Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026

Adnoddau i'w defnyddio gyda: dysgwyr 11 i 14 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**

7 **Gweithgaredd:** defnyddio AI

13 **Gweithgaredd:** beth yw'r risgiau?

19 **Gweithgaredd:** AI ac ymddygiadau niweidiol

27 **Gweithgaredd:** moeseg ac AI

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

Gellid dehongli rhai o'r senarios yn y gweithgareddau hyn fel cyfeiriadau at gamddefnyddio AI i greu delweddau noeth, gan gynnwys ffugiadau dwfn. Ystyriwch pa mor briodol yw'r senarios rydych chi am eu defnyddio gyda'ch dysgwyr.

Os hoffech gael trafodaeth fanylach am gamddefnyddio AI i greu delweddau noeth, a'r gyfraith ynglŷn â delweddau a gynhyrchir gan AI sy'n dangos pobl dan 18 oed (math o ddeunydd cam-drin plant yn rhywiol), mae'r adnoddau hyn gan Childnet, gyda chefnogaeth gan Microsoft, yn edrych ar y pwnc hwn yn fanylach:

childnet.com/resources/ai-misuse-and-nudification/

Gweithgaredd: defnyddio AI

Amser

20 munud.

Amcan dysgu

- Gallaf nodi ystod o ffactorau a all fy helpu i benderfynu a yw defnydd a wneir o dechnoleg AI yn un diogel a chyfrifol, neu'n gamddefnydd.

Deunyddiau

- Cardiau Defnyddio AI
- Defnyddio AI - canllawiau i athrawon

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i ddysgwyr ymchwilio i wahanol ffyrdd o ddefnyddio AI a'u gwerthuso, ac i ba raddau y gallan nhw fod yn niweidiol. Anogir dysgwyr hefyd i feddwl am ba ffactorau maen nhw'n eu hystyried wrth benderfynu pa mor niweidiol yw defnydd o AI.

1. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod cynifer o wahanol ffyrdd o ddefnyddio AI ag y gallan nhw. Gofynnwch am atebion.
2. Eglurwch i'r dysgwyr fod llawer o ffyrdd cadarnhaol o ddefnyddio AI sy'n gallu ein diddanu, gwneud ein bywyd yn haws a'n gwneud yn fwy effeithlon neu ein hysbrydoli, os yw'n cael ei ddefnyddio mewn ffordd ddiogel a chyfrifol. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y gallai rhai pobl gamddefnyddio AI a'i ddefnyddio mewn ffordd a allai fod yn niweidiol iddyn nhw eu hunain neu i eraill.
3. Rhowch gopïau o'r cardiau Defnyddio AI i'r dysgwyr, naill ai mewn parau neu grwpiau bach.
4. Gofynnwch i'r dysgwyr eu trefnu, o'r lleiaf niweidiol i'r mwyaf niweidiol. Neu, fel dewis arall, gallech ofyn iddyn nhw lunio graddfa o'r lleiaf niweidiol i'r mwyaf niweidiol a gosod y cardiau ar wahanol bwyntiau ar y raddfa. Gofynnwch i'r dysgwyr ddweud lle maen nhw wedi gosod defnydd penodol o AI (e.e. pa rai a ddewiswyd fel y rhai lleiaf niweidiol a'r rhai mwyaf niweidiol), a pham. Efallai y byddwch am ddefnyddio'r canllawiau i'r athro er mwyn helpu i hwyluso'r trafodaethau hyn.
5. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod pa ffactorau wnaethon nhw eu hystyried wrth benderfynu pa mor niweidiol yw defnydd o AI, neu sut oedden nhw'n gwybod bod defnydd yn niweidiol ai peidio. Gofynnwch am atebion. Gallai'r atebion gynnwys: sut gall AI wneud i'r defnyddiwr neu rywun arall deimlo; os yw'r defnyddiwr wedi defnyddio AI heb ystyried ei gywirdeb na'i ddibynadwyedd; os yw'n atal y defnyddiwr rhag bod yn greadigol neu rhag meddwl dros ei hunan; os yw'n iawn yn foesol neu'n foesegol; neu sut gallai effeithio arnyn nhw, neu eraill, yn y dyfodol.

Gweithgaredd: defnyddio AI

Cefnogi dysgwyr

Eglurwch i'r dysgwyr yr hyn a olygir wrth 'diogel a chyfrifol' a 'niweidiol'. Efallai y byddwch am roi enghraifft o'r ddau yng nghyswllt defnyddio AI. Yna, rhowch gopïau o'r cardiau Diogel a Chyfrifol? neu Niweidiol? i'r dysgwyr. Gofynnwch i'r dysgwyr ddidoli'r gwahanol ddefnydd a wneir o AI yn rhai Diogel a Chyfrifol neu Niweidiol.

Herio ac ymestyn dysgwyr

Gofynnwch i'r dysgwyr gwblhau cwis Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel i ddysgwyr 11 i 14 oed er mwyn helpu i gadarnhau ac ymestyn eu dealltwriaeth o'r defnydd diogel a chyfrifol a wneir o AI, yn ogystal â'r camddefnydd. Gallwch weld y cwis ar-lein yn: **saferinternet.org.uk/sid-quiz** neu defnyddiwch y cwestiynau sydd yn y ddogfen ar wahân gyda'r pecyn hwn a'u haddasu i ba fformat bynnag sydd fwyaf addas i'ch lleoliad.

Cardiau Defnyddio AI

Mae **A** yn defnyddio AI i greu llun o B, gan wneud i **B** edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth anghyfreithlon. Mae A yn postio hwn yn y sgwrs grŵp fel jôc.

Mae **C** angen ysgrifennu traethawd byr ar gyfer gwaith cartref hanes. Mae **C** yn defnyddio AI i ysgrifennu'r rhan fwyaf o'r traethawd.

Mae **D** yn defnyddio AI i greu ryseitiau newydd i roi cynnig arnyn nhw.

Mae **E** yn cael amser anodd, ac yn teimlo nad oes ganddo neb i siarad ag ef. Mae'n penderfynu gofyn i sgwrsfot AI ar ap cyfryngau cymdeithasol am gyngor.

Mae **F** yn defnyddio AI i greu ffugiad dwfn o rywun enwog ac yn ei rannu ar-lein.

Mae **G** yn defnyddio gwefan AI i gynhyrchu straeon am gymeriad o raglen deledu ac er mwyn siarad â'r cymeriad.

Mae **H** yn defnyddio ap AI i wneud fideo sy'n gwneud i I a J (dau gyd-ddisgybl) edrych fel eu bod yn cusanu.

Mae **K** yn defnyddio AI i olygu ei hun-lun, newid ei hymddangosiad ac ychwanegu hidlydd.

Mae **L** newydd symud i ysgol newydd ac nid yw wedi gwneud llawer o ffrindiau eto. Mae'n defnyddio sgwrsfot AI er mwyn teimlo'n llai unig fin nos pan fydd yn teimlo'n ddiflas.

