



Wellbeing in Nature




Why regular visits into nature are essential for good health and wellbeing?

Wales is rich in diverse and abundant open spaces. Places where you can freely Relax, Reflect and Reconnect.

A parking charge and a picnic may be all you need, although we do recommend a blanket or hammock too!

As well as an affordable day out, there are other benefits to being outdoors, here are 20 reasons to get out and about in nature (backed up by scientific evidence).

1. You will talk more openly and listen more carefully, building social skills and strengthening relationships.
 2. It gives you a much-needed screen-detox
 3. Its great exercise, at your own pace and flexes loads of different muscles.
 4. The air is much better for you providing a super boost of oxygen through your body
 5. Microorganisms in mud, soil, streams help you build a stronger resistance to illness
 6. Being in nature increases your attention, creativity and ability to learn
 7. It inspires curiosity and learning in the natural world
 8. You will care about and appreciate nature and make more nature-conscious decisions.
 9. You will feel calmer and be able to manage stress and anxiety
 10. Your blood pressure and heart rate will even out
 11. Bad energy will be flushed from your body and good energy will flood in
 12. Your breathing will become deeper.
 13. Your body will be able to rest, digest and heal
 14. It will give you time and space to reflect and make decisions
 15. Exposure to natural light will help your body produce more vitamin D
 16. It helps you to build a natural sense of hazards and risk
 17. It can regulate your emotions and behaviour and reduce symptom severity of ADHD
 18. Your sleep pattern can improve
 19. Your senses are soothed and your eyes relax
 20. It can become an adventure and provide awesome moments to cherish
- 

Check out our Nature Sheets to help you choose what to do on your next adventure.

cometo.wales



Halkyn Castle Wood
Events and Education



Lles ym myd natur

Pam bod ymweliadau rheolaidd i fyd natur yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant da?

Mae Cymru yn gyforiog o fannau agored amrywiol. Mannau lle medrwch chi ymlacio, adfyfyrio ac ailgysylltu.

[fallai mai man parcio a phicnic ydi'r cyfan fydd ei angen arnoch chi, ond rydym ni'n argymhell blanced neu hamog hefyd!

Yn ogystal â bod yn ddiwrnod allan fforddiadwy, mae manteision eraill i fod yn yr awyr agored hefyd. Dyma 20 rheswm i fynd allan i fyd natur (wedi'u cefnogi gan dystiolaeth wyddonol).

1. Byddwch yn siarad yn fwy agored ac yn gwrandao'n fwy gofalus, gan gryfhau eich sgiliau cymdeithasol a dyfnhau perthnasoedd.
2. Mae'n rhoi cyfnod heb fod ar sgrin i chi sy'n llesol dros ben.
3. Mae'n ymarfer corff da, ar eich cyflymder eich hun ac mae'n defnyddio llwyth o wahanol gyhyrau.
4. Mae'r aer yn llawer gwell i chi gan roi hwb o ocsigen trwy eich corff.
5. Mae micro organebau mewn mwd, pridd a ffrydiau yn eich cynorthwyo i gryfhau eich gallu i wrthsefyll salwch.
6. Mae bod ym myd natur yn cynyddu eich sylw, eich creadigrwydd a'ch gallu i ddysgu.
7. Mae'n ysbrydoli chwilfrydedd a dysgu yn y byd naturiol.
8. Byddwch yn gofalu am ac yn gwerthfawrogi natur ac yn gwneud penderfyniadau sy'n fwy ystyriol o fyd natur.
9. Byddwch yn teimlo'n fwy digynnwrf ac yn medru rheoli eich straen a'ch gorbryder.
10. Bydd eich pwysedd gwaed a chyfradd curiad y galon yn gostwng.
11. Bydd egni drwg yn cael ei olchi o'ch corff a bydd egni da yn llifo i mewn.
12. Byddwch yn anadlu'n ddyfnach.
13. Bydd eich corff yn medru gorffwyo, amgyffred ac iachau.
14. Bydd yn rhoi amser a gwagle i chi adfyfyrio a gwneud penderfyniadau.
15. Bydd y golau naturiol yn helpu eich corff i gynhyrchu mwy o fitamin D.
16. Mae'n eich cynorthwyo i greu synnwr naturiol o beryglon a risgiau.
17. Gall reoleiddio eich ymddygiad a'ch emosiynau a lleihau dwysder symptomau Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD).
18. Gall wella eich patrwm cysgu.
19. Mae'n tawelu eich synhwyrau ac mae eich llygaid yn ymlacio.
20. Gall fod yn antur a rhoi momentau anhygoel i'w coleddu.

[dychwch ar ein Tafleini Natur i'ch cynorthwyo i ddewis beth i'w wneud ar eich antur nesaf

cometo.wales



Halkyn Castle Wood
Events and Education

