Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026

Adnoddau i'w defnyddio gyda: **dysgwyr 7 i 11 oed**

UK Safer Internet Centre

nominet

Technoleg glyfar, dewisiadau diogel

edrych ar ddefnydd diogel a chyfrifol o ddeallusrwydd artiffisial (AI)

Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026

Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel yn cael ei ddathlu yn fyd-eang ym mis Chwefror bob blwyddyn, i hyrwyddo defnydd diogel a chadarnhaol o dechnoleg ddigidol gan blant a phobl ifanc ac i ysbrydoli trafodaeth genedlaethol am ddefnyddio technoleg yn gyfrifol, yn barchus, yn feirniadol ac yn greadigol. Cynhelir Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026 ddydd Mawrth 10 Chwefror.

Yn y Deyrnas Unedig, caiff Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel ei drefnu gan Ganolfan Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel y DU (UKSIC), sef partneriaeth rhwng tair elusen – Childnet International, yr Internet Watch Foundation (IWF) a SWGfL.

UK Safer Internet Centre

Gyda diolch caredig i Lywodraeth Cymru am ei chefnogaeth i ddatblygu'r adnoddau hyn yn Gymraeg.

I gael rhagor o adnoddau a chyngor, ewch i: **hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein**

Cefnogir gan
Lywodraeth Cymru
Supported by
Welsh Government

Gyda diolch caredig i Fwrdd Diogelu Gogledd Iwerddon am ei gefnogaeth i ddatblygu'r adnoddau hyn yn y Wyddeleg.

I gael rhagor o adnoddau a chyngor, ewch i: **onlinesafetyhub.safeguardingni.org**

SBNI
Safeguarding Board for Northern Ireland

Mae'r holl sefyllfaoedd ac enghreifftiau a ddefnyddir yn y deunyddiau hyn wedi cael eu creu ar gyfer dibenionaddysgiadol ac nid ydynt yn rhai gwirioneddol.

Technoleg glyfar, dewisiadau diogel

Thema Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026 yw deallusrwydd artiffisial, neu AI. O gynorthwywyr llais, i sgwrsfotiaid, i foeseg AI cynhyrchiol, bydd ein hadnoddau yn eich helpu chi a'ch dysgwyr i archwilio sut gellir defnyddio AI yn ddiogel ac yn gyfrifol, ac yn sicrhau bod pawb yn teimlo wedi'u grymuso i addasu wrth i dechnoleg newid.

Rydyn ni'n deall y gall siarad am dechnoleg newydd gyda phlant a phobl ifanc fod yn heriol, yn enwedig os nad ydych chi eich hun mor hyderus gyda thechnoleg.

Rydyn ni'n galw ar y llywodraeth ac ar ddiwydiant i sicrhau bod diogelwch a hawliau plant wrth wraidd datblygiadau mewn AI.

Rydyn ni am gefnogi pobl ifanc sydd eisoes yn defnyddio'r dechnoleg hon i ddatblygu'r sgiliau a'r hyder i wneud dewisiadau diogel a chyfrifol.

Dyma pam rydyn ni hefyd wedi llunio rhestr o adnoddau pellach y byddwch chi efallai am eu defnyddio ar y cyd â'n hadnoddau ni er mwyn datblygu eich dealltwriaeth chi neu ddealltwriaeth eich dysgwyr:
saferinternet.org.uk/further-resources

Edrych ar ddefnydd diogel a chyfrifol o AI

Dysgwyr 3 i 7 oed

Canolbwyntio ar gynorthwywyr llais, rhywfaint o gyfeirio at AI

Dysgwyr 7 i 11 oed

Ymchwilio i ystod o ddefnydd diogel a chyfrifol o AI, gan gynnwys sgwrsfotiaid

Dysgwyr 11 i 14 oed

Ymchwilio i ddefnydd diogel a chyfrifol o AI, gan gynnwys sgwrsfotiaid, ac opsiynau i drafod delweddau noeth a gynhyrchwyd gan AI

Dysgwyr 14 i 18 oed

Canolbwyntio ar foeseg AI ac edrych ar gyfrifoldebau'r unigolyn a chyfrifoldebau cymdeithas.

