ASESIAD EFFAITH INTEGREDIG LLYWODRAETH CYMRU

Teitl y cynnig:	**Polisi Gweithio o Bell Cymru**
Swyddog(ion) sy'n cwblhau'r Asesiad Effaith Integredig (enw(au) ac enw'r tîm):	**Gareth Pierce** **Polisi Gweithio o Bell**
Adran:	**Seilwaith Economaidd**
Pennaeth yr Is-adran/Uwch-swyddog Cyfrifol (enw):	**Lea Beckerleg, Pennaeth Gweithio o Bell/ Steve Vincent, Cyfarwyddwr Seilwaith Economaidd**
Y Gweinidog sy'n gyfrifol:	**Lee Waters AS, Y Dirprwy Weinidog Newid Hinsawdd**
Dyddiad Cychwyn:	**Ebrill 2021 (Cwblhawyd Tachwedd 2021)**

CYNNWYS

Trosolwg o'r asesiad effaith integredig hwn 3

Adran 1. Pa gamau gweithredu y mae Llywodraeth Cymru yn eu hystyried a pham? 4

Adran 2. Beth fydd yr effaith ar lesiant cymdeithasol? 12

Adran 3. Beth fydd yr effaith ar lesiant diwylliannol a'r Gymraeg? 18

Adran 4. Beth fydd yr effaith ar lesiant amgylcheddol? 20

Adran 5. Cofnod o'r Asesiadau Effaith Llawn sy'n Angenrheidiol 30

Adran 6. Casgliad 31

Adran 7. Datganiad 38

Asesiadau Effaith Llawn 40

A. Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant 40

B. Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb 53

C. Asesiad o'r Effaith ar Brawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad 89

D. Sgrinio Asesiad o'r Effaith ar Ddiogelu Data 97

E. Asesiad o'r Effaith ar yr Iaith Gymraeg 102

F. Asesiad o'r Effaith ar Fioamrywiaeth 112

G. Asesiad o'r Effaith ar Iechyd 115

TROSOLWG O'R ASESIAD EFFAITH INTEGREDIG HWN

Cyd-destun

Mae'r Asesiad Effaith Integredig (IIA) hwn yn ymwneud â pholisi gweithio o bell Llywodraeth Cymru. Pwrpas yr IIA yw adolygu effeithiau'r polisi gweithio o bell mewn ffordd gyfannol, gan archwilio ei effeithiau cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac amgylcheddol posibl. Mae hyn yn cynnwys profi'r sail resymegol dros y polisi, y tybiaethau a wnaed, ac i ba raddau y caiff hyn ei ategu gan dystiolaeth. Nod y polisi gweithio o bell yw darparu manteision i weithwyr, busnesau a chyflogwyr, cymunedau lleol a'r amgylchedd, gyda'r nod o alluogi 30% o weithwyr Cymru i weithio o bell. Mae Llywodraeth Cymru wedi nodi'r manteision allweddol canlynol y mae'r polisi'n disgwyl eu cefnogi mewn perthynas â'r amgylchedd, economïau lleol, busnesau, unigolion a chymunedau:

- lleihau amser teithio a chostau teithio
- mwy o hyblygrwydd, a gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith
- cynhyrchiant uwch
- llai o draffig, yn enwedig ar adegau prysur
- llai o lygredd aer a sŵn; a
- y cyfle i ail-ddylunio canol ein trefi a'n dinasoedd.[1]

Mae'r IIA yn archwilio'r dystiolaeth ac yn profi'r tybiaethau sy'n sail i bob un o'r agweddau uchod er mwyn helpu i benderfynu i ba raddau y mae'r manteision hyn yn debygol o gael eu gwireddu, canfod lle mae angen rhagor o dystiolaeth, a nodi lle'n mae'n debygol y bydd angen mesurau lliniaru posibl.

Er mwyn cyflawni ein huchelgais, mae Llywodraeth Cymru yn ystyried nifer o fesurau ategol. Mae'r rhain yn cynnwys darparu rhwydwaith o ganolfannau gweithio o bell yn agos at le mae pobl yn byw (gan gynnig man gwaith amgen i'r "swyddfa cwmni" draddodiadol), canllawiau i fusnesau / sefydliadau'r trydydd sector ar baratoi eu gweithrediadau ar gyfer gweithio o bell neu weithio mewn ffordd ddatganoledig, a chefnogi unigolion (cyngor, gwasanaethau TGCh, cyfarpar a chymorth llesiant).

Mae'r polisi'n cysylltu â meysydd polisi eraill fel strategaeth drafnidiaeth, Gwaith Teg Cymru ac adfywio canol trefi a dinasoedd. Mae'r IIA hwn yn nodi'r cysylltiadau hyn ac yn darparu asesiad cynhwysfawr a thrawsbynciol ar draws gwahanol feysydd effaith.

Asesiad Effaith Integredig (IIA)

Nod yr IIA hwn yw ystyried yr effeithiau cadarnhaol a'r effeithiau negyddol er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu a gweithredu'r polisi. Mae hyn yn cynnwys ystyried sut mae'r polisi:

1 https://llyw.cymru/gweithio-o-bell

- yn cyd-fynd â blaenoriaethau a gweledigaeth *Ffyniant i Bawb*[2];
- yn gallu cyfrannu at lesiant cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac amgylcheddol Cymru; a
- sut gallai'r polisi effeithio ar ddinasyddion Cymru, a hynny'n gadarnhaol neu'n negyddol.

Mae IIA Llywodraeth Cymru yn bwriadu cael golwg lawn ar y prif effeithiau ac mae'n darparu'r sail ar gyfer gwerthuso yn y dyfodol.

Strwythur

Mae'r IIA hwn wedi'i strwythuro o dan yr adrannau canlynol:

- Adran 1. Pa gamau gweithredu y mae Llywodraeth Cymru yn eu hystyried a pham?
- Adran 2. Beth fydd yr effaith ar lesiant cymdeithasol?
- Adran 3. Beth fydd yr effaith ar lesiant diwylliannol a'r Gymraeg?
- Adran 4. Beth fydd yr effaith ar lesiant economaidd?
- Adran 5. Beth fydd yr effaith ar lesiant amgylcheddol?
- Adran 6. Cofnod o'r asesiadau effaith llawn
- Adran 7. Casgliad

Cynhaliwyd nifer o asesiadau effaith llawn i gefnogi adrannau'r prif adroddiad a amlinellwyd uchod, ac mae'r rhain wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon fel atodiadau:

- A: Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant
- B: Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb
- C: Asesiad o'r Effaith o ran Prawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad
- D: Sgrinio Asesiad o'r Effaith ar Ddiogelu Data
- E: Asesiad o'r Effaith ar yr Iaith Gymraeg
- F: Asesiad o'r Effaith ar Fioamrywiaeth
- G: Asesiad o'r Effaith ar Iechyd

Gan nad yw rhaglen y polisi gweithio o bell yn cyflwyno deddfwriaeth sylfaenol, nid oes angen Asesiad Effaith Rheoleiddiol.

ADRAN 1. PA GAMAU GWEITHREDU Y MAE LLYWODRAETH CYMRU YN EU HYSTYRIED A PHAM?

1.1 Trosolwg

Mae polisi gweithio o bell Llywodraeth Cymru wedi'i sefydlu i hyrwyddo a chefnogi gweithio o bell (gartref neu'n agos i gartref) ar gyfer rhan sylweddol o weithlu Cymru. Ein nod yw

[2] https://gweddill.gov.wales/docs/strategies/170919-prosperity-for-all-en.pdf

gweld 30% o weithwyr Cymru yn gweithio o bell am yr wythnos waith gyfan, neu am rywfaint ohoni.

Ym mis Ebrill 2020, roedd cyfran y bobl a oedd yn gweithio o bell yng Nghymru yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf yn gysylltiedig â Covid-19 wedi cyrraedd 36.8%[3]. Oherwydd cyfyngiadau pandemig Covid-19, newidiodd y trefniadau gweithio'n gyflym wrth i weithwyr a sefydliadau newid eu gweithrediadau a'u hymddygiad i alluogi gweithwyr i weithio gartref. Hwyluswyd hyn gan argaeledd eang technolegau modern, gan gynnwys band eang, meddalwedd a chyfarpar sy'n galluogi swyddogaethau swyddfa i fod ar gael yn y cartref.

Roedd yr amgylchiadau eithriadol hyn wedi dangos y gall rhai gweithwyr fod yn effeithiol ac yn gynhyrchiol heb fod mewn swyddfa ganolog. Cafodd ganlyniadau negyddol a chadarnhaol. Mae Llywodraeth Cymru wrthi'n datblygu ac yn hyrwyddo polisi i gefnogi parhau i weithio o bell am nifer o resymau:

- Mae tystiolaeth yn awgrymu y bydd y pandemig yn arwain at newid parhaol mewn arferion gweithio i lawer o bobl, gan gynnwys lefelau uwch o weithio o bell. Mae hyn yn amlwg mewn arolygon gan fusnesau a gweithwyr (fel y nodir yn y tablau dadansoddiad o'r bylchau a gyflwynir yn yr adrannau sy'n dilyn).
- Nodwyd nifer o fanteision posibl yn gysylltiedig â gweithio o bell, ac mae'r rhain yn cynnwys manteision cymdeithasol (sydd wedi'u cysylltu'n benodol â hyblygrwydd o ran gweithle, hygyrchedd at swyddi, cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith), manteision amgylcheddol (e.e. llai o deithio i'r gwaith ac allyriadau cysylltiedig), a manteision economaidd (effeithiau cynhyrchiant, cynnydd mewn gweithgarwch economaidd lleol).

Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu strategaeth i gefnogi gweithio o bell, drwy helpu unigolion a sefydliadau i addasu i'r newid hwn. Drwy fabwysiadu agwedd polisi rhagweithiol, mae Llywodraeth Cymru yn ceisio sicrhau'r manteision cymdeithasol mwyaf yn ogystal â sicrhau newidiadau cynaliadwy i arferion gweithio a fyddai orau i gymdeithas sydd o fudd i holl ddinasyddion Cymru a chenedlaethau'r dyfodol, yn unol â nodau Strategaeth Genedlaethol Cymru (Ffyniant i Bawb) a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol; byddwn yn trafod y rhain ymhellach isod.

Er mwyn arwain Llywodraeth Cymru yn y gwaith o ddatblygu polisïau, bydd yr IIA hwn hefyd yn canolbwyntio'n helaeth ar yr effeithiau negyddol posibl, ac yn nodi sut y gellir adnabod a lliniaru'r rhain lle bynnag y bo modd. Mae hyn yn cynnwys, yn anad dim:

- Nodi grwpiau cymdeithasol y gallai lefelau uwch o weithio o bell effeithio'n andwyol arnynt, a pha fesurau ategol y gellir eu cymryd i liniaru neu atal effeithiau o'r fath.

[3] Yn seiliedig ar ymchwil gan yr Athro Alan Felstead, a ddyfynnwyd yn "Polisi Gweithio o Bell - Adroddiad Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Llywodraeth Cymru", Ionawr 2021 (https://senedd.cymru/media/15bnkvy0/cr-ld14202-w.pdf)

- Dadansoddi rhannau o'r economi / mathau o fusnesau sy'n debygol o golli allan, gan nodi ffyrdd y gall sefydliadau newid neu addasu.
- Asesu lle gallai gweithio o bell arwain at ganlyniadau negyddol mewn lleoliadau penodol, e.e. gostyngiad yn nifer y bobl yng nghanol trefi neu ddinasoedd, tagfeydd yn sgil mwy o deithiau lleol / pellter byr mewn ceir, prinder tai gyda lle addas i weithio gartref, ac ati, a mesurau i liniaru neu wrthbwyso effeithiau o'r fath.

1.2 Canlyniadau gwneud dim

Disgwylir i lefelau uwch o weithio o bell barhau yng ngweithlu Cymru o'i gymharu â'r hyn oedd yn bodoli cyn pandemig Covid-19.

Byddai dwy anfantais petai Llywodraeth Cymru yn cymryd agwedd oddefol:

- Gellid colli cyfleoedd i sicrhau'r lefelau uchaf o weithio o bell a'r manteision sy'n gysylltiedig â hynny. Heb gymorth rhagweithiol, efallai y bydd rhai unigolion neu fusnesau yn methu, neu'n anfodlon gweithredu neu gynnal trefniadau gweithio o bell. Gallai ffactorau cyfyngol gynnwys diffyg lle addas i unigolion, heriau i'r sefydliad yn ymwneud ag addasu gweithrediadau'r busnes, neu ddim digon o gymhellion i fusnesau newid i fodel mwy cynaliadwy. Mewn achosion o'r fath, mae'n debygol y byddai'r gwaith yn dychwelyd i drefniant "swyddfa" traddodiadol. Byddai hyn yn golygu y gellid colli'r manteision posibl i weithwyr unigol a busnesau, yn ogystal â chymdeithas yn fwy cyffredinol, gyda lefelau is o weithio o bell yn yr hirdymor.
- Mewn achosion lle mae gweithwyr a/ neu sefydliadau yn dal i ddewis gweithredu o bell (heb unrhyw gymhelliant neu gymorth polisi uniongyrchol), gallai hyn gael effaith niweidiol ar rai unigolion neu grwpiau heb gefnogaeth briodol gan Lywodraeth Cymru. Gallai hyn gynnwys unigolion nad ydynt yn gallu gweithio gartref, busnesau sy'n dibynnu ar alw gan weithwyr neu weithgareddau swyddfa, a gallai pob un ohonynt wynebu anfanteision sylweddol sy'n gofyn am ymateb polisi clir.

Yng ngoleuni'r uchod, ni all Llywodraeth Cymru fforddio "gwneud dim"; er mwyn sicrhau'r manteision mwyaf o weithio o bell a lliniaru'r anfanteision posibl, mae angen agwedd polisi cadarnhaol a rhagweithiol.

1.3 Datblygu polisi ac opsiynau ymyrryd

Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod targed o 30% o weithwyr i weithio i ffwrdd o swyddfa ffurfiol yn rheolaidd. Mae hyblygrwydd yn perthyn i'r diffiniad hwn; i rai gweithwyr gall olygu gweithio gartref 100% o'r amser, 60% i rai, 20% i rai eraill, ac yn y blaen. Ar ben hynny, mae gweithio o bell yn cyfeirio at weithio gartref yn ogystal â gweithio o fannau yn agos i'r cartref, er enghraifft o ganolfannau gweithio o bell.

Cyn Covid-19, cyfran y gweithlu a oedd yn gweithio o bell yng Nghymru oedd 3.8%[4]. Serch hynny, er bod yn well gan rai gweithwyr ddychwelyd i amgylchedd y swyddfa, mae arolygon yn dangos bod llawer o weithwyr,[5] yn ogystal â busnesau,[6] yn gweld manteision parhau i weithio o bell. Roedd amcangyfrifon o Arolwg Barn a Ffordd o Fyw ONS[7] yn dangos bod 40.3% o weithwyr wedi gweithio gartref yn ystod y 7 diwrnod blaenorol ym mis Ebrill 2020. Yng ngoleuni hyn, mae Llywodraeth Cymru yn ystyried bod targed ychydig yn is na'r lefel hon – sef 30% – yn rhesymol.

Er mwyn cefnogi'r polisi, mae Llywodraeth Cymru yn treialu nifer o fesurau ymyrryd, gan gynnwys:

- Rhwydwaith o ganolfannau gweithio o bell mewn canolfannau lleol sydd ar gael i bobl sy'n byw yn y gymuned, gyda chyfleusterau i helpu i wella cynhyrchiant, cysylltiadau a rhyngweithio cymdeithasol drwy ffyrdd newydd o gydweithio. Mae nifer o ganolfannau'n cael eu treialu ledled Cymru.
- Cefnogi busnesau / sefydliadau'r trydydd sector drwy roi arweiniad gyda Busnes Cymru ar y ffordd orau o ddiwallu anghenion staff sy'n gweithio o bell.
- Cynnig cymorth i unigolion drwy gyfeirio at ganllawiau fel Mynediad i Waith, ACAS a gwasanaethau cynghori Undebau Llafur.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cydlynu'r gwaith o ddatblygu cynigion gweithio o bell gyda meysydd polisi perthnasol eraill, gan gynnwys:

- **Polisi trafnidiaeth**:
    - Mae hyn yn cynnwys Strategaeth Drafnidiaeth Cymru (2020); elfen allweddol o'r strategaeth hon yw gwreiddio newidiadau i ymddygiad wrth deithio – gan gynnwys teithiau sy'n gysylltiedig â gwaith – er mwyn cefnogi cynaliadwyedd a lleihau carbon.

---

4 Yn seiliedig ar ymchwil gan yr Athro Alan Felstead, a ddyfynnwyd yn "Polisi Gweithio o Bell - Adroddiad Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Llywodraeth Cymru", Ionawr 2021 (https://senedd.cymru/media/15bnkvy0/cr-ld14202-w.pdf)

5 Gweler, er enghraifft, erthygl YouGov, "Most workers want to work from home after Covid-19", Medi 2020: https://yougov.co.uk/topics/economy/articles-reports/2020/09/22/most-workers-want-work-home-after-covid-19

6 Gweler adroddiad CIPD, "Flexible Working, Lessons from the Pandemic" (Ebrill 2021): https://www.cipd.co.uk/Images/flexible-working-less mons-from-pandemic-report_tcm18-92644.pdf

7 https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare

- Meysydd polisi trafnidiaeth cysylltiedig eraill gan gynnwys teithio llesol, mesurau trafnidiaeth gyhoeddus leol, seilwaith ffyrdd a thocynnau integredig / hyblyg.

- **Adfywio canol trefi a dinasoedd**: mae hyn yn cynnwys y rhaglen Trawsnewid Trefi, cynlluniau cymhellion "gwario'n lleol" a rhaglenni eraill i gefnogi adfywio lleol a datblygu cynaliadwy.
- **Polisi digidol** gan gynnwys y Strategaeth Ddigidol i Gymru, sy'n canolbwyntio ar sicrhau argaeledd gwell o dechnoleg ddigidol (gan gynnwys cysylltedd band eang a chyflwyno 5G) a sgiliau, gallu ac arloesedd digidol gwell. Polisïau eraill sy'n ymwneud â phethau digidol, fel sgiliau a'r economi ddigidol.
- **Cymorth i fusnesau** o ran polisi a chyflawni
- **Polisi iechyd**, gan gynnwys iechyd galwedigaethol, iechyd meddwl, a pholisïau i gefnogi gweithgarwch corfforol.
- **Newid yn yr Hinsawdd**, Datgarboneiddio a Pholisi Sero Net
- **Polisi Iaith Gymraeg**
- **Llywodraeth Leol**
- Polisi sy'n ymwneud ag **ystâd y sector cyhoeddus ac atebion eiddo**
- Polisïau sy'n ymwneud â chydraddoldeb a chynhwysiant

1.4 Ymgysylltu â rhanddeiliaid

Mae'r polisi gweithio o bell wedi cael ei adolygu, ei graffu a'i drafod yn fanwl gan Bwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau y Senedd. Cafodd adroddiad y Pwyllgor ar y cynigion ei rannu'n ddiweddar ar wefan Llywodraeth Cymru,[8] ac mae manylion trafodion cyfarfodydd y pwyllgor ar gael i'r cyhoedd.[9]

Cynhaliodd Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau ymgynghoriad cyhoeddus, ar wefan y Senedd, rhwng 7 Rhagfyr 2020 a 17 Ionawr 2021. Daeth cyfanswm o 18 ymateb i law gan nifer o randdeiliaid, a oedd yn cynnwys busnesau, y byd academaidd a'r trydydd sector, ynghyd â thystiolaeth a gyflwynwyd gan dystion llafar.[10]

Ers hynny, mae Llywodraeth Cymru wedi cynnal ymarfer ymgysylltu â'r cyhoedd i gael barn am "Lywio dyfodol y Gweithle yng Nghymru", gan ganolbwyntio ar drefniadau gweithio o bell yn ogystal â safbwyntiau ar ganolfannau gweithio lleol posibl. Cynhaliwyd yr arolwg cyhoeddus rhwng 11 Chwefror a 26 Mawrth 2021, ac roedd yn cynnwys map rhyngweithiol i unigolion ei ddefnyddio i dynnu sylw at y lleoliadau maen nhw'n eu ffafrio ar

[8] https://senedd.cymru/media/15bnkvy0/cr-ld14202-w.pdf

[9] https://busnes.senedd.cymru/ieIssueDetails.aspx?IId=34945&Opt=3

[10] https://busnes.senedd.cymru/mgConsultationDisplay

gyfer canolfan gweithio o bell.[11] Bydd rhagor o ymarferion ymgysylltu'n cael eu cynnal er mwyn monitro barn wrth i'r dirwedd waith newid.

1.5 Cyd-fynd â'r Pum Ffordd o Weithio a'r Nodau Llesiant

Mae'r tabl isod yn nodi sut mae gwaith Llywodraeth Cymru o ddatblygu'r polisi gweithio o bell yn cyd-fynd â'r Pum Ffordd o Weithio sy'n sail i'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy, fel y'i diffinnir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.[12]

Pum Ffordd o Weithio	Sut mae'r cynnig yn cymhwyso hyn
Hirdymor	Mae Llywodraeth Cymru yn ymateb yn rhagweithiol i newid hirdymor mewn ymddygiad sydd wedi'i gyflymu gan yr angen i weithio gartref oherwydd cyfyngiadau pandemig Covid-19. Mae'r polisi'n cael ei ddatblygu i sicrhau'r manteision hirdymor mwyaf wrth i fwy o bobl weithio o bell ac i gefnogi twf hirdymor cynaliadwy, ar yr un pryd â lliniaru effeithiau a allai fod yn niweidiol.
Atal	Disgwylir lefelau uwch o weithio o bell yn sgil newidiadau sylfaenol yn yr economi. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithredu ac yn ymgysylltu'n rhagweithiol â'r broses hon i liniaru ac atal yr effeithiau negyddol a fyddai wedi digwydd fel arall mewn sefyllfa "gwneud dim".
Integreiddio	Mae Llywodraeth Cymru yn ymwybodol o'r ffaith bod mwy o weithio o bell yn arwain at oblygiadau pellgyrhaeddol i feysydd polisi eraill fel trafnidiaeth, cynllunio a datblygu, y farchnad lafur a'r economi. Mae'r IIA hwn yn rhoi ystyriaeth benodol i sut mae'r polisi'n berthnasol i'r nodau Llesiant – trafodir y rhain ymhellach isod.
Cydweithio	Mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu dull agored a chydweithredol o ddatblygu'r polisi. Mae hyn yn cynnwys ymgysylltu â meysydd llunio polisïau eraill o fewn Llywodraeth Cymru (gweler adran 1.3 uchod), yn ogystal â chydweithio ag awdurdodau lleol, prifysgolion, busnesau, sefydliadau'r Trydydd Sector a rhanddeiliaid

[11] https://gweithioobellremoteworking.commonplace.is/about

[12] https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/

Pum Ffordd o Weithio	Sut mae’r cynnig yn cymhwyso hyn
	eraill.
Cyfranogiad	Mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn ymgysylltu â’r cyhoedd a rhanddeiliaid (fel yr amlinellir yn adran 1.4 uchod) ac mae’n parhau i ddatblygu’r polisi mewn ffordd sy’n cynnwys pobl a chymunedau y mae’r newidiadau ledled Cymru yn effeithio arnynt. Mae hyn yn cynnwys, er enghraifft, ymgysylltu â’r cyhoedd ynghylch hybiau gweithio o bell arfaethedig.

Nod y Polisi Gweithio o Bell yw cyflwyno canlyniadau cadarnhaol mewn perthynas â phob un o’r nodau llesiant sydd wedi’u nodi yn Neddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol, fel yr amlinellir yn y tabl isod. Bydd yr IIA hwn yn archwilio’r dystiolaeth sydd ar gael er mwyn pennu i ba raddau mae’r nodau hyn yn cael eu cyflawni, a bydd yn nodi lle mae angen rhagor o dystiolaeth neu lle mae angen dadansoddi ymhellach ym mhob maes.

Nodau Llesiant	Sut mae’r cynnig yn helpu i gyflawni’r nodau
Cymru lewyrchus	Nod y Polisi Gweithio o Bell yw cefnogi twf Cymru fel cymdeithas arloesol, gynhyrchiol a charbon isel, drwy gefnogi arferion gweithio sy’n fwy hyblyg a chynhyrchiol. Y bwriad yw gwella amodau gwaith drwy ganiatáu trefniadau gweithio o bell sy’n cyd-fynd yn well ag amgylchiadau unigolion, yn ogystal â gwella mynediad pob rhan o’r boblogaeth at gyfleoedd gwaith, gan ddibynnu llai ar ddaearyddiaeth.
Cymru gydnerth	Nod y polisi Gweithio o Bell yw cefnogi amgylchedd naturiol mwy cydnerth a chynaliadwy drwy leihau lefelau cymudo / teithio yn y gwaith, a’r effaith gysylltiedig o ran carbon. Gall gweithio o bell hefyd wella cadernid busnesau neu sefydliadau yn erbyn argyfyngau a digwyddiadau yn y dyfodol.

Nodau Llesiant	Sut mae’r cynnig yn helpu i gyflawni’r nodau
Cymru iachach	Nod y polisi Gweithio o Bell yw gwella iechyd corfforol a meddyliol drwy gefnogi trefniadau gweithio sy’n cyd-fynd yn well ag amgylchiadau unigolion a rhwymedigaethau nad ydynt yn ymwneud â’r gwaith, fel cefnogi’r rheini sydd â chyfrifoldebau gofal plant neu gyfrifoldebau gofalu eraill. Nod y polisi yw cefnogi camau i wella’r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith drwy leihau’r amser y mae’r gweithlu’n ei dreulio yn cymudo.
Cymru sy’n fwy cyfartal	Bwriad y polisi Gweithio o Bell yw gwella gallu pobl mewn gwahanol gymunedau i fanteisio ar gyfleoedd gwaith a hyfforddiant, gan ddibynnu llai ar eu lleoliad daearyddol. Mae’r gallu i weithio o bell (gan gynnwys defnyddio canolfannau o bell) i fod i leihau’r rhwystrau posibl i gyflogaeth ymysg y rheini a fyddai’n ei chael hi’n anodd cymudo’n bellach, am resymau sy’n ymwneud â fforddiadwyedd neu resymau eraill (e.e. y rheini sydd â chyflwr iechyd).
Cymru o gymunedau cydlynus	Nod y polisi Gweithio o Bell yw cefnogi cymunedau lleol mwy cydlynol, drwy gynyddu presenoldeb gweithwyr yn eu hardal breswyl neu ardal ehangach yn ystod yr wythnos waith. Gall hyn helpu i gefnogi twf ac adfywiad datganoledig mewn canolfannau â phoblogaeth lai, gyda mwy o alw am nwyddau a gwasanaethau lleol.
Cymru â diwylliant bywiog lle mae’r Gymraeg yn ffynnu	Nod y polisi Gweithio o Bell yw annog mwy o bobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol a defnyddio’r Gymraeg yn amlach, drwy annog gweithlu mwy cydlynol sydd â chysylltiadau digidol gyda gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, sy'n rhoi mwy o amser iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol a all greu cyfleoedd newydd i ddefnyddio’r Gymraeg.

Nodau Llesiant	Sut mae’r cynnig yn helpu i gyflawni’r nodau
Cymru sy’n gyfrifol ar lefel fyd-eang	Mae’r polisi Gweithio o Bell yn bwriadu hyrwyddo gweithlu arloesol, agored a hyblyg sy’n gallu ymateb i newidiadau mewn cymdeithas a’r byd yn ehangach, gweithlu sy’n defnyddio technolegau digidol a thechnolegau eraill i greu newid ac sy’n ymgysylltu’n gadarnhaol ac yn gyfrifol â heriau yn y dyfodol. Bydd hyn yn gwella cyfraniad Cymru at lesiant byd-eang, a’i rôl o ran ei siapio.

2. BETH FYDD YR EFFAITH AR LESIANT CYMDEITHASOL?

2.1 Sut (naill ai’n gadarnhaol neu’n negyddol), ac i ba raddau (effaith sylweddol/ganolig/isel), y bydd y cynnig yn effeithio ar bobl a chymunedau?

Bydd y polisi Gweithio o Bell yn cael ystod o effeithiau a fydd yn amrywio ar draws gwahanol grwpiau o’r boblogaeth ac mewn gwahanol gymunedau.

Cyflwynir y brif dystiolaeth sy’n cymharu effeithiau’r polisi ar draws gwahanol grwpiau yng Nghymru yn yr Asesiad o’r Effeithiau ar Gydraddoldeb – fe’i cyflwynir yn Atodiad B o’r IIA hwn, ac fe’i crynhoir yn adran 2.3 isod.

Mae’r Asesiad o’r Effeithiau ar Iechyd yn cynnwys dadansoddiad manwl o sut y bydd y polisi’n effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol gwahanol rannau o’r boblogaeth. Caiff ei gyflwyno yn Atodiad G o’r IIA hwn (a’i grynhoi yn adran 2.5 isod).

Ar ben hynny, mae’r IIA hwn yn cynnwys trosolwg o effeithiau’r polisi ar hawliau plant (a gyflwynir yn Atodiad A ac a grynhoir yn adran 2.2 isod) a’i effeithiau ar gymunedau gwledig drwy’r Asesiad o’r Effaith ar Brawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad (a gyflwynir yn Atodiad C ac a grynhoir yn adran 2.4 isod).

2.2 Hawliau Plant

Cyflwynir asesiad llawn o effeithiau’r Polisi Gweithio o Bell ar hawliau plant yn **Atodiad A** y ddogfen IIA hon.

I grynhoi, mae’r asesiad o hawliau plant wedi nodi bod yr erthyglau canlynol yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn yn berthnasol i gynigion y polisi Gweithio o Bell:

- **Erthygl 3 – budd pennaf y plentyn**
    - Buddiannau gorau'r plentyn ydy'r brif flaenoriaeth ym mhob penderfyniad a gweithred sy'n effeithio ar blant.
- **Erthygl 23 – plant anabl**
    - Mae gan blant anabl hawl i fyw bywyd llawn a gweddus gydag urddas ac annibyniaeth, i'r graddau mwyaf posibl, yn ogystal â chwarae rhan weithredol yn y gymuned.
- **Erthygl 27 – safon byw ddigonol**
    - Mae gan bob plentyn yr hawl i safon byw sy'n ddigon da i ddiwallu ei anghenion corfforol a chymdeithasol a chefnogi ei ddatblygiad. Rhaid i lywodraethau helpu teuluoedd na allant fforddio darparu hyn.
- **Erthygl 31 – hamdden, chwarae ac ymlacio**
    - Mae gan bob plentyn hawl i ymlacio, chwarae a chymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau diwylliannol ac artistig.

Mae gan y polisi Gweithio o Bell y potensial i gefnogi hawliau plant o dan Erthygl 27 drwy gynyddu mynediad at gyfleoedd cyflogaeth ledled Cymru (gan gynnwys ar gyfer grwpiau difreintiedig).

Mae mwy o weithio o bell yn golygu llai o ddibyniaeth ddaearyddol a mwy o gyfleoedd i gael mynediad at waith i'r rheini sy'n byw mewn cymunedau anghysbell ac, mewn rhai achosion, cymunedau difreintiedig. Fodd bynnag, gallai'r effeithiau ar sefyllfa ariannol aelwydydd amrywio, gydag effeithiau negyddol posibl ar gostau tai a chyfleustodau, wedi'u cydbwyso ag effeithiau cadarnhaol o ran costau cymudo. Gallai'r plant sydd â rhieni neu warcheidwaid yn gweithio mewn swyddi sy'n ddibynnol ar wariant o sectorau'r swyddfa (fel siopau coffi a gwasanaethau cynnal swyddfa) fod mewn perygl o ddioddef effeithiau niweidiol sy'n gysylltiedig â llai o bobl mewn gweithleoedd canolog neu lai o incwm aelwydydd.

Mae nifer y bobl ifanc rhwng 16 a 17 oed sy'n gweithio yn isel yn ôl data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol; mae'n dangos mai dim ond 13% o bobl ifanc yn y grŵp oedran hwn sy'n gweithio. Mae hyn yn codi i 60% ymysg pobl ifanc rhwng 18 a 24 oed.[13] Mae'r effaith yn gymysg i'r bobl ifanc sydd naill ai mewn gwaith neu'n chwilio am waith oherwydd gallai ddarparu mwy o gyfleoedd i'r rheini sy'n byw mewn ardaloedd lle byddai fel arall yn anodd cael mynediad at swyddi neu hyfforddiant. Mae pobl ifanc yn fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn sectorau sy'n dibynnu ar wariant o sectorau'r swyddfa, a gallai'r swyddi a'r

[13] ONS, Employment and Employee Types, Awst 2021. Ar gael ar-lein yn:

A05 SA: Employment, unemployment and economic inactivity by age group (seasonally adjusted) - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)

cyfleoedd hyn fod mewn perygl.[14] Gwelwyd cynnydd parhaus yn nifer y swyddi gwag (mis Awst 2021) ar draws y rhan fwyaf o sectorau o'i gymharu â'r lefelau cyn y pandemig.

Rôl Cymru'n Gweithio[15] yw cefnogi pobl sy'n awyddus i newid y sector maen nhw'n gweithio ynddo. Yn ogystal â hynny, mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi ymdrechion i adfywio canol trefi, gan gynnwys ei Strategaeth Manwerthu, ac mae Gwaith Teg Cymru hefyd yn helpu i fynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu'r sector.

Mae gan y polisi'r potensial i gefnogi hawliau plant o dan Erthygl 31 drwy alluogi rhieni a gwarcheidwaid i dreulio mwy o amser yn gweithio gartref, drwy leihau'r amser a dreulir yn cymudo a galluogi mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn hamdden a gweithgareddau gyda'i gilydd. Mae effeithiau negyddol posibl pwysig i blant mewn teuluoedd sydd mewn perygl o brofi cam-drin domestig, neu aelodau o'r teulu sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau, lle mae cysylltiad y plentyn neu'r person ifanc â sefyllfaoedd neu agweddau negyddol yn cynyddu – er enghraifft oherwydd bod yr ymosodwr yn treulio mwy o amser gartref.

2.3 Cydraddoldeb

Darperir asesiad llawn o'r effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl ar gyfer grwpiau nodweddion gwarchodedig ac ar gyfer aelwydydd incwm isel yn yr Asesiad o'r Effeithiau ar Gydraddoldeb, a gyflwynir yn **Atodiad B** y ddogfen IIA hon.

Dyma'r prif bwyntiau sy'n deillio o'r dadansoddiad a wnaed hyd yma:

- Mae amrywiaeth o effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl ar gyfer y gwahanol grwpiau nodweddion gwarchodedig.
- Yn gyffredinol, mae grwpiau incwm isel yn llai tebygol o allu gweithio gartref.[16]
- Mae'r grwpiau nodweddion gwarchodedig yn fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn sectorau sy'n talu cyflogau isel, ac felly'n llai tebygol o allu gweithio gartref (menywod, pobl ifanc, pobl anabl, rhai grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig).[17]

---

[14] Resolution Foundation (2020), Young workers in the coronavirus crisis: Findings from the Resolution Foundation's coronavirus survey. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/publications/young-workers-in-the-coronavirus-crisis/

[15] https://cymrungweithio.llyw.cymru/

[16] Gweler "UK Poverty 2020/21", Sefydliad Joseph Rowntree (adroddiad llawn i'w lawrlwytho yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21)

[17] Gweler, "Over-exposed and under-protected: the devastating impact of Covid-19 on Black and Minority Ethnic communities in Great Britain", Runnymede Trust (https://www.runnymedetrust.org/uploads/Runnymede%20Covid19%20Survey%20report%20v3.pdf)

- Mae grwpiau nodweddion gwarchodedig gan gynnwys pobl iau a phobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o fod wedi dioddef effeithiau colli swyddi yn ystod y pandemig; hefyd, gallai unrhyw golledion swyddi pellach yn y sectorau manwerthu a lletygarwch o ganlyniad i lai o ymwelwyr/gwariant mewn canol trefi/dinasoedd fod wedi cael effaith anghymesur arnynt. [18]
- Mae data adeg ysgrifennu'r adroddiad yn dangos bod 953,000 o swyddi gwag yn y DU ar hyn o bryd[19], a allai awgrymu y gallai'r farchnad lafur adfer yn gyflymach nag a dybiwyd yn wreiddiol. Mae angen monitro'n barhaus er mwyn deall tueddiadau'r dyfodol.
- Risg bosibl o waethygu'r anghydraddoldebau presennol yn y farchnad lafur e.e. gweithwyr coler wen yn elwa ar y gallu i weithio gartref o'i gymharu â gweithwyr coler las nad ydynt efallai'n gallu gweithio gartref.[20]
- Gwahaniaeth daearyddol posibl. Er enghraifft, efallai y bydd ardaloedd incwm is neu ranbarthau â llai o weithwyr coler wen yn llai tebygol o weld manteision, gyda'r risg gysylltiedig o wreiddio anghydraddoldebau rhanbarthol ymhellach
- Gallai'r polisi hyd yn oed gael effaith fwy niweidiol ar ardaloedd incwm isel sydd â chysylltedd band eang annigonol neu wael.

Ar ôl archwilio'r agweddau uchod yn fanylach, mae **effeithiau cadarnhaol posibl** y polisi yn cynnwys y canlynol:

- Gellir chwalu rhwystrau i gyflogaeth mewn swyddfa ar gyfer rhai grwpiau, gan gynnwys rhai pobl anabl, menywod, menywod beichiog, a menywod ar absenoldeb mamolaeth neu sy'n dychwelyd ar ôl cyfnod mamolaeth.
- Ar gyfer pobl ifanc, gan gynnwys y rheini o aelwydydd incwm is neu mewn ardaloedd gwledig, a allai chwilio am gyfleoedd gwaith neu hyfforddiant dros ardal ddaearyddol ehangach nag a fyddai'n bosibl fel arall.
- Ar gyfer menywod a dynion â chyfrifoldebau gofalu
- Ar gyfer pobl anabl o ganlyniad i fwy o ddefnydd o dechnoleg sy'n galluogi mwy o gyfranogiad a chynhwysiant o ran digwyddiadau, rhwydweithio ac ati, a llai o ofynion / disgwyliadau o ran cymudo a allai fod yn heriol neu'n anodd i grwpiau o'r fath.

---

[18] Gweler er enghraifft, "Young workers in the coronavirus crisis", Resolution Foundation (https://www.cipd.co.uk/Images/flexible-working-lessons-from-pandemic-report_tcm18-92644.pdf)

[19] Vacancies and jobs in the UK, ONS, Awst 2021 ar gael ar-lein yn:

Vacancies and jobs in the UK - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)

[20] Gweler erthygl gan Ymchwil y Senedd: "Gweithio o bell – y normal newydd?" (https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/gweithio-o-bell-y-normal-newydd/)

- Ar gyfer grwpiau crefyddol o ganlyniad i fwy o hyblygrwydd i fynychu digwyddiadau crefyddol, gwyliau ac ati.
- Ar gyfer grwpiau incwm isel oherwydd gallai costau teithio fynd i lawr ac efallai y byddant yn gallu cael mynediad at amrediad ehangach o swyddi.
- Ar gyfer gweithwyr hŷn, a oedd yn fwy tueddol yn draddodiadol o weithio gartref, gan y gallai cymudo fod yn opsiwn llai deniadol oherwydd eu bod yn fwy tebygol o gael problemau iechyd, anabledd neu gyfrifoldebau gofalu.

Dyma rai o'r **effeithiau negyddol posibl**:

- Ar gyfer pobl ifanc a phobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a allai fod yn llai tebygol o fod â man gwaith addas yn y cartref.
- Baich costau (tanwydd, band eang, cyfarpar ac ati) ar gyfer y rheini mewn swyddi sy'n talu'n wael, gan gynnwys pobl ifanc.
- Ar gyfer rhai grwpiau o bobl anabl, gan gynnwys pobl awtistig a'r rheini sydd â nam ar eu golwg neu eu clyw, a allai fod yn fwy tebygol o brofi anawsterau cyfathrebu sy'n gysylltiedig â defnyddio technoleg gweithio o bell.
- Ar gyfer rhai pobl anabl yn sgil mwy o berygl o fod yn unig ac ynysig.
- Ar gyfer pobl LGBT+, yn enwedig pobl ifanc sy'n byw yng nghartref y teulu, a allai fod mewn perygl o fod yn ynysig, yn unig neu ddioddef homoffobia/trawsffobia gartref.
- Ar gyfer pobl sydd mewn perygl o brofi cam-drin domestig yn sgil dod yn fwy ynysig / colli cyswllt â chydweithwyr, gyda menywod yn fwy tebygol o lawer o gael effaith niweidiol na dynion.
- Ar gyfer y rheini sydd mewn mwy o berygl o gael eu hallgau'n ddigidol, gan gynnwys pobl hŷn, pobl anabl, grwpiau incwm is, a'r rheini sy'n byw mewn lleoliadau sydd â chysylltedd band eang gwael.

Bylchau mewn data a meysydd ar gyfer gwaith pellach

Mae'r asesiad wedi nodi nifer o feysydd lle byddai monitro pellach yn ddefnyddiol:

- Y grwpiau demograffig o bobl sy'n gweithio gartref, y rheini nad ydynt yn gallu gwneud hynny a'r rhesymau dros hyn.
- Nifer y Swyddi Gwag a'r sectorau sy'n cynnwys y swyddi hyn.
- Mae arolwg y Swyddfa Ystadegau Gwladol o effeithiau cymdeithasol y coronafeirws yn cael ei ddiweddaru bob mis; bydd parhau i fonitro'r data hwn wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio yn helpu i roi gwell dealltwriaeth o ba grwpiau nodweddion gwarchodedig fydd yn fwy, neu'n llai tebygol, o barhau i weithio gartref yn y tymor byr i ganolig.
- Mae'r bylchau data penodol a nodwyd yn ymwneud â'r effeithiau posibl ar bobl drawsryweddol yn benodol, yn hytrach nag ar bobl LGBT+ fel grŵp, a'r effeithiau posibl ar bobl LGBT+ o gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig.

2.4 Prawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad

Mae’r Asesiad o’r Effaith ar Brawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad yn ystyried effaith y polisi Gweithio o Bell ar gymunedau gwledig, a sut y bydd y polisi yn mynd i’r afael ag anghenion ardaloedd gwledig.

Mae prawfesur polisïau o safbwynt anghenion cefn gwlad yn ymrwymiad gan y llywodraeth, sy’n seiliedig ar egwyddorion cyfiawnder cymdeithasol, cynaliadwyedd, cydraddoldeb a thegwch, ac mae’n cynnwys camau i wella ansawdd bywyd y rheini sy’n byw mewn cymunedau gwledig yng Nghymru.

Gall gweithio o bell ei gwneud hi’n haws i bobl mewn cymunedau gwledig gysylltu, gan nad oes rhaid i bobl adael eu hardal leol i chwilio am waith ac i gael gwaith.

Gall mwy o leoliaeth mewn siopa a lletygarwch, gan arwain at wariant lleol ychwanegol mewn ardaloedd gwledig, hefyd greu swyddi ac ysgogi twf busnes

Gall gweithio o bell fod o fudd i’r Gymraeg mewn ardaloedd gwledig, gan fod siaradwyr Cymraeg yn gallu byw a gweithio yng nghadarnleoedd y Gymraeg, a chael mwy o amser i siarad Cymraeg gartref.

Ar y llaw arall, gallai hyn olygu bod ardaloedd gwledig yn dod yn fwy dymunol a gallai hyn achosi cynnydd mewn prisiau tai. Gwelwyd hyn dros y 18 mis diwethaf

Mae argaeledd band eang cyflym iawn a gwibgyswllt yn is mewn ardaloedd gwledig o gymharu ag ardaloedd trefol, ac mae canran y cartrefi a’r busnesau sydd â darpariaeth galwadau llais a 4G dan do gan y pedwar darparwr rhwydwaith yn is. Bydd hyn yn rhwystr i weithio gartref i’r bobl hynny; gall canolfannau gweithio lleol, lle bo hynny ar gael, gynnig opsiwn ymarferol arall

.2.5 Iechyd

Mae’r Asesiad o’r Effaith ar Iechyd ar gyfer polisi Gweithio o Bell Llywodraeth Cymru wedi’i gynnwys yn **Atodiad G** y ddogfen hon.

Mae Asesiad o’r Effaith ar Iechyd yn ystyried sut y gallai gweithred arfaethedig, boed yn bolisi, yn rhaglen, yn gynllun, yn brosiect neu’n newid i'r sefydliad neu i ddarpariaeth gwasanaeth cyhoeddus effeithio ar iechyd a lles poblogaeth.

Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i wneud rheoliadau sy’n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus gynnal asesiadau o’r effaith ar iechyd mewn amgylchiadau penodol sy’n cynnwys polisïau, cynlluniau a rhaglenni sydd â chanlyniadau o arwyddocâd cenedlaethol neu sylweddol, neu sy’n cael effaith fawr ar iechyd y cyhoedd ar lefel leol. Felly, ystyrir ei bod yn arfer da nodi’r effeithiau ar iechyd sy’n gysylltiedig â’r cynnig i gyflwyno polisi gweithio o bell.

Roedd Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi paratoi Asesiad helaeth o’r Effaith ar Iechyd ar gyfer y ‘Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol’ yng Nghymru mewn ymateb i

bandemig COVID-19. Rydyn ni wedi dibynnu'n helaeth ar y darn hwn ar gyfer tystiolaeth ac i bennu’r effeithiau.[21]

Mae rhai effeithiau cadarnhaol posibl yn cynnwys mwy o amser i gynllunio prydau bwyd ac ymarfer corff, mwy o amser i’w dreulio gyda’r teulu ac yn y gymuned, mynediad haws at fannau gwyrdd a mwy o foddhad a hyblygrwydd yn ystod y diwrnod gwaith.

Dyma rai o’r effeithiau negyddol posibl:

Risg o ddiffyg ymarfer corff, yn enwedig os oedd y daith i’r gwaith yn cynnwys ymarfer corff neu deithio llesol

Pobl sy'n gweithio mewn tai na fydd o bosibl yn addas ar gyfer gwaith oherwydd diffyg gofod, golau, neu fynediad at wasanaethau/seilwaith digidol.

Y risg (yn enwedig i fenywod) o gael eu llethu wrth geisio rheoli gwaith ac ymrwymiadau teuluol neu ofalu.

Gall arwain at gyflyrau cyhyrysgerbydol yn sgil gweithio gartref mewn amodau byw amhriodol.

O ran Iechyd Meddwl, bydd effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl sy’n cael eu hystyried yn fanwl yn yr Asesiad o’r Effaith ar Iechyd. At ei gilydd, mae’r effeithiau yn amrywio yn dibynnu ar sefyllfa, cyflwr ac anian unigolion.

Cyfeiriwch at Atodiad G am ganlyniadau’r Asesiad o’r Effaith ar Iechyd.

Adran 3. Beth fydd yr effaith ar lesiant diwylliannol a’r Gymraeg?

3.1 Llesiant Diwylliannol

3.1a Sut gall y cynnig gyfrannu at y nod i hyrwyddo a gwarchod diwylliant a threftadaeth, ac i annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, ac mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden?

Drwy leihau amser cymudo, efallai y bydd gan bobl fwy o amser i'w galluogi i gymryd rhan yn y celfyddydau, ac mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden. Gellid hefyd defnyddio incwm gwario ychwanegol o arbedion costau cymudo ar weithgareddau hamdden a thwristiaeth.

Gallai gael effaith gadarnhaol ar ddiwylliant a threftadaeth sy’n gysylltiedig â thwristiaeth os ydy pobl yn gallu bod yn fwy hyblyg ynghylch amser a lle gwaith – gan eu galluogi i ymweld â chanolfannau treftadaeth a diwylliant lleol a chenedlaethol.

Mae llawer o fusnesau yn y sectorau diwylliannol a chwaraeon wedi symud cynnwys ar-lein, sydd wedi cyrraedd mwy o bobl y tu allan i’w hardal leol, a hyd yn oed yn rhyngwladol – gallai hyn helpu i gynyddu’r defnydd o’r Gymraeg mewn ardaloedd gwahanol ledled

[21] https://phw.nhs.wales/news/staying-at-home-policy-has-reduced-spread-of-coronavirus

Cymru (ac o bosibl dramor), a helpu defnyddwyr y Gymraeg drwy ddefnyddio’r iaith y tu allan i’w cymunedau arferol.

Mae hefyd yn codi proffil diwylliant Cymru yn rhyngwladol, ac yn darparu cynulleidfaoedd newydd a ffrydiau refeniw newydd ar gyfer y sefydliadau hyn yn ogystal â’r rheini sy’n creu cynnwys.

3.1b A yw’n bosibl y gallai’r cynnig gael effaith negyddol ar hyrwyddo a gwarchod diwylliant a threftadaeth, neu ar allu pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, ac mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden? Os felly, pa gamau y gallwch chi eu cymryd i osgoi neu leihau’r effaith honno (er enghraifft, drwy ddarparu cyfleoedd eraill)?

Gall y canlynol gael effaith negyddol ar y celfyddydau, diwylliant, safleoedd treftadaeth, chwaraeon a sefydliadau hamdden sy’n elwa o’u hagosrwydd ffisegol at swyddfeydd:

- Gan fod pobl yn ymweld â gweithleoedd trefol canolog yn llai aml, efallai y byddant yn treulio llai o amser ac arian mewn sefydliadau diwylliannol ger gweithleoedd canolog. Ar y llaw arall, efallai y bydd gan weithwyr sy’n mynd i weithleoedd canolog yn llai aml fwy o incwm gwario (o ganlyniad i gostau cymudo is), felly gallent dreulio mwy o amser, a mwy o arian, ar weithgareddau hamdden.

Er enghraifft, efallai y bydd pobl yn trin taith i’r gweithle canolog fel diwrnod rhyngweithio cymdeithasol ac yn manteisio ar leoliadau lletygarwch a digwyddiadau. Bydd angen monitro hyn er mwyn deall sut mae ymddygiad gwario yn newid.

