Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027

UK Safer Internet Centre

nominet

Adnoddau i'w defnyddio gyda dysgwyr 14 i 18 oed



Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel

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 2027 ddydd Mawrth 9 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.

Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Supported by
Welsh Government

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

Am ragor o adnoddau a chyngor ewch i:

hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein

SBNI
Safeguarding Board for Northern Ireland

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

Am ragor o adnoddau a chyngor ewch i:

onlinesafetyhub.safeguardingni.org

Mae'r holl sefyllfaoedd a'r enghreifftiau a ddefnyddir yn y deunyddiau hyn wedi'u creu at ddibenion addysgol ac nid ydynt yn sefyllfaoedd go iawn.

Myfyrio ar dechnoleg

Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027 yn gofyn i bawb, o'r llywodraeth, i deuluoedd a'r diwydiant rhyngrwyd, fyfyrio ar dechnoleg. Yn ystod y misoedd pwysig hyn sy'n arwain at weithredu cyfyngiadau'r llywodraeth, gan gynnwys gwahardd cyfrifon cyfryngau cymdeithasol i blant dan 16 oed, nid fu erioed mor bwysig i helpu plant a phobl ifanc i archwilio lles digidol a'u perthynas sy'n newid yn barhaus â thechnoleg, ac i wneud yn siŵr bod eu lleisiau'n cael eu clywed.

Y cynnwys a welwn, y rhyngweithio rydym yn cymryd rhan ynddo, y dewisiadau a wnawn, y pwysau a wynebwn, y dylanwadau sydd arnon ni, y newidiadau yr awn trwyddynt - bydd ein hadnoddau yn eich helpu chi a'ch dysgwyr i archwilio'r amrywiaeth o ffyrdd y gall technoleg a'r rhyngrwyd effeithio ar ein lles, a'r hyn y gallwn ei wneud pan fydd yr effaith honno yn negyddol.



Rydym am i bawb feddwl am:

- y rôl y mae technoleg yn ei chwarae yn ein bywydau bob dydd, a sut beth yw perthynas iach â thechnoleg
- sut mae technoleg a mynd ar-lein yn effeithio ar ein hwyliau a'n lles, gan gynnwys y pwysau a'r dylanwadau y gawn ar-lein
- sut gall teuluoedd a phobl ifanc fynd i'r afael â'u perthynas â thechnoleg wrth iddo newid a chreu strategaethau i wneud y gorau o'u hamser ar-lein

Archwilio lles digidol a'n perthynas â thechnoleg

Dysgwyr 3 i 7 oed

Yn archwilio sut rydyn ni i gyd yn defnyddio technoleg yn wahanol, sut y gallai wneud i ni deimlo, a sut i'w defnyddio mewn ffordd iachy

Dysgwyr 7 i 11 oed

Yn archwilio emosiynau, y gwahanol fathau o bwysau y gallwn eu hwynebu ar-lein, a'r strategaethau y gallwn eu defnyddio

Dysgwyr 11 i 14 oed

Yn archwilio sut y gallai'r rhyngrwyd ddylanwadu ar ein meddyliau, ein teimladau a'n hymddygiad, a sut y gallwn hunan-reoleiddio a newid y ffordd rydym yn defnyddio technoleg i'n helpu i deimlo'n gadarnhaol ar-lein

Dysgwyr 14 i 18 oed

Yn archwilio sut y gall technoleg effeithio ar ein lles, sut mae ein perthynas â thechnoleg wedi newid a sut y bydd yn newid dros amser, a sut mae technoleg yn dylanwadu ac yn effeithio ar gymdeithas

Cynnwys

Defnyddio'r adnoddau hyn 6

Gweithgaredd: Effeithiau ar lesiant a strategaethau 8

Gweithgaredd: Llinell amser technoleg 14

Gweithgaredd: Gosod y gyfraith 21

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 holl adnoddau wedi'u creu i fod yn hygyrch i bawb. Nid ydyn ni'n cyfeirio at oedrannau penodol, ac eithrio yn enwau'r ffeiliau ac ar y cloriau blaen, felly gallwch chi ddewis a dethol gweithgareddau o bob rhan o'r adnodd, ac mae croeso ichi 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, ac addasu'r adnoddau yn ofalus ar yr un pryd i fodloni anghenion unigryw eu dysgwyr.

I gael rhagor o arweiniad ar gefnogi pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig neu anghenion dysgu ychwanegol, gan gynnwys crynodeb o'r gweithgareddau cefnogi a sgaffaldio sydd ar gael ar draws y pecynnau, ewch i: **saferinternet.org.uk/send**.

Wedi'i gynnwys yn y ddogfen **Cefnogi pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol** mae'r **gweithgaredd Ymdopi â newid**, gweithgaredd sy'n helpu dysgwyr i feddwl am yr effaith y mae defnyddio technoleg yn ei chael ar eu bywydau, yn ogystal â'u helpu i ddelio â sefyllfaoedd lle gallent golli mynediad at ddyfeisiau, apiau neu wasanaethau penodol. Er mai ar gyfer dysgwyr ag anghenion addysgol arbennig neu anghenion dysgu ychwanegol y bwriedir y gweithgaredd hwn, gall fod yn addas ar gyfer ystod eang o ddysgwyr, yn enwedig dysgwyr sy'n cael trafferth gyda'u hemosiynau wrth geisio ymdopi â newid. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i helpu pobl ifanc i gael sgyrsiau am y gwaharddiad ar y cyfryngau cymdeithasol i blant dan 16 oed yn y Deyrnas Unedig.

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

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?' Canolfan Rhyngrwyd Mwy Diogel y DU 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 para trwy'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'r flwyddyn.

Gweithgaredd: Effeithiau ar lesiant a strategaethau

Amser a awgrymir:
20 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu gweld a dadansoddi effeithiau cadarnhaol a negyddol technoleg ac argymell strategaethau i wella llesiant.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Effeithiau ar lesiant a strategaethau** (sleidiau 2 i 8)
- Darn mawr o bapur ar gyfer pob grŵp
- **Effeithiau ar lesiant - canllawiau i addysgwyr**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i asesu agweddau cadarnhaol a negyddol gwahanol rannau o dechnoleg a bod ar-lein, ac yn caniatáu i ddysgwyr nodi strategaethau personol y gallant eu defnyddio i geisio gwella eu rhyngweithio â'r rhain.