Cynnwys

5 **Defnyddio'r adnoddau hyn**

6 **Gweithgaredd:** iawn, neu ddim yn iawn?

11 **Gweithgaredd:** ymateb i gamddefnyddio AI

14 **Gweithgaredd:** Sgwrsfotiaid AI

18 **Gweithgaredd:** cwis technoleg glyfar

Defnyddio'r adnoddau hyn

Addasu ein hadnoddau i fodloni anghenion eich dysgwyr

Gwyddom nad yw pob person ifanc yr un fath, ac y gall anghenion addysgol arbennig neu anghenion dysgu ychwanegol wneud plant yn fwy agored i niwed ar-lein. Dyma pam y mae ein hadnoddau wedi'u creu i fod o fewn cyrraedd dysgwyr. Nid ydyn ni'n cyfeirio at oedrannau penodol, ac eithrio yn enwau'r ffeiliau ac ar gloriau blaen, felly gallwch chi ddewis a dethol gweithgareddau o bob rhan o'r adnodd, a theimlwch yn rhydd i wneud newidiadau lle bo angen. Mae pob gweithgaredd yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer cefnogi dysgwyr, yn ogystal â syniadau ar gyfer herio ac ymestyn.

Anogir ymarferwyr i ymgorffori'r gweithgareddau hyn, neu elfennau dethol, yn eu cwricwlwm ar yr un pryd ag addasu'r adnoddau yn ofalus i fodloni anghenion unigryw eu dysgwyr.

Sefydlu lle diogel

Ystyriwch sut i sefydlu amgylchedd cefnogol i bobl ifanc ddysgu a siarad am bynciau a all fod yn sensitif. Am syniadau ewch i:
childnet.com/learning-environment

Wrth drafod eu bywydau ar-lein, mae'n bosibl y bydd plant a phobl ifanc yn codi pryderon am brofiadau maen nhw wedi'u cael ar-lein. Sicrhewch eich bod yn gwybod beth yw gweithdrefnau diogelwch eich ysgol neu eich lleoliad. Am gyngor pellach ewch i: **childnet.com/safeguarding**

Gwybod lle i gael rhagor o wybodaeth neu gymorth

Cofiwch fod digon o gymorth a chyngor ar gael os oes arnoch chi angen rhagor o wybodaeth am unrhyw beth sy'n gysylltiedig â diogelwch ar-lein. Ar dudalen 'Need Help?' UKSIC ceir gwybodaeth bellach am roi gwybod i sefydliadau y tu allan i'ch ysgol neu'ch lleoliad am bryderon penodol:
saferinternet.org.uk/advice-centre/need-help

Mae'r Professionals Online Safety Helpline yn wasanaeth llinell gymorth rhad ac am ddim sy'n cynnig cyngor, cymorth ac arweiniad i bob aelod o'r gweithlu plant sydd â chwestiynau am faterion diogelwch ar-lein:
saferinternet.org.uk/professionals-online-safety-helpline

Cychwyn sgyrsiau sy'n parhau drwy'r flwyddyn

Mae'r byd ar-lein yn newid yn barhaus, ond gall siarad â phobl ifanc am eu bywydau ar-lein eich helpu chi i ddeall eu profiadau. Cychwynnwch y sgwrs heddiw, a chadw'r sgwrs i fynd trwy gydol y flwyddyn

Gweithgaredd: Iawn, neu ddim yn iawn?

Amser

25 munud.

Amcan dysgu

- Gallaf nodi ystod o ffactorau a all fy helpu i benderfynu a yw defnydd a wneir o dechnoleg yn ddiogel ac yn gyfrifol, neu'n gamddefnydd.
- Gallaf ddefnyddio'r wybodaeth hon i nodi ffyrdd o ddefnyddio deallusrwydd artiffisial (AI) sy'n ddiogel ac yn gyfrifol, neu sy'n gamddefnydd.

Deunyddiau

- iau sy'n cyd-fynd â 'Iawn, neu ddim yn iawn?' (Sleidiau 2 i 14).
- Cardiau barn.
- 'Iawn, neu ddim yn iawn?' canllawiau i athrawon

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar y gwahanol ddefnydd a wneir o AI. Bydd dysgwyr yn cael eu hannog i feddwl am sut maen nhw'n gwybod a yw defnydd o AI yn iawn ai peidio.