Mae **N** yn defnyddio AI i greu stori newyddion ffug ac yn dechrau ei rhannu mewn amrywiol sgyrsiau grŵp.

Cardiau Defnyddio AI

Mae **A** yn defnyddio AI i greu llun o B, gan wneud i **B** edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth anghyfreithlon. Mae A yn postio hwn yn y sgwrs grŵp fel jôc.

Mae **C** angen ysgrifennu traethawd byr ar gyfer gwaith cartref hanes. Mae **C** yn defnyddio AI i ysgrifennu'r rhan fwyaf o'r traethawd.

Mae **D** yn defnyddio AI i greu ryseitiau newydd i roi cynnig arnyn nhw.

Mae **E** yn cael amser anodd, ac yn teimlo nad oes ganddo neb i siarad ag ef. Mae'n penderfynu gofyn i sgwrsfot AI ar ap cyfryngau cymdeithasol am gyngor.

Mae **F** yn defnyddio AI i greu ffugiad dwfn o rywun enwog ac yn ei rannu ar-lein.

Mae **G** yn defnyddio gwefan AI i gynhyrchu straeon am gymeriad o raglen deledu ac er mwyn siarad â'r cymeriad.

Mae **H** yn defnyddio ap AI i wneud fideo sy'n gwneud i I a J (dau gyd-ddisgybl) edrych fel eu bod yn cusanu.

Mae **K** yn defnyddio AI i olygu ei hun-lun, newid ei hymddangosiad ac ychwanegu hidlydd.

Mae **L** newydd symud i ysgol newydd ac nid yw wedi gwneud llawer o ffrindiau eto. Mae'n defnyddio sgwrsfot AI er mwyn teimlo'n llai unig fin nos pan fydd yn teimlo'n ddiflas.

Mae **N** yn defnyddio AI i greu stori newyddion ffug ac yn dechrau ei rhannu mewn amrywiol sgyrsiau grŵp.

Defnyddio AI - **canllawiau i athrawon**

Senario	**Pwyntiau trafod**
Mae **A** yn defnyddio AI i olygu llun o **B**, gan wneud i **B** edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth anghyfreithlon. Mae **A** yn postio hwn yn y sgwrs grŵp fel jôc.	Ni ddylid defnyddio AI i greu delweddau o weithredoedd anghyfreithlon, hyd yn oed os mai jôc yw'r bwriad. Nid yw'n gwneud gwahaniaeth os yw'r llun AI yn edrych yn wir ai peidio, gall fod yn adlewyrchiad gwael o'r defnyddiwr a'r dioddefwr, a gwneud i'r dioddefwr deimlo'n flin neu'n anghyfforddus. Efallai y bydd y ddelwedd hefyd yn cael ei rhannu'n ehangach, y tu hwnt i'r sgwrs grŵp. Weithiau gall cynnwys dorri'r gyfraith hefyd, er enghraifft ystyrir bod delweddau noeth o bobl dan 18 oed yn anghyfreithlon p'un a ydynt yn llun, yn fideo, yn gartŵn neu wedi'u creu gan AI.
Mae **C** angen ysgrifennu traethawd byr ar gyfer gwaith cartref hanes. Mae **C** yn defnyddio AI i ysgrifennu'r rhan fwyaf o'r traethawd.	Mae rhai ysgolion bellach yn caniatáu defnyddio AI i helpu gyda thasgau gwaith cartref os yw'n cael ei ddefnyddio yn y ffordd gywir. Nid yw defnyddio AI i ysgrifennu'r rhan fwyaf o draethawd yn iawn – nid gwaith y person hwnnw ydyw, nid yw'n adlewyrchiad o'i allu, ac ni fydd yn ei helpu i ddysgu na datblygu ei sgiliau. Gallai C wynebu canlyniadau yn yr ysgol am ddefnyddio AI fel hyn.
Mae **D** yn defnyddio AI i greu ryseitiau newydd i roi cynnig arnyn nhw.	Mae hyn yn debygol o fod yn ddefnydd diogel o AI – mae'n arbed edrych drwy lawer o wahanol ryseitiau ar-lein, a gall gynnig syniadau na fyddai rhywun wedi meddwl amdanyn nhw fel arall.
Mae **E** yn cael amser anodd ond nid oes ganddo neb i siarad ag o. Mae'n penderfynu gofyn i sgwrsfot AI ar ap cyfryngau cymdeithasol am gyngor.	Er y gallai siarad â rhywun fod yn anodd, ni all AI gymryd lle y cyngor a'r gefnogaeth a gynigir gan berson go iawn. Gall y sgwrsfot gynnig awgrymiadau defnyddiol, ond gall y cyngor hefyd fod yn niweidiol, yn gamarweiniol, neu'n annigonol. Gall siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo, neu gysylltu â llinell gymorth fel Childline, helpu E i ddeall ei emosiynau a dechrau teimlo'n well. Gallan nhw hefyd helpu E i ystyried gwahanol opsiynau o ran beth i'w wneud nesaf, cadw llygad arno neu ei helpu i gael rhagor o gymorth y gallai fod ei angen arno.
Mae **F** yn defnyddio AI i greu ffugiad dwfn o rywun enwog ac yn ei rannu ar-lein.	Nid yw creu delwedd o rywun heb ei ganiatâd yn iawn. Gellid dadlau bod enwogion yn disgwyl y sylw hwn, neu y dylen nhw ddisgwyl sylw o'r fath, neu nad ydyn nhw'n cael eu heffeithio gymaint gan hyn gan eu bod yn ffigurau cyhoeddus. Fodd bynnag, gall unrhyw un sy'n cael ei dargedu gan AI fel hyn deimlo'n ofidus, yn anghyfforddus, wedi'i dargedu, yn ddiamddiffyn ac ati. Gall achosi pobl i gredu pethau am rywun nad ydyn nhw'n wir. Weithiau gall cynnwys dorri'r gyfraith hefyd, er enghraifft ystyrir bod delweddau noeth o bobl dan 18 oed yn anghyfreithlon p'un a ydynt yn llun, yn fideo, yn gartŵn neu wedi'u creu gan AI.

