

2.1.2 (a) Rhyng-Ddibyniaeth Rhwng Iechyd Corfforol ac Iechyd Meddwl Da

Gall iechyd corfforol ac ymarfer corff arwain at effeithiau **yn syth bin/yn y tymor byr** ac effeithiau **yn y tymor hir**. Gall manteision iechyd wella ansawdd bywyd unigolyn.

Manteision iechyd corfforol

Yn ogystal â gwella ffitrwydd corfforol rhywun, mae bod yn fwy gweithgar yn gallu arwain at y manteision corfforol canlynol:

- Risg is o rai cyflyrau fel clefyd y galon, strôc a diabetes math II.
- Risg is o broblemau iechyd corfforol wrth i'r corff addasu i straen gan gynnwys risg is o glefyd y galon, pwysedd gwaed uchel, ymateb imiwnedd is, ac iselder a gorbryder.
- Organau iachach, fel cyhyr y galon, gan arwain at bwysedd gwaed is.
- Esgyrn cryfach gan y bydd unrhyw ymarfer corff sy'n dal pwysau yn cryfhau'r esgyrn. Bydd hyn yn lleihau'r risg o gael osteoporosis esgyrn brau.
- Adeiladau hypertroffedd cyhyrol ym meinwe cyhyrau'r corff, gan gynyddu'r gyfradd metabolaidd.
- Cynnal pwysau iach.
- Mwy o egni.
- Gwella ansawdd cwsg.
- Cynnal symudedd.
- Cadw feirysau draw.
- Rheoli poen cronig.

Dydd Llun

20 Jac Sbonc
10 Cyrwydiad
45 Eiliad o Eistedd Wal
20 Cyrwydiad

Dydd Mawrth

20 Pen-glin Uchel
5 Gwrthwasgiad
20 Eisteddiad
20 Cyffyrddiad â Bodiau'r Traed

Dydd Mercher

15 Eisteddiad
10 Cyrwydiad Sumo
1 Munud Eiliad o Eistedd Wal
20 Cyrwydiad

Dydd Iau

20 Pen-glin Uchel
20 Cyrwydiad
20 Cyffyrddiad â Bodiau'r Traed
5 Gwrthwasgiad

Dydd Gwener

20 Jac Sbonc
10 Cyrwydiad
45 Eiliad o Eistedd Wal
20 Cyrwydiad

Awgrymiadau syml i wella eich ffitrwydd corfforol:

- gwnewch fwy o weithgaredd corfforol e.e. cyfrwch eich camau dyddiol
- gosodwch nod ffitrwydd neu gyfres o nodau bach
- cofnodwch eich cynnydd
- gwnewch newidiadau syml i'ch ffordd o fyw.

Y manteision cymdeithasol ac emosiynol

- Cynhwysiant – Mae'n helpu unigolion i wneud ffrindiau newydd a chysylltu â gwahanol bobl. Mae bod o amgylch pobl yn llesol i iechyd meddwl a rhwydweithiau cymdeithasol.
- Cael hwyl a bod yn hapus.
- Bydd unigolion yn teimlo'n rhan o grŵp, ac mae hynny'n gallu lleihau arwahanu a gwella cynhwysiant.

Manteision iechyd meddwl

Ymhlith rhai o fanteision iechyd meddwl bod yn fwy gweithgar mae:

- Llai o orbryder a hwyliau hapusach gan fod ymarfer corff yn rhyddhau hormonau fel endorffinau, dopamin, a serotonin. (Gelwir y rhain weithiau yn hormonau 'hapus'.) Byddan nhw'n addasu cemeg yr ymennydd sy'n gallu gwella'r hwyliau a thawelu gorbryder.
- Lleihau symptomau straen.
- Creu ymdeimlad o lonyddwch a'r gallu i feddwl yn gliriach.
- Cynyddu hunanhyder: pan fydd y lefelau ffitrwydd yn cynyddu a'r corff yn gwella, gall hyn gynyddu hunanhyder pobl. Gall yr ymdeimlad o gyflawniad o gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol newydd/rheolaidd neu ddysgu sgiliau corfforol newydd helpu unigolion hefyd i deimlo'n well amdanyn nhw'u hunain a gwella'u hwyliau. Gall gwell hunanhyder hefyd gryfhau gwydnwch pobl.
- Lleihau'r risg o iselder.
- Gwella sgiliau gwneud penderfyniadau.
- Gwella'r gallu i ganolbwyntio.
- Hyrwyddo twf nerfelloedd a phibellau gwaed.
- Gwella'r cof.

Beth mae ymarfer corff a gweithgaredd corfforol yn gallu'i wneud i'm hymennydd wrth iddo dyfu?

Cofio mwy o sgiliau corfforol - cof echddygol

Bydd fy ymennydd yn gallu ymateb yn gyflymach

Gwella fy ngraddau

Bydd fy ymennydd yn gallu gweithio'n galetach

Rhyddhau'r hormon neropineffrin i wella fy nghof