1. Dangoswch sleid 3. Eglurwch i'r dysgwyr ein bod ni i gyd yn defnyddio technoleg a'r rhyngrwyd mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai o'r ffyrdd mae pobl yn defnyddio technoleg yn iawn – fel ei defnyddio mewn modd diogel, caredig, cyfrifol a hwyliog. Fodd bynnag, mae rhai ffyrdd o ddefnyddio technoleg nad ydyn nhw'n iawn - fel ei defnyddio i frifo rhywun, i beri gofid neu i dwyllo, neu mewn modd peryglus. Efallai fod gan rai pobl wahanol farn am beth sy'n iawn a ddim yn iawn, felly mae hefyd yn bwysig meddwl am sut gallai pawb dan sylw fod yn teimlo am ddefnyddio technoleg mewn ffordd benodol.
2. Gosodwch y cardiau barn o amgylch yr ystafell rydych chi'n gweithio ynddi.
3. Dangoswch sleid 4. Eglurwch i'r dysgwyr eich bod chi'n mynd i feddwl am wahanol ffyrdd o ddefnyddio AI, a phenderfynu a ydyn nhw'n iawn, ddim yn iawn, neu mae'n dibynnu.
4. Gweithiwch drwy sleidiau 5 i 14 a gofyn i'r dysgwyr symud at eu barn i ddangos eu hateb. Gofynnwch i rai dysgwyr egluro eu dewis. Efallai y byddwch chi am ddefnyddio'r canllawiau 'Iawn neu ddim yn iawn?' i athrawon i helpu i hwyluso'r trafodaethau hyn.
5. Gorffennwch y gweithgaredd trwy ofyn i'r dysgwyr grynhoi sut maen nhw'n gwybod a yw AI yn cael ei ddefnyddio mewn ffordd gadarnhaol neu negyddol.

Gweithgaredd: iawn, neu ddim yn iawn?

Cefnogi dysgwyr

Rhowch y cardiau 'Iawn, neu ddim yn iawn' i'r dysgwyr fesul pâr neu grŵp bach, a gofynnwch iddyn nhw eu didoli yn ddau grŵp - sef a yw'n iawn defnyddio AI fel hyn, neu dydy hi ddim yn iawn defnyddio AI fel hyn.

Herio ac ymestyn dysgwyr

Argraffwch gopïau o'r senarios ar sleidiau 6, 7, 11. Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y senarios hyn yn fanylach, gan drafod gwahanol sefyllfaoedd pan allai fod yn iawn defnyddio AI fel hyn, a gwahanol sefyllfaoedd pan na fyddai'n iawn defnyddio AI fel hyn. Efallai y byddan nhw am lunio map meddwl o'r holl sefyllfaoedd gwahanol, a defnyddio aroleuwyr i wneud cod lliw ar eu cyfer. Yna, gofynnwch i'r dysgwyr rannu'r hyn maen nhw wedi'i drafod.

Gallai atebion ystyried: a roddwyd caniatâd; tynnu coes neu fwlio; natur y golygu; sut ac yn lle rhennir cynnwys AI; gwahanol enghreifftiau o sut gellir defnyddio AI yn gyfrifol wrth wneud tasg gwaith cartref; ac ati.