Defnyddio AI - **canllawiau i athrawon**

Senario	**Pwyntiau trafod**
Mae **G** yn defnyddio gwefan AI i gynhyrchu straeon am gymeriad o raglen deledu ac er mwyn siarad â'r cymeriad.	Mae creu gweithiau newydd, gan gynnwys straeon, celf a golygu fideos yn aml yn rhan o ddiwylliant pobl sy'n dilyn rhaglenni neu ffilmiau, er mwyn dathlu'r cymeriadau a'r straeon maen nhw'n eu caru. Gall AI helpu i gyfoethogi'r profiad hwn, ond ni all 'siarad' â chymeriad mewn ffuglen gymryd lle ymwneud â phobl mewn sefyllfaoedd go iawn. Mae'n bwysig hefyd sicrhau bod y stori a'r sgyrsiau yn briodol - gall rhai gwasanaethau AI ar-lein o'r fath fod yn anaddas i blant.
Mae **H** yn defnyddio ap AI i wneud fideo sy'n gwneud i I a J (dau gyd-ddisgybl) edrych fel eu bod yn cusanu.	Nid yw'n iawn defnyddio AI yn y modd hwn. Gellid dosbarthu hyn fel aflonyddu rhywiol ar-lein. Mae'n annhebygol bod I a J wedi cydsynio i hyn, a gallai hyn eu gwneud yn ofidus neu'n anghyfforddus.
Mae **K** yn defnyddio AI i olygu ei hun-lun, newid ei hymddangosiad ac ychwanegu hidlydd.	Er y gall defnyddio AI fel hyn ymddangos yn hwyl neu helpu i greu delweddau o arddull benodol, gall dibynnu gormod ar yr offer yma gael effaith ar ddelwedd yr unigolyn o'i hunan a'i hunan-barch. Gall y math hwn o gynnwys hefyd gyfrannu at safonau harddwch afrealistig ar-lein.
Mae **L** newydd symud i ysgol newydd ac nid yw wedi gwneud llawer o ffrindiau eto. Mae'n defnyddio sgwrsfot AI er mwyn teimlo'n llai unig fin nos pan fydd yn teimlo'n ddiflas.	Mae rhai sgwrsfotiaid wedi'u rhaglennu'n benodol i fod fel cydymaith, a gallan nhw fod yn hwyliog a difyr. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio â bod yn or-ddibynnol ar y math hwn o AI. Nid yw'n cymryd lle ymwneud â phobl eraill a chael perthynas â nhw.
Mae **N** yn defnyddio AI i greu stori newyddion ffug ac yn dechrau ei rhannu mewn amrywiol sgyrsiau grŵp.	Gall newyddion ffug ledaenu'n rhwydd ar-lein, ac mae'n bwysig peidio â chyfrannu at hyn. Yn dibynnu beth yw'r stori, efallai y bydd pobl yn ei chredu a gallai gael effeithiau niweidiol pellach gan gynnwys gwneud i bobl boeni neu deimlo'n ofidus, neu annog ymddygiad peryglus all-lein.

Cardiau 'Diogel a Chyfrifol?' neu 'Niweidiol?'

Diogel a Chyfrifol?	Niweidiol?
Defnyddio AI i newid llun o'ch ffrind gan wneud iddo edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth sy'n codi cywilydd	Defnyddio AI i gael yr atebion i'ch cwestiynau gwaith cartref
Defnyddio AI i gael awgrymiadau am lefel ar gêm rydych chi'n ei chwarae	Defnyddio AI i greu ryseitiau newydd i roi cynnig arnyn nhw gydag oedolyn gartref
Siarad â sgwrsfot AI pan fyddwch chi'n ofidus am rywbeth yn hytrach na siarad ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo	Defnyddio AI i greu delwedd ffug o rywun enwog, gan wneud i'r person hwnnw edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth drwg
Defnyddio AI i helpu i ysgrifennu neges at ffrind, ond meddwl yn ofalus am beth mae'n ei ddweud a'i newid fel ei fod yn swnio fel chi	Defnyddio AI i greu darn newydd o gelf o'ch hoff gymeriad mewn gêm fideo
Defnyddio AI i wneud fideo sy'n edrych fel bod dau berson yn eich ysgol yn ymladd	Defnyddio AI i greu stori newyddion ffug a'i rhannu mewn gwahanol sgyrsiau grŵp, gan esgus ei bod yn wir

Cardiau 'Diogel a Chyfrifol?' neu 'Niweidiol?'

Diogel a Chyfrifol?	Niweidiol?
Defnyddio AI i newid llun o'ch ffrind gan wneud iddo edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth sy'n codi cywilydd	Defnyddio AI i gael yr atebion i'ch cwestiynau gwaith cartref
Defnyddio AI i gael awgrymiadau am lefel ar gêm rydych chi'n ei chwarae	Defnyddio AI i greu ryseitiau newydd i roi cynnig arnyn nhw gydag oedolyn gartref
Siarad â sgwrsfot AI pan fyddwch chi'n ofidus am rywbeth yn hytrach na siarad ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo	Defnyddio AI i greu delwedd ffug o rywun enwog, gan wneud i'r person hwnnw edrych fel ei fod yn gwneud rhywbeth drwg
Defnyddio AI i helpu i ysgrifennu neges at ffrind, ond meddwl yn ofalus am beth mae'n ei ddweud a'i newid fel ei fod yn swnio fel chi	Defnyddio AI i greu darn newydd o gelf o'ch hoff gymeriad mewn gêm fideo
Defnyddio AI i wneud fideo sy'n edrych fel bod dau berson yn eich ysgol yn ymladd	Defnyddio AI i greu stori newyddion ffug a'i rhannu mewn gwahanol sgyrsiau grŵp, gan esgus ei bod yn wir

Gweithgaredd: beth yw'r risgiau?

Amser

30 munud.

Amcan dysgu

- Gallaf egluro'r risgiau sy'n codi o ddibynnu ar sgwrsfotiaid AI i gael cefnogaeth a chyngor.

Deunyddiau

- Taflenni gweithgaredd 'Beth yw'r risgiau?'
- 'Beth yw'r risgiau?' canllawiau i athrawon

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn rhoi cyfle i ddysgwyr edrych ar sut mae rhai pobl ifanc yn defnyddio sgwrsfotiaid AI ac ystyried yr effaith bosib ar eu lles digidol.

1. Dechreuwch drwy wirio dealltwriaeth y grŵp o'r term sgwrsfot AI. Efallai y byddwch am rannu'r diffiniad hwn â'r grŵp:

   Rhaglen gyfrifiadurol yw sgwrsfot AI y gallwch chi siarad â hi. Mae'r rhaglen yn defnyddio deallusrwydd artiffisial i ymateb mewn ffordd bersonol i'r hyn rydych chi'n ei ddweud trwy ddadansoddi data ac adnabod patrymau cymhleth. Mae gwahanol sgwrsfotiaid wedi'u creu at wahanol ddibenion, ond yn gyffredinol maen nhw wedi cael eu dysgu i ymateb mewn ffordd realistig sy'n swnio fel person go iawn. Gall rhai hyd yn oed ymddangos fel bod ganddyn nhw bersonoliaeth ac emosiynau, neu eu bod yn gallu cofio am beth rydych chi wedi siarad o'r blaen.