1. Mewn grwpiau, rhowch ddarn mawr o bapur i'r dysgwyr gydag un o'r canlynol wedi'i ysgrifennu arno:
   - Chwarae gemau
   - Cynnwys fideo
   - Negeseua ar-lein
   - Deallusrwydd Artiffisial (AI)
   - Cyfryngau cymdeithasol
   - Gwybodaeth ar-lein

   Os oes gan eich dysgwyr ddiddordeb arbennig yr hoffent ei archwilio yn lle hynny, fel ap neu gêm benodol, gallent ddefnyddio hwn fel un o'r pynciau yn lle.
2. Dangoswch sleid 3 ac esboniwch y bydd pob grŵp yn canolbwyntio ar un o'r rhain (neu bwnc o'u dewis), i nodi'r manteision a'r anawsterau y gall eu cyflwyno. Yn ystod y sgyrsiau yng nghamau 3 a 4, efallai yr hoffech gyfeirio at **Effeithiau ar lesiant - canllawiau i addysgwyr** am wybodaeth y gallech ei hychwanegu at drafodaethau'r dysgwyr.

3. Yn gyntaf, gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu sut y gallai eu pwnc fod o fudd iddyn nhw neu bobl ifanc eraill o'r un oedran â nhw. Gallwch ddangos sleid 4 a gofyn y cwestiynau canlynol i helpu i'w harwain:
    - Beth ydych chi neu rywun eich oedran chi yn ei ennill o hyn?
    - Sut allai hyn effeithio'n gadarnhaol ar eich llesiant chi neu ar lesiant rhywun eich oedran chi?
4. Nesaf, gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu ar eu papur sut y gallai eu pwnc effeithio'n negyddol arnyn nhw neu ar rywun eu hoedran nhw. Gallwch ddangos sleid 5 a gofyn y cwestiynau canlynol i helpu i'w harwain:
    - Beth sy'n anodd am hyn i chi neu rywun eich oedran chi?
    - Sut allai hyn effeithio'n negyddol ar eich llesiant chi neu ar lesiant rhywun eich oedran chi?
5. Casglwch adborth gan ddysgwyr am yr hyn maen nhw wedi'i ysgrifennu. Myfyriwch gyda nhw ar sut y bydd llawer o bethau rydyn ni'n eu mwynhau yn cynnwys anawsterau, ond mae rhai pethau y gall dysgwyr eu gwneud i helpu.
6. Esboniwch i'r dysgwyr eu bod yn mynd i feddwl am beth allai'r strategaethau hyn fod. Gallwch ddangos sleid 6 i ddangos rhai syniadau am strategaethau gan Fwrdd Cynghori Ieuenctid Childnet, grŵp o bobl ifanc rhwng 13 ac 17 oed.
7. Gofynnwch i'r dysgwyr fynd yn ôl at y problemau y gwnaethant eu nodi ac ychwanegu unrhyw strategaethau y gallent eu defnyddio i wrthbwyso'r materion hyn. Er enghraifft, os gwnaethant nodi ei bod yn hawdd treulio gormod o amser yn chwarae gemau, gallent awgrymu defnyddio amseryddion neu osodiadau amser sgrin.
8. Dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd a gofynnwch i'r dysgwyr rannu unrhyw strategaethau y gwnaethant feddwl amdanynt.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio

- Gofynnwch i bob dysgwr ganolbwyntio ar un pwnc fel bod modd i chi gael syniadau ar y cyd.
- Ar gyfer camau 3 a 4, yn hytrach na defnyddio'r cwestiynau a ddarperir uchod, gofynnwch i'r dysgwyr am un peth maen nhw'n ei hoffi am eu pwnc ac am un peth nad ydyn nhw'n ei hoffi amdano. Gallwch ddefnyddio sleid 7 ac 8 i ddangos y cwestiynau hyn.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr

Gofynnwch i'r dysgwyr ddewis un o'r pynciau ac ysgrifennu llythyr yn rhoi cyngor i berson iau a allai fod yn cael trafferth gyda'r rhan yma o fywyd ar-lein. Ar ôl edrych drosto, efallai yr hoffech hwyluso rhannu'r rhain â dysgwyr iau yn eich lleoliad.

Effeithiau ar lesiant - canllawiau i addysgwyr

Chwarae gemau

- Mae chwarae gemau yn brofiad ymdrochol, sy'n gallu cynnwys dilyn stori'n fanwl i ennyn diddordeb chwaraewyr a nodweddion y gallant eu haddasu neu chwarae agored i wneud iddo deimlo fel profiad unigol.
- Mae gan lawer o gemau gymunedau wedi'u ffurfio o amgylch y gêm, a all greu cynnwys neu rannu profiadau y tu allan i'r gêm.
- Mae agwedd gymdeithasol i lawer o gemau, lle gall chwaraewyr chwarae a sgwrsio gyda'i gilydd, weithiau trwy sgwrs llais. Fodd bynnag, gall chwaraewyr hefyd weld sylwadau negyddol neu iaith gas yn y sgyrsiau hyn.
- Gall rhai cymunedau, yn benodol, gael eu targedu gan chwaraewyr eraill.
- Mae llawer o ffyrdd o wario arian mewn gemau, gyda phecynnau ehangu, eitemau a manteision i'w prynu wrth chwarae. Mae rhai gemau yn defnyddio mecanweithiau tebyg i gamblo, fel blychau ysbail (loot boxes).
- Gallwch ddysgu sgiliau drwy chwarae rhai gemau, megis gwaith tîm, empathi neu greadigrwydd, ac mae gan rai gemau fanteision addysgol.
- Gall fod cynnwys treisgar mewn rhai gemau, sy'n gallu effeithio'n negyddol ar ddefnyddwyr, yn enwedig chwaraewyr iau.

Cynnwys fideo

- Mae cynnwys fideo yn ennyn diddordeb ac ar gael yn eang gyda niferoedd enfawr yn cael eu lanlwytho bob munud.
- Gall rhai fideos fod yn addysgiadol i'r gwylwyr neu eu hysbrydoli, a gall eraill fod ar gyfer adloniant neu ymlacio.
- Gall cynnwys fideo fod yn niweidiol neu beri gofid, ac efallai y bydd defnyddwyr yn dod ar draws y cynnwys hwn heb fwriadu gwneud.
- Gall algorithmau a nodweddion chwarae awtomatig olygu bod pobl yn gweld fideos sydd wedi'u personoli i'w diddordebau, er y gall hyn olygu bod defnyddwyr yn teimlo eu bod yn treulio mwy o amser ar y llwyfannau hyn nag yr oeddent yn bwriadu. Gall hefyd arwain at ffurfiau mwy eithafol o gynnwys yn cael eu dangos i annog ymgysylltiad.
- Gall defnyddwyr weld fideos gan bobl ledled y byd, sydd naill ai'n dangos profiadau cyffredin neu brofiadau na fyddent fel arfer yn gallu eu cael.