Cardiau barn

Iawn

Ddim yn iawn

Mae'n dibynnu

‘Iawn, neu ddim yn iawn?’ **canllawiau i athrawon**

Gofyn i gynorthwyydd llais AI am ffaith ddiddorol am eich hoff anifail.	Mae’n debyg bod hyn yn iawn - mae cynorthwywyr llais AI yn rhannu ffeithiau diddorol. Fodd bynnag, efallai y bydd angen i chi wirio bod yr hyn a ddywedodd wrthych chi’n wir.
Defnyddio AI i greu jôc am un o’ch ffrindiau, ac yna ei hanfon ato.	Er mai jôc yw’r bwriad, gall rhai jôcs frifo teimladau pobl yr un fath, felly efallai nad yw’n iawn defnyddio AI fel hyn. Meddyliwch am sut all hyn wneud i’r person arall deimlo.
Defnyddio AI i gwblhau gweithgaredd gwaith cartref	Gallwn ddefnyddio AI weithiau i’n helpu ni gyda gwaith cartref, ond mae’n bwysig peidio â gadael iddo wneud y gwaith i gyd i ni - nid yw hyn yn rhoi prawf ar ein gwybodaeth na’n sgiliau, ac nid yw’n deg.
Gofyn i gynorthwyydd llais AI ddweud wrthych am fanylion gêm newydd sy’n dod allan yn fuan yr ydych chi wir eisiau ei phrynu.	Mae’n debyg bod hyn yn iawn - gall AI fod yn ffordd wych o ddod o hyd i wybodaeth yn gyflym. Fodd bynnag, mae’n bwysig chwilio am gemau sy’n addas i’ch oedran yn unig.
Gofyn i AI greu stori newyddion ffug i chi, ei dangos i ffrind a dweud wrtho ei bod yn stori wir.	Gallai hyn fod yn beth angharedig i’w wneud. Gallai eich ffrind gredu’r stori newyddion a gallai wneud iddo deimlo’n bryderus neu’n ofnus, yn dibynnu beth ydy’r stori.
Gofyn i gynorthwyydd llais AI chwarae rhagflas i chi o ffilm yr hoffech chi ei gweld.	Mae’n debyg bod hyn yn iawn - gall defnyddio AI i chwilio am fideo fod yn llawer cynt na chwilio amdano ein hunan. Ond mae’n bwysig chwilio am ffilmiau sy’n addas i’ch oedran yn unig.
Defnyddio AI i olygu llun o’ch ffrind fel ei fod yn gwneud iddo edrych yn wirion, ac yna ei bostio i’ch sgwrs grŵp.	Gallai hyn fod yn beth angharedig i’w wneud - er gallai rhai pobl feddwl ei fod yn ddoniol, gallai frifo teimladau eraill, felly mae’n well peidio â defnyddio AI fel hyn.
Gofyn i AI greu llun ar gyfer cystadleuaeth ddylunio yn yr ysgol.	Mae’n dibynnu ar reolau’r gystadleuaeth – mae’n fwyaf tebygol mai bwriad cystadleuaeth fel hon yw rhoi prawf ar eich sgiliau. Os ydych chi’n defnyddio AI i greu rhywbeth ac yn honni mai eich gwaith chi ydyw, nid yw hynny’n iawn.
Gofyn i AI greu darn o gerddoriaeth i chi	Mae’n debyg bod hyn yn iawn - mae AI weithiau yn gallu creu cerddoriaeth i ddiddanu, neu gerddoriaeth ar gyfer prosiect rydych chi’n gweithio arno. Nid yw’n iawn honni mai chi gyfansoddodd y gerddoriaeth eich hun.
Gofyn i wefan AI greu cymeriad newydd ac yna dechrau sgwrsio â’r cymeriad hwnnw.	Mae’n bwysig gwirio sgôr oedran gwefan AI sy’n creu cymeriadau, a’i defnyddio gydag oedolyn, gan nad yw pob gwefan AI o’r fath yn addas i blant.

Cardiau 'Iawn, neu ddim yn iawn?'

Iawn	Ddim yn iawn
Defnyddio AI i ddweud ffaith wrthych chi am eich hoff anifail	Defnyddio AI i ddweud jôc gas am eich ffrind
Defnyddio AI i ysgrifennu stori ar gyfer eich gwaith cartref a dweud wrth eich athro mai chi sydd wedi ei hysgrifennu.	Defnyddio AI i gael awgrymiadau ar gyfer gêm yr ydych chi'n hoffi ei chwarae
Defnyddio AI i chwarae synau doniol	Gofyn i AI chwarae pennod i chi o'ch hoff gartŵn
Defnyddio AI i newid llun o'ch ffrind fel ei fod yn edrych yn wirion	Defnyddio AI i wneud llun gwaith cartref a dweud wrth eich athro mai chi wnaeth o.
Defnyddio AI i chwarae eich hoff gân.	Gofyn i AI chwarae fideo sy'n codi ofn arnoch chi.