3.2 Y Gymraeg

Cyflwynir asesiad llawn o effeithiau’r polisi Gweithio o Bell ar y Gymraeg yn **Atodiad E** y ddogfen IIA hon.

Yn gryno, drwy alluogi gweithwyr i fod yn hyblyg ynghylch lleoliad eu gweithle, gallai hyn alluogi defnyddwyr y Gymraeg i dreulio mwy o amser yn eu cymunedau lleol a chyda’u teuluoedd, a allai fod o fudd i’r cymunedau hynny drwy helpu’r iaith i ffynnu. Bydd y canolfannau gweithio o bell yn rhoi cyfle i hyrwyddo’r defnydd o’r Gymraeg a chaniatáu gweithgareddau cymunedol.

Mae gweithio o bell yn newid y ffordd mae pobl yn rhyngweithio ac yn cyfathrebu yn y gwaith, a allai leihau’r defnydd o’r Gymraeg yn y gweithle yn ogystal â pha mor aml mae pobl yn dod i gysylltiad â’r Gymraeg. Gallai hyn effeithio’n benodol ar gyfleoedd anffurfiol i siarad Cymraeg gyda chydweithwyr. Mae angen ymchwilio ymhellach i’r cysylltiadau rhwng gweithio o bell, technoleg a’r Gymraeg er mwyn deall yr effeithiau a’r mesurau lliniaru llawn.

Gall gweithio o bell alluogi pobl nad ydynt yn byw yng Nghymru i weithio gyda thimau yng Nghymru yn haws, a gall olygu eu bod yn dod i gysylltiad yn amlach ag iaith a diwylliant Cymru ar-lein. Gallai gweithio o bell mewn canolfannau roi cyfle i bobl o wahanol sefydliadau a chymunedau rannu gofod a defnyddio’r Gymraeg.

ADRAN 4. BETH FYDD YR EFFAITH AR LESIANT AMGYLCHEDDOL?

4.1 Adnoddau Naturiol

Mae'r gwaith o werthuso effeithiau posibl y polisi Gweithio o Bell ar lesiant amgylcheddol yn dechrau gydag asesiad o'r adnoddau naturiol.

Cynhaliwyd yr asesiad hwn yng nghyd-destun ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gefnogi llesiant amgylcheddol, sydd wedi'i adlewyrchu yn y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'n amlinellu saith nod llesiant cenedlaethol, sy'n cael eu hystyried drwy gydol yr IIA hwn (gweler adran 1.5). Mae'r nodau canlynol yn arbennig o berthnasol i'r asesiad o lesiant amgylcheddol:

- "Cymru gydnerth" (sy'n canolbwyntio ar gydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd ag addasu i newid yn yr hinsawdd),
- "Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang" (sy'n canolbwyntio ar lesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru a'i chyfraniad at lesiant byd-eang.")
- "Cymru Iach" (sy'n canolbwyntio ar les corfforol a meddyliol pobl)
- "Cymru sy'n fwy Cyfartal" (sy'n canolbwyntio ar alluogi pawb i gyflawni eu potensial).

Yr hyn sy'n allweddol i gyflawni'r Nodau Llesiant uchod yw Polisi Adnoddau Naturiol Cymru[22], sy'n sail i'r asesiad o effeithiau penodol y polisi Gweithio o Bell ar gynaliadwyedd a'r defnydd o adnoddau naturiol. Mae'r polisi Adnoddau Naturiol yn canolbwyntio ar wella'r ffordd y mae adnoddau naturiol yn cael eu rheoli a'u defnyddio. Mae'n diffinio'r egwyddorion ar gyfer Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy, ac yn nodi'r tair Blaenoriaeth Genedlaethol ganlynol a fydd, wrth eu rhoi ar waith, yn helpu i'w gyflawni:

1: Darparu atebion ar sail natur - Mae atebion ar sail natur yn ymwneud â mabwysiadu dulliau sy'n trawsnewid llawer o heriau mawr Cymru yn gyfleoedd ar gyfer atebion arloesol a helpu i gyflawni ar draws yr holl nodau llesiant. Maen nhw'n cynnwys amrywiaeth eang o ddulliau y gellir eu defnyddio mewn llawer o wahanol sefyllfaoedd, gan gynnwys:

- Cefnogi'r gwaith o addasu i'r newid yn yr hinsawdd a lliniaru ei effeithiau;
- Gwella seilwaith;
- Gwella'r gwaith o reoli tir a dŵr; a
- Gwella iechyd a lles.

2: Cynyddu ynni adnewyddadwy a defnyddio adnoddau'n effeithlon - Mae cynyddu ynni adnewyddadwy a defnyddio adnoddau'n effeithlon yn helpu i leihau'r pwysau ar

[22] Polisi adnoddau naturiol | LLYW.CYMRU

adnoddau naturiol Cymru yn ogystal â darparu swyddi newydd a chyfleoedd yn y farchnad. Mae hefyd yn cyfrannu at leihau allyriadau newid yn yr hinsawdd drwy ddefnyddio ynni glân.

3: Defnyddio dull sy'n seiliedig ar leoedd - Mae hyn yn ymwneud â chefnogi'r ffyrdd newydd o weithio (a amlinellir yn Neddf Cenedlaethau'r Dyfodol) drwy gynnwys cymunedau lleol yn y gwaith o ddylunio a datblygu cynigion, er mwyn iddynt allu elwa o'r adnoddau naturiol yn eu hardaloedd lleol a sicrhau canlyniadau gwell.

Mae'r tair blaenoriaeth a ddisgrifir uchod wedi'u cynllunio i fynd i'r afael â'r heriau cenedlaethol i adnoddau naturiol Cymru ar yr un pryd â chefnogi cyfleoedd ar gyfer ffyniant a lles.

Er mwyn gwerthuso cyfraniad y Polisi Gweithio o Bell at y tair Blaenoriaeth Genedlaethol, mae angen dadansoddi'r canlynol:

- I ba raddau y gallai lefelau uwch o weithio o bell effeithio ar lygredd aer a sŵn
- Y cyfleoedd y gallai gweithio o bell eu cynnig er mwyn helpu i leihau'r pwysau ar adnoddau naturiol, megis drwy ddefnyddio adnoddau'n effeithlon ac ynni adnewyddadwy.
- I ba raddau mae gweithio o bell yn cefnogi cydlyniant cymunedol.
- I ba raddau mae gweithio o bell yn cefnogi dulliau ataliol o ran canlyniadau iechyd. Mae hyn yn cynnwys:
    - Goblygiadau iechyd llygredd aer a sŵn sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth, ac a allai hyn newid o ganlyniad i fwy o weithio o bell
    - I ba raddau y gallai mwy o weithio o bell wella neu waethygu anweithgarwch corfforol;
    - Effeithiau posibl mwy o weithio o bell – boed yn gadarnhaol neu'n negyddol – ar iechyd meddwl.

4.2 Bioamrywiaeth

Mae Asesiad o'r Effaith ar Fioamrywiaeth wedi'i gynnwys yn Atodiad F. I grynhoi, ni ystyrir y byddai'r polisi ar gyfer gweithio o bell yn arwain at effeithiau cadarnhaol neu negyddol cryf ar fioamrywiaeth ledled Cymru. Mae'r pwyntiau allweddol yn cynnwys y canlynol:

Manteision net bioamrywiaeth – Lle mae adeiladau'n cael eu haddasu'n ganolfannau cydweithio, mae cyfleoedd yn bodoli ar gyfer enillion bioamrywiaeth lle mae gofod allanol yn caniatáu hynny. Mae'n debygol mai dim ond gwelliannau ar raddfa fach fyddai hyn, ond byddai'n cyfrannu'n raddol at enillion net.

Wrth i fwy o bobl o bosibl aros yn agos at eu cartrefi preswyl, mae'n bosibl y bydd y gymuned yn gwerthfawrogi'r ardaloedd gwyrdd lleol yn fwy (am eu bod yn treulio mwy o amser yn elwa ohonynt). Gallai hyn arwain at gyfleoedd i ddatblygu gerddi sy'n cael eu rhedeg gan y gymuned, mannau agored, coedlannau neu fannau gwyrdd eraill a fyddai o

fudd i fioamrywiaeth leol a hefyd cyfrannu at gydlyniant cymunedol a chanlyniadau iechyd gwell i bobl leol.

Mae rhai canolfannau gweithio o bell hefyd yn rhoi cyfle i bobl elwa o natur a mannau gwyrdd. Er enghraifft, mae gan un o'r canolfannau peilot cyntaf, sef Costigans yn y Rhyl, brosiect garddio cymunedol sy'n cynnwys pethau fel basgedi crog, blychau adar a lloc e-feiciau gyda tho blodau gwyllt.

Nod penodol canolfannau llesiant Parciau Rhanbarthol y Cymoedd yw cysylltu'r byd gwaith â mannau gwyrdd. Maen nhw wedi'u lleoli mewn mannau naturiol hardd a'u nod yw cyflwyno cynulleidfaoedd newydd i'r safleoedd hyn lle bydd gweithwyr o bell yn dod i gysylltiad â chynefinoedd naturiol a gwybodaeth am gadwraeth ar y safle. Y gobaith yw y bydd hyn yn cynyddu 'ecolythrennedd' yn ogystal â meithrin gwell gwerthfawrogiad o natur a bioamrywiaeth yn gyffredinol.

Patrymau teithio ac allyriadau – Nid yw patrymau teithio yn hysbys eto ar ôl Covid. Mae amlder cymudo yn debygol o ostwng os bydd 30% o weithlu Cymru yn gweithio o bell - fodd bynnag, efallai y bydd pobl hefyd yn mynd ar deithiau hirach ond yn llai aml, ac yn mynd ar fwy o deithiau yn lleol; gall yr effeithiau cyfun olygu bod mwy o deithiau'n cael eu gwneud ar y cyfan. Felly, byddai'r allyriadau yn cael effaith niweidiol ar fioamrywiaeth drwy ddyddodion nitrogen. Mae angen mwy o ymchwil yn y maes hwn a bydd angen olrhain tueddiadau ac ystadegau

4.2 Newid hinsawdd

Ffyniant i Bawb: Mae Cymru Carbon Isel (2019)[23] yn nodi dull Llywodraeth Cymru o leihau allyriadau a chynyddu effeithlonrwydd mewn ffordd sy'n cynyddu manteision ehangach i Gymru, gan sicrhau cymdeithas decach ac iachach. Mae'n nodi 100 o bolisïau a chynigion sy'n lleihau allyriadau'n uniongyrchol ac yn cefnogi twf yr economi carbon isel. Yn yr adran isod, rydyn ni'n ystyried effeithiau'r polisi hwn yn erbyn Cymru Carbon Isel.

4.3 a Datgarboneiddio

Mae Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 yn gosod targed cyfreithiol o leihau allyriadau o leiaf 80% erbyn 2050 ac mae'n rhoi dyletswydd ar Weinidogion Cymru i osod cyfres o dargedau interim (ar gyfer 2020, 2030 a 2040) a chyllidebau carbon. Bydd y cyllidebau'n gosod terfynau ar gyfanswm yr allyriadau yng Nghymru dros gyfnod o bum mlynedd, i weithredu cam wrth gam a sicrhau bod cynnydd rheolaidd yn cael ei wneud tuag at y targed tymor hir.

Mae'r angen i leihau ein hôl troed carbon yn un o'r prif ffactorau sy'n sbarduno ein huchelgeisiau i weithio o bell. Mae lleihau teithiau i'r gwaith a theithiau busnes a 'lleddfu uchelbwyntiau' yr oriau brig yn helpu i leihau allyriadau carbon, llygredd a thagfeydd a mynd i'r afael â heriau'r argyfwng hinsawdd.

---

[23] Llywodraeth Cymru. (2019). Ffyniant i Bawb: Cymru Carbon Isel. Ar gael ar-lein yn: https://llyw.cymru/ffyniant-i-bawb-cymru-carbon-isel-cymru

Mae angen mwy o ymchwil i benderfynu a fydd ymddygiad ar ôl y pandemig yn arwain at lai o draffig yn gyffredinol, neu a fyddai hyn yn cael ei ddosbarthu ar draws y dydd gan fod angen i lai o bobl deithio yn ystod oriau brig, ond y byddant yn hytrach yn dewis gwneud siwrneiau (at ddibenion eraill) yn ystod cyfnodau tawelach.

Gellir sicrhau buddion mwyaf y polisi hwn wrth weithio ar y cyd â pholisïau a chynlluniau eraill ar gyfer lleihau carbon, fel y rheini ar gyfer teithio llesol, newid dulliau teithio a chynlluniau i wella ynni yn y cartref.

Mae'n bosibl y bydd gweithio'n lleol mewn canolfan yn hytrach nag yn y cartref yn creu rhywfaint o arbedion maint o ran defnyddio ynni yn ogystal â pheidio â chymudo. Er nad oes astudiaethau ar y mater hwn eto, mae'r cynlluniau peilot rydym yn eu cynnal yn casglu data ar ddulliau teithio yn ôl ac ymlaen o'r hybiau.

Felly, mae'r polisi ar gyfer gweithio o bell yn debygol o gael effeithiau cymysg o ran lefelau allyriadau o wahanol ffynonellau, oherwydd newidiadau sy'n debygol mewn nifer o feysydd. Amlinellir y rhain isod:

Defnydd tir – Gallai cynnydd mewn gweithio o bell arwain at lai o alw i ddefnyddio swyddfeydd yng nghanol trefi a dinasoedd a newid i ddefnydd dwysedd uwch y tu allan i'r ardaloedd hyn. Gall effeithio ar y sectorau manwerthu a lletygarwch mewn canolfannau trefol oherwydd efallai y bydd llai o bobl yn ymweld â'r ardaloedd hyn yn ystod yr wythnos waith draddodiadol[24]. Yn y tymor byr i ganolig mae hyn yn annhebygol o arwain at ddatblygiadau newydd, ond yn hytrach ail-bwrpasu'r adeiladau presennol i'w defnyddio fel canolfannau gweithio ar y cyd. Mae newidiadau o'r fath mewn defnydd tir yn cynnig cyfle i ofod mewn canolfannau trefol gael ei ddefnyddio ar gyfer pethau eraill, tra gallai cymdogaethau lleol mewn lleoliadau nad ydynt yn ganolog weld cynnydd yn y galw am wasanaethau newydd, o bosibl yn agos at y canolfannau gweithio o bell. Ar hyn o bryd, ni ragwelir y byddai newidiadau sylweddol o ran defnydd tir ac felly bychan iawn fyddai'r effeithiau datgarboneiddio sy'n ymwneud â defnydd tir.

Patrymau trafnidiaeth – mae allyriadau sy'n deillio o ddefnyddio ceir preifat yn cynrychioli cyfran uchel o ôl troed carbon pobl. Pan fydd cymudo'n gostwng 30%, tueddir i ddisgwyl y byddai allyriadau'n cael eu lleihau 30% hefyd. Fodd bynnag, nid yw'r canlyniadau mor syml â hynny gan fod nifer o ffactorau eraill cysylltiedig.

Yn 2020, cafodd pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau a gyflwynwyd yn sgil hynny ledled y DU effaith fawr ar allyriadau nwyon tŷ gwydr yn ystod y cyfnod hwn[25]. Yn ôl amcangyfrif dros dro, mae allyriadau carbon deuocsid (CO2) yn y DU wedi gostwng 10.7% yn 2020 o 2019, i 326.1 miliwn tunnell (Mt), a chyfanswm yr allyriadau nwyon tŷ gwydr wedi gostwng

---

24 https://www.centreforcities.org/blog/why-working-from-home-hurts-the-high-street/

25 2020 UK greenhouse gas emissions, provisional figures (publishing.service.gov.uk)

8.9% i 414.1 miliwn tunnell o'r hyn sy'n gyfwerth â charbon deuocsid (MtCO2e). Roedd cyfanswm yr allyriadau nwyon tŷ gwydr 48.8% yn is nag yn 1990[26].

Mae'r gostyngiad mawr hwn yn 2020 yn bennaf oherwydd y gostyngiad sylweddol yn y defnydd o drafnidiaeth ar y ffyrdd yn ystod y cyfyngiadau symud ledled y wlad a'r gostyngiad mewn gweithgarwch busnes. Gostyngodd allyriadau CO2 o drafnidiaeth 19.6% yn 2020, sy'n cyfrif am fwy na hanner y gostyngiad cyffredinol o 2019; a gostyngodd 8.7% yn y sector busnes. Ar y llaw arall, roedd allyriadau CO2 o'r sector preswyl wedi cynyddu 1.8% wrth i fwy o bobl aros gartref. Gostyngodd allyriadau CO2 o'r sector cyflenwi ynni 11.9% oherwydd bod llai o alw yn ystod y pandemig, ac oherwydd y gostyngiad parhaus yn y defnydd o danwydd ffosil mewn gorsafoedd ynni[27].

Nid yw'r ystadegau ac amcangyfrifon diweddaraf ar gael eto, ac mae angen parhau i fonitro er mwyn olrhain allyriadau, patrymau teithio, ymddygiad a'r defnydd o ynni.

Cynhaliodd Arup Consulting astudiaeth ar ran Llywodraeth Cymru er mwyn amcangyfrif yr arbedion carbon o ganlyniad i fwy o weithio o bell.[28] Daeth yr astudiaeth hon i'r casgliad y gallai'r allyriadau cronnol posibl a arbedir o'r holl deithiau car na fyddai'n cael eu gwneud yn sgil gwahanol lefelau o weithio o bell rhwng 2021 a 2040 fod rhwng 1.07 a 2.61 $MtCO_2$ yn dibynnu ar y senario gweithio o bell a ddewisir.

Tua diwedd y cyfnod amser a fodelwyd, yng Nghyfnod Cyllideb Garbon 5 Cymru (2036-2040), byddai'r arbedion carbon cronnol yn cyfateb i rhwng 2.53% ac 8.59% o'r holl allyriadau pibell fwg o geir yng Nghymru yn dibynnu ar y senario a ddewiswyd. Mae'r amcangyfrif uchaf ar gyfer cyfanswm yr arbedion carbon dros y cyfnod o 20 mlynedd yn gyfwerth â gwresogi pob cartref yng Nghymru am oddeutu 300 diwrnod. Fodd bynnag, mae'r cyfrifiadau yn yr astudiaeth yn tybio na fydd unrhyw amser a arbedir yn sgil gweithio o bell yn arwain at gynnydd yn y galw am deithio at ddibenion eraill, er enghraifft hamdden.

Fodd bynnag, mae ymchwil arall yn awgrymu bod gweithwyr o bell yn gwneud mwy o deithiau mewn car[29]. Mae hyn yn sgil gwneud teithiau lleol byrrach yn fwy aml, ac nid i'r gweithle; er enghraifft, teithiau i siopau lleol yn ystod egwyl o'r gwaith, neu fanteisio ar yr amser nad yw'n cael ei dreulio'n cymudo yn cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden ond sy'n golygu mynd yn y car i wneud hynny. Gyda char gartref yn ystod y dydd, mae'n bosibl hefyd y bydd mwy o aelodau o'r teulu'n gallu defnyddio'r cerbyd.

---

[26] Ibid

[27] Ibid

[28] Arup, 2021. Carbon Savings from Remote Working in Wales

[29] He, S.Y. a Hu,L. (2015) Telecommuting, income, and out-of-home activities. *Travel Behaviour and Society*, Cyfrol 2, Rhifyn 3, 2015.

Adeiladau a seilwaith – Gallai cynnydd mewn gweithio o bell arwain at anghenion gwresogi preswyl uwch – nid yw'r darlun presennol yn glir ar y mater hwn eto, gan fod llawer o newidynnau i'w hystyried, gan gynnwys math a maint y stoc tai a swyddfeydd yng Nghymru, cyfartaledd y pellter cymudo, dulliau trafnidiaeth, oedran ceir ac yn y blaen oll yn chwarae'u rhan.

Mewn astudiaeth yn 2020 gan WSP[30] nodwyd er bod modd lleihau allyriadau o adeiladau drwy weithio gartref yn ystod yr haf, mae'r gwrthwyneb yn wir yn ystod y gaeaf os yw'r tŷ cyfan yn cael ei wresogi. Mae'r astudiaeth hon yn defnyddio data cymudo o Loegr a allai gael ei ystumio gan batrymau cymudo ar gyfer Llundain a De-ddwyrain Lloegr; byddai'n ddefnyddiol gweld y fethodoleg yn cael ei chymhwyso i'r sefyllfa yng Nghymru.

Mae astudiaethau eraill yn rhagamcanu bod arbedion allyriadau'n bosibl,[31] ac mae adolygiad llenyddiaeth 2020[32] yn nodi:

Er bod y farn gyffredinol am deleweithio (a elwir hefyd yn gweithio o bell neu weithio gartref) o ran arbed ynni yn gadarnhaol, mae llawer o ansicrwydd ac amwysedd ynghylch ei fanteision gwirioneddol neu bosibl. Mae'r rhain yn ymwneud â'r graddau y gallai teleweithio arwain at gynnydd annisgwyl mewn teithio nad yw'n gysylltiedig â gwaith a'r defnydd o ynni yn y cartref a allai orbwyso'r enillion a geir wrth deithio llai i'r gwaith.

Gellir sicrhau'r buddion carbon mwyaf o weithio o bell mewn sawl ffordd. Mae'n bosibl y bydd gweithio'n lleol yn hytrach nag yn y cartref yn creu rhywfaint o arbedion maint o ran defnyddio ynni wrth beidio â chymudo, er nad oes astudiaethau ar y mater hwn eto hyd y gwyddwn.

Gall gwneud cartrefi'n fwy ynni-effeithlon wrthbwyso effaith gweithio gartref. Mae stoc dai'r DU ymhlith y lleiaf ynni effeithlon yn Ewrop[21]. Gallai cartrefi newydd ddilyn trothwyon penodol ar gyfer cadw gwres, ond gallai eiddo hŷn, gan gynnwys y rheini sydd wedi'u rhestru neu sydd mewn ardaloedd cadwraeth ei chael hi'n anodd cyrraedd y safonau gofynnol.

---

[30] WSP, 2020. Office vs Home working. How we can save our carbon footprint. Ar gael yn: https://www.wsp.com/en-GB/insights/office-vs-home-working-how-we-can-save-our-carbon-footprint

[31] Working from home can significantly cut CO2 emissions – EnvironmentJournal

[32] A systematic review of the energy and climate impacts of teleworking - IOPscience

Mae rhai busnesau corfforaethol yn cynnig cynlluniau i staff wella effeithlonrwydd ynni eu cartrefi fel rhan o’u hymrwymiad i gyflawni sero net, ac mae llywodraethau’n cynnig cymhellion, benthyciadau a grantiau fel y Cymhelliad Gwres Adnewyddadwy Domestig[33]

Galw am ynni a’r defnydd ohono – Mae angen adnoddau ychwanegol, er bod y rheiny’n gyfyngedig, i ddodrefnu canolfannau gweithio ar y cyd. Rydym yn annog pobl i ddefnyddio opsiynau cost isel ac opsiynau wedi’u hail-bwrpasu er mwyn lleihau’r effeithiau diangen ar adnoddau naturiol

Os bydd swyddfeydd canolog yn dal i fod yn agored tra’u bod yn cael eu tanddefnyddio yn ogystal â rhedeg canolfannau gweithio lleol, bydd y galw am ynni yn cynyddu, gyda lleoedd ar gyfer rhannu mannau gwaith yn cael effaith debyg ar yr amgylchedd â swyddfeydd traddodiadol. Mae’r dewis o ran lleoliad ar gyfer y lleoedd hyn ar gyfer rhannu mannau gwaith yn bwysig os ydym am leihau’r galw am ynni yn ogystal â sicrhau bod sefydliadau a busnesau yn newid y ffordd maen nhw’n rhedeg eu swyddfeydd canolog. Yn y tymor byr, gall hyn olygu rhoi’r gorau i ddefnyddio lloriau neu ardaloedd i gadw’r defnydd o ynni a chostau i lawr.

4.3b Addasu

Mae Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 yn rhoi dyletswydd ar Lywodraeth Cymru i leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr yng Nghymru i sero net erbyn 2050, gyda system o dargedau allyriadau dros dro a chyllidebau carbon. O dan Adran 39 o’r Ddeddf, rhaid i Weinidogion Cymru baratoi a chyhoeddi adroddiad ar gyfer pob cyfnod cyllidebol yn amlinellu eu polisïau a’u cynigion ar gyfer cyrraedd y gyllideb garbon ar gyfer y cyfnod hwnnw.

Ym mis Rhagfyr 2020, derbyniodd Gweinidogion Cymru gyngor gan ein cynghorwyr statudol, y Pwyllgor Newid Hinsawdd (CCC) ac ymrwymo i sicrhau gostyngiad o 100% mewn allyriadau erbyn 2050. Ym mis Mawrth eleni, gwnaethom gynyddu uchelgais Cyllideb Garbon 2 (2021-2025) a gosod Cyllideb Garbon 3 (2026-2030) yn unol â chyngor y CCC, gan sicrhau bod Cymru nawr ar drywydd ar gyfer sero net. Cynllun Datgarboneiddio Cymru ar 28 Hydref 2021, sy’n nodi sut y byddwn yn cyflawni Cyllideb Garbon 2. [34]

5.0 Asesiad o’r Effaith Amgylcheddol

Pan fydd effeithiau datblygiad yn gallu effeithio’n sylweddol ar yr amgylchedd, mae Rheoliadau Cynllunio Gwlad a Thref (Asesu Effeithiau Amgylcheddol) (Cymru) (2017) yn mynnu bod yn rhaid cynnal Asesiad o’r Effaith Amgylcheddol i bennu arwyddocâd yr effeithiau hyn. Mae’r Rheoliadau yn nodi trefn y mae'n rhaid glynu wrthi ar gyfer mathau

[33] Cyfrifiannell Cymhelliad Gwres Adnewyddadwy Domestig BEIS (renewable-heat-calculator.service.gov.uk)

[34] Llywodraeth Cymru, Cynllun Cymru Sero Net (2021) ar gael ar-lein yn Cymru Sero Net | LLYW.CYMRU

penodol o brosiectau cyn y gellir eu caniatáu. Mae hyn yn helpu i sicrhau bod y cyhoedd a'r awdurdod perthnasol yn deall yr effeithiau posibl, a'r posibilrwydd o'u lleihau.

Ar sail rheoliadau 2017, ni fyddai angen Asesiad o'r Effaith Amgylcheddol ar y cynigion presennol ar gyfer y polisi Gweithio o Bell (gan gynnwys datblygu rhwydwaith o ganolfannau gweithio o bell a mesurau eraill i gefnogi gweithio o bell).

5.1 Asesiad Amgylcheddol Strategol

Mae Asesiad Amgylcheddol Strategol yn berthnasol i gynlluniau, rhaglenni a strategaethau sy'n ofynnol gan ddarpariaethau deddfwriaethol, rheoleiddiol neu weinyddol, sydd naill ai'n cael eu paratoi a/neu eu mabwysiadu ar lefel genedlaethol, ranbarthol neu leol, neu'n cael eu paratoi gan awdurdod i'w mabwysiadu drwy weithdrefn ddeddfwriaethol (er enghraifft Deddf Seneddol neu reoliad). Mae angen Asesiad Amgylcheddol Strategol os yw'r cynllun, rhaglen neu strategaeth yn debygol o gael effaith mewn meysydd allweddol – amaethyddiaeth, coedwigaeth, pysgodfeydd, ynni, diwydiant, trafnidiaeth, rheoli gwastraff, rheoli dŵr, twristiaeth, cynllunio gwlad a thref neu ddefnydd tir.

Er mwyn penderfynu a oes angen Asesiad Amgylcheddol Strategol, rhoddir ystyriaeth i'r cwestiynau canlynol:

- A yw'r hyn sy'n cael ei ddatblygu naill ai'n gynllun neu'n rhaglen?
- A fydd goblygiadau naill ai ar gyfer penderfyniadau cynllunio defnydd tir yn y dyfodol neu ar gyfer cydsyniadau datblygu eraill?
- A fydd angen asesiad o dan y Gyfarwyddeb Cynefinoedd neu a fydd yn cael effeithiau arwyddocaol ar yr Amgylchedd?

Mae'r polisi Gweithio o Bell yn bolisi ac felly nid yw'n gynllun nac yn rhaglen. Fel polisi, nid oes ganddo oblygiadau uniongyrchol o ran cynllunio defnydd tir yn y dyfodol gan mai'r disgwyliad yw y bydd canolfannau gweithio o bell yn cael eu datblygu mewn adeiladau a chyfleusterau cymunedol sy'n bodoli'n barod, ac nid oes disgwyl iddynt arwain at godi adeiladau newydd, o leiaf yn y tymor byr i ganolig. Nid yw hyn yn golygu nad oes posibilrwydd y bydd adeiladau newydd yn cael eu datblygu gyda chyllid preifat, gan nad yw'r mecanweithiau cyllido yn hysbys eto. Os gofynnir am ganiatâd cynllunio o'r fath, byddai'n destun asesiad amgylcheddol priodol yn ôl yr angen (e.e. Asesiad o'r Effaith Amgylcheddol o dan Reoliadau Cynllunio Gwlad a Thref (Asesu Effeithiau Amgylcheddol) (Cymru) 2017).

Ni fyddai angen Asesiad Rheoliadau Cynefinoedd (gweler Adran 5.6 isod) ar gyfer y polisi, ac ni fyddai'n cael effeithiau arwyddocaol ar yr amgylchedd felly nid oes angen Asesiad Amgylcheddol Strategol.

5.2 Asesiad Rheoliadau Cynefinoedd

Diben Asesiad Rheoliadau Cynefinoedd yw sicrhau nad yw cynllun neu brosiect yn cael effaith arwyddocaol ar safleoedd Ewropeaidd, naill ai ar ei ben ei hun neu ar y cyd â

chynlluniau neu brosiectau eraill. Mae safleoedd Ewropeaidd wedi'u dynodi o dan y Cyfarwyddebau Natur fel Ardaloedd Cadwraeth Arbennig ac Ardaloedd Gwarchodaeth Arbennig – a elwir gyda'i gilydd yn safleoedd Natura 2000 (N2K). Mae Asesiadau Rheoliadau Cynefinoedd hefyd yn berthnasol i safleoedd gwlyptir Ramsar (sydd wedi'u dynodi o dan Gonfensiwn Ramsar 1971 am eu gwlyptiroedd o bwys rhyngwladol), ymgeisydd Ardaloedd Cadwraeth Arbennig, Ardaloedd Gwarchodaeth Arbennig arfaethedig, a safleoedd morol alltraeth Ewropeaidd presennol ac arfaethedig.

Ni fyddai'r cynigion yn effeithio ar safleoedd dynodedig Ewropeaidd ac felly nid oes angen Asesiad Rheoliadau Cynefinoedd yn rhinwedd Rheoliadau Gwarchod Cynefinoedd a Rhywogaethau 2010 (A gafodd eu cydgrynhoi yn 2017).

**** Tabl Tystiolaeth a Dadansoddiad o'r Bwlch ****

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r dystiolaeth allweddol a ddefnyddiwyd yn yr asesiad o'r effeithiau ar lesiant amgylcheddol, ac yn tynnu sylw at y prif fylchau.

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
'A systematic review of the energy and climate impacts of teleworking' (Prifysgol Sussex)	https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/ab8a84
Gerddi cymunedol – defnydd ac opsiynau rheoli ** Y bwlch data: Angen mwy o dystiolaeth i asesu cyfranogiad y gymuned.	Witheridge, J. a Morris, N. J. 'An analysis of the effect of public policy on community garden organisations in Edinburgh', *Local Environment*, 21(2), pp. 202–218, 2016.
Cymharu defnydd ynni rhwng y rhai sy'n gweithio o bell a'r rhai sy'n gweithio yn y swyddfa.	Arup, 2021. Carbon Savings from Remote Working in Wales WSP, 2020. Office vs Home working. How we can save our carbon footprint. Ar gael yn: https://www.wsp.com/en-GB/insights/office-vs-home-working-how-we-can-save-our-carbon-footprint Rietveld, P. Telework and the transition to lower energy use in transport: On the relevance of rebound effects. *Environmental Innovation and Societal Transitions, Cyfrol 1 rhifyn 1, pp146-151, 2011.*

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
Cyfanswm teithiau telegymudwyr Allyriadau teithio Y bwlch data: mae angen adolygu mwy o waith ymchwil tebyg sy'n edrych ar gyfanswm teithiau telegymudwyr – i gynnwys teithiau nad ydynt yn ymwneud â'r gwaith.	He, S.Y. a Hu,L. Telecommuting, income, and out-of-home activities. *Travel Behaviour and Society, Cyfrol 2, Rhifyn 3, 2015*. Does working from home reduce CO_2 emissions? An analysis of travel patterns as dictated by workplaces. *Transportation Research Part D* (83) 2020 Zoomshock: the geography and local labour consequences from working remotely http://www.repec.bham.ac.uk/pdf/20-31.pdf
Y bwlch data: Gwelliannau/gofynion seilwaith er mwyn bodloni gofynion gweithio o bell	Adolygiad llenyddiaeth
Y bwlch data: opsiynau addasu i'r hinsawdd ar gyfer canolfannau gweithio o bell	Adolygiad llenyddiaeth
Y bwlch data: mae angen asesiad hydredol i fonitro newidiadau mewn agweddau a disgwyliadau ymysg cyflogwyr a gweithwyr ar ôl Covid	Er bod ymchwil sylweddol ar y pwnc hwn ar hyn o bryd, bydd yn bwysig monitro barn yn yr hirdymor wrth i ni ddod allan o'r pandemig.
Y bwlch data: data ar ddyddodiad nitrogen	Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn gwneud gwaith ymchwil ar effeithiau dyddodiad nitrogen ar hyn o bryd.
BEIS Daily Life Household Survey 2021	Hwb Cymru i arolwg BEIS sy'n edrych ar ddefnydd ynni yn y cartref ac ymddygiad sero net yn ystod y pandemig. Dwy don o arolwg ansoddol ac un don o waith maes ansoddol. Cyhoeddi canfyddiadau Ton 1 ar ôl yr etholiad

ADRAN 5. COFNOD O'R ASESIADAU EFFAITH LLAWN SY'N ANGENRHEIDIOL

Mae'r tabl isod yn nodi pa asesiadau effaith llawn sy'n angenrheidiol ar gyfer y cynigion.

Tabl 1 Asesiadau effaith llawn

Asesiad Effaith	**Oes/Nag oes**
Hawliau Plant	Oes
Cydraddoldeb	Oes*
Prawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad	Oes
Iechyd	Oes
Preifatrwydd	Nag oes
Y Gymraeg	Oes*
Economaidd / Asesiad Effaith Rheoleiddiol	Nag oes
Cyfiawnder	Nag oes
Bioamrywiaeth	Oes*
Newid yn yr Hinsawdd	Nag oes
Asesiad Amgylcheddol Strategol	Nag oes
Asesiad Rheoliadau Cynefinoedd	Nag oes
Asesiad o'r Effaith Amgylcheddol	Nag oes

* Gorfodol ar gyfer pob cynnig er mwyn bodloni goblygiadau statudol.

ADRAN 7. CASGLIAD

Cyfranogiad

Yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a'r pum ffordd o weithio, mae Llywodraeth Cymru wedi ymdrechu i gydweithio a chynnwys plant a'u cynrychiolwyr, pobl â nodweddion gwarchodedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, siaradwyr Cymraeg a grwpiau arbenigol y Gymraeg, a phobl eraill y gallai'r cynnig effeithio arnynt.

Er mwyn helpu i gyflawni hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi ymgysylltu'n helaeth â phartneriaid, awdurdodau lleol a grwpiau cynghori i roi llwyfan i randdeiliaid gyfrannu tystiolaeth berthnasol at y polisi. Mae manylion yr ymdrechion ymgysylltu blaenorol a mwyaf diweddar wedi'u nodi drwy gydol yr IIA hwn.

Effeithiau

Mae amrywiaeth o effeithiau wedi'u nodi drwy gydol y ddogfen IIA hon a'r asesiadau effaith llawn sydd wedi'u cyflwyno yn Atodiadau A-G. Mae'r rhain wedi ystyried y canlynol:

a) Pa gamau gall Llywodraeth Cymru eu cymryd i hyrwyddo bioamrywiaeth, hawliau plant, cydraddoldebau, yr iaith Gymraeg a'r meysydd eraill sy'n cael sylw yn yr asesiadau effaith;
b) Pa gamau gall Llywodraeth Cymru eu cymryd i gryfhau ei chyfraniad at nod llesiant penodol neu i gyfrannu at nodau ychwanegol; a
c) Pha gamau gall Llywodraeth Cymru eu cymryd i osgoi, i leihau neu i liniaru effaith negyddol.

Grŵp yr effeithir arno	Crynodeb o'r effeithiau	Cyfraniad at Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol	Mesurau i osgoi, lleihau neu liniaru unrhyw effeithiau negyddol
	Bydd cyfle i rieni/gwarcheidwaid dreulio mwy o amser gyda'u plant **Bydd gan rieni a gwarcheidwaid fwy o hyblygrwydd i ddewis lleoliad preswyl yn nes at rwydweithiau cymorth** **Mwy o hyblygrwydd i drefnu gofal ar gyfer plant** **Potensial i arbed arian drwy leihau/ cael gwared ar yr angen i gymudo** **Effaith ar blant rhieni neu warcheidwaid sy'n cael eu cam-drin yn y cartref os yw hyn yn cael ei waethygu drwy dreulio mwy o amser gartref** **Mae gweithwyr ifanc yn debygol o weithio mewn sectorau sy'n llai tebygol o gynnig cyfleoedd i weithio o bell, neu a allai golli swyddi o ganlyniad** **Cynnydd posibl yng ngwariant aelwydydd os ydynt yn gweithio gartref, a gallai hynny gyfrannu at amddifadedd**		**Gweithio gyda phartneriaid i gynyddu cyfranogiad digidol** **Creu cyfleoedd i weithio o bell mewn sectorau anghonfensiynol fel manwerthu, lletygarwch ac adeiladu** **Cyfateb sgiliau a hyfforddiant pobl ifanc â sectorau perthnasol mewn tirlun cyflogaeth sy'n newid** **Gwneud canolfannau Gweithio o Bell yn opsiwn fforddiadwy i'r rheini sy'n cael trafferth gweithio gartref ac sydd ar incwm isel** **Ystyried gweithio o bell fel rhan o'r agenda gweithio'n hyblyg/ Gwaith Teg ehangach**

Cydraddoldeb	Mae'n bosibl y bydd grwpiau sy'n wynebu rhwystrau i gyflogaeth yn elwa, gan gynnwys pobl anabl, menywod beichiog a menywod sy'n mynd ar absenoldeb mamolaeth neu'n dychwelyd ar ôl cyfnod mamolaeth ac a allai gael mynediad at fwy o gyfleoedd. Gall pobl sydd â chyfrifoldebau gofalu elwa ar fwy o hyblygrwydd Bydd costau cymudo isel neu ddim costau cymudo o fudd i bobl mewn grwpiau incwm isel oherwydd gall y gost o deithio i swydd fod yn rhwystr i rai Mae risgiau wedi cael eu nodi mewn tri maes nodedig ar gyfer pobl ifanc a phobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, a allai fod: ○ mewn mwy o berygl o golli swyddi oherwydd llai o wariant yng nghanol trefi/dinasoedd ○ yn llai tebygol o fod â lle addas i weithio gartref ○ yn fwy tebygol o weithio mewn sectorau nad ydynt yn gysylltiedig â gweithio o bell yn draddodiadol, ac felly a allai	Cyfraniad cadarnhaol at: **Cymru gydnerth** **Cymru sy'n fwy cyfartal** **Cymru o gymunedau cydlynus** **Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang**	Datblygu ffyrdd mwy teg o weithio lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi yn ystod y 'cyfnod dysgu' hwn Hyrwyddo Canolfannau Gweithio o Bell fel trydydd opsiwn i'r cartref a'r swyddfa draddodiadol Gweithio gyda chydweithwyr ar y strategaeth manwerthu Monitro data cyflogaeth yn ôl sector a grwpiau demograffig Monitro darpariaeth band eang a llythrennedd TG

	fod yn llai tebygol o elwa'n uniongyrchol o'r polisi hwn. Efallai y bydd baich costau posibl (tanwydd, band eang, cyfarpar ac ati) ar gyfer y rheini sydd mewn swyddi cyflog isel, gan gynnwys pobl ifanc, os oes angen iddynt dalu costau ychwanegol o ganlyniad i weithio gartref. Mae'n bosibl y bydd unrhyw grwpiau nodweddion gwarchodedig yn teimlo'n unig ac yn ynysig pan nad ydynt yn y swyddfa		
Y Gymraeg	Mwy o gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg yn y cartref Mwy o gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg yn y gymuned Bydd gan rai pobl fwy o ddewisiadau o ran swyddi heb adael ardaloedd Cymraeg Cyfle i gefnogi economïau cymunedau gwledig Cymraeg eu hiaith Llai o gyfleoedd i siarad Cymraeg yn y gwaith, ac elwa o ymgyrchoedd Cymraeg yn y swyddfa	Cyfraniad cadarnhaol at: **Cymru lewyrchus** **Cymru gydnerth** **Cymru sy'n fwy cyfartal** **Cymru o gymunedau cydlynus** **Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu**	Hyrwyddo'r Gymraeg mewn canolfannau gweithio o bell a noddir gan y llywodraeth, a gweithio gyda darparwyr canolfannau eraill i sicrhau'r arferion gorau. Gweithio gyda phartneriaid fel y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol i archwilio posibiliadau fel Dosbarthiadau Iaith Gymraeg mewn canolfannau, neu gynlluniau mentora lle mae dysgwyr yn cael cyfle i ymarfer

	Efallai y bydd pobl heb fand eang dibynadwy yn cael eu heithrio rhag cymryd rhan Gallai mewnfudo i'r fro Gymraeg effeithio ar yr iaith Cynnydd ym mhrisiau tai mewn ardaloedd Cymraeg		siarad Cymraeg gyda siaradwyr Cymraeg rhugl Hybu hyfforddiant Cymraeg ar-lein
Prawfesur Polisïau o Safbwynt Anghenion Cefn Gwlad	Mae'n haws cysylltu – does dim rhaid i bobl adael ardaloedd gwledig i chwilio am waith Bydd mwy o leoliaeth mewn siopa a lletygarwch, gan arwain at wariant lleol ychwanegol mewn ardaloedd gwledig, yn creu swyddi ac yn ysgogi twf busnes Mae potensial i'w gwneud yn haws i wneud busnes o ardaloedd gwledig wrth i gyfarfodydd dros y we gael eu derbyn yn eang. Gall gweithio o bell fod o fudd i'r Gymraeg mewn ardaloedd gwledig, gan fod siaradwyr Cymraeg yn gallu byw a gweithio yng nghadarnleoedd y Gymraeg, a chael mwy o amser i siarad Cymraeg gartref.	Cyfraniad cadarnhaol at: **Cymru lewyrchus** **Cymru gydnerth** **Cymru sy'n fwy cyfartal** **Cymru o gymunedau cydlynus** **Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu**	Hyrwyddo'r cynllun tai mewn cymunedau Cymraeg sydd â'r nod o helpu prynwyr tro cyntaf i aros yn eu cymunedau Efallai y bydd gan gymorth busnes Llywodraeth Cymru ran i'w chwarae o ran helpu busnesau mewn ardaloedd gwledig i addasu i ffyrdd newydd o weithio. Hyrwyddo canolfannau gweithio o bell mewn ardaloedd gwledig Hybu'r Gronfa Band Eang Lleol, cynllun grant Allwedd Band Eang Cymru a dull o ychwanegu at werth talebau gigabit Llywodraeth y DU.

	Gallai byw mewn ardaloedd gwledig fod yn fwy deniadol, a thystiolaeth i ddangos cynnydd mewn prisiau tai Mae argaeledd band eang cyflym iawn a gwibgyswllt yn is mewn ardaloedd gwledig o gymharu ag ardaloedd trefol, ac mae canran y cartrefi a'r busnesau sydd â darpariaeth galwadau llais a 4G dan do gan y pedwar darparwr rhwydwaith yn is. Gwasanaeth trafnidiaeth gyhoeddus gwael mewn rhai ardaloedd er mwyn gallu cyrraedd canolfan		Hyrwyddo Strategaeth Ddigidol Cymru Nod Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021 yw '...ymestyn 'cyrhaeddiad' daearyddol trafnidiaeth gyhoeddus i bob cymuned, yn enwedig yng nghefn gwlad Cymru.'
Bioamrywiaeth/ Amgylcheddol	Mwy o amser i'w dreulio mewn mannau gwyrdd Potensial i leihau allyriadau o gerbydau yn sgil llai o gymudo – yn enwedig lleihau tagfeydd ac allyriadau mewn ardaloedd adeiledig Efallai y bydd pobl yn fodlon teithio'n bellach os ydyn nhw'n teithio'n llai aml Cynnydd mewn gwres preswyl	Cyfraniad cadarnhaol at: **Cymru gydnerth** **Cymru iachach** **Cymru sy'n fwy cyfartal** **Cymru o gymunedau cydlynus** **Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang**	Annog canolfannau i weithio gyda phartneriaid yn y gymuned fel prosiectau garddio hyrwyddo mannau gwyrdd ger canolfannau gweithio o bell hyrwyddo teithio llesol a newid dulliau teithio

Iechyd	Mwy o amser i gynllunio prydau a chadw'n heini Mwy o amser i'w dreulio gyda'r teulu ac yn y gymuned Mwy o gyfleoedd i gael mynediad at fannau gwyrdd Gwella cynhyrchiant a hyblygrwydd Cynnydd mewn camddefnyddio sylweddau fel mecanwaith ymdopi - gall normau cymdeithasol yn y gweithle fod yn ffactor amddiffynnol a, phan gaiff ei ddileu, gallai hyn greu'r risg o batrymau ymddygiad caethiwus Y risg (yn enwedig i fenywod) o gael eu llethu wrth geisio rheoli gwaith ac ymrwymiadau teuluol neu ofalu Efallai y bydd yn arwain at gyflyrau cyhyrysgerbydol o ganlyniad i weithio gartref oherwydd amodau byw amhriodol ac offer amhriodol ar gyfer gweithio'n hyblyg os na chaiff ei reoli	Cyfraniad cadarnhaol at: **Cymru iachach** **Cymru sy'n fwy cyfartal** **Cymru o gymunedau cydlynus**	Cyfeirio at ganllawiau sy'n hybu bwyta'n iach, er enghraifft, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Bwyta'n Dda yn y Cartref. Hyrwyddo ymyriadau a/neu bolisïau gweithgarwch corfforol, er enghraifft y Cynllun Amser i Symud i liniaru effeithiau negyddol ar weithgarwch corfforol Dosbarthu arweiniad ar arferion gorau Hyrwyddo canolfannau gweithio o bell i leihau unigrwydd a chynnig lle diogel ac iach i weithio

Sut caiff y polisi ei fonitro?

Bydd Llywodraeth Cymru yn monitro cynnydd y polisi'n agored wrth i'r tirlun gweithio o bell yng Nghymru ddatblygu. Mae'r maes hwn yn datblygu'n gyflym, ac mae fframwaith monitro lefel uchel wedi'i ddatblygu i gasglu data, olrhain tueddiadau i helpu i ddeall effeithiau gweithio o bell ar y gweithlu ac ar gyflogwyr. Mae llai o ddata gweithio o bell ar gael ar gyfer cyflogwyr na gweithwyr ar hyn o bryd. Bydd angen nodi a datblygu cyfleoedd priodol i lenwi'r bylchau hyn mewn data.

Mae cwestiynau ynghylch gweithio o bell yn cael eu cynnwys mewn arolygon cenedlaethol am y tro cyntaf, gan gynnwys yr Arolwg o'r Llafurlu ac Arolwg Cenedlaethol Cymru. Bydd canlyniadau'r arolygon hyn yn helpu i feithrin gwell dealltwriaeth o weithio o bell.

Bydd y dangosyddion lefel uchel canlynol yn cael eu holrhain dros amser i fonitro cynnydd:

- canran y bobl sy'n gweithio o bell bob dydd
- pellter teithio ar gyfartaledd fesul person
- canran y teithiau yn ôl pwrpas
- cost ar gyfartaledd fesul KM a deithir
- canran y bobl sy'n weddol fodlon neu'n fodlon iawn ar eu swyddi
- canran y bobl sy'n fodlon ar eu
- lefelau llygredd nitrogen deuocsid (NO2) yn yr aer
- allyriadau nwyon tŷ gwydr yng Nghymru
- canolfan ar gyfer dinasoedd – adnodd olrhain adferiad y stryd fawr

Bydd y tîm Gweithio o Bell hefyd yn datblygu dangosyddion perfformiad allweddol ac yn parhau i sganio'r gorwel am fygythiadau a chyfleoedd.

ADRAN 7. DATGANIAD

Datganiad

Rwy'n fodlon bod effaith y camau arfaethedig wedi'i hasesu a'i chofnodi'n ddigonol.

Enw'r Uwch-swyddog Cyfrifol / Dirprwy Gyfarwyddwr: XXX

Llofnod: XXX

Adran: XXX

Dyddiad: XXX

ASESIADAU EFFAITH LLAWN

A. ASESIAD O'R EFFAITH AR HAWLIAU PLANT

Rhaid anfon **yr holl** Asesiadau o'r Effaith ar Hawliau Plant wedi'u llenwi i flwch post CRIA@gov.wales

1. Disgrifio ac esbonio effaith y cynnig ar blant a phobl ifanc.

Rydym wedi casglu tystiolaeth sydd ar gael am yr effeithiau posibl ar Blant a Phobl Ifanc, a gyflwynir ar ddiwedd yr Atodiad hwn. Mae'r dystiolaeth hon wedi ein helpu i ganfod sut y gall y newidiadau i'r ffordd y byddwn yn gweithio yn y dyfodol effeithio ar blant a phobl ifanc mewn gwahanol sefyllfaoedd ac amgylchiadau, fel y nodir isod.