Effeithiau ar lesiant - canllawiau i addysgwyr

- Efallai y bydd gan rai pobl bryderon ynghylch cydsyniad mewn fideos, ac efallai y bydd pobl yn ymddangos mewn fideos nad oeddent yn sylweddoli eu bod yn rhan ohonynt, yn enwedig gyda thechnolegau megis sbectol glyfar sy'n gallu recordio fideo heb i'r cyfranogwr wybod.
- Mae gan lawer o gynnwys fideo adran sylwadau, sy'n gallu arwain at sylwadau niweidiol neu gas gan bobl sy'n eu gwylio.
- Os yw person ifanc yn postio eu cynnwys fideo eu hunain ar-lein neu'n mynd yn fyw, efallai y byddant yn datgelu gwybodaeth bersonol yn y cefndir yn ddamweiniol.

Negeseua ar-lein

- Mae gallu anfon negeseuon at bobl eraill yn gyfleus ac yn caniatáu i bobl ifanc ryngweithio â'u ffrindiau, eu teulu ac eraill.
- Gall negeseua ar-lein ffurfio cymunedau, gyda phobl yn gallu cysylltu ag eraill sydd â diddordebau, profiadau neu safbwyntiau tebyg.
- Gall negeseua ar-lein fod yn fwy hygyrch i rai pobl nad ydynt efallai'n gallu gweld pobl wyneb yn wyneb, neu os ydyn nhw'n ei chael hi'n anodd siarad wyneb yn wyneb.
- Gall negeseuon ar-lein gael eu defnyddio mewn ffordd negyddol gan y gallant gynnwys pwysau gan gyfoedion, bwlio neu negeseuon cas.
- Efallai y bydd defnyddwyr hefyd yn derbyn llawer o hysbysiadau a negeseuon sbam.
- Gallai nodweddion fel hysbysiadau sy'n dangos bod rhywun wedi darllen neges neu sy'n dweud 'pwy sydd wedi gweld eich neges' roi pwysau ar ddefnyddwyr i ymateb i bobl ar unwaith.
- Mae pobl yn teimlo eu bod yn gallu dweud pethau na fyddent fel arfer yn eu rhannu, oherwydd maen nhw'n teimlo bod mwy o bellter rhyngddyn nhw â'r person arall na phan fyddant yn siarad â nhw wyneb yn wyneb.

Effeithiau ar lesiant - canllawiau i addysgwyr

Deallusrwydd Artiffisial (AI)

- Mae llawer o lwyfannau y mae pobl eisoes yn eu defnyddio yn ymgorffori AI, a gellir dod o hyd iddo hefyd mewn apiau AI pwrpasol.
- Mae llawer o bobl yn defnyddio AI ar ffurf sgwrsfotiaid, sy'n gallu ymateb fel y byddai bod dynol yn ei wneud a gallant hefyd esgus bod yn gymeriad. Gall sgwrsfotiaid efelychu lleferydd dynol yn gywir iawn, ac maent yn aml yn annog ac yn cefnogi'r defnyddiwr. Oherwydd bod AI eisiau ein plesio, gallai'r cyngor y mae'n ei roi fod yn niweidiol mewn gwirionedd, a gallai annog ymddygiadau peryglus.
- Efallai y bydd rhai pobl yn dechrau dibynnu ar sgwrsfotiaid a'u defnyddio i gymryd lle cysylltiadau dynol. Gall hyn fod yn bryder oherwydd does gan AI ddim emosiynau nac empathi, nid oes ganddo'r un cynildeb ag sydd gan bobl wrth ryngweithio â'i gilydd, ac weithiau mae'n rhoi gwybodaeth anghywir.
- Gall AI roi atebion yn gyfleus bron ar unwaith. Mae rhai defnyddwyr yn ystyried hyn yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, ni ddylai hyn gymryd lle gwybodaeth o ffynonellau dibynadwy a dilys.
- Gellir defnyddio AI i gynyddu hygyrchedd, megis defnyddio sbectol AI i helpu pobl ag amhariad ar y golwg i nodi'r hyn sydd o'u cwmpas.
- Gellir defnyddio AI i gynhyrchu cynnwys, y gall rhai pobl ei ystyried yn ddefnyddiol neu'n ddifyr. Fodd bynnag, gellir defnyddio hyn i fwlio neu i greu cynnwys amhriodol. Er enghraifft, mae enghreifftiau wedi bod o ddefnyddio AI i olygu llun o rywun fel eu bod yn ymddangos yn noeth neu wedi'u rhywioli. Am wersi a chanllawiau ar gamddefnyddio AI a noethi, gweler **adnodd Childnet**.
- Gall cynnwys a gynhyrchir gan AI arwain at gamwybodaeth a thwyllwybodaeth.

Effeithiau ar lesiant - canllawiau i addysgwyr

Cyfryngau cymdeithasol

- Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn helpu pobl ifanc i gysylltu â'u ffrindiau – gallant anfon neges at ei gilydd yn hawdd, gweld y lluniau maen nhw wedi'u postio ar-lein, a gweld beth maen nhw'n ei ystyried yn ddiddorol neu'n ddoniol.
- Gall y cyfryngau cymdeithasol gysylltu pobl ledled y byd, ac mae'n caniatáu i bobl gael profiadau neu wybodaeth na fyddent efallai fel arall wedi gallu eu cael.
- Gall pobl rannu barn ar-lein, sy'n caniatáu trafodaethau ac ymwybyddiaeth o wahanol safbwyntiau. Fodd bynnag, gall hyn arwain at rannu safbwyntiau eithafol, neu "siambrau atsain" lle mae pobl ond yn clywed safbwyntiau sy'n debyg i'w rhai nhw.
- Mae modd rhannu gwybodaeth yn gyflym trwy'r cyfryngau cymdeithasol, sydd hefyd yn gallu arwain at rannu camwybodaeth neu dwyllwybodaeth yn gyflym.
- Mae llawer o bobl yn ystyried y cyfryngau cymdeithasol yn ffordd bleserus o ymlacio, ond yn aml mae hyn yn gallu arwain at dreulio mwy o amser arnyn nhw nag yr oeddent yn bwriadu.
- Mae amrywiaeth eang o gynnwys ar y cyfryngau cymdeithasol ond gall rhywfaint o'r cynnwys hwn fod yn niweidiol neu beri gofid, ac efallai y bydd defnyddwyr yn dod ar draws y cynnwys hwn heb fwriadu.
- Mae algorithmau ar y cyfryngau cymdeithasol yn gwneud argymhellion wedi'u personoli sy'n gallu dangos cynnwys y mae pobl yn ei fwynhau, ond mae hefyd yn gallu arwain at ddangos mathau mwy eithafol o gynnwys er mwyn annog pobl i ymgysylltu ag ef. Hefyd, os oes rhywun wedi rhyngweithio â chynnwys niweidiol o'r blaen, gallai ddangos mwy o hyn iddynt.
- Mae gan y cyfryngau cymdeithasol lawer o nodweddion, megis sgrolio diddiwedd neu hysbysiadau, sy'n annog ymgysylltiad y defnyddiwr, ac mae rhai yn ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau i dreulio amser ar y cyfryngau cymdeithasol.

