**Diwrnod Defnyddio’r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026  
Adnoddau i’w defnyddio gyda rhai 7 i 11 oed**

**Cwis technoleg glyfar, dewisiadau diogel**

Gellir dod o hyd i’r cwis ar-lein yn: saferinternet.org.uk/sid-quiz (Saesneg yn unig)

1. Mae Maisie yn gofyn i ddeallusrwydd artiffisial (AI) gynhyrchu delwedd i godi ofn arni er mwyn gweld beth all AI ei wneud. Mae'r ddelwedd yn fwy brawychus na’r disgwyl ac yn gwneud iddi deimlo'n nerfus. Beth ddylai Maisie ei wneud?
2. Anwybyddu’r hyn mae hi wedi'i weld a dileu'r ddelwedd.
3. Dweud wrth oedolyn mae hi’n ymddiried ynddo am beth sydd wedi digwydd.
4. Cynhyrchu delwedd arall nad yw mor frawychus.

Ateb cywir: b

Mae'n well i Maisie siarad ag oedolyn mae hi’n ymddiried ynddo. Os yw’n anwybyddu’r mater gall barhau i chwarae ar ei meddwl, ond gall oedolyn ei helpu hi gyda'r emosiynau mae hi'n eu teimlo a cheisio ei helpu i beidio â gweld pethau fel hyn eto. Gall deimlo'n anodd siarad ag oedolyn pan fyddwch chi wedi gwneud camgymeriad, ond mae pawb yn gwneud camgymeriadau a byddai ar oedolyn eisiau helpu.

1. Mae Noor yn chwilio am ffeithiau am Ffrainc cyn iddi fynd yno ar wyliau. Mae Noor yn gofyn i AI am rywfaint o wybodaeth am Ffrainc, ond nid yw'r hyn mae’n ei ddweud yn cyd-fynd â’i gwaith ymchwil hyd yn hyn. Beth ddylai Noor ei wneud?
2. Gwirio’r ffeithiau yn erbyn ffynonellau eraill er mwyn sicrhau eu bod yn gywir.
3. Gofyn i AI a yw’r hyn mae’n ei ddweud yn gywir.
4. Anghofio am yr hyn mae wedi’i weld o’r blaen ac ymddiried yn AI.

Ateb cywir: a

Gall AI roi llawer o wybodaeth i bobl am wahanol bynciau, ond nid yw bob amser yn iawn. Bydd AI yn tynnu gwybodaeth at ei gilydd o batrymau y mae wedi’u canfod yn yr holl wybodaeth y mae ganddo fynediad ati, dyma sut mae’n gweithio. Gall gymysgu gwybodaeth weithiau, neu greu rhywbeth hollol anghywir. Byddai'n well i Noor wirio'r hyn a ddywedodd AI yn erbyn ffynonellau eraill mae hi’n ymddiried ynddyn nhw, neu ofyn i oedolyn os nad yw’n siŵr.

1. Anghofiodd Remi wneud eu gwaith cartref, ac ni sylweddolodd tan roedd yn cychwyn am yr ysgol yn y bore. Mae Remi wedi clywed am offeryn AI sy'n gallu ateb cwestiynau i chi, ac mae’n meddwl y gallai wneud eu gwaith cartref yn gyflym. Beth ddylai Remi ei wneud?
2. Defnyddio AI i wneud y gwaith cartref, fydd neb yn gwybod!
3. Defnyddio AI, ond newid ambell beth er mwyn ei wneud fymryn yn wahanol.
4. Gwneud eu gorau gyda’r gwaith cartref yn yr amser sydd ganddynt.

Ateb cywir: c

Gall fod yn demtasiwn i gymryd y clod am rywbeth y mae AI wedi’i greu, ond os yw Remi’n gwneud hyn ni fydd wedi dysgu dim o wneud y gwaith cartref. Gallai fod hefyd oblygiadau pellach os daw’r athro i wybod, felly mae’n well i Remi fod yn onest a gwneud y gwaith cartref ei hun.

