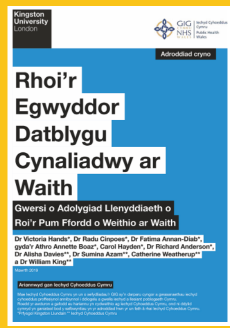
Pum arfer ddyddiol syml i unigolion a thimau wreiddio datblygu cynaliadwy

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Mae canfyddiadau adolygiad llenyddiaeth ar ddatblygu cynaliadwy yn tynnu sylw at **bum arfer ddyddiol syml** y gall aelodau staff mewn cyrff cyhoeddus eu mabwysiadu i gefnogi llesiant ein cenedlaethau presennol a chenedlaethau'r dyfodol.


Kingston University London

Adroddiad cryno

Rhoi'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy ar Waith

Gwersi o Adolygiad Llenyddiaeth o Roi'r Pum Ffordd o Weithio ar Waith

Gallwch gael mynediad at yr adolygiad llenyddiaeth a'r ffeithluniau **yma**.

Dihunwch
Byddwch yn wybodus am effeithiau'r pum ffordd o weithio, a byddwch yn effro i newidiadau syml y gellir eu gwneud nawr, neu eu cynllunio a'u cyflwyno'n raddol.

Dysgwch
Dysgwch wybodaeth, sgiliau ac ymddygiadau newydd i helpu i ymgorffori'r pum ffordd o weithio yn eich arferion beunyddiol. Hefyd, rhannwch brofiadau ag eraill ac arbrofwch i ddod o hyd i atebion newydd.

Byddwch ar flaen y gad
Datblygwch dystiolaeth, metrigau a mesuriadau newydd sy'n adlewyrchu llesiant y presennol a'r dyfodol. Defnyddiwch y data presennol i atal gweithgareddau ag effeithiau negyddol.

Byddwch yn rhan o bethau
Arweiniwch yn eich maes dylanwad presennol ac, er efallai na fydd gennych yr holl atebion, gofynnwch gwestiynau a chydweithiwch i ddod o hyd i atebion.

Lleisiwch eich barn
Cyfathrebwch am yr hyn sy'n gweithio a'r hyn y gallwn ehangu arno, a rhannwch straeon newydd am arbrofi, dysgu a newid.

Ciplun o weithgarwch – 'Byddwch y Newid' ar gyfer nodau llesiant Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu ystod o e-ganllawiau 'Byddwch y Newid' ar thema sy'n tynnu sylw at *gamau cynaliadwy bach* i annog staff fel unigolion a thimau yn y gweithle i leihau eu heffeithiau negyddol a sicrhau'r effeithiau cadarnhaol gorau posibl i gefnogi saith nod llesiant Cymru. Mae'r adnoddau hyn hefyd yn cynnwys yr 'Her Nodau Llesiant' i ysbrydoli a chefnogi staff i weithredu ar draws dewis o chwe her newid ymddygiad sy'n para 7 diwrnod, neu ar gyfer y tymor hwy.

Gallwch ddod o hyd i becyn cymorth **yma** i gefnogi eich sefydliad (neu eraill yng Nghymru ac yn rhyngwladol) i fabwysiadu 'Byddwch y Newid' ar gyfer nodau llesiant Cymru a Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig.

Eisiau dysgu mwy? Cysylltwch â'r Ganolbwynt Iechyd a Chynaliadwyedd:

cynaliadwyedd.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk
icc.gig.cymru/pynciau/iechyd-a-chynaliadwyedd/