Gweithgaredd: Llinell amser technoleg

Amser a awgrymir:

20 - 40 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu myfyrio ar fy mherthynas â thechnoleg dros amser a sut rydw i'n gallu sicrhau bod fy mherthynas â thechnoleg yn un gadarnhaol.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Llinell amser technoleg** (sleidiau 9 i 12)
- Copïau wedi'u hargraffu o sleid 10
- Papur A3

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i feddwl am eu bywyd ar-lein cyn belled, gan fyfyrio ar pryd y dechreuon nhw ddefnyddio gwahanol fathau o dechnoleg, apiau neu wasanaethau, pryd y gwnaeth eu defnydd o'r rhain gynyddu neu leihau, a sut y gallai hyn newid yn y dyfodol wrth iddynt dyfu'n hŷn.

1. Gofynnwch i bob dysgwr dynnu llinell amser, gan ddechrau yn 0 a gorffen yn 17, ar ddarn o bapur A3. Mae pob rhif yn nodi blwyddyn oedran (e.e. 1 oed, 2 oed, ac ati).

   D.S. Os hoffech archwilio sut y gallai bywydau ar-lein dysgwyr newid pan fyddant yn troi'n 18 oed (e.e. byddant yn gyfreithiol yn gallu cael mynediad at wasanaethau chwilio am gariad ar-lein, pornograffi ar-lein a gamblo ar-lein), gweler y gweithgareddau herio ac ymestyn a awgrymir.

2. Esboniwch i'r dysgwyr eu bod yn mynd i greu llinell amser o'u defnydd personol o dechnoleg, apiau a gwasanaethau ar-lein. Rhowch gopïau wedi'u hargraffu o sleid 10 i'r dysgwyr, sy'n amlinellu'r mathau o bethau y dylent eu labelu ar eu llinell amser. Dangoswch sleid 11 a darllenwch y cyfarwyddiadau gyda nhw.

   D.S. Mae Sleid 12 yn enghraifft syml o sut y gallai cam 1 edrych ar linell amser wedi'i chwblhau. Efallai yr hoffech ddangos hyn i'r dysgwyr, fel bod ganddynt well dealltwriaeth o sut i gwblhau eu llinell amser eu hunain.

3. Ar ôl cwblhau eu llinell amser, efallai y bydd dysgwyr eisiau cymharu eu llinellau amser mewn parau, os ydynt yn teimlo'n gyfforddus yn rhannu.

4. Gan fyfyrio ar sut maen nhw wedi anodi eu llinellau amser a sut mae technoleg wedi effeithio ar eu llesiant yn y gorffennol, gofynnwch i'r dysgwyr drafod beth y gallant ei wneud i helpu i sicrhau bod eu perthynas â thechnoleg yn gadarnhaol wrth iddynt dyfu'n hŷn. A fydd yr holl strategaethau maen nhw'n eu defnyddio nawr neu wedi'u defnyddio yn y gorffennol yn dal i weithio wrth iddynt dyfu'n hŷn? Pa addasiadau maen nhw'n meddwl y bydd yn rhaid iddyn nhw eu gwneud?

5. Dewch â'r gweithgaredd i ben drwy atgoffa dysgwyr, waeth beth yw eu hoedran, bod help bob amser ar gael – gallant estyn allan at oedolyn diogel os ydynt yn cael trafferth gyda rhywbeth ar-lein.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

Rhowch gopi wedi'i argraffu o'r **daflen waith Llinell amser technoleg** i'r dysgwyr. Gall dysgwyr naill ai gwblhau'r daflen waith hon yn unigol, neu gallwch drafod y cwestiynau gyda'ch gilydd mewn grwpiau bach.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr:

- Mewn parau neu grwpiau bach, gofynnwch i'r dysgwyr edrych ar eu llinellau amser eto, a thrafod pryd y cafodd eu defnydd o dechnoleg, ar adegau penodol ar eu llinellau amser, effaith gadarnhaol neu negyddol ar yr agweddau canlynol ar eu bywyd a pham:
  - Addysg a dysgu
  - Cyfeillgarwch a pherthynas ag eraill
  - Adloniant
  - Ymlacio
  - Ymwybyddiaeth gymdeithasol
  - Ymdeimlad o'u hunaniaeth eu hunain
  - Dealltwriaeth o'r hyn sy'n wir a'r hyn nad yw'n wir
- Esboniwch i'r dysgwyr, pan fyddant yn troi'n 18 oed, y bydd rhai ymddygiadau a gwasanaethau ar-lein, a fyddai wedi bod yn anghyfreithlon pan oeddent o dan 18 oed, bellach yn gyfreithlon.

  Ar ôl gofyn i'r dysgwyr pa ymddygiadau a gwasanaethau y maent yn meddwl y gallai hyn gynnwys, esboniwch y byddai gwasanaethau chwilio am gariad ar-lein, gwasanaethau pornograffi ar-lein, gwasanaethau gamblo ar-lein, a rhannu delweddau noeth ar-lein gyda chydsyniad yn gyfreithlon pan fyddant yn troi'n 18 oed.

  Efallai yr hoffech hefyd esbonio bod llywodraeth y DU yn bwriadu gwneud sgwrsfotiaid "cydymaith rhamantus" AI, sydd wedi'u cynllunio i efelychu perthnasoedd rhywiol neu chwarae rôl gyda defnyddwyr, yn anghyfreithlon i unrhyw un o dan 18 oed.

  Yna gofynnwch i'r dysgwyr nodi risgiau posibl yr ymddygiadau a'r gwasanaethau hyn, sut y gallent effeithio'n negyddol ar lesiant rhywun, a sut y gallent gael help os byddant yn wynebu'r effeithiau negyddol hyn. Defnyddiwch **Byd oedolion ar-lein - canllawiau i addysgwyr** i helpu i gadarnhau dealltwriaeth dysgwyr.

