**Diwrnod Defnyddio’r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2026  
Adnoddau i’w defnyddio gyda rhai 11 i 14 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 Rhys yn darganfod bod rhywun yn ei grŵp blwyddyn wedi defnyddio AI i greu fideo ohono sy'n gwneud iddo edrych fel ei fod yn diosg ei grys-t , ac wedi ei rannu ar ei straeon cyfryngau cymdeithasol. Beth ddylai Rhys ei wneud?
   1. Ei anwybyddu - dim ond delwedd AI ydi o, nid yw o ansawdd rhy dda beth bynnag, felly ni fydd neb yn meddwl ei fod yn wir.
   2. Rhoi gwybod am hyn i’r llwyfannau sy’n rhannu’r fideo, cymryd sgrinlun o’r postiad fel tystiolaeth a dweud wrth oedolyn mae’n ymddiried ynddo.
   3. Siarad â’r sawl sydd wedi creu’r fideo a’i rannu.

Ateb cywir: b

Gall fideo a gynhyrchir gan AI fel hyn, p'un a yw'n edrych yn wir ai peidio, wneud i rywun deimlo'n ofidus, yn anghyfforddus neu’n ddiamddiffyn. Nid yw'n iawn creu na rhannu cynnwys wedi’i gynhyrchu gan AI fel hyn. Hefyd, cafodd y fideo o Rhys ei greu heb ei ganiatâd. Yn hytrach na chynyddu'r siawns o greu cynnen trwy geisio siarad â’r person, mae'n well iddo adrodd am y postiad, cadw'r dystiolaeth, a chael cymorth gan oedolyn mae’n ymddiried ynddo.

1. Mae gan Remi draethawd y mae angen iddi ei ysgrifennu ar gyfer gwaith cartref Saesneg. Mae hi'n ystyried defnyddio AI i'w helpu gyda'r traethawd. Pa un o'r rhain yw'r ffordd fwyaf cyfrifol y gallai ddefnyddio AI i'w helpu?
   1. Defnyddio AI i’w helpu i greu map meddwl o’i syniadau, egluro unrhyw themâu pwysig nad yw’n eu deall a llunio cynllun posibl ar gyfer y traethawd.
   2. Defnyddio AI i ysgrifennu'r traethawd cyfan iddi.
   3. Mae'n anghywir defnyddio AI mewn unrhyw ffordd i gwblhau tasg gwaith cartref.

Ateb cywir: a

Nid yw'n briodol defnyddio AI i wneud y gwaith i gyd i chi - nid yw hyn yn rhoi prawf ar eich gwybodaeth na'ch sgiliau, ac ni fydd yn eich helpu i baratoi at eich arholiadau. Fodd bynnag, gall fod yn adnodd gwych i’ch helpu i fod yn fwy effeithlon, trefnu eich syniadau neu ddeall cysyniadau anodd.

1. Mae ffrind Zainab, Stevie, wedi postio llun amhriodol o rywun enwog yn eu sgwrs grŵp. Mae Stevie yn gwbl siŵr bod y ddelwedd yn un go iawn, ond mae Zainab yn meddwl mai ffugiad dwfn ydyw ac nad yw’n real. Mae'r rhan fwyaf o'r ffrindiau eraill yn y sgwrs grŵp yn chwerthin am y ddelwedd. Beth ddylai Zainab ei wneud?
   1. Anfon neges breifat at Stevie i egluro mai ffugiad dwfn yw’r llun yn ôl pob tebyg, egluro pam y mae rhannu delweddau fel hyn yn amhriodol, a gofyn iddi ei ddileu.
   2. Anwybyddu’r ddelwedd - nid yw'n real, felly beth yw’r broblem.
   3. Anfon neges at Stevie yn y sgwrs grŵp, a dweud pa mor wirion yw hi am gredu ei fod yn wir.

Ateb cywir: a

Efallai nad yw Stevie yn sylweddoli effaith bosibl ffugiadau dwfn, felly gallai sgwrs dawel a phreifat y tu allan i’r sgwrs grŵp ei helpu i ddeall yn well, ac yna efallai bydd yn dileu’r cynnwys. Os yw Stevie yn gwrthod dileu'r cynnwys, neu os yw'r sgwrs yn troi’n gas, efallai y bydd Zainab am siarad ag oedolyn mae’n ymddiried ynddo am beth sydd wedi digwydd.

