

# Cydbwysedd Cyfryngau A Lles

Dinasyddiaeth ddigidol: meddwl yn feirniadol a defnyddio technoleg yn gyfrifol er mwyn dysgu, creu a chyfranogi



CYDBWYSSED  
CYFRYNGAU A LLES

**Canfod cydbwysedd yn ein bywydau digidol.**

## Cyfarwyddiadau

Mae'n bwysig ein bod yn defnyddio cyfryngau mewn ffordd sy'n ein galluogi i gael digon o gwsg.

Defnyddiwch y rhestr wirio Cydbwysedd Amser Gwely i sicrhau bod defnydd eich teulu o gyfryngau yn galluogi i bawb gael y cwsg sydd ei angen arnyn nhw. Gofynnwch i un neu ragor o aelodau'r teulu helpu. Darllenwch yr adran Paratoi cyn gwneud y gweithgaredd gyda'ch gilydd!

## Paratoi

**Darllyn yn uchel:** Pan fydd hi'n amser gwely, weithiau rydym eisiau chwarae un gêm arall, anfon un neges destun arall neu un neges e-bost arall, ond mae angen i ni ddefnyddio cyfryngau mewn cydbwysedd priodol â'r gweithgareddau sy'n ein cadw'n iach -- megis cysgu. Mae ymchwil yn dangos bod peidio â chael digon o gwsg yn effeithio nid yn unig ar ein hiechyd corfforol, ond ar ein hemosiyau hefyd a pha mor dda rydym yn gweithio. Gall defnyddio'r rhestr wirio ein helpu i weld a ydym yn cymryd camau i sicrhau nad yw ein dyfeisiau yn dwyn ein cwsg!

## Gweithgaredd

**Darllyn yn uchel:** Beth am fynd drwy'r rhestr wirio gyda'n gilydd a rhoi tic gyferbyn â'r datganiadau sy'n wir yn achos ein teulu ni. Yna gallwn benderfynu a ydym eisiau addasu sut ydym eisiau defnyddio dyfeisiau o gwmpas amser gwely.

Rhestr wirio Cydbwysedd Amser Gwely:

- Rydym yn ceisio cael noson lawn o gwsg (tua wyt hawr) hyd yn oed pan fydd gennym lawer o negeseuon testun, negeseuon e-bost neu hysbysiadau cyfryngau cymdeithasol.
- Rydym yn defnyddio gosodiadau ap neu ddyfais i osgoi golau glas os ydym yn defnyddio dyfais cyn amser gwely.
- Rydym yn rhoi'r gorau i ddefnyddio dyfais tua awr cyn amser gwely.
- Rydym yn cadw ein dyfeisiau allan o'r ystafell wely a/neu yn eu diffodd amser gwely.
- Rydym yn defnyddio gosodiadau dyfais neu reolaeth rhieni i ddiffodd dyfeisiau cyn amser gwely.

A oeddech yn gallu rhoi tic gyferbyn ag unrhyw rai o'r datganiadau? Siaradwch am y canlyniadau â'ch gilydd.

A ydych yn credu bod eich arferion cyfryngau yn cydbwyso â chwsg? Penderfynwch a ydych eisiau gwneud newidiadau fel teulu gan eich bod ar yr un tîm -- ac mae pob un ohonoch angen cwsg!

Dysgwch fwy o ffyrdd i ganfod cydbwysedd yn eich bywydau digidol yn [commonsense.org/media-balance-tips-for-families!](https://www.commonsense.org/media-balance-tips-for-families)

# Media Balance & Well-Being



MEDIA BALANCE &amp; WELL-BEING

We find balance  
in our digital lives.

## Instructions

It's important that we use media in a way that lets us get enough sleep. Use the In Balance with Bedtime checklist to make sure your family's media use lets everyone get the sleep they need. Get one or more family members together to help. Read the Setup section before doing the activity together!

## Setup

**Read aloud:** When it's time to go to bed, sometimes we want to play one more game, send one more text or write one more email, but we need to use media in the right balance with the activities that keep us healthy -- like sleeping. Research shows that not getting enough sleep affects not only our physical health, but also our emotions and how well we work. Using the checklist can help us see if we're taking steps to make sure our devices don't steal our sleep!