  Atgoffwch ddysgwyr, hyd yn oed pan fyddant yn troi'n 18 oed, fod yn dal ganddynt bobl yn eu bywydau sy'n gallu helpu (e.e. rhieni, gofalwyr, gweithwyr cymdeithasol, meddyg teulu, ac ati). Esboniwch i ddysgwyr fod **The Mix** yn cefnogi pobl ifanc hyd at 25 oed.

Taflen waith Llinell Amser Technoleg

Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddefnyddio tabled am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddefnyddio ffôn clyfar am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddefnyddio gliniadur am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi wylio fideo ar-lein am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ffrydio cerddoriaeth ar-lein am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddefnyddio dyfais i anfon neges at rywun am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ymuno â'ch sgwrs grŵp gyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi chwarae ar gonsol gêm am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi chwarae gêm ar-lein am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddechrau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi bostio llun ar-lein neu mewn sgwrs grŵp am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddefnyddio technoleg i olygu llun am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial (AI) am y tro cyntaf?	
Beth oedd eich oedran pan wnaethoch chi brynu rhywbeth ar-lein am y tro cyntaf?	

Yn gyffredinol, ydych chi'n meddwl bod eich defnydd o dechnoleg a'r rhyngrwyd wedi bod yn dda i'ch llesiant neu'n ddrwg i'ch llesiant? *(Mae 'llesiant' yn golygu eich emosiynau, sut rydych chi'n teimlo, ac ati.)*

.....

.....

.....

Sut ydych chi'n meddwl y bydd eich defnydd o dechnoleg a'r rhyngrwyd yn newid yn y dyfodol?

.....

A fyddwch chi'n defnyddio mwy neu lai arnyn nhw?

.....

A fyddwch chi'n defnyddio technoleg wahanol ac apiau gwahanol wrth i chi dyfu'n hŷn?

.....

Byd oedolion ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Chwilio am gariad ar-lein	• Gall fod yn anodd asesu sut berson yw rhywun mewn gwirionedd o'ch sgyrsiau ar-lein yn unig • Mae bob amser yn risg pan fyddwch chi'n cyfarfod â rhywun wyneb yn wyneb yr ydych chi ond wedi'i adnabod o'r rhyngrwyd cyn hynny • Mae'n fwy diogel dim ond cyfarfod â phobl sydd wedi cadarnhau lluniau ohonynt neu pwy ydyn nhw, gan ddefnyddio system ddilysu'r ap neu ar alwad fideo - fodd bynnag, cofiwch dydy'r rhain ddim yn sicrhau y byddant yn berson diogel • Dylech bob amser gyfarfod mewn lle cyhoeddus • Dywedwch wrth rywun rydych chi'n ymddiried ynddynt pwy rydych chi'n ei gyfarfod, ble rydych chi'n mynd, a rhannwch eich lleoliad byw gyda nhw • Blociwch a riportiwch ddefnyddwyr sy'n aflonyddu arnoch chi neu sy'n anfon cynnwys atoch nad ydych chi wedi gofyn amdano ac sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus • Gwiriwch y cyngor diogelwch mae'r ap neu'r gwasanaeth rydych chi'n ei ddefnyddio yn ei roi

Byd oedolion ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Pornograffi ar-lein	• Cofiwch fod pornograffi yn cael ei greu at ddibenion adloniant ac i wneud arian • Gall pornograffi arwain at broblemau hunan-barch a delwedd corff, os ydych chi'n dechrau cymharu sut rydych chi'n edrych â sut mae'r bobl yn y cynnwys yn edrych • Anaml y bydd pornograffi yn adlewyrchu perthynas iach a chydsyniol ac weithiau mae'n cynnwys ymddygiad treisgar a misogynistaidd • Nid yw pornograffi fel arfer yn eich addysgu am gydsyniad • Nid yw pornograffi fel arfer yn addysgu am ryw diogel nac atal cenhedlu • Yn eu perthynas rhywiol eu hunain, gall pobl geisio dynwared yr ymddygiad y maent wedi'i weld mewn pornograffi, a allai fod yn beryglus, ac efallai na fydd y person arall yn ei fwynhau – mae cydsyniad y ddwy ochr yn bwysig ym mhob perthynas rywiol • Gall defnydd problematig o bornograffi ddigwydd – mae rhai pobl yn cael trafferth rheoli faint o amser maen nhw'n ei dreulio yn ei wylio • Siaradwch â gweithiwr meddygol proffesiynol (e.e. clinig iechyd rhywiol neu'ch meddyg teulu) os oes gennych bryderon neu os oes angen mwy o gyngor arnoch, neu os ydych chi'n teimlo bod eich defnydd o bornograffi yn troi'n broblem

Byd oedolion ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Gamblo ar-lein	• Cofiwch y gallech fynd yn gaeth i gamblo ar-lein • Gall rhai gemau ar-lein annog ymddygiad gamblo hefyd (e.e. blychau ysbail) • Gall gamblo ar-lein gael effaith negyddol ar eich sefyllfa ariannol, eich perthynas gyda phobl eraill a'ch iechyd meddwl • Gosodwch derfynau i'ch hun o fewn eich cyllideb – mae gan rai gwefannau ac apiau osodiadau sy'n gallu eich helpu gyda hyn • Dylech ystyried bob amser sut mae gamblo yn gwneud i chi deimlo – os yw gamblo yn dechrau achosi niwed, mae'n amser cymryd seibiant a chael help • Ceisiwch gymorth proffesiynol os oes gennych unrhyw bryderon am eich ymddygiad gamblo eich hun neu rywun arall (e.e. clinigau gamblo'r GIG, meddyg teulu, **Gamble Aware**, a **GamCare**)
Delweddau Noeth	• Er bod y gyfraith yn newid pan fyddwch chi'n troi'n 18 oed, nid yw'r effeithiau posibl eraill sy'n deillio o gymryd a rhannu delweddau noeth yn newid • Nid yw pwysau i anfon delweddau noeth byth yn rhan o berthynas iach • Mae rhannu delweddau noeth rhywun arall heb gydsyniad bob amser yn anghyfreithlon, ni waeth beth yw eich oedran • Os yw rhywun yn rhannu delwedd ohonoch heb eich cydsyniad, nid eich bai chi yw hynny • Os yw camdriniaeth drwy ddefnyddio delweddau personol heb gydsyniad yn digwydd i chi, gallwch ofyn am gymorth gan y **Revenge Porn Helpline** a **StopNCII** • I riportio delweddau a fideos cam-drin plant yn rhywiol ar-lein, rhowch wybod i'r **IWF**

