoi hyder i blant, ynghyd â balchder yn eu cyflawniad eu hunain a'r gallu i fod yn fwy hunangynhaliol.

**Sut i ddysgu fel anifeiliaid**

Mae anifeiliaid yn dysgu drwy chwarae. Mae chwarae'n cynnwys pob gwers bywyd angenrheidiol ar gyfer anifeiliaid – dysgu defnyddio'u cyrff, dysgu am berthnasoedd ag eraill, dysgu hela a bwydo. Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn rhoi gwerth mawr ar hawl plant a phobl ifanc i chwarae mewn mannau naturiol. Mae chwarae ym myd natur yn cyfrannu at ddatblygiad corfforol, cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol, gan feithrin cysylltiad cryf â natur a helpu i sefydlu ymddygiadau iach o blaid yr amgylchedd a fydd yn para gydol oes. Mae chwarae hefyd yn rhoi cyfleoedd i blant ddysgu ac ymarfer sgiliau 'bywyd go iawn'. Os hoffech chi ddysgu mwy, edrychwch ar ein poster [**'Manteision chwarae ym myd natur'**](https://cdn.cyfoethnaturiol.cymru/media/694575/poster-manteision-chwarae-ym-myd-natur.pdf).

**Sut i ddefnyddio ein synhwyrau**

Mae anifeiliaid yn dibynnu ar eu synhwyrau i oroesi. O chwilio am fwyd, dod o hyd i gymar ac osgoi perygl, mae organau synhwyro’n hanfodol i anifeiliaid. Fel bodau dynol, dydyn ni ddim yn wahanol! Gall bod yn yr awyr agored ddwysáu, ysgogi, a hyfforddi ein synhwyrau. Mae llawer o therapïau sy'n helpu pobl i oresgyn anawsterau dysgu yn canolbwyntio ar ddarparu ysgogiad synhwyraidd. Mae defnyddio ein synhwyrau hefyd yn ein helpu i ddatblygu sgiliau canolbwyntio.

**Sut i dawelu’r meddwl**

Mae'n anodd i’ch meddwl grwydro pan fydd yn cael ei ysgogi gan synau, lliwiau, a phrofiadau byd natur. Mae llawer o bobl yn dweud bod bod ym myd natur mor effeithiol neu hyd yn oed yn fwy effeithiol na myfyrio dan do. Rhaid troi at wyddoniaeth i esbonio sut mae byd natur yn ein hymlacio cystal! Mae ffytonsidau’n sylweddau y mae coed yn eu rhyddhau i amddiffyn eu hunain rhag pryfed, clefydau a bacteria niweidiol. Yn bresennol yn yr awyr, mae ffytonsidau o fudd i bobl sy’n ymweld â choedwigoedd drwy ostwng crynodiad hormonau straen yn ein gwaed. Felly amdani, ewch i'ch coetir neu'ch traeth lleol a theimlo'r heulwen a'r awel ar eich croen, gwrandewch ar yr adar yn y coed a gadewch i’r ffytonsidau wneud eu gwaith!