## Activity

**Read aloud:** Let's go through the checklist together and put a check mark next to the statements that are true for our family. Then we can decide whether we want to adjust how we use devices around bedtime.

In Balance with Bedtime checklist:

- We try to get a full night's sleep (around eight hours) even when we have lots of text, email or social media notifications.
- We use an app or device settings to avoid blue light if we're using a device right before bedtime.
- We stop using devices about an hour before bedtime.
- We keep devices out of the bedroom and/or shut them off at bedtime.
- We use device settings or parental controls to shut off devices at bedtime.

Were you able to put a check mark by any of the statements? Talk about the results together. Do you think your media habits are in balance around sleep? Decide whether you want to make changes as a family since you're all on the same team -- and you all need sleep!

Learn more ways to find balance in your digital lives at [commonsense.org/media-balance-tips-for-families](https://commonsense.org/media-balance-tips-for-families)!



## Preifatrwydd a Diogelwch

Dinasyddiaeth ddigidol: meddwl yn feirniadol a defnyddio technoleg yn gyfrifol er mwyn dysgu, creu a chyfranogi.

PREIFATRwyDD A DIOGLEWCH

**Rydyn ni'n gofalu am breifatrwydd.**

### Cyfarwyddiadau

Mae hi'n bwysig bod yn ofalus yngylch rhannu gwybodaeth bersonol. Edrychwch isod ar y rhestr o weithgareddau ar-lein sy'n aml yn arwain at wybodaeth bersonol yn cael ei chasglu, a thrafodwch y gweithgareddau ar y rhestr rydych wedi ei llunio. Gofynnwch i un neu ragor o aelodau'r teulu helpu. Darllenwch yr adran Paratoi cyn gwneud y gweithgaredd gyda'ch gilydd!

### Paratoi

**Darllen yn uchel:** Rydym yn siŵr o roi ychydig o wybodaeth os ydym yn weithredol ar-lein. Ond mae yna lawer o weithgareddau sy'n ymddangos yn hwyl ar y pryd neu sy'n addo rhywbeth am ddim, ond maen nhw'n gallu ein harwain i rannu gwybodaeth fwy personol. Gallwn drafod a phenderfynu pa rai ddylem eu hosgoi yn y dyfodol.

### Gweithgaredd

**Darllen yn uchel:** Beth am ddarllen drwy bob gweithgaredd ar y rhestr a siarad am y rhai rydym wedi eu gwneud a pha wybodaeth bersonol gallwn fod yn ei hildio (er enghraifft, ein henw, rhif ffôn neu restr cysylltiadau). Yna byddwn yn trafod pa rai ddylem eu hosgoi yn y dyfodol.

Cymryd rhan mewn cwis personoliaeth ar-lein.	Enghraifft: "Cymerwch ran yn y cwis byr yma i ganfod i ba dŷ Hogwarts byddech chi'n perthyn iddo!"
Ateb arolygon ar-lein sy'n cynnig anrhegion am ddim	Enghraifft: "Atebwch gwestiynau i ennill cerdyn anrheg £25!"
Defnyddio cyfryngau cymdeithasol er mwyn cofrestru gyda gwasanaethau neu wefannau newydd.	Enghraifft: "Rhowch eich cyfeiriad e-bost neu gofrestro gan ddefnyddio eich cyfrif Facebook neu Google."
Lawrlwytho ap sydd ond yn gweithio os byddwch yn gadael iddo gael mynediad i'ch cysylltiadau a'ch lleoliad.	Enghraifft: yr ap Tagged - Chill, Chat & Go Live!
Clicio ar ddolen e-bost gan gwmni (neu un sy'n edrych fel petai gan gwmni)	Enghraifft: "Cliciwch yma i gael cynigion arbennig!" neu "Mae eich cyfrif wedi cael ei hacio. Cliciwch yma i roi eich cyfrinair."

Pa rai ddylech eu hosgoi yn y dyfodol? Mae bod mor ymwybodol â phosibl o sut, pryd, ble a pham rydych yn rhannu gwybodaeth breifat yn gam cyntaf da tuag at warchod eich preifatrwydd ar-lein!