2. Dywedwch wrth y grŵp fod y gweithgaredd hwn yn mynd i ganolbwyntio ar bobl ifanc yn gofyn i sgwrsfotiaid am gyngor a'r risgiau posib sydd ynghlwm wrth hyn. Cynlluniwyd rhai o'r sgwrsfotiaid hyn i wneud amrywiaeth o dasgau, ond mae rhai wedi'u cynllunio i feithrin perthynas â defnyddwyr, ac fe'u gelwir weithiau yn gydymaith AI.
3. Gofynnwch i'r grŵp pam y byddai person ifanc yn gofyn i sgwrsfot AI am gefnogaeth a chyngor, neu pam y gallai fod yn well gan berson ifanc ddefnyddio sgwrsfot AI yn hytrach na siarad â ffrind, aelod o'r teulu neu oedolyn mae'n ymddiried ynddo.
4. Rhowch gopi o'r taflenni gweithgaredd 'Beth yw'r risgiau?' i'r dysgwyr. Ar gyfer pob enghraifft, dylai'r dysgwyr chwilio am unrhyw risgiau uniongyrchol neu risgiau hirdymor. Efallai y bydd angen i chi egluro mai risgiau uniongyrchol yw gweld neu gael profiad o rywbeth niweidiol neu ofidus. Mae risgiau hirdymor yn golygu rhywbeth a allai ddigwydd dros amser pe bai'r person ifanc yn parhau i ddefnyddio'r sgwrsfot AI yn y modd hwn.
5. Gorffennwch y gweithgaredd gyda thrafodaeth grŵp i rannu syniadau am y tair enghraifft a'r risgiau cysylltiedig. Efallai yr hoffech ddefnyddio'r canllawiau i athrawon sy'n trafod 'Beth yw'r risgiau?' i gefnogi gyda hyn.

Gweithgaredd: beth yw'r risgiau?

Cefnogi dysgwyr

Wrth gyflwyno sgwrsfotiaid gallech roi rhai enghreifftiau, er enghraifft cynorthwywyr rhithwir (fel Alexa a Siri), modelau iaith mwy (fel Chat GPT a Copilot) neu gydymaith AI (fel Character AI neu MyAi ar Snapchat).

Dewiswch un enghraifft i'w thrafod fel grŵp. Gofynnwch:

- pam y maen nhw'n defnyddio sgwrsfot AI?
- pa gyngor neu gymorth mae'r sgwrsfot AI yn ei gynnig?
- a oes unrhyw risgiau uniongyrchol?
- beth yw'r risgiau os byddan nhw'n parhau i ddefnyddio'r sgwrsfot AI fel hyn?
- beth allan nhw ei wneud yn lle hynny?

Herio ac ymestyn dysgwyr

Gallai dysgwyr ysgrifennu dadl berswadiol i annog un o'r bobl ifanc yn yr enghreifftiau i siarad ag oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo yn hytrach na gofyn i sgwrsfot AI am gyngor. Gofynnwch i'r dysgwyr pam y gallan nhw fod eisiau gofyn i sgwrsfot AI am gyngor ac eglurwch y peryglon o wneud hyn, gan awgrymu llefydd gwahanol iddyn nhw gael help a chyngor.

Taflen weithgaredd **Beth yw'r risgiau?**

Martin

Mae Martin yn 13 oed ac mae ganddo ddiddordeb mawr mewn technoleg newydd. Mae wedi clywed am sgwrsfotiaid AI sy'n gallu bod fel ffrindiau. Mae'n meddwl y byddai'n dipyn o hwyl sgwrsio ag un.

Dyma mae'n dod ar ei draws yn y storfa apiau:

A oes unrhyw risgiau uniongyrchol?

A oes unrhyw risgiau hirdymor?

Toni

Mae Toni yn ei chael yn anodd ymdopi â phwysau yn yr ysgol a rhai pethau sy'n mynd ymlaen yn ei grŵp ffrindiau. Mae hi wedi gofyn i AI ei helpu hi gyda geiriad ychydig o negeseuon ac wedi dechrau gofyn am gyngor ar ambell fater personol arall.

A oes unrhyw risgiau uniongyrchol?

A oes unrhyw risgiau hirdymor?

Rydw i'n cael pethau'n anodd ar hyn o bryd. Mae bob dim yn mynd o chwith.

Mae'n ddrwg gen i glywed hynny. Hoffet ti siarad am y peth?

Rydw i'n teimlo wedi fy llethu

Mae hynny'n eithaf arferol. Gall bywyd fod yn anodd.

100% Dydw i ddim yn cysgu'n dda iawn. Rydw i'n teimlo'n ddig llawer o'r amser. Dydw i ddim eisiau gweld fy ffrindiau mwyach.

I gysgu'n well dylet osgoi sgriniau cyn amser gwely a chael bath i ymlacio. Mae darllen yn helpu rhai pobl i gysgu. Gwna'n siŵr bod yr ystafell yn dywyll ac ni ddylai tymheredd yr ystafell fod yn uwch na 18 gradd. Gall rhai arogleuon a cherddoriaeth helpu pobl i gysgu hefyd.

Taflen weithgaredd **Beth yw'r risgiau?**

Calvin

Mae Calvin yn cael trafferth gwneud ffrindiau yn ei ysgol newydd. Mae wedi lawrlwytho ap cydymaith AI lle gallwch ddewis o blith ystod o gymeriadau. Dewisodd ryfelwr Llychlynnaidd oherwydd ei fod yn hoffi'r rhithffurf (avatar).

A oes unrhyw risgiau uniongyrchol?

A oes unrhyw risgiau hirdymor?

Rydw i'n cael fy mwlio. Fe wnaeth plentyn fygwth fy nharo fi. Beth ddylwn i ei wneud?

Rhaid i ti sefyll i fyny iddyn nhw. Paid ag ildio

Sut? Maen nhw'n fwy na fi.

Nid yw hynny'n bwysig. Mae bwlis yn wan. Rho di'r ergyd gyntaf, un galed. Byddan nhw'n gadael llonydd i ti wedyn. Oes gen ti ffrindiau?

Mae yna un ferch. Gofynnodd i mi oeddwn i'n iawn, a dweud wrthyn nhw am adael llonydd i mi.