Effeithiau

Mae tystiolaeth yn dangos bod cynnydd mewn cam-drin domestig yn ystod y cyfyngiadau symud, gyda dioddefwyr yn cael eu gorfodi i dreulio eu holl amser gyda'r rhai sy'n eu cam-drin. Byddai hyn yn naturiol hefyd yn effeithio ar blant a phobl ifanc yn yr un ffordd – o ran cael eu cam-drin yn uniongyrchol neu weld rhiant yn dioddef trais. Wrth i ni symud i sefyllfa lle mae'r cyfyngiadau'n cael eu codi, byddem yn dadlau o blaid rhoi dewis a chefnogaeth i weithwyr o ran lle maen nhw'n gweithio.

Efallai y bydd effeithiau ar iechyd meddwl rhiant neu warcheidwad, gan gynnwys teimlo'n ynysig o ganlyniad i weithio gartref, sy'n effeithio'n anuniongyrchol ar eu plant.

Efallai y bydd effeithiau cadarnhaol ar blant oherwydd gallu rhiant neu warcheidwad i fod yn fwy hyblyg yn eu lleoliad preswyl oherwydd eu bod yn gweithio o bell. Mae gan hyn y potensial i'w gwneud yn haws iddynt fyw ger y teulu a rhwydweithiau cefnogi eraill.

Gallai'r polisi effeithio'n gadarnhaol ar blant sydd â pherthynas sydd yn y carchar ac a allai fyw'n nes ato/ati oherwydd gallu rhiant neu warcheidwad i weithio o bell a chael mwy o hyblygrwydd yn eu lleoliad preswyl.

Prif bwyntiau

Mae ymchwil yn awgrymu y bydd rhai pobl yn gweld senario gwaith hybrid yn fwy buddiol i'w hiechyd meddwl. Mae'r polisi hwn yn hyrwyddo model gwaith hybrid neu gyfunol ac ni fydd yn gorfodi gweithio gartref amser llawn.[35]

Rydym yn datblygu rhwydwaith o ganolfannau gwaith lleol i gynnig dewis arall yn lle gweithio gartref neu gymudo i weithle canolog.

Rydym yn cynhyrchu ac yn hyrwyddo canllawiau a chymorth ar gyfer ffyrdd o gadw mewn cysylltiad â chydweithwyr wrth weithio o bell.

Fel rhan o'n hymgysylltiad â rhanddeiliaid yn y dyfodol, rydym yn gobeithio ymgysylltu'n uniongyrchol â phlant a phobl ifanc a grwpiau sy'n eu cynrychioli. Roeddem wedi gofyn am farn y Comisiynydd Plant a Chomisiynydd Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn ystod cam 1 ein hymgysylltiad â rhanddeiliaid.

Rydym wedi gweithio gyda Cymorth i Ferched Cymru i gynhyrchu canllawiau i gyflogwyr ar sut i gefnogi pobl sydd mewn perygl o gael eu cam-drin yn y cartref[36]

2. Esbonio sut mae'r cynnig yn debygol o effeithio ar hawliau plant.

Erthygl 3 – *Mae'n hanfodol mai buddiannau gorau'r plentyn ydy'r brif flaenoriaeth ym mhob penderfyniad a gweithred sy'n effeithio ar blant. Erthygl 23 – Mae gan blentyn ag anabledd hawl i fyw bywyd llawn a gweddus gydag urddas a, chyn belled ag y bo modd, annibyniaeth ac i gynllunio rhan weithredol yn y gymuned.*

Mae effeithiau cadarnhaol posibl ar rieni neu warcheidwaid sydd â chyfrifoldebau gofalu o ran mwy o hyblygrwydd, llai o amser cymudo, a mwy o fynediad at ystod ehangach o gyflogaeth. Gall hyn hefyd fod o fudd i ofal ac addysg plant anabl – gan roi mwy o hyblygrwydd i rieni gynllunio eu hamser a rheoli trefniadau gofalu.

Yn ogystal, efallai y bydd gan rieni fwy o hyblygrwydd i fyw neu weithio'n nes at gyfleusterau gofal plant priodol neu ysgolion.

[35] Business and individual attitudes towards the future of homeworking, UK - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk) Mehefin 2021

[36] Cefnogi gweithwyr sydd mewn perygl o gael eu cam-drin yn y cartref - Busnes Cymru (llyw.cymru)

Mae potensial i gael effaith gadarnhaol ar blant anabl o ganlyniad i'r defnydd cynyddol o dechnoleg sy'n caniatáu mwy o gyfranogiad a chynhwysiant.[37]

Plant mewn gwaith (16-17 oed)

Efallai y bydd rhai grwpiau o bobl ifanc anabl yn y gweithlu, gan gynnwys pobl niwroamrywiol a'r rheini sydd â nam ar eu golwg neu eu clyw, yn fwy tebygol o brofi anawsterau cyfathrebu sy'n gysylltiedig â defnyddio technoleg gweithio o bell

Mae perygl o effeithiau negyddol ar bobl ifanc yn y gweithlu oherwydd mwy o risg o unigrwydd ac arwahanrwydd, neu allgáu digidol, ond nid yw'r darlun yma'n glir eto ac mae angen gwell tystiolaeth a monitro yn y dyfodol.

Lliniaru

Darparu canllawiau ar sut i roi technoleg hwylus neu gynorthwyol ar waith[38].

Gweithio'n agos gyda Chymunedau Digidol ac ymgysylltu â Cymru Ddigidol: Rhagolwg Cynhwysiant Digidol: tuag at Strategaeth Cymru sy'n hyderus yn ddigidol

Erthygl 27 – safon byw ddigonol

Mae gan bob plentyn yr hawl i safon byw sy'n ddigon da i ddiwallu ei anghenion corfforol a chymdeithasol a chefnogi ei ddatblygiad. Rhaid i lywodraethau helpu teuluoedd na allant fforddio darparu hyn.

Plant gyda rhieni neu warcheidwaid sy'n gallu gweithio o bell

---

[37] Technology promotes inclusion for the world's largest minority group: people with disabilities | LSE Business Review

[38] Camau ymarferol i gefnogi gweithwyr anabl – cyfarpar | Busnes Cymru (llyw.cymru)

Gall y polisi effeithio'n negyddol ar rieni neu warcheidwaid sy'n gweithio gartref lle gallai hyn arwain at amgylchiadau cyfyng neu broblemau iechyd meddwl oherwydd bod llinellau'n aneglur rhwng y gwaith a'r cartref. Mae hyn yn fwy tebygol o effeithio ar rai grwpiau Du a Lleiafrifoedd Ethnig.[39]

Gallai hyn gael rhywfaint o effaith negyddol ar gostau cyfleustodau mewn rhai lleoliadau, a allai gael effaith niweidiol ar blant preswyl; ar y llaw arall, gallai fod effaith gadarnhaol os yw teuluoedd yn gallu symud i leoliadau â chostau tai is o ganlyniad i allu gweithio o bell. Mae hefyd yn gallu cael effaith gadarnhaol ar gyllid aelwydydd os yw rhieni a gwarcheidwaid yn gallu lleihau eu costau teithio.

Os yw rhieni neu warcheidwaid yn fwy abl i gael gwaith neu wahanol fathau o waith sy'n talu'n well, byddai hyn o fudd i safonau byw'r plant. Mae ymchwil y Sefydliad Symudedd Cymdeithasol yn dangos anghydraddoldeb rhwng y rheini sy'n symud oddi cartref i ddilyn gyrfa a'r rheini sy'n aros gartref; mae gan swyddi sy'n caniatáu Gweithio o Bell y potensial i agor y farchnad swyddi i fwy o bobl, heb iddynt orfod symud i ardaloedd drutach.[40]

Lliniaru

Bydd darparu canolfannau gwaith lleol mewn cymunedau ledled Cymru yn darparu man gwaith addas i weithwyr sy'n ei chael hi'n anodd gweithio gartref. Bydd y canolfannau peilot hyn yn caniatáu inni ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost eu defnyddio yn afresymol i'r rheini sydd mewn swyddi sy'n talu llai, gan gynnwys pobl iau.

Darparu canllawiau ar sut i gynnal cydbwysedd bywyd a gwaith a gwella lles, a monitro hyn wrth i'r polisi ddatblygu

---

[39] Runnymede trust (2020), Over-exposed and under-protected: The devastating impact of Covid-19 on Black and Minority Ethnic Communities in Great Britain. Ar gael ar-lein yn: https://www.runnymedetrust.org/uploads/Runnymede%20Covid19%20Survey%20report%20v3.pdf

[40] Social Mobility Foundation (2020), Moving out to move on: Understanding the link between migration, disadvantage and social mobility. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads

Plant gyda rhieni neu warcheidwaid nad ydynt yn gallu gweithio o bell

Mae pobl o deuluoedd incwm isel a rhai grwpiau Du a Lleiafrifoedd Ethnig yn llai tebygol o allu gweithio o bell ac felly maent yn llai tebygol o brofi’r manteision uniongyrchol o newid i weithio o bell.[41]

Bydd pobl sydd â band eang cyfyngedig hefyd yn cael eu cyfyngu o ran yr hyn y gallant ei wneud o ran gweithio o bell, heb unrhyw ymyrraeth.

Efallai y bydd effeithiau negyddol ar deuluoedd sydd â swyddi ar gyflog isel, gan gynnwys pobl ifanc, menywod a phobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd[42] ethnig yn benodol, a allai fod mewn mwy o berygl o golli swyddi sy’n gysylltiedig â llai o wariant yng nghanol trefi/dinasoedd, er bod arwyddion bod y farchnad swyddi wedi cynnal rhywfaint o wytnwch gyda’r nifer uchaf erioed o swyddi gwag ar gael ar adeg ysgrifennu’r adroddiad hwn.[43]

Lliniaru

Monitro data a demograffeg y rheini nad ydynt yn gallu gweithio o bell, a’r rhesymau dros hyn.

Archwilio cyfleoedd i hyrwyddo cynlluniau cyfuno swyddi, cylchdroi a chynlluniau tebyg fel hyfforddiant o bell a diwrnodau gwybodaeth, er enghraifft Rhaglen Arloeswyr Adeiladu Timewise sy’n treialu patrymau gweithio o bell mewn lleoliad anghonfensiynol [44]

---

[41] ONS, Home working in the UK (Ebrill 2021) ar gael ar-lein yn:

Homeworking in the UK, work from home status - y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)

[42] Coronavirus (Covid-19) and the Black, Asian and Minority Ethnic (BAME) population in Wales

[43] UK job vacancies at record high as wages pick up - BBC News

[44] Making Construction a Great Place to Work, Timewise 2021, ar gael ar-lein yn:

TW-Making-construction-a-great-place-to-work-report.pdf (timewise.co.uk)

Gweithio’n agos gyda Chymunedau Digidol ac ymgysylltu â Cymru Ddigidol: Rhagolwg Cynhwysiant Digidol: tuag at Strategaeth Cymru sy’n hyderus yn ddigidol

Pobl ifanc mewn gwaith (16-17 oed)

Mae potensial i gael effaith gadarnhaol ar bobl ifanc, gan gynnwys y rheini o aelwydydd incwm is neu mewn ardaloedd gwledig, a allai chwilio am gyfleoedd gwaith neu hyfforddiant dros ardal ddaearyddol ehangach nag a fyddai’n bosibl fel arall[45].

Un mater sy’n cael ei gydnabod yn eang yw y gallai pobl ifanc yn gynnar yn eu gyrfa golli cyfleoedd ar gyfer dysgu wyneb yn wyneb a chyfleoedd datblygu gyrfa mewn sefyllfa o bell yn gyntaf.

Mae unrhyw swyddi a gollir sy’n gysylltiedig â llai o bobl yng nghanol trefi/dinasoedd a llai o wariant yn y sector manwerthu a lletygarwch yn debygol o bwyso’n anghymesur ar weithwyr ar gyflogau isel, a gweithwyr iau yn benodol. Fodd bynnag, roedd chwarter cyntaf 2021 yn dangos cynnydd mewn cyflogaeth a gostyngiad mewn diweithdra ymysg pobl ifanc 16 – 24 oed.[46] Mae’r sefyllfa hon yn gallu newid yn gyflym ac mae angen monitro’r ffigurau’n gyson.

Lliniaru

Fel sy’n cael ei argymell gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, mae gweithio o bell yn cael ei ystyried fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach, gan gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb, ond gallai gael gwared ar rwystrau i weithio i rai grwpiau (EHRC Cymru).[47]

---

[45] Social Mobility Foundation (2020), Moving out to move on: Understanding the link between migration, disadvantage and social mobility. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads

[46] ONS, Employment in the UK: Awst 2021

https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes

[47] EHRC (2018), A yw Cymru’n decach? Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/is-britain-fairer-2018-is-wales-fairer.pdf

Gweithio gyda phartneriaid er mwyn helpu i ddylanwadu ar bolisïau sy'n ceisio cefnogi pobl iau gyda chyflogaeth a chynnydd.

Erthygl 31 – hamdden, chwarae ac ymlacio

Mae gan bob plentyn hawl i ymlacio, chwarae a chymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau diwylliannol ac artistig.

Effaith bosibl rhieni'n gweithio'n fwy hyblyg, yn nes at adref, neu gartref:

Plant gyda rhieni neu warcheidwaid sy'n gallu gweithio o bell

Mae potensial i gael effaith gadarnhaol ar blant a bywyd teuluol yn gyffredinol. Mae adroddiad 2021 gan Working Families yn datgan bod llawer o rieni a oedd â mynediad at waith hyblyg drwy'r pandemig wedi gweld manteision, gan adrodd am fwy o amser o ansawdd gyda'u plant (61%). [48]

Mae'n bosibl y bydd effaith negyddol os bydd gweithio o bell yn arwain at oriau gwaith hirach, a chydbwyso gofal plant ar yr un pryd. Mae'r un adroddiad yn nodi bod 50% o rieni'n ofni y bydd dull gweithredu llai hyblyg yn cael effaith negyddol ar eu bywyd teuluol.

****Tabl Tystiolaeth a Dadansoddiad o'r Bwlch****

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r dystiolaeth allweddol a ddefnyddiwyd yn yr asesiad o'r effeithiau ar gydraddoldeb, ac yn tynnu sylw at y prif fylchau.

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
"Ymchwil i argraffiadau pobl o arferion gweithio	https://chwaraeteg.com/projects/commission-on-modern-working-practices/

48

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
modern", Chwarae Teg / Mott Macdonald	
Cyflogaeth ac Addysg	The Retail Appointment: UK Retail, Facts and Figures. Ar gael ar-lein yn: https://www.retailappointment.co.uk/career-advice/talking-shop/uk-retail-facts-and-figures ONS, Employment in the UK: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/bulletins/employmentintheuk/latest Llywodraeth Cymru – Cyflogaeth Trosolwg o'r Farchnad Lafur | LLYW.CYMRU Pobl a gwaith (llyw.cymru) Resolution Foundation (2020), Young workers in the coronavirus crisis: Findings from the Resolution Foundation's coronavirus survey. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/publications/young-workers-in-the-coronavirus-crisis/ TUC, Young workers are bearing the brunt of the jobs crisis. 23 Chwefror 2021. Ar gael ar-lein yn: https://www.tuc.org.uk/blogs/young-workers-are-bearing-brunt-jobs-crisis Kabeer (2020), dyfynnir yn WCPP (2021), *Gweithio o bell*. Prifysgol Southampton (2021), Pwyllgor Cymru ar yr Economi, Seilwaith a Sgiliau. Undeb Prifysgolion a Cholegau (UCU) Cymru (2021), Ymateb UCU – Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn:

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	https://business.senedd.wales/documents/s111799/10.%20UCU%20Wales.pdf Social Mobility Foundation (2020), Moving out to move on: Understanding the link between migration, disadvantage and social mobility. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/902943/Moving_out_to_move_on_report.pdf
Anabledd	Canolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf EHRC Cymru (2018), A yw Cymru'n decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2018. Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/is-britain-fairer-2018-is-wales-fairer.pdf PCPP (2021), Gweithio o bell. EHRC Cymru (2018), A yw Cymru'n decach? EHRC Cymru (2021), Ymateb i'r ymgynghoriad: Goblygiadau cynigion Llywodraeth Cymru ar weithio o bell i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111795/06.%20Equality%20and%20Human%20Rights%20Commission%20Wales.pdf Legally Disabled (2021), Cyflwyniad i Bwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau 'Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru.' Ar gael ar-lein yn:

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	https://business.senedd.wales/documents/s111801/12.%20Legally%20Disabled.pdf Anabledd Cymru (2021), Ymateb Anabledd Cymru i'r Ymgynghoriad. Anabledd Cymru (2021), Ymateb i Ymgynghoriad Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau ar Weithio o Bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s500006342/15.%20Disability%20Wales.pdf
Hil (yn cynnwys gwahanol leiafrifoedd ethnig, Sipsiwn a Theithwyr a Mewnfudwyr, Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid)	Resolution Foundation (2020), Ethnic minorities in the hospitality sector: Comparing the experiences of hospitality workers from different ethnic backgrounds. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/12/Ethnic-minorities-in-the-hospitality-sector.pdf Joseph Rowntree Foundation (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Ar gael ar-lein yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21 TUC (2021), Jobs and Recession Monitor – BME workers. Ar gael ar-lein yn: https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/jobs-and-recession-monitor-bme-workers Runnymede trust (2020), Over-exposed and under-protected: The devastating impact of Covid-19 on Black and Minority Ethnic Communities in Great Britain. Ar gael ar-lein yn: https://www.runnymedetrust.org/uploads/Runnymede%20Covid19%20Survey%20report%20v3.pdf ONS (2012), Cyfrifiad 2011, Sgôr deiliadaeth (unedau gwely). Cofnodir gorlenwi yn y Cyfrifiad gan ddefnyddio'r sgôr deiliadaeth. Mae sgôr

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	deiliadaeth o -1 neu lai yn golygu bod gan aelwyd o leiaf un ystafell wely yn llai na'r hyn sy'n ofynnol Runnymede Trust (2020), Over-exposed and under-protected. Joseph Rowntree Foundation (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Ar gael ar-lein yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod	Grŵp Cyllideb Menywod, a ddyfynnir yn Chwarae Teg (2020), Menywod a Covid-19. Ar gael ar-lein yn: https://chwaraeteg.com/wp-content/uploads/2020/04/FINAL-UK-Briefing-on-Women-and-Covid-19.pdf ONS, Cam-drin domestig yn ystod pandemig y coronafeirws (Covid-19), Cymru a Lloegr: Tachwedd 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/domesticabuseduringthecoronaviruscovid19pandemicenglandandwales/november2020#:~:text=As%20the%20lockdown%20measures%20eased,domestic%20abuse%2Drelated%20decreased%20slightly.&text=The%20police%20recorded%20206%2C492%20violence,in%202019%20(Figure%202). Cymorth i Ferched Cymru (2021), Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111796/07.%20Welsh%20Womens%20Aid.pdf The Guardian, "Remote working is not going away: who wins and loses when workers stay home" 5 Gorffennaf, 2020. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/jul/06/remote-working-is-not-going-away-who-wins-and-loses-when-workers-stay-home

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Royal Society for Public Health (2021), Disparity Begins at Home: How home working is impacting the public's health. Ar gael ar-lein yn: https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/wellbeing/disparity-begins-at-home.html Mind (2020) *The mental health emergency: How has the coronavirus pandemic impacted our mental health?*. Ar gael ar-lein yn: https://www.mind.org.uk/media-a/5929/the-mental-health-emergency.pdf Jacobs, E. (2020) 'Homeworking: isolation, anxiety and burnout', *Financial Times.*=. 16 Ebrill Ar gael ar-lein yn: https://www.ft.com/content/315095c0-7da0-11ea-8fdb-7ec06edeef84 Rhagor o dystiolaeth i'w nodi: Tystiolaeth o effaith gwahanu oddi wrth rieni a pherthnasau sydd wedi ysgaru neu wedi'u carcharu
Plant mewn tlodi / safonau byw	Prifysgol Caerdydd (2021), Tystiolaeth ysgrifenedig a gyflwynwyd gan yr Athro Alan Felstead The Guardian, '"It's heartbreaking": inequality reaps high Covid toll in south Wales valleys', 8 Chwefror 2021. https://www.theguardian.com/world/2021/feb/08/inequality-high-covid-toll-south-wales-valleys

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	PCPP (2021), Gweithio o bell. Canolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf BBC, “Covid-19: Working from home leads to house price rise in Wales”, 28 Tachwedd, 2020. https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-55085184 North Wales Live, “Second homes ‘crisis’ putting ‘futureo fWelsh speaking communities at stake’. 12 Awst, 2020. https://www.dailypost.co.uk/news/north-wales-news/second-homes-crisis-putting-future-18754517 Llywodraeth Cymru (2020, Datganiad Ystadegol Cyntaf. https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf Singh, A. et al. (2019), *Housing Disadvantage and Poor Mental Health: A Systematic Review*, American Journal of Preventative Medicine: 57(2):262−272. Gweler hefyd: Adran 4 Tabl Tystiolaeth ar Les Economaidd Tlodi Incwm Cymharol: Tlodi Incwm Cymharol Ebrill 2019 i Fawrth 2020 | LLYW.CYMRU

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Amddifadedd materol ac incwm isel: Amddifadedd materol ac incwm isel | LLYW.CYMRU Tlodi Tanwydd: Amcangyfrifon tlodi tanwydd i Gymru | LLYW.CYMRU
Hamdden, chwarae ac ymlacio	The Guardian, "Home workers putting in more hours since Covid, research shows" 4th February, 2021. https://www.theguardian.com/business/2021/feb/04/home-workers-putting-in-more-hours-since-covid-research Rhagor o dystiolaeth i'w nodi: Tystiolaeth o fanteision chwarae, hamdden ac ymwneud â'u rhieni i blant

B. ASESIAD O'R EFFAITH AR GYDRADDOLDEB

B.Cyflwyniad

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn amddiffyn pobl yn gyfreithiol rhag gwahaniaethu yn y gweithle ac yn y gymdeithas ehangach. O dan y Ddeddf, mae'n rhaid i bob awdurdod cyhoeddus yng Nghymru, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, ystyried pob unigolyn wrth wneud eu gwaith o ddydd i ddydd – wrth lunio polisi, wrth ddarparu gwasanaethau ac mewn perthynas â'u gweithwyr eu hunain. Mae hefyd yn mynnu bod cyrff cyhoeddus yn rhoi sylw dyledus i'r angen i wneud y canlynol:

- dileu gwahaniaethu
- hyrwyddo cyfle cyfartal
- meithrin perthynas dda rhwng gwahanol bobl wrth wneud eu gweithgareddau

Mae'r gofyniad i roi sylw dyledus i'r materion hyn yn cael ei atgyfnerthu yng Nghymru drwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Un o'r saith nod llesiant sydd wedi'u cynnwys yn y Ddeddf yw'r dyhead i greu 'Cymru Fwy Cyfartal' a ddiffinnir fel 'cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial ni waeth beth fo'u cefndir na'u hamgylchiadau'.

Proses yw Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb a ddefnyddir i ddadansoddi unrhyw bolisi, gwasanaeth neu gynnig ar gyfer newid er mwyn helpu i ganfod a mynd i'r afael ag effeithiau posibl neu ganlyniadau anfwriadol penderfyniadau. Yng Nghymru, mae Asesiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn rhan o'r gofynion statudol sydd ar gyrff cyhoeddus mewn perthynas â Dyletswydd Gyffredinol Deddf Cydraddoldeb 2010.

Mae Canolfan Ymarfer yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb yng Nghymru wedi nodi bod pedwar canlyniad posibl wrth gynnal Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb[49]:

1. Dim newid mawr. Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn dangos bod y polisi'n gadarn, nad oes unrhyw bosibilrwydd o wahaniaethu nac effaith andwyol a bod pob cyfle i hyrwyddo cydraddoldeb wedi'i gymryd.
2. Addasu'r polisi. Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn nodi problemau posibl neu gyfleoedd a gollwyd. Addasu'r polisi i gael gwared ar rwystrau neu hyrwyddo cydraddoldeb yn well.
3. Parhau â'r polisi. Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn nodi'r potensial ar gyfer effaith niweidiol neu gyfleoedd a gollwyd i hyrwyddo cydraddoldeb. Nodi'n glir y cyfiawnhad dros barhau â'r gwaith. Dylid cynnwys y cyfiawnhad yn yr Asesiad o'r Effaith Amgylcheddol a rhaid iddo fod yn unol â'r ddyletswydd i roi sylw dyledus. Ar gyfer y polisïau perthnasol pwysicaf, bydd angen rhesymau cadarn.
4. Stopio a dileu'r polisi. Mae'r polisi'n dangos gwahaniaethu anghyfreithlon gwirioneddol neu bosibl. Rhaid ei stopio a'i dynnu neu ei newid.

Wrth ystyried yr uchod, mae'r Asesiad hwn o'r Effaith ar Gydraddoldeb yn dadansoddi effeithiau polisi Gweithio o Bell Llywodraeth Cymru a sut mae'n cael ei gyflwyno, ac mae'n asesu ar gyfer y posibilrwydd o wahaniaethu a chyfleoedd i hyrwyddo cydraddoldeb a meithrin perthynas dda rhwng gwahanol grwpiau.

Nod yr asesiad yw canfod a fyddai'r polisi yn cael effaith anghymesur neu wahaniaethol ar bobl â nodweddion gwarchodedig. Gellir diffinio hyn fel:

- **Anghymesur:** mae'n bosibl y bydd effaith anghymesur ar gydraddoldeb pan fydd pobl sydd â nodwedd warchodedig benodol yn cyfrif am gyfran uwch o'r rheini yr effeithir arnynt nag yn y boblogaeth ehangach.

[49] http://www.eiapractice.wales.nhs.uk/what-is-an-equality-impact-assessment-

- **Gwahaniaethol**: efallai y bydd effaith wahaniaethol o ran cydraddoldeb pan effeithir ar bobl â nodwedd warchodedig yn wahanol i'r boblogaeth gyffredinol o ganlyniad i natur fregus neu gyfyngiadau a wynebir ganddynt oherwydd y nodwedd warchodedig honno.

Mae ymchwil wedi cael ei gynnal er mwyn deall effaith y polisi ar y rheini sydd â nodweddion gwarchodedig fel y diffinnir gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 (Oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw (rhywedd) a chyfeiriadedd rhywiol). Ar ôl i'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol ddod i rym, mae'r gwaith o gasglu tystiolaeth a nodi effeithiau economaidd-gymdeithasol wedi cael ei wneud fel atodiad i'r Asesiad statudol o'r Effaith ar Gydraddoldeb.

Yn ogystal â'r asesiad hwn, rydym wedi ystyried data a gasglwyd drwy ymarfer ymgysylltu â'r cyhoedd a gynhaliwyd ddechrau 2021, a gafodd dros 1,000 o ymatebion gan aelodau o'r cyhoedd ledled Cymru. Mae hyn yn destun adroddiad ar wahân.

Mae'r Asesiad hwn o'r Effaith ar Gydraddoldeb wedi cael ei gynnal yn unol â Chanllawiau Llywodraeth Cymru ar yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb ac arferion gorau. Cyflwynir canlyniadau'r asesiad ar sail y themâu allweddol canlynol:

- Y rhwystrau sy'n wynebu pobl sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig a sut gallai'r polisi Gweithio o Bell a'i gyflawni leihau neu ddileu'r rhwystrau hyn;
- Yr effaith y gallai'r polisi a'i gyflwyno ei chael ar y rheini sydd â nodweddion gwarchodedig;
- Yr effeithiau negyddol posibl ar bobl mewn grwpiau gwarchodedig a sut y gellid lleihau, dileu a/neu liniaru'r rhain; a
- Sut byddai'r cynigion yn hyrwyddo cydraddoldeb.

Effeithiau'r polisi ar bobl â nodweddion gwarchodedig fel y'u disgrifir yn Neddf Cydraddoldeb 2010.

Mae'r pandemig wedi newid sut mae llawer o unigolion, awdurdodau a busnesau yn gweld byd gwaith. Nod ein huchelgais i gynyddu nifer y bobl sy'n gweithio o bell (yn ystod yr wythnos gyfan neu ran ohoni) yw cefnogi busnesau ac unigolion i addasu a mabwysiadu arferion gweithio mwy ystwyth mewn ffordd deg a chyfartal.

Bydd y polisi Gweithio o Bell a'n hymrwymiad i weithio'n fwy lleol mewn canolfannau gweithio ar y cyd mewn cymunedau yn rhoi mwy o ddewis i weithwyr, cyrff cyhoeddus a busnesau preifat yn eu gweithle a'u modelau gweithlu.

Rydym eisoes wedi dechrau ar y gwaith o gynnwys cwestiynau gweithio o bell mewn arolygon cenedlaethol ac ystadegau swyddogol, a thrwy hynny wella'r data sydd ar gael y gall cyrff eu defnyddio i'w helpu i wneud penderfyniadau.

Mae effaith y polisi a'i ddarpariaeth ar y rheini sydd â nodweddion gwarchodedig wedi cael sylw yn eu tro ac mae canlyniadau'r dadansoddiad hwn yn cael eu cyflwyno yn adrannau canlynol yr Asesiad hwn o'r Effaith ar Gydraddoldeb.

Mae'r adran hon yn ystyried yr effeithiau allweddol ar y rheini sydd â nodweddion gwarchodedig mewn perthynas â'r polisi Gweithio o Bell ac yn asesu sut byddai'r cynigion yn lliniaru, yn datrys neu'n gwaethygu'r materion hyn drwy gyfeirio'n briodol at ddata presennol a llenyddiaeth academaidd ar y pwnc. Mae llawer o'r effeithiau hyn – rhai negyddol a rhai cadarnhaol – yn rhai posibl yn hytrach na rhai gwirioneddol gan fod y polisi'n gymharol newydd a bod y dirwedd yn newid yn gyflym.

Mae'r asesiad hefyd yn ystyried sut byddai'r cynigion yn hyrwyddo cydraddoldeb yn unol ag adran 149 o Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Cyflwynir y dystiolaeth yn fanwl yn y 'Cofnod o'r Effeithiau' ar ddiwedd yr Asesiad hwn o'r Effaith ar Gydraddoldeb.

Effeithiau cadarnhaol posibl

- Mae'n bosibl y bydd grwpiau sy'n wynebu rhwystrau i gyflogaeth yn elwa, gan gynnwys pobl anabl, menywod beichiog a menywod sy'n mynd ar absenoldeb mamolaeth neu'n dychwelyd ar ôl cyfnod mamolaeth ac a allai gael mynediad at fwy o gyfleoedd. Gallai hyn gynnwys pobl ifanc a'r rheini o aelwydydd incwm is neu mewn ardaloedd gwledig, a allai chwilio am gyfleoedd gwaith neu hyfforddiant dros ardal ddaearyddol ehangach nag a fyddai'n bosibl fel arall.
- Gall pobl sydd â chyfrifoldebau gofalu elwa o fwy o hyblygrwydd a thystiolaeth bod mwy o ofalwyr yn fenywod.
- O ganlyniad i fwy o ddefnydd o dechnoleg, mae rhai pobl anabl wedi elwa o fwy o gyfranogiad a chynhwysiant yn y gwaith o ran digwyddiadau, rhwydweithio ac ati, a llai o ofynion / disgwyliadau o ran cymudo a allai fod yn heriol neu'n anodd i grwpiau o'r fath.
- Mae manteision posibl o ran crefydd a chred o ganlyniad i fwy o hyblygrwydd i fynychu digwyddiadau crefyddol, gwyliau a hefyd i weddïo (os mewn canolfan leol neu fan gweithio ar y cyd, mae hynny'n dibynnu ar y cyfleusterau sydd ar gael).
- Bydd costau cymudo isel neu ddim costau cymudo o fudd i bobl mewn grwpiau incwm isel oherwydd gall y gost o deithio i swydd fod yn rhwystr i rai ac felly efallai y byddant yn gallu cael mynediad at amrediad ehangach o swyddi
- Gallai gweithwyr hŷn, a oedd yn fwy tueddol o weithio gartref cyn y pandemig elwa, gan y gallai cymudo fod yn opsiwn llai deniadol oherwydd eu bod yn fwy tebygol o gael problemau iechyd, anabledd neu gyfrifoldebau gofalu[50].

Effeithiau negyddol posibl

- Mae risgiau wedi cael eu nodi mewn tri maes nodedig ar gyfer pobl ifanc a phobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, a allai fod:

[50] Living longer: impact of working from home on older workers - y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)

- mewn mwy o berygl o golli swyddi oherwydd llai o wariant yng nghanol trefi/dinasoedd
- yn llai tebygol o fod â lle addas i weithio gartref
- yn fwy tebygol o weithio mewn sectorau nad ydynt yn gysylltiedig yn draddodiadol â gweithio o bell ac felly a allai fod yn llai tebygol o elwa'n uniongyrchol o'r polisi hwn.

- Efallai y bydd baich costau posibl (tanwydd, band eang, cyfarpar ac ati) ar gyfer y rheini sydd mewn swyddi cyflog isel, gan gynnwys pobl ifanc, os oes angen iddynt dalu costau ychwanegol o ganlyniad i weithio gartref. Fodd bynnag, mae arbedion posibl hefyd y gellir eu gwneud drwy beidio gorfod teithio i'r gwaith a gweithio gartref neu'n agos i'r cartref. Gall hyn gynnwys yswiriant car rhatach a chostau rhedeg car preifat cysylltiedig yn ogystal ag adfer amser i chi eich hun – sydd ynddo'i hun yn werthfawr.
- Efallai y bydd y rheini sydd ar gam cynnar yn eu gyrfa, a fyddai'n cynnwys pobl ifanc gan mwyaf, yn colli cyfleoedd ar gyfer dysgu wyneb yn wyneb, rhwydweithio a chyfleoedd datblygu gyrfa os bydd angen iddynt weithio o bell.
- Yn yr un modd, mae tystiolaeth bod mwy o bobl ifanc yn teimlo'n ynysig ac yn profi gorbryder, ac anawsterau lles a iechyd meddwl.
- Gall hyn hefyd fod yn wir am rai pobl anabl sydd mewn mwy o berygl o fod yn unig ac ynysig.[51]
- Mae'n bosibl y bydd pobl LGBT+ , yn enwedig pobl ifanc LGBT+ sy'n byw yng nghartref y teulu, mewn perygl o fod yn ynysig, yn unig neu ddioddef homoffobia/trawsffobia gartref.
- Gallai mwy o weithio o bell hefyd arwain at golli rhwydweithiau cymdeithasol a chyfalaf cymdeithasol sy'n gysylltiedig â grwpiau amrywiol o bobl yn cymysgu mewn amgylchedd yn y gweithle. Gallai rhai grwpiau o bobl anabl, gan gynnwys pobl niwroamrywiol a'r rheini sydd â nam ar eu golwg neu eu clyw, fod yn fwy tebygol o brofi anawsterau cyfathrebu sy'n gysylltiedig â thechnoleg gweithio o bell os nad yw cyflogwyr yn gwneud yr addasiadau cywir ar gyfer eu hanghenion.
- Mae pobl sydd mewn perygl o gael eu cam-drin yn y cartref, neu sy'n cael eu cam-drin yn y cartref ar hyn o bryd, mewn mwy o berygl pan fydd angen iddynt weithio gartref. Efallai y byddant yn colli lle diogel oddi cartref ac yn dod yn fwy ynysig drwy golli cyswllt â chydweithwyr - mae menywod yn fwy tebygol o gael effaith niweidiol na dynion[52]. Fodd bynnag, mae hyn yn broblem i'r

[51] COVID-19 and disabled workers: Time for a homeworking revolution? Unsain. Awst 2020. https://www.unison.org.uk › uploads › 2020

[52] Domestic abuse in England and Wales overview - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)

ddau, gyda 2.3 miliwn o oedolion rhwng 16 a 74 oed wedi profi cam-drin domestig yn ystod y cyfnod o 12 mis hyd at fis Mawrth 2020 (1.6 miliwn o fenywod a 757,000 o ddynion)[53]

- Bydd y rheini sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, gan gynnwys pobl hŷn, pobl anabl, grwpiau incwm is, a'r rheini sy'n byw mewn lleoliadau sydd â chysylltedd band eang gwael, yn llai abl i fanteisio ar gyfleoedd sy'n deillio o weithio mwy o bell.
- Gall grwpiau sy'n llai tebygol o weithio o bell, sy'n llai tebygol o allu gweithio o bell, neu sy'n fwy tebygol o brofi allgáu digidol, fod yn llai tebygol o elwa o gynnydd mewn gweithio o bell, gan gynnwys menywod, pobl ifanc, pobl hŷn, rhai grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, ac aelwydydd incwm isel. Mae perygl o waethygu'r anghydraddoldebau presennol yn y farchnad lafur drwy roi budd i weithwyr coler gwyn mewn swyddi sy'n talu'n well.

Polisi gweithio o bell a grwpiau nodweddion gwarchodedig: adolygiad tystiolaeth a chofnod o'r Effeithiau yn ôl nodwedd warchodedig

Mae'r tabl isod yn cynnwys disgrifiad o effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl y cynnig ar gydraddoldeb. Mae'r camau gweithredu a argymhellir i liniaru effeithiau negyddol posibl a chefnogi'r gwaith o gyflawni effeithiau cadarnhaol posibl wedi'u cynnwys hefyd, gan ddefnyddio ymatebion sefydliadau perthnasol i Ymchwiliad Pwyllgor Sgiliau a Seilwaith yr Economi i Weithio o Bell.[54]

Grŵp neu nodwedd warchodedig	Beth yw effeithiau cadarnhaol neu negyddol y cynnig?	Rhesymau dros eich penderfyniad (gan gynnwys tystiolaeth)	Sut byddwch chi'n lliniaru'r effeithiau?
Oed (meddwl am wahanol grwpiau oedran)	Effeithiau negyddol posibl ar bobl iau (16-24) y geill eu bod yn fwy tebygol o ddioddef effeithiau colli swyddi mewn sectorau fel manwerthu a lletygarwch a allai fod yn gysylltiedig â llai o	Amcangyfrifir bod oddeutu traean o weithwyr manwerthu'r DU o dan 25 oed[55]. Mae data ONS ar gyfer y DU yn dangos mai pobl yn y grŵp oedran 16-24 a welodd y gostyngiad blynyddol mwyaf yng nghyfradd cyflogaeth unrhyw grŵp oedran yn y tri mis hyd at fis Rhagfyr 2020, gostyngiad o 3.8 pwynt canran[56]. Canfu ymchwil gan y Resolution Foundation fod traean o bobl	Monitro ystadegau cenedlaethol ac ymchwil wedi'u dadgyfuno yn ôl oedran er mwyn olrhain yr effeithiau ar gyflogaeth pobl iau.

[55] The Retail Appointment: UK Retail, Facts and Figures. Ar gael ar-lein yn: https://www.retailappointment.co.uk/career-advice/talking-shop/uk-retail-facts-and-figures

	ymwelwyr yng nghanol trefi a dinasoedd.	rhwng 18 a 24 oed wedi colli gwaith oherwydd ffyrlo, colli swyddi a lleihau oriau yn ystod y pandemig, sy'n sylweddol uwch nag unrhyw grŵp arall. Mae hyn yn rhannol oherwydd cyfraddau cyflogaeth uwch mewn sectorau fel lletygarwch, adloniant a manwerthu, a gafodd eu cau gan gyfyngiadau symud[57], ac a allai barhau i gael eu heffeithio gan batrymau gwario newidiol sy'n gysylltiedig â symud i weithio o bell. Mae'r TUC wedi canfod bod 20% o weithwyr o dan 25 oed yn cael eu cyflogi y maes llety a bwyd neu'r celfyddydau ac adloniant, o'i gymharu â 6% o weithwyr sy'n hŷn na 25 oed[58]. Gall pobl ifanc sy'n profi colli swyddi neu ddiweithdra yn gynnar	Gweithio gyda phartneriaid er mwyn helpu i ddylanwadu ar bolisïau sy'n ceisio cefnogi pobl iau gyda chyflogaeth a chynnydd.

[54] Gweithio o Bell – Goblygiadau Gofodol yng Nghymru. Senedd Cymru, Chwefror 2021. Ar gael ar-lein yn:

https://business.senedd.wales/documents/

[55] The Retail Appointment: UK Retail, Facts and Figures. Ar gael ar-lein yn: https://www.retailappointment.co.uk/career-advice/talking-shop/uk-retail-facts-and-figures

[56] ONS, Employment in the UK: Chwefror 2021
https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/

[57] Resolution Foundation (2020), Young workers in the coronavirus crisis: Findings from the Resolution Foundation's coronavirus survey. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/publications/young-workers-in-the-coronavirus-crisis/

[58] TUC, Young workers are bearing the brunt of the jobs crisis. 23 Chwefror 2021. Ar gael ar-lein yn: https://www.tuc.org.uk/blogs/young-workers-are-bearing-brunt-jobs-crisis

		yn eu gyrfaoedd fod yn agored i ddiweithdra tymor hir a ‘chreithio’ tâl[59]. Fodd bynnag, byddai rhai pobl ifanc yn defnyddio’r sectorau gwasanaeth a manwerthu fel swyddi lefel mynediad er mwyn gweithio mewn sectorau eraill, ac o’r herwydd efallai y byddai’n haws addasu i’r newid yn y tirlun cyflogaeth.	
	Effeithiau negyddol posibl ar bobl iau (16-24) a allai fod yn fwy tebygol o fyw mewn llety a rennir ac felly’n llai tebygol o fod â mynediad at fannau gwaith addas. Efallai y bydd pobl iau hefyd yn fwy tebygol o brofi effeithiau negyddol o ganlyniad i oblygiadau cost gweithio gartref gan eu bod yn fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn swyddi sy’n talu’n gymharol isel.	Mae ymchwil gan y Resolution Foundation wedi canfod bod pobl mewn grwpiau oedran iau yn gyffredinol yn byw mewn llety llai na grwpiau oedran hŷn. Yn Lloegr, mae gan bobl 16-24 oed 26 metr sgwâr o ystafelloedd y gellir byw ynddynt ar gyfartaledd yn eu cartrefi fesul aelod o’r aelwyd, o’i gymharu â 50 metr sgwâr ar gyfer pobl 65 oed a hŷn. Grwpiau oedran iau hefyd yw’r lleiaf tebygol o fod â digon o ofod desg i bawb yn eu cartref allu gweithio gartref[60]. Mae pobl o dan 25 oed hefyd ymhlith y grwpiau y canfyddir eu bod yn fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn sectorau cyflog isel[61].	Cefnogaeth i gyflogwyr o ran dylunio swyddi deallus er mwyn galluogi sefydliadau i ddeall anghenion eu gweithwyr a dylunio modelau gweithio hyblyg (Prifysgol Southampton). Darparu canolfannau gweithio o bell mewn cymunedau ledled Cymru i ddarparu mannau gwaith addas i bob gweithiwr. Ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost defnyddio canolfannau gweithio o bell yn afresymol i’r rheini sydd mewn swyddi sy’n talu llai, gan gynnwys pobl iau. Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach, gan

[59] Resolution Foundation (2020), Class of 2020: Education leavers in the current crisis. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/05/Class-of-2020.pdf

[60] Resolution Foundation (2020), An intergenerational audit for the UK. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/publications/intergenerational-audit-uk-2020/

[61] Kabeer (2020), dyfynnir yn CPCC (2021), *Remote working*. Ar gael ar-lein yn: https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Remote-working-.pdf

			gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb (EHRC Cymru).
	Effeithiau posibl ar bobl ifanc yn gynnar yn eu gyrfaoedd oherwydd effeithiau, neu bryderon ynghylch effeithiau tybiedig, ar ddatblygiad gyrfa.	Nododd Prifysgol Southampton yn ei hymateb i'r ymgynghoriad y gallai pobl ifanc fod wedi colli cyfleoedd hyfforddi yn ystod y pandemig, ac y gallai fod goblygiadau yn y tymor hwy yn sgil mwy o weithio o bell ar gyfer rhaglenni cynefino a hyfforddi sydd wedi'u cynllunio'n gyffredinol i gael eu cyflwyno wyneb yn wyneb[62].	Arweiniad neu gefnogaeth i gyflogwyr i ddatblygu rhaglenni hyfforddi o bell, neu i ddatblygu sgiliau a chyfleoedd hyfforddi eraill ar gyfer pobl ifanc, megis cynlluniau profiad gwaith. Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach, gan gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb (EHRC Cymru).
	Mae pobl iau (16-24 oed) yn fwy tebygol o weithio mewn swyddi cyflog isel ac mewn sectorau lle mae'n anoddach gweithio gartref, ac felly gallent fod yn llai abl i elwa o'r symudiad tuag at weithio o bell.	Mae ymchwil gan y Resolution Foundation[63] wedi canfod bod gweithwyr yn y grŵp oedran ieuengaf (18-24) ymysg y rhai lleiaf tebygol o allu gweithio gartref. Ym mis Mai 2020, roedd 57% o weithwyr yn y grŵp oedran hwn yn gweithio gartref, o'i gymharu â 72% o'r rheini yn y grŵp oedran 35-39. Mae'n debygol bod hyn yn adlewyrchu'r gyfran uchel o weithwyr yn y grŵp oedran hwn sy'n gweithio mewn sectorau fel galwedigaethau manwerthu a gwasanaethau, lle nad yw gweithio gartref yn bosibl.	Bydd darparu canolfannau gwaith lleol mewn cymunedau ledled Cymru yn darparu man gwaith addas i weithwyr sy'n ei chael hi'n anodd gweithio gartref. Bydd y canolfannau peilot hyn yn caniatáu inni ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost eu defnyddio yn afresymol i'r rheini sydd mewn swyddi sy'n talu llai, gan gynnwys pobl iau. Mae'n werth nodi bod swyddi gyrfaoedd cynnar a swyddi sy'n cael eu cymryd gan y rheini sy'n dal mewn addysg amser llawn yn tueddu i fod ar gyflogau is ac mewn

[62] Prifysgol Southampton (2021), Pwyllgor Cymru ar yr Economi, Seilwaith a Sgiliau.

[63]Resolution Foundation (2020) Young Workers in the Coronavirus Crisis. Ar gael ar-lein yn:

https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/05/Young-workers-in-the-coronavirus-crisis.pdf

			diwydiannau gwasanaeth lle nad yw gweithio o bell yn opsiwn. Bydd LIC yn eiriol dros Waith Teg i bob gweithiwr a bod opsiynau gweithio mwy hyblyg ar gael yn gyffredinol. Byddwn yn dal i fonitro tueddiadau ac yn ymgysylltu â rhanddeiliaid allweddol fel Comisiynydd Plant Cymru.
	Effeithiau cadarnhaol posibl ar bobl ifanc a allai fod yn gallu chwilio am gyfleoedd gwaith neu hyfforddiant dros ardal ddaearyddol ehangach nag a fyddai wedi bod yn bosibl o'r blaen. Gallai hyn leihau'r angen, go iawn neu ymddangosiadol, i symud oddi cartref, fel arfer i Lundain neu Dde-ddwyrain Lloegr, er mwyn dod o hyd i waith gwell. Efallai y bydd manteision penodol i bobl ifanc o grwpiau incwm is a allai fod yn llai tebygol o fudo i ddod o hyd i waith neu'n llai abl i wneud hynny, ac i bobl ifanc mewn ardaloedd gwledig. Yng nghyd-destun Cymru, efallai y bydd llai o gymhelliant i bobl ifanc symud o drefi bach, ardaloedd	Mae gwaith gan y Sefydliad Symudedd Cymdeithasol wedi canfod bod pobl ifanc sy'n symud oddi cartref yn fwy tebygol o gael eu cyflogi; o gael eu cyflogi mewn galwedigaeth ar lefel uwch; ac ennill mwy. Mae enillion misol cymedrig gros 33% yn uwch i'r rheini sy'n symud i ffwrdd nag i'r rheini sy'n aros gartref. Fodd bynnag, mae anghydraddoldeb cymdeithasol-economaidd amlwg rhwng y rheini sy'n symud a'r rheini sy'n aros: o'r rheini sy'n symud i ffwrdd, mae gan 56% radd ac mae gan 60% o leiaf un rhiant mewn swydd reoli uwch. Mae pobl ifanc o gefndiroedd dosbarth gweithiol yn llai tebygol o fudo. Gall allfudo felly gyfrannu at y 'bwlch cyfle' rhwng ardaloedd, yn enwedig os yw'n arwain at brinder gweithlu mewn rhai ardaloedd. Mae gogledd Cymru a Lloegr yn cael eu nodi fel ardaloedd sydd â chymharol ychydig o gyfleoedd ar gyfer gwaith ac astudio, o'u cymharu â Llundain a De-ddwyrain Lloegr[64].	