Dysgwch fwy am sut mae gwarchod eich preifatrwydd ar-lein yn [commonsense.org/privacy-tips-for-families](https://www.commonsense.org/privacy-tips-for-families)!

# Privacy & Security



PRIVACY &amp; SECURITY

Digital citizenship: thinking critically and using technology responsibly to learn, create and participate.

## Instructions

Being careful about sharing personal information is important. Look below at the list of online activities that often lead to personal information being collected and discuss the activities on the list you've done. Get one or more family members together to help. Read the Setup section before doing the activity together!

We care about everyone's privacy.

## Setup

**Read aloud:** We can't help, but give up some of our information if we're active online. But there are lots of activities that seem fun in the moment or that promise something for free, but they can lead us to share more personal information. We can discuss and decide which ones we should avoid in the future.

## Activity

**Read aloud:** Let's read through each activity on the list and talk about the ones we've done and what personal information we might be giving up (for example, our name, phone number or contact list). Then we'll discuss which ones we should avoid in the future.

Taking an online personality quiz	Example: "Take this short quiz to find out which Hogwarts house you'd be sorted into!"
Taking online surveys that offer free gifts	Example: "Answer a few questions to get a £25 gift card!"
Using social media accounts to sign up for new services or websites	Example: "Enter your email address or sign up using your Facebook or Google account."
Downloading an app that only works if you let it access your contacts and location	Example: the app Tagged - Chill, Chat & Go Live!
Clicking an email link from a company (or one that looks like it's from a company)	Example: "Click here to get special offers!" or "Your account has been hacked. Click here to enter your password."

Which ones should you avoid in the future? Staying as aware as possible of how, when, where and why you share personal information is a good first step toward protecting your online privacy!

Learn more about how to protect your privacy online at [commonsense.org/privacy-tips-for-families](https://commonsense.org/privacy-tips-for-families)!

# Ôl Troed Digidol A Hunaniaeth



ÔL TROED DIGIDOL A HUNANIAETH

Dinasyddiaeth ddigidol: meddwl yn feirniadol a defnyddio technoleg yn gyfrifol er mwyn dysgu, creu a chyfranogi

Ni sy'n diffinio  
pwy ydyn ni.

## Cyfarwyddiadau

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r argraff rydym yn ei chreu ar-lein, fel plant ac oedolion. Gwerthuswch eich ôl troed digidol eich hun ar-lein: pa argraff ydych chi'n meddwl ydych chi'n ei chreu? Gofynnwch i un neu ragor o aelodau'r teulu helpu. Darllenwch yr adran Paratoi cyn gwneud y gweithgaredd gyda'ch gilydd!

## Paratoi

**Darllen yn uchel:** Pan fyddwn yn meddwl am y pethau rydym yn eu rhannu ar-lein -- lluniau, postiadau, negeseuon testun a sylwadau -- rydym yn cael ciplun o'n ôl troed digidol. Gan edrych ar ein hunain ar-lein o'r tu allan, sut argraff fyddem yn ei chreu? Gall ateb y cwestiynau isod roi syniad i ni o sut allai pobl eraill ein gweld ar-lein.

## Gweithgaredd

**Darllen yn uchel:** Ar ôl i ni ddarllen ac ateb y cwestiynau mor onest â phosibl, beth am siarad am y math o argraff rydym yn ei chreu ar-lein. Yna gallwn siarad am yr argraff rydym efallai yn ei chreu.

- A ydw i'n rhannu lluniau o bobl eraill heb ganiatâd? (Oedolion: Mae hynny'n cynnwys rhannu lluniau o blant.)
- A ydw i'n dweud jôcs mewn negeseuon testun, postiadau neu sylwadau sy'n cael eu camddeall yn aml?
- A ydw i'n rhoi sylwadau negyddol am bobl yn unrhyw le ar-lein?
- A ydw i'n postio er mwyn ceisio creu ymddangosiad perffaith?
- A ydw i'n postio'n ddienw neu'n defnyddio apiau dienw er mwyn siarad am bobl eraill?
- A ydw i'n postio lluniau o bartïon neu ddigwyddiadau rwyf yn gwybod na chafodd rhai o fy ffrindiau wahoddiaid iddyn nhw?
- A ydw i fyth yn postio neu'n ysgrifennu rhywbeth na fyddwn yn ei ddweud wrth rywun wyneb yn wyneb?