Cardiau 'Iawn, neu ddim yn iawn?'

Iawn	Ddim yn iawn
Defnyddio AI i ddweud ffaith wrthych chi am eich hoff anifail	Defnyddio AI i ddweud jôc gas am eich ffrind
Defnyddio AI i ysgrifennu stori ar gyfer eich gwaith cartref a dweud wrth eich athro mai chi sydd wedi ei hysgrifennu.	Defnyddio AI i gael awgrymiadau ar gyfer gêm yr ydych chi'n hoffi ei chwarae
Defnyddio AI i chwarae synau doniol	Gofyn i AI chwarae pennod i chi o'ch hoff gartŵn
Defnyddio AI i newid llun o'ch ffrind fel ei fod yn edrych yn wirion	Defnyddio AI i wneud llun gwaith cartref a dweud wrth eich athro mai chi wnaeth o.
Defnyddio AI i chwarae eich hoff gân.	Gofyn i AI chwarae fideo sy'n codi ofn arnoch chi.

Gweithgaredd: Ymateb i gamddefnyddio AI

Amser

25 munud.

Amcan dysgu

- Rydw i'n gwybod sut i ymateb os yw defnyddio AI yn fy ngwneud i'n bryderus, yn flin neu'n peri dryswch.

Deunyddiau

- Sleidiau sy'n cyd-fynd ag 'Ymateb i gamddefnyddio AI' (sleidiau 15 i 19).
- Cardiau senario.

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar y gwahanol ffyrdd o ymateb i unrhyw ddefnydd negyddol o AI, a beth all dysgwyr ei wneud os yw'n cael effaith ar eu lles.

1. Defnyddiwch sleid 16 i ddechrau trafod ffyrdd cadarnhaol posibl o ddefnyddio AI. Siaradwch am sut mae AI yn eu helpu nhw neu bobl maen nhw'n eu hadnabod, a sut all fod yn ddefnyddiol neu'n ddifyr.
2. Er bod llawer o ffyrdd cadarnhaol o ddefnyddio AI, atgoffwch y dysgwyr y gall gael ei ddefnyddio yn y ffordd anghywir weithiau, a bod hyn yn gallu bod yn niweidiol. Rhowch y dysgwyr mewn grwpiau bach a rhoi un o'r cardiau senario i bob grŵp. Gofynnwch i'r dysgwyr ddarllen yr e-bost ar eu cerdyn a thrafod sut mae'r bobl yn y sefyllfaoedd yn teimlo, a pham y maen nhw'n teimlo fel hyn. Eglurwch ei bod yn bwysig cael help os yw AI, neu rywun sy'n defnyddio AI, yn gwneud i chi deimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n ofnus.
3. Defnyddiwch sleid 17 i gyflwyno rhai ffyrdd o geisio cymorth ac ymateb i gamddefnyddio AI. Pwysleisiwch bwysigrwydd estyn allan bob amser at oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo, a thrafodwch gyda dysgwyr pwy allai hwn fod. Eglurwch fod yna linellau cymorth ar gael i blant a phobl ifanc hefyd, gan gynnwys Childline, y gallan nhw gysylltu â nhw ar-lein neu drwy ffonio 0800 11 11.
4. Nesaf, dangoswch yr eiconau adrodd ar sleid 18. Eglurwch fod adrodd yn ffordd o roi gwybod i dîm diogelwch ap, gêm neu wefan bod rhywun, neu rywbeth, wedi torri eu rheolau. Eglurwch y gallwch chi'n aml adrodd am wahanol bethau, gan gynnwys cynnwys gofidus neu amhriodol yn ogystal â defnyddwyr eraill, os ydyn nhw'n bwlio rhywun er enghraifft. Gofynnwch i'r dysgwyr ydyn nhw'n adnabod y symbolau adrodd ac yn gwybod lle i chwilio am y rhain ar-lein (dewislen, er enghraifft).
5. Yn olaf, defnyddiwch sleid 19 i drafod gyda'r dysgwyr sut gallan nhw roi cefnogaeth i rywun sy'n ofidus neu sy'n poeni am ddefnydd negyddol o AI, trwy fod yn ffrind da, er enghraifft, neu godi eu calon, neu eu helpu i ddweud wrth oedolyn ac adrodd am y digwyddiad.
6. Eglurwch i'r dysgwyr y byddan nhw'n awr yn mynd yn ôl at yr e-byst gawson nhw ar ddechrau'r gweithgaredd. Mae angen iddyn nhw ddarllen yr e-byst ac