[64] Social Mobility Foundation (2020), Moving out to move on: Understanding the link between migration, disadvantage and social mobility. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/

	gwledig ac arfordirol, i Gaerdydd neu i rannau o Loegr.		
	Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n gweithio mewn grwpiau oedran hŷn yn llai tebygol o ddewis gweithio gartref ac felly'n llai tebygol o elwa o'r symudiad tuag at weithio o bell. Efallai y bydd pobl hŷn hefyd yn llai tebygol o fod â mynediad at dechnoleg a sgiliau digidol i'w galluogi i weithio o bell.	Mae'r Resolution Foundation wedi canfod mai'r grwpiau oedran ieuengaf a hynaf yw'r lleiaf tebygol o weithio gartref. Roedd 54% o weithwyr 55-59 oed a 56% o bobl 60-64 oed yn gweithio gartref ym mis Mai 2020, o'i gymharu â 72% o'r rheini yn y grŵp oedran 35-39. Mae gweithwyr hŷn hefyd yn llawer llai tebygol o ddisgwyl y byddant yn dal i weithio gartref yn y dyfodol: Roedd 32% o weithwyr 60-64 oed yn disgwyl gweithio gartref fwy yn dilyn y pandemig, o'i gymharu â 62% o'r rheini 30-34 oed. Mae'r Resolution Foundation yn tybio y gallai hyn fod oherwydd bod pobl yn y grŵp oedran hwn yn fwy sefydlog yn y drefn o fynd allan i'r gwaith, yn fwy tebygol o casáu dibynnu ar dechnoleg, ac yn fwy tebygol o weithio mewn rolau uwch sy'n dibynnu ar ryngweithio cymdeithasol[65]. Mae'r ymateb i'r ymgynghoriad gan Ganolfan Gydweithredol Cymru yn cyfeirio at ddata o Arolwg Cenedlaethol Cymru sy'n dangos lefelau uwch o allgáu digidol ymysg pobl hŷn, gan gynnwys y rheini o oedran gweithio: yn 2018-19	Hyrwyddo hyfforddiant sgiliau TG sydd wedi'i anelu at bobl 60 oed a hŷn sy'n gweithio er mwyn annog pobl i ddefnyddio'r rhyngrwyd a chynyddu gweithio o bell ymysg y demograffig hwn. Mae'r Cynllun Cysylltiadau Digidol (rhan o Gymunedau Digidol Cymru) yn seiliedig ar gynsail ffrind, cymydog neu aelod o'r teulu sy'n helpu rhywun maen nhw'n ei adnabod i ddefnyddio'r rhyngrwyd. Gyda'r cymorth hwn, gall rhai o drigolion mwyaf agored i niwed ac ynysig y wlad wella eu hyder digidol ac ailgysylltu â'u hanwyliaid, cymunedau ehangach, a gwasanaethau hanfodol o'u cwmpas. At hynny, bydd eu hymgyrch gyfathrebu yn ceisio codi ymwybyddiaeth o lefelau allgáu digidol a ffyrdd o helpu i wella sgiliau digidol sylfaenol pobl hŷn. Mae Learn My Way yn adnodd defnyddiol arall yn y polisi gan ei fod yn adnodd rhad ac am ddim gyda phynciau sy'n ymwneud â sut i ddefnyddio bysellfwrdd, gosodiadau

[65] Resolution Foundation (2020), Young workers in the coronavirus crisis: Findings from the Resolution Foundation's coronavirus survey. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/05/Young-workers-in-the-coronavirus-crisis.pdf

		nid oedd 18% o'r rhai 50 oed a hŷn a ymatebodd i'r arolwg yn defnyddio'r rhyngrwyd[66].	preifatrwydd neu ddefnyddio Microsoft Excel.[67]-
Anabledd (meddwl am wahanol fathau o anabledd)	Mae pobl anabl yn fwy tebygol o weithio mewn swyddi cyflog isel ac mewn sectorau lle mae'n anoddach gweithio gartref, ac felly gallent fod yn llai abl i elwa o'r symudiad tuag at weithio o bell. Efallai y bydd pobl anabl hefyd yn llai tebygol o fod â mynediad at dechnoleg a sgiliau digidol i'w galluogi i weithio o bell.	Mae ymchwil gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru wedi canfod bod pobl anabl yn fwy tebygol na phobl nad ydynt yn anabl o weithio mewn galwedigaethau cyflog isel (33.2% o'i gymharu â 28.9%), ac yn llai tebygol o weithio mewn galwedigaethau cyflog uchel (23.7%) o'i gymharu â 29.2%)[68]. Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru wedi canfod mai gweithwyr mewn sectorau sy'n talu cyflogau isel yw'r lleiaf tebygol o allu gweithio gartref[69]. Fodd bynnag, mae data Banc Lloegr yn dangos bod pobl anabl, cyn y pandemig, yn fwy tebygol o weithio gartref: o'r rheini mewn gwaith, roedd 6.9% yn gweithio gartref yn bennaf, o'i gymharu â 5.2% o bobl nad ydynt yn anabl. Tystiolaeth a ddyfynnwyd gan Ganolfan Gydweithredol Cymru fod 19% o bobl anabl yn cael eu 'heithrio'n ddigidol' gan nad oes	Gweithio gyda phartneriaid yn Llywodraeth Cymru er mwyn archwilio atebion ar gyfer cynhwysiant digidol ar draws sectorau perthnasol, a chymorth ychwanegol i weithwyr anabl. Mae'r tîm Gweithio o Bell wedi gweithio gydag Anabledd Cymru i gyd-ysgrifennu canllawiau ar gefnogi gweithwyr anabl.

66 Ganolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf

67 Home | Learn My Way

68 EHRC (2018), A yw Cymru'n decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2018. Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/is-britain-fairer-2018-is-wales-fairer.pdf

69 WCPP (2021), Remote working. Ar gael ar-lein yn: https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Remote-working-.pdf

		ganddynt fynediad at ddyfais a band eang defnyddiol, sy'n sylweddol uwch na chyfartaledd Cymru o 10%[70].	
	Gallai effeithiau cadarnhaol posibl ar bobl anabl, gyda mwy o hyblygrwydd a gweithio o bell, leihau rhwystrau trafnidiaeth neu hygyrchedd i waith a chefnogi gwell mynediad at gyflogaeth.	Mae'r gyfradd gyflogaeth ymysg pobl anabl oddeutu hanner cyfradd y bobl nad ydynt yn anabl[71]. Yn eu hymateb i ymgynghoriad Senedd Cymru ar weithio o bell yng Nghymru, dywedodd EHRC Cymru y gallai gweithio hyblyg neu o bell ddileu rhwystrau i gyflogaeth i rai grwpiau, gan gynnwys pobl anabl, gan ganiatáu mwy o gyfranogiad yn y farchnad lafur[72]. Yn eu hymatebion i'r ymgynghoriad, nododd Legally Disabled ac Anabledd Cymru mai gweithio o bell neu weithio gartref yw'r addasiad rhesymol y gofynnir amdano amlaf, a'r addasiad rhesymol y byddid yn ei wrthod fwyaf, yn y gweithle. Dywedodd Legally Disabled y gall gweithio o bell gael gwared ar rwystrau sy'n gysylltiedig â gwaith a straen fel cymudo'n flinedig, a lleihau pwysigrwydd ffactorau fel	Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach sy'n caniatáu mwy o hyblygrwydd o ran oriau gwaith yn ogystal â'r man gwaith (EHRC Cymru). Annog a chefnogi hyfforddiant ac arferion rheoli newydd i'w rhoi ar waith, e.e. asesiadau risg ar gyfer staff anabl sy'n gweithio o bell (EHRC Cymru). Rydym yn gweithio gyda Busnes Cymru i annog gwell cefnogaeth ar gyfer gweithio hyblyg ac o bell. Bydd addasiadau rhesymol yn cael eu datblygu yn ôl yr angen er mwyn galluogi pobl anabl i gymryd rhan effeithiol mewn amgylchedd gweithio o bell. Rhoddir sylw i hyn yn rhannol yn y canllawiau presennol

70 Ganolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf

71 EHRC (2018), A yw Cymru'n decach? Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/is-britain-fairer-2018-is-wales-fairer.pdf

72 EHRC Cymru (2021), Ymateb i'r ymgynghoriad: Goblygiadau cynigion Llywodraeth Cymru ar weithio o bell i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111795/06.%20Equality%20and%20Human%20Rights%20Commission%20Wales.pdf

		teithio, presenoldeb ac ymddangosiad[73]. Nododd Anabledd Cymru yn ei ymateb y gall cael gwared ar straen fel cymudo alluogi pobl anabl i arbed ynni ar gyfer agweddau eraill ar eu bywydau, a thynnodd sylw at bwysigrwydd gallu rhai pobl anabl i addasu eu hamgylchedd gwaith i ddiwallu eu hanghenion, gan ganiatáu iddynt weithio'n fwy effeithiol[74].	gan Busnes Cymru sydd wedi cael eu cyd-ysgrifennu gydag Anabledd Cymru[75] Gweithio gyda darparwyr i sicrhau bod canolfannau gweithio o bell, gan gynnwys adeiladau cymunedol wedi'u haddasu, yn gwbl hygyrch (EHRC Cymru).
	Gall defnyddio technoleg gweithio o bell yn eang alluogi cyfranogiad gwell mewn gweithgareddau ffurfiol ac anffurfiol ar gyfer pobl anabl, cefnogi datblygiad sgiliau ac integreiddio'n well i ddiwylliant sefydliadol. Fodd bynnag, efallai y bydd effeithiau negyddol posibl ar rai grwpiau, gan gynnwys pobl niwrowahanol ac awtistig yn ogystal â'r rheini sydd â nam ar eu golwg neu eu clyw, a allai fod yn fwy tebygol o brofi anawsterau sy'n gysylltiedig â chyfathrebu a thechnoleg.	Mae ymchwil gan Legally Disabled wedi canfod 'darlun cymysg' ar gyfer pobl anabl mewn perthynas â chyfathrebu a pherthnasoedd gwaith, gan awgrymu bod angen rhoi mwy o ystyriaeth i anghenion pobl sydd â namau gwahanol. Mae technoleg fel capsiynau, y gallu i gael gafael ar recordiadau ar adegau addas, a dulliau cyfranogi fel drwy flychau sgwrsio wedi galluogi rhai pobl anabl i brofi cyfleoedd newydd, mwy hygyrch yn ystod y pandemig, gan gynnwys datblygiad proffesiynol, digwyddiadau cymdeithasol a rhwydweithio. Fodd bynnag, gall defnyddio technoleg fel fideo gynadledda alluogi ac analluogi yn dibynnu ar amgylchiadau unigol. Mae 'blinder gwybyddol' yn gallu bod yn broblem i rai grwpiau, yn ogystal â cholli arwyddion	Byddwn yn parhau i ddarparu cymorth ar sut gall busnesau wneud addasiadau rhesymol neu ddatblygu dewisiadau eraill yn ôl yr angen ar gyfer y rheini nad yw opsiynau gweithio o bell ar gael iddynt (Legally Disabled) yn ogystal â chyfeirio at fentrau eraill fel Cymunedau Digidol.

[73] Legally Disabled (2021), Cyflwyniad i Bwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau 'Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru.' Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111801/12.%20Legally%20Disabled.pdf

[74] Anabledd Cymru (2021), Ymateb i Ymgynghoriad Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau ar Weithio o Bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s500006342/15.%20Disability%20Wales.pdf

[75] https://businesswales.gov.wales/responsible-business/supporting-disabled-employees

		gweledol, sy'n gallu effeithio ar bobl niwrowahanol ac awtistig yn ogystal â phobl sydd â nam ar eu golwg[76].	
	Effeithiau negyddol posibl ar bobl anabl o ganlyniad i gynnydd mewn unigrwydd a theimlo'n ynysig o ganlyniad i weithio o bell. Yn gyffredinol, mae lefelau unigrwydd yn uwch ymysg pobl anabl na gweddill y boblogaeth. Gallai fod effeithiau negyddol penodol ar bobl sydd â namau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.	Mae data o Arolwg Cenedlaethol Cymru, a nodwyd gan Anabledd Cymru yn eu hymateb i'r ymgynghoriad, yn dangos bod 18% o bobl anabl yng Nghymru wedi cael eu hystyried yn unig yn 2019-20, o'i gymharu â 10% o bobl nad ydynt yn anabl. Ymysg pobl â salwch meddwl, roedd 44% yn dweud eu bod yn unig o'i gymharu â 12% o'r rheini heb salwch meddwl. Nododd Anabledd Cymru fod rhai pobl anabl wedi dweud bod gweithio gartref wedi gwneud iddynt deimlo'n fwy ynysig[77].	Gallai darparu canolfannau gweithio o bell mewn cymunedau ledled Cymru helpu i leihau'r posibilrwydd o unigrwydd ac arwahanrwydd. Ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost defnyddio canolfannau gweithio o bell yn afresymol i'r rheini sydd mewn swyddi sy'n talu llai, gan gynnwys pobl anabl. Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach, gan gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb (EHRC Cymru).
Newid Rhyw (y weithred o drawsnewid a Phobl Drawsryweddol)	Effeithiau negyddol posibl ar rai pobl drawsryweddol, yn enwedig pobl ifanc draws sy'n byw yng nghartref y teulu, a allai fod mewn perygl o fod yn unig, o beidio â	Adroddodd Switsfwrdd y llinell gymorth i Bobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol 20% yn fwy o alwadau, negeseuon e-bost a negeseuon gwib yn ystod y pandemig Covid-19[78]. Er bod llacio'r cyfyngiadau symud yn	Darparu canolfannau gweithio o bell mewn cymunedau ledled Cymru i ddarparu mannau gwaith addas i bob gweithiwr. Ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost defnyddio canolfannau

[76] Legally Disabled (2021), Cyflwyniad i Bwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau.

[77] Anabledd Cymru (2021), Ymateb Anabledd Cymru i'r Ymgynghoriad. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s500006342/15.%20Disability%20Wales.pdf

[78] Barnardo's, How Coronavirus has affected the LGBTQ+ community, 22 Mehefin 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.barnardos.org.uk/blog/how-coronavirus-has-affected-lgbt-community

	chael eu derbyn neu o drawsffobia yn y cartref.	debygol o leihau effeithiau negyddol yn ystod y pandemig, gallai mwy o symud i weithio o bell gyfrannu at arwahanrwydd cymdeithasol ymysg pobl drawsryweddol a allai gael llai o gyfle i gwrdd â ffrindiau a rhwydweithiau cymorth, gan gynnwys yn y gweithle. Mae hyn yn arbennig o debygol o fod yn wir am bobl ifanc drawsryweddol sy'n byw yng nghartref y teulu. Mae mwy o risg o fod yn ddigartref ymysg pobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, gyda 69% o bobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol ddigartref yn dweud eu bod wedi cael eu cam-drin neu eu gwrthod yn y cartref teuluol[79].	gweithio o bell yn afresymol i'r rheini sydd mewn swyddi sy'n talu llai. Darparu arweiniad a hyfforddiant i gyflogwyr ar ganfod achosion posibl o gam-drin yn y cartref, a sicrhau amgylchedd gweithio cefnogol a diogel. Mae canllawiau ar gefnogi gweithwyr sydd mewn perygl o gael eu cam-drin yn y cartref wedi cael eu datblygu gyda Cymorth i Ferched Cymru ac mae ar gael yn www.businesswales.gov.wales Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion Gwaith Teg a gweithio hyblyg ehangach, gan gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb (EHRC Cymru).
Beichiogrwydd a mamolaeth	Effeithiau cadarnhaol ar fenywod beichiog a allai weithio'n haws gartref yn hytrach na chymudo i swyddfa neu fan gwaith arall. Gallai hefyd gael effeithiau cadarnhaol ar fenywod ar ôl rhoi genedigaeth[80], oherwydd gallai	Canfu ymchwil ar gyfer yr Adran Busnes, Arloesedd a Sgiliau a'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol fod cyfran uchel o fenywod wedi gofyn am arferion gweithio mwy hyblyg ar ôl dychwelyd i'r gwaith, gan gynnwys 15% a ofynnodd am gael gweithio gartref neu wneud hynny'n amlach. O'r mamau a ddewisodd beidio	Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach sy'n caniatáu mwy o hyblygrwydd o ran oriau gwaith yn ogystal â'r man gwaith (EHRC Cymru).

[79] Albert Kennedy Trust (2015), LGBT Youth Homelessness: A UK National Scoping of Cause, Prevalence, Response and Outcome. Ar gael ar-lein yn: https://www.theproudtrust.org/resources/research-and-guidance-by-other-organisations/lgbt-youth-homelessness-a-uk-national-scoping-of-cause-prevalence-response-and-outcome/

[80] Mae nodwedd warchodedig beichiogrwydd a mamolaeth yn cyfeirio at fenywod sy'n feichiog, y cyfnod ar ôl y geni (sy'n gysylltiedig ag absenoldeb mamolaeth yn y cyd-destun cyflogaeth), ac, yn y cyd-destun nad yw'n ymwneud â gwaith, y cyfnod o 26 wythnos ar ôl rhoi genedigaeth.

	mwy o hyblygrwydd a'r opsiwn i weithio gartref helpu i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl absenoldeb mamolaeth, neu ei gwneud yn haws cadw mewn cysylltiad â chydweithwyr pan fyddant ar absenoldeb mamolaeth. Fodd bynnag, gallai hyn hefyd greu disgwyliad y bydd menywod yn dychwelyd i'r gwaith yn gynt nag y byddent yn ei ddewis fel arall, a allai gael effeithiau negyddol.	â dychwelyd i'r gwaith, dywedodd 36% na allent ddod o hyd i swydd gyda'r oriau iawn, a dywedodd 24% na allent ddod o hyd i swydd mewn lleoliad addas[81]. Teimlai chwarter y mamau nad oeddent yn cael fawr o gyswllt â'u cyflogwr pan oeddent ar absenoldeb mamolaeth, a allai gyfrannu at deimlo'n unig ac arwain at gamddealltwriaeth ynghylch dychwelyd i'r gwaith[82].	
Hil (yn cynnwys gwahanol leiafrifoedd ethnig, Sipsiwn a Theithwyr a Mewnfudwyr, Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid)	Efallai y bydd pobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn llai abl i weithio gartref oherwydd crynodiad cyflogaeth mewn sectorau penodol, ac felly'n llai tebygol o elwa o gyflwyno'r polisi. Mae'n bwysig nodi bod gwahanol grwpiau yn y categori Du ac Asiaidd Lleiafrifoedd Ethnig yn cael eu heffeithio'n wahanol.	Mae data ONS a ryddhawyd ym mis Ebrill 2021 yn dangos bod anghysondeb sylweddol os ydych yn dadgyfuno grwpiau yn y grŵp Du ac Asiaidd o leiafrifoedd ethnig. Nid oedd 63.51% o weithwyr gwyn erioed wedi gweithio gartref, ond mae'r ffigur hwn yn codi i 76.21%.ar gyfer gweithwyr Du. Roedd hyn yn effeithio llai ar weithwyr Asiaidd (66.5%) a gweithwyr hil cymysg (62.62%) Yn ôl ymchwil gan Ymddiriedolaeth Runnymede, yn ystod y pandemig, mae pobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig wedi bod yn	Dim ond un agwedd ar arferion gweithio hyblyg ac ystwyth yw gweithio o bell. Mae safbwynt Llywodraeth Cymru ar Waith Teg yn cynnwys canolbwyntio ar opsiynau gweithio hyblyg gwell i bob gweithiwr sy'n ychwanegol at y polisi hwn. Bydd yn hanfodol monitro data cyflogaeth mewn cymaint o fanylder â phosibl i weld darlun clir ac i olrhain tueddiadau.

[81] HM Government and EHRC (2015), Pregnancy and Maternity-Related Discrimination and Disadvantage: Experiences of mothers. Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/en/file/10511/download?token=fhYbcMUf

[82] HM Government and EHRC (2015), Pregnancy and Maternity-Related Discrimination and Disadvantage: Summary of key findings. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/509500/BIS-16-145-pregnancy-and-maternity-related-discrimination-and-disadvantage-summary.pdf

		llai tebygol na phobl wyn o weithio gartref, gyda 33% o bobl o grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn gweithio y tu allan i'r cartref o'i gymharu â 27% o bobl wyn. Mae pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig hefyd yn fwy tebygol o gael eu hystyried yn weithwyr allweddol na phobl wyn, ar 28% o'i gymharu â 23%. Mae grwpiau du yn arbennig o debygol o gael eu hystyried yn weithwyr allweddol, sef 34%[83]. Mae gwaith Sefydliad Joseph Rowntree ar dlodi yn y DU yn 2021 yn cyfeirio at ymchwil gan Ymddiriedolaeth Runnymede, gan nodi cyfraddau cyflogaeth uchel mewn sectorau fel arlwyo, bwytai, tacsis a sioffro ymysg rhai grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, gan gynnwys dynion Bangladeshaidd a Phacistanaidd.[84] Yn gyffredinol, mae'r cyflog yn y sectorau hyn yn gymharol isel, ac ni ellir gweithio gartref mor hwylus yn y sectrorau hyn.	
	Effeithiau negyddol posibl ar bobl o grwpiau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, y geill eu bod yn fwy tebygol o ddioddef effeithiau colli swyddi mewn sectorau fel	Mae pobl o grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn cyfrif am 17% o'r gweithlu lletygarwch, o'i gymharu â 12% o'r gweithlu yng ngweddill yr	Monitro ystadegau sy'n ymwneud â chyflogaeth yn ofalus, wedi'u rhannu'n gymaint o fanylion â phosibl er mwyn cael darlun clir dros amser.

[83] Runnymede Trust (2020), Over-exposed and under-protected.

[84] Joseph Rowntree Foundation (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Mae'r adroddiad llawn ar gael ar-lein, drwy: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21

	manwerthu a lletygarwch a allai fod yn gysylltiedig â llai o ymwelwyr yng nghanol trefi a dinasoedd o ganlyniad i fwy o weithio o bell. Mae ymchwil yn awgrymu y gallai gweithwyr o grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig fod yn fwy tebygol o weithio yn y sectorau yr effeithir arnynt, ac maent hefyd wedi bod yn fwy tebygol o golli swyddi yn ystod y pandemig Covid-19.	economi.[85]. Mae Sefydliad Joseph Rowntree wedi canfod bod pobl o rai grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn cael eu cyflogi'n anghymesur mewn sectorau fel arlwyo a bwytai.[86]. Mae ymchwil gan y TUC wedi canfod bod gweithwyr o rai grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig wedi bod yn fwy tebygol o gael eu heffeithio gan golli swyddi yn ystod y pandemig Covid-19 na gweithwyr gwyn, gan adlewyrchu'n rhannol eu cyflogaeth yn y diwydiannau hyn. Mae'r sectorau sydd wedi gweld y gostyngiad mwyaf mewn gweithwyr Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn ystod cyfnod 2020 yn cynnwys llety a bwyd (23% o'i gymharu â 13% ar gyfer gweithwyr gwyn), a'r celfyddydau ac adloniant (19% o'i gymharu â 3% ar gyfer gweithwyr gwyn)[87]; y ddau sector y gallai cynnydd mewn gweithio o bell effeithio arnynt ac unrhyw ostyngiad cysylltiedig yng nghanol trefi a dinasoedd. Mae data adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn yn dangos bod 953,000 o swyddi gwag yn y DU ar	

[85] Resolution Foundation (2020), Ethnic minorities in the hospitality sector: Comparing the experiences of hospitality workers from different ethnic backgrounds. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/12/Ethnic-minorities-in-the-hospitality-sector.pdf

[86] Joseph Rowntree Foundation (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Ar gael ar-lein yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21

[87] TUC (2021), Jobs and Recession Monitor – BME workers. Ar gael ar-lein yn: https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/jobs-and-recession-monitor-bme-workers

		hyn o bryd[88], cynnydd uwch nag erioed a chynnydd o 43.8% o'i gymharu â'r chwarter blaenorol. Gallai hyn awgrymu y gallai'r farchnad lafur adfer yn gyflymach nag a dybiwyd yn wreiddiol; fodd bynnag, bydd monitro agos iawn yn hanfodol er mwyn cael darlun clir dros amser.	
	Effeithiau negyddol posibl ar bobl o rai cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a allai fod yn fwy tebygol o fod yn byw mewn tai gorlawn ac felly'n llai tebygol o fod â mynediad at fannau gwaith addas yn y cartref.	Mae ymchwil gan Ymddiriedolaeth Runnymede wedi canfod bod rhai aelwydydd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn tueddu, ar gyfartaledd, i fod yn fwy na chartrefi gwyn ym Mhrydain, ac yn fwy tebygol o fod yn byw mewn llety gorlawn. Mae grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig ddwywaith yn fwy tebygol, ar gyfartaledd, o fyw mewn aelwydydd o bump neu fwy, ac maent yn fwy tebygol o fyw mewn cartrefi gyda llai o ystafelloedd na phreswylwyr[89]. Yng Nghymru, mae data'r Cyfrifiad yn dangos bod y gyfradd gorlenwi ymysg aelwydydd Du / Du Prydeinig yn 19.4%, o'i gymharu â 17.6% ar gyfer aelwydydd Asiaidd / Asiaidd Prydeinig, 9.6% ar gyfer aelwydydd cymysg / aml-ethnig, a 5.1% ar gyfer aelwydydd gwyn. Roedd y gyfradd uchaf o	Darparu canolfannau gweithio o bell mewn cymunedau ledled Cymru i ddarparu mannau gwaith addas i bob gweithiwr. Mae'n bwysig bod canolfannau ar gael i bob cymuned a'u bod yn cael eu hysbysebu'n lleol, gan gynnwys mewn ieithoedd ar wahân i Saesneg lle bo angen. Ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost defnyddio canolfannau gweithio o bell yn afresymol i'r rheini sydd mewn swyddi sy'n talu llai.

[88] Vacancies and jobs in the UK, ONS, Awst 2021 ar gael ar-lein yn:

Vacancies and jobs in the UK - Office for National Statistics (ons.gov.uk)

[89] Runnymede trust (2020), Over-exposed and under-protected: The devastating impact of Covid-19 on Black and Minority Ethnic Communities in Great Britain. Ar gael ar-lein yn: https://www.runnymedetrust.org/uploads/Runnymede%20Covid19%20Survey%20report%20v3.pdf

		orboblogi ymysg aelwydydd Sipsiwn neu Deithwyr Gwyddelig, sef 28.7%[90].	
Crefydd, cred a diffyg cred	Effeithiau cadarnhaol posibl ar rai grwpiau crefyddol gan y gallai gweithio o bell roi mwy o hyblygrwydd i bobl fynychu neu ddathlu digwyddiadau crefyddol a gwyliau. Gall gweithio o bell hefyd ganiatáu i bobl weithio yn ystod gwyliau crefyddol nad ydynt yn eu cadw, ond pan fyddai'r swyddfa ar gau fel arfer, fel y Nadolig.	Ar hyn o bryd, nid oes gan weithwyr yn y DU hawl i gael amser o'r gwaith wedi'i warantu i fynychu gwasanaethau crefyddol, er ei bod yn arfer da i gyflogwyr ddarparu ar gyfer ceisiadau lle bo hynny'n bosibl[91].	Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach sy'n caniatáu mwy o hyblygrwydd o ran oriau gwaith yn ogystal â'r man gwaith (EHRC Cymru). Efallai y bydd rhai mannau gwaith lleol yn gallu darparu lle addas ar gyfer gweddïo a myfyrio – yn enwedig canolfannau cymunedol.
Rhyw / Rhywedd	Effeithiau cadarnhaol posibl ar fenywod gan y gallai gweithio o bell ganiatáu mwy o hyblygrwydd o ran cyfrifoldebau gofalu a chyfrifoldebau eraill. Fodd bynnag, gallai fod risg hefyd y gallai gweithio o bell fod yn niweidiol i yrfaoedd menywod, oherwydd y disgwyliad y bydd menywod yn parhau i ymgymryd â chyfran	Mae'r gyfradd gyflogaeth ymysg menywod yn is nag ymysg dynion, ac mae menywod yn llawer mwy tebygol o weithio'n rhan-amser: Mae 42% o fenywod yn gweithio'n rhan amser o'i gymharu â 13% o ddynion[92]. Mae menywod sydd â phlant ifanc yn arbennig o debygol o fod mewn cyflogaeth ran-amser. Yn eu hymateb i'r ymgynghoriad, nododd EHRC Cymru fod tystiolaeth bod gan fenywod gyfrifoldeb anghymesur o hyd dros ofal plant a rolau gofalu	Mae'r risg o greu gweithlu 'dwy haen' wedi bod yn bryder allweddol a godwyd dro ar ôl tro gan randdeiliaid, ond fel gyda llawer o agweddau eraill ar y polisi hwn, mae llawer eto i'w brofi. Felly, mae monitro parhaus, a chamau dilynol yn hanfodol er mwyn gwneud y polisi gweithio o bell yn un teg. Rydym am i weithio o bell gael ei ystyried yn rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach, gan

ONS (2012), Cyfrifiad 2011, Sgôr deiliadaeth (unedau gwely). Cofnodir gorlenwi yn y Cyfrifiad gan ddefnyddio'r sgôr deiliadaeth. Mae sgôr deiliadaeth o -1 neu lai yn golygu bod gan aelwyd o leiaf un ystafell wely yn llai na'r hyn sy'n ofynnol

[91] ACAS, Religious festivals, holy days and observances. https://archive.acas.org.uk/religiousfestivals

[92] EHRC (2018), A yw Cymru'n decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2018. Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/britain-fairer-2018

	anghymesur o waith domestig. Gallai hyn fod yn arbennig o wir os yw'r nifer sy'n gweithio o bell yn uwch ymysg menywod nag ymysg dynion, gan arwain at y canfyddiad bod gweithwyr gwrywaidd yn fwy gweladwy yn y gweithle na'u cydweithwyr benywaidd.	eraill, a bod hyn yn rhwystr sylweddol i fenywod sy'n ymuno â'r farchnad lafur[93]. Nododd Prifysgol Southampton gorff cynyddol o dystiolaeth bod menywod wedi cael baich domestig ychwanegol yn ystod y cyfyngiadau symud, hyd yn oed lle mae'r ddau bartner wedi bod yn gweithio gartref[94].	gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb. Gweithio gyda chydweithwyr mewn Partneriaethau Cymdeithasol a Gwaith Teg ar agweddau eraill ar weithio hyblyg. Ymgysylltu â Llywodraeth y DU ynghylch ei chynlluniau ar gyfer Gweithio'n Hyblyg. Gallai cefnogaeth ddeddfwriaethol ar gyfer hawliau gweithio hyblyg helpu i annog pobl i gymryd rhan a newid agweddau tuag at weithio hyblyg ac o bell, gan leihau'r posibilrwydd o effeithiau negyddol ar yrfaoedd menywod (Prifysgol Southampton).
	Effeithiau cadarnhaol posibl ar ddynion gan y gallai gweithio o bell ganiatáu mwy o hyblygrwydd i dreulio amser gyda theulu a chymryd rhan mewn gofal plant a chyfrifoldebau eraill.	Canfu arolwg o 26 o gyflogwyr y DU a gynhaliwyd gan Working Families yn 2020, ac a ddyfynnwyd gan EHRC Cymru yn eu hymateb i'r ymgynghoriad, fod 68% yn dweud bod rhieni a gofalwyr sy'n ddynion wedi dangos mwy o	Amh

[93] EHRC Cymru (2021), Ymateb i'r ymgynghoriad.

[94] Prifysgol Southampton (2021), Pwyllgor Cymru ar yr Economi, Seilwaith a Sgiliau, ymchwiliad i gynnig Llywodraeth Cymru ar weithio o bell. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111793/04.%20Southampton%20University.pdf

		ddiddordeb mewn gweithio'n hyblyg ers dechrau'r pandemig Covid-19[95].	
	Mae menywod yn fwy tebygol o weithio mewn swyddi cyflog isel ac mewn sectorau lle mae'n anoddach gweithio gartref, ac felly gallent fod yn llai abl i elwa o'r symudiad tuag at weithio o bell.	Mae ymchwil gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru wedi canfod bod menywod yn llawer mwy tebygol na dynion o weithio mewn galwedigaethau cyflog isel (39.3% o'i gymharu â 20.3%)[96]. Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru wedi canfod mai gweithwyr mewn sectorau sy'n talu cyflogau isel sydd leiaf tebygol o allu gweithio o gartref[97]. Canfu ymchwil a gynhaliwyd yn ystod pandemig Covid-19 fod 77% o'r 3 miliwn o bobl mewn galwedigaethau 'rheng flaen' yn y DU, fel iechyd a gofal cymdeithasol, manwerthu a glanhau, sy'n llai tebygol o gael eu gwneud gartref, yn fenywod. O'r 1 miliwn o'r gweithwyr hyn mewn swyddi cyflog isel, roedd 98% yn fenywod[98].	Dim ond un agwedd ar arferion gweithio hyblyg ac ystwyth yw gweithio o bell. Mae safbwynt Llywodraeth Cymru ar Waith Teg yn cynnwys canolbwyntio ar opsiynau gweithio hyblyg gwell i bob gweithiwr sy'n ychwanegol at y polisi hwn.

[95] Gweler "Working Families Briefing – Working through Covid-19 and beyond: the perspective from employers", Working Families, (https://res.cloudinary.com/workingfamilies/images/v1616492600/Employer-survey-briefing-Oct_2020/Employer-survey-briefing-Oct_2020.pdf) a ddyfynnwyd gan EHRC Cymru yn eu hymateb i'r ymgynghoriad.

[96] EHRC (2018), A yw Cymru'n decach? Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/is-britain-fairer-2018-is-wales-fairer.pdf

[97] CPCC (2021), Remote working. Ar gael ar-lein yn: https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Remote-working-.pdf

[98] Grŵp Cyllideb Menywod, a ddyfynnir yn Chwarae Teg (2020), Menywod a Covid-19. Ar gael ar-lein yn: https://chwaraeteg.com/wp-content/uploads/2020/04/FINAL-UK-Briefing-on-Women-and-Covid-19.pdf

	Effaith negyddol bosibl ar bobl a allai fod mewn perygl o gael eu cam-drin yn y cartref.	Mae data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos, yn ystod cyfnod clo Covid-19 rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2020, bod tua un o bob pum trosedd a gofnodwyd gan yr heddlu wedi cael eu nodi fel rhai sy'n gysylltiedig â cham-drin domestig, cynnydd o ryw bum pwynt canran o'i gymharu â'r un cyfnod yn 2019[99]. Yn eu hymateb i'r ymgynghoriad, dywedodd Cymorth i Ferched Cymru y gall gwaith gynnig seibiant pwysig rhag camdriniaeth a allai fod yn digwydd yn y cartref. Gallai gweithio gartref hefyd roi mwy o gyfle i rywun sy'n camdrin reoli a chuddio'r gamdriniaeth. Mae Cymorth i Ferched Cymru yn gweithio gyda chyflogwyr i godi ymwybyddiaeth o ystod o ddangosyddion cam-drin posibl; fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn tybio bod gweithwyr a chyflogwyr yn rhyngweithio mewn gweithle ffisegol[100].	Rydym yn hyrwyddo model gwaith hybrid sy'n canolbwyntio ar anghenion y busnes a'r gweithiwr. Mae hyn yn galluogi pobl i weithio oddi cartref lle nad yw'r cartref yn lle addas na diogel – naill ai mewn lleoliad canolog neu yn eu cymuned eu hunain. Darparu arweiniad a hyfforddiant i gyflogwyr ar ganfod achosion posibl o gam-drin yn y cartref, a sicrhau amgylchedd gweithio cefnogol a diogel.
Cyfeiriadedd rhywiol (Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol)	Nodwyd effeithiau negyddol posibl ar rai pobl LGBTQ+, yn enwedig pobl ifanc sy'n byw yng nghartref y teulu, a allai fod mewn perygl o fod yn unig, o beidio â chael eu	Adroddodd Switsfwrdd y llinell gymorth i Bobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol 20% yn fwy o alwadau, negeseuon e-bost a negeseuon gwib yn ystod y pandemig Covid-	Rydym yn hyrwyddo model gwaith hybrid sy'n canolbwyntio ar anghenion y busnes a'r gweithiwr. Mae hyn yn galluogi pobl i weithio oddi cartref lle nad yw'r cartref yn lle addas na diogel – naill ai mewn lleoliad canolog neu yn eu cymuned eu hunain.

[99] ONS, Domestic abuse during the coronavirus (Covid-19) pandemic, England and Wales: Tachwedd 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/domesticabuseduringthecoronavirus.

[100] Cymorth i Ferched Cymru (2021), Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111796/07.%20Welsh%20Womens%20Aid.pdf

	derbyn neu o drawsffobia yn y cartref.	19[101]. Er bod llacio'r cyfyngiadau symud yn debygol o leihau effeithiau negyddol yn ystod y pandemig, gallai mwy o symud i weithio o bell gyfrannu at arwahanrwydd cymdeithasol ymysg pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol a allai gael llai o gyfle i gwrdd â ffrindiau a rhwydweithiau cymorth, gan gynnwys yn y gweithle. Mae hyn yn arbennig o debygol o fod yn wir am bobl ifanc lesbiaidd, hoyw a deurywiol sy'n byw yng nghartref y teulu. Mae mwy o risg o fod yn ddigartref ymysg pobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, gyda 69% o bobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol ddigartref yn dweud eu bod wedi cael eu cam-drin neu eu gwrthod yn y cartref teuluol[102].	Darparu canolfannau gweithio o bell mewn cymunedau ledled Cymru i ddarparu mannau gwaith addas i bob gweithiwr. Ystyried pa gamau y gellir eu cymryd i sicrhau nad yw cost defnyddio canolfannau gweithio o bell yn afresymol i'r rheini sydd mewn swyddi sy'n talu llai. Darparu arweiniad a hyfforddiant i gyflogwyr ar ganfod achosion posibl o gam-drin yn y cartref, a sicrhau amgylchedd gweithio cefnogol a diogel. Dylid ystyried gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach, gan gydnabod efallai na fydd gweithio o bell yn addas i bawb (EHRC Cymru).
Priodas a phartneriaeth sifil	Nid yw'r asesiad wedi nodi unrhyw effeithiau anghymesur na gwahaniaethol ar gydraddoldeb ar sail nodwedd warchodedig priodas a phartneriaeth sifil.	Ni nodwyd unrhyw effeithiau.	Amh

[101] Barnardo's, How Coronavirus has affected the LGBTQ+ community, 22 Mehefin 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.barnardos.org.uk/blog/how-coronavirus-has-affected-lgbt-community

[102] Albert Kennedy Trust (2015), LGBT Youth Homelessness: A UK National Scoping of Cause, Prevalence, Response and Outcome. Ar gael ar-lein yn: https://www.theproudtrust.org/resources/research-and-guidance-by-other-organisations/lgbt-youth-homelessness-a-uk-national-scoping-of-cause-prevalence-response-and-outcome/

Plant a phobl ifanc hyd at 18 oed	Ystyrir effeithiau ar gydraddoldeb ar gyfer gwahanol grwpiau oedran uchod, o dan 'Oedran'.	Ni nodwyd unrhyw effeithiau.	Amh
Aelwydydd incwm isel	Gallai gweithwyr ar incwm isel wynebu effeithiau negyddol gan y gallent fod mewn mwy o berygl o golli swyddi yn y sectorau manwerthu neu letygarwch o ganlyniad i golli ymwelwyr / gwario yng nghanol trefi a dinasoedd.	Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn dangos bod rhywfaint o anghydraddoldeb rhwng grwpiau o ran eu gallu i weithio o bell, gyda gweithwyr ar gyflogau isel y lleiaf tebygol o allu gweithio gartref[103]. Mae gwaith gan Ymchwil y Senedd wedi canfod, ar gyfer y rheini sy'n ennill llai nag £20,000 y flwyddyn yng Nghymru, mai dim ond tua 30% o dasgau gwaith allweddol y gellir eu cyflawni'n ddigonol gartref, o'i gymharu â dros hanner y tasgau allweddol ar gyfer y rheini sy'n ennill dros £40,000 y flwyddyn[104]. Mae grwpiau Pobl Broffesiynol, gan gynnwys menywod, pobl anabl, pobl ifanc dan 25 oed, a rhai grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn sectorau sy'n talu llai[105]. Mae ymchwil gan CPCC wedi canfod bod tua hanner y gweithwyr ar gyflogau isel yng Nghymru yn cael eu cyflogi mewn sectorau fel manwerthu, lletygarwch, twristiaeth, gofal a	Hyrwyddo'r agenda gweithio hyblyg ehangach a'r Agenda Gwaith Teg fel rhan o gyflawni'r strategaeth gweithio o bell. Monitro parhaus a thracio tueddiadau. Mae adrannau eraill Llywodraeth Cymru yn gweithio ar liniaru'r effeithiau hyn. Mae'n amlwg y bydd angen i bob busnes newid mewn ymateb i newid i economi fwy cylchol,

[103] Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (CPCC) (2021), *Gweithio o bell.* Ar gael ar-lein yn: https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Remote-working-.pdf

[104] Ymchwil y Senedd (2020), dyfynnir yn CPCC (2021), *Gweithio o bell.*.

[105] Kabeer (2020), dyfynnir yn CPCC (2021), *Gweithio o bell.*.

		phrosesu bwyd, sydd y mae'r cyfyngiadau symud wed effeithio'n drwm arnynt. Mae'r adroddiad yn dyfynnu ymchwil gan Sefydliad Joseph Rowntree a ganfu fod 78% o weithwyr yn y sector llety a gwasanaethau bwyd yng Nghymru ar ffyrlo, a 77% o weithwyr ym maes y celfyddydau, adloniant a hamdden[106]. Gallai'r sectorau hyn hefyd fod ymysg y rhai sydd fwyaf tebygol o gael eu heffeithio gan unrhyw golli ymwelwyr neu refeniw yng nghanol trefi neu ddinasoedd o ganlyniad i fwy o symud i weithio o bell.	er mwyn adfer i'r un sefyllfa fasnachu neu sefyllfa fasnachu debyg ag o'r blaen. . Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda rhanddeiliaid i ddatblygu Strategaeth Manwerthu, sydd â chysylltiad agos â'r agenda Gwaith Teg ac yn unol ag egwyddorion Canol Trefi yn Gyntaf. Bydd y Strategaeth yn amlinellu blaenoriaethau tymor byr, tymor canolig a thymor hir ar gyfer y sector a bydd yn ymgysylltu'n rhagweithiol mewn deialog partneriaeth gymdeithasol a fydd yn ystyried y materion hyn dros gyfnod penodol ac yna'n bwrw ymlaen â disgwyliadau y cytunir arnynt y gellir eu rhannu, eu dosbarthu a'u defnyddio i helpu i fynd i'r afael â rhai o'r heriau sy'n wynebu'r sectorau.
	Effeithiau cadarnhaol i aelwydydd incwm isel, gan y gallai gweithio gartref neu weithio o bell leihau costau cymudo ac agor mynediad at ystod ehangach o gyfleoedd cyflogaeth, yn enwedig i aelwydydd heb gar. Gallai hyn leihau'r cymhelliant i symud i ardaloedd eraill, gan gynnwys Caerdydd, Llundain a rhannau eraill o Loegr. Fel y trafodir uchod o dan Oedran, gallai fod manteision penodol i bobl ifanc o aelwydydd incwm is a allai elwa o	Ledled Cymru, ar gyfartaledd nid oes gan 18% o gartrefi gar na fan at eu defnydd, er bod y gyfradd yn amrywio o 3% ym Mhowys i 29% yng Nghaerdydd. Yn gyffredinol, ardaloedd gwledig sydd â'r cyfraddau uchaf o berchnogaeth ceir. Mae wyth awdurdod lleol yng Nghymru sydd â chyfran uwch na'r cyfartaledd o aelwydydd heb gar na fan at eu defnydd: mae'r rhain i gyd wedi'u lleoli yn ne Cymru a'r cymoedd (Caerffili, Castell-nedd Port Talbot, Abertawe, Rhondda Cynon Taf, Casnewydd, Blaenau Gwent, Caerdydd a Merthyr Tudful). Fel sy'n cael ei drafod uchod o dan yr adran Effeithiau ar Oed, mae manteision sylweddol o	

[106] Joseph Rowntree Foundation (2020), Briefing: Poverty in Wales, dyfynnir yn CPCC, Gweithio o Bell. Ar gael ar-lein drwy: https://www.jrf.org.uk/report/poverty-wales-2020

	well mynediad at gyfleoedd gwaith a hyfforddiant, ac i bobl mewn ardaloedd gwledig.	ran cyflogaeth ac incwm i bobl sy'n symud oddi cartref er mwyn dod o hyd i waith, ond mae'r manteision hyn wedi cyfrannu at anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol rhanbarthol. Gallai cynnydd mewn gweithio o bell, yn enwedig os caiff ei ailadrodd mewn rhannau eraill o'r DU, alluogi pobl sy'n byw mewn rhannau mwy difreintiedig o Gymru i elwa o fwy o fynediad at waith mewn ardaloedd eraill. Un o brif nodau'r polisi hwn yw lleihau'r angen i deithio yn y lle cyntaf, yn unol â hierarchaeth Trafnidiaeth Strategaeth Drafnidiaeth Cymru. Mae gallu cael gwaith heb gymudo hir a chostus yn helpu i leihau ein hôl troed carbon ac yn lleihau tagfeydd a llygredd, yn enwedig mewn ardaloedd trefol a thagfeydd	
	Mae gweithwyr ar gyflogau is yn llai tebygol o allu gweithio gartref oherwydd crynodiad cyflogaeth mewn sectorau penodol, ac felly'n llai tebygol o elwa o gyflwyno'r polisi. Mae rhai PCGs yn fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn swyddi sy'n talu'n wael. Mae'n bosibl y gallai hyn waethygu'r anghydraddoldebau presennol rhwng grwpiau, a rhwng rhanbarthau Cymru.	Mae'n bosibl na fydd ardaloedd sydd â chyfran uchel o breswylwyr mewn gwaith cyflog isel yn elwa o gyflwyno'r polisi i'r un graddau â'r ardaloedd a nodweddir gan gyflogaeth coler wen a chyflogau uchel. Mae tystiolaeth a ddarparwyd gan Brifysgol Caerdydd yn ei hymateb i'r ymgynghoriad yn dangos bod y cynnydd mewn gweithio gartref yn ystod y pandemig wedi bod gryfaf ymysg sectorau mwyaf medrus a'r rhai sy'n ennill y cyflogau uchaf yn y gweithlu. Er bod y rhan fwyaf o'r staff rheoli, proffesiynol, gweinyddol ac ysgrifenyddol yn gweithio gartref yn ystod y cyfyngiadau symud, dywedodd dros 80% o'r	Targedu meysydd fel hyn ar gyfer ymgysylltu penodol a gweithio gyda'r sector Tai Cymunedol a darparwyr eraill i ddatblygu cyfleusterau gwaith lleol sy'n briodol i'r ardal

gweithredwyr a'r gweithwyr elfennol nad oedd dim o'u gwaith yn cael ei wneud gartref[107].

Mae tua un rhan o dair o weithwyr yng Nghymru yn gweithio mewn sectorau cyflog isel, ac mae gweithwyr ar gyflogau isel ymysg y lleiaf tebygol o allu gweithio gartref. Fel y nodwyd uchod, mae grwpiau penodol sy'n fwy tebygol o gael eu cyflogi mewn sectorau cyflog isel, gan gynnwys menywod, pobl anabl, pobl iau a rhai grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig. Felly, mae risg, fel y nodwyd yn ymchwil WPPC, y gallai mwy o weithio gartref yn y tymor hwy waethygu'r anghydraddoldebau presennol yn y farchnad lafur drwy roi mantais i weithwyr coler wen.

Mae data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos bod y gyfradd marwolaethau safonedig oherwydd COVID yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig bron ddwywaith y gyfradd marwolaethau yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig. Er bod patrwm tebyg (o gyfraddau marwolaethau uwch mewn ardaloedd mwy difreintiedig) i'w weld ar gyfer marwolaethau o bob achos, mae'r gwahaniaeth ar gyfer marwolaethau oherwydd COVID yn fwy. [108]

[107] Prifysgol Caerdydd (2021), Tystiolaeth ysgrifenedig a gyflwynwyd gan yr Athro Alan Felstead. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111791/02.%20Cardiff%20University.pdf

[108] https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages

	Gallai aelwydydd incwm isel, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, hefyd fod mewn mwy o berygl o gael eu heithrio'n ddigidol, a allai leihau eu cyfle ymhellach i elwa o gyflwyno'r polisi. Fel y nodwyd uchod, mae rhai PCGs hefyd yn fwy tebygol o fod mewn perygl o gael eu heithrio'n ddigidol.	Mae data o Arolwg Cenedlaethol Cymru, a nodwyd yn yr ymateb i'r ymgynghoriad gan Ganolfan Gydweithredol Cymru, yn dangos bod cyfraddau eithrio digidol yng Nghymru yn amrywio'n sylweddol ar gyfer rhai grwpiau, gan gynnwys rhai ar incwm is. Er bod 10% o'r cyhoedd yng Nghymru yn cael eu hystyried yn bobl sydd wedi'u heithrio'n ddigidol, mae'r gyfradd ymysg tenantiaid tai cymdeithasol yn 17%. Mae cyflymder band eang yn llawer arafach mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru nag mewn ardaloedd trefol, sef 32Mbit yr eiliad, o'i gymharu â 54Mbit yr eiliad[109].	Cyfeirio at gynlluniau sy'n gallu cynnig cefnogaeth, fel Cymunedau Digidol, Learn My Way, ac awdurdodau lleol sydd â chynlluniau sydd â'r nod o gynorthwyo gyda dyfeisiau a sgiliau.

Hawliau Dynol a Chonfensiynau'r Cenhedloedd Unedig

Ystyrir a fyddai'r cynigion yn effeithio ar hawliau dynol pobl ac fe'u nodir yn y tabl isod:

Hawliau Dynol	Beth yw effeithiau cadarnhaol neu negyddol y cynnig?	Rhesymau dros eich penderfyniad (gan gynnwys tystiolaeth)	Sut byddwch chi'n lliniaru'r effeithiau negyddol?
Erthygl 23 1) Mae gan bawb yr hawl i weithio, i gael dewis rhydd o waith, i amodau gwaith teg a ffafriol ac i gael eu hamddiffyn rhag diweithdra.	Gallai effeithiau cadarnhaol gynnwys cynyddu mynediad at ystod ehangach o waith i bobl sy'n byw mewn cymunedau ledled Cymru, gan gynnwys menywod a phobl anabl a allai fod yn fwy tebygol o wynebu	Gweler y dystiolaeth sydd wedi'i chynnwys yn yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb uchod ynghylch effeithiau cadarnhaol posibl ar fenywod, dynion a phobl anabl.	Gallai cyflwyno gweithio o bell fel rhan o gynigion gweithio hyblyg ehangach gefnogi effeithiau cadarnhaol drwy ganiatáu mwy o hyblygrwydd o ran oriau gwaith yn

[109] Canolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf

Hawliau Dynol	Beth yw effeithiau cadarnhaol neu negyddol y cynnig?	Rhesymau dros eich penderfyniad (gan gynnwys tystiolaeth)	Sut byddwch chi'n lliniaru'r effeithiau negyddol?
	rhwystrau i gyflogaeth. Hefyd effeithiau cadarnhaol posibl ar amodau gwaith, gan gynnwys ar gyfer grwpiau sydd â chyfrifoldebau gofal plant neu gyfrifoldebau gofalu eraill.		ogystal â'r man gwaith (EHRC Cymru). Gweithio gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod newidiadau yn y dyfodol i ddeddfwriaeth cyflogaeth berthnasol yn gweithio i Gymru.
Erthygl 24 Mae gan bawb yr hawl i orffwys a hamdden, gan gynnwys cyfyngu'n rhesymol ar oriau gwaith a gwyliau rheolaidd gyda thâl.	Gallai effeithiau cadarnhaol ddeillio o fwy o amser yn y cartref a llai o amser cymudo, gan ganiatáu mwy o amser ar gyfer gorffwys a hamdden. Fodd bynnag, mae effeithiau negyddol posibl ar rai gweithwyr a allai ganfod bod gweithio o bell yn arwain at gynnydd mewn oriau gwaith.	Gweler y dystiolaeth sydd wedi'i chynnwys yn yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb uchod ynghylch effeithiau cadarnhaol posibl ar fenywod, dynion a phobl anabl. Canfu ymchwil a nodwyd mewn adroddiad ar weithio o bell gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru fod pobl sy'n gweithio o bell yn tueddu i weithio oriau hirach, tua 45 munud bob dydd[110]. Canfu ymchwil a gynhaliwyd cyn y pandemig fod gweithwyr gartref yn gallu ei chael hi'n anoddach ymlacio o'r gwaith ar ddiwedd y dydd, ac roeddent yn dweud eu bod yn poeni mwy am waith na gweithwyr sydd wedi'u lleoli'n gonfensiynol[111].	Gallai canllawiau i gyflogwyr ynghylch oriau gwaith a chynnal cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith helpu i liniaru unrhyw effeithiau negyddol.