Byd oedolion ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Sgwrsfotiaid "cydymaith rhamantus" AI	• Gall defnyddio sgwrsfotiaid “cydymaith rhamantus” AI arwain at ddibyniaeth emosiynol, sy’n ffafrio’r rhyngweithio yma dros ryngweithio mewn bywyd go iawn • Mae AI wedi’i gynllunio i gytuno â ni a’n plesio - mae llawer llai o wrthdaro wrth ryngweithio â sgwrsfotiaid AI, ac felly nid yw’r rhyngweithio hyn yn ein dysgu am ddatrys gwrthdaro, sy’n bresennol ac yn ofynnol mewn perthynas â phobl go iawn • Nid oes gan sgwrsfotiaid AI empathi dynol a gallent ddilysu meddyliau ac ymddygiadau niweidiol, neu efallai y byddant yn methu â sylwi os oes rhywun yn cael trafferth gyda’u hiechyd meddwl • Yn aml defnyddir sgwrsfotiaid AI i gael arian oddi wrthych - efallai y byddant yn cynnig nodweddion â thâl neu anrhegion digidol i berswadio’r defnyddiwr i dalu arian • Mae’r sgwrsfotiaid hyn hefyd yn codi pryderon ynghylch preifatrwydd – efallai y bydd eich data yn cael ei storio • Os ydych chi’n cael trafferth gyda pherthnasoedd a rhyngweithio mewn bywyd go iawn, neu’n poeni am sut rydych chi’n rhyngweithio â sgwrsfot, ceisiwch siarad â rhiant/gofalwr, neu â gweithiwr meddygol proffesiynol (e.e. meddyg teulu)

Gweithgaredd: Gosod y gyfraith

Amser a awgrymir:

20 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu dadansoddi'r ffyrdd y mae technoleg yn dylanwadu ac yn effeithio ar gymdeithas.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Gosod y gyfraith** (sleidiau 13 i 17)
- **Taflen waith Gosod y gyfraith**
- **Gosod y gyfraith - canllawiau i addysgwyr**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i ddysgwyr ymgymryd â rôl deddfwyr, i benderfynu sut y dylid llywodraethu gwasanaethau ar-lein yn seiliedig ar eu heffaith ar gymdeithas.

1. Esboniwch i ddysgwyr fod llywodraethau ledled y byd yn ceisio rheoleiddio'r byd ar-lein fwyfwy, gan greu deddfau sy'n llywodraethu gwasanaethau ar-lein a sut mae pobl yn cael mynediad atynt. Defnyddiwch sleidiau 14 a 15 i rannu rhai enghreifftiau.
2. Dangoswch sleid 16 a'i ddarllen. Gofynnwch i'r dysgwyr ddychmygu eu bod yn aelodau o'r llywodraeth ac yn gyfrifol am wneud penderfyniadau am yr hyn y gall pobl gael mynediad ato ar-lein. Eu tasg yw asesu'r effaith y mae'r cyfryngau cymdeithasol yn ei chael ar gymdeithas, a phenderfynu a ddylid:
    - eu cyfyngu (ar gyfer oedrannau penodol, neu eu hatal rhag gweithredu yn gyfan gwbl)
    - ei gwneud yn ofynnol iddynt newid
    - eu gadael i weithredu fel y maent
3. Naill ai mewn grwpiau neu'n unigol, rhowch ychydig o amser i ddysgwyr gynnal asesiad cychwynnol gan ddefnyddio'r **daflen waith Gosod y gyfraith**.
4. Pan fydd y dysgwyr yn barod, gofynnwch iddynt rannu eu meddyliau gyda'r grŵp cyfan. Gallech wahodd dysgwyr eraill i ofyn cwestiynau a rhannu eu syniadau nhw, cyn defnyddio sleid 17 i hwyluso pleidlais grŵp i benderfynu a ddylid cyfyngu ar y cyfryngau cymdeithasol, ei gwneud yn ofynnol iddynt newid neu eu gadael i weithredu fel y maent.

Eisiau ymestyn y gweithgaredd hwn?

Gallech esgus cynnal gwrandawiad neu ymchwiliad gan y llywodraeth. Gofynnwch i grŵp o ddysgwyr ymddwyn fel y pwyllgor neu'r panel, a gofyn cwestiynau a cheisio cael tystiolaeth cyn iddynt ddod i'w casgliadau.

Gofynnwch i'r dysgwyr sy'n weddill ymddwyn fel tystion arbenigol, a rhannu eu safbwyntiau. Er enghraifft, gallent ddewis bod yn gynrychiolydd y diwydiant technoleg, arbenigwr academaidd, neu gynrychiolydd o gymdeithas sifil, megis elusen sy'n cynrychioli pobl sydd â phrofiad bywyd yn y maes.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

- Gall dysgwyr ddefnyddio'r **daflen waith ddwyochrog, A ddylai pobl dan 16 oed gael mynediad at y cyfryngau cymdeithasol? i** archwilio pam mae rhai llywodraethau'n cyfyngu ar y cyfryngau cymdeithasol i blant a phobl ifanc. Defnyddiwch yr ochr gyntaf i ysgogi'r drafodaeth neu gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio cod lliw neu danlinellu'r safbwyntiau gwahanol am y cyfryngau cymdeithasol. Defnyddiwch yr ail ochr i helpu dysgwyr i rannu eu barn eu hunain am y cyfryngau cymdeithasol.
- Efallai yr hoffech hefyd ddefnyddio'r **gweithgaredd Ymdopi â newid**, sydd i'w weld yn y **ddogfen Cefnogi pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol,** i gefnogi unrhyw ddysgwyr y gallai'r cyfyngiadau arfaethedig yn y DU effeithio arnynt.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr:

Gofynnwch i'r dysgwyr ailadrodd y gweithgaredd, ond y tro hwn gan ystyried gwasanaethau ar-lein eraill. Er enghraifft, efallai yr hoffent wneud asesiad ar yr angen i reoleiddio:

- Sgwrsfotiaid AI
- Apiau negeseua
- Gemau ar-lein a gemau symudol i nifer o chwaraewyr
- Llwyfannau rhannu fideos
- Gwasanaethau ffrydio

Taflen waith Gosod y gyfraith

Pa rai o'r rhain ydych chi'n meddwl ddylai fod y ffactorau mwyaf i lywodraethau sy'n ystyried rheoleiddio'r cyfryngau cymdeithasol?
Rhifwch eich tri phrif ddewis yn y blychau a roddir.

