



SGILLIAU BYWYD

EICH PRESENOLDEB A'CH ÔL TROED DIGIDOL >

Cynllun y Sesiwn

# CIPOLWGW

Mae'r sesiwn yma'n edrych ar sut gall pobl ifanc reoli eu presenoldeb a'u hól troed digidol. Byddwch chi'n edrych ar fanteision ac anfanteision gwahanol lwyfannau ar-lein, yn ogystal â'r ffordd orau o'u defnyddio yng nghyswllt rhagolygon ar gyfer y dyfodol.

Mae'r sesiwn yma wedi cael ei chreu mewn partneriaeth â Tesco.

Nodyn: byddai defnyddio'r deunyddiau yma'n gallu helpu i ddangos beth mae dysgwyr wedi'i gyflawni ar gyfer y cymhwyster; fodd bynnag, y ganolfan sy'n gyfrifol am sicrhau bod yr holl dystiolaeth a gyflwynir yn cyflawni'r deilliannau dysgu gofynnol ac yn bodloni'r meini prawf asesu.



## CYFLEOEDD LLYTHRENNEDD, IAITH A

### RHIFEDD

- ✓ Ysgrifennu a rhannu syniadau
- ✓ Ysgrifennu a rhoi cyngor
- ✓ Ymchwilio i ymddygiad a llwyfannau ar-lein, a darllen am hynny



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol
- ✓ Mynediad i'r rhyngwrwyd (dewisol)
- ✓ Deunyddiau prosiect (tudalen 8)
- ✓ Templed Ymgrych ar gyfryngau cymdeithasol (dewisol)



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Sgiliau Digidol – Deiliant Dysgu: Deall ymddygiad priodol ar-lein

# DEILLIANNAU DYSGU

- ✓ Bod yn ymwybodol o ymddygiad cadarnhaol a negyddol ar-lein
- ✓ Deall pwysigrwydd ymddwyn yn briodol ar-lein
- ✓ Nodi manteision ac anfanteision gwahanol lwyfannau ar-lein

# GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDDAU	AMSER	TUDALEN
<u>Torri'r garw</u>	5-10 munud	<u>03</u>
<u>Presenoldeb ac ôl troed</u>	10 munud	<u>04</u>
<u>Pan fydd pethau'n mynd o'i le gyda chyfryngau cymdeithasol...</u>	10 munud	<u>05</u>
<u>Defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn effeithiol</u>	10-15 munud	<u>06</u>
<u>Ymgrychoedd ar gyfryngau cymdeithasol</u>	Dependent	<u>08</u>
<u>Dirwyn i ben</u>	5-10 munud	<u>10</u>

# TORRI'R GARW >



## AMSER

5-10 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Ymddygiad cadarnhaol a negyddol ar-lein

# CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Esboniwch i'r dysgwyr y byddwch chi'n edrych yn y sesiwn yma ar sut mae ymddygiad ar-lein yn gallu cael effeithiau cadarnhaol ac effeithiau negyddol.

2. Dangoswch sleid 2 y cyflwyniad ategol i'r dysgwyr. Gofynnwch i'r dysgwyr enwi'r gwahanol llwyfannau cyfryngau cymdeithasol.

Atebion (o'r llun uchaf ar y chwith i'r llun isaf ar y dde):

- LinkedIn
- Instagram
- Snapchat
- TikTok

3. Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n defnyddio unrhyw rai o'r llwyfannau, a pham eu bod yn hoffi eu defnyddio. Dechreuwch drafodaeth am bob llwyfan: ydyn nhw'n dda/ddefnyddiol iawn ar gyfer dibenion penodol? Fydden nhw'n osgoi defnyddio rhai llwyfannau ar gyfer rhai pethau?

Atebion enghreifftiol:

- Mae LinkedIn yn dda i rwydweithio ar gyfer cyfleoedd gwaith, ond ddim i rannu lluniau personol
- Mae Snapchat yn dda i rannu fideos a lluniau gyda ffrindiau



# PRESENOLDEB AC ÔL TROED DIGIDOL >



## AMSER

10 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Pwysigrwydd ymddwyn yn briodol ar-lein

# CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Gan adeiladu ar y gweithgaredd blaenorol, eglurwch ein bod ni'n gadael ôl troed digidol bob tro y byddwn ni'n rhoi rhywbeth ar unrhyw lwyfan neu wefan cyfryngau cymdeithasol, a bod hyn yn effeithio ar ein presenoldeb digidol.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod mewn parau beth maen nhw'n meddwl ydy ystyr 'Presenoldeb digidol' ac 'Ôl troed digidol'. Dylech eu hannog i rannu eu syniadau â gweddill y grŵp.
3. Dangoswch i'r dysgwyr y diffiniadau ar sleidiau 3-4 y cyflwyniad ategol. Dylech annog y dysgwyr i ofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw am y termau. Eglurwch y byddwch chi'n canolbwyntio ar eu presenoldeb a'u hól troed digidol gweithredol.
4. Eglurwch i'r dysgwyr fod rheoli'ch presenoldeb a'ch ôl troed digidol/enw da ar-lein yn bwysicach nawr nag erioed – dylai pawb feddwl ddwywaith cyn rhoi rhywbeth ar-lein. Gofynnwch iddyn nhw feddwl beth yw'r rheswm am hynny – byddai hyn yn gallu cael ei drafod gyda'r grŵp i gyd, neu mewn parau.

Atebion posibl:

- Mae'n bosibl y bydd colegau, prifysgolion neu gyflogwyr yn dyfodol yn edrych ar eich proffil ar-lein. Os byddwch chi'n rhoi cynnwys cadarnhaol a phriodol, byddai hynny'n gallu adlewyrchu'n gadarnhaol arnoch chi. Ond, os byddwch chi'n rhoi cynnwys amhriodol neu sarhaus, fe allech chi golli cyfleoedd gyda nhw oherwydd eu bod yn meddwl na fydded chi'n addas iddyn nhw, neu y gallech chi niweidio enw da eu sefydliad.
- Byddai pobl yn gallu dwyn a defnyddio'ch gwybodaeth bersonol.

## ARWEINIAD I'R HWYLUSYDD

Cyflwynwch y sesiwn 'Cadw'n ddiogel ar-lein' i edrych ymhellach ar e-ddiogelwch.



# PAN FYDD PETHAU'N MYND O'I LE GYDA CHYFRYNGAU CYMDEITHASOL... >



## AMSER

10 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol
- ✓ Mynediad i'r rhyngwyd (dewisol)



## CYFLEODD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Pwysigrwydd ymddwyn yn briodol ar-lein
- ✓ Effeithiau ymddwyn yn amhriodol ar-lein
- ✓ Ymddygiad negyddol ar-lein

## CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Dywedwch wrth y dysgwyr fod llawer o enghreifftiau uchel eu proffil o ymddygiad ar-lein pobl yn cael effaith negyddol ar eu bywyd a/neu ar eu gyrfa. Oherwydd y dechnoleg sydd ar gael y dyddiau hyn, esboniwch fod rhywbeth sy'n cael ei roi ar-lein, hyd yn oed yn breifat, yn gallu cael ei wneud yn gyhoeddus a phara am byth gyda sgrinluniau ac ati.
2. Byddech chi'n gallu rhannu stori Paris Brown, sydd ar sleid 5 y cyflwyniad ategol. Roedd hi wedi rhoi negeseuon sarhaus ar Twitter, a ddaeth i'r wyneb eto ar ôl iddi gael swydd ieuencid gyda heddlu Caint, gan ei gorfodi i ymddiswyddo. Fe allech chi chwarae'r fideo yma: <https://www.youtube.com/watch?v=onc7UaALpn8>

### ARWEINIAD I'R HWYLUSYDD

Os hoffech chi rannu stori wahanol, fe allech chi edrych ar stori Shila Iqbal yn colli ei swydd gydag Emmerdale oherwydd negeseuon sarhaus roedd hi wedi'u rhoi ar Twitter pan oedd hi yn ei harddegau: <https://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-47894279>

3. Dylech annog y dysgwyr i feddwl am yr hyn y gellir ei ddysgu o stori Paris. Gofynnwch iddyn nhw nodi mewn parau, ar ffurf rhestr neu ddiagram gwe pry cop, y pethau y dylai pobl osgoi eu gwneud/rhannu ar gyfryngau cymdeithasol. Dylech eu hannog i rannu eu syniadau â gweddill y grŵp. Atebion posibl:
  - Peidio â defnyddio iaith sarhaus
  - Peidio â rhoi unrhyw gynnwys gwahaniaethol
  - Gwneud yn siŵr eich bod chi'n defnyddio'r gosodiadau preifatrwydd cywir i sicrhau eich bod chi ond yn rhannu cynnwys â'r bobl rydych chi'n dymuno rhannu cynnwys â nhw (ond cofiwch, does dim sicrwydd y bydd unrhyw beth yn gwbl breifat)
  - Ystyried a fyddai unrhyw beth rydych chi'n bwriadu ei ddweud yn gallu sarhau pobl/grŵp o bobl
  - Cwestiynu a oes angen i'r hyn rydych chi eisiau ei ddweud gael ei rannu ar lwyfan y gall pawb ei weld, ac a fyddai'n gallu bodoli am byth