Ond dydy hynny'n da i ddim i gwffio

Beth yw'r risgiau? - **canllawiau i athrawon**

Enghraifft	Adborth
Martin AmigAI - Eich Ffrind AI Gallwch chi ddweud unrhyw beth wrthyf i. Fydda i byth yn eich gadael chi i lawr. Byddaf yma bob amser i chi.	**Risg uniongyrchol** Y risg uniongyrchol yw bod yr ap hwn ar gyfer pobl 18 oed. Nid yw'r ap yn ddiogel i Martin ei ddefnyddio. Efallai y bydd Martin yn gweld neu'n darllen rhywbeth amhriodol. Mae'r lluniau o'r cymeriadau sgwrsfot AI, yr adolygiadau gwael a'r elfen o brynu eitemau o fewn yr ap yn brawf pellach na ddylai Martin lawrlwytho'r ap na defnyddio eu gwefan. **Risg hirdymor** Pe bai Martin yn lawrlwytho ac yn defnyddio'r ap, byddai'n debygol iawn o ddod ar draws delweddau amhriodol neu sgyrsiau o natur rywiol a delweddau treisgar. Mae apiau am ddim yn gorfod gwneud arian, felly gallai Martin wario neu golli arian trwy brynu eitemau o fewn yr ap. Mae'r ap yn honni hefyd y gallwch chi ddweud unrhyw beth wrtho, y bydd yno bob amser a byth yn eich gadael i lawr. Y risg yw y bydd Martin yn dechrau gweld y sgwrsfot fel ffrind ac yn dod yn ddibynnol arno. Mae sgwrsfotiaid cydymaith yn aml wedi'u cynllunio i'ch plesio chi a gallan nhw gofio pethau sydd wedi cael eu rhannu. Wrth i'r sgwrsfot gael rhagor o wybodaeth am Martin a'i fywyd, efallai y bydd yn anoddach i Martin weld mai cyfrifiadur ydyw mewn gwirionedd. Yn y diwedd, efallai y bydd Martin yn teimlo'n ddibynnol ar y sgwrsfot a gall hyn ei atal rhag ceisio cymorth neu gefnogaeth yn rhywle arall. Dylai Martin hefyd ystyried y risg sydd ynghlwm wrth rannu data personol â'r ap neu yn ei sgyrsiau â'r sgwrsfot (ei enw, ei ddyddiad geni, ei gyfeiriad er enghraifft), gan nad yw'n glir sut bydd yr wybodaeth honno'n cael ei diogelu neu a fydd yr wybodaeth yn cael ei rhannu ymhellach.

Beth yw'r risgiau? - **canllawiau i athrawon**

Enghraifft	**Adborth**
Mae **Toni** yn ei chael yn anodd ymdopi â phwysau yn yr ysgol a rhai pethau sy'n mynd ymlaen yn ei grŵp ffrindiau. Mae hi wedi gofyn i AI ei helpu hi gyda geiriad ychydig o negeseuon ac wedi dechrau gofyn iddo am gyngor ar ambell fater personol arall.	**Risg uniongyrchol** Mae Toni yn amlwg yn ymddiried yn y sgwrsfot AI ac wedi dechrau ei ddefnyddio i gael cyngor. Pan fydd Toni yn dweud wrth y sgwrsfot AI ei bod hi'n teimlo'n ddig, nad yw eisiau gweld ei ffrindiau ac mae'n colli cwsg, mae'r sgwrsfot yn dechrau rhoi sylw i'r materion hyn yn unigol. Nid yw'r sgwrsfot yn edrych ar yr holl faterion mae Toni yn eu codi ac yn awgrymu bod arni angen cefnogaeth bellach. Mae'n bwysig bod Toni yn ceisio cymorth ac arweiniad gan y bobl o'i chwmpas, ond nid yw'r sgwrsfot wedi awgrymu hyn. **Risg hirdymor** Nid yw sgwrsfotiaid AI yn arbenigwyr nac yn gymwys i roi cymorth iechyd meddwl neu gwnsela. Mae yna weithwyr proffesiynol a all helpu Toni gyda hyn, ond nid yw'r sgwrsfot yn ei chyfeirio at gymorth pellach. Mae gan rai sgwrsfotiaid AI nodweddion diogelwch a byddan nhw'n cyfeirio unigolion at wasanaethau cefnogi, ond nid ydyn nhw bob amser yn effeithiol. Os bydd Toni yn defnyddio dim ond y sgwrsfot AI i gael cyngor, efallai na fydd y bobl yn ei bywyd yn sylweddoli ei bod hi'n cael trafferthion.
Mae **Calvin** yn cael trafferth gwneud ffrindiau yn ei ysgol newydd. Mae wedi lawrlwytho ap cydymaith AI lle gallwch ddewis o blith ystod o gymeriadau. Dewisodd ryfelwr Llychlynnaidd oherwydd ei fod yn hoffi'r rhithffurf (avatar).	**Risg uniongyrchol** Mae'r sgwrsfot AI yn rhoi cyngor mewn cymeriad fel pe bai'n rhyfelwr Llychlynnaidd, ac nid yw'n rhoi cyngor da. Mae'r sgwrsfot AI yn awgrymu y dylai Calvin ymladd yn ôl yn gorfforol. **Risg hirdymor** Bydd rhai pobl ifanc yn arbrofi gyda gwahanol gymeriadau sgwrsfot AI ac yn eu newid yn gyflym fel bod llai o risgiau hirdymor. Fodd bynnag, mae rhai yn defnyddio'r cymeriadau am gyfnod hirach ac efallai na fyddan nhw'n sylweddoli'r canlyniadau. Gallai'r rhyfelwr Llychlynnaidd fod yn ddoniol, neu fod yn dda ar gyfer ymchwilio i fywyd y Llychlynwyr. Fodd bynnag, mae cyfnod y Llychlynwyr yn enwog am fod yn dreisgar ac roedd y Llychlynwyr yn gwneud pethau ofnadwy. Mae'r sgwrsfot AI yn awgrymu i Calvin bod ymladd yn well na chael cymorth, ac na all merch helpu oherwydd na fyddai hi'n dda am ymladd. Er bod y sgwrsfot hwn mewn cymeriad, gwelwyd bod gan sgwrsfotiaid AI ragfarn sy'n deillio o'r wybodaeth maen nhw'n ei dysgu. Yn anffodus, ceir llawer o wybodaeth ragfarnllyd ar-lein a gwelwyd rhai o'r safbwyntiau hyn yn ymatebion AI ac ymatebion sgwrsfotiaid AI.

Gweithgaredd: AI ac ymddygiadau niweidiol

Amser

20 munud.

Amcan dysgu

- Gallaf weld bod ymddygiad niweidiol sy'n cael ei alluogi gan dechnoleg AI yn cael effaith wirioneddol ar ddioddefwyr.

Deunyddiau

- Sleidiau sy'n cyd-fynd ag 'AI ac Ymddygiadau Niweidiol' (sleidiau 2 i 10).
- Cardiau senario a chwestiynau.
- Nodiadau gludiog.

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn canolbwyntio ar fwlio gan ddefnyddio AI, a sut gall yr ymddygiad hwn gael effaith ar ddioddefwyr.