Gweithgaredd: ymateb i gamddefnyddio AI

yna meddwl am ba gyngor a chefnogaeth y bydden nhw'n ei roi. Yna, byddan nhw'n cwblhau un o'r canlynol:

a. Creu sefyllfa chwarae rôl. Bydd y dysgwyr yn actio'r senario a roddir iddyn nhw, ac yna'n cynnig eu cyngor. Anogwch y dysgwyr i bortreadu sut mae'r sefyllfa wedi gwneud i'r dioddefwr deimlo, a sut mae'n cael effaith arno. Sicrhewch fod eu cyngor yn cynnwys siarad ag oedolyn neu linell gymorth, ac adrodd am y sefyllfa os oes angen.
b. Ysgrifennu colofn gyngor ar gyfer cylchgrawn. Atgoffwch y dysgwyr i fod yn barchus ac yn sensitif tuag at y dioddefwr, gan ei fod eisoes yn teimlo'n emosiynol ac yn ofidus am y sefyllfa. Sicrhewch fod eu cyngor yn cynnwys siarad ag oedolyn neu linell gymorth, ac adrodd am y sefyllfa os oes angen.

7. Gorffennwch y gweithgaredd trwy roi cyfle i'r dysgwyr berfformio eu sefyllfa chwarae rôl, neu rannu eu cyngor â gweddill y dosbarth. Gall hyn fod yn gyfle i chi roi sylw i unrhyw gamsyniadau a myfyrio ar y cyngor maen nhw wedi'i roi.

Cefnogi dysgwyr

Defnyddiwch sleid 'Problem Pip', a luniwyd i fod yn opsiwn haws ei ddefnyddio na'r senarios eraill. Darllenwch y sleid gyda'r dysgwyr a thrafod sut mae'r sefyllfa hon wedi gwneud i Pip deimlo, a beth ddylai Pip ei wneud nesaf. Gofynnwch i'r dysgwyr roi cyngor i Pip yn defnyddio'r bonion brawddegau ar y sleid nesaf.

Herio ac ymestyn dysgwyr

Gan ddefnyddio un o'r e-byst fel man cychwyn, gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu cofnod mewn dyddiadur o safbwynt y person yn yr e-bost. Sut mae'r sefyllfa hon wedi gwneud iddyn nhw deimlo? Beth maen nhw'n ei wneud nesaf? Sut mae'r sefyllfa yn cael ei datrys?

Cardiau senario

E-BOST NEWYDD:
Help os gwelwch yn dda!

Rydw i mewn sgwrs grŵp gyda phobl yn fy mlwyddyn ysgol. Y diwrnod o'r blaen, gwelais fod llun wedi'i rannu gan rywun yn y sgwrs.

Llun ohonof i oedd o, ac roedd wedi cael ei olygu gydag AI i newid sut rydw i'n edrych. Mae pobl eraill yn y sgwrs wedi bod yn chwerthin am y llun. Rydw i'n teimlo'n llawn cywilydd. Help os gwelwch yn dda!

gan rywun ar bigau'r drain yn Armagh

E-BOST NEWYDD:
Dim ond jôc?

Rydw i'n rhan o sgwrs grŵp gyda 5 o fy ffrindiau.

Mae un aelod o'r sgwrs yn defnyddio AI i ysgrifennu jôcs am aelodau eraill y grŵp. Roedden nhw'n ddoniol ar y dechrau, ond nawr mae rhai ohonyn nhw'n gas ac yn anweddus.

Pam y maen nhw'n gwneud hyn? Rydyn ni i fod yn ffrindiau!

gan rywun mewn helbul o Hull

E-BOST NEWYDD:
Hunllef AI...

Rydw i'n mwynhau gwylio fideos ar-lein ac yn hoff iawn o geir a rasio.