Meddyliwch a siaradwch am eich atebion. Pa argraff ydych chi'n meddwl eich bod yn ei chreu ar-lein? A oes yna unrhyw beth rydych eisiau ei wneud yn wahanol yn y dyfodol?

Dysgwch fwy am sut mae diffinio eich ôl troed digidol yn [commonsense.org/digital-footprint-tips-for-families](https://commonsense.org/digital-footprint-tips-for-families)!

# Digital Footprint & Identity



DIGITAL FOOTPRINT &amp; IDENTITY

Digital citizenship: thinking critically and using technology responsibly to learn, create and participate

We define  
who we are.

## Instructions

It's important to be aware of the impression we make online, both as children and adults. Evaluate your own digital footprint and decide: what impression do you think you make? Get one or more family members together to help. Read the Setup section before doing the activity together!

## Setup

**Read aloud:** When we think about the things we share online -- pictures, posts, text messages and comments -- we get a snapshot of our digital footprints. Looking at our online selves from the outside, what would our impression be? Answering the questions below can give us an idea of how others might see us online.

## Activity

**Read aloud:** After we read and answer the questions as honestly as possible, let's talk about the kind of impression we make online. Then we can talk about the impression we might be making.

- Do I share pictures of other people without permission? (Grown-ups: This includes sharing pictures of children.)
- Do I make jokes in texts, posts or comments that are often misunderstood?
- Do I make negative comments about people anywhere online?
- Do I post to try to create a perfect appearance?
- Do I ever post anonymously or use anonymous apps to talk about others?
- Do I ever post pictures of parties or events that I know some of my friends weren't invited to?
- Do I ever post or text something that I wouldn't say to someone's face?

Think and talk about your answers. What impression do you think you make online? Is there anything you want to do differently in the future?

Learn more about how to define your digital footprint at [commonsense.org/digital-footprint-tips-for-families!](https://commonsense.org/digital-footprint-tips-for-families)

# Perthnasoedd A Chyfathrebu



Dinasyddiaeth ddigidol: meddwl yn feirniadol a defnyddio technoleg yn gyfrifol er mwyn dysgu, creu a chyfranogi.

PERTHNASOEDD A CHYFATHREBU

Rydyn ni'n gwybod beth yw grym gair a gweithred.

## Cyfarwyddiadau

Mae'n bwysig meddwl am effaith ein hymddygiad ar-lein ar bobl eraill. Meddyliwch am beth a ble rydych yn rhannu ar-lein, a sut gall hynny effeithio ar eich perthnasoedd. Gofynnwch i un neu ragor o aelodau'r teulu helpu. Darllenwch yr adran Paratoi cyn gwneud y gweithgaredd gyda'ch gilydd!

## Paratoi

**Darllen yn uchel:** Gall yr hyn rydym yn ei rannu ar-lein effeithio ar ein perthnasoedd, mewn ffyrdd cadarnhaol a negyddol. Weithiau rydym yn postio, yn tecstio neu'n rhoi sylwadau cyn i ni feddwl mewn gwirionedd am y canlyniadau. Gallwn ymarfer meddwl sut mae ein dewisiadau ar-lein yn gallu effeithio ar bobl eraill.

## Gweithgaredd

**Darllen yn uchel:** Beth am ddarllen y frawddeg isod. Yna gallwn ddewis unrhyw un eitem o'r golofn "Os byddaf yn rhannu" ac un o'r golofn "Ar/Mewn" i'w gosod yn y frawddeg a thrafod canlyniadau posibl. Gallwn ddefnyddio'r enghraifft i gael syniadau.

Os byddaf yn rhannu (dewis o'r rhestr) ar/mewn (dewis o'r rhestr), efallai y bydd rhywun yn (trafod senarios posibl).