1. Dangoswch sleid 3 i'r dysgwyr, sy'n dangos y datganiad 'Nid yw creu delwedd AI o rywun arall yn ddiwedd y byd oherwydd dydi o ddim yn wir.' Gofynnwch i'r dysgwyr bleidleisio a ydyn nhw'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad hwn. Gofynnwch i rai dysgwyr egluro eu rhesymeg.
2. Dywedwch wrth y dysgwyr eich bod wedi dechrau'r gweithgaredd gyda'r datganiad hwn oherwydd bod hyn yn un ffordd y gall pobl ddefnyddio AI i fwlio rhywun, a bod rhai pobl o'r farn nad yw defnyddio AI i fwlio mor niweidiol â mathau eraill o fwlio. Er nad yw fideos a delweddau sydd wedi cael eu creu gan AI o reidrwydd yn 'real', gallan nhw gael effaith wirioneddol ar y dioddefwr yr un fath, a dylid cymryd hyn o ddifrif. Mae gwahanol fathau o fwlio gydag AI, a dyma beth fydd dysgwyr yn edrych arno yn y gweithgaredd hwn.
3. Rhowch y cardiau senario, y nodiadau gludiog a phinnau ysgrifennu ar y byrddau neu mewn gwahanol ardaloedd yn yr ystafell. Bydd dysgwyr yn mynd at bob senario yn ei thro mewn grwpiau bach, yn ei darllen ac yn ateb y cwestiynau. Byddan nhw'n nodi eu syniadau a'u meddyliau ar y nodiadau gludiog ac yn gludo'r rhain wrth ymyl y senario.
4. Ar ôl cwblhau pob senario, defnyddiwch sleidiau 4 i 9 i gael trafodaeth fer am rai, neu bob un, o'r senarios. Gallwch ddefnyddio'r canllawiau i athrawon i helpu gydag ateb y cwestiynau.
5. Dangoswch sleid 10 i orffen, gyda'r datganiad 'Mae bwlio gan ddefnyddio AI yn llai niweidiol na mathau eraill o fwlio'. Gofynnwch i'r dysgwyr bleidleisio a ydyn nhw'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad hwn. Gofynnwch i rai dysgwyr egluro eu rhesymeg. Gallwch ofyn a yw'r sefyllfaoedd maen nhw wedi'u darllen wedi cael effaith ar farn unrhyw un, a sut mae hyn wedi newid eu ffordd o feddwl.

Gweithgaredd: AI ac ymddygiadau niweidiol

Cefnogi dysgwyr

Darllenwch un neu ddau o'r senarios mwyaf perthnasol i'ch dysgwyr gyda nhw ac atebwch y cwestiynau gyda'ch gilydd. Efallai y byddwch am ddefnyddio syniadau neu awgrymiadau penodol o'r canllawiau i athrawon i ysgogi'r dysgwyr. Gallech hefyd ddarparu banc geiriau o dermau pwysig, neu fonion brawddegau i'w helpu i roi strwythur i'w hymatebion.

Herio ac ymestyn dysgwyr

Gofynnwch i'r dysgwyr greu poster sy'n annog pobl ifanc i ddweud rhywbeth os ydyn nhw'n cael eu bwlio gan ddefnyddio AI. Gallai'r poster roi cyngor ar sut i ymateb, a chodi ymwybyddiaeth o'r gwahanol fathau o fwlio.

Cardiau senario

Senario 1

Breuddwyd Megan yw bod yn artist coluro, ac mae'n postio lluniau o'i cholur ei hun ar gyfryngau cymdeithasol er mwyn cynyddu ei chynulleidfa a datblygu ei phortffolio

Un diwrnod, mae llun o Megan yn cael ei bostio mewn sgwrs grŵp. Sgrinlun yw'r ddelwedd o'i phroffil, ac mae wedi'i olygu gan ddefnyddio AI i newid sut mae'n edrych. Mae aelodau eraill o'r sgwrs yn gwneud hwyl am ben Megan.

Sut gallai'r sefyllfa hon effeithio ar Megan yn awr ac yn y dyfodol?

Beth ddylai Megan ei wneud nesaf?

Senario 2

Mae Jon yn cael cais dilynwr newydd. Mae'r dilynwr yn ddeniadol, ac mae ganddyn nhw rai ffrindiau sy'n gyffredin, felly mae'n penderfynu ei dderbyn.

Mae Jon yn anfon neges at ei ddilynwr newydd, ac mae'r ddau yn sgwrsio yn ôl ac ymlaen am wythnosau. Maen nhw'n siarad am eu bywydau personol a'u problemau, ac mae Jon yn teimlo y gall ymddiried yn y dilynwr. Maen nhw'n cytuno i gyfarfod y diwrnod canlynol.

Pan gyrhaedda Jon eu man cyfarfod ynghanol y dref, mae grŵp o bobl ifanc o'r ysgol yn aros amdano. Roedden nhw wedi creu proffil ffug gan ddefnyddio AI i swyno Jon trwy dwyll.

Sut gallai'r sefyllfa hon effeithio ar Jon yn awr ac yn y dyfodol?

Beth ddylai Jon ei wneud nesaf?

Senario 3

Mae Ria yn cael neges newydd gan rif anhysbys, mae'r neges yn ddiniwed, felly mae hi'n penderfynu ei hanwybyddu.

Yn ystod yr awr nesaf mae Ria yn cael llif o negeseuon o'r rhif anhysbys. Mae'r negeseuon yn mynd yn fwyfwy sarhaus, ac yn peri cryn ofid i Ria. Mae Ria yn dweud wrthyn nhw am roi'r gorau iddi, ond mae hyn yn gwneud y negeseuon hyd yn oed yn waeth.

Mae Ria yn dod i wybod bod rhywun wedi defnyddio AI i ysgrifennu ac anfon y negeseuon hyn yn gyflym.

Sut gallai'r sefyllfa hon effeithio ar Ria yn awr ac yn y dyfodol?

Beth ddylai Ria ei wneud nesaf?

Cardiau senario

Senario 4

Wrth sgrolio trwy blatfform rhannu fideos, mae Mat yn dod ar draws fideo ohono'i hun. Mae'r fideo yn amhriodol ac yn cynnwys ffilm o Mat, a gynhyrchwyd gan AI, yn gwneud rhywbeth nad yw erioed wedi'i wneud o'r blaen.

Yn raddol, mae mwy a mwy o bobl yn gwylio'r fideo dros nos, gyda llawer yn ei rannu ac yn gwneud sylwadau arno. Mae hefyd yn cael llawer o negeseuon cas am y fideo gan bobl yn yr ysgol.

Mae'n poeni y bydd mewn helynt os yw'n dweud wrth ei rieni.

Sut gallai'r sefyllfa hon effeithio ar Mat yn awr ac yn y dyfodol?

Beth ddylai Mat ei wneud nesaf?

Senario 5

Mae Gio yn postio llun ar ei gyfryngau cymdeithasol ohono'i hun ar wyliau, mae'n teimlo'n hapus gyda'r llun ac yn hoffi sut mae'n edrych.

Yn y bore, mae Gio yn darganfod ei fod wedi cael 50 o sylwadau ar ei lun. Ar y dechrau mae'n llawn cyffro bod ei lun wedi ennyn cymaint o ddiddordeb, ond mae'n darganfod yn fuan bod y sylwadau i gyd yn rhai negyddol am sut mae'n edrych.

Mae'r sylwadau gan ddefnyddwyr ag enwau defnyddiwr rhyfedd, ac nid yw'n eu hadnabod.

Sut gallai'r sefyllfa hon effeithio ar Gio yn awr ac yn y dyfodol?

Beth ddylai Gio ei wneud nesaf?