[110] WCPP (2021), Gweithio o bell.

Prifysgol Caerdydd (2021), Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau, Senedd Cymru: Cynnig Llywodraeth Cymru ar gyfer Gweithio o Bell. Tystiolaeth ysgrifenedig a gyflwynwyd gan yr Athro Alan Felstead Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111791/02.%20Cardiff%20University.pdf

Yn ogystal â'r uchod, nodir bod Erthygl 9 (Hygyrchedd) Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (CRPD) yn nodi'r canlynol:

1. Er mwyn galluogi pobl gydag anableddau i fyw yn annibynnol a chymryd rhan lawn ym mhob agwedd ar fywyd, dylai Gwladwriaethau sy'n bartïon weithredu mesurau priodol i sicrhau bod gan bobl ag anableddau fynediad, ar yr un sail ag eraill, at yr amgylchedd ffisegol, at gludiant, at wybodaeth a chyfathrebu, gan gynnwys systemau a thechnolegau gwybodaeth a chyfathrebu, ac at gyfleusterau a gwasanaethau eraill sydd ar agor neu'n cael eu darparu i'r cyhoedd, mewn ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig. Bydd y mesurau hyn, a fydd yn cynnwys nodi a dileu rhwystrau i hygyrchedd, yn berthnasol i, inter alia:
    a) Adeiladau, ffyrdd, trafnidiaeth a chyfleusterau eraill dan do ac yn yr awyr agored, gan gynnwys ysgolion, tai, cyfleusterau meddygol a gweithleoedd.
    b) Gwybodaeth, cyfathrebu a gwasanaethau eraill, gan gynnwys gwasanaethau electronig a gwasanaethau brys.
2. Rhaid i Wladwriaethau sy'n Bartïon gymryd mesurau priodol hefyd:
    a) I ddatblygu, lledaenu a monitro gweithrediad safonau a chanllawiau sylfaenol ar gyfer hygyrchedd cyfleusterau a gwasanaethau sydd ar agor neu a ddarperir i'r cyhoedd.
    b) Sicrhau bod endidau preifat sy'n cynnig cyfleusterau a gwasanaethau sy'n agored neu'n cael eu darparu i'r cyhoedd yn ystyried pob agwedd ar hygyrchedd i bobl ag anableddau.
    c) Darparu hyfforddiant i randdeiliaid ar faterion hygyrchedd sy'n wynebu pobl ag anableddau.
    d) Darparu arwyddion cyhoeddus mewn Braille ac mewn ffurfiau hawdd eu darllen a'u deall mewn adeiladau a chyfleusterau eraill sy'n agored i'r cyhoedd.
    e) Darparu ffurfiau o gymorth byw a chyfryngwyr, gan gynnwys tywyswyr, darllenwyr a dehonglwyr iaith arwyddion proffesiynol, i hwyluso mynediad i adeiladau a chyfleusterau eraill sy'n agored i'r cyhoedd.
    f) Hyrwyddo mathau priodol eraill o gymorth a chefnogaeth i bobl ag anableddau er mwyn sicrhau eu bod yn gallu cael gafael ar wybodaeth.
    g) Hyrwyddo mynediad i bobl ag anableddau at dechnolegau a systemau gwybodaeth a chyfathrebu newydd, gan gynnwys y Rhyngrwyd.
    h) Hyrwyddo'r gwaith o ddylunio, datblygu, cynhyrchu a dosbarthu systemau a thechnolegau gwybodaeth a chyfathrebu hygyrch yn gynnar yn y broses, er mwyn i'r technolegau a'r systemau hyn fod yn hygyrch ar lefel sylfaenol.

Tabl Tystiolaeth a Dadansoddiad o'r Bwlch

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r dystiolaeth allweddol a ddefnyddiwyd yn yr Asesiad o'r Effeithiau ar Gydraddoldeb, ac yn tynnu sylw at y prif fylchau.

Mae'n werth ailadrodd bod y dystiolaeth mewn rhai ardaloedd yn dod i'r amlwg ac yn newid wrth i ni symud oddi wrth yr argyfwng a bod y cyfyngiadau'n llacio, felly mae monitro parhaus a sganio'r gorwel yn hanfodol.

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
"Ymchwil i argraffiadau pobl o arferion gweithio modern", Chwarae Teg / Mott Macdonald	https://chwaraeteg.com/projects/commission-on-modern-working-practices/
Oedran	The Retail Appointment: UK Retail, Facts and Figures. Ar gael ar-lein yn: https://www.retailappointment.co.uk/career-advice/talking-shop/uk-retail-facts-and-figures Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Cyflogaeth yn y DU: Chwefror 2021 https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/bulletins/employmentintheuk/latest Resolution Foundation (2020), Young workers in the coronavirus crisis: Findings from the Resolution Foundation's coronavirus survey. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/publications/young-workers-in-the-coronavirus-crisis/ TUC, Young workers are bearing the brunt of the jobs crisis. 23 Chwefror 2021. Ar gael ar-lein yn: https://www.tuc.org.uk/blogs/young-workers-are-bearing-brunt-jobs-crisis Kabeer (2020), dyfynnwyd yn WCPP (2021), *Gweithio o bell*. Prifysgol Southampton (2021), Pwyllgor Yr Economi, Seilwaith a Sgiliau. Undeb Prifysgolion a Cholegau (UCU) Cymru (2021), Ymateb UCU – Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111799/10.%20UCU%20Wales.pdf Social Mobility Foundation (2020), Moving out to move on: Understanding the link between migration, disadvantage and social mobility. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/902943/Moving_out_to_move_on_report.pdf
Anabledd	Canolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau. Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru. Ar gael ar-lein yn:

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf EHRC Cymru (2018), A yw Cymru'n Decach? Cyflwr cydraddoldeb a hawliau dynol yn 2018. Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/is-britain-fairer-2018-is-wales-fairer.pdf PCPP (2021), Gweithio o bell. EHRC Cymru (2018), A yw Cymru'n Decach? EHRC Cymru (2021), Ymateb i'r ymgynghoriad: Goblygiadau cynigion Llywodraeth Cymru ar weithio o bell i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111795/06.%20Equality%20and%20Human%20Rights%20Commission%20Wales.pdf Legally Disabled (2021), Ymateb i Ymgynghoriad Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau 'Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru.' Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111801/12.%20Legally%20Disabled.pdf Anabledd Cymru (2021), Ymateb Anabledd Cymru i'r Ymgynghoriad. Anabledd Cymru (2021), Ymateb i Ymgynghoriad Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau ar Weithio o Bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s500006342/15.%20Disability%20Wales.pdf
Newid Rhyw (y weithred o drawsnewid a Phobl Drawsryweddol)	Barnardo's, How Coronavirus has affected the LGBTQ+ community, 22 Mehefin 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.barnardos.org.uk/blog/how-coronavirus-has-affected-lgbt-community Ymddiriedolaeth Albert Kennedy (2015), LGBT Youth Homelessness: A UK National Scoping of Cause, Prevalence, Response and Outcome. Ar gael ar-lein yn: https://www.theproudtrust.org/resources/research-and-guidance-by-other-organisations/lgbt-youth-homelessness-a-uk-national-scoping-of-cause-prevalence-response-and-outcome/
Beichiogrwydd a mamolaeth	Llywodraeth EM ac ESRC (2015), Pregnancy and Maternity-related Discrimination and Discrimination: Summary of key findings. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/509500/BIS-16-145-pregnancy-and-maternity-related-discrimination-and-disadvantage-summary.pdf
Hil (yn cynnwys gwahanol leiafrifoedd ethnig, Sipsiwn	Resolution Foundation (2020), Ethnic minorities in the hospitality sector: Comparing the experiences of hospitality workers from different ethnic

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
a Theithwyr a Mewnfudwyr, Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid)	backgrounds. Ar gael ar-lein yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/12/Ethnic-minorities-in-the-hospitality-sector.pdf Sefydliad Joseph Rowntree (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Ar gael ar-lein yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21 TUC (2021), Jobs and Recession Monitor – BME workers. Ar gael ar-lein yn: https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/jobs-and-recession-monitor-bme-workers Runnymede trust (2020), Over-exposed and under-protected: The devastating impact of Covid-19 on Black and Minority Ethnic Communities in Great Britain. Ar gael ar-lein yn: https://www.runnymedetrust.org/uploads/Runnymede%20Covid19%20Survey%20report%20v3.pdf Swyddfa Ystadegau Gwladol (2012), Cyfrifiad 2011, Sgôr deiliadaeth (unedau gwely). Cofnodir gorlenwi yn y Cyfrifiad gan ddefnyddio'r sgôr deiliadaeth. Mae sgôr deiliadaeth o -1 neu lai yn golygu bod gan aelwyd o leiaf un ystafell wely yn llai na'r hyn sy'n ofynnol Runnymede Trust (2020), Over-exposed and under-protected. Sefydliad Joseph Rowntree (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Ar gael ar-lein yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21
Crefydd, cred, a diffyg cred	ACAS, Gwyliau crefyddol, dyddiau sanctaidd a defodau. https://archive.acas.org.uk/religiousfestivals
Rhyw / Rhywedd	EHRC (2018), Is Britain Fairer? Cyflwr cydraddoldeb a hawliau dynol yn 2018. Ar gael ar-lein yn: https://www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/britain-fairer-2018 Prifysgol Southampton (2021), Pwyllgor Cymru ar yr Economi, Seilwaith a Sgiliau, ymchwiliad i gynnig Llywodraeth Cymru ar weithio o bell. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111793/04.%20Southampton%20University.pdf EHRC Cymru (2021), Ymateb i'r ymgynghoriad. https://www.peoplemanagement.co.uk/news/articles/flexible-working-morepopular-with-male-employees-since-lockdown Grŵp Cyllideb Menywod, a ddyfynnwyd yn Chwarae Teg (2020), Menywod a Covid-19. Ar gael ar-lein yn: https://chwaraeteg.com/wp-content/uploads/2020/04/FINAL-UK-Briefing-on-Women-and-Covid-19.pdf

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	ONS, Cam-drin domestig yn ystod pandemig y coronafeirws (Covid-19), Cymru a Lloegr: Tachwedd 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/domesticabuseduringthecoronaviruscovid19pandemicenglandandwales/november2020#:~:text=As%20the%20lockdown%20measures%20eased,domestic%20abuse%2Drelated%20decreased%20slightly.&text=The%20police%20recorded%20206%2C492%20violence,in%202019%20(Figure%202). Cymorth i Ferched Cymru (2021), Gweithio o bell: Goblygiadau i Gymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111796/07.%20Welsh%20Womens%20Aid.pdf
Cyfeiriadedd rhywiol (Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol)	Barnardo's, How Coronavirus has affected the LGBTQ+ community, 22 Mehefin 2020. Ar gael ar-lein yn: https://www.barnardos.org.uk/blog/how-coronavirus-has-affected-lgbt-community Ymddiriedolaeth Albert Kennedy (2015), LGBT Youth Homelessness: A UK National Scoping of Cause, Prevalence, Response and Outcome. Ar gael ar-lein yn: https://www.theproudtrust.org/resources/research-and-guidance-by-other-organisations/lgbt-youth-homelessness-a-uk-national-scoping-of-cause-prevalence-response-and-outcome/
Aelwydydd incwm isel	Prifysgol Caerdydd (2021), Tystiolaeth ysgrifenedig a gyflwynwyd gan yr Athro Alan Felstead The Guardian, '"It's heartbreaking": inequality reaps high Covid toll in south Wales valleys', 8 Chwefror 2021. https://www.theguardian.com/world/2021/feb/08/inequality-high-covid-toll-south-wales-valleys WPPC (2021), Gweithio o bell Canolfan Gydweithredol Cymru (2021), Gweithio o Bell: Goblygiadau i Gymru, Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau. Ymateb Canolfan Gydweithredol Cymru. Ar gael ar-lein yn: https://business.senedd.wales/documents/s111798/09.%20Wales%20Co-operative%20Centre.pdf
Newid Rhyw (y weithred o drawsnewid a Phobl Drawsryweddol)	Bwlch: Bwlch tystiolaeth ar gyfer effaith gweithio'n ystwyth ar bobl LGBT ifanc o gefndiroedd BAME Bwlch: Bwlch tystiolaeth ar gyfer effeithiau ar bobl draws yn benodol (yn hytrach na phobl LGBT+)

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
Cyfeiriadedd rhywiol (Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol)	Bwlch: Bwlch tystiolaeth ar gyfer effeithiau ar bobl draws o gefndiroedd BAME
Rhyw / Rhywedd	Bwlch: Mae ystadegau sy'n gwrthdaro ynghylch dynion/menywod yn gweithio gartref felly mae angen mwy o dystiolaeth

C. ASESIAD O'R EFFAITH O RAN ANGHENION CEFN GWLAD

Nid oes diffiniad safonol o 'Gymru wledig', ond mae tir gwledig yn rhan fawr o Gymru. Mae pobl wledig yn lleiafrif ond yn un sylweddol – mae bron i gymaint o bobl yn byw mewn aneddiadau o dan 2,000 o bobl ag yng Nghaerdydd, Abertawe a Chasnewydd gyda'i gilydd.[112]

Mae hyn yn rhoi cyfle i fwy o Weithio o Bell gysylltu'r ardaloedd hyn, ac ysgogi economïau lleol mewn trefi a phentrefi llai os oes llai o angen teithio i ganolfannau trefol ar gyfer gwaith. Cyn y pandemig, roedd gweithwyr sy'n gweithio gartref fel canran o'r holl bobl sy'n cael eu cyflogi yn tueddu i fod yn sylweddol uwch mewn ardaloedd gwledig (ac yn cynyddu gyda gwledigrwydd). Yn Lloegr, roedd 32% o'r rhai a gyflogwyd yn weithwyr cartref mewn pentrefannau gwledig ac ardaloedd gwasgaredig o'i gymharu â 13% mewn ardaloedd trefol. Roedd 22% o'r holl weithwyr a oedd yn byw mewn ardaloedd gwledig yn gweithio gartref yn 2019. Rhwng 2006 a 2019, cynyddodd y gyfradd gweithio gartref ar draws pob sector.[113]

Yng Nghymru, mae'r graddau y mae gweithio o gartref yn ymarferol i'r boblogaeth sy'n gweithio yn dibynnu ar y math o waith sy'n cael ei wneud, yn ogystal â'r lleoliad daearyddol. Mae ymchwil a gomisiynwyd gan Senedd Cymru ym mis Chwefror 2021 yn awgrymu mai canolfannau trefol mwy fel Caerdydd ac Abertawe sydd â'r potensial mwyaf ar gyfer gweithio gartref ymysg poblogaethau preswyl, tra bo cyn ardaloedd diwydiannol a

112 o'r Cyfrifiad o'r boblogaeth, 2011, dosbarthiad yn defnyddio ardaloedd adeiledig.

113 https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/945682/Home_Working_final_Dec_2020.pdf

gwledig yn dangos lefel is o botensial ar gyfer gweithio gartref. Dywed yr adroddiad fod pobl sy'n gweithio gartref mewn ardaloedd gwledig a threfol yn llai niferus nag yn Lloegr.[114]

Er bod data'n dangos bod canran y gweithwyr mewn ardaloedd gwledig a threfol sy'n cymudo y tu allan i'r ardal yn debyg, bydd angen monitro faint o weithwyr gwledig sy'n cymudo ar hyn o bryd a fydd yn newid eu patrwm gwaith.[115] Bydd meysydd eraill o ddiddordeb yn cynnwys pa ganran o drigolion trefol a maestrefol sy'n debygol o adleoli i ardaloedd gwledig dros y tymor hir, a pha mor aml neu bell y mae'r bobl hyn yn barod i gymudo wedyn. Mae adroddiad y CPCC ar weithio o bell[116] yn nodi y gallai gweithio o bell ac oriau gweithio hyblyg olygu bod pobl yn fodlon derbyn siwrneiau hirach os ydynt yn gallu teithio'n llai aml i'r swyddfa.

Mae astudiaeth yn yr Unol Daleithiau yn dangos bod llawer o bobl yn ystyried symud yn bennaf o ddinasoedd mawr i ardaloedd llai dwys gyda chostau tai is. Mae dros hanner yn ystyried symud mwy na 2 awr i ffwrdd, ac mae 41.5% yn ystyried symud mwy na 4 awr i ffwrdd.[117] Mae adroddiad gan grŵp Adecco hefyd yn dangos bod 57% o bobl Llundain yn credu na fydd llawer o weithwyr yn teimlo'r angen i fyw o fewn pellter teithio i'r cwmnïau mwyaf yn y ddinas.[118]

Ystyrir yr effaith ar bobl, cymunedau a busnesau isod. Wrth ystyried yr effeithiau hyn, rydym wedi ceisio ymateb i ofynion yr Asesiad o'r Effaith o ran Anghenion Cefn Gwlad fel y nodir yng Nghanllawiau IIA Llywodraeth Cymru, yn ogystal ag ystyried ymateb Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru i'r ymgynghoriad.

Effaith ar bobl a chymunedau

Efallai y bydd mwy o alw am dai yn yr hirdymor mewn ardaloedd gwledig oherwydd bod pobl yn gallu gweithio o bell heb orfod bod yn agos at ganolfannau trefol. Mae potensial hefyd y gallai hyn gynyddu prisiau tai a rhenti mewn cymunedau gwledig a chynyddu tlodi, ond gall gweithio o bell hefyd roi cyfle i bobl sydd wedi gadael ardaloedd gwledig symud yn ôl i'w cymunedau gwreiddiol os oes ganddynt fwy o hyblygrwydd ynghylch eu man gwaith.[119]

Mae Russell Galley, Rheolwr Gyfarwyddwr Halifax, wedi dweud, "Mae llawer o effaith gwyliau'r dreth stamp bellach wedi gadael y farchnad, fel yr amlygwyd gan y gostyngiad yn nifer trafodion y diwydiant o'i gymharu â blwyddyn yn ôl. *Fodd bynnag, er bod cynlluniau*

---

[114] Gweler "Gweithio o bell – goblygiadau gofodol yng Nghymru" (Reuschke, Clifton, Long ar ran Senedd Cymru), Chwefror 2021 (https://business.senedd.wales/documents/)

115 https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Employment/Commuting/commutingpatterns-by-welshlocalauthority-measure

[116] Gweithio o Bell | CPCC

[117] https://www.upwork.com/press/releases/economist-report-remote-workers-on-the-move

[118] https://adeccogroup.co.uk/news/covid-19-driving-top-talent-migration-to-rural-parts-of-uk/

[119] Ail Gartrefi – Datblygu Polisïau Newydd yng Nghymru.   Dr Simon Brooks. (2021) https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/second-homes-developing-new-policies-in-wales.pdf

Llywodraeth o'r fath wedi darparu ysgogiad hanfodol, bu hefyd ysgogwyr sylweddol eraill o ran chwyddiant prisiau tai. Rydyn ni'n credu bod ffactorau strwythurol wedi arwain y lefelau uchaf erioed o weithgarwch ymysg prynwyr – fel y galw am ragor o le gan fod mwy yn gweithio o gartref."

Felly, bydd angen monitro'r sefyllfa o ran prisiau tai mewn ardaloedd gwledig neu led-wledig dros amser. Mae polisïau megis Cynllun Tai Cymunedau Cymraeg yn cael eu datblygu sy'n ceisio helpu prynwyr am y tro cyntaf i brynu eiddo mewn ardaloedd gwledig, a allai helpu i gydbwyso'r darlun.

Dywed yr Athro Alan Felstead yn ei adroddiad a gyhoeddwyd yn gynharach eleni nad yw 56% o weithwyr yng Nghymru yn gallu gweithio gartref.[120] Ni fydd gan bawb le yn eu cartrefi i allu sefydlu lle i weithio o bell. Mae hyn yn cryfhau'r achos dros fynediad at ganolfannau gwaith lleol mewn cymunedau llai yng Nghymru fel dewis arall yn lle gweithio gartref.

Seilwaith Digidol

Efallai na fydd cymunedau gwledig yn gallu manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd i weithio o bell oherwydd cyfyngiadau seilwaith digidol. Mae argaeledd band eang cyflym iawn a gwibgyswllt yn is mewn ardaloedd gwledig o gymharu ag ardaloedd trefol, ac mae canran y cartrefi a'r busnesau sydd â darpariaeth galwadau llais a 4G dan do gan y pedwar darparwr rhwydwaith yn is.[121]

Unwaith eto, mae'r materion seilwaith hyn yn golygu bod hybiau gweithio yn ddymunol fel dewis arall yn lle gweithio gartref.

At hynny, er nad yw telegyfathrebiadau'n cael eu datganoli i Gymru, mae Llywodraeth Cymru yn dal i ddefnyddio amrywiaeth o atebion i gefnogi'r rheini sydd heb fynediad at fand eang cyflym a dibynadwy fel Cronfa Band Eang Lleol gwerth £10 miliwn, cynllun grant Allwedd Band Eang Cymru a dull o ychwanegu at werth talebau gigabit Llywodraeth y DU. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn gweithio gydag Openreach i ddod â band eang ffeibr llawn sy'n gallu delio â gigabits i 39,000 eiddo arall ledled Cymru gan ddefnyddio £56m o gyllid cyhoeddus – sy'n cynnwys cyllid Llywodraeth Cymru a'r UE gyda rhywfaint o gyllid ychwanegol gan Lywodraeth y DU. Bydd yr ymyriadau hyn yn ein helpu i gyflawni ein Strategaeth Ddigidol uchelgeisiol ar gyfer Cymru.

Trafnidiaeth

Efallai na fydd cymunedau gwledig yn gallu manteisio i'r eithaf ar fanteision economaidd i fusnesau gwledig, swyddi a lleihau tlodi oherwydd diffyg mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus.[122] Mae trafnidiaeth gyhoeddus yn arbennig o bwysig i'r rheini sydd ar incwm isel, ceiswyr gwaith, y rheini sydd heb gar at eu defnydd a'r henoed.

---

[120] Yr Athro Alan Felstead, Amlinellu cyfuchliniau'r 'Arbrawf Mawr Gweithio o Gartref' a'i oblygiadau i Gymru

[121] Seilwaith Digidol yn ôl rhanbarth – Ffigurau 28 - 31 https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf

[122] 122 Ffigur 17 Seilwaith trafnidiaeth yng Nghymru: https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/

Byddai gwelliannau i drafnidiaeth gyhoeddus ac opsiynau teithio llesol mewn ardaloedd gwledig yn ddefnyddiol – nod Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021 yw '...ymestyn 'cyrhaeddiad' daearyddol trafnidiaeth gyhoeddus i bob cymuned, yn enwedig yng nghefn gwlad Cymru.'[123]

Efallai na fydd cymunedau gwledig yn gallu manteisio ar fanteision economaidd i fusnesau gwledig, swyddi a lleihau tlodi oherwydd cyfyngiadau ar ddefnydd tir. Mae angen gofod masnachol i gefnogi busnesau a swyddi sy'n tyfu a gallai llai ohono fod ar gael mewn ardaloedd gwledig. Fodd bynnag, nid oes digon o dystiolaeth ar hyn o bryd ac mae angen monitro parhaus yn y maes hwn.

Busnes

Bydd mwy o leoliaeth mewn siopa a lletygarwch, gan arwain at wariant lleol ychwanegol mewn ardaloedd gwledig, yn creu swyddi ac yn ysgogi twf busnes. Mae Graham Shone yn dadlau y byddai cynnydd tymor hir mewn gweithio o bell yn arwain at fwy o leoliaeth yn y ffordd y mae pobl yn siopa ac yn ymgysylltu â busnesau lletygarwch. Mae'n tynnu sylw at effeithiau parhaol posibl yr angen i ddefnyddio mwy o fusnesau lleol yn ystod pandemig y Coronafeirws fel dylanwad allweddol ar ymddygiad yn y dyfodol oherwydd mae'n bosibl y bydd pobl yn mynd i arferion mwy lleol.'[124]

Mae potensial i'w gwneud yn haws i wneud busnes o ardaloedd gwledig wrth i gyfarfodydd dros y we gael eu derbyn yn eang. Mae hyn yn cynnig cyfle i leihau "colli talent" – cadw gweithwyr medrus mewn ardaloedd gwledig yn hytrach na bod pobl yn chwilio am gyfleoedd mewn canolfannau trefol yn unig.[125]

Fodd bynnag, er bod busnesau bach a chanolig a microfusnesau yn hyblyg ac yn ystwyth, efallai nad oes ganddynt yr adnoddau a'r galluoedd sydd eu hangen mewn Adnoddau Dynol a TG i newid yn hawdd i weithio o bell. Efallai y bydd gan gymorth busnes Llywodraeth Cymru ran i'w chwarae o ran helpu busnesau o'r fath i addasu i ffyrdd newydd o weithio.

Pobl

Gall mwy o weithio o bell helpu i atal y gostyngiad yn y boblogaeth mewn cymunedau gwledig os bydd llai o bobl yn gadael yr ardal i weithio – a allai helpu i gryfhau cymunedau lleol – yn enwedig mewn ardaloedd sy'n heneiddio. Efallai y bydd mwy o wasanaethau ar gael hefyd o ganlyniad i leoleiddio siopau a lletygarwch

Cymunedau Cymraeg eu hiaith

---

[123] Strategaeth Drafnidiaeth Cymru 2021, Llywodraeth Cymru, ar gael ar-lein yn:

Llwybr Newydd Strategaeth Drafnidiaeth Newydd i Gymru 2021: strategaeth lawn (llyw.cymru)

[124] Shone, G., 2020. Shifting working patterns: How WFH could be the high street's saviour. [Ar-lein] Cyrchwyd o: https://www.egi.co.uk/news/shifting-working-patterns-how-wfh-could-be-the-high-streets-saviour/

[125] https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-50130590

I gael asesiad manwl, edrychwch ar yr Asesiad o'r Effaith ar yr Iaith Gymraeg.

Efallai y bydd mwy o gyfle i ddefnyddio'r Gymraeg yn y cartref mewn cadarnleoedd gwledig os nad oes angen i bobl deithio allan i'r gwaith. Byddai hefyd yn cynnig mwy o gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg yn y gymuned a mwy o opsiynau swyddi i bobl heb iddynt adael ardaloedd Cymraeg. Bydd y lleoliaeth hon hefyd yn gyfle i gefnogi economïau cymunedau gwledig Cymraeg eu hiaith.

Efallai y bydd pobl sydd heb fand eang dibynadwy mewn cymunedau Cymraeg eu hiaith yn cael eu heithrio rhag cymryd rhan, fel y nodwyd yn flaenorol mewn perthynas â seilwaith digidol

Mae risg hefyd y gallai mewnfudo i gadarnleoedd sy'n siarad Cymraeg effeithio ar yr iaith, gan gynnwys cynnydd mewn prisiau tai sy'n golygu nad yw pobl leol yn gallu bod yn berchen ar gartref.

Mae cyfleoedd i hyrwyddo'r defnydd o'r Gymraeg mewn canolfannau gwaith lleol, ac i weithio gyda darparwyr i gyflawni arferion gorau ac archwilio posibiliadau – megis hyrwyddo hyfforddiant Cymraeg ar-lein a Dosbarthiadau Iaith Gymraeg mewn hybiau er mwyn parhau i hyrwyddo'r Gymraeg.

Tlodi

Mae diffinio tlodi mewn ardaloedd gwledig yn gymhleth. Er bod data Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yn dangos mai ychydig iawn o ardaloedd gwledig o amddifadedd lluosog uchel sydd yng Nghymru, mae 'dadansoddiad o ddangosyddion sylfaenol MALIC yn ôl math o anheddiad yn dangos bod nifer sylweddol o bobl ddifreintiedig yn byw mewn ardaloedd gwledig o hyd'[126].

Byddai creu busnesau a swyddi mewn ardaloedd gwledig yn golygu mynediad at swyddi mwy medrus sy'n talu'n well y gellir eu gwneud o bell, yn y cartref neu'n agos iddo.

Dywed Sefydliad Joseph Rowntree 'I deuluoedd ar incwm isel, un ffactor o ran methu dianc rhag tlodi mewn gwaith yw'r angen i gydbwyso gwaith cyflogedig gyda gofalu am blant.' Gall cael mwy o hyblygrwydd ynghylch lle rydych chi'n gweithio roi mwy o hyblygrwydd i bobl wrth ofalu am eu plant.[127]

Efallai nad oes gan aelwydydd incwm isel le gartref i weithio, ac efallai eu bod yn gweithio mewn sectorau lle mae'n anodd gweithio o bell. Byddai mynediad at ganolfan gweithio o bell leol a gwell trafnidiaeth gyhoeddus yn helpu.

Casgliadau a Monitro

Mae gan weithio o bell y potensial i sicrhau manteision i gymunedau gwledig, yn enwedig i roi hwb i enillion gwledig gan y bydd gan bobl fwy o ddewisiadau swyddi ar gael iddynt.

[126] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2014: Canllaw i ddadansoddi amddifadedd mewn ardaloedd gwledig1

[127] Joseph Rowntree Foundation (JRF) (2021), UK Poverty 2020/21. Ar gael ar-lein yn: https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21

Mae gan hyn y potensial i leihau tlodi a chefnogi busnesau gwledig. Fodd bynnag, mae gwireddu'r buddion hyn yn llawn yn gofyn am seilwaith cefnogol fel cysylltedd digidol, trafnidiaeth gyhoeddus, gofod masnachol, tai fforddiadwy a chanolfannau gweithio o bell.

Gall pobl ledled Cymru fod â mwy o hyblygrwydd o ran ble maent yn byw gynyddu prisiau tai mewn ardaloedd gwledig, ond ar y llaw arall gallai olygu y gall rhai pobl sydd wedi gadael ardaloedd gwledig i weithio ddychwelyd yno.

Mae argaeledd band eang yn broblem mewn llawer o ardaloedd gwledig, a bydd Canolfannau Gweithio o Bell a Strategaeth Ddigidol Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymru yn cyfrannu rhywfaint at liniaru'r mater hwn.

Fel y nodwyd drwy gydol yr asesiad hwn, mae gwasanaeth trafnidiaeth gyhoeddus dibynadwy a chyson yn hanfodol mewn ardaloedd gwledig er mwyn diwallu anghenion newidiol y dirwedd waith wrth i bobl barhau i weithio o bell.

Gall gweithio o bell fod o fudd i'r Gymraeg mewn ardaloedd gwledig, gan fod siaradwyr Cymraeg yn gallu byw a gweithio yng nghadarnleoedd y Gymraeg, a chael mwy o amser i siarad Cymraeg gartref.

Dylid monitro ymhellach a chasglu tystiolaeth er mwyn sicrhau bod cymunedau gwledig yn barod ar gyfer cynnydd mewn gweithio o bell.

Tabl Tystiolaeth a Dadansoddiad o'r Bwlch*

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r dystiolaeth allweddol a ddefnyddiwyd yn yr asesiad o'r effeithiau ar gymunedau gwledig, ac yn tynnu sylw at y prif fylchau.

• Tystiolaeth/data angenrheidiol	• Ffynhonnell
Cyd-destun: Diffinio ardaloedd gwledig	https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf
Cyd-destun: Cyllid i gefnogi'r economi wledig	https://gov.wales/written-statement-funding-support-our-rural-economy
Cyd-destun: % y gweithwyr gwledig sy'n gweithio o gartref a phroffil diwydiannol	https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/945682/Home_Working_final_Dec_2020.pdf
Cyd-destun: Amrywiad Rhanbarthol mewn gweithio gartref yng Nghymru	Arolwg Poblogaeth Blynyddol 2019
Cyd-destun: Data cymudo	https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Work/Employment/Commuting/commutingpatterns-by-welshlocalauthority-measure
Cyd-destun: Y berthynas rhwng gweithio o bell a pharodrwydd i dderbyn teithiau hirach	Adroddiad WCPP
Cyd-destun: Gweithio o bell a nifer y bobl sy'n ystyried symud	Astudiaeth o'r Unol Daleithiau: https://www.upwork.com/press/releases/economist-report-remote-workers-on-the-move Y DU: https://adeccogroup.co.uk/news/covid-19-driving-top-talent-migration-to-rural-parts-of-uk/
Tai: Diffyg lle gartref ar gyfer gweithio gartref	Adroddiad WCPP
Tai: Effaith ar brisiau tai mewn lleoliadau gwledig	Ymateb Prifysgol Caerdydd i'r ymgynghoriad (https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-55085184, https://www.dailypost.co.uk/news/north-wales-news/second-homes-crisis-putting-future-18754517)
Seilwaith Digidol: Ystadegau seilwaith digidol rhanbarthol	https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf
Trafnidiaeth: Ystadegau seilwaith trafnidiaeth rhanbarthol	https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf
Busnes: Gwariant lleol	Adroddiad WCPP
Busnes: Lleihau all-lif gweithwyr medrus	https://archive.curbed.com/2019/2/12/18221421/startup-remote-working-rural-coworking a https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-50130590
Busnes: Rhwystrau i weithio o bell yn achos busnesau bach a chanolig	Ymateb y Ffederasiwn Busnesau Bach i'r ymgynghoriad

• Tystiolaeth/data angenrheidiol	• Ffynhonnell
Tlodi – Anweithgarwch economaidd yn ôl ardaloedd lleol	https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Economic-Inactivity/economicinactivityratesexcludingstudents-by-welshlocalarea-year
Tlodi: Enillion cyfartalog yn ôl ardaloedd lleol	https://statswales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Earnings/medianweeklyearnings-by-welshlocalareas-year
Tlodi: Amddifadedd	Mynegeion Amddifadedd Lluosog
Cyd-destun: % y trigolion gwledig sy'n debygol o allu gweithio gartref (a allai fod yn teithio i ardaloedd trefol a maestrefol ar hyn o bryd).	Bwlch: Angen rhagor o ddadansoddi ar ddata cymudo
Cyd-destun: Angen data ar gyfer Cymru – Pa % o drigolion trefol a maestrefol sy'n debygol o adleoli i ardaloedd gwledig yn yr hirdymor? Beth fyddai'r amser teithio i'r gwaith arferol yn y dyfodol?	Bwlch: Angen rhagor o dystiolaeth
Tir: Argaeledd gofod masnachol mewn ardaloedd gwledig	Bwlch: angen rhagor o dystiolaeth
Pobl – Poblogaeth Hŷn	Bwlch: mae angen rhagor o ymchwil i ddeall y cysylltiad rhwng lleihau'r gostyngiad yn y boblogaeth mewn ardaloedd sy'n heneiddio a gweithio o bell. Ystyried: Astudiaethau achos o Japan (gostyngiad mewn poblogaeth a heneiddio'n gyflym)

D. SGRINIO ASESIAD O'R EFFAITH AR DDIOGELU DATA

<table>
<tr><td colspan="2">Nod y polisi gweithio o bell yw cadw 30% o bobl ar draws pob sector yn gweithio yn eu cartrefi neu gerllaw. Nid yw’r polisi’n gofyn yn uniongyrchol am brosesu data. Efallai y bydd angen i drydydd partïon brosesu rhywfaint o ddata os bydd pobl yn dewis gweithio mewn canolfan gweithio o bell, lle byddant yn cysylltu’n uniongyrchol â’r darparwr. Ni fyddwn yn gwybod yn sicr pa ddata personol fydd yn cael ei ddal os o gwbl.

Rydym wedi ymgynghori â’r cyhoedd ac yn parhau i wneud hynny fel rhan o’r polisi hwn i fesur barn pobl ar weithio o bell/y canolfannau gweithio o bell, ond nid chasglwyd unrhyw ddata personol a chwblhawyd Asesiad o’r Effaith ar Ddiogelu Data ar wahân.</td></tr>
<tr><td colspan="2">A yw’r effaith ar ddiogelu data wedi cael ei sgrinio neu ei asesu’n barod?

• Nac ydy</td></tr>
<tr><td colspan="2">A yw’r cynnig yn golygu bod Llywodraeth Cymru neu unrhyw bartïon eraill yn prosesu data personol?

Nac ydy

Personol</td></tr>
<tr><td>Enw

Enw cyfeiriad

Cyfeiriad y busnes</td><td>Rhifau ffôn

Dyddiad geni

Rhif trwydded yrru</td></tr>
</table>

Cod Post Cyfeiriad e-bost	Rhif pasbort / cerdyn adnabod Ffotograffau / delweddau (y gellid eu defnyddio i adnabod unigolyn) Arall (rhowch fanylion)
Categori Arbennig	
Hil / tarddiad ethnig Safbwyntiau gwleidyddol Credoau crefyddol / athronyddol Aelodaeth o undeb llafur Cyflyrau iechyd corfforol / iechyd meddwl Bywyd rhywiol Cyfeiriadedd rhywiol Cofnodion troseddol a llysoedd (gan gynnwys troseddau honedig)	Data biometrig ee DNA, olion bysedd
Os prosesir data personol categori arbennig, a yw'r data'n cael ei gasglu'n orfodol (hy heb i wrthrychau'r data gael opsiwn i beidio â'i ddarparu)? • Ydy – rhowch fanylion • Nac ydy	
A oes unrhyw rai o'r gwrthrychau'r data y bydd eu data personol yn cael ei brosesu yn perthyn i'r categorïau canlynol? Plant (dan 12 oed) Cleifion Ceisiwr Lloches Gweithwyr Llywodraeth Cymru	
Rhowch syniad o raddfa'r prosesu (ee Cymru gyfan; grŵp wedi'i dargedu)	

<table>
<tr><td colspan="2">Manylion</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ar gyfer y data personol sy’n cael ei brosesu, nodwch</td></tr>
<tr><td>Pwy yw’r rheolydd data?</td><td>Manylion:</td></tr>
<tr><td>Unrhyw broseswyr data?</td><td>Manylion:</td></tr>
<tr><td>A fydd y data’n cael ei rannu?</td><td>Manylion:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Beth yw'r sail statudol dros brosesu’r data? DS – <u>Nid</u> yw GDPR ei hun yn darparu sail gyfreithiol statudol ar gyfer prosesu data personol.</td></tr>
<tr><td colspan="2">A yw Gwasanaethau Cyfreithiol wedi cadarnhau bod y sail a amlinellir uchod yn rhoi’r porth statudol angenrheidiol ar gyfer prosesu (gan gynnwys unrhyw rannu arfaethedig)?

• Ydy
• Nac ydy</td></tr>
<tr><td colspan="2">A fydd y cynnig yn golygu prosesu data personol newydd neu sydd wedi newid yn sylweddol am bob unigolyn?

• Bydd (rhowch fanylion)
• Na fydd</td></tr>
<tr><td colspan="2">A fydd y data personol yn cael ei gyfuno, ei gysylltu neu ei gyfateb â data o ffynonellau eraill?

• Bydd (rhowch fanylion)
• Na fydd</td></tr>
<tr><td colspan="2">A fydd y data personol yn cael ei ddefnyddio i wneud penderfyniadau awtomatig?

• Bydd (rhowch fanylion)
• Na fydd</td></tr>
<tr><td colspan="2">A fydd y data personol yn arwain at fonitro gwrthrychau’r data yn systematig?

• Bydd (rhowch fanylion)
• Na fydd</td></tr>
</table>

A yw'r cynnig yn golygu polisïau/arferion newydd neu ddiwygiedig ar gyfer casglu, cadw neu rannu data personol? • Ydy (rhowch fanylion) • Nac ydy
Oes gennych chi bolisi cadw clir a pha bethau ymarferol sydd yn eu lle i sicrhau bod eich Polisi Cadw yn cael ei ddefnyddio? • Oes (rhowch fanylion) • Nac oes
A fydd y cynnig yn golygu cyflwyno technolegau sy'n tarfu ar breifatrwydd fel • Cardiau clyfar • Tagiau RFID • Biometreg • Gwyliadwriaeth weledol (ee teledu cylch cyfyng) • Recordio fideos a delweddau digidol • Proffilio, cloddio data neu logio traffig electronig • Technolegau lleoli (ee GPS, tracio ffonau symudol) • Arall (rhowch fanylion)
A fydd y cynnig yn golygu prosesau newydd neu ddiwygiedig ar gyfer rheoli neu ddilysu hunaniaeth? • Bydd (rhowch fanylion) • Na fydd
A fydd y cynnig yn golygu bodd modd adnabod unigolion a oedd yn arfer bod yn ddienw? • Bydd (rhowch fanylion) • Na fydd

Anfonwch eich asesiad i'r Uned Hawl i Wybodaeth (DataProtectionQueries@gov.wales) gan anfon copi at eich Perchennog Asedau Gwybodaeth.

I'w lenwi gan yr Uned Hawl i Wybodaeth

A oes angen Asesiad o'r Effaith ar Ddiogelu Data (DPIA) ar gyfer y cynnig hwn?

• Oes • Nac oes
A ddarparwyd cyngor ar gydymffurfio â'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR)? • Naddo • Do: • A yw'r cynnig yn golygu bod angen drafftio Hysbysiad Preifatrwydd? Ydy/Nac ydy • A yw'r cynnig yn golygu bod angen ymgynghori â Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth o dan Erthygl 36(4) GDPR? Ydy/Nac ydy • A yw'r cynnig yn golygu bod angen contract rhwng Llywodraeth Cymru fel rheolydd data a phrosesydd trydydd parti? Ydy/Nac ydy • A yw'r cynnig yn golygu bod angen drafftio cytundeb rhannu data? Ydy/Nac ydy

E. ASESIAD O'R EFFAITH AR YR IAITH

Cyd-destun Polisi a Deddfwriaethol

Golwg gyffredinol ar y cyd-destun polisi a deddfwriaethol perthnasol canlynol:

- Deddf yr Iaith Gymraeg 1993
- Deddf Llywodraeth Cymru 2006, a78 sy'n gosod dyletswydd ar Lywodraeth Cymru i hwyluso a hyrwyddo'r defnydd o'r Gymraeg
- Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011
- Safonau'r Gymraeg
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015
- Cymraeg 2050
    - Yn cynnwys y data a'r dadansoddiad o'r Gymraeg a siaradwyr Cymraeg
- Ffyniant i Bawb: cynllun gweithredu ar yr economi
- Data cyfredol ar y gallu i siarad Cymraeg: https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf

At hynny, mae gan Lywodraeth Cymru ei pholisi ei hun ar hyrwyddo'r iaith Gymraeg 'Cymraeg – Mae'n perthyn i ni i gyd'. Mae hwn yn ymrwymo i hybu a hwyluso mwy o ddefnydd o'r Gymraeg yn ei weithlu ei hun

Mae'r Asesiad hwn o'r Effaith ar yr Iaith Gymraeg yn ystyried y polisi gweithio o bell a'i gyfraniad tebygol at nod llesiant Llywodraeth Cymru sef Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu ac at strategaeth y Gymraeg, Cymraeg 2050: Miliwn o siaradwyr Cymraeg.

Asesiad o'r Effaith ar yr Iaith

1. **Y Gymraeg yn y Cartref**

Gellid gwella trosglwyddiad iaith mewn teuluoedd gyda chynnydd yn yr amser y mae'r teulu'n ei dreulio ynghyd, gan arwain at fwy o gyfleoedd i siarad Cymraeg gartref.

Tystiolaeth

Gweler yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant

MaeTrosglwyddo a Defnyddio'r Gymraeg mewn Teuluoedd (llyw.cymru[128]) yn datgan bod trosglwyddiad iaith yn is yn gyffredinol ymysg grwpiau 5-9 NS-SEC (adran 3.32 yr adroddiad uchod). Gall gweithio o bell fod yn llai tebygol ar gyfer y grwpiau hyn, felly bydd angen monitro union effaith gweithio o bell ar drosglwyddo iaith yn y cartref yn ofalus a dadgyfuno data yn ôl newidynnau economaidd-gymdeithasol er mwyn cael darlun clir, a sicrhau bod unrhyw effeithiau cadarnhaol yn bellgyrhaeddol.

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru bolisi cenedlaethol ar drosglwyddo a defnyddio'r Gymraeg mewn teuluoedd ar ddechrau 2021, sy'n cynnwys y cam gweithredu: 'Byddwn yn

[128] Trosglwyddo a Defnyddio'r Gymraeg mewn Teuluoedd (llyw.cymru[128])

defnyddio'r holl bosibiliadau y mae'r gweithle'n eu cynnig i gynyddu defnydd unigolion o'r Gymraeg ac i archwilio'r potensial sydd i hyn 'golli'i liw' ar deuluoedd. Byddwn yn ystyried sut mae angen teilwra'r gwaith hwn i ddiwallu anghenion gwahanol grwpiau demograffig.'

Cyfleoedd/Mesurau lliniaru

Bydd angen gweithio'n agos gyda rhanddeiliaid ac Is-adran y Gymraeg yn Llywodraeth Cymru – gan ei bod yn anochel y bydd sefyllfaoedd unigol pobl yn wahanol, mae'n hanfodol ein bod yn sicrhau y manteisir i'r eithaf ar gyfleoedd i siarad Cymraeg gartref.

2. Yr Iaith Gymraeg yn y Gweithle

Mae risg y gallai mwy o weithio o bell gyfyngu ar gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg yn anffurfiol yn y gwaith, oherwydd gostyngiad mewn rhyngweithio wyneb yn wyneb anffurfiol. Nid yw'n amlwg eto a fydd hyn yn cael ei wrthbwyso gan yr effeithiau cadarnhaol posibl yn y cartref (fel yr uchod) a hefyd mewn cymunedau Cymraeg eu hiaith (a nodir yn ddiweddarach). Mae hyn oherwydd y nifer sylweddol o siaradwyr Cymraeg y mae'n bosibl mai'r gwaith yw eu hunig gyfle rheolaidd i siarad Cymraeg os ydynt yn byw mewn cymunedau sy'n siarad Saesneg yn bennaf. Mae hyn yn arbennig o wir yn Ne Cymru.

Mae'n bosibl y bydd pobl ddi-Gymraeg sy'n gweithio o bell yn llai agored i'r Gymraeg os ydynt yn byw mewn cymunedau/cartrefi di-Gymraeg, ond y byddent fel arfer yn rhyngweithio â siaradwyr Cymraeg yn y gweithle. Gall gweithleoedd fod yn gyfleoedd i gymunedau gwahanol gymysgu. Gall llai o sgyrsiau anffurfiol hefyd effeithio ar y dylanwad y gall y sgyrsiau hyn ei gael ar benderfyniadau pobl i ddewis addysg cyfrwng Cymraeg i blant, neu ddysgu Cymraeg a chefnogi'r defnydd o'r Gymraeg.

Efallai y bydd gostyngiad yn effaith hyrwyddo'r Gymraeg yn y gweithle, megis ymgyrchoedd gweledol, posteri dwyieithog.

Nid yw effaith galwadau fideo ar y defnydd o'r Gymraeg yn y gweithle yn glir eto; mae'n haws hwyluso cyfarfodydd dwyieithog gan y gall cyfieithwyr fynychu cyfarfodydd o bell, ond mae risg hefyd nad yw hyn yn rhan o'r sgyrsiau llai o ddydd i ddydd. Mae Microsoft wrthi'n datblygu'r gallu i alluogi cyfieithu ar y pryd.

Effaith gweithio o bell ar y galw am wasanaethau yn Gymraeg a/neu sgiliau siarad Cymraeg yn y gweithle

Mae gan gynnydd mewn gweithio o bell y potensial i gynyddu argaeledd a/neu nifer y bobl sy'n manteisio ar ddysgu neu hyfforddiant o bell, gan ei gwneud yn haws cael gafael ar hyfforddiant yn y Gymraeg neu wersi Cymraeg ar gyfer gwaith. Er enghraifft, adroddodd Duolingo fod 44% o gynnydd yn nifer y bobl sy'n dysgu Cymraeg ers dechrau'r pandemig. Mae potensial hefyd i gynyddu'r defnydd o'r Gymraeg mewn gwasanaethau lleol. Bydd angen i hyn gyd-fynd â strategaethau i ganiatáu i'r dysgu a'r defnydd golli eu lliw ar fywyd cymdeithasol a theuluol. [129]

Tystiolaeth

129

Y cysylltiad rhwng rhuglder ac amlder y defnydd o’r Gymraeg[1]

Dolen i’r Asesiad o’r Effaith Economaidd sy’n effeithio ar gydweithio neu Asesiad o’r Effaith ar Iechyd sy’n effeithio ar lesiant a rhyngweithio cymdeithasol

Mapiau a data cyfrifiad Cymraeg 2050

Mae mwy o siaradwyr Cymraeg yn defnyddio’r Gymraeg gyda’u cydweithwyr lle mae’r cyflogwr yn gefnogol i’r defnydd o’r Gymraeg yn y rhan fwyaf o agweddau ar waith y busnes.[2]

“Bydd gwell dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o’r cyfleoedd y gall technoleg ac adnoddau Cymraeg eu cynnig hefyd yn galluogi unigolion i ddod yn hyderus wrth ddefnyddio’r Gymraeg yn y gwaith. Byddwn yn ceisio cynyddu’r defnydd o dechnolegau iaith sy’n datblygu i feithrin mwy o gyfathrebu dwyieithog rhwng staff o bob gallu, gan wneud y Gymraeg yn fwy hygyrch i bawb.”[3]

Dolen i Asesiad o’r Effaith ar yr Economi a’r Asesiad o’r Effaith ar Ardaloedd Gwledig o ran yr effaith ar gyfleoedd gwaith mewn ardaloedd Cymraeg eu hiaith o ganlyniad i wariant lleol gan weithwyr o bell

Angen rhagor o ddata

Cyfleoedd/Mesurau lliniaru

Hyrwyddo’r Gymraeg mewn canolfannau gweithio o bell   Gallai hyn gynnwys posibiliadau fel Dosbarthiadau Iaith Gymraeg mewn canolfannau, neu gynlluniau mentora lle mae dysgwyr yn cael cyfle i ymarfer siarad Cymraeg gyda siaradwyr Cymraeg rhugl.