1. Mae Zo eisiau arbrofi gyda defnyddio AI i greu cerddoriaeth. Pa un o'r ffyrdd yma o ddefnyddio cerddoriaeth wedi ei chynhyrchu gan AI sy’n iawn?
   1. Nid yw byth yn iawn defnyddio cerddoriaeth a gynhyrchwyd gan AI.
   2. Defnyddio AI i greu darn o gerddoriaeth ar gyfer asesiad tymhorol yn eich gwersi cerddoriaeth.
   3. Cael ysbrydoliaeth i greu eich darn eich hun, neu os oes arnoch chi angen cerddoriaeth gefndir am ddim ar gyfer fideo rydych chi’n gweithio arno fel rhan o brosiect ysgol.

Ateb cywir: c

Ni ddylech ddefnyddio cerddoriaeth a gynhyrchwyd gan AI a honni mai eich gwaith chi ydyw, gan nad yw hyn yn rhoi prawf ar eich sgiliau na’ch gallu. Cerddoriaeth heb freindal yw cerddoriaeth nad oes angen i chi dalu amdani, ac mae cerddoriaeth a gynhyrchwyd gan AI yn aml yn perthyn i’r dosbarth hwn, felly gall cerddoriaeth o’r fath fod yn ddefnyddiol i gael ysbrydoliaeth ar gyfer prosiect pan fo angen i chi ddefnyddio cerddoriaeth am ddim.

1. Pa un o'r datganiadau a ganlyn am newyddion ffug a gynhyrchwyd gan AI ar-lein sy'n wir?
   1. Mae newyddion ffug a gynhyrchwyd gan AI mor gyffredin erbyn hyn, felly mae angen i ni dderbyn ei fod yn bodoli - ni allwn wneud dim amdano.
   2. Mae datblygiadau mewn AI yn golygu y gall toreth o newyddion ffug a chamwybodaeth gael eu cynhyrchu a'u lledaenu'n ehangach, gan ei gwneud yn haws i ragor o bobl gredu safbwyntiau niweidiol.
   3. Nid yw newyddion ffug a gynhyrchwyd gan AI yn fygythiad - gall pobl ddweud pan fo stori newyddion wedi’i chynhyrchu gan AI ac nad yw’n wir, felly nid ydyn nhw’n mynd i’w chredu.

Ateb cywir: b

Mae newyddion ffug a gynhyrchwyd gan AI yn fygythiad gwirioneddol, gan y gall greu straeon anwir sy’n edrych fel rhai go iawn yn gyflym, a gallan nhw ledaenu'n gyflym iawn ac yn eang ar-lein. Er y gallai ymddangos na ellir gwneud dim am hyn, gallwn ni i gyd chwarae ein rhan trwy adrodd am gynnwys newyddion ffug a gynhyrchwyd gan AI pan fyddwn ni’n ei weld ar-lein, fel y gellir ei ddileu gobeithio. Gallwch hefyd gael sgyrsiau agored â’r bobl rydych chi'n eu hadnabod am beth sy’n real neu ddim yn real, a pham y gall credu a rhannu cynnwys newyddion heb ei wirio yn gyntaf fod yn niweidiol.

1. Pa un o'r rhain yw’r ffordd fwyaf priodol o ddefnyddio sgwrsfot AI?
   1. Gofyn iddo am gyngor i'ch helpu chi gyda'ch iechyd meddwl pan fyddwch chi'n cael amser anodd yn eich bywyd personol.
   2. Siarad ag ef pan fyddwch chi'n teimlo'n unig a meithrin ‘cyfeillgarwch’ ag ef.
   3. Gofyn iddo am atebion i gwestiynau sylfaenol, am gymorth i gynllunio gweithgaredd ar gyfer y penwythnos neu am awgrymiadau am rywbeth i’w goginio i swper.