**Er enghraifft:** Os byddaf yn rhannu *llun ohonof fy hun sy'n codi cywilydd ar grŵp snap*, efallai bydd rhywun yn *teimlo cywilydd ac yn flin*.

Os byddaf yn rhannu ...	Ar/Mewn ...
Llun ohonof fy hun yn fflyrtio	Neges destun i rywun pwysig yn fy mywyd
Stori newyddion ffug	Sgwrs mewn gêm
Fideo cŵl neu ddarn o gelf rwyf wedi ei greu	Tik Tok
Sylw negyddol am sut mae rhywun yn edrych	E-bost at aelodau hŷn y teulu

Ym mha ffordd all gweithredoedd ar-lein effeithio ar bobl eraill, yn gadarnhaol ac yn negyddol? A allaf greu arferiad o feddwl am bethau cyn postio? Gyda'ch gilydd penderfynwch a oes yna unrhyw addasiadau rydych eisiau eu gwneud ynghylch postio ar-lein.

Dysgwch fwy am sut mae cyfathrebu ar-lein yn [commonsense.org/online-relationships-tips-for-families](https://www.commonsense.org/online-relationships-tips-for-families)!

# Relationships & Communication



RELATIONSHIPS &amp; COMMUNICATION

Digital citizenship: thinking critically and using technology responsibly to learn, create and participate.

We know the power of words & actions.

## Instructions

It's important to think about the impact our online behaviour has on others. Think about what and where you share online, and how it can affect your relationships. Get one or more family members together to help. Read the Setup section before doing the activity together!

## Setup

**Read aloud:** What we share online can affect our relationships, in both positive and negative ways. Sometimes we post, text or comment before really thinking about the consequences. We can practice thinking through how our online choices could affect others.

## Activity

**Read aloud:** Let's read the sentence below. Then we can choose any one item from the "If I share" column and one from the "On/In" column to plug in to the sentence and discuss possible consequences. We can use the example to get ideas.

If I share (choose from list) on/in (choose from list), someone might (discuss possible scenarios).

**For example:** If I share *an embarrassing picture of my friend* on *a group snap*, someone might *feel embarrassed and angry*.

If I share ...	On/In ...
A flirty picture of myself	A text to my significant other
A fake news story	In-game chat
A cool video or piece of art I made	Tik Tok
A negative comment about how someone looks	An email to older family members

How can actions online affect others, both positively and negatively? Can I make a practice of thinking things through before posting? Decide together if there are any adjustments you want to make around posting online.

Learn more about how to communicate online at [commonsense.org/online-relationships-tips-for-families](https://commonsense.org/online-relationships-tips-for-families)!

# Seiberfwlio, Drama Ddigidol ac Iaith Casineb

SEIBERFWLIO, DRAMA DDIGIDOL  
AC IAITH CASINEB

Rydyn ni'n garedig  
ac yn ddewr.

Dinasyddiaeth ddigidol: meddwl yn feirniadol a defnyddio technoleg yn gyfrifol er mwyn dysgu, creu a chyfranogi

## Cyfarwyddiadau

Rydym yn herio seiberfwlio ac yn stopio drama ddigidol pan fyddwn yn gallu. Ond weithiau gall fod yn anodd bod yn gefnogwr, felly mae'n beth da cael cynllun. Gofynnwch i un neu ragor o aelodau'r teulu helpu. Darllenwch yr adran Paratoi cyn gwneud y gweithgaredd gyda'ch gilydd!

## Paratoi

**Darllen yn uchel:** Pan fyddwn yn gweld drama ddigidol/seiberfwlio neu'n gwybod ei fod yn digwydd, mae gennym ddewis -- gallwn wyllo neu gefnogi. Mae bod yn gefnogwr yn golygu ymateb yn uniongyrchol i'r bwli, neu gall olygu gwneud rhywbeth arall i gefnogi'r person sy'n cael ei fwlio. Os ydym yn poeni beth allai pobl eraill ei wneud pan fyddwn yn herio seiberfwlio, gall siarad am sefyllfaoedd posibl fod yn fuddiol er mwyn bod yn barod.