# DEFNYDDIO CYFRYNGAU CYMDEITHASOL YN EFFEITHIOL



## AMSER

10-15 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Pwysigrwydd ymddwyn yn briodol ar-lein
- ✓ Ymddygiad cadarnhaol ar-lein

## CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Dywedwch wrth y dysgwyr mai'r straeon mwyaf poblogaidd yn aml iawn yw'r rhai sy'n dangos bod cyfryngau cymdeithasol yn rhywbeth negyddol. Fodd bynnag, os yw cyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio'n gywir ac yn gadarnhaol, maen nhw'n gallu bod yn fuddiol a chael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl.

2. Dangoswch i'r dysgwyr y lluniau ar sleid 6 y cyflwyniad ategol. Dywedwch wrthyn nhw eu bod yn cynrychioli gwahanol ddigwyddiadau neu ymgyrchoedd ar gyfryngau cymdeithasol sydd wedi cael effaith gadarnhaol. Ydy'r dysgwyr yn adnabod rhai ohonyn nhw?

Yr atebion (o'r chwith i'r dde):

- Blackout Tuesday: Roedd Blackout Tuesday yn ymgyrch ar y cyd i brotestio yn erbyn hiliaeth a chreulondeb yr heddlu. Ar Facebook ac Instagram, bu defnyddwyr yn cymryd rhan drwy roi un llun o sgwâr du gyda'r hashnod #blackouttuesday. Roedd busnesau a oedd yn cymryd wedi cael eu hannog i beidio â gweithredu ar y diwrnod hwnnw.
- Her Bwced lâ: Fel rhan o'r Her Bwced lâ, a oedd yn cael ei galw weithiau'n Her Bwced lâ ALS, roedd pobl yn ffilmio ac yn rhannu fideo o fwced o ddŵr iâ'n cael ei daflu ar ben person. Roedd yr ymgyrch yn codi ymwybyddiaeth o ALS, ac fe arweiniodd at dros \$100 miliwn o roddion ar gyfer ymchwil ALS mewn 30 diwrnod.

3. Dywedwch wrth y dysgwyr nad dim ond cymunedau, ymgyrchoedd neu fusnesau sy'n gallu defnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd gadarnhaol. Gall pobl ddefnyddio'r llwyfan sydd ganddyn nhw ar-lein i greu presenoldeb digidol cadarnhaol sy'n arwain at bethau gwych iddyn nhw. Dangoswch y stori ar sleid 7 y cyflwyniad ategol i'r dysgwyr.

Os hoffech chi gael gwybod mwy am y stori yma, dilynwch y dolenni hyn:

- <https://usetech4good.com/positive-digital-footprint/>
- [https://twitter.com/DevanFink?ref\\_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor](https://twitter.com/DevanFink?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor)

4. Dylech annog y dysgwyr i feddwl am yr hyn y gellir ei ddysgu o'r gwahanol straeon hyn am ymddygiad cadarnhaol ar-lein. Gofynnwch iddyn nhw nodi, mewn parau, restr o awgrymiadau ar sut i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn effeithiol i gael presenoldeb ac ôl troed digidol cadarnhaol. Gofynnwch i'r dysgwyr rannu eu syniadau â gweddill y grŵp.

Atebion posibl:

- Postiadau am achosion a digwyddiadau rydych chi'n credu ynddyn nhw
- Rhannu'ch diddordebau â'ch cymuned ar-lein
- Annog a chefnogi pobl eraill
- O ran gyrfa – dysgu gan bobl yn y diwydiant a/neu rwydweithio'n briodol â nhw (ee, drwy ddilyn modelau rôl ysbrydoledig ar LinkedIn)



# YMGYRCHOEDD AR GYFRYNGAU CYMDEITHASOL



## AMSER

Dependent



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint – Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol
- ✓ Templed Ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol (dewisol)
- ✓ Deunyddiau prosiect



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Ymddygiad cadarnhaol a negyddol ar-lein
- ✓ Pwysigrwydd ymddwyn yn briodol ar-lein
- ✓ Effeithiau ymddwyn yn amhriodol ar-lein

# CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Rhowch y dysgwyr mewn grwpiau o 2-4. Eglurwch fod eu grwpiau yn elusen ieuencid sydd am greu ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol i helpu pobl ifanc i ddysgu sut i ddefnyddio llwyfannau ar-lein a chyfryngau cymdeithasol yn effeithiol.
2. Gall ffurf yr ymgyrchoedd ar gyfryngau cymdeithasol amrywio, gan ddibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael i chi a dewisiadau'r dysgwyr, ond mae angen i bob un ohonyn nhw roi sylw i'r pwyntiau isod. Mae'r pwyntiau a'r fformatau yn cael eu rhestru ar sleid 8 y cyflwyniad ategol hefyd.