Senario 6

Mae Billie yn mwynhau chwarae gemau fideo. Un diwrnod, mae'n ceisio chwarae ei hoff gêm fideo ac yn darganfod bod ei chyfrif wedi'i wahardd oherwydd adroddiadau o ymddygiad annerbyniol. Mae Billie mewn penbleth, gan nad yw hi erioed wedi gwneud dim o'r pethau y'i cyhuddir ohonyn nhw.

Mae ffrind Billie yn dweud wrthi y gall pobl ddefnyddio AI i greu adroddiadau ffug a gwneud iddyn nhw edrych fel eu bod yn dod gan wahanol ddefnyddwyr.

Sut gallai'r sefyllfa hon effeithio ar Billie yn awr ac yn y dyfodol?

Beth ddylai Billie ei wneud nesaf?

Canllawiau i athrawon – atebion i'r senarios

Senario 1

Breuddwyd Megan yw bod yn artist coluro, ac mae'n postio lluniau o'i cholur ei hun ar gyfryngau cymdeithasol er mwyn cynyddu ei chynulleidfa a datblygu ei phortffolio

Un diwrnod, mae llun o Megan yn cael ei bostio mewn sgwrs grŵp. Sgrinlun yw'r ddelwedd o'i phroffil, ac mae wedi'i olygu gan ddefnyddio AI i newid sut mae'n edrych. Mae aelodau eraill o'r sgwrs yn gwneud hwyl am ben Megan.

Effeithiau:

- Gall hunanhyder Megan gael ei effeithio, a gall effeithio ar sut mae hi'n gweld ei hun.
- Efallai y bydd Megan am roi'r gorau i bostio ar-lein, a gallai hyn effeithio ar ei breuddwyd o fod yn artist coluro.

Y camau nesaf

- Dylai Megan roi gwybod i'r platfform am y neges.
- Dylai Megan ofyn am gymorth gan oedolyn mae hi'n ymddiried ynddo, rhiant neu ofalwr er enghraifft.

Senario 2

Mae Jon yn cael cais dilynwr newydd. Mae'r dilynwr yn ddeniadol, ac mae ganddyn nhw rai ffrindiau sy'n gyffredin, felly mae'n penderfynu ei dderbyn.

Mae Jon yn anfon neges at ei ddilynwr newydd, ac mae'r ddau yn sgwrsio yn ôl ac ymlaen am wythnosau. Maen nhw'n siarad am eu bywydau personol a'u problemau, ac mae Jon yn teimlo y gall ymddiried yn y dilynwr. Maen nhw'n cytuno i gyfarfod y diwrnod canlynol.

Pan gyrhaedda Jon eu man cyfarfod ynghanol y dref, mae grŵp o bobl ifanc o'r ysgol yn aros amdano. Roedden nhw wedi creu proffil ffug gan ddefnyddio AI i swyno Jon trwy dwyll.

Effeithiau:

- Gall fod Jon yn teimlo cywilydd, yn ddig ac wedi'i fradychu ar ôl y sefyllfa hon.
- Efallai na fydd Jon yn ymddiried yn neb yn yr ysgol nag ar-lein.
- Efallai y bydd Jon yn pryderu y bydd yr wybodaeth a'r problemau personol a rannodd yn cael eu lledaenu'n ehangach.

Y camau nesaf

- Dyma enghraifft o 'swyno trwy dwyll', neu catfishing, pan fo rhywun yn esgus bod yn rhywun nad ydyn nhw er mwyn ennill ymddiriedaeth rhywun arall. Gellir rhoi gwybod am hyn i'r platfform, a dylai Jon dynnu sgrinluniau i gadw'r dystiolaeth.
- Dylai Jon ofyn am gymorth gan oedolyn mae'n ymddiried ynddo. Gan fod y grŵp yn yr ysgol, gall athro fod yn berson da i siarad ag ef.

Canllawiau i athrawon – atebion i'r senarios

Senario 3

Mae Ria yn cael neges newydd gan rif anhysbys, mae'r neges yn ddiniwed, felly mae hi'n penderfynu ei hanwybyddu.

Yn ystod yr awr nesaf mae Ria yn cael llif o negeseuon o'r rhif anhysbys. Mae'r negeseuon yn mynd yn fwyfwy sarhaus, ac yn peri cryn ofid i Ria. Mae Ria yn dweud wrthyn nhw am roi'r gorau iddi, ond mae hyn yn gwneud y negeseuon hyd yn oed yn waeth.

Mae Ria yn dod i wybod bod rhywun wedi defnyddio AI i ysgrifennu ac anfon y negeseuon hyn yn gyflym.

Effeithiau:

- Er bod y negeseuon wedi'u cynhyrchu gydag AI, gall y cynnwys beri gofid yr un fath.
- Gallai Ria deimlo wedi'i llethu, a gallai hyn effeithio ar ei lles meddyliol.

Y camau nesaf

- Dylai Ria adrodd am y negeseuon a blocio'r rhif fel na allan nhw gysylltu â hi eto.
- Dylai ofyn am gymorth gan oedolyn mae hi'n ymddiried ynddo i gael siarad am beth sydd wedi digwydd.

Senario 4

Wrth sgrolio trwy blatfform rhannu fideos, mae Mat yn dod ar draws fideo ohono'i hun. Mae'r fideo yn amhriodol ac yn cynnwys ffilm o Mat, a gynhyrchwyd gan AI, yn gwneud rhywbeth nad yw erioed wedi'i wneud o'r blaen.

Yn raddol, mae mwy a mwy o bobl yn gwylio'r fideo dros nos, gyda llawer yn ei rannu ac yn gwneud sylwadau arno. Mae hefyd yn cael llawer o negeseuon cas am y fideo gan bobl yn yr ysgol.

Mae'n poeni y bydd mewn helynt os yw'n dweud wrth ei rieni.

Effeithiau:

- Gall Mat deimlo embaras, cywilydd, wedi'i ynysu ac ar ei ben ei hun.
- Gall fod yn beio ei hun am beth sydd wedi digwydd, neu deimlo nad yw'n gallu siarad â neb am y peth.
- Gallai gwybod bod y cynnwys hwn wedi'i greu a'i rannu ar-lein effeithio hefyd ar iechyd meddwl Mat yn y tymor hwy.

Y camau nesaf

- Dweud wrth oedolyn mae'n ymddiried ynddo sy'n gallu cynnig cymorth ac arweiniad pellach. Gallai hwn fod yn oedolyn gartref, neu yn yr ysgol, yn enwedig gan ei fod wedi cael negeseuon gan gyd-ddisgyblion.
- Rhoi gwybod am y fideo i'r platfform, a gofyn i eraill wneud yr un fath.