## Gweithgaredd

**Darllen yn uchel:** Beth am ddarllen drwy'r sefyllfaoedd yma ac yna trafod sut allwn fod yn gefnogwr ym mhob un. Gallwn siarad am beth allai wneud i ni oedi, yn ogystal â rhai atebion, er mwyn teimlo ein bod yn barod i wynebu seiberfwlio os bydd yn digwydd. Efallai bydd yr enghraifft yn rhoi rhai syniadau i ni.

Enghraifft: Rydych yn aml yn gweld sylwadau cas gan yr un person ar bostiadau Instagram eich ffrind.

Sut allwch chi fod yn gefnogwr? **Gallwn bostio sylw i ddweud wrth y person hwnnw i stopio bod yn gas.**

Beth allai wneud i chi oedi? **Efallai na fyddai'r person y stopio ac yn dechrau bod yn gas tuag at a hefyd.**

Beth allai fod yn ateb? **Gallwn bostio rhywbeth caredig am fy ffrind a gallem ein dau rwystro'r person hwnnw, fel na fyddwn yn gweld y sylwadau hynny mwyach.**

**Sefyllfa Rhif 1.:** Mae ffrind yn anfon llun o ffrind arall sy'n codi cywilydd drwy negeseuon testun. Sut allwch chi fod yn gefnogwr? Beth allai wneud i chi oedi? Beth allai fod yn ateb?

**Sefyllfa Rhif 2.:** Mae merch yn y dosbarth yn cael ei bwlio yn yr ysgol ac mae pobl yn gwneud hwyl am ei phen ar-lein hefyd. Sut allwch chi fod yn gefnogwr? Beth allai wneud i chi oedi? Beth allai fod yn ateb?

Dysgwch fwy am sut mae bod yn garedig a dewr ar-lein yn [commonsensemedia.org!](https://www.commonsensemedia.org/)

# Cyberbullying, Digital Drama & Hate Speech



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA  
& HATE SPEECH

We are kind  
& courageous.

Digital citizenship: thinking critically and using technology responsibly to learn, create and participate

## Instructions

We stand up to cyberbullying and stop digital drama whenever we can. But sometimes it can feel hard to be an upstander, so it's good to have a plan. Get one or more family members together to help. Read the Setup section before doing the activity together!

## Setup

**Read aloud:** When we see digital drama/cyberbullying or know it's happening, we have a choice -- we can be bystanders or upstanders. Being an upstander might mean responding directly to the bully or it might mean doing something else to support the person being bullied. If we're worried about what others might do when we stand up to a cyberbully, it can help to talk through some possible situations to feel prepared.

## Activity

**Read aloud:** Let's read through these situations and then discuss how we could be an upstander in each one. We can talk through what might make us hesitate as well as some solutions, so we feel ready to face cyberbullying if it happens. The example might give us some ideas.

**Example:** You often see mean comments from the same person on your friend's Instagram posts.

How can you be an upstander? *I could post a comment telling that person to stop being mean.*

What might make you hesitate? *The person might not stop and might start being mean to me, too.*

What's a possible solution? *I could post something nice about my friend and we both could block that person, so we don't see those comments anymore.*

**Situation No. 1:** A friend sends an embarrassing picture of another friend around over text. How can you be an upstander? What might make you hesitate? What's a possible solution?

**Situation No. 2:** A girl in your class is bullied in person at school and people make fun of her online, too. How can you be an upstander? What might make you hesitate? What's a possible solution?

Learn more about how to be kind and courageous online at [commonsensemedia.org!](https://www.commonsensemedia.org/)

# Llythrennedd Newyddion

## A Chyfryngau

Dinasyddiaeth ddigidol: meddwl yn feirniadol a defnyddio technoleg yn gyfrifol er mwyn dysgu, creu a chyfranogi.



NEWYDDION A LLYTHRENNEDD CYFRYNGAU

Rydyn ni'n meddwl ac yn creu yn feirniadol.

### Cyfarwyddiadau

Mae'n bwysig deall ein hymateb i newyddion. Edrychwr ar rai penawdau ac ystyried sut allen nhw ddylanwadu ar ymateb rhywun. Gofynnwr i un neu ragor o aelodau'r teulu helpu. Darllenwr yr adran Paratoi cyn gwneud y gweithgaredd gyda'ch gilydd!