Yr wythnos diwethaf, fe ddes i ar draws fideo a wnaeth i mi deimlo'n ofidus. Roedd wedi'i olygu gydag AI, roedd yn ofnadwy, ac fe gododd ofn arna i. Mae'n fy nghadw'n effro yn y nos oherwydd ei fod yn rhoi hunllefau i mi.

gan rywun anesmwyth o Abertawe

E-BOST NEWYDD:
Pwy ddylwn i ei gredu?

Rydw i'n mwynhau dysgu ffeithiau newydd am y gofod a chysawd yr haul.

Yn ddiweddar, roeddwn i wrthi'n cwblhau fy mhrosiect ar gyfer yr ysgol a phenderfynais roi cynnig ar ddefnyddio AI i gael rhywfaint o wybodaeth newydd. Mae llawer o fy ffrindiau yn yr ysgol wedi sôn ei fod yn ddibynadwy.

Gwelais ffaith, ac rydw i'n eithaf siŵr nad oedd yn wir, ond yn ôl fy ffrindiau dydy AI byth yn anghywir. Beth alla i ei wneud nesaf?

gan rywun drwgdybus o Dundee

E-BOST NEWYDD:
Diogel neu sgam?

Roeddwn i'n chwarae gêm ar-lein pan sylwais ar neges yn hysbysebu gemau am ddim os byddwn i'n clicio ar y ddolen. Roedd yn edrych yn realistig iawn!

Dywedodd fy ffrind mai sgam oedd hyn mae'n debyg, a'i fod yn edrych fel gwaith AI. Dydw i ddim yn siŵr beth i'w wneud. Rydw i wir eisiau'r gemau am ddim, ond ddim am gael fy sgamio!

gan rywun wedi'i demtio o Telford

E-BOST NEWYDD:
Dydi o ddim yn ddoniol

Roedd fy ffrind a minnau'n chwarae ar sgwrsfot. Roedden ni'n cael hwyl, yn gofyn cwestiynau gwirion ac yn chwerthin am yr atebion.

Ond yna dechreuodd fy ffrind ofyn cwestiynau anweddus a defnyddio iaith ddrwg. Dywedodd mai dim ond jôc oedd o, ond roeddwn i'n teimlo'n anghyfforddus. Beth ddylwn i ei wneud?

ran rywun sy'n poeni o Fangor

Gweithgaredd: Sgwrsfotiaid AI

Amser

30 munud.

Amcan dysgu

- Gallaf egluro rhai o gyfyngiadau defnyddio sgwrsfotiaid AI

Deunyddiau

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â 'Sgwrsfotiaid AI' (sleidiau 23 i 37).
- Taflen weithgaredd 'Templed taflen wybodaeth'.

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno beth yw sgwrsfot AI a sut gall pobl ei ddefnyddio, yna'n edrych ar beth yw cyfyngiadau defnyddio sgwrsfotiaid AI i gael cymorth ac ar lefydd eraill lle gall pobl ifanc gael cymorth os oes ei angen arnyn nhw.

1. Gofynnwch i'r dysgwyr ydyn nhw'n gwybod beth yw sgwrsfot AI. Dangoswch sleid 24 a thrafodwch.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr ydyn nhw wedi defnyddio sgwrsfot o'r blaen, a pham. Yna, gan ddangos sleid 25, cynigiwch syniadau am pam y gallai pobl eraill ddefnyddio sgwrsfotiaid. Trafodwch y pethau cadarnhaol am sgwrsfotiaid a sut gallan nhw ein helpu ni.
3. Defnyddiwch sleid 26 i egluro bod rhai pobl yn troi at sgwrsfot pan mae arnyn nhw angen help neu gefnogaeth gyda'u hemosiynau neu sefyllfa anodd. Er bod rhai pobl yn dewis gwneud hyn, pwysleisiwch ei bod yn well trafod rhai pethau wyneb yn wyneb â pherson go iawn, fel oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo. Gofynnwch i'r dysgwyr pam y maen nhw'n meddwl ei bod yn well siarad â pherson i gael help a chefnogaeth.
4. Eglurwch y byddwn ni'n meddwl am hyn eto mewn cwis gwir neu gau. Gweithiwch drwy sleidiau 27 i 36. Ar gyfer pob datganiad, gofynnwch i'r dysgwyr benderfynu a yw'n wir neu gau. Cliciwch i ddatgelu pob ateb.
5. Rhowch gopïau o'r daflen 'Templed taflen wybodaeth' i bob dysgwr. Eglurwch i'r dysgwyr y byddan nhw'n defnyddio hwn i greu taflen wybodaeth yn egluro pam y mae'n well siarad â pherson go iawn i gael help a chefnogaeth yn hytrach na siarad â sgwrsfot AI.
6. Defnyddiwch sleid 33 i atgoffa dysgwyr o lle gallan nhw gael help os oes ei angen arnyn nhw. Efallai y byddwch chi am olygu hwn a'i addasu i'ch lleoliad chi trwy ychwanegu pwyntiau cyswllt pwysig, neu sut gallan nhw siarad â rywun.