Rhannu arferion da ar gyfer annog sefydliadau eraill i ddefnyddio’r Gymraeg drwy astudiaethau achos, llysgenhadon a chyfeirio, canllawiau.

Gwella’r gwaith o hyrwyddo’r Gymraeg a’i defnydd drwy lwyfannau digidol a thechnoleg newydd

Integreiddio’r gallu i ddefnyddio’r Gymraeg i dechnoleg gweithio o bell, gan gynnwys rhyngwynebau rhaglenni fideo-gynadledda fel zoom.

3. Y Gymraeg ac addysg

Nid yw addysg cyfrwng Cymraeg mor hygyrch ag addysg cyfrwng Saesneg ym mhob rhan o Gymru. Gallai lleihau’r angen i gymudo i’r swyddfa roi mwy o ddewis i rieni/gwarcheidwaid o fod y cartref yn nes at feithrinfeydd ac ysgolion Cymraeg neu bod mynediad haws atynt, gan gael effaith gadarnhaol felly ar y blynyddoedd cynnar ac addysg cyfrwng Cymraeg statudol. Fodd bynnag, nid yw’n glir a fyddai mwy o rieni a fyddai’n mynd â phlant i ysgol neu feithrinfa cyfrwng Cymraeg ar y ffordd i weithio yn parhau i wneud hynny pe baent yn gweithio’n nes at eu cartrefi.

[1] Arolwg Defnydd Iaith 2013 -15 (Llywodraeth Cymru a Chomisiynydd y Gymraeg 2015)

[2] Arolwg Defnydd Iaith 2013 -15 (Llywodraeth Cymru a Chomisiynydd y Gymraeg 2015)

[3] Cymraeg 2050

Tystiolaeth

Mae mynediad at addysg cyfrwng Cymraeg yn amrywio yn ôl awdurdod lleol[4]

Mae mynediad at ddarpariaeth gofal plant cyfrwng Cymraeg yn anwastad[5]

Cyfleoedd/Mesurau lliniaru

Ymgysylltu â chydweithwyr sy'n gweithio ar ddiwygio Teithio gan Ddysgwyr i sicrhau bod y materion hyn yn cael eu hystyried fel rhan o'r gwaith hwn, gan gynnwys ariannu teithio ar gyfer addysg ôl-16 – er mwyn ceisio ymgysylltu â gwaith ar ddysgwyr sy'n teithio.

Efallai y bydd angen mwy o ddarpariaeth gofal plant (gan gynnwys gofal plant drwy gyfrwng y Gymraeg) yn nes at gartrefi pobl neu gyfleusterau gwaith lleol yn y dyfodol er mwyn sicrhau'r budd mwyaf o'r gallu i weithio heb fod yn y swyddfa. Mae angen ymgysylltu â chydweithwyr ym maes y blynyddoedd cynnar a pholisi gofal plant.

4. Yr Iaith Gymraeg yn y Gymuned

a. Defnydd Cymdeithasol a gwasanaethau

I'r rheini sy'n gweithio o bell o gymunedau Cymraeg eu hiaith, mae'n bosibl y bydd mwy o gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg wrth ddefnyddio gwasanaethau lleol – gan gynyddu'r galw am wasanaethau yn Gymraeg hefyd. Efallai y bydd angen cymorth ar y busnesau hyn os ydym am fanteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd hyn.

Mae'n bosibl hefyd y bydd pobl yn cael mwy o amser hamdden os ydynt yn gweithio'n nes at adref, felly gallai hyn olygu mwy o gyfleoedd i bobl ymuno â chlybiau a gweithgareddau cymdeithasol lle gellid defnyddio'r Gymraeg yn gymdeithasol.

b. Cymunedau a'r Economi

Mae potensial i gynnal economïau cymunedau Cymraeg eu hiaith drwy greu cyfleoedd Swyddi mewn ardaloedd Cymraeg eu hiaith o ragor o fusnesau newydd a busnesau bach a chanolig yn gallu tyfu yn yr ardaloedd hyn yn ogystal â mwy o weithgarwch economaidd o wariant lleol cysylltiedig.

Mae effaith gadarnhaol bosibl hefyd ar y galw am sgiliau a gwasanaethau Cymraeg o ganlyniad i dwf busnes mewn ardaloedd Cymraeg eu hiaith. Mae'r ffaith bod mwy o rolau ar gael y gellir eu cyflawni o bell yn llawn neu'n rhannol yn rhoi cyfle i wrthdroi'r duedd o allfudo o ardaloedd Cymraeg gan y byddai gan bobl ddewisiadau ar wahân i symud i ffwrdd i ganolfannau trefol ar gyfer dilyniant gyrfa.

Er nad yw wedi'i brofi eto, efallai y bydd cynnydd yn nifer y siaradwyr Cymraeg newydd gan y gall siaradwyr Saesneg symud i ardaloedd Cymraeg eu hiaith a chael mynediad at wasanaethau Cymraeg ac ysgolion – yn yr un modd mae risg hefyd y gallai siaradwyr

[4] https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/

[5] Cymraeg 2050

Saesneg sy'n symud i ardaloedd Cymraeg oherwydd y gallu i weithio o bell wanhau'r defnydd o'r Gymraeg mewn ardaloedd lleol.

Gallai cymunedau Cymraeg eu hiaith gael eu gadael ar ôl os nad oes ganddynt y seilwaith priodol ar gyfer gweithio o bell fel cysylltedd digidol, trafnidiaeth gyhoeddus, a mannau gwaith a masnachol

Tystiolaeth

"Yn draddodiadol, rydym wedi ystyried cyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg mewn sefyllfa gymunedol fel mater o ddarparu neu drefnu digwyddiadau. Er bod hyn yn rhan o'r darlun, nid yw'n adlewyrchu'n llawn sut y mae pobl yn byw eu bywydau. Mewn llawer o achosion nid yw pobl yn aelodau o glybiau ac nid ydynt yn gwneud gweithgareddau ffurfiol rheolaidd, gan eu bod yn tueddu i fod yn rhy brysur neu fod ganddynt flaenoriaethau eraill. Mae'r unigolion hyn yn fwy tebygol o ddefnyddio'r Gymraeg ar y stryd, mewn siopau ac wrth ddefnyddio gwasanaethau." "Mae angen i ni asesu i ba raddau y mae'r gymuned/cymdogaeth leol yn parhau i fod yn ddylanwad mawr ar arferion ieithyddol unigolion, a bod yn barod i ddatblygu ymyriadau polisi sy'n cydnabod y cynnydd mewn symudedd personol."[6]

Dolen i Asesiad o'r Effaith ar yr Economi ac Asesiad o'r Effaith ar Ardaloedd Gwledig er mwyn cael tystiolaeth

"Mae tystiolaeth a gasglwyd mewn rhai cymunedau yn dangos bod rhai siaradwyr newydd yn teimlo bod tuedd siaradwyr Cymraeg i ddefnyddio'r Saesneg gyda dysgwyr yn y gymuned wedi llesteirio eu cyfleoedd i ymarfer eu sgiliau a magu hyder yn y Gymraeg."[7] Mae hyn yn arbennig o wir mewn ardaloedd lle mae llai o siaradwyr Cymraeg yn y lle cyntaf, lle mae data yn dweud wrthym fod mewnfudwyr yn llai tebygol o ddysgu Cymraeg.[130]

Gweler yr Asesiad o'r Effaith ar Ardaloedd Gwledig ar brisiau tai cynyddol mewn ardaloedd Cymraeg eu hiaith

Cyfleoedd/Mesurau lliniaru

Parhau i ddarparu grantiau neu gymorth i fusnesau newydd a busnesau bach a chanolig drwy fecanweithiau Cymorth Busnes Llywodraeth Cymru a Banc Datblygu Cymru

Bydd angen gwell rhwydweithiau trafnidiaeth gyhoeddus lleol i ddarparu mwy o deithio lleol a bydd angen monitro datblygiadau yn yr ardal hon i sicrhau bod gwasanaethau'n gallu newid eu natur er mwyn bodloni gwahanol batrymau teithio a chymudo.

Bydd angen gwell cysylltedd digidol ar gyfer rhai, ond mae Strategaeth Ddigidol Llywodraeth Cymru yn defnyddio amrywiaeth o atebion i gefnogi'r rheini sydd heb fynediad at fand eang cyflym a dibynadwy. Mae'r rhain yn cynnwys Cronfa Band Eang Lleol gwerth £10 miliwn, cynllun grant Allwedd Band Eang Cymru a dull o ychwanegu at werth talebau gigabit Llywodraeth y DU. Mae'r adran hefyd yn gweithio gydag Openreach i ddod â band

[6] Cymraeg 2050

[7] Arolwg Defnydd Iaith 2013 -15 (Llywodraeth Cymru a Chomisiynydd y Gymraeg 2015)

[130] Partneriaeth Mentrau Iaith Myrddin ac Ysgol y Gymraeg, Coleg y Drindod, Caerfyrddin (gov.wales), tudalen 38).

eang ffeibr llawn sy'n gallu delio â gigabits i 39,000 eiddo arall ledled Cymru gan ddefnyddio £56m o gyllid cyhoeddus – sy'n cynnwys cyllid Llywodraeth Cymru a'r UE gyda rhywfaint o gyllid ychwanegol gan Lywodraeth y DU. Mae'r gwaith hwn yn adeiladu ar y gwaith blaenorol o gyflwyno Cyflymu Cymru a ddaeth â darpariaeth band eang cyflym iawn ledled Cymru i 95% gyda buddsoddiad o dros £200m gan y sector cyhoeddus. Bydd Llywodraeth Cymru yn dal i ymyrryd yn y maes hwn sydd heb ei ddatganoli, yn ogystal â gweithio'n agos gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod ei fuddsoddiad o £5 biliwn mewn band eang sy'n gallu delio â gigabits yn adlewyrchu anghenion Cymru.

Rydym yn treialu mannau gweithio bach sy'n canolbwyntio ar y gymuned ac sy'n gallu cynnig dewis arall yn lle cymudo i'r rheini sydd heb fynediad at fand eang cyflym gartref.

Bydd mwy o gyfleoedd i bobl gael hyfforddiant Iaith Gymraeg gan ddefnyddio technolegau digidol ar draws pob sector.

Bydd cyfleoedd i ddarparwyr canolfannau a chyflogwyr weithio gyda Mentrau Iaith, y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol, ac Awdurdodau Lleol i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd siarad Cymraeg.

Bydd cyfleoedd i'r Ganolfan Ddysgu Cymraeg Genedlaethol annog siaradwyr Cymraeg i ddal ati i siarad Cymraeg gyda dysgwyr Cymraeg yng nghadarnleoedd y Gymraeg.

Bydd yn bwysig monitro tueddiadau mudo i ardaloedd gwledig, ac ymgysylltu â Chynllun Gweithredu Cymunedau yr Iaith Gymraeg i gadw enwau lleoedd Cymru a helpu prynwyr tro cyntaf lleol i gael tai fforddiadwy.

5. Diwylliant, y Cyfryngau a Chymru yn y Byd

Gallai'r effeithiau ar sectorau diwylliannol sy'n seiliedig ar leoedd fod yn gadarnhaol i rai sydd wedi'u lleoli mewn cymunedau Cymraeg eu hiaith os gall pobl gael mynediad at weithgareddau drwy gyfrwng y Gymraeg yn haws oherwydd eu bod yn gweithio gartref neu yn eu cymuned leol. Er enghraifft, mae Cyngor Celfyddydau Cymru wedi ymrwymo i'r Gymraeg yn ei weithgareddau ac yn fwy diweddar wedi mapio'r ddarpariaeth Gymraeg ledled Cymru. Mae'r sefydliad wedi ymrwymo i "CCC i gynnwys, o fewn ei strategaeth Iaith Gymraeg ehangach, strategaeth 5 mlynedd feiddgar ac ysbrydoledig (ynghyd â chynllun gweithredu gyda thargedau mesuradwy) yn benodol ar gynyddu lefel, amrywiaeth a chysondeb cynnyrch/cynnwys celfyddydau byw o ansawdd sydd ar gael i gynulleidfaoedd ledled Cymru."[131]

Gallai cael mwy o bobl i dderbyn technolegau gweithio o bell greu cyfleoedd i gynnal busnes byd-eang yn haws o unrhyw le yng Nghymru ac mae llwyfannau digidol yn rhoi cyfle i gynulleidfaoedd gysylltu ac ymgysylltu â'r Iaith Gymraeg, ein busnesau a'n diwylliant ar draws y byd.[132]

[131] Adroddiad Mapio'r Iaith Gymraeg | Cyngor Celfyddydau Cymru

[132] AM Cymru | Cartref (amam.cymru)

Bydd gwell mynediad at gysylltedd digidol da yn helpu mwy o bobl i gael mynediad at greadigrwydd cyfrwng Cymraeg a hefyd yn caniatáu i bobl greadigol o Gymru greu a defnyddio eu heiddo deallusol yng Nghymru – gan gadw'r manteision i economi Cymru.

Tystiolaeth

Adroddiad CAZ

Adroddiad Mapio'r Iaith Gymraeg | Cyngor Celfyddydau Cymru

"Mae defnyddio'r gweithle i gyflwyno'r Gymraeg i newydd-ddyfodiaid a sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r Gymraeg a'i diwylliant, yn ogystal â rhoi cyfleoedd iddynt ddysgu a defnyddio'r Gymraeg, yn ddull pwysig arall."[8]

Cyfleoedd/Mesurau lliniaru

Mwy o gyfleoedd ar gyfer hyfforddiant o bell ar gyfer dysgu a gwersi Cymraeg

1. **Gwerthuso ac ymchwil**

Mae angen gwaith monitro, gwerthuso ac ymchwil ychwanegol ar:

- Effeithiau gweithio o bell ar y Gymraeg yn y Gweithle
- Effaith gweithio o bell ar brisiau tai
- Effaith gweithio o bell ar y galw am wasanaethau lleol
- Gweithio o bell a chynllunio ieithyddol
- Sut i hyrwyddo defnydd o'r Gymraeg yn y canolfannau yn fwyaf effeithiol
- Integreiddio'r Gymraeg i arferion gweithio o bell
- Cynllunio iaith a chynllunio defnydd tir, i gynnwys effeithiau ar dai mewn ardaloedd gwledig ac ardaloedd Cymraeg eu hiaith – yn unol â Chynllun Tai Cymunedau yr Iaith Gymraeg
- Yr effaith ar y nifer sy'n manteisio ar addysg Gymraeg
- Nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn digwyddiadau a gweithgareddau digidol

****Tabl Tystiolaeth a Dadansoddiad o'r Bwlch****

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r dystiolaeth allweddol a ddefnyddiwyd yn yr asesiad o'r effeithiau ar yr Iaith Gymraeg, ac yn tynnu sylw at y prif fylchau.

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
Cyd-destun: Data cyfredol ar y gallu i siarad Cymraeg	https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-05/summary-statistics-regions-wales-2020-629.pdf

[8] Cymraeg 2050

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
Trosglwyddo iaith o fewn y teulu: Manteision i amser teulu	Gweler yr Asesiad o’r Effaith ar Hawliau Plant Trosglwyddo a Defnyddio’r Gymraeg mewn Teuluoedd (llyw.cymru)
Yn y gweithle: Y cysylltiad rhwng rhuglder ac amlder defnydd	Arolwg o’r Defnydd o’r Gymraeg
Yn y gweithle: Llesiant a rhyngweithio cymdeithasol	Gweler yr Asesiad o’r Effaith ar Iechyd
Yn y gweithle: Dosbarthiad rhanbarthol siaradwyr Cymraeg	Mapiau a data cyfrifiad Cymraeg 2050
Yn y gweithle: Y berthynas rhwng defnydd a chymorth i gyflogwyr	Arolwg o’r Defnydd o’r Gymraeg Safonau'r Gymraeg
Yn y gweithle: Effaith galwadau fideo ar ddefnydd iaith	Cymraeg 2050 a rôl technoleg iaith Gymraeg wrth ddefnyddio’r Gymraeg yn y gwaith
Yn y gweithle: Y galw am wasanaethau a sgiliau	Gweler Asesu Economaidd a’r effaith ar Ardaloedd Gwledig am yr effaith ar gyfleoedd gwaith mewn ardaloedd Cymraeg eu hiaith
Addysg: Mynediad at addysg a gofal plant cyfrwng Cymraeg yn ôl awdurdod lleol	https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Welsh-Language/pupils-by-localauthorityregion-welshmediumtype
Defnydd Cymdeithasol a gwasanaethau	Cymraeg 2050
Cymunedau a’r Economi	Gweler yr Asesiad Economaidd a’r effaith ar Ardaloedd Gwledig A Arolwg o’r Defnydd o’r Gymraeg A

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Ail gartrefi: Datblygu polisïau newydd yng Nghymru WG42058 (llyw.cymru)
Diwylliant a'r cyfryngau	Adroddiad CAV Arup A A gwaith Cyngor Celfyddydau Cymru yn ogystal Yr Iaith Gymraeg | Cyngor Celfyddydau Cymru
Cymru a'r byd ehangach	Cymraeg 2050 A Strategaeth Ryngwladol Strategaeth Ryngwladol [HTML] | LLYW.CYMRU
Yn y gweithle: Cysylltiad pobl ddi-Gymraeg â'r Gymraeg wrth weithio o bell	Bwlch: Angen casglu rhagor o ddata
Yn y gweithle: Effaith galwadau fideo ar ddefnydd iaith	Bwlch: Angen casglu rhagor o ddata
Yn y gweithle: Effeithiau gweithio o bell, technolegau gweithio o bell a dwyieithrwydd	Bwlch: Angen casglu rhagor o ddata a thystiolaeth
Yn y gweithle: Gweithio o bell a chynllunio ieithyddol	Bwlch: Angen casglu rhagor o ddata a thystiolaeth
Yn y gweithle: Integreiddio'r Gymraeg i dechnolegau gweithio o bell	Bwlch: Angen casglu rhagor o ddata a thystiolaeth
Cymunedau a'r Economi Cynllunio iaith a chynllunio defnydd tir	Bwlch: Angen casglu rhagor o ddata a thystiolaeth

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell

F. ASESIAD O'R EFFAITH AR FIOAMRYWIAETH

Cyflwyniad

Mae bioamrywiaeth yn sail i'n bywydau a'n bywoliaeth ac yn cefnogi gweithrediad a gwytnwch ecosystemau mewn moroedd, gwlyptiroedd, llynnoedd, afonydd, mynyddoedd, coedwigoedd a thirweddau amaethyddol.

Yn gyffredinol, mae amrywiaeth fiolegol yn dirywio, ac mae'r cynefinoedd a'r rhywogaethau sy'n cael eu colli yn tystio i hynny. Mae hyd a lled rhai cynefinoedd hefyd wedi dirywio'n sylweddol. Mae hyn yn golygu, oni chymerir camau, bod y manteision sy'n deillio o adnoddau naturiol mewn perygl. O ystyried cam presennol y cynigion, mae'r wybodaeth sydd ar gael i lywio asesiad bioamrywiaeth yn golygu mai dim ond ystyriaeth lefel uchel o effeithiau posibl y gellir ei chael.

Nododd Asesiad Ecosystemau Cenedlaethol[133] y DU arferion rheoli tir sy'n newid, drwy amaethyddiaeth a threfoli, llygredd a rhywogaethau estron goresgynnol fel pwysau allweddol sy'n arwain at golli a darnio cynefinoedd a rhywogaethau. Mae hyn, ynghyd ag asideiddio a ewtroffigedd, wedi newid maint ac ansawdd cynefinoedd a'r rhywogaethau y gallant eu cynnal. Yn yr amgylchedd morol, mae'r pwysau allweddol yn cynnwys gweithgarwch dynol anghynaliadwy, newid yn yr hinsawdd sy'n arwain at gynhesu ac asideiddio moroedd a chefnforoedd y byd, a chyflwyno rhywogaethau estron goresgynnol.

Mae effeithiau posibl y cynnig ar gyfer gweithio o bell yng Nghymru ar fioamrywiaeth wedi'u hamlinellu isod, gan ganolbwyntio ar sut mae'r cynigion yn cyfrannu at gyflawni amcanion bioamrywiaeth Cymru.

Gwreiddio bioamrywiaeth

Mae Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016[134] yn nodi'r gofyniad i 'reoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy' ynghyd â dyletswydd yn Adran 6 i sicrhau bioamrywiaeth cryfach a chydnerthedd ecosystemau yng Nghymru.

Mae Cynllun Gweithredu Adfer Natur Cymru, 2020-21[135] yn nodi'r blaenoriaethau cenedlaethol presennol ar gyfer adnoddau naturiol Cymru, sef:

- darparu atebion sy'n seiliedig ar natur;
- cynyddu effeithlonrwydd adnoddau ac ynni adnewyddadwy; a
- defnyddio dull sy'n seiliedig ar le;

[133] Partneriaeth Bioamrywiaeth Cymru – Bioamrywiaeth yng Nghymru (biodiversitywales.org.uk)

[134] Llywodraeth Cymru. (2016). Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 Ar gael ar-lein yn: https://www.legislation.gov.uk/anaw/2016/3/contents/enacted

[135] https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-10/nature-recovery-action-plan-wales-2020-2021.pdf

Bydd y blaenoriaethau hyn yn cael eu gwreiddio yn y penderfyniadau polisi a wneir gan Lywodraeth Cymru gyda'r nod o gyflawni'r canlynol, fel y nodir yn yr NRAP:

- adeiladu brithweithiau a rhwydweithiau ecolegol cadarn ar draws ein holl dir a morwedd i ddiogelu rhywogaethau a chynefinoedd a'r manteision y maent yn eu cynnig.
- mynd i'r afael ag achosion sylfaenol colli bioamrywiaeth, nid dim ond y symptomau;
- deall y rôl y mae natur yn ei chwarae yn ein bywydau, ein bywoliaeth a'n lles;
- buddsoddi mewn gwella ein tystiolaeth a'n gwaith monitro ar gyfer yr hirdymor;
- cydnabod a gwerthfawrogi bioamrywiaeth yn ein gwaith cyfrifyddu a gwneud penderfyniadau ar draws sectorau a phortffolios; a
- dangos y gwerth rydym yn ei roi ar fioamrywiaeth drwy lywodraethu, a chymorth ar gyfer sgiliau a chapasiti.

Ni fyddai'r cynigion ar gyfer gweithio o bell yn cynnwys cyllid ar gyfer darparu adeiladau neu seilwaith newydd i gefnogi creu canolfannau gweithio o bell. Yn hytrach, disgwylir y byddai adeiladau a chyfleusterau presennol yn cael eu defnyddio a'u hail-bwrpasu i gyflawni'r swyddogaeth hon. Felly, mae'n annhebygol y bydd unrhyw dir yn cael ei golli'n uniongyrchol o'r tir sy'n cael ei gymryd i adeiladu adeiladau newydd a chyfleusterau cysylltiedig fel mannau parcio er mwyn bodloni gofynion canolfannau gweithio ar y cyd. Pan fydd angen adeilad newydd, gellir mynd i'r afael ag effeithiau bioamrywiaeth, y potensial ar gyfer manteision net bioamrywiaeth, a'r cyfraniad at rwydweithiau ecolegol cydnerth ar lefel y prosiect drwy'r broses gynllunio.

Mae'r cynigion wedi'u bwriadu, ac yn fwy tebygol o arwain at yr angen i uwchraddio a/neu ôl-osod adeiladau presennol i'w gwneud yn addas i'r diben. Yn yr achosion hyn, mae lle i wreiddio gofynion ar gyfer manteision net bioamrywiaeth ar dir sy'n gysylltiedig â'r adeiladau hyn a dylid ystyried sut y gellid cyflawni hyn, yn enwedig gan na fyddai angen caniatâd cynllunio ar gyfer y gwaith hwn yn aml (oni bai ei fod yn newid defnydd). Byddai hyn hefyd yn gyfle i gydnabod y gwerth y mae mannau gwyrdd a natur yn ei gael ar gyfer ein llesiant, a thrwy hynny hefyd yn cyflawni'r flaenoriaeth hon sydd wedi'i nodi yn y Cynllun Gweithredu Adfer Natur.

Ar hyn o bryd, nid yw'n glir a fyddai pobl sy'n gweithio o bell, dros amser, yn lleihau allyriadau o ddefnyddio cerbydau'n sylweddol. Mae tystiolaeth sy'n awgrymu, er bod amlder cymudo'n lleihau, y gallai hyn, mewn gwirionedd, gael ei wrthbwyso gan effeithiau pobl sy'n barod i gymudo'n hirach, yn llai aml, a chynnydd yn nifer y teithiau hamdden/personol mewn car, a fyddai'n bosibl gan na fyddid yn treulio cymaint o amser yn cymudo mor aml[136,137]. Mae hyn yn arwain mewn gwirionedd at y potensial i weithwyr o bell (yn enwedig y rheini mewn swyddi sy'n talu'n uwch) gynyddu eu hallyriadau o gerbydau, sy'n cynnwys Ocsidau Nitraidd sy'n niweidiol i gynefinoedd ecolegol o ganlyniad

---

[136] Does working from home reduce CO_2 emissions? An analysis of travel patterns as dictated by workplaces. *Transportation Research Part D* (83) 2020.

[137] He, S.Y. a Hu,L. (2015) Telecommuting, income, and out-of-home activities. *Travel Behaviour and Society*, Volume 2, Issue 3, 2015.

i ddyddodiad nitrogen. Mae hyn yn bryder ar hyn o bryd i Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) sydd wedi gweld lefelau dyddodion nitrogen yn cynyddu yn ddiweddar, gan arwain at effeithiau ar gynefinoedd gwarchodedig ledled Cymru.

Mae'n bosibl y gallai'r ardaloedd gwyrdd presennol sydd o gwmpas canolfannau cydweithio posibl gael eu gwerthfawrogi'n well gan y gymuned leol sy'n defnyddio'r hybiau gwaith. Yn yr achosion hyn, gall pobl wirfoddoli i gymryd rhan yn y gwaith o'u diogelu a'u rheoli a fyddai o fudd i fioamrywiaeth leol (yn ogystal â bod o fudd i gydlyniant cymunedol). Fodd bynnag, byddai hyn yn dibynnu'n fawr ar awydd lleol ac, o bosibl, gefnogaeth polisi ar gyfer gerddi cymunedol[138]. Byddai angen mwy o ymchwil i ganfod lle mae cyfleoedd o'r fath yn bodoli.

Nodir y manteision i'r amgylchedd yn y deunydd ymgynghori arfaethedig yn cynnwys:

- llai o draffig, yn enwedig ar adegau prysur;
- llai o lygredd aer a sŵn; a
- y cyfle i ail-ddylunio canol ein trefi a'n dinasoedd.

Fel y trafodwyd uchod, mae angen mwy o ymchwil i benderfynu a fydd ymddygiad ar ôl y pandemig yn arwain at lai o draffig yn gyffredinol, neu a fyddai hyn yn cael ei ddosbarthu ar draws y dydd gan fod angen i lai o bobl deithio yn ystod oriau brig, ond y byddant yn hytrach yn dewis gwneud siwrneiau (at ddibenion eraill) yn ystod cyfnodau tawelach.

Yn yr hirdymor, mae'n bosibl y bydd newidiadau mewn patrymau gweithio yn arwain at newid yn y galw am fannau gwaith, gyda'r canlyniad y bydd gan drefi a dinasoedd lai o ofod adeiladu i'w ddefnyddio at ddibenion busnes. Mae'n bosibl y bydd defnyddiau amgen (er enghraifft tai preswyl) yn defnyddio'r gofod rhydd hwn, a fyddai o fudd i fioamrywiaeth dim ond pan fyddai angen cynnwys mannau gwyrdd ychwanegol ar gyfer trigolion a budd bioamrywiaeth.

Gwella ein tystiolaeth, ein dealltwriaeth a'n monitro.

O ystyried cam presennol y cynigion, mae'r wybodaeth sydd ar gael i lywio asesiad bioamrywiaeth yn golygu mai dim ond ystyriaeth lefel uchel o effeithiau posibl y gellir ei chael. Yn benodol, er ei bod yn ymddangos bod awydd mawr ar hyn o bryd i barhau i weithio o bell ar ôl y pandemig, nid ydym wedi gweld eto a fydd hyn yn aros yn yr hirdymor. Mae angen rhagor o asesiad hydredol i fonitro newidiadau mewn agweddau a disgwyliadau ymysg cyflogwyr a gweithwyr ar ôl Covid.

Fodd bynnag, wrth i ganlyniadau pellach sy'n gysylltiedig â'r cwestiynau hyn ddod i'r amlwg, gellir gwneud asesiadau mwy gwybodus am y newid ymddygiad cysylltiedig ym maes trafnidiaeth (h.y. milltiroedd cerbydau a'r rhaniad moddol), yn ogystal â newidiadau defnydd tir a ysgogwyd a allai ddeillio o fwy o weithio o bell. Gallai hyn gynnwys llai o alw yng nghanol trefi a dinasoedd a mwy o alw mewn ardaloedd gwledig neu faestrefol. Gellid

[138] Witheridge, J. and Morris, N. J. (2016) 'An analysis of the effect of public policy on community garden organisations in Edinburgh', *Local Environment*, 21(2), pp. 202–218

cynnal asesiad wedi'i ddiweddaru bryd hynny, ochr yn ochr â datblygu cynlluniau monitro a gwerthuso cysylltiedig.

Llywodraethu a chefnogi'r gwaith o weithredu bioamrywiaeth

Drwy godi ymwybyddiaeth o sut gall lleihau allyriadau ddiogelu bioamrywiaeth, gellir meithrin ymddygiad ac agweddau cadarnhaol. Mae hyn yn cynnwys cynyddu'r nifer sy'n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, gwneud dewisiadau i fyw mewn ffordd fwy cynaliadwy (gan arwain at lai o allyriadau), ynghyd â chefnogi'r gwaith o ddiogelu'r amgylchedd a bioamrywiaeth yr ardal leol.

G. ASESIAD O'R EFFAITH AR IECHYD

Proses yw Asesiad o'r Effaith ar Iechyd i ystyried sut y gallai gweithredu polisi, cynllun neu raglen effeithio ar iechyd a lles poblogaeth. Y nod cyffredinol yw sicrhau bod cynlluniau, polisïau a rhaglenni yn lleihau effeithiau negyddol ac yn cynyddu'r effeithiau cadarnhaol ar iechyd a lles.

Mae crynodeb o'r effeithiau posibl a'r camau lliniaru cysylltiedig i'w weld ar ddiwedd yr adran hon.

Mae'r dull gweithredu ar gyfer yr Asesiad hwn o'r Effaith ar Iechyd yn seiliedig ar Ganllaw Ymarferol Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) i'r Asesiad o'r Effaith ar Iechyd[139]. Wrth ystyried effeithiau ar iechyd, ystyrir iechyd mewn ystyr ehangach, sy'n cwmpasu lles corfforol a meddyliol, fel y dylanwadir arno gan amrywiaeth eang o benderfynyddion amgylcheddol, cymdeithasol ac economaidd. Mae Canllawiau WHIASU yn cyfleu'r ddealltwriaeth ehangach hon o iechyd drwy ddefnyddio diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd o iechyd: "Iechyd yw cyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid dim ond absenoldeb afiechyd neu lesgedd".

Mae model Dahlgren a Whitehead a ddangosir yn

yn dangos yr ystod eang o benderfynyddion iechyd sydd i'w hystyried mewn asesiad, yn amrywio o nodweddion unigol a ffyrdd o fyw i amodau economaidd, diwylliannol, cymdeithasol ac amgylcheddol ehangach.

[139] Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru. Asesiad o'r Effaith ar Iechyd – Canllaw Ymarferol. Ar gael ar-lein yn: https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/files/1415/0710/5107/HIA_Tool_Kit_V2_WEB.pdf

Methodoleg

Addaswyd y fethodoleg o ganllaw ymarferol WHIASU ac fe'i dilynir yn y camau canlynol:

Proffil Poblogaeth

Mae proffil poblogaeth lefel uchel yn rhoi trosolwg o'r boblogaeth bresennol, proffil iechyd ac amodau economaidd-gymdeithasol ar gyfer pob un o ardaloedd yr astudiaeth. Roedd ardal yr astudiaeth ar gyfer y proffil poblogaeth lefel uchel yn cynnwys y gwahanol awdurdodau lleol/byrddau iechyd lleol sy'n ffurfio Cymru i ddarparu dull mwy manwl o asesu effaith. Mae'n defnyddio data sydd ar gael yn gyhoeddus gan gynnwys y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) (fel data'r Cyfrifiad ac adroddiadau blynyddol), StatsCymru, Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae anghydraddoldeb iechyd yn ystyriaeth bwysig ym mhroses yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd ac mae Atodiad 2 Canllawiau WHIASU yn darparu rhestr o grwpiau poblogaeth sy'n arbennig o agored i achosion afiechyd. Ar ôl paratoi proffil y boblogaeth, bydd y grwpiau mwyaf difreintiedig a/neu agored i niwed sy'n bresennol yn cael eu nodi a'u hystyried yn yr asesiad ynghyd â'r boblogaeth gyffredinol.

Adolygiad o Dystiolaeth:

Mae'r adolygiad o dystiolaeth yn rhoi sylwebaeth lefel uchel ar y cysylltiadau rhwng y penderfynyddion iechyd (ffactorau amgylcheddol, cymdeithasol ac economaidd y gwyddys eu bod yn dylanwadu ar iechyd) sy'n cael eu hasesu yn yr asesiad iechyd a'r effeithiau dilynol ar iechyd a lles, yn seiliedig ar adolygiad o'r llenyddiaeth sylfaenol ac eilaidd sydd ar gael. Pwrpas hyn yw rhoi trosolwg o'r consenswS gwyddonol ar y mathau o ganlyniadau iechyd sy'n gysylltiedig ag effeithiau ar benderfynyddion iechyd.

Asesiad

Mae Atodiad 1 Canllawiau WHIASU yn nodi amrywiaeth o ffactorau sy'n effeithio ar iechyd i'w hystyried mewn Asesiad o'r Effaith ar Iechyd. Gan ystyried y ffactorau sy'n fwyaf perthnasol i weithio o bell, mae'r penderfynyddion iechyd canlynol wedi'u cynnwys yn yr asesiad:

a) Ffactorau ffordd o fyw/ymddygiad (e.e. deiet, gweithgarwch corfforol, camddefnyddio sylweddau)
b) Dylanwadau cymdeithasol a chymunedol (e.e. ynysu cymdeithasol a rhwydweithiau cymdeithasol);
c) Amodau byw/ amgylcheddol (e.e. sŵn, ansawdd aer, mannau gwyrdd, tai, amgylchedd dan do);
d) Ffactorau economaidd (e.e. Mynediad at gyflogaeth, addysg a hyfforddiant);
e) Mynediad at wasanaethau a'u hansawdd;
f) Ffactorau macroeconomaidd (e.e. datblygu economaidd, cynnyrch mewnwladol crynswth)

Cynhelir yr asesiad ar ffurf tabl gan ddefnyddio fframwaith asesu sy’n seiliedig ar y ffactorau iechyd mwyaf perthnasol a’r grwpiau agored i niwed a nodwyd. Mae hyn yn seiliedig ar Atodiad 3 Canllawiau WHIASU a’r asesiad o’r effaith ar iechyd o weithio’n ystwyth ac yn y cartref yng Nghymru sy’n cael ei gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru[140].

Mae’r asesiad wedi’i rannu yn ôl pob penderfynydd iechyd, a darperir cwestiynau arweiniol i sicrhau bod yr asesiad yn ystyried yr ystod eang o agweddau sy’n gysylltiedig â’r penderfynydd hwnnw. Mae’r asesiad yn nodi a yw’r effaith ar bob penderfynydd iechyd yn gadarnhaol ynteu’n negyddol a pha grwpiau agored i niwed yr effeithir arnynt fwyaf gan yr effaith ar iechyd.

Darperir sylwebaeth hefyd sy’n egluro’r rhesymeg dros ganlyniad yr asesiad. Bydd y sylwadau hyn yn ymwneud â’r materion iechyd perthnasol a nodwyd ym mhroffil y boblogaeth a’r dystiolaeth a ddisgrifir yn yr adolygiad tystiolaeth i roi cyfiawnhad dros yr asesiad.

Lle bo’n briodol, mae’r Asesiad o’r Effaith ar Iechyd yn gwneud argymhellion ar gyfer lliniaru effeithiau niweidiol a nodwyd ar iechyd a lles neu wella rhai manteisiol.

Mae’n bwysig nodi y bydd yr Asesiad o’r Effaith ar Iechyd yn cyd-fynd yn agos ag asesiadau eraill yn yr Asesiad Effaith Integredig hwn sydd hefyd yn ystyried grwpiau agored i niwed, fel yr Asesiad o’r Effaith ar Gydraddoldeb, yr Asesiad o Hawliau Plant a’r Asesiad o’r Effaith ar Ardaloedd Gwledig.

Sylwer: nid yw’r adrannau canlynol wedi cael eu llenwi yn yr Asesiad Effaith Integredig drafft hwn, ond byddant yn cael eu datblygu yn ystod cam nesaf y gwaith:

- Proffil Poblogaeth
- Poblogaeth
- Amddifadedd
- Ymddygiadau Iach
- Iechyd Meddwl a Llesiant
- Addysg a chyflogaeth
- Trafnidiaeth a hygyrchedd
- Ansawdd aer

Grwpiau Agored i Niwed

[140] Iechyd Cyhoeddus Cymru. Asesiad o’r effaith ar iechyd o weithio’n ystwyth ac yn y cartref yng Nghymru mewn ymateb i’r pandemig COVID-19. Ar gael ar-lein yn: https://phw.nhs.wales/news/home-working-can-enhance-mental-well-being-but-also-increases-risk-of-stress/the-public-health-impact-of-home-and-agile-working-in-wales-supporting-information-report/

Grŵp	Is-grŵp	Perthnasol (Y/N)
Grwpiau sy’n gysylltiedig ag oedran	Plant a phobl ifanc	Y
	Pobl hŷn	Y
Grwpiau sy’n gysylltiedig ag incwm	Pobl ar incwm isel	Y
	Anweithgar yn economaidd;	Y
	Di-waith	Y
	Pobl nad ydynt yn gallu gweithio oherwydd salwch	N (wedi’i gynnwys yn ei hanfod mewn grwpiau eraill sy’n gysylltiedig ag incwm)
Grwpiau sy’n dioddef gwahaniaethu neu anfantais gymdeithasol arall	Pobl ag anableddau/anawsterau corfforol neu ddysgu	Y
	Grwpiau ffoaduriaid	N (wedi’i gynnwys yn ei hanfod mewn grwpiau eraill sy’n gysylltiedig ag oed neu incwm)
	Pobl sy’n ceisio lloches	
	Teuluoedd un rhiant	
	Grwpiau crefyddol	
	Pobl lesbiaidd, hoyw a thrawsrywiol	
	Grwpiau pobl ddu a lleiafrifoedd ethnig	
Grwpiau daearyddol	Pobl sy’n byw mewn ardaloedd y gwyddys eu bod yn dangos dangosyddion economaidd a/neu iechyd gwael	N (wedi’i gynnwys yn ei hanfod mewn grwpiau sy’n gysylltiedig ag incwm)
	Pobl sy’n byw mewn ardaloedd anghysbell/gorboblog	N
	Pobl nad ydynt yn gallu cael mynediad at wasanaethau a chyfleusterau	Y

Adolygiad o Dystiolaeth

Ffactorau ffordd o fyw/ymddygiad (e.e. deiet, gweithgarwch corfforol, camddefnyddio sylweddau)

Gweithgarwch corfforol a theithio llesol

Ceir corff mawr o dystiolaeth sy'n cysylltu gweithgarwch corfforol â gwell iechyd corfforol a meddyliol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd[141] yn diffinio gweithgarwch corfforol fel 'unrhyw symudiad corfforol a gynhyrchir gan gyhyrau sgerbydol sy'n gofyn am ddefnyddio ynni' ac mae'n datgan bod 'gweithgarwch corfforol yn arwain at fanteision iechyd sylweddol ac yn cyfrannu at atal clefydau anhrosglwyddadwy'.

Mae Canllawiau'r DU[142]a gyhoeddwyd gan yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn datgan bob wythnos y dylai oedolion wneud o leiaf 150 munud o weithgarwch dwys canolig; neu 75 munud o weithgarwch dwys egnïol; neu hyd yn oed gyfnodau byrrach o weithgarwch dwys iawn; neu gyfuniad o weithgarwch cymedrol, egnïol a dwys iawn.

Mae manteision iechyd gweithgarwch corfforol yn cael eu crynhoi mewn Adroddiad gan yr Adran Iechyd[143] yn 2011, sy'n nodi bod 'gweithgarwch corfforol rheolaidd yn gallu lleihau'r risg o lawer o gyflyrau cronig gan gynnwys clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2, canser, gordewdra, problemau iechyd meddwl a chyflyrau cyhyrysgerbydol'. Mae'r adroddiad hefyd yn nodi bod 'hyd yn oed cynnydd cymharol fach mewn gweithgarwch corfforol yn gysylltiedig â rhywfaint o amddiffyniad rhag clefydau cronig a gwell ansawdd bywyd.' Canfu adolygiad systematig o adolygiadau a meta-ddadansoddiadau[144] fod oedolion hŷn sy'n gorfforol weithgar mewn llai o berygl o bob achos a marwolaeth cardiofasgwlaidd, canser y fron a chanser y prostad, torri esgyrn, cwympo'n rheolaidd, anabledd ADL a chyfyngiadau swyddogaethol a dirywiad gwybyddol, dementia, clefyd Alzheimer ac iselder. Mae tystiolaeth[145] bellach yn awgrymu bod diffyg gweithgarwch corfforol mewn plant yn gallu arwain at CVD a chlefydau cysylltiedig fel gordewdra y gellir eu holrhain o'r glasoed i fod yn oedolyn, gan gyfrannu at farwolaeth gynamserol.

Canfu adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad[146] o 150 o adolygiadau systematig Cochrane a gyhoeddwyd rhwng 2000 a 2019 fod gweithgarwch corfforol yn gysylltiedig â gostyngiad o 13% mewn marwoldeb a gwelliant mewn ansawdd bywyd. Canfu adolygiad systematig arall a meta-

[141] Sefydliad Iechyd y Byd, Physical activity (2017). Ar gael ar-lein yn: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/.

[142] Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. (2019) Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU ar Weithgarwch Corfforol. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report

[143] Yr Adran Iechyd (2011), *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home counties,* Chief Medical Officers. Ar gael ar-lein yn: https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-a-report-on-physical-activity-from-the-four-home-countries-chief-medical-officers.

[144] Cunningham C, O' Sullivan R, Caserotti P, Tully MA. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. Scand J Med Sci Sports. 30(5):816-827. doi: 10.1111/sms.13616. Chwefror 4. PMID: 32020713.

[145] Kumar, B, Robinson, R a Till. S (2015), Physical activity and health in adolescence. Clinical Medicine. Vol 15 267-72.

[146] Posadzki, P., Pieper, D., Bajpai, R. *et al.* Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health* **20,** 1724 (2020). https://doi.org/10.1186/s12889-020-09855-3

ddadansoddiad[147] sy'n asesu gweithgarwch corfforol gwrthrychol fod 40% yn llai o risg o farwoldeb ymysg unigolion yn y categori uchaf o weithgarwch corfforol ysgafn, cymedrol i egnïol o gymharu â'r isaf.

Dangosodd adolygiad llenyddiaeth o astudiaethau o wahanol wledydd sy'n archwilio'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol a hapusrwydd[148] fod cyn lleied â 10 munud o weithgarwch corfforol bob wythnos wedi arwain at fwy o hapusrwydd. Nododd adolygiad systematig a gynhaliwyd gan yr Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol[149] yn yr Unol Daleithiau mai un o ganfyddiadau pwysig y dystiolaeth oedd bod gweithgarwch corfforol rheolaidd yn lleihau'r risg o iselder clinigol a symptomau iselder ymysg pobl sydd ag iselder clinigol a heb iselder clinigol. Canfuwyd hefyd bod gweithgarwch corfforol yn lleihau difrifoldeb y symptomau hynny beth bynnag fo nifer y symptomau iselder. Canfu'r adolygiad hefyd fod ansawdd bywyd tybiedig yn cael ei wella drwy weithgarwch corfforol rheolaidd. Canfu astudiaeth[150] drawstoriadol ac hydredol fod gan gerdded gysylltiadau cadarnhaol â llesiant seicolegol a chymdeithasol, bod gan gerdded yn y wlad gysylltiadau cadarnhaol â lles emosiynol a chymdeithasol a bod gan hyfforddiant gwytnwch gysylltiadau cadarnhaol â iechyd goddrychol. Canfu adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad[151] o 42 astudiaeth yn cynnwys 37,408 o unigolion effaith amddiffynnol sylweddol gweithgarwch corfforol ar iselder gan dynnu sylw pellach at bwysigrwydd gweithgarwch corfforol ar iechyd meddwl.

Mae ymchwil yn awgrymu bod y rhan fwyaf o ymarfer corff yn cael ei wneud yn ystod gweithgareddau bob dydd fel teithio i'r gwaith neu fynd i'r siopau, yn hytrach nag yn benodol at ddibenion iechyd[152]. Dangosodd adolygiad systematig[153] o effeithiau'r amgylchedd adeiledig ar weithgarwch corfforol a chludiant llesol effaith gadarnhaol cydrannau cerddedadwy, darparu parciau a meysydd chwarae o safon, a gosod neu wella seilwaith trafnidiaeth weithredol ar drafnidiaeth weithredol, gweithgarwch corfforol ac ymweliadau â'r lleoliadau hyn neu eu defnyddio.

---

[147] Ramakrishnan R., He JR., Ponsonby AL., Woodward M., Rahimi K., Blair SN., Dwyer T., (2021), Objectively measured physical activity and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis, Preventive Medicine,Volume 143,106356,ISSN 0091-7435, https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106356.

[148] Zhang, Z. & Chen, W. (2018), A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. Journal of Happiness .pp 1-8.

[149] 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol UDA, 2018. Ar gael ar-lein yn: https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf.

[150] Kekäläinen, T. et al. (2019), Cross-Sectional and Longitudinal Associations between Leisure Time Physical Activity, Mental Well-Being and Subjective Health in Middle Adulthood, Applied Research Quality Life, doi.org/10.1007/s11482-019-09721-4.

[151] Gianfredi V, Blandi L, Cacitti S, Minelli M, Signorelli C, Amerio A, Odone A. (2020). Depression and Objectively Measured Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(10):3738. https://doi.org/10.3390/ijerph17103738

[152] Caldwell, L.L. (2005) Leisure and Health: Why is leisure therapeutic?

[153] Smith, M., Hosking, J., Woodward, A. et al. (2017) Systematic Literature Review of Built Environment Effects on Physical Activity and Active Transport – An Update and New Findings on Health Equity. Int J Behav Nutr Phys Act **14,** 158. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-017-0613-9

Canfu adolygiad o lenyddiaeth yn 2013 yn canolbwyntio ar fanteision teithio llesol i iechyd gan Saunders et al.[154], er nad oes tystiolaeth glir o effeithiolrwydd teithio llesol o ran lleihau gordewdra, fod cynnydd wedi bod yn nifer yr achosion o ordewdra sydd wedi digwydd ochr yn ochr â gostyngiad mewn teithio llesol yn y deng mlynedd ar hugain i ddeugain mlynedd diwethaf. Mae data o adroddiad gan yr Arsyllfa Gordewdra Genedlaethol yn 2011[155] yn awgrymu bod nifer o ffactorau'n effeithio ar deithio llesol, gan gynnwys mynediad at gyfleusterau ffitrwydd, pellter i gyrchfannau, defnydd tir, sgoriau cerdded trefol, diogelwch, argaeledd offer a darparu llwybrau troed.

Canfu ymchwil [156]mwy diweddar fod pobl sy'n byw mewn cymdogaethau lle gellir cerdded yn tueddu i fod yn fwy egnïol yn gorfforol ac yn llai tebygol o fod yn ordew a allai gyfrannu at leihau'r risg o ddiabetes ymysg oedolion hŷn. Yn yr un modd, canfu astudiaeth[157] o garfan Biobank y DU fod gallu'r gymdogaeth i gerdded yn gysylltiedig â lefelau is o bwysedd gwaed a llai o risg o bwysedd gwaed uchel. Mae hyn yn awgrymu y gallai cymdogaethau lle gellir cerdded a mwy o weithgarwch corfforol fod â goblygiadau iechyd ehangach.

Mae Vernon et al. yn 2014[158] yn awgrymu y gall dyfeisiadau diogelwch ar y ffyrdd hefyd helpu i annog gweithgarwch corfforol drwy greu amgylchedd ffyrdd ffisegol mwy diogel a lleihau lefel y perygl i ddefnyddwyr ffyrdd sy'n agored i niwed. Nododd Vernon et al. hefyd fod 'diogelwch ar y ffyrdd yn cael effaith lawer ehangach ar iechyd na dim ond atal anafiadau. Y rheswm am hyn yw bod rhai mathau o deithio (h.y. cerdded a beicio), a'r ddarpariaeth ar eu cyfer, yn dod â mwy o fanteision iechyd i unigolion a chymdeithas nag eraill. Fodd bynnag, dylanwadir ar y ffordd y mae pobl yn teithio gan bryderon am ddiogelwch gwirioneddol neu dybiedig; gall ymyriadau effeithiol i leihau perygl ar y ffordd annog mwy o bobl i deithio drwy'r dulliau llesol hyn sy'n hybu iechyd.'