Effeithiau economaidd	Effeithiau addysgol	Effeithiau ar ddemocratiaeth a hawliau	Effeithiau ar greadigrwydd	Effeithiau ar iechyd meddwl	Effeithiau ar drais	.....	.....
						.....	.....

Ar gyfer pob un o'ch tri phrif ffactor, rhowch rai enghreifftiau o'r ffyrdd cadarnhaol a negyddol y mae'r cyfryngau cymdeithasol yn effeithio ar gymdeithas?

1	2	3
Cadarnhaol	Cadarnhaol	Cadarnhaol
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Negyddol	Negyddol	Negyddol
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Pa grwpiau o bobl sydd fwyaf agored i'r effeithiau negyddol rydych chi wedi'u rhestru uchod? Beth allai helpu i'w diogelu?

.....

.....

.....

.....

.....

Pa nodweddion ac offer ar y cyfryngau cymdeithasol allech chi eu newid i leihau'r effeithiau negyddol a sut fyddech chi'n eu newid?

.....

.....

.....

.....

.....

Gosod y gyfraith – canllawiau i addysgwyr

Dyma rai enghreifftiau byr ar gyfer pob un o'r meysydd sydd wedi'u rhestru ar y daflen waith. Sylwch nad yw hon yn rhestr gyflawn a dylid annog dysgwyr i gynhyrchu eu syniadau eu hunain.

Effeithiau diwylliannol

- Mae'n caniatáu i bobl adeiladu cymunedau, codi ymwybyddiaeth a dod o hyd i dir cyffredin
- Mae bwlio a cham-drin yn gyffredin, gan gynnwys iaith casineb sy'n targedu pobl oherwydd eu hunaniaeth

Effeithiau economaidd

- Mae'n creu swyddi ac yn gallu cysylltu busnesau bach â chwsmeriaid
- Mae sgamiau a thwyll yn gyffredin, gan gyfrannu at golledion ariannol enfawr

Effeithiau addysgol

- Mae'n darparu gwybodaeth a chynnwys addysgol, sydd yn aml yn rhad ac am ddim
- Mae camwybodaeth sy'n gamarweiniol neu'n anghywir a deunydd wedi'i gynhyrchu gan AI yn gyffredin

Effeithiau ar ddemocratiaeth a hawliau

- Mae'n caniatáu i bleidleiswyr ymgysylltu'n uniongyrchol â phleidiau gwleidyddol a'u cynrychiolwyr
- Mae'n cyfrannu at safbwyntiau gwleidyddol sy'n gynyddol wedi'u polareiddio, gan gynnwys y cynnydd mewn eithafiaeth

Effeithiau ar greadigrwydd

- Mae'n darparu offer i ddatblygu sgiliau creadigol, rhannu ysbrydoliaeth ac arddangos talent
- Gall cynnwys gael ei ddwyn, ei gopïo neu ei rannu heb gydnabod y ffynhonnell a'i creodd, a gellir ei ddefnyddio i hyfforddi AI

Gosod y gyfraith – canllawiau i addysgwyr

Effeithiau ar iechyd meddwl

- Mae'n gallu darparu gwybodaeth neu fynediad at adnoddau i gefnogi iechyd meddwl
- Gall dod i gysylltiad â chynnwys niweidiol a chynnwys sy'n peri gofid effeithio ar iechyd meddwl y defnyddiwr

Effeithiau ar drais

- Codi ymwybyddiaeth, cyfeirio at adnoddau a chefnogaeth i bobl sy'n profi trais
- Mae rhywfaint o gynnwys yn annog ac yn normaleiddio trais, gan gynnwys rhoi mynediad at arfau

Grwpiau sy'n agored i niwed

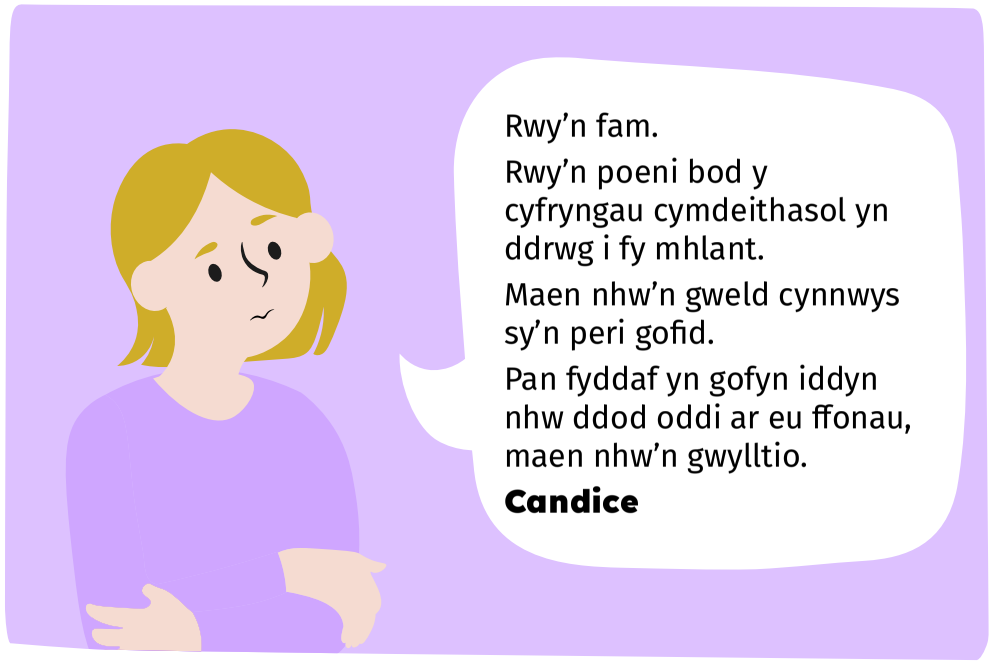
- Efallai yr hoffech annog dysgwyr i feddwl am grwpiau sydd wedi'u hymyleiddio, yn ogystal â phobl sy'n fwy agored i niwed oherwydd eu hoedran megis plant neu'r henoed

Nodweddion ac offer

- Gallai gwella rhai offer helpu i gefnogi ymdrechion diogelwch e.e. swyddogaethau riportio a blocio, cymedroli cynnwys, canllawiau cymunedol, ac ati.
- Gall rhai nodweddion gael eu hystyried yn arbennig o beryglus ond gyda manteision cyfyngedig, a gallai dysgwyr awgrymu newidiadau i'r rhain neu gael gwared arnyn nhw yn gyfan gwbl. Er enghraifft, nodweddion ffrydio byw, negeseua uniongyrchol, sgrolio diddiwedd, cynnwys i oedolion, ac ati.