### Paratoi

**Darllen yn uchel:** Gall y newyddion achosi ymateb cryf. Weithiau rydym yn ymateb i beth ddigwyddodd mewn gwirionedd. Weithiau rydym yn ymateb i bennawd yn unig neu sut mae rhywun arall yn dehongli beth ddigwyddodd. Mae'n bwysig gwybod beth yw'r gwahaniaeth. Gall darllen rhai penawdau a thrafod ein hymateb ein helpu i bwyllo a meddwl.

### Gweithgaredd

**Darllen yn uchel:** Beth am ddarllen y parau o benawdau isod. Yna beth am ddarllen am y gwahaniaethau rhyngddyn nhw a sut gallem ni a phobl eraill ymateb yn wahanol i bob pennawd. Ar ôl pob set o benawdau, siaradwr am eich atebion i'r cwestiynau trafod.

Pennawd Rhif 1: "Bachgen yn gwisgo sgert ac yn cerdded allan mewn protest yn erbyn penderfyniad dadleuol yr ysgol i wahardd trowsusau cwta"

Pennawd Rhif 2: "Bechgyn blin yn eu harddegau yn chwarae triwant ac yn rhedeg o gwmpas y dref mewn sgertriau ar ôl i'r ysgol newid ei pholisi gwisg ysgol"

Pennawd Rhif 1: "Ymchwil newydd yn dangos cysylltiad rhwng cyfryngau cymdeithasol a gorbryder mewn rhai pobl ifanc"

Pennawd Rhif 2: "Astudiaeth yn dangos bod cyfryngau cymdeithasol yn cyfrannu'n fawr at epidemig o orbryder ymyst pobl ifanc"

Pennawd Rhif 1: "Pobl ifanc yn codi £2,000 i ariannu gardd gymunedol newydd"

Pennawd Rhif 2: "Myfyriwr anrhodeddus yn trawsnewid cymuned gyda miloedd mewn rhoddion"

### Cwestiynau trafod:

Sut allai rhywun ymateb i Rif 1? Sut allai rhywun ymateb i Rif 2? Ym mha ffordd mae'r penawdau'n wahanol? Ym mha ffordd allai'r gwahaniaethau hynny ddylanwadu ar ymateb rhywun?

Dysgwch fwy am sut mae edrych yn ofalus ar y newyddion yn [commonsense.org/media-literacy-tips-for-families](https://www.commonsense.org/media-literacy-tips-for-families)!

# News & Media Literacy



NEWS &amp; MEDIA LITERACY

Digital citizenship: thinking critically and using technology responsibly to learn, create and participate.

We are critical  
thinkers & creators.

## Instructions

It's important to understand our reactions to the news. Examine some headlines and how they might influence someone's reactions. Get one or more family members together to help. Read the Setup section before doing the activity together!

## Setup

**Read aloud:** The news can cause strong reactions. Sometimes we're reacting to what actually happened. Sometimes we're only reacting to a headline or how someone else interprets what happened. It's important to know the difference. Reading some headlines and discussing our reactions can help us pause and think.

## Activity

**Read aloud:** Let's read the headline pairs below. Then, let's talk about the differences between them and how we or others might react differently to each headline. After each set of headlines, talk about your answers to the discussion questions.

Headline No. 1: "Boys wear skirts and participate in walkout in protest of school's controversial decision to ban shorts"

Headline No. 2: "Angry teen boys bunk off and run around town in skirts after school changes its uniform policy"

Headline No. 1: "New research shows link between social media and anxiety in some teens"

Headline No. 2: "Study shows social media major cause of anxiety epidemic among young people"

Headline No. 1: "Teen raises £2,000 to fund new community garden"

Headline No. 2: "Honour student transforms community with thousands in donations"

### Discussion questions:

How might someone react to No. 1? How might they react to No. 2? How are the headlines different? How might those differences influence someone's reactions?

Learn more about how to look carefully at the news at [commonsense.org/media-literacy-tips-for-families!](https://commonsense.org/media-literacy-tips-for-families)