A allech wella eich llecynnau gwyrdd - *ar gyfer pobl a bywyd gwyllt?*

A wyddech chi:

- mae llecynnau gwyrdd o ansawdd da yn gallu effeithio ar deimladau pobl - gallant gynyddu hamdden corfforol a galluogi plant i ymwneud â byd natur. *
- mae astudiaeth wedi dangos bod ymwneud â byd natur bob dydd yn fuddiol i bobl hŷn o ran heneiddio'n iach.*
- drwy gymryd camau er budd bywyd gwyllt - pryfed sy'n peillio neu ddraenogod, adar neu ystlumod - gallwch hefyd wella ardaloedd er mwyn rhoi llecynnau gwyrdd o ansawdd uwch i bobl leol.

- Fel Cynghorau Tref a Chymuned, rydych wedi bod yn rheoli eich tiroedd eich hunain ers blynyddoedd, ac yn ddiweddar mae mwy o barciau a meysydd chwarae wedi cael eu prydlesu i lawer ohonoch gan y Cyngor Sir.
- Yn ogystal â rheoli'r safleoedd hyn fel safleoedd lleol pwysig ar gyfer hamdden cyhoeddus, mae cyfleoedd yn y rhan fwyaf o'r parciau i reoli mannau addas ar gyfer bywyd gwyllt hefyd.
- Yn achos Cynghorau Tref a Chymuned, mae Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 Llywodraeth Cymru yn rhoi dyletswydd arnynt i 'geisio cynnal a gwella bioamrywiaeth' wrth iddynt gyflawni eu swyddogaethau, gan gynnwys wrth reoli tir.
- Gall rheoli mannau ar gyfer bywyd gwyllt gynnig cyfleoedd i grwpiau cymunedol, gwirfoddolwyr ac ysgolion gymryd rhan, gan gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u llesiant.
- Po iachaf yw amgylchedd naturiol Sir Gaerfyrddin, gydag amrywiaeth o gynefinoedd a rhywogaethau, mwyaf gwydn y bydd yr amgylchedd hwnnw. Gall y parciau a'r mannau awyr agored cyhoeddus a reolir gennych gyfrannu at hyn.
- Nid oes angen gwario arian ychwanegol i newid y trefniadau rheoli ar gyfer eich llecynnau gwyrdd. Efallai y bydd yn bosibl gwneud arbediad mewn rhai achosion. Darllenwch ymlaen i gael argymhellion o ran sut y gallwch wneud hyn.

Perthi a choed

Mae perthi yn hynod bwysig gan eu bod yn darparu bwyd a chysgod i gynifer o rywogaethau, gan gynnwys y rheiny y mae angen cymorth penodol arnynt, megis pathewod a llygod coch, sy'n defnyddio perthi i symud. Maent hefyd yn gynefinoedd pwysig ar gyfer adar sy'n nythu.

- A allwch chi blygu'r berth i wella'r strwythur?
- A oes cyfle i blannu/adfer perthi - yn enwedig os ydynt yn cysylltu cynefinoedd presennol?
- Rheolwch eich perthi yn ystod misoedd y gaeaf pan na fydd tyfiant prennaidd. Dylid osgoi gwneud unrhyw waith yn ystod tymor nythu adar (mis Mawrth i fis Awst).
- Bydd tyfu eich perthi am 2-3 blynedd cyn eu torri yn darparu cyflenwad digonol o aeron ar gyfer adar dros y gaeaf. Fel arfer mae aeron yn tyfu ar bren 2 oed, felly dylech geisio torri llai na hanner eich perthi bob blwyddyn.
- A allwch blannu mwy o goed? Os oes llecynnau gwyrdd nad ydynt yn cael eu defnyddio'n rheolaidd, beth am roi cynnig ar rywbeth arall? Gallai arbed arian yn y tymor hir.
- Os oes rhaid i chi dorri coeden - rhowch ddwy neu grŵp bach ohonynt yn ei lle!

Glaswelltir

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod nifer y blodau a'r pryfed a gaiff eu denu at flodau yn cynyddu'n sylweddol yn sgil torri'r borfa yn llai aml, sy'n helpu pryfed sy'n peillio. Beth am gynnal prawf ac amrywio'r drefn o ran torri'r borfa mewn mannau gwahanol a darganfod yr hyn sydd orau i'r pryfed sy'n peillio - ac i'r bobl!

- Y peth hawsaf y gallwch ei wneud yw nodi'r mannau presennol sy'n gallu darparu ffynhonnell bwyd a chysgod i bryfed sy'n peillio a'u gwella. Yn aml, dyma'r ffordd fwyaf cost-effeithiol hefyd.
- A allwch dorri'r llwyni'n llai aml mewn rhai mannau a thorri'n uwch i ganiatáu i fwy o blanhigion flodeuo? Bydd porfa'n tyfu ar wahanol gyflymderau gan ddibynnu ar y tywydd yn ystod y tymor tyfu ond beth am ohirio'r gwaith o dorri'r borfa tan ganol mis Ebrill ac wedyn ei thorri bob 5-8 wythnos a gweld beth sy'n digwydd? Defnyddiwch arwyddion i esbonio pam rydych yn gwneud hyn. Dylai gosod llafn y peiriant torri ar isafswm o 50-60mm ganiatáu i rai planhigion flodeuo, megis llygaid y dydd, meillion a prunella vulgaris briallu. Gallant aros o dan lefel y peiriant torri neu dyfu a blodeuo cyn i'r borfa gael ei thorri eto.
- A allwch gasglu'r torion? Bydd hyn yn annog mwy o flodau i dyfu yn y borfa. Os na all eich peiriant torri eu casglu, gall gwirfoddolwyr lleol helpu i'w racanu mewn mannau bychain i greu cynefinoedd mewn tomenni neu domen gompost.
- A oes rhai glaswelltiroedd lle gallwch adael i'r borfa dyfu'n hir a'u rheoli fel dolydd? Yn ddelfrydol byddech yn torri'r borfa tua diwedd yr haf ac yn gwaredu'r torion, gan helpu mwy o flodau i dyfu ar y glaswelltir. A oes contractwyr lleol a allai wneud y gwaith hwn, neu ffermwr a allai torri'r borfa a chreu bêls i ddefnyddio'r gwair sych?
- Mewn rhai mannau efallai yr hoffech hau hadau planhigion sy'n fuddiol i bryfed sy'n peillio. Dewiswch y mannau hyn yn ofalus. Efallai y bydd yn well rheoli'r cynefin presennol yno, er mwyn annog y blodau sydd eisoes yn tyfu. Hefyd, dylech ddewis eich hadau'n ofalus - sicrhewch fod yr hadau neu'r planhigion rydych yn eu cyflwyno yn rhai brodorol, ac yn dod o ffynhonnell leol os yw'n bosibl.

*https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2016/11/09/green-space-mental-wellbeing-and-sustainable-communities/
**http://sro.sussex.ac.uk/53372/