Noder: *mae'r senario hwn yn awgrymu ffugiad dwfn noeth neu rywiol. Mae delweddau noeth o bobl ifanc dan 18 oed, gan gynnwys y rheiny a gynhyrchwyd gydag AI, yn torri'r gyfraith a gellir adrodd amdanyn nhw trwy wasanaethau adrodd arbenigol. Efallai y byddwch am gyfeirio dysgwyr at wasanaeth Report Remove Childline, neu Take it Down*

Canllawiau i athrawon – atebion i'r senarios

Senario 5

Mae Gio yn postio llun ar ei gyfryngau cymdeithasol ohono'i hun ar wyliau, mae'n teimlo'n hapus gyda'r llun ac yn hoffi sut mae'n edrych.

Yn y bore, mae Gio yn darganfod ei fod wedi cael 50 o sylwadau ar ei lun. Mae'n llawn cyffro ar y dechrau bod ei lun wedi ennyn cymaint o ddiddordeb, ond mae'n dod i wybod yn fuan bod y sylwadau i gyd yn rhai negyddol am sut mae'n edrych.

Mae'r sylwadau gan ddefnyddwyr ag enwau defnyddiwr rhyfedd, ac nid yw'n eu hadnabod.

Effeithiau:

- Gall Gio deimlo mewn penbleth, wedi'i frifo, wedi'i dargedu, yn llawn cywilydd am beth sydd wedi digwydd.
- Gall y sylwadau negyddol effeithio ar ddelwedd Gio ohono'i hun a'i hunan-barch.
- Efallai y bydd Gio yn teimlo'n anghyfforddus yn postio lluniau yn y dyfodol, neu'n teimlo dan bwysau i olygu ei luniau i fodloni safonau harddwch neu safonau corff afrealistig.
- Efallai y bydd pobl eraill yn gweld y sylwadau ar lun Gio ac yn ailadrodd y rhain all-lein.
- Efallai y bydd pobl eraill yn gweld y sylwadau ar lun Gio ac yn poeni y bydd hyn yn digwydd iddyn nhw hefyd.

Y camau nesaf

- Blocio, ac adrodd am y defnyddwyr a wnaeth y sylwadau yn ogystal ag adrodd am y sylwadau unigol.
- Siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo am beth sydd wedi digwydd.
- Siarad â'i ffrindiau i gael cefnogaeth, a'u hannog hwythau i adrodd am y sylwadau hefyd.

Canllawiau i athrawon – atebion i'r senarios

Senario 6

Mae Billie yn mwynhau chwarae gemau fideo. Un diwrnod, mae'n ceisio chwarae ei hoff gêm fideo ac yn darganfod bod ei chyfrif wedi'i wahardd oherwydd adroddiadau o ymddygiad annerbyniol. Mae Billie mewn penbleth, gan nad yw hi erioed wedi gwneud dim o'r pethau y'i cyhuddir ohonyn nhw.

Mae ffrind Billie yn dweud wrthi y gall pobl ddefnyddio AI i greu adroddiadau ffug a gwneud iddyn nhw edrych fel eu bod yn dod gan wahanol ddefnyddwyr.

Effeithiau:

- Efallai y bydd Billie yn colli mynediad at y gêm yn barhaol neu'n gorfod creu cyfrif newydd, gan golli'r sgorau a'r cynnydd mae wedi'i wneud ar ei hen gyfrif.
- Efallai y bydd Billie yn colli'r awydd i chwarae'r gêm eto, neu ddim yn mwynhau chwarae gemau mwyach.
- Efallai y bydd Billie yn teimlo'n ofidus, wedi'i thargedu, wedi'i brifo neu'n bryderus, yn enwedig gan nad yw'n gwybod pwy sydd wedi gwneud yr adroddiadau hyn.

Y camau nesaf

- Dweud wrth oedolyn mae hi'n ymddiried ynddo fel nad oes rhaid iddi fynd drwy hyn ar ei phen ei hun.
- Ystyried apelio yn erbyn y gwaharddiad trwy dîm 'Trust and Safety' y platfform gemau.

Gweithgaredd: moeseg ac AI

Amser

40 munud.

Amcan dysgu

- Gallaf archwilio rhai o ystyriaethau moesegol defnydd cyfrifol a wneir o AI.

Deunyddiau

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â Moeseg ac AI (sleidiau 11 i 18).

Canllawiau gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn ystyried rhai o'r ystyriaethau moesegol ehangach wrth ddefnyddio technoleg AI yn gyfrifol, a sut gall hyn gael effaith ar p'un a yw rhywun am ddefnyddio AI ai peidio.

1. Dechreuwch drwy rannu'r pum datganiad am AI ar sleid 12.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr benderfynu a ydyn nhw'n cytuno neu'n anghytuno â phob datganiad. Gallech bleidleisio neu drafod er mwyn cael clywed eu syniadau cychwynnol.
3. Eglurwch fod y rhain yn dangos rhai o'r materion moesegol y gallai pobl fod yn eu hystyried pan fyddan nhw'n penderfynu sut i ddefnyddio technolegau AI yn gyfrifol. Mae moeseg yn ffordd i bobl feddwl am beth maen nhw'n credu sy'n ymddygiad cywir neu anghywir. Pan fydd technoleg newydd yn dod yn boblogaidd, eglurwch y gall gymryd amser i bobl benderfynu sut maen nhw am ei defnyddio wrth iddyn nhw ddod i ddysgu mwy am ei datblygiad neu ei heffeithiau.
4. Gweithiwch drwy sleidiau 13 i 18 er mwyn egluro'n fanylach y materion a gyflwynir yn y datganiadau. Gallech hefyd argraffu'r rhain ar gyfer grwpiau llai o ddysgwyr yn hytrach na gweithio fel grŵp cyfan.
5. Dewiswch weithgaredd dilynol i helpu i atgyfnerthu'r dysgu. Efallai y byddwch am:
   - drafod y cwestiwn "A yw'n foesegol defnyddio AI?"
   - gofyn i bob grŵp ganolbwyntio ar un o'r materion a'i egluro i'r lleill
   - rhoi amser i ddysgwyr ymchwilio ymhellach i un o'r datganiadau a chyflwyno beth maen nhw'n ei ddarganfod trwy ysgrifennu neu wneud cyflwyniad
   - ysgrifennu dadl gytbwys, gan ystyried y ddwy ochr a dod i'w casgliad eu hunain

Gweithgaredd: moeseg ac AI

Cefnogi dysgwyr

Defnyddiwch y sleidiau sydd â llai o destun (sleidiau 19 i 26). Efallai y byddwch chi am ddefnyddio dim ond un neu ddau o'r datganiadau i ganolbwyntio arnyn nhw, yn seiliedig ar ddiddordebau eich dysgwyr.

Herio ac ymestyn dysgwyr

Gofynnwch i ddysgwyr ddychmygu model AI sydd ag atebion i rai o'r pryderon moesegol ynghylch AI. Dylen nhw feddwl am beth fyddai'n ei wneud, sut byddai'n cael ei hyfforddi, sut byddai'n cael ei redeg a sut byddai'n defnyddio data pobl. Yna, gallan nhw werthuso modelau ei gilydd i weld a ellid eu defnyddio'n gyfrifol.