1. Mae Zac wedi ffraeo ag un o’i ffrindiau ac wedi bod yn teimlo’n ddigalon am y peth. Nid yw'n gwybod beth i'w wneud, felly mae’n penderfynu siarad â sgwrsfot AI am y peth. Mae'r sgwrsfot i’w weld yn gyfeillgar. Beth ddylai Zac ei gofio?
2. Mae sgwrsfotiaid yn union fel pobl.
3. Ni ddylid dibynnu ar sgwrsfotiaid am gyngor na chefnogaeth.
4. Mae sgwrsfotiaid yn rhoi cyngor da.

Ateb cywir: b

Er gall sgwrsfotiaid fod yn hwyl, ni ddylai Zac ddibynnu arnyn nhw am gyngor a chefnogaeth. Mae person go iawn yn llawer fwy addas i’w helpu gan y gall wrando a dangos empathi. Nid oes gan sgwrsfot deimladau ac ni fydd yn rhoi cyngor addas efallai. Mae yna ddigon o oedolion y gallai Zac ymddiried ynddynt a siarad â nhw pe byddai arno angen help.

1. Mae ffrind Addie wedi rhannu llun o rywun yn eu dosbarth, ond mae’r llun wedi’i olygu gan AI i’w gwneud i edrych yn wirion. Beth all Addie ei wneud?
2. Cynhyrchu llun gwirion o’i ffrind er mwyn dangos iddi sut mae’n teimlo.
3. Chwerthin, dydy o ddim yn llun gwir.
4. Gofyn i’w ffrind ei dynnu i lawr, a dweud wrth oedolyn mae hi’n ymddiried ynddo.

Ateb cywir: c

Hyd yn oed os yw llun wedi’i gynhyrchu gan AI, gall frifo teimladau yr un fath. Mae'n bwysig meddwl am yr effaith y gallai’r ddelwedd ei chael ar y person, ac y gallai frifo teimladau. Os yw’n teimlo’n gyfforddus, gall Addie siarad â'i ffrind am pam y mae hyn yn anghywir a gall siarad ag oedolyn i weld a oes unrhyw beth arall gallan nhw ei wneud.

1. Mae Fatima yn defnyddio offeryn AI. Mae hi'n ystyried pa wybodaeth y gall ei rhoi i mewn, a pha wybodaeth sydd angen iddi ei chadw’n breifat. Pa un o'r rhain y mae angen i Fatima ei gadw'n breifat?
   1. Ei hoff anifail.
   2. Rhaglen deledu mae hi’n ei hoffi.
   3. Ei chyfeiriad.

Ateb cywir: c

Mae angen i Fatima gofio cadw ei gwybodaeth bersonol yn ddiogel wrth ddefnyddio AI, gan y gallai’r offeryn AI storio gwybodaeth amdani. Ni ddylai rannu pethau fel ei henw, ei chyfeiriad na sut mae hi’n edrych.

1. Mae Mahir wedi sylwi bod nodwedd AI newydd ar gêm y mae'n ei defnyddio. Mae'r nodwedd hon yn edrych yn hynod o ddiddorol felly mae arno eisiau rhoi cynnig ar ei defnyddio. Beth ddylai Mahir ei wneud?
   1. Gofyn i'w rieni am ganiatâd.
   2. Gofyn i’w ffrindiau ydyn nhw wedi rhoi cynnig arni.
   3. Cael golwg i weld sut beth yw’r nodwedd.

Ateb cywir: a

Weithiau byddwch chi'n dod ar draws nodwedd AI newydd ar ap neu gêm rydych chi eisoes yn eu defnyddio, neu’n gweld ap AI diddorol. Mae bob amser yn well gwirio gydag oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo er mwyn gwneud yn siŵr bod y nodwedd yn iawn i chi ei defnyddio cyn i chi roi cynnig arni. Gall oedolyn helpu i benderfynu a yw'n briodol, ac a oes unrhyw ddisgwyliadau ynghylch sut i’w defnyddio.

1. Sut dylai defnyddio AI wneud i chi deimlo?
2. yn chwilfrydig ac mewn penbleth.
3. yn llawn cyffro ac yn ansicr.
4. yn hapus ac yn ddiogel.

Ateb cywir: c

Mae'n bwysig eich bod chi'n teimlo'n hapus ac yn ddiogel pa bryd bynnag byddwch chi'n defnyddio technoleg newydd, ac mae hynny'n cynnwys AI. Os ydych chi’n dechrau teimlo'n bryderus, yn ansicr neu'n ofidus, dywedwch wrth oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo a gofynnwch am help.