Ateb cywir: c

Gall sgwrsfotiaid AI fod yn ffynhonnell wybodaeth gyflym ac effeithlon i'ch helpu gyda thasgau sylfaenol neu roi ateb i gwestiwn. Fodd bynnag, mae'n dal yn bwysig gwirio’n ofalus yr wybodaeth mae’n ei rhoi i chi, gan y gall weithiau fod yn anghywir. Gall sgwrsfotiaid AI fod yn hwyl i siarad â nhw, ond ni ddylen nhw gymryd lle ffrindiau neu gyngor gan berson go iawn na chymorth proffesiynol, gan y gallai hyn eich ynysu chi ymhellach oddi wrth bobl neu gynnig cyngor i chi a allai fod yn niweidiol.

1. Mae Carmen yn gweld bod delwedd noeth o rywun sydd flwyddyn yn hŷn na hi wedi’i phostio yn un o’r sgyrsiau grŵp mae hi ynddo. Nid yw Carmen yn meddwl bod y ddelwedd yn real ond ei bod wedi cael ei chreu trwy ddefnyddio ap AI sy’n cynhyrchu delweddau. Beth ddylai hi ei wneud?
2. Cymryd sgrinlun o’r ddelwedd a’i hanfon at y person dan sylw er mwyn rhoi gwybod iddo.
3. Defnyddio’r swyddogaeth adrodd i roi gwybod am y ddelwedd, ac yna dweud wrth oedolyn mae’n ymddiried ynddo, fel rhiant neu ofalwr, ac wrth athro yn yr ysgol.
4. Anwybyddu’r ddelwedd - nid oes arni eisiau bod yn rhan o unrhyw helynt, ac nid yw’r ddelwedd yn real pa un bynnag.

Ateb cywir: b

Mae delwedd noeth o rywun dan 18 oed, hyd yn oed os yw wedi'i chreu gan ddefnyddio AI, yn erbyn y gyfraith, gan yr ystyrir hyn yn ddelwedd anweddus o blentyn. Nid yw cymryd sgrinlun o’r ddelwedd a’i rannu yn briodol, gan y byddai hyn hefyd yn torri’r gyfraith. Pan fo rhywun yn gweld delwedd fel hyn ohono’i hun sydd wedi’i chreu a’i rhannu heb ganiatâd, hyd yn oed os yw’n ddelwedd wedi’i chreu gan AI, gall beri gofid mawr i’r person hwnnw. Mae'n bwysig rhoi gwybod am hyn i’r llwyfan sy’n rhannu’r

ddelwedd a dweud wrth oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo, gan mai nhw fydd yn y sefyllfa orau i ymchwilio i’r mater a delio gyda’r sefyllfa.

1. Mae Jin wedi bod yn defnyddio llawer mwy ar AI, yn enwedig ar gyfer dod o hyd i wybodaeth, gan ei fod yn gyflymach nag edrych trwy ganlyniadau peiriannau chwilio, a gall grynhoi mewn ffordd haws ei ddeall. Fodd bynnag, mae wedi sylweddoli yn ddiweddar fod rhai o grynodebau’r chwiliadau yn anghywir. Beth ddylai ei wneud?
   1. Parhau i ddefnyddio AI yn y modd hwn, ond sicrhau ei fod hefyd yn gwirio ffynonellau eraill ar beiriannau chwilio er mwyn gofalu bod yr wybodaeth yn gywir.
   2. Peidio â phoeni fod AI yn anghywir weithiau - yn y rhan fwyaf o achosion, mae'r wybodaeth yn gywir, felly ni fydd yn gwneud unrhyw niwed.
   3. Rhoi’r gorau i ddefnyddio AI a chadw at ddefnyddio peiriannau chwilio.

Ateb cywir: a

Gall AI fod yn adnodd gwych i grynhoi gwybodaeth yn gyflym ac yn effeithiol, ac mewn ffordd sy’n hawdd ei deall. Fodd bynnag, efallai na fydd peth o’r data y mae'n ei ddefnyddio yn hollol gywir, felly ni allwch ddibynnu arno’n llwyr. Nid yw chwaith yn rhoi cyfle i chi ymarfer eich sgiliau gwaith ymchwil, y gallai fod eu hangen arnoch chi yn nes ymlaen. Er nad oes rhaid i chi roi'r gorau i ddefnyddio AI fel hyn yn gyfan gwbl, mae'n bwysig defnyddio ffynonellau dibynadwy eraill i wirio’r wybodaeth gan AI, er mwyn sicrhau ei chywirdeb.