

Arweinlyfr Mannau Gwyrdd

Atodiad 2: Cyd-destun Iechyd a Lles

Adolygiad o'r llenyddiaeth sy'n dangos manteision mannau gwyrdd i iechyd a lles.

Cyfeirio at Iechyd Meddwl

Grahn, P. and Stigsdotter, U.A. 2003. Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening 2 (1): 1-18*

- Astudiaeth a ganfu fod pobl sydd â mynediad at fan agored gwyrdd o fewn 50 metr i'w cartref yn dioddef llai o straen na phobl sy'n gorfod cerdded mwy na 50 metr i fan o'r fath.

Van den Berg AE, Hartig T, Staats H. Preference for nature in urbanized societies: stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *J Soc Issues 2007;63: 79-96.*

- Gwelwyd hefyd fod bod ym myd Natur yn cael effaith gadarnhaol ar hwyliau, canolbwyntio, hunanddisgyblaeth a straen seicolegol.

Cyfeirio at Iechyd Corfforol

Gildlof-Gunnarsson, A. and Ohrstrom E. 2007. *Noise and well-being in urban residential environments: The potential role perceived availability to nearby green areas.* Landscape and Urban Planning, **83** 115-126

- Dangosodd sawl astudiaeth fod cael Natur o fewn taith gerdded o 5 munud, sef pellter o 400m, yn annog defnyddio mannau agored a gwneud gweithgareddau sy'n hybu iechyd.

Mass, J, van Dillen, S, Verheij, R and Groenewegan P. 2009. *Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health* **15** 586-595.

- Gwelwyd fod gan bobl sydd â man gwyrdd o fewn cwmpas 1 km i'w cartref deimladau mwy cadarnhaol am eu hiechyd, eu bod wedi profi llai o broblemau iechyd yn y 14 diwrnod diwethaf a bod ganddynt dueddiad hunanfesuredig is o forbidrwydd seiciatryddol.

Mass, J, Verheij R, Vries, S, Spreeuwenberg, Schellevis P, Groenewegan P 2009. *Morbidity is related to a green living environment.* EMGO Institute VU University Medical Centre, Amsterdam

- Roedd 15 o'r 24 o glystyrau afiechyd a archwiliwyd yn is mewn amgylcheddau byw oedd â mwy o fannau gwyrdd o fewn cwmpas 1 km i gartrefi pobl.

Ellaway, A Macintyre, S, Bonnefoy, X, 2005. *Graffiti, greenery and obesity in adults: Secondary analyses of European cross sectional survey.* *BMJ* **331**, 611-612.

- Roedd preswylwyr mewn amgylcheddau 'gwyrrdd' uchel yn 3.3 gwaith mwy tebygol o wneud ymarfer corfforol yn gyson na'r rheiny yn y categori gwyrrdd isaf.

Barton, S 2008. Adapted from the lecture "The Healing Garden: Social Research" PLSC100: Plants and Human Culture. November 18, 2008

- Mae mannau â phlanhigion ynddynt yn cynnig rhyddhad rhag yr "effaith ynys wres" a achosir gan briodwedd dal gwres asffalt, concrid, a deunyddiau adeiladu. Gall yr aer o dan ganghennau coeden fod gymaint â 5 - 10° yn oerach o'i gymharu â'r haul llawn. Byddai gan hyn fanteision i'r ieuchyd yng ngwres eithafol yr haf.

Cyfeirio at y manteision i Blant

Taylor AF, Kuo FE, Sullivan WC Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children J EVP (2001) 21 Supp

- Gall hunanddisgyblaeth plant wella 20% dim ond drwy gael gweld coed a phlanhigion y tu allan i'w cartrefi. Mae hyn yn effeithio ar ferched gan mwyaf ac mae'n gysylltiedig â gwell canolbwyntio hyd yn oed pan addaswyd yng nghydestun y ffactorau eraill i gyd.

Matensson, F, Boldermann, C, Soderstrom, Blenow, M, Englund,, and Grahn, P 2009. Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children. Health & Place 15 1149-1157

- Mae gan blant mewn lleoliad cyn-ysgol sydd â digon o le gwyrrdd y tu allan wedi'i integreiddio'n dda well rhychwant sylw. Hefyd mae plant sy'n cerdded mewn man gwyrrdd yn gallu canolbwyntio'n fwy ar waith wedyn na'r rheiny sy'n cerdded yr un pellter ond mewn ardal adeiledig.

Bell, J.F, Wilson J,S and Gilbert, C, 2008. Neighbourhood Greenness and 2 year Changes in Body Mass index of Children and Youth

- Cysylltir gwyrrddni â sgoriau-z BMI plant ac ieuencid ar ôl 2 flynedd.

Herrington S, Studtmann K, (1998). "Landscape Interventions New Directions for the Design of Children's Outdoor Play Environments: Landscape and Urban Planning 42(2-4): 191-205

- Mae amgylchedd chwarae naturiol yn yr ysgol yn helpu i leihau bwlio, yn cynyddu chwarae creadigol, yn gwella canolbwyntio ac ymdeimlad o hunanwerth mewn plant.