Gweithgaredd: Sgwrsfotiaid AI

Cefnogi dysgwyr

Gadewch i'r dysgwyr edrych drwy'r sleidiau er mwyn gwirio unrhyw wybodaeth maen nhw am ei chynnwys. Gallech argraffu'r rhain fel y gall dysgwyr aroleuo unrhyw wybodaeth maen nhw am ei chynnwys. Gall dysgwyr ddefnyddio'r templed geiriau coll i lenwi'r bylchau yn y brawddegau. Mae yna fanc geiriau ar waelod y daflen weithgaredd i'r dysgwyr gyfeirio ato, a gallwch ei dynnu ymaith neu ei ddarparu ar wahân, yn dibynnu ar anghenion y dysgwyr.

Herio ac ymestyn dysgwyr

Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am dri chwestiwn y byddai'n iawn eu gofyn i sgwrsfot AI, a thri chwestiwn y byddai'n well eu gofyn i berson go iawn.

Taflen weithgaredd ‘Templed taflen wybodaeth’.

Teitl: .....

Beth yw sgwrsfot AI?

.....

.....

.....

Ar gyfer beth mae’n ddiogel defnyddio sgwrsfot AI?

.....

.....

Pam y mae’n well cael help a chyngor gan berson yn hytrach na chan sgwrsfot AI?

Rheswm 1	Rheswm 2	Rheswm 3
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Gyda phwy allwch chi siarad os oes arnoch chi angen help neu gefnogaeth?

.....

.....

Templed geiriau coll

Teitl: Sgwrsfotiaid AI

Beth yw sgwrsfot AI?

Rhaglen gyfrifiadurol yw sgwrsfot AI y gallwch chi ..... ag o.

Mae sgwrsfot AI yn swnio fel ..... .

Ar gyfer beth mae'n ddiogel defnyddio sgwrsfot AI?

Gallwch ofyn i sgwrsfot .....

Pam y mae'n well cael help a chyngor gan berson yn hytrach na chan sgwrsfot AI?

Rheswm 1	Rheswm 2	Rheswm 3
Nid oes gan sgwrsfot AI ..... Mae person yn gwybod sut rydych chi'n teimlo.	Dydy sgwrsfot AI ddim yn gallu ..... eich problemau. Dydy o ddim yn gallu meddwl fel person.	Efallai na fydd sgwrsfot AI yn rhoi cyngor .....

Gyda phwy allwch chi siarad os oes arnoch chi angen help neu gefnogaeth?

Os oes arnaf angen help, gallaf siarad ag

.....

Banc geiriau

oedolyn rydw i'n ymddiried ynddo emosiynau deall

siarad diogel y tywydd person

Gweithgaredd: cwis technoleg glyfar, dewisiadau diogel

Amser

20 munud.

Deunyddiau

- Cwis technoleg glyfar, dewisiadau diogel

Canllawiau gweithgaredd

Defnyddiwch y cwis yma i helpu dysgwyr i gadarnhau beth maen nhw'n ei ddeall am ddefnydd diogel a chyfrifol o dechnoleg AI.

Gallwch weld y cwis ar-lein yn: **saferinternet.org.uk/sid-quiz** neu defnyddiwch gwestiynau'r ddogfen sydd ar wahân, a'u haddasu i ba fformat bynnag sydd fwyaf addas i'ch lleoliad.