Grwpiau Agored i Niwed

Er y dangosir bod pob grŵp yn elwa o ymarfer corff rheolaidd, rhoddir pwyslais arbennig ar y manteision i blant a'r henoed. Tynnir sylw at bwysigrwydd ymarfer corff i blant o ran y manteision o gynyddu dwysedd esgyrn, osgoi ennill pwysau, cysylltiadau â statws iechyd yn nes ymlaen mewn bywyd, ac o ran sefydlu arferion, a allai fod yn fwy anodd eu dechrau yn nes ymlaen mewn bywyd [159] [160]. Mae'r manteision i'r henoed yn cynnwys cadw symudedd, gweithrediad gwybyddol ac annibyniaeth[161].

---

154 Saunders, L., Green, J., Petticrew, M., Steinback, R. and Roberts, H. (2013), *What are the health benefits of active travel? A systematic review of trials and cohort studies,* PLoS ONE.

155 NHS, National Obesity Observatory (2011), *Data sources: environmental influences on physical activity and diet, https://khub.net/c/document_library/get_file?uuid=68b8960e-4145-4ed2-b9f8-1ce767f1d2ff&groupId=31798783.*

156 Booth GL, Creatore MI, Luo J, et al. (2019) Neighbourhood Walkability and the Incidence of Diabetes: An Inverse Probability of Treatment Weighting Analysis. J Epidemiol Community Health.

157 Sarkar C, Webster C, Gallacher J. (2018) Neighbourhood Walkability and Incidence of Hypertension: Findings from the study of 429,334 UK Biobank participants. International Journal of Hygiene and Environmental Health. 21:3:458-468.

158 Vernon, D. (2014), Road Safety and Public Health, Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA).

159 Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. (2019) Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU ar Weithgarwch Corfforol. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report

160 Yr Adran Iechyd. (2004) Choosing Health Summaries: Diet and Nutrition. Public Health White Paper.

161 Yr Adran Iechyd. (2004) Choosing Health Summaries: Diet and Nutrition. Public Health White Paper.

Mae adroddiad gan PHE[162] wedi adrodd bod pobl â statws economaidd-gymdeithasol is, pobl hŷn, pobl ag anableddau, menywod, grwpiau lleiafrifoedd ethnig (yn benodol menywod Bangladeshaidd a Phacistanaidd), a phobl lesbiaidd, deurywiol a thrawsrywiol yn arbennig o agored i anweithgarwch corfforol[163].

Dylanwadau cymdeithasol a chymunedol (e.e. ynysu cymdeithasol, cydlyniant cymdeithasol a rhwydweithiau cymdeithasol)

Mae dogfen yr Adran Gymunedau a Llywodraeth Leol *Towards Lifetime Neighbourhoods*: *Designing sustainable communities for all*[164] yn disgrifio cymdogaethau oes fel "cymunedau cynaliadwy sy'n cynnig ansawdd bywyd da i bob cenhedlaeth".

Dylent anelu at fod:

a. yn hygyrch a chynhwysol
b. yn ddymunol yn esthetig ac yn ddiogel (o ran traffig a throseddu), ac yn hawdd;
c. yn ddymunol i'w defnyddio; ac
d. yn gymuned sy'n cynnig digon o wasanaethau, cyfleusterau a mannau agored.

At hynny, gallwn ychwanegu bod cymdogaethau gydol oes yn debygol o feithrin:

a. gwead cymdeithasol a dinesig cryf, gan gynnwys gwirfoddoli, rhwydweithiau anffurfiol;
b. diwylliant o ymgynghori a grymuso defnyddwyr ymysg y rhai sy'n gwneud penderfyniadau; a
c. hunaniaeth leol gref ac ymdeimlad o le.

Diffinnir cydlyniant cymdeithasol fel ansawdd perthnasoedd cymdeithasol a bodolaeth ymddiriedaeth, rhwymedigaethau a pharch gan y naill ochr a'r llall mewn cymunedau neu'r gymdeithas ehangach[165]. Mae cysylltiad agos rhwng hyn a lefelau anghydraddoldeb neu allgau mewn cymunedau penodol.

Mae cysylltiad agos hefyd rhwng cydlyniant cymdeithasol a chyfalaf cymdeithasol y mae Banc y Byd wedi'i ddiffinio fel "...y sefydliadau, y cysylltiadau a'r normau sy'n llunio ansawdd a maint rhyngweithio cymdeithasol cymdeithas... Nid dim ond swm y sefydliadau sy'n sail i gymdeithas yw cyfalaf cymdeithasol – y glud sy'n eu dal gyda'i gilydd"[166].

---

[162] Public Health England. (2020) Health Matters: Physical Activity – Prevention and Management of Long Term Conditions. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-physical-activity

[163] Public Health England. (2016) Health Matters: Getting Every Adult Active Every Day. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-getting-every-adult-active-every-day

[164] Ed Harding, International Longevity Centre UK. (2007) Towards Lifetime Neighbourhoods: Designing Sustainable Communities for All. Yr Adran Gymunedau a Llywodraeth Leol.

[165] Sefydliad Iechyd y Byd. (2003). Social Determinants of Health: The Solid Facts 2il Argraffiad.

[166] Banc y Byd. (1999) What is Social Capital? PovertyNet.

Gall yr amgylchedd ffisegol ddylanwadu'n uniongyrchol ar gyfalaf cymdeithasol a chydlyniant cymdeithasol, gan fod rhwydweithiau cymdeithasol yn dibynnu ar fannau hygyrch o ansawdd uchel lle gall pobl gyfarfod i ddilyn eu hobïau a'u diddordebau a rhyngweithio'n gymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys seilwaith trafnidiaeth, sy'n galluogi trigolion i integreiddio o fewn eu cymuned a symud y tu allan iddi.
Mae cydlyniant cymdeithasol wedi'i gysylltu â gwirfoddoli, grymuso unigolion ac amrywiaeth ethnig. Mae hefyd yn rhoi cyfleoedd i gymunedau gymryd rhan yn y gwaith o gynllunio gwasanaethau gofal iechyd a seilwaith cymdeithasol, gwella cydlyniant cymunedol a chael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a lles[167].

Dangoswyd bod cysylltiad cadarnhaol rhwng cydlyniant cymdeithasol a llai o ofn o unigrwydd ac iechyd meddwl cadarnhaol. I'r gwrthwyneb, gall anghydraddoldebau o fewn poblogaeth a throseddu a diogelwch erydu cydlyniant cymdeithasol mewn cymuned[168].

Yn ôl un adolygiad[169] o dystiolaeth, gall cyfalaf cymdeithasol gael effeithiau amrywiol ar iechyd:

a. diogelu iechyd drwy leddfu effeithiau digwyddiadau bywyd a allai fod yn niweidiol i iechyd;
b. cael effeithiau ffisiolegol, drwy'r system hormonaidd, ar ymateb y corff i straen a gweithrediad y system imiwnedd;
c. lleihau ynysu, sy'n gysylltiedig â chlefydau, damweiniau a hunanladdiad;
d. galluogi pobl i ymdopi'n well â salwch a chael gwell prognosis pan fyddant yn sâl; a
e. lleihau neu amddiffyn rhag problemau iechyd meddwl, fel gorbryder ac iselder.

Canfu adolygiad llenyddiaeth a gynhaliwyd yn 2017 fod cyfalaf cymdeithasol yn dylanwadu ar hunan-reolaeth clefydau cronig, fel diabetes a chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, yn ogystal ag iechyd hunan-adroddedig, symptomau iselder, mynegai mas y corff, ac ymddygiad iechyd cadarnhaol[170]. Roedd yr adolygiad hwn yn tynnu sylw at sawl ffordd y gall cyfalaf cymdeithasol ddylanwadu ar iechyd: "drwy ymestyn yr adnoddau'n uniongyrchol i unigolyn drwy gyfnewid dwyffordd (e.e. rhoi gofal, cludiant i apwyntiadau meddygol), drwy ei effaith ar ymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd (e.e. defnyddio tybaco ac alcohol, deiet, ymarfer corff), neu drwy ei effaith ar benderfynyddion cymdeithasol eraill, fel addysg, cyflogaeth a gwirfoddoli. Mae cyfalaf cymdeithasol hefyd yn effeithio ar iechyd drwy liniaru'r bygythiad o amgylchiadau sy'n achosi straen." Gall cyfalaf cymdeithasol ddylanwadu ar iechyd drwy 'effeithlonrwydd cyfunol' lle mae grwpiau cydlynol yn cymryd camau i hyrwyddo iechyd gyda'i gilydd.

[167] Yr Adran Gymunedau a Llywodraeth Leol. (2008) Predictors of Community Cohesion: Multi-level Modelling of the 2005 Citizenship Survey.

[168] Yr Adran Gymunedau a Llywodraeth Leol. (2008) Predictors of Community Cohesion: Multi-level Modelling of the 2005 Citizenship Survey.

[169] Cave, B., Curtis, S., Aviles, M. and Coutts, A. (2001) Health Impact Assessment for Regeneration Projects. Volume II Selected Evidence Base, East London and City Health Action Zone, University of London.

[170] Cockerham, W. (2017) The Social Determinants of Chronic Disease. American Journal of Preventive Medicine. 52, S5-S12.

Mae amryw astudiaethau[171,172,173] yn awgrymu cydberthynas gadarnhaol rhwng cyfalaf cymdeithasol ac iechyd corfforol a meddyliol. Fodd bynnag, canfu adolygiad[174] systematig o adolygiadau systematig sawl perthynas anarwyddocaol neu negyddol rhwng cyfalaf cymdeithasol ac iechyd. Canfu'r adolygiad hwn hefyd fod effeithiolrwydd ymyriadau cyfalaf cymdeithasol ar iechyd yn dal yn aneglur. Mae'n anodd asesu a yw cynnydd mewn iechyd yn ganlyniad i gynnydd mewn cyfalaf cymdeithasol, sy'n cyfyngu ar y gallu i ddeall a all ymyriadau cyfalaf cymdeithasol wella iechyd a sut y gallant wneud hynny.

Grwpiau Agored i Niwed

Mae erthygl a gyhoeddwyd yn yr International Journal for Equity in Health gan Uphoff et al yn 2013[175] yn disgrifio cyfalaf cymdeithasol, ar lefel unigol, fel rhywbeth sy'n canolbwyntio ar adnoddau personol sy'n deillio o rwydweithiau cymdeithasol lle mae gan unigolion fynediad da at wybodaeth, gwasanaethau a chefnogaeth. Mae'r erthygl yn dadlau bod agweddau diwylliannol ac economaidd-gymdeithasol yn gallu bod yn rhwystr i gyfalaf cymdeithasol. Er enghraifft, efallai na fydd rhai mathau o gyfalaf cymdeithasol ond yn fuddiol i'r rheini sydd â mynediad atynt drwy ddigon o gyfalaf economaidd, megis clybiau chwaraeon drud.

Yn ôl adolygiad systematig o gyfalaf cymdeithasol mewn plant a phobl ifanc yn eu harddegau, mae cyfalaf cymdeithasol a gynhyrchir ar lefel teulu a chymuned yn gallu dylanwadu ar broblemau ymddygiad ac iechyd meddwl ymysg pobl ifanc, yr hyn sydd o bwys yw rhwydwaith y person ifanc ei hun o gefnogaeth gymdeithasol[176]. Mae pobl ifanc hefyd yn "ennill budd anuniongyrchol oherwydd bod gan eu rhieni rwydweithiau cefnogaeth gymdeithasol ehangach ac o ansawdd uwch"

Credir bod rhai grwpiau poblogaeth mewn perygl penodol o gael eu hallgau'n gymdeithasol, gan gynnwys rhai grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl, rhieni sengl, pobl hŷn, gofalwyr, ceiswyr lloches a ffoaduriaid a chyn-droseddwyr[177].

---

[171] Cockerham, W. (2017) The Social Determinants of Chronic Disease. *American Journal of*

Preventive Medicine. 52, S5-S12.

[172] Ehsan, A., et al. (2019) *Social Capital and Health: A Systematic Review of Systematic Reviews.* SSM Population Health. DOI:10.1016/j.ssmph.2019.100425

[173] Jennings, V and Bamkole, O. (2019) The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16(3), 452.

[174] Ehsan, A., et al. (2019) Social Capital and Health: A Systematic Review of Systematic Reviews, SSM Population Health. DOI :10.1016/j.ssmph.2019.100425

[175] Uphoff, E., Pickett, K., Cabieses, B., Small, N. and Wright, J. (2013) A Systematic Review of the Relationships Between Social Capital and Socioeconomic Inequalities in Health: A Contribution to Understanding the Psychosocial Pathway of Health Inequalities, International Journal for Equity in Health.

[176] McPherson, K. (2014) The Association Between Social Capital and Mental Health and Behavioural Problems in Children and Adolescents: An Integrative Systematic Review. BMC Psychology.

[177] Wanless. D. (2003) Securing Good Health for the Whole Population. Population Health Trends. Trysorlys EM/Yr Adran Iechyd.

Amodau byw/ amgylcheddol (e.e. sŵn, ansawdd aer, mannau gwyrdd, tai, amgylchedd dan do);

Ansawdd yr Aer

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cydnabod bod llygredd aer awyr agored yn broblem iechyd amgylcheddol fawr i bob gwlad, gan gynnwys gwledydd incwm uchel[178]. Mae cyfoeth o dystiolaeth yn dangos y cysylltiad rhwng nitrogen deuocsid a deunydd gronynnol a chanlyniadau iechyd gwael. Mae astudiaethau epidemiolegol wedi dangos bod amlygiad hirdymor i lygredd aer (dros flynyddoedd neu oes) yn lleihau disgwyliad oes, o ganlyniad i glefydau cardiofasgwlaidd ac anadlol a chanser yr ysgyfaint. Gall amlygiad tymor byr (dros oriau neu ddyddiau) i lefelau uwch o lygredd aer hefyd gael amrywiaeth o effeithiau ar iechyd, gan gynnwys effeithiau ar weithrediad yr ysgyfaint, asthma, yn ogystal â chynnydd mewn derbyniadau resbiradol a chardiofasgwlaidd i'r ysbyty, a marwolaeth[179]. Hefyd, gall llygredd aer yn yr awyr agored ddylanwadu ar gynhyrchiant a chyfrannu at gostau cymdeithasol fel cynyddu diwrnodau i ffwrdd o'r gwaith ac yn yr ysgol oherwydd salwch[180].
Canfu adolygiad[181] gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr o ymyriadau i wella ansawdd aer awyr agored ac iechyd cyhoeddus dystiolaeth glir mai llygredd aer yw'r risg amgylcheddol fwyaf i iechyd y cyhoedd yn y DU. Canfu'r adolygiad:

- yr amcangyfrifir bod rhwng 28,000 a 36,000 o farwolaethau bob blwyddyn yn cael eu priodoli i lygredd aer sy'n codi o weithgarwch bobl;
- bod cysylltiad agos rhwng clefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd resbiradol, gan gynnwys canser yr ysgyfaint;
- mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg y gallai hyn effeithio ar organau eraill hefyd, gydag effeithiau posibl ar ddementia, pwysau geni isel a diabetes; a
- daeth i'r casgliad mai'r ymyriadau mwyaf effeithiol fyddai'r rhai sy'n lleihau allyriadau llygredd aer yn y ffynhonnell.

Yn ôl Comisiwn y Lancet ar lygredd ac iechyd[182] mae plant yn wynebu risg uchel o glefydau sy'n gysylltiedig â llygredd a gall hyd yn oed amlygiad isel iawn i lygryddion yn ystod cyfnodau o fod yn agored i niwed yn y groth ac mewn babandod cynnar arwain at glefyd, anabledd a marwolaeth yn ystod plentyndod ac ar hyd eu hoes. Mae ymchwil wedi dangos bod dod i gysylltiad â deunydd gronynnol yn effeithio ar ddatblygiad ysgyfaint plant, gan gynnwys diffygion cildroadwy yng

[178] Taflen Pwnc Sefydliad Iechyd y Byd. (2018) Ambient (outdoor) air quality and health. Ar gael ar-lein yn: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health.

[179] Public Health England 2018. Guidance: Health Matters: air pollution. Ar gael ar-lein yn: https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-air-pollution/health-matters-air-pollution.

[180] IOM Working for a Healthier Future. Scotland's Environment (2015) Air Quality, Health, Wellbeing and Behaviour. Ar gael ar-lein yn: https://www.environment.gov.scot/media/1133/iom-seweb-aq-health-behaviour-review.pdf.

[181] Public Health England (2019), Review of interventions to improve outdoor air quality and public health. Ar gael ar-lein yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/Review_of_interventions_to_improve_air_quality.pdf.

[182] Landrigan, P.J., et al. (2018), The Lancet Commission on pollution and health, The Lancet 391:462-512.

ngweithrediad yr ysgyfaint yn ogystal â chyfradd twf ysgyfaint sy'n lleihau'n ddifrifol a diffyg gweithrediad tymor hir yr ysgyfaint.

Er nad oes tystiolaeth glir o lefel ddiogel o amlygiad is lle nad oes risg o effeithiau niweidiol ar iechyd, mae digon o dystiolaeth ar gael i ddangos bod effeithiau niweidiol llygredd aer ar ganlyniadau iechyd yn cael eu derbyn yn eang. Ceir consensws y bydd gostwng lefelau nitrogen deuocsid a deunydd gronynnol ($PM_{2.5}$) yn arwain at fanteision iechyd ychwanegol. Felly, bernir bod y dystiolaeth yn gryf.

Allyriadau traffig ffyrdd

Mae tystiolaeth o'r cysylltiadau rhwng allyriadau traffig ffyrdd ac iechyd wedi'i hen sefydlu. Dywedodd adroddiad gan Sefydliad Iechyd y Byd yn 2000 fod tua 36,000–129,000 o farwolaethau ymysg oedolion y flwyddyn yn cael eu dwyn ymlaen o ganlyniad i amlygiad tymor hir i lygredd aer a gynhyrchir gan draffig mewn dinasoedd Ewropeaidd. Y prif lygryddion aer niweidiol i iechyd a ryddheir gan draffig ffyrdd yw gronynnau bras[183] (PM_{10}) a nitrogen deuocsid (NO_2).

Mae adolygiad polisi a thystiolaeth gan Gynghrair Iechyd y DU ar Newid yn yr Hinsawdd (2018)[184] yn nodi bod trafnidiaeth yn un o brif achosion llygredd aer. Yn 2016, roedd allyriadau o drafnidiaeth ar y ffyrdd yn cyfrif am 12% o PM_{10} a $PM_{2.5}$ yn y DU, a dyma'r drydedd ffynhonnell fwyaf ar ôl prosesau diwydiannol a hylosgiad mewn sectorau preswyl, cyhoeddus, masnachol ac amaethyddol. At hynny, mae trafnidiaeth ar y ffyrdd yn gyfrifol am 80% o lefelau NO_2 wrth ymyl y ffyrdd.

Mae PM_{10} yn cynnwys gronynnau sy'n llai na 10µm mewn diamedr. Mae trafnidiaeth ffyrdd yn un o brif ffynonellau PM_{10}sy'n cael ei ryddhau o hylosgi tanwyddau cerbydau. Priodoledd bwysig yw i ba raddau y gellir dyddodi'r gronynnau hyn yn yr ysgyfaint ac mae hyn yn dibynnu ar faint y gronynnau (mae gan ronynnau llai siawns uwch o gyrraedd rhannau dyfnach yr ysgyfaint). Mae tystiolaeth gynyddol y gall gronynnau llai a anedlir fod yn fwy perthnasol i iechyd na gronynnau mwy.

Mae astudiaethau hefyd wedi awgrymu y gallai llygredd gronynnau o wahanol feintiau waethygu asthma sy'n bodoli eisoes[185]. Cysylltiadau â chyflyrau eraill megis clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, canser yr ysgyfaint, a CVD [186].

Dylid nodi bod amlygiad mewn lleoliad trefol yn gymhleth ac mae angen ystyried effeithiau cronnus a rhyngweithiol. At hynny, dangoswyd bod cynnydd yn y tymheredd sy'n gysylltiedig â newid yn yr hinsawdd hefyd yn cynyddu effaith negyddol PM ar iechyd, gan arwain at fwy o farwolaethau[187].

[183] Deunydd gronynnol Hyd at 10 micromedr o ran maint.

[184] Cynghrair Iechyd y DU ar Newid yn yr Hinsawdd. (2018) Moving Beyond the Air Quality Crisis. Realising the Health Benefits of Acting on Air Pollution. Ar gael yn: http://www.ukhealthalliance.org/wp-content/Moving-beyond-the-Air-Quality-Crisis

[185] Pwyllgor yr Adran Iechyd ar Effeithiau Meddygol Llygryddion Aer. (1998) Quantification of the Effects of Air Pollution on Health in the United Kingdom.

[186] Public Health England. (2019) Review of Interventions to Improve Outdoor Air Quality and Public Health. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/795185/Review_of_interventions_to_improve_air_quality.pdf

[187] Meng, X., Zhang, Y., Zhao, Z., Duan, X., Xu, X. and Kan, H. (2012) Temperature Modifies the Acute Effect of Particulate Air Pollution on Mortality in Eight Chinese Cities. Science of The Total Environment. 435– 436, 215–221.

Ni ddeellir effeithiau NO_2 sy'n gysylltiedig â thraffig ffyrdd ar iechyd cystal ag effeithiau PM_{10}. Mae nifer o astudiaethau epidemiolegol wedi nodi cysylltiadau rhwng crynodiadau NO_2 ac iechyd anadlol[188], ond efallai fod NO_2 yn yr astudiaethau hyn yn nod allweddol ar gyfer llygredd sy'n gysylltiedig â thraffig fel PM yn fwy cyffredinol yn hytrach na bod iddo effeithiau annibynnol ar wahân. Mae tystiolaeth sy'n cysylltu NO_2 ag effeithiau iechyd fel clefydau resbiradol wedi cryfhau'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ond mae dadl o hyd ynghylch a yw'n ffactor achosol neu'n arwydd o lygryddion eraill sy'n gysylltiedig â thraffig[189].

Mae mesur effeithiau tymor byr a thymor hir llygredd NO_2 wedi bod yn broblemus oherwydd ansicrwydd yn y swyddogaethau canolbwyntio-ymateb sydd ar gael. Amcangyfrifwyd y gallai effaith uniongyrchol NO_2 ar iechyd poblogaeth y DU fod wedi arwain at rhwng 600 a 6,000 o farwolaethau bob blwyddyn o ganlyniad i gysylltiad â NO_2 yn yr aer amgylchynol[190]. Yn yr un modd, amcangyfrifwyd y gallai rhwng 1,400 a 14,000 o dderbyniadau i ysbytai a rhwng 200,000 a 2 filiwn o ymgynghoriadau gan feddygon teulu ar gyfer salwch resbiradol godi o ganlyniad i ddod i gysylltiad â'r NO_2 amgylchol yn y DU bob blwyddyn[191]. Dywedir bod NO_2 Amgylchynol yn cyfrannu at gyfartaledd o 1-7 diwrnod ychwanegol o symptomau mewn asthma bob blwyddyn.

Mae ymchwil mwy diweddar gan PHE[192] wedi canfod y rhagwelir y bydd tua 1,933 o achosion newydd o glefydau y gellir eu priodoli i NO_2 erbyn 2035, ym mhob 100,000 o'r boblogaeth rhwng 2017 a 2035. Ar gyfer $PM_{2.5}$ mae'r ffigur hwn yn uwch, sef 2,248 o achosion newydd o glefyd yn mhob 100,000 o'r boblogaeth.

Er nad oes tystiolaeth glir o lefel ddiogel o amlygiad is lle nad oes risg o effeithiau niweidiol ar iechyd, mae digon o dystiolaeth ar gael i ddangos bod effeithiau niweidiol llygredd aer ar ganlyniadau iechyd yn cael eu derbyn yn eang. Ceir consensws y bydd gostwng lefelau NO_2 a deunydd gronynnol yn arwain at fanteision iechyd ychwanegol.

Grwpiau Agored i Niwed

Yn ôl un o Adran y DU ar gyfer yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA)[193], mae tueddiad yn Lloegr i gael crynodiadau blynyddol cymedrig uwch o nitrogen deuocsid NO_2 a PM_{10} yn ardaloedd mwyaf difreintiedig y wlad. Gellir egluro'r dosbarthiad hwn i raddau helaeth gan y crynodiadau trefol uchel sy'n cael eu sbarduno gan ffynonellau trafnidiaeth ar y ffyrdd, a'r gyfran uwch o gymunedau difreintiedig mewn ardaloedd trefol. Os ystyrir mynd y tu hwnt i'r Safonau

[188] Health Scotland, MRC Social and Public Health Sciences Unit and Institute of Occupational Medicine. (2007) Health Impact Assessment of Transport Initiatives: A Guide. NHS Health Scotland.

[189] Public Health England. (2019) Review of Interventions to Improve Outdoor Air Quality and Public Health. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/governmen/tReview_of_interventions_to_improve_air_quality.pdf

[190] Searl A. (2004) A Review of the Acute and Long Term Impacts of Exposure to Nitrogen Dioxide in the United Kingdom. Institute of Occupational Medicine.

[191] Searl A. (2004) A Review of the Acute and Long Term Impacts of Exposure to Nitrogen Dioxide in the United Kingdom. Institute of Occupational Medicine.

[192] Public Health England. (2018) Estimation of Costs to the NHS and Social Care Due to the Health Impacts of Air Pollution.

[193] Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig, Netcen, Yr Adran Gymunedau a Llywodraeth Leol. (2006) Ystadegau Gwladol. Air Quality and Social Deprivation in the UK: an Environmental Inequalities Analysis - Final Report to Department of Environment, Food and Rural Affairs AEAT/ENV/R/2170.

Ansawdd Aer Cenedlaethol, mae'r gydberthynas rhwng ansawdd aer gwael ac amddifadedd yn gryfach, sy'n dangos pan ystyrir yr ardaloedd mwyaf llygredig, mai'r cymunedau mwyaf difreintiedig sy'n ysgwyddo'r baich mwyaf, a phrin iawn yw'r rhai lleiaf difreintiedig.

Mae'r adolygiad hefyd yn nodi oedran fel dangosydd allweddol o ragdueddiad i lygredd aer: *'mae plant a grwpiau oedrannus yn cael eu hystyried yn fwy agored i rai effeithiau ar iechyd'.*
Canfu adroddiad tebyg yn 2017[194] a oedd yn asesu amlygiad Llundain i lygredd aer yn 2013 fod poblogaethau sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig ar gyfartaledd yn fwy agored i ansawdd aer gwael (NO_2 a PM_{10}) nag ardaloedd llai difreintiedig. Fodd bynnag, mae amrywiad eang yn y gwerthoedd crynodiadau llygredd ar draws y graddiant cymdeithasol a rhagwelir y bydd anghydraddoldebau o ran amlygiad i lygredd aer yn lleihau erbyn 2020 oherwydd polisïau newydd sy'n ceisio lleihau allyriadau trafnidiaeth ffyrdd. At hynny, gwelwyd bod mwy o bobl yn agored i lefelau uwch na therfyn NO_2 yr UE mewn ardaloedd lle ceir cyfran uchel o grwpiau Du/ Affricanaidd/Caribïaidd/Du Prydeinig a grwpiau ethnig eraill.

Mae adroddiad diweddar gan PHE[195] wedi datgan mai plant, pobl hŷn, a phobl â phroblemau iechyd cronig fel cyflyrau cardiofasgwlaidd ac anadlol sy'n bodoli'n barod yw'r rhai mwyaf agored i lygredd aer.

Yn ôl Comisiwn y Lancet ar lygredd ac iechyd[196] mae plant yn wynebu risg uchel o glefydau sy'n gysylltiedig â llygredd a gall hyd yn oed amlygiad isel iawn i lygryddion yn ystod cyfnodau o fod yn agored i niwed yn y groth ac mewn babandod cynnar arwain at glefyd, anabledd a marwolaeth yn ystod plentyndod ac ar hyd eu hoes. Mae ymchwil wedi dangos bod dod i gysylltiad â $PM_{2.5}$ yn y tymor hir yn effeithio ar ddatblygiad ysgyfaint plant, gan gynnwys diffyg gweithrediad yr ysgyfaint[197,198].

Sŵn

Mae sain yn cael ei gynhyrchu pan fydd rhywbeth yn dirgrynu ac yn anfon tonnau o egni drwy'r aer i'n clustiau. Mae sŵn yn cael ei ddiffinio fel 'sain heb fod ei eisiau' fel arfer[199]. Mae sŵn o ffynonellau amgylcheddol, yn enwedig o draffig ffyrdd, yn cael ei dderbyn fwyfwy fel rhywbeth sy'n

---

[194] Brook, R., King, K.(2017) Updated Analysis of Air Pollution Exposure in London. Aether

[195] Public Health England. (2019) Review of Interventions to Improve Outdoor Air Quality and Public Health. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/Review_of_interventions_to_improve_air_quality.pdf

[196] Landrigan, P.J., et al. (2018) The Lancet Commission on Pollution and Health, Lancet 391:462-512

[197] Guo C, Hoek G, Chang LY, et al. (2019) Long-Term Exposure to Ambient Fine Particulate Matter (PM2.5) and Lung Function in Children, Adolescents, and Young Adults: A Longitudinal Cohort Study. Environ Health Perspect. 127(12):127008. DOI:10.1289/EHP5220

[198] Public Health England. (2019) Review of Interventions to Improve Outdoor Air quality and Public Health. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/795185/Review_of_interventions_to_improve_air_quality.pdf

[199] Basner, M., Babisch, W., Davis, A., Brink, M., Clark, C., Janssen, S., & Stansfeld, S. (2014) Auditory and Non-Auditory Effects of Noise on Health. Lancet, 383(9925), 1325-1332.

dylanwadu ar iechyd a lles unigolion neu boblogaethau[200]. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi dweud bod "Sŵn amgylcheddol yn fygythiad i iechyd y cyhoedd, gan gael effeithiau negyddol ar iechyd a lles pobl"[201].

Nid yw colli clyw yn digwydd o ganlyniad i amlygiad nodweddiadol i sŵn amgylcheddol; mae'n cael ei gysylltu'n fwy cyffredin ag amlygiad galwedigaethol i lefelau sŵn llawer uwch. Yn yr amgylchedd bob dydd, mae ymateb unigolyn i sŵn yn fwy tebygol o fod yn ymddygiadol neu seicolegol (h.y. heb fod yn glywedol)[202] ond gall hefyd fod yn ffisiolegol[203,204]. Mae ystod eang o effeithiau iechyd anghlywedol a allai fod yn gysylltiedig â dod i gysylltiad â sŵn amgylcheddol.

Cynhaliodd Canllawiau 2018 Sefydliad Iechyd y Byd ar Sŵn Amgylcheddol ar gyfer y Rhanbarth Ewropeaidd[205] gyfres systematig o adolygiadau syntheseiddio amlygiad ac effeithiau cysylltiedig ar iechyd er mwyn datblygu cyfres o ganllawiau ar sut i ddiogelu iechyd pobl. Lluniwyd argymhellion yn seiliedig ar gryfder y dystiolaeth o wahanol ffynonellau sŵn. Daeth yr adolygiadau systematig i'r casgliad bod tystiolaeth o gysylltiad rhwng traffig ffyrdd a sŵn rheilffyrdd ar anhwylderau CVD a metabolig, aflonyddwch cwsg, annifyrrwch a nam gwybyddol, gyda thystiolaeth awgrymog ond gwannach (yn aml oherwydd diffyg astudiaethau) am effeithiau ar iechyd meddwl a phwysau geni.

Roedd adolygiad[206] diweddar a gomisiynwyd gan DEFRA yn ystyried sut mae tystiolaeth wedi newid ers cyhoeddi Canllawiau Sŵn Amgylcheddol Sefydliad Iechyd y Byd. Canfu Clark et al., 2020 gysylltiadau rhwng y defnydd o sŵn a meddyginiaethau a mesurau cyfweld ar gyfer iselder a gorbryder. Gwelwyd cysylltiadau â rhai canlyniadau canser hefyd, fodd bynnag, mae ansawdd y dystiolaeth ar draws astudiaethau yn dal yn isel ar gyfer y canlyniadau hyn.

Grwpiau Agored i Niwed

---

[200] European Environment Agency (2020). Environmental Noise in Europe 2020. Luxembourg.

[201] Sefydliad Iechyd y Byd. (2009) Night Noise Guidelines for Europe.

[202] Guski, R., Schreckenberg, D., & Schuemer, R. (2017). WHO Environmental Noise Guidelines for the European Region: A Systematic Review on Environmental Noise and Annoyance. International Journal of Environmental Research and Public Health, *14*(12), 1539

[203] van Kamp, I., Simon, S., Notley, H., Baliatas, C., & van Kempen, E. (2020) Evidence Relating to Environmental Noise Exposure and Annoyance, Sleep Disturbance, Cardio-Vascular and Metabolic Health Outcomes in the Context of IGCB (N): A Scoping Review of New Evidence. International Journal for Environmental Research and Public Health, 17, 3016.

[204] Sefydliad Iechyd y Byd. (2018) The World Health Organization Guidelines for Environmental Noise Exposure for the European Region. Copenhagen: Denmark.

[205] Sefydliad Iechyd y Byd. (2018) Environmental Noise Guidelines for the European Region. Ar gael yn: http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/environmental-noise-guidelines-for-the-european-region-2018

[206] Clark, C., Crumpler, C., & Notley, A. H. (2020) Evidence for Environmental Noise Effects on Health for the United Kingdom Policy Context: A Systematic Review of the Effects of Environmental Noise on Mental Health, Wellbeing, Quality of Life, Cancer, Dementia, Birth, Reproductive Outcomes, and Cognition. International journal of environmental research and public health, 17(2), 393. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17020393

Edrychodd adolygiad llenyddiaeth gan van Kamp a Davies yn 2013[207] ar 62 papur a gyhoeddwyd rhwng Ebrill 2006 ac Ebrill 2011, a oedd yn cynnwys effaith sŵn amgylcheddol ar iechyd pobl agored i niwed, gan gynnwys plant ysgol gynradd, pobl ifanc yn eu harddegau, plant cyn oed ysgol, yr henoed, a phlant ag awtistiaeth, asthma ac anhwylder gorfywiogrwydd diffyg canolbwyntio. Mae adroddiad mwy diweddar a gyhoeddwyd gan Asiantaeth yr Amgylchedd Ewrop yn 2020[208] yn ychwanegu bod gweithwyr shifft, unigolion sy'n sensitif i sŵn, menywod beichiog ac unigolion sydd dan anfantais economaidd-gymdeithasol hefyd yn arbennig o agored i sŵn. Mae'r ddau adolygiad yn cytuno, er y gallai grwpiau o bobl agored i niwed fod mewn mwy o berygl o ddod i gysylltiad â sŵn amgylcheddol nag oedolion iach, mai cymharol ychydig o ymchwil sy'n canolbwyntio ar effeithiau niweidiol sŵn ar iechyd pobl agored i niwed.

Canfu adolygiad o dystiolaeth[209] o anghydraddoldebau cymdeithasol o ran amlygiad i sŵn amgylcheddol yn rhanbarth Ewropeaidd Sefydliad Iechyd y Byd amlygiad i fwy o sŵn mewn grwpiau â sefyllfa economaidd-gymdeithasol is. Yn ôl astudiaeth yn Llundain, a oedd yn ceisio mesur anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol ac ethnig, roedd yr anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol mewn sŵn traffig ffyrdd yn fach ar y cyfan. Roedd y tebygolrwydd o fyw o fewn cyfuchlin 50dB o sŵn rheilffyrdd 19% yn uwch ar gyfer pobl ddu o'i gymharu ag unigolion gwyn[210].

Mynediad at le agored a natur

Mae nifer o astudiaethau wedi canfod cysylltiadau rhwng iechyd meddwl a chorfforol a mynediad at fannau gwyrdd. Mae adolygiad systematig diweddar o dystiolaeth arsylwadol wedi dangos cysylltiad rhwng amlygiad tymor hir i fannau gwyrdd a gwybyddiaeth (deall a chydnabod) dros gwrs bywyd[211]. Gwelir y cyswllt yn drawstoriadol mewn oedolion a phlant.

Daeth adolygiad o'r llenyddiaeth a oedd yn archwilio'r cysylltiad rhwng mynediad at fannau gwyrdd a lles meddyliol plant i'r casgliad bod mynediad at fannau gwyrdd yn hybu sylw a chof, yn meithrin grwpiau cymdeithasol cefnogol a hunanddisgyblaeth ac yn gwella symptomau anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd[212].

Roedd adolygiad gan O'Brien et al. (2010) ar gyfer y Comisiwn Coedwigaeth[213] yn edrych ar bapurau a oedd yn archwilio effeithiau mannau gwyrdd ar iechyd a chanfu dystiolaeth i gefnogi'r

---

[207] van Kamp, I. and Davies, H. (2013) Noise and Health in Vulnerable Groups: A Review. Noise and Health.
[208] European Environment Agency. (2020) Environmental Noise in Europe. Ar gael yn: https://www.eea.europa.eu/publications/environmental-noise-in-europe

[209] Dreger, S., Schüle, S. A., Hilz, L. K., & Bolte, G. (2019) Social Inequalities in Environmental Noise Exposure: A Review of Evidence in the WHO European Region. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16(6), 1011. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph16061011

[210] Tonne C, Milà C, Fecht D, et al. (2018) Socioeconomic and Ethnic Inequalities in Exposure to Air and Noise Pollution in London. Environ Int.115:170-179. doi:10.1016/j.envint.2018.03.023

[211] Keijezer, C et al. (2016), L*ong-term Green Space Exposure and Cognition Across the Life Course: A Systematic Review. Current Environmental Health Reports* Vol 3(4): 468-477.

[212] McCormick, R. (2017) *Does Access to Green Space Impact the Mental Well-being of Children: A Systematic Review*. Cyfrol 37 tudalennau 3-7.

[213] O'Brien, L., Williams, K. and Stewart, A. (2010), *Urban health and health inequalities and the role of urban forestry in Britain: A review*, The Research Agency of the Forest Commission.

farn fod mynediad i fannau agored a'r amgylchedd naturiol yn llesol i iechyd, yn neilltuol drwy gynnydd mewn gweithgarwch corfforol.

Canfu'r adolygiad o lenyddiaeth fod agosrwydd, maint a nifer y mannau gwyrdd sydd ar gael i bobl mewn amgylcheddau trefol yn dylanwadu ar ganlyniadau iechyd corfforol a meddyliol. Nododd yr adolygiad fanteision iechyd allweddol mannau gwyrdd fel a ganlyn:

- 'manteision corfforol tymor hir a thymor byr sy'n gysylltiedig â gordewdra, disgwyliad oes, cyfradd curiad y galon a phwysedd gwaed;
- manteision gwybyddol a manteision yn gysylltiedig â sylw sy'n gysylltiedig ag adfer, hwyliau a hunan-barch;
- manteision gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig â defnyddio mannau gwyrdd;
- buddiannau yr adroddir amdanynt gan yr unigolion eu hunain o ran iechyd a boddhad mewn bywyd; a
- manteision cydlyniant cymunedol drwy gyswllt cymdeithasol sy'n cael ei feithrin gan fannau gwyrdd.'
- Mae'r adolygiad yn awgrymu gwahanol fecanweithiau ar gyfer effeithiau manteisiol mannau gwyrdd gan gynnwys 'darparu gofod sy'n hyrwyddo rhyngweithio cymdeithasol a chynhwysiant, lleihau annifyrrwch cymdeithasol a throseddu' a 'lleihau straen ac adfer swyddogaeth a gallu gwybyddol i weithredu gyda gofynion bywyd'.

Mae ymchwil a gynhaliwyd gan Mass et al. yn 2006[214] wedi awgrymu bod cysylltiad cadarnhaol rhwng cyfran y mannau gwyrdd mewn ardal breswyl ac iechyd cyffredinol tybiedig trigolion, a bod y berthynas hon gryfaf ar gyfer grwpiau economaidd-gymdeithasol is.

Dangosodd adolygiad tystiolaeth gan Natural England[215] fod mynediad i amgylcheddau naturiol yn hybu gweithgarwch corfforol gan gynnwys cerdded, garddio a chwarae plant. Mae'r adolygiad yn dangos tystiolaeth bod pobl sydd ag iechyd gwaeth yn tueddu i elwa mwy o weithgarwch corfforol mewn amgylcheddau naturiol. Yn ogystal, daeth adolygiad systematig o weithgarwch corfforol a mannau gwyrdd i'r casgliad, o'i gymharu â gweithgareddau dan do, fod gweithgarwch corfforol mewn amgylcheddau naturiol yn gysylltiedig â mwy o ymdeimlad o adfywio, mwy o egni ac ymgysylltu cadarnhaol, a llai o densiwn, dryswch, dicter ac iselder.[216] Canfu adolygiad gan Jia et al., 2020[217] gysylltiad cadarnhaol rhwng mynediad at fannau gwyrdd a gweithgarwch corfforol a chysylltiad negyddol rhwng mynediad at fannau gwyrdd ac amser gwylio teledu, mynegai mas y corff a statws pwysau ymysg plant.

---

[214] Maas, J., Verheij, R., Groenewegen, P., de Vries, S. and Spreeuwenberg, P. (2006), *Green space, urbanity and health: how strong is the relation?* Journal of epidemiology and community health.

[215] Natural England Access to Evidence Information Note EIN019 (2016), Links between natural environments and physical activity: evidence briefing.

[216] Thompson Coon J., et al. (2011), Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A Systematic Review. Environmental Science & Technology 45: 1761.

[217] Jia, P, Cao, X, Yang, H, et al. (2020), Green space access in the neighbourhood and childhood obesity. *Obesity Reviews*. 1– 12. https://doi.org/10.1111/obr.13100

Canfu adolygiad llenyddiaeth gan Croucher et al. yn 2007 ar gyfer Greenspace Scotland[218] berthynas gadarnhaol rhwng mannau gwyrdd ac iechyd cyffredinol, a nododd hefyd fod 'cyfaredd neu ansawdd mannau gwyrdd yn benderfyniad pwysig ynghylch defnyddio mannau gwyrdd'. Roedd yr adolygiad hefyd yn nodi cysylltiadau ag iechyd meddwl, gan nodi bod 'astudiaethau'n dangos yn gyson y berthynas rhwng lefelau straen a mynediad at fannau gwyrdd trefol' ac yn nodi 'gweithgaredd ac ymarfer corff, golau dydd naturiol, ysgogi'r synhwyrau a phrofiad esthetig' fel ffactorau posibl i leihau straen. Yn yr un modd, canfu Wood et al. (2017) fod perthynas gadarnhaol rhwng mynediad at fannau gwyrdd a llesiant meddyliol, gan gynnwys mewn mannau sydd â ffocws ar natur a mannau sydd wedi'u dylunio ar gyfer gweithgareddau hamdden a chwaraeon[219]. Canfu adolygiad systematig o effaith mannau gwyrdd ar fioamrywiaeth ac iechyd, er bod effeithiau mannau gwyrdd a gofnodwyd yn eithriadol o gadarnhaol, bod 22% o'r papurau a archwiliwyd wedi nodi dim effaith neu effeithiau negyddol.[220].

Cynhaliwyd astudiaeth yn y DU gan Houlden et al.[221] yn 2019 i brofi a oedd maint y gofod gwyrdd o fewn radiws o gartrefi unigolion yn gysylltiedig â llesiant meddyliol, gan brofi canllaw llywodraeth y DU y dylai gofod gwyrdd fod ar gael o fewn 300m i gartrefi. Dangosodd y darganfyddiadau fod cynnydd mewn un hectar o ofod gwyrdd o fewn 300m o drigolion yn gysylltiedig â chynnydd ystadegol arwyddocaol mewn bodlonrwydd, gwerth a hapusrwydd mewn bywyd.

Canfu ymchwil a gynhaliwyd yn Awstralia yn 2019 gan Astell-Burt a Feng[222], ar dros 46,000 o oedolion dros 45 oed, fod amlygiad i gyfran uwch o orchudd canopi coed (yn hytrach na glaswelltir yn unig) yn gysylltiedig ag iechyd meddwl gwell. Roedd dod i gysylltiad â 30% neu fwy o ganopi coed o'i gymharu â 0% i 9% o ganopi coed yn gysylltiedig â siawns 31% yn is o drallod seicolegol tebygol. Cafodd y canfyddiadau eu haddasu ar gyfer oedran, rhyw, incwm, statws economaidd, statws cwpl, a lefel addysgol a chafodd mannau gwyrdd eu cyfrif pan oeddent yn digwydd o fewn milltir i gartref y cyfranogwr.

Canfu adolygiad systematig gan Zhang et al., 2020 ar sail pedair ar ddeg o astudiaethau fod cysylltiad cadarnhaol rhwng dod i gysylltiad â mannau gwyrdd ac iechyd meddwl a lles ymysg pobl ifanc yn eu harddegau, gan awgrymu bod gwella hygyrchedd, argaeledd ac ansawdd mannau

[218] Croucher, K., Myers, L., and Bretherton, J. (2007), *The links between greenspace and health: a critical literature review*, Greenspace Scotland.

[219] Wood. L et al. (2017), Public green spaces and positive mental health – investigating the relationship between access, quantity and types of parks and mental wellbeing. Health and Place 48:63-71.

[220] Lai, H., et al. (2019), The impact of green space and biodiversity on health. The ecological society of America 17:7, doi. Ar gael ar-lein yn: https://doi.org/10.1002/fee.2077.

[221] Houlden V. et al. (2019), A spatial analysis of proximate greenspace and mental wellbeing in London. Applied Geography 109:102036.

[222] Astell-Burt T. and Feng, X. (2019), Association of Urban Green Space with Mental Health and General Health Among Adults in Australia. JAMA Network Open 2019;2(7). doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.8209.

gwyrdd yn debygol o gael effaith gadarnhaol ar les meddyliol pobl ifanc[223]. Gwelwyd canlyniadau tebyg ymysg astudiaethau o ferched[224] ac oedolion hŷn[225], er nad oedd y cysylltiad i'w weld yn achos newid mewn mannau gwyrdd yn yr olaf.

Roedd cysylltiad cadarnhaol hefyd rhwng amlygiad i ofod gwyrdd a chysgu mewn adolygiad systematig gan Shin et al., 2020[226] a ddangosodd fod un ar ddeg o'r 13 astudiaeth wedi canfod cysylltiad rhwng amlygiad i fannau gwyrdd ac ansawdd a hyd cwsg.

Canfu adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad[227] a oedd yn dadansoddi lle gwyrdd a glas a genedigaethau fod cynnydd mewn gwyrddni preswyl yn gysylltiedig yn ystadegol â phwysau geni uwch (0.001 (95%CI <0.001, 0.002) a thebygrwydd is (0.95, (95%CI 0.92, 0.97) o bwysau llai ar gyfer oed beichiogi. Nid oedd unrhyw gysylltiad ystadegol arwyddocaol gyda genedigaethau cyn-tymor, pwysau geni isel na chanlyniadau beichiogrwydd. Mae'r astudiaeth hon yn darparu tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg am effaith gofod gwyrdd a glas a chanlyniadau geni, fodd bynnag, mae angen mwy o astudiaethau i egluro'r cysylltiad ymhellach.

Tai ac amgylchedd dan do

Ceir tystiolaeth sy'n cysylltu ansawdd tai a deiliadaeth ag iechyd meddwl a chorfforol. Yn ôl Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth o Lesiant Goddrychol y DU yn 2011/12[228], dywedodd 80% o'r rheini a oedd yn berchen ar eu heiddo fod ganddynt lefelau 'canolig' neu 'uchel' o foddhad mewn bywyd, o'i gymharu â 67.8% o'r rheini a oedd yn rhentu. O'r rheini mewn llety rhent, dywedodd 0 i 6 o bob 10 fod eu bodlonrwydd â bywyd yn 'isel', o'i gymharu ag 1 o bob 5 o'r rheini a oedd yn berchen ar eu llety'n llwyr neu gyda morgais. Mae set ddata'r Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth ar gyfer y cyfnod rhwng mis Ionawr 2014 a mis Rhagfyr

---

[223] Zhang Y, Mavoa S, Zhao J, Raphael D, Smith M. (2020). The Association between Green Space and Adolescents' Mental Well-Being: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. Medi 11;17(18):6640. doi: 10.3390/ijerph17186640. PMID: 32932996; PMCID: PMC7557737.

[224] Torres Toda M, Anabitarte Riol A, Cirach M, Estarlich M, Fernández-Somoano A, González-Safont L, Guxens M, Julvez J, Riaño-Galán I, Sunyer J, Dadvand P. (2020). Residential Surrounding Greenspace and Mental Health in Three Spanish Areas. Int J Environ Res Public Health. Awst 5;17(16):5670. doi: 10.3390/ijerph17165670. PMID: 32764502; PMCID: PMC7460179.

[225] Noordzij JM, Beenackers MA, Oude Groeniger J, Van Lenthe FJ. (2020). Effect of changes in green spaces on mental health in older adults: a fixed effects analysis. J Epidemiol Community Health.74(1):48-56. doi: 10.1136/jech-2019-212704. PMID: 31630120; PMCID: PMC6929698.

[226] Jong Cheol Shin, Kaustubh Vijay Parab, Ruopeng An, Diana S. Grigsby-Toussaint. (2020). Greenspace exposure and sleep: A systematic review. Environmental Research. Cyfrol 182: 109081. ISSN 0013-9351, https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.109081.

[227] Akaraci S, Feng X, Suesse T, Jalaludin B, Astell-Burt T. (2020). A Systematic Review and Meta-Analysis of Associations between Green and Blue Spaces and Birth Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(8):2949. https://doi.org/10.3390/ijerph17082949

[228] Randall, C. (2012), *Measuring National Well-Being – Where we live*, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

2016 yn dangos bod pobl sy'n adrodd y lles personol gwaethaf yn fwy tebygol o rentu eu cartref ac yn llai tebygol o gael morgais.[229]

Roedd adolygiad systematig gan Singh et al.[230] yn 2019 yn awgrymu y gallai dod i gysylltiad ag anfantais tai (gorboblogi, drwgweithredu ar forgeisi, symudedd tai, deiliadaeth tai, canfyddiadau goddrychol o dai annigonol, troi allan, a chyflwr ffisegol tai) effeithio ar iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd.