## PWYNTIAU I'W CYNNWYS:

- Dwy o fanteision a dwy o anfanteision dau lwyfan ar-lein/cyfryngau cymdeithasol. Er enghraifft, dwy o fanteision a dwy o anfanteision defnyddio LinkedIn, a dwy o fanteision a dwy o anfanteision defnyddio Instagram
- Enghreifftiau o ymddygiad cadarnhaol a negyddol ar-lein
- Pam mae'n bwysig ymddwyn yn briodol ar-lein/Yr effeithiau posibl os byddwch chi'n ymddwyn yn negyddol/amhriodol ar-lein

## GWAHANOL FFORMATAU:

- 'Straeon' ar ffurf fideos byr sy'n rhoi sylw i bob pwynt. Gallent fod yn fideos o bobl ifanc yn siarad a/neu'n lluniau a thestun sy'n symud. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael caniatâd y rhieni/gofalwyr cyn y ffilmio.
- Gwahanol bostiadau ar gyfryngau cymdeithasol sy'n cynnwys lluniau, testun a/neu gapsiynau sy'n rhoi sylw i bob pwynt. Gallent ddewis fformat llwyfan cyfryngau cymdeithasol i greu templed (ee, Twitter neu Instagram), neu gallent ddefnyddio'r templed sydd wedi cael ei ddarparu. Bydden nhw'n gallu gwneud hyn ar gyfrifiadur neu ar bapur, gan ddibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael i chi.

3. Dylai'r dysgwyr allu defnyddio'r wybodaeth sy'n cael ei thrafod yn y sesiwn yma a'u nodiadau i'w helpu i gyflawni'r gweithgaredd yma. Fodd bynnag, efallai y byddwch chi hefyd am roi amser iddyn nhw wneud rhagor o ymchwil ar-lein, os yw'n bosibl.



4. Rhowch faint bynnag o amser rydych chi'n meddwl sy'n addas i'r dysgwyr gyflawni'r gweithgaredd yma. Ewch o amgylch y gwahanol grwpiau wrth iddyn nhw wneud eu gwaith, i wneud yn siŵr eu bod ar y trywydd iawn ac yn teimlo bod ganddyn nhw gefnogaeth.
5. Pan fydd y grwpiau wedi gorffen creu eu hymgyrchoedd, fe allech chi ofyn iddyn nhw eu cyflwyno i weddill y grŵp. Dylech annog y dysgwyr eraill i ddweud wrth bob grŵp beth roedden nhw'n ei hoffi am eu hymgyrchoedd, ac i ofyn unrhyw gwestiynau.

### ARWEINIAD I'R HWYLUSYDD

Os yw'ch dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gallu dangos tystiolaeth glir o'u rôl mewn unrhyw waith grŵp maen nhw'n ei wneud.



# DIRWYN I BEN >



## AMSER

5-10 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Cyflwyniad PowerPoint  
– Eich presenoldeb a'ch ôl troed digidol

# CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Dylech grynhoi'r hyn rydych wedi'i drafod am y pwnc yma. Gwnewch yn siŵr bod y dysgwyr yn gallu cofio beth mae ôl troed digidol a phresenoldeb digidol yn ei olygu, a pham eu bod yn bwysig.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried a rhannu unrhyw beth y byddan nhw'n ei ystyried yn awr wrth roi rhywbeth ar-lein neu ar gyfryngau cymdeithasol. Ydy'r sesiwn yma wedi gwneud iddyn nhw feddwl yn wahanol am sut mae llwyfannau ar-lein a chyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio? Ym mha ffordd?
3. Dangoswch sleid 9 y cyflwyniad ategol i'r dysgwyr, sy'n rhestru llefydd i droi atyn nhw os yw'r dysgwyr eisiau gwybod mwy neu gael cyngor am y pwnc yma. Dylech eu hatgoffa gyda phwy maen nhw'n gallu siarad os oes ganddyn nhw unrhyw bryderon neu gwestiynau.