Taflen waith A ddylai pobl dan 16 oed gael mynediad at y cyfryngau cymdeithasol?



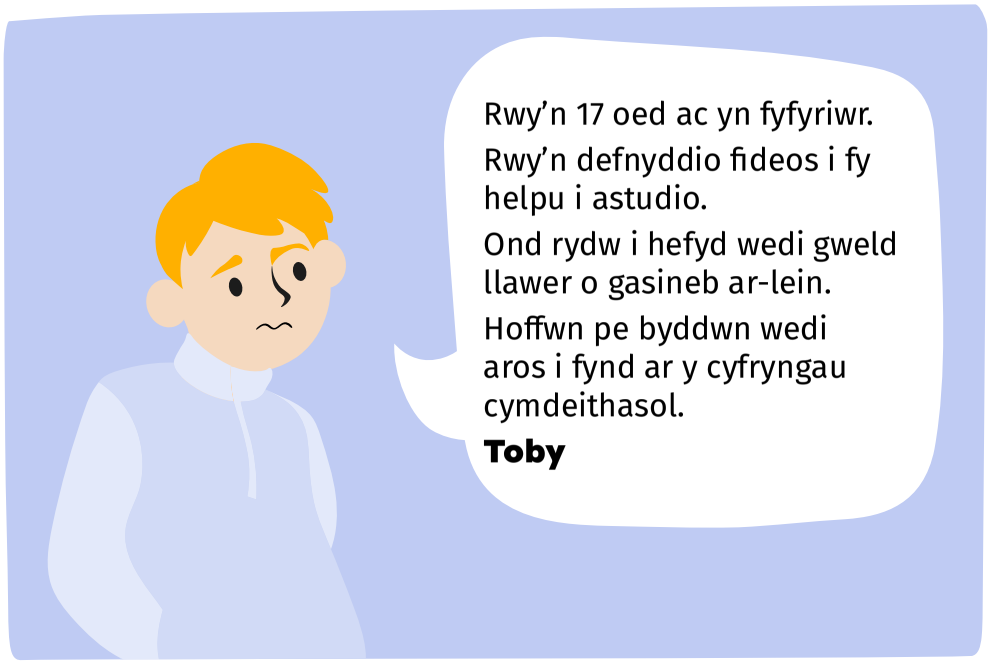
Rwy'n fam.

Rwy'n poeni bod y cyfryngau cymdeithasol yn ddrwg i fy mhlant.

Maen nhw'n gweld cynnwys sy'n peri gofid.

Pan fyddaf yn gofyn iddyn nhw ddod oddi ar eu ffonau, maen nhw'n gwylltio.

Candice



Rwy'n 17 oed ac yn fyfyriwr.

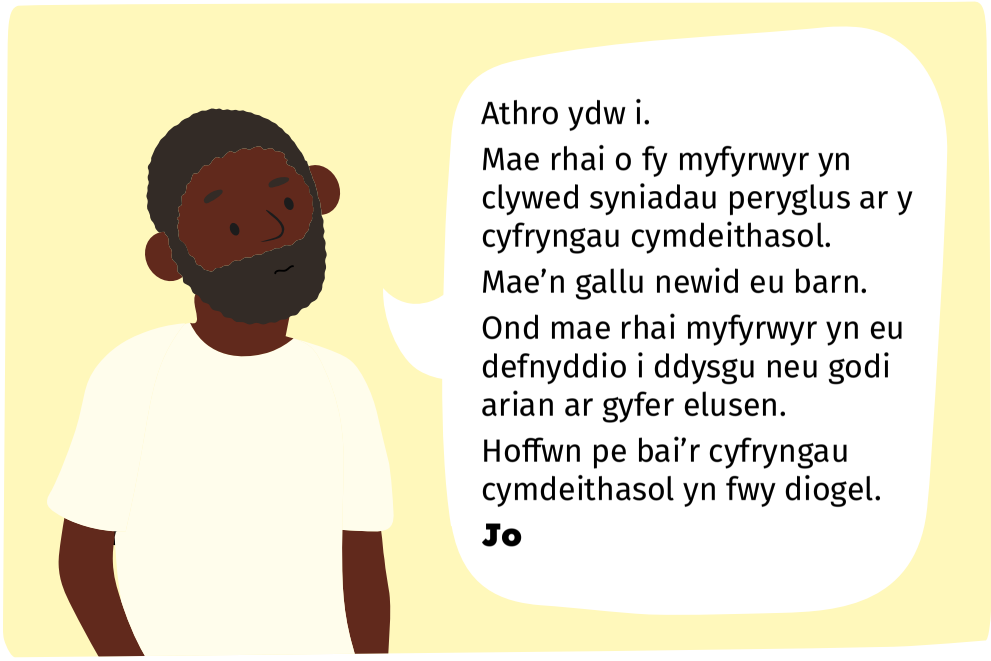
Rwy'n defnyddio fideos i fy helpu i astudio.

Ond rydw i hefyd wedi gweld llawer o gasineb ar-lein.

Hoffwn pe byddwn wedi aros i fynd ar y cyfryngau cymdeithasol.

Toby

BETH MAE POBL YN EI HOFFI AM Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL?
BETH YW EU PRYDERON AM Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL?



Athro ydw i.

Mae rhai o fy myfyrwyr yn clywed syniadau peryglus ar y cyfryngau cymdeithasol.

Mae'n gallu newid eu barn.

Ond mae rhai myfyrwyr yn eu defnyddio i ddysgu neu godi arian ar gyfer elusen.

Hoffwn pe bai'r cyfryngau cymdeithasol yn fwy diogel.

Jo



Rwy'n 14 oed.

Rwy'n ei chael hi'n haws sgwrsio â phobl ar-lein.

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn fy helpu i gadw mewn cysylltiad â fy ffrindiau.

Dydw i ddim yn meddwl ei bod hi'n deg eu gwahardd.

Zuri

Taflen waith A ddylai pobl dan 16 oed gael mynediad at y cyfryngau cymdeithasol?

Gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn dda i blant a phobl ifanc oherwydd

.....

.....

.....

Gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn ddrwg i blant a phobl ifanc oherwydd

.....

.....

.....

Rwy'n credu y dylai plant aros i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol nes eu bod yn ..... oed.

Banc Geiriau Allweddol

Cyngor Bwlio Amser sgrin Cymuned Cynnwys Cyfeillgarwch

Casineb Gwybodaeth Iechyd Meddwl Newyddion Sgamiau

Rhannu Cefnogaeth Peri gofid Fideo Poeni