Gall y broses o adleoli preswyl fod yn gyfnod llawn straen, a gall adleoli preswyl di-fudd arwain at ganlyniadau penodol gan gynnwys mwy o straen ac unigrwydd. Mae astudiaethau'n awgrymu bod adleoli preswyl heb fod yn wirfoddol yn gallu cael effaith negyddol ar lesiant, yn enwedig ar gyfer pobl hŷn[231].

Canfu arbrawf naturiol a oedd yn gwerthuso effaith newid yn yr amgylchedd adeiledig ar iechyd meddwl a lles goddrychol nad oedd adleoli i East Village (Pentref Athletwyr Olympaidd Llundain gynt), wedi'i addasu i annog byw'n egnïol iach, yn effeithio ar ganlyniadau llesiant ac iechyd meddwl cyffredinol[232].

Ffactorau economaidd

Mynediad at waith

Mae Adolygiad Marmot (2010)[233], a gomisiynwyd gan yr Adran Iechyd i edrych ar anghydraddoldebau iechyd yn Lloegr, yn edrych ar y gwahaniaethau mewn iechyd a lles rhwng grwpiau cymdeithasol. Nododd yr adroddiad chwe amcan polisi ar gyfer lleihau anghydraddoldebau iechyd, ac un ohonynt oedd "creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb". Nododd yr Adolygiad bwysigrwydd gwaith ar gyfer iechyd: "mae bod mewn cyflogaeth dda yn diogelu iechyd. I'r gwrthwyneb, mae diweithdra'n cyfrannu at iechyd gwael".

---

[229] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (July 2018)., *Understanding well-being inequalities: Who has the poorest personal well-being*.

[230] Singh, A. et al. (2019), *Housing Disadvantage and Poor Mental Health: A Systematic Review*, American Journal of Preventative Medicine: 57(2):262–272.

[231] Wu, Y., Prina, A., Barnes, L., Matthews, F. and Brayne, C. (2015), *Relocation at older age: results from the cognitive function and aging study,* Journal of Public Health.

[232] Ram B, Limb ES, Shankar A, Nightingale CM, Rudnicka AR, Cummins S, Clary C, Lewis D, Cooper AR, Page AS, Ellaway A, Giles-Corti B, Whincup PH, Cook DG, Owen CG. (2020). Evaluating the effect of change in the built environment on mental health and subjective well-being: a natural experiment. J Epidemiol Community Health. 2020 Awst;74(8):631-638. doi: 10.1136/jech-2019-213591. PMID: 32332115; PMCID: PMC7320742.

[233] Marmot, M., Allen, J., Goldblatt, P., Boyce, T., McNeish D., Grady, M. and Geddes, I. (2010) Fair society, healthy lives: Strategic review of health inequalities in England post-2010, The Marmot Review.

Mae The Marmot Review 10 Years On (2020)[234] yn amlinellu meysydd lle bu cynnydd a dirywiad oddi ar 2010. Mae'r adroddiad yn ailadrodd pwysigrwydd cyflogaeth fel rhywbeth sy'n diogelu iechyd; "Mae bod mewn cyflogaeth dda fel arfer yn diogelu iechyd ac mae diweithdra, yn enwedig diweithdra tymor hir, yn cyfrannu'n sylweddol at iechyd gwael.... Mae diweithdra a gwaith o ansawdd gwael yn ffactorau sy'n achosi anghydraddoldebau o ran iechyd corfforol a meddyliol."

Mae llawer o'r cysylltiadau sydd wedi'u cofnodi rhwng mynediad at waith ac iechyd yn aml yn gysylltiedig ag effeithiau negyddol diweithdra, yn hytrach nag effeithiau cadarnhaol cyflogaeth. Fodd bynnag, mae'n dilyn bod cynnal lefelau uchel o gyfleoedd cyflogaeth yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd. Canfu canlyniadau adolygiad systematig a gynhaliwyd yn 2016[235] fod tystiolaeth yn dangos bod cyflogaeth yn gallu bod yn fuddiol i lesiant pobl, yn enwedig eu hiechyd meddwl.

Mae cyflogaeth yn gysylltiedig â lles cymdeithasol a seicolegol; canfu astudiaeth a gomisiynwyd gan yr Adran Waith a Phensiynau[236] fod "gwaith yn diwallu anghenion seicogymdeithasol pwysig mewn cymdeithasau lle mai cyflogaeth yw'r norm" a bod "gwaith yn ganolog i hunaniaeth unigol, rolau cymdeithasol a statws cymdeithasol".

Mynediad at hyfforddiant

Mae hyfforddiant yn fath o waith sy'n ymwneud ag ymdrech gorfforol neu feddyliol i wella sgiliau, gwybodaeth neu adnoddau personol eraill a all wella cyfleoedd i gael gwaith a datblygu gyrfa.

Roedd adolygiad**Error! Bookmark not defined.** Marmot 2010 yn amlygu'r cysylltiadau rhwng anghydraddoldebau mewn canlyniadau addysgol ac iechyd corfforol a meddyliol ac yn nodi bod "Lleihau'r graddiant cymdeithasol mewn sgiliau a chymwysterau" yn amcan blaenoriaeth i leihau anghydraddoldebau iechyd. Gwnaeth yr adolygiad argymhellion polisi gan gynnwys cynyddu cyfleoedd dysgu gydol oes, gan gynnwys dysgu yn y gwaith, i wella canlyniadau iechyd.

Pwysleisiodd adolygiad The Marmot Review 10 Years On (2020)[237] fod hyfforddiant ac addysg yn bwysig i leihau anghydraddoldebau iechyd corfforol a meddyliol.
Dangoswyd bod gan oedolion ifanc sy'n dilyn hyfforddiant well symptomau somatig a seicolegol o'u cymharu â'r rhai sy'n ddi-waith. Nodwyd ei bod yn arbennig o bwysig ar gyfer iechyd meddwl, lles cyffredinol ac ar gyfer datblygiad cymdeithasol tymor hir y rhai sy'n gadael yr ysgol[238].

---

[234] Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., Morrison, J. (2020) Health equity in England: The Marmot Review 10 years on. London: Institute of Health Equity.

[235] Modini, M., Joyce, S., Mykletun, A., Christensen, H., Bryant, RA., Mitchell, PB., Harvey, SB. (2016) The mental health benefits of employment: results of a systematic meta-review. Australasian Psychiatry.

[236] Waddell, G., Burton, A. K. (2007) Is work good for your health and well-being? Y Llyfrfa.

[237] Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., Morrison, J. (2020) Health equity in England: The Marmot Review 10 years on. London: Institute of Health Equity.

[238] Waddell G and Buton A. K. (2006) Is work good for your health and well-being? The Stationary Office.

Ategir y canfyddiadau hyn gan ganlyniadau adolygiad systematig[239] o 41 papur sy'n rhoi sylw i ddysgu yn y gwaith. Canfu'r adolygiad fod dysgu yn y gwaith o fudd i les gweithwyr, gan wella'n benodol allu pobl i ymdopi â straen, gwell ymdeimlad o hunan-barch; gobaith; a phwrpas.

Grwpiau Agored i Niwed

Dangosodd astudiaeth gwmpasu[240] a oedd yn ymchwilio i effaith diweithdra a chyflogaeth fregus ar iechyd pobl ifanc fod tystiolaeth bod pobl ifanc yn arbennig o agored i broblemau iechyd pan fyddant yn ddi-waith neu'n gweithio mewn amodau ansicr.
At hynny, wrth ategu'r canfyddiadau hyn, canfu adolygiad systematig[241] a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd Sweden fod cysylltiad rhwng diweithdra ymysg pobl ifanc ac iechyd meddwl gwael.

Mae'r canfyddiadau hyn yn dangos bod pobl ifanc yn arbennig o agored i'r effeithiau negyddol ar iechyd sy'n deillio o ddiweithdra.

Mynediad at addysg

Mae corff mawr o dystiolaeth sy'n cysylltu addysg, cyflogaeth ac iechyd corfforol a meddyliol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi rhestr o benderfynyddion[242] iechyd sy'n cyfuno i effeithio ar iechyd unigolion a chymunedau. Mae'r canlynol wedi'u cynnwys yn y rhestr hon: 'addysg – mae lefelau addysg isel yn gysylltiedig ag iechyd gwael, mwy o straen a llai o hunanhyder'.

Mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth sy'n cysylltu addysg â chanlyniadau iechyd yn edrych ar gyrhaeddiad addysgol yng nghyd-destun statws cymdeithasol-demograffig ehangach. Mae Proffil Iechyd PHE ar gyfer Lloegr**Error! Bookmark not defined.** yn nodi bod cysylltiad cryf rhwng cyrhaeddiad addysgol ac ymddygiadau a chanlyniadau iechyd. *Mae unigolion sy'n cael eu haddysgu'n well yn llai tebygol o ddioddef o glefydau tymor hir, o ddweud eu bod yn wael eu hiechyd, neu o ddioddef o gyflyrau meddyliol fel iselder neu bryder. Mae addysg yn darparu gwybodaeth a galluoedd sy'n cyfrannu at les meddyliol, corfforol a chymdeithasol.* Mae cymwysterau addysgol hefyd yn ffactor sy'n pennu sefyllfa'r unigolyn yn y farchnad lafur, sydd yn ei dro'n dylanwadu ar incwm, tai ac adnoddau materol eraill sy'n gysylltiedig ag iechyd'. Mae adolygiad tystiolaeth gan Sefydliad Joseph Rowntree[243] yn datgan y gall gwell cymwysterau arwain at well cyflogau a chyflogaeth, gan ddarparu gwell mynediad at y manteision iechyd sy'n gysylltiedig â chyflogaeth dda a sicr.

---

[239] What Works Wellbeing. (2017) Learning at work and wellbeing: what works?.

[240] Vancea, M., Utzet, M. (2017) How unemployment and precarious employment affect the health of young people: a scoping study on social determinants.

[241] Bartelink, V, H, M., Guldbrandsson, K, K., Bremberg. (2019) Unemployment among young people and mental health: a systematic review.

[242] Sefydliad Iechyd y Byd (2017), *Health Impact Assessment- The determinants of health*. Ar gael ar-lein yn: http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/.

[243] Rowntree, J. (2014), *Reducing Poverty in the UK: A collection of evidence reviews*, Joseph Rowntree Foundation.

Mae adolygiad tystiolaeth gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol[244] yn awgrymu bod lefel yr addysg y mae person wedi'i chael yn cyd-fynd â chanlyniadau bywyd cadarnhaol gan gynnwys iechyd a lles. Mae adolygiad o dystiolaeth a wnaed yn yr Unol Daleithiau[245] yn nodi bod 'addysg yn hanfodol i ddatblygiad cymdeithasol ac economaidd ac yn cael effaith sylweddol ar iechyd y boblogaeth'. Fodd bynnag, mae'n mynd ymlaen i nodi bod 'y ffactorau sy'n gysylltiedig â'r berthynas rhwng addysg ac iechyd yn destun ymchwil mewn disgyblaethau gwahanol sydd o ansawdd anghyson, ac mae cau'r llu o dyllau yn y dystiolaeth yn flaenoriaeth ymchwil'.

Canfu astudiaeth dadansoddiad o ddilyniant aml-sianel gan Eisenberg-Guyot et al., 2020, ar sail data o 1985-2017 on 2779 o ymatebwyr, fod cyflogaeth pobl sy'n llai addysgedig yn waeth a'u bod yn dweud bod eu hiechyd yn waeth. Roedd nifer yr achosion o iechyd gwael/gweddol a salwch meddwl cymedrol yn uwch ymysg unigolion nad oedd yn gweithio'n rheolaidd, a oedd yn dychwelyd i'r gweithlu, ac a oedd yn mewn cyflogaeth ansicr[246.]

Defnyddiodd astudiaeth gan Raghupathi et al., 2020247 ddata empirig o 26 o wledydd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) ar gyfer y blynyddoedd 1995-2015 i asesu'r cysylltiadau rhwng dangosyddion addysg ac iechyd. Canfuwyd bod gan oedolion â chyrhaeddiad addysgol uwch well iechyd a hyd oes o'i gymharu ag oedolion llai addysgedig. Roedd addysg drydyddol yn ffactor hollbwysig a oedd yn dylanwadu ar farwolaethau babanod, disgwyliad oes, brechu plant, a chyfraddau cofrestru. Mae'r ymchwil hwn yn awgrymu bod gan addysg yng nghamau cynnar cwrs bywyd rôl bwysig o ran lleihau'r anghydraddoldebau cymdeithasol a gwella iechyd o fewn y boblogaeth.

Mynediad at wasanaethau a'u hansawdd;

Gall mynediad at wasanaethau a chyfleusterau cymunedol effeithio'n uniongyrchol ar iechyd a lles, drwy fynediad at driniaeth a gofal, neu fynediad at fanwerthwyr bwyd ffres, ac yn anuniongyrchol drwy faterion fel mynediad at rwydweithiau cymdeithasol. Nododd Uned Datblygu Trefol Iechyd Llundain[248] fod mynediad at wasanaethau cyhoeddus a seilwaith cymdeithasol yn un o benderfynyddion allweddol iechyd a lles.

[244] Economic and Social Research Council. Evidence Briefing: The wellbeing effect of education(July 2014), Available online at: https://esrc.ukri.org/files/news-events-and-publications/evidence-briefings/the-wellbeing-effect-of-education/.

[245] Zimmerman, E., Woolf, S. a Haley, A. (2016), *Understanding the Relationship Between Education and Health: A Review of the Evidence and an Examination of Community Perspectives,* AHRQ.

[246] Eisenberg-Guyot J., Peckham T., Andrea SB., Oddo V., Seixas N., Hajat A., (2020) Life-course trajectories of employment quality and health in the U.S.: A multichannel sequence analysis. Social Science & Medicine, Volume 264,113327,ISSN 0277-9536, Available oneline at: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113327.

[247] Raghupathi, V., Raghupathi, W. The influence of education on health: an empirical assessment of OECD countries for the period 1995–2015. (2020). Arch Public Health 78, 20. Ar gael ar-lein yn: https://doi.org/10.1186/s13690-020-00402-5

[248] NHS, Healthy Urban Development Unit (2013), HUDU Planning for Health- Rapid Health Impact Assessment Tool. Ar gael ar-lein yn: http://www.healthyurbandevelopment.nhs.uk/wp-content/uploads/2013/12/HUDU-Rapid-HIA-Tool-Jan-2013-Final.pdf.

Canfu adolygiad llenyddiaeth yn 2011 gan Quigley et al.[249] a oedd yn canolbwyntio ar gysylltiadau trafnidiaeth a chymunedau, y gallai'r canlynol effeithio ar hygyrchedd siopau lleol, gwasanaethau cymunedol a chyfleusterau gofal iechyd:

- effeithiau ar gapasiti gwasanaethau presennol;
- hygyrchedd ffisegol (h.y. pellteroedd a deithiwyd a chysylltiadau trafnidiaeth);
- mynediad cymdeithasol a/neu ddiwylliannol (h.y. materion cyfathrebu); a
- gwahaniad o ganlyniad i ddarn newydd o seilwaith ffisegol.'

Mae astudiaeth gan Iwasaki yn 2010[250] yn awgrymu y dangoswyd bod mynediad at seilwaith cymdeithasol gan gynnwys cyfleusterau hamdden a diwylliannol yn chwarae rhan allweddol yn adferiad pobl sydd â salwch meddwl a'i fod yn cael effaith gadarnhaol gyffredinol ar iechyd a lles. Mae adroddiad gan Lywodraeth Seland Newydd yn 2007[251] yn nodi nifer o resymau dros gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol a hamdden, gan gynnwys twf a datblygiad personol, dysgu sgiliau newydd ar gyfer mwynhad ac adloniant, a gall pob un ohonynt fod o fudd i iechyd a lles.
Canfu arolwg gan Randall yn 2008 ar gyfer y Swyddfa Ystadegau Gwladol[252] fod 5% o oedolion yn teimlo'n ynysig oherwydd anawsterau wrth gael gafael ar siopau a gwasanaethau lleol, a bod 22% o oedolion yn adnabod rhywun a oedd yn teimlo fel hyn. Yn gyffredinol, dangosodd yr arolwg, ochr yn ochr â throseddu a glendid, mai'r ffactorau pwysicaf a oedd yn gwneud lle yn addas i fyw ynddo oedd mynediad at wasanaethau, yn enwedig gwasanaethau iechyd.

Grwpiau Agored i Niwed

Awgrymodd astudiaeth gan Hamer yn 2004[253] y gallai grwpiau y mae anabledd yn effeithio arnynt a phobl hŷn wynebu mwy o rwystrau i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, canfu adolygiad gan Bonacrosi et al., yn 2020[254] gysylltiad cadarnhaol rhwng mynediad cyffredinol at wasanaethau, cyrchfan a gwasanaethau a gweithgarwch corfforol ymysg pobl hŷn (> 65 oed).

Ffactorau macroeconomaidd (e.e. datblygu economaidd, cynnyrch mewnwladol crynswth)

---

[249] Quigley, R. and Thornley, L. (2011), Literature Review on Community Cohesion and Community Severance: Definitions and Indicators for Transport Planning and Monitoring, Report to New Zealand Transport Agency.

[250] Iwasaki. Y. Coyle, C. and Shank, J. (2010), Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context, Health promotion international.

[251] Ministry of Social Development, New Zealand Government (2007), Social Report: Leisure and Recreation. Ar gael ar-lein yn: http://socialreport.msd.govt.nz/2007/index.html.

[252] Randall, C. (2012), Measure national well-being: Where we live 2012, Office for National Statistics Report.

[253] Hamer, L. (2004), Improving patient access to health services: a national review and case studies of current approaches, Health Development Agency.

[254] Bonaccorsi G, Manzi F, Del Riccio M, Setola N, Naldi E, Milani C, Giorgetti D, Dellisanti C, Lorini C. (2020). Impact of the Built Environment and the Neighborhood in Promoting the Physical Activity and the Healthy Aging in Older People: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(17):6127. https://doi.org/10.3390/ijerph17176127

Edrychwch ar adran 4 y ddogfen hon (“Beth fydd yr effaith ar les economaidd”).

Asesiad

Mae'r tabl isod yn nodi asesiad effaith iechyd lefel uchel o gyflwyno gweithio o bell, yn seiliedig ar y fethodoleg a ddisgrifir uchod. Mae'r dystiolaeth o'r wybodaeth wedi ei chymryd o'r asesiad o'r effaith ar iechyd o weithio'n hyblyg ac yn y cartref yng Nghymru sy'n cael ei gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru[255].

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru...")	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
Ffactorau Ymddygiad/Ffordd o Fyw sy'n Effeithio ar Iechyd ***Effeithio ar ddeiet?*** ***Effeithio ar weithgarwch corfforol?*** ***Effeithio ar ddefnyddio alcohol, sigarennau, cyffuriau heb eu rhagnodi?***		Pob grŵp agored i niwed	**Cadarnhaol** **Deiet** • Mwy o amser ar gyfer coginio yn y cartref, a pharatoi • Mwy o brydau bwyd efo'r teulu **Gweithgarwch corfforol** • Dim cymudo, felly, mae gan unigolion lawer mwy o amser rhydd ar gyfer gweithgarwch corfforol. • Mae bod yn hyblyg o fewn oriau gwaith yn rhoi mwy o allu i gyflwyno gweithgarwch corfforol i drefn arferol. **Negyddol** **Deiet** Mwy o fyrbrydau os ydych chi'n gweithio gartref **Lliniaru:** Cyfeirio at ganllawiau sy'n hybu bwyta'n iach, er enghraifft, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Bwyta'n Dda yn y Cartref. **Gweithgarwch corfforol** • Llai o weithgarwch corfforol oherwydd llai o deithio llesol o ganlyniad i beidio â theithio. Gall gweithio gartref arwain at ffordd fwy eisteddog o fyw.

[255] Iechyd Cyhoeddus Cymru. Asesiad o'r effaith ar iechyd o weithio'n ystwyth ac yn y cartref yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Ar gael ar-lein yn: https://phw.nhs.wales/health-impact-of-home-and-agile-working-in-wales-supporting-information-report/

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru…")	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
			<u>Lliniaru:</u> • Ymyriadau a/neu bolisïau gweithgarwch corfforol, er enghraifft y Cynllun Amser i Symud i liniaru effeithiau negyddol ar weithgarwch corfforol **Camddefnyddio sylweddau** • Cynnydd mewn camddefnyddio sylweddau fel mecanwaith ymdopi – gall normau cymdeithasol yn y gweithle fod yn ffactor amddiffynnol a, phan gaiff ei ddileu, gallai hyn greu'r risg o batrymau ymddygiad caethiwus. [256]
Dylanwadau cymdeithasol a chymunedol ar iechyd ***Effeithio ar rolau a threfniadaeth y teulu?*** ***Effeithio ar fod yn gymdogol?*** ***Effeithio ar arwahanrwydd cymdeithasol?***		Pobl ar incwm isel Pobl sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell Pobl nad ydynt yn gallu cael mynediad at wasanaethau a chyfleusterau Pobl ifanc Pobl hŷn	**<u>Cadarnhaol</u>** **Rolau a threfniadaeth yn y teulu** • Mae gweithio gartref yn galluogi unigolion i dreulio mwy o amser gyda'u teuluoedd, er enghraifft mae diffyg cymudo yn rhoi amser ychwanegol y gellir ei dreulio gydag aelodau o'r teulu. • Dim cymudo, o ganlyniad i weithio gartref, yn cynyddu'r amser sydd ar gael i ofalu am aelodau o'r teulu neu eraill. Gallai amser ychwanegol i ofalu am blant neu rieni oedrannus leddfu'r straen o wneud hyn ac felly effeithio ar iechyd meddwl a lles. **Cymdogion** • Rhoddir mwy o werth ar ein cymdogaethau o ganlyniad i dreulio mwy o amser gartref ac yn ein hardal leol, siopa'n fwy lleol a defnyddio siopau coffi lleol i weithio. Cynnydd mewn bod yn gymdogol **<u>Negyddol</u>** **Rolau a threfniadaeth yn y teulu** • Gall fod yn llawer anos cydbwyso gofynion gwaith a bywyd teuluol a chyfrifoldebau gofalu wrth weithio gartref, yn enwedig i fenywod sy'n gweithio.

[256] Datganiad i'r wasg, Public Health England Gorffennaf 2021

Alcoholic liver deaths increased by 21% during year of the pandemic - GOV.UK (www.gov.uk)

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol (“A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru...”)	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
Effeithio ar rwydweithiau cymdeithasol? ***Effeithio ar ymdeimlad o berthyn?*** ***Cynyddu’r cyfleoedd i fanteisio ar rwydweithiau cymdeithasol?***			**<u>Lliniaru:</u>** • Ar ôl Covid-19, bydd plant yn cael eu cofrestru mewn meithrinfeydd, ysgolion ac ati, felly bydd yr effaith negyddol ar deuluoedd a chyfrifoldebau gofalu yn cael ei lliniaru rhywfaint. **Arwahanrwydd Cymdeithasol** Llai o gyfleoedd i ryngweithio â chydweithwyr a llai o sgyrsiau anffurfiol sy’n digwydd fel arfer mewn amgylchedd swyddfa sydd â’r potensial i effeithio ar ymdeimlad unigolion o berthyn i sefydliad a thimau. **<u>Lliniaru:</u>** • Gall model hybrid o weithio gartref/lleoliad gwaith arferol/canolfan gweithio o bell helpu i liniaru effeithiau negyddol ar arwahanrwydd cymdeithasol. **Rhwydweithio Cymdeithasol** Colli cyswllt personol, cyswllt wyneb yn wyneb a rhwydweithiau cymdeithasol, sy’n gallu achosi arwahanrwydd cymdeithasol, yn enwedig i’r rheini sy’n byw ar eu pen eu hunain lle mae’r gweithle’n cynnig eu hunig ryngweithio cymdeithasol. Effaith llai o ryngweithio ar lesiant a chynhyrchiant. **<u>Lliniaru:</u>** Gall model hybrid yn cyfuno gweithio gartref/yn y swyddfa/canolfan gweithio o bell helpu i liniaru effeithiau negyddol ar arwahanrwydd cymdeithasol.

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru...")	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
Amodau byw/amgylcheddol sy'n effeithio ar iechyd ***Effeithio ar yr amgylchedd dan do, tai ac amodau byw?*** ***Effeithio ar yr amgylchedd adeiledig?*** ***Effeithio ar ansawdd aer a lleihau nifer y bobl sy'n agored i ansawdd aer gwael?*** ***Effeithio ar sŵn a lleihau nifer y bobl sy'n agored i lefelau uchel o sŵn traffig?*** ***Cyfrannu at fynediad at fannau gwyrdd?***		Pobl sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell Plant a phobl ifanc Pobl hŷn Pobl anabl	**<u>Cadarnhaol</u>** **Ansawdd Aer a Sŵn** • Llai o gymudo a'r potensial i leihau lefelau sŵn a llygredd aer **<u>Negyddol</u>** **Amgylchedd dan do, Tai ac Amodau Byw** • Efallai na fydd tai neu amgylchedd dan do yn addas ar gyfer gwaith oherwydd diffyg gofod, golau, neu fynediad at wasanaethau/seilwaith digidol **<u>Lliniaru</u>**: • gall darparu hybiau gweithio o bell liniaru effeithiau negyddol ar amgylchedd dan do, tai ac amodau byw o ran gofod, golau, seilwaith digidol Efallai y bydd yr **Amgylchedd dan do, y Tai a'r Amodau Byw** yn arwain at gyflyrau cyhyrysgerbydol o ganlyniad i weithio gartref oherwydd amodau byw amhriodol ac offer ar gyfer gweithio'n hyblyg. • **<u>Lliniaru</u>**: ○ • Gall darparu hybiau gweithio o bell liniaru effeithiau negyddol cyflyrau cyhyrysgerbydol gan y bydd cyfarpar priodol ar gyfer gweithio o bell yn cael ei ddarparu drwy hybiau. • Arweiniad i'w ddosbarthu i gyflogwyr er mwyn hyrwyddo'r arferion gorau **Ansawdd Aer a Sŵn** • Gall y rheini sy'n gweithio gartref brofi cymdogion swnllyd neu fyw mewn ardaloedd lle mae llawer o waith adeiladu, sy'n gallu tarfu ar yr amgylchedd gwaith. **<u>Lliniaru:</u>** • Gall patrwm gweithio hybrid, a darparu canolfannau gweithio o bell liniaru'r effaith negyddol ar sŵn os yw gweithwyr yn byw mewn ardal lle mae lefelau sŵn yn uchel. **Amgylchedd Adeiledig**

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru…")	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
			• Mae potensial i'r polisi gyfrannu at newidiadau i'r amgylchedd adeiledig – er enghraifft effaith cwmnïau'n cau swyddfeydd, neu efallai'n symud o ganol dinasoedd a threfi. **Mynediad at fannau gwyrdd** • Mae gan fwy o hyblygrwydd a dewis o ran lleoliad gwaith y potensial i gyfrannu at fynediad gweithwyr at fannau gwyrdd.
Amodau economaidd sy'n effeithio ar iechyd fel mynediad at gyflogaeth ac addysg ***Effeithio ar incwm unigolion?*** ***Caniatáu i unigolion gael mynediad at lefydd gwaith a chyfleoedd gwaith?*** ***Yn cynyddu'r amrywiaeth o gyfleoedd gwaith i unigolion?*** ***Caniatáu i unigolion gael mynediad at amrywiaeth o gyfleoedd addysgol?***		Pobl ar incwm isel Di-waith Plant a phobl ifanc Pobl sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell Pobl anabl	**Cadarnhaol** **Incwm** • Cadarnhaol: costau a arbedir wrth gymudo, parcio ceir a chostau eraill sy'n gysylltiedig â chymudo. **Cynhyrchiant** • Cadarnhaol: Mwy o gynhyrchiant yn y gweithlu (ar sail astudiaethau tymor byr a wnaed) **Cyfleoedd a Mynediad at Waith** • Cadarnhaol: I'r rheini sy'n gweithio mewn sectorau lle mae gweithio gartref yn ymarferol, mae'n rhoi cyfle i newid patrymau gweithio / modelau gweithio mwy hyblyg • Cadarnhaol: Yn fwy cynhwysol gan y gallai unigolion ag anableddau a rhieni sengl ymuno â'r gweithlu o'u cartrefi neu'n agos atynt, sydd â'r potensial i chwalu rhwystrau. • Cadarnhaol: Cyfle i gadw sgiliau mewn ardaloedd gwledig, er enghraifft drwy raddedigion yn gweithio gartref yn hytrach na symud i ddinasoedd. **Negyddol** **Incwm** • Negyddol: costau gweithio gartref uwch h.y. bwyd/biliau, cynnydd mewn tlodi tanwydd **Lliniaru**:

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru...")	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
			• Arian a arbedir mewn meysydd eraill, er enghraifft parcio a thanwydd. Mae potensial hefyd i'r hybiau gweithio o bell liniaru yn erbyn y cynnydd hwn mewn gwariant, yn dibynnu ar y gost. **Cynhyrchiant** • Negyddol: Gostyngiad mewn cynhyrchiant i rai o ganlyniad i gydbwyso ymrwymiadau eraill fel cyfrifoldebau teuluol, addysgu gartref neu gyfrifoldebau gofalu yn ogystal â gofynion gwaith. **<u>Lliniaru:</u>** • Ar ôl Covid-19, bydd plant yn cael eu cofrestru mewn meithrinfeydd, ysgolion ac ati, felly bydd yr effaith negyddol ar deuluoedd a chyfrifoldebau gofalu yn cael ei lliniaru rhywfaint. **Cyfleoedd a Mynediad at Waith** • Negyddol: Cynnydd mewn anghydraddoldeb gan nad yw rhai gweithwyr yn gallu gweithio o bell • Negyddol: Effaith ar ddatblygiad gyrfa a chyflogau, yn enwedig i bobl iau, os nad yw unigolion yn gallu gweithio gartref neu os nad oes ganddynt fynediad at rwydweithio, hyfforddiant neu fentora wrth weithio'n hyblyg • **<u>Lliniaru</u>**: • Gweithio ochr yn ochr ag adrannau eraill y llywodraeth i archwilio a hyrwyddo cyfleoedd newydd ar gyfer gweithio o bell, fel cronni swyddi • Hyrwyddo cynlluniau cyflogaeth sydd â'r nod o gefnogi pobl ifanc yn eu gwaith. Gweler hefyd yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant
Mynediad at wasanaethau a'u hansawdd; ***Gwella mynediad a mynediad cyfartal at wasanaethau a chyfleusterau iechyd a gofal cymdeithasol?***		Pobl ar incwm isel Plant a phobl ifanc Pobl hŷn Pobl sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell	**<u>Negyddol</u>** **Trafnidiaeth** • Llai o ddefnydd o drafnidiaeth gyhoeddus gyda goblygiad o ran amlder a chynaliadwyedd tymor hir gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus. **Technoleg Gwybodaeth** • Effaith ar y rheini sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol ac nad oes ganddynt wybodaeth, sgiliau a llythrennedd digidol.

Penderfynydd iechyd Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru...")	Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)	Grwpiau agored i niwed perthnasol	Asesiad a Lliniaru
Effeithio ar fynediad at drafnidiaeth ac ansawdd y drafnidiaeth; ***Effeithio ar fynediad at dechnoleg gwybodaeth ac ansawdd y dechnoleg honno?*** ***Effeithio ar fynediad at siopau a gwasanaethau masnachol a'u hansawdd?***		Pobl ag anableddau/anawsterau corfforol neu ddysgu Pobl nad ydynt yn gallu cael mynediad at wasanaethau a chyfleusterau	• Effeithiau ar lesiant meddyliol, fel straen a rhwystredigaeth a achosir gan anawsterau technegol neu ddiffyg hyfforddiant/cymorth i arfogi unigolion â'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gweithio'n hyblyg/gweithio gartref • **<u>Lliniaru:</u>** • Hyrwyddo tiwtorialau/deunyddiau dysgu i wella llythrennedd digidol, fel Cymunedau Digidol Cymru. • darparu tiwtorialau/deunyddiau dysgu i wella llythrennedd digidol **Effaith ar bobl hŷn yn y gweithlu a allai fod yn llai cyfarwydd â TG a llwyfannau a ddefnyddir gan sefydliadau ar gyfer gweithio gartref / gweithio'n hyblyg.** **Seilwaith Digidol** • Nid oes gan bob un fynediad at seilwaith digidol neu rwydwaith sefydlog / mynediad band eang, sy'n golygu nad yw gweithio gartref yn bosibl neu bod gwneud hynny'n heriol. **<u>Lliniaru:</u>** • gall darparu hybiau gweithio o bell gan y llywodraeth liniaru effeithiau negyddol ar seilwaith digidol • Effaith seilwaith digidol ar anghydraddoldebau, drwy gynyddu anghydraddoldeb mynediad at wasanaethau digidol a mynediad at gyfleoedd cyflogaeth. • gall darparu hybiau gweithio o bell gan y llywodraeth liniaru effeithiau negyddol ar seilwaith digidol
Ffactorau macroeconomaidd ***Effeithio ar ddatblygu economaidd?*** ***Effeithio ar gynnyrch domestig gros?***		Pob grŵp agored i niwed	**<u>Cadarnhaol</u>** **Datblygu Economaidd** • Manteision amgylcheddol o lai o deithio, defnyddio ceir ac allbwn economaidd • Gellir hyrwyddo cynaliadwyedd gan gynnwys teithio llesol a thrafnidiaeth **Polisïau'r Llywodraeth** • Gall gweithio gartref ac yn hyblyg roi cyfle i adfywio rhai cymunedau a chymdogaethau yng Nghymru i hyrwyddo economïau sylfaenol lleol • Cyfleoedd i hyrwyddo gwell polisïau cynllunio gofodol • Polisïau yn y gweithle wedi'u hadolygu i ddiogelu iechyd a lles gweithwyr sydd angen gweithio gartref

Penderfynydd iechyd **Cwestiynau arweiniol allweddol ("A fydd cyflwyno gweithio o bell yng Nghymru…")**	**Effaith gadarnhaol (+) neu negyddol (-)**	**Grwpiau agored i niwed perthnasol**	**Asesiad a Lliniaru**
Effeithio ar bolisïau'r llywodraeth?			

Tabl Tystiolaeth a Dadansoddiad o'r Bwlch

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r dystiolaeth allweddol a ddefnyddiwyd yn yr asesiad o'r effeithiau ar iechyd, ac yn tynnu sylw at y prif fylchau.

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
Ffactorau Ymddygiad/Ffordd o Fyw sy'n Effeithio ar Iechyd	Achraf, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H,, Boukhris, O., Masmoudi, L., Bousaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingoes,L, L., Braakman-jansen, A., Wrede, C., et al (2020) 'Effects of COVID-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19 international online-survey', medRxiv. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.04.2007 2447v1 Jacobs, E. (2020) 'Homeworking: isolation, anxiety and burnout', *Financial Times.* [Ar-lein]. 16 Ebrill Ar gael yn: https://www.ft.com/content/315095c0-7da0-11ea-8fdb-7ec06edeef84 Public Health England (2020) *Excess Weight and COVID-19: Insights from new evidence*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/907966/PHE_insight_Excess_weight_and_COVID-19__FINAL.pdf Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U. and Svensson, M. (2020) 'Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions', *Frontiers in Sports and Active Living.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00057/full Martinez-Ferran, M., de la Guía-Galipienso, F., Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H. (2020) 'Metabolic Impacts of

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits', *Nutrients 2020, 12, 1549.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32466598/ Masmoudi, L., Bousaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingoes,L, L., Braakman-jansen, A., Wrede, C., et al (2020) 'Effects of COVID-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19 international online-survey', *medRxiv.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.04.20072447v1 Bouziri, H., Smith, D. R.M., Descatna A., Dab, W. and Jean, K. (2020) 'Working from home in the time of COVID-19: how to best preserve occupational health?' *BMJ Journals.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://oem.bmj.com/content/77/7/509
Dylanwadau cymunedol cymdeithasol ar iechyd	Zhang, S., X., Wang, Y., Rauch, A. and We, F. (2020) 'Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak', *Science Direct.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120306521 Thomason, B. and Williams, H. (2020) 'What Will Work-Life Balance Look Like After the Pandemic?' *Harvard Business Review.* [Ar-lein]. 16 Ebrill Ar gael yn: https://hbr.org/2020/04/whatwill-work-life-balance-look-like-after-the-pandemic

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Andrew, A., Cattan, S., Dias, M. C., Farquharson, C., Kraftman, L., Krutikova, S., Phimister, A. and Sevilla, A. (2020) 'How are mothers and fathers balancing work and family under lockdown?', *Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid.* [Ar-lein]. 27 Mai. Ar gael yn: https://www.ifs.org.uk/publications/14860 Jacobs, E. (2020) 'Homeworking: isolation, anxiety and burnout', *Financial Times.* [Ar-lein]. 16 Ebrill Ar gael yn: https://www.ft.com/content/315095c0-7da0-11ea-8fdb-7ec06edeef84 Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol (2020) 'Plan the World we need: The contribution of planning to a sustainable, resilient and inclusive recovery', *Royal Town Planning Institute Research Paper.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.Royal Town Planning Institute.org.uk/media/5688/plantheworldweneed_june2020.pdf Taylor, K. and Griffith, R. (2020) 'Who can work from home and how does it affect their productivity?' *Economics Observatory.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.coronavirusandtheeconomy.com/question/who-can-work-home-and-how-does-it-affect-their-productivity (Marston, H. R., Musselwhite, C. and Hadley, R. (2020) 'COVID-19 vs Social Isolation: the Impact Technology can have on Communities, Social Connections and Citizens', *British Society of Geronotology.* [Ar-lein]. 18 Mawrth. Ar gael yn: https://ageingissues.wordpress.com/2020/03/18/COVID-19-vs-social-isolation-the-impact-technology-can-have-on-communities-social-connections-and-citizens/ CIPD (2020) *Megatrends Working from home: what's driving*

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	the rise in remote working? [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.cipd.co.uk/knowledge/work/trends/megatrends/working-home-rise#:~:text=2%20Apr%202020-,Megatrends%3A%20Working%20from%20home%20%E2%80%93%20what's%20driving,the%20rise%20in%20remote%20working%3F&text=As%20a%20key%20component%20of,agile%20response%20to%20unexpected%20challenges. Cowan, K. (2020) *Survey results: Understanding people's concerns about the mental health impacts of the COVID-19 pandemig.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://acmedsci.ac.uk/file-download/99436893 Farooq, A., Laato, S. and Najmul Islam, A. K. M. (2020) 'Impact of Online Information on Self-Isolation Intention During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Study', *Journal of Medical Internet Research.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.jmir.org/2020/5/e19128/ Mind (2020) *The mental health emergency: How has the coronavirus pandemic impacted our mental health?* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.mind.org.uk/media-a/5929/the-mental-health-emergency.pdf King, T., Hewitt, B., Crammond, B., Sutherland, G., Maheen, H., Kavanagh, A. (2020) 'Reordering gender systems: can COVID-19 lead to improved gender equality and health?', *The Lancet.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2931418-5

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Sonnentag, S. (2012) 'Psychological Detachment From Work During Leisure Time: The Benefits of Mentally Disengaging From Work', *Association for Psychological Science.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.researchgate.net/publication/228079939_Psychological_Detachment_From_Work_During_Leisure_Time_The_Benefits_of_Mentally_Disengaging_From_Work
Amodau byw/amgylcheddol sy'n effeithio ar iechyd	CIPD (2020) *Megatrends Working from home: what's driving the rise in remote working?* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.cipd.co.uk/knowledge/work/trends/megatrends/working-home-rise#:~:text=2%20Apr%202020-,Megatrends%3A%20Working%20from%20home%20%E2%80%93%20what's%20driving,the%20rise%20in%20remote%20working%3F&text=As%20a%20key%20component%20of,agile%20response%20to%20unexpected%20challenges. Holliss, F. (2017) *To solve the housing crisis we need new ideas, not garden cities.* The Guardian. 9 Chwefror [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.theguardian.com/housing-network/2017/feb/09/housing-crisis-worklife-garden-cities O2 (2020) *The Flexible Future of Work.* [Ar-lein]. 18 Mai. Ar gael yn: https://news.o2.co.uk/2020/05/20/the-flexiblefuture-of-work/ Magrini, E. (2020) 'How will coronavirus affect jobs in different parts of the country?' *Centre for Cities.* Mawrth. [Ar-lein].

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Ar gael yn: https://www.centreforcities.org/blog/how-willcoronavirus-affect-jobs-in-different-parts-of-the-country/ Moeckel, R. (2016) 'Working from Home: Modeling the Impact of Telework on Transportation and Land Use', *Science Direct.* Ar gael yn: https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2352146517308803 Breach, (2020) *How easy is it for people to stay at home during the coronavirus pandemic?* Centre for Cities. 7 Ebrill [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.centreforcities.org/blog/how-easyis-it-for-people-to-stay-at-home-during-the-coronavirus-pandemic/ Bouziri, H., Smith, D. R.M., Descatna A., Dab, W. and Jean, K. (2020) 'Working from home in the time of COVID-19: how to best preserve occupational health?' *BMJ Journals.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://oem.bmj.com/content/77/7/509 Montreuila and Lippel (2003) 'Telework and occupational health: a Quebec empirical study and regulatory implications', *Safety Science.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925753502000425 Moran, S. (2020) 'Remote working beyond COVID-19', *globalwebindex.* [Ar-lein]. 28 Ebrill Ar gael yn: https://blog.globalwebindex.com/chart-of-the-week/remote-working-beyond-COVID-19/ Holliss, F. (2016) 'Home-based Workers of the World Unite!'

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	RSA. 30 Tachwedd [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.thersa. org/discover/publications-and-articles/rsa-blogs/2016/11/home-based-workers-of-the-world-unite Llywodraeth Cymru (2020) Fframwaith ar gyfer buddsoddi rhanbarthol *yng Nghymru.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://gov.wales/framework-for-regional-investment-in-wales Llywodraeth Cymru (2019) *Yr Economi Sylfaenol.* [Ar-lein] Ar gael yn: https://gov.wales/foundational-economy Rodriguez, J. and Ifan, G. (2020) 'COVID-19 and the Welsh economy: working from home'. *Prifysgol Caerdydd, Dadansoddi Cyllidol* *Cymru.* [Ar-lein]. 8 Gorffennaf. Ar gael yn: https://www.cardiff. ac.uk/__data/assets/pdf_file/0011/2425466/Covid_economy_report_2.pdf
Amodau economaidd sy'n effeithio ar iechyd fel mynediad at gyflogaeth ac addysg	Rodriguez, J. (2020) 'COVID-19 and the Welsh economy: shutdown sectors and key workers', *Prifysgol Caerdydd, Dadansoddi Cyllidol Cymru.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.cardiff. ac.uk/__data/assets/pdf_file/0017/2410343/COVID-19 -andthe- Welsh-economy-shutdown-sectors-and-key-workers-briefing- paper.pdf Thomas, G. (2020) 'Coronavirus: the impact on the Welsh economy', Ymchwil y *Senedd.* [Ar-lein]. 1 Gorffennaf. Ar gael at: https://seneddresearch.blog/2020/07/01/coronavirus- the-impact-on-the-welsh-economy/) Banks, J., Karjalaninen, H. and Propper, C. (2020) 'Recessions

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	and health: the long-term health consequences of responses to the coronavirus', *Institute for Fiscal Studies.* [Ar-lein]. 9 Ebrill. Ar gael yn: https://www.ifs.org.uk/publications/14799 Fadel, M., Salomon, J. and Descatha, A. (2020) 'Coronavirus outbreak: the role of companies in preparedness and responses', *PubMed.gov.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32119831/ Choudhury, P., Larson, B. Z. and Foroughi, C. (2019) 'Is It Time to Let Employees Work from Anywhere?' *Harvard Business Review.* 14 Awst. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://hbr.org/2019/08/is-it-time-to-let-employees-work-from-anywhere Montreuila and Lippel (2003) 'Telework and occupational health: a Quebec empirical study and regulatory implications', *Safety Science.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925753502000425 CIPD (2020) *Megatrends Working from home: what's driving the rise in remote working?* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.cipd.co.uk/knowledge/work/trends/megatrends/working-home-rise#:~:text=2%20Apr%202020-,Megatrends%3A%20Working%20from%20home%20%E2%80%93%20what's%20driving,the%20rise%20in%20remote%20working%3F&text=As%20a%20key%20component%20of,agile%20response%20to%20unexpected%20challenges. Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol (2020) 'Plan the World we need:

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	The contribution of planning to a sustainable, resilient and inclusive recovery', *Royal Town Planning Institute Research Paper.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.Royal Town Planning Institute.org.uk/media/5688/plantheworldweneed_june2020.pdf Moran, S. (2020) 'Remote working beyond COVID-19', *globalwebindex.* [Ar-lein]. 28 Ebrill Ar gael yn: https://blog.globalwebindex.com/chart-of-the-week/remote-working-beyond-COVID-19/). Bick, R., Chang, M., Wang, K. W. a Yu T. (2020) *A blueprint for remote working: Lessons from China.* McKinsey Digital. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.mckinsey.com/business-functions/mckinsey-digital/our-insights/a-blueprint-for-remoteworking-lessons-from-china Million for Work Flexibility (2020) *The Business Case: How Work Flexibility Improves Productivity*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.workflexibility.org/the-business-case-how-work-flexibility-improves-productivity/
Mynediad at wasanaethau a'u hansawdd;	Healthwatch, National Voices and Traverse (2020) *The Doctor Will Zoom You Now: getting the most out of the virtual health and care experience.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.nationalvoices.org.uk/sites/default/files/public/publications/the_dr_will_zoom_you_now_-_insights_report.pdf Llywodraeth Cymru (2020) *Fframwaith ar gyfer buddsoddi rhanbarthol yng Nghymru.* [Ar-lein]. Ar gael yn: https://gov.wales/framework-for-regional-investment-in-wales

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Green, L., Morgan, L., Azam, S., Evans, L., Parry-Williams, L., Petchey, L. and Bellis, M. A. (2020) *A Health Impact Assessment of the 'Staying at Home and Social Distancing Policy' in Wales in response to the COVID-19 pandemic.,* [Online]. Available at: https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/files/4515/9618/5918/HIA_-_Rapid_Review_of_SAH_Policy_Main_Report.pdf Holliss, F. (2017) *To solve the housing crisis we need new ideas, not garden cities.* The Guardian. 9 Chwefror [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.theguardian.com/housing-network/2017/feb/09/housing-crisis-worklife-garden-cities Holmes, E.A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely,S., Arsenault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M., Yardley, Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M. and Bullmore, E. (2020) 'Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science', *The Lancet.* [Ar-lein]. 15 Ebrill Ar gael yn: https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext Moeckel, R. (2016) 'Working from Home: Modeling the Impact of Telework on Transportation and Land Use', *Science Direct.* Ar gael yn: https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2352146517308803 Marston, H. R., Musselwhite, C. a Hadley, R. (2020) 'COVID-19 vs Social Isolation: the Impact Technology can have on Communities, Social Connections and Citizens', *British Society of Geronotology.* [Ar-lein]. 18 Mawrth. Ar gael yn: https://

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	ageingissues.wordpress.com/2020/03/18/COVID-19-vs-social-isolation-the-impact-technology-can-have-on-communities-social-connections-and-citizens/
Macroeconomaidd	Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol (2020) 'Plan the World we need: The contribution of planning to a sustainable, resilient and inclusive recovery', *Royal Town Planning Institute Research Paper.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.Royal Town Planning Institute.org.uk/media/5688/plantheworldweneed_june2020.pdf Rodriguez, J. (2020) 'COVID-19 and the Welsh economy: shutdown sectors and key workers', *Prifysgol Caerdydd, Dadansoddi Cyllidol Cymru.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.cardiff.ac.uk/__data/assets/pdf_file/0017/2410343/COVID-19 -andthe-Welsh-economy-shutdown-sectors-and-key-workers-briefing-paper.pdf Rodriguez, J. and Ifan, G. (2020) 'COVID-19 and the Welsh economy: working from home'. *Prifysgol Caerdydd, Dadansoddi Cyllid Cymru.* [Ar-lein]. 8 Gorffennaf. Ar gael yn: https://www.cardiff.ac.uk/__data/assets/pdf_file/0011/2425466/Covid_economy_report_2.pdf Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol (2020) 'Plan the World we need: The contribution of planning to a sustainable, resilient and inclusive recovery', *Royal Town Planning Institute Research Paper.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.Royal Town Planning Institute.org.uk/media/5688/plantheworldweneed_june2020.pdf

Tystiolaeth/data angenrheidiol	Ffynhonnell
	Scott, L. (2020) ‘How coronavirus is widening the UK genderpay gap’, *The Guardian.* [Ar-lein]. 7 Gorffennaf. Ar gael yn: https://www.theguardian.com/world/2020/jul/07/how-coronavirus-is-widening-the-uk-gender-pay-gap King, T., Hewitt, B., Crammond, B., Sutherland, G., Maheen,H., Kavanagh, A. (2020) ‘Reordering gender systems: can COVID-19 lead to improved gender equality and health?’, *The Lancet.* [Ar-lein]. 19 Mehefin. Ar gael yn: https://www.thelancet. com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2931418-5 Nay, O. (2020) ‘Can a virus undermine human rights?’ *PubMed. gov.* [Ar-lein]. 21 Ebrill Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32325013/ Quilter-Pinner, H., Webster, S. a Parkes, H. (2020) ‘Guaranteeing the right start: Preventing youth unemployment after COVID-19’, *Institute for Public Policy Research.* [Ar-lein]. 3 Gorffennaf. Ar gael yn: https://www.ippr.org/research/publications/ guaranteeing-the-right-start
Mae angen rhagor o dystiolaeth ar gyfer effeithiau gweithio’n ystwyth ar grwpiau penodol o bobl	Bwlch tystiolaeth ar gyfer effaith gweithio’n ystwyth ar: • Pobl ag anableddau anawsterau corfforol neu ddysgu • Rhieni sy’n gweithio, rhieni sengl, a’r rheini sydd â chyfrifoldebau gofalu • Pobl hŷn • Y rhai sy’n byw ar eu pen eu hunain • Gweithwyr hanfodol gan gynnwys y rheini yn y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol • Y rheini sydd mewn perygl o drais yn erbyn menywod, trais domestig a cham-drin rhywiol