

Helpu Plant i gael Cydbwysedd

Cyfryngau yn eu Bywyd

O ffonau a thabledi i ffrydio ffilmiau ac YouTube, mae technoleg a chyfryngau ym mhob man. Mae plant a phobl ifanc wrth eu bodd ei bod hi'n hawdd cael gafael ar raglenni teledu, gemau a gwybodaeth. Mae rhieni a gofalwyr wrth eu bodd bod eu plant yn gallu cadw mewn cysylltiad, wrth iddyn nhw archwilio eu hannibyniaeth. Ond mae hi'n hawdd ei gorwneud hi pan na fydd y ffôn yn stopio pingian a phan fydd y bennod nesaf yn chwarae'n awtomatig. Mae teuluoedd yn gallu cadw trefn ar ddefnyddio cyfryngau a thechnoleg drwy ddilyn ychydig o arferion syml.

Tarwch olwg ar y 5 cyngor yma



Creu cyfnodau ac ardaloedd di-sgrin.

Helpwch blant a phobl ifanc gael sebiant o dechnoleg drwy gyfyngu ar amser sgrin mewn ystafelloedd gwely, yn ystod cyfnodau astudio neu wrth y bwrdd bwyd. Meddyliwch am drefnu amser teulu rheolaidd pan fydd sgriniau naill ai'n cael eu rhoi i gadw neu'n cael eu mwynhau gyda'ch gilydd.



Archwilio offer llesiant digidol parod.

Gyda'ch plant edrychwch ar y nodweddion ar eu dyfeisiau ac yn eu apiau sy'n gallu eu helpu i ddefnyddio technoleg mewn ffordd sy'n fwy bwriadol. Meddyliwch am ddiffodd swyddogaethau chwarae'n awtomatig; cyfyngu ar hysbysiadau o apiau penodol; defnyddio gosodiadau sy'n diffodd dyfeisiau ar adegau penodol bob nos; a rhagor.



Modelu'r ymddygiad rydych chi eisiau ei weld.

Bydd plant a phobl ifanc yn dysgu mwy drwy wyliau ymddygiad oedolion na drwy wrando ar wersi. Meddyliwch sut rydych chi'n defnyddio eich dyfeisiau a chyfryngau eraill, a gwnewch newidiadau os nad ydych chi'n defnyddio cyfryngau yn y ffordd rydych chi'n disgwyl i'ch plentyn ei gwneud.



Helpu plant i adnabod ymddygiad iach.

Gofynnwch i'ch plant sylwi ar eu teimladau, yn gorfforol ac yn emosiynol, yn ystod gweithgareddau sgrin a gweithgareddau eraill. A fydd curiad eu calon yn cyflymu pan fydd eu ffôn yn canu? A fydd eu hunan-barch yn disgyn ar ôl edrych ar gyfrif Instagram ffrind? Fyddan nhw'n teimlo'n dda ar ôl cael adborth cadarnhaol ar rywbeth maen nhw wedi'i bostio? Anogwch eich plant i lynu wrth y gweithgareddau cadarnhaol a rhoi'r gorau i'r gweddill.



CYDBWYSEDD CYFRYNGAU A LLES

**Canfod cydbwysedd
yn ein bywydau digidol.**

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources
BLYNYDDOEDD 7-13 CYNGOR I DEULUOEDD: CYDBWYSEDD
CYFRYNGAU A LLES

Gellir ei rannu gyda phriodeledd ar gyfer defnydd anfasnachol. Ni cheir ailgymysgu.



> Blynnyddoedd 7-13 Cyngor i Deuluoedd
Helpu Plant i gael Cydbwysedd
Cyfryngau yn eu Bywyd



Deall sut mae cwmnïau technoleg yn gwneud arian.

Gyda’ch plentyn, ymchwiliwch i sut mae dyfeisiau digidol, llwyfannau cyfryngau cymdeithasol ac apiau a gemau’n cael eu talu. Ydyn nhw’n gwerthu hysbysebion? Ydyn nhw’n gwerthu data plant? Trafodwch pam y gallai cwmnïau fod eisiau i blant dreulio rhagor o amser ar eu llwyfannau a phadriciau maen nhw’n eu defnyddio i gadw eu sylw.



CYDBWYSEDD CYFRYNGAU A LLES

**Canfod cydbwysedd
yn ein bywydau digidol.**

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources

BLYNYDDOEDD 7-13 CYNGOR I DEULUOEDD: CYDBWYSEDD

CYFRYNGAU A LLES

Gellir ei rannu gyda phriodeoledd ar gyfer defnydd anfasnachol. Ni cheir

ailgymysgu.



Help Children Balance Their Media Lives

From phones and tablets to streaming movies and YouTube, tech and media are everywhere. Children and young people love easy access to TV shows, games and information. Parents and carers love that their children can stay in contact, while they explore their independence. But it's easy to overdo it when the phone never stops pinging and the next episode plays automatically. Families can keep media and tech use in check by following a few simple practices.

Check out these 5 tips



1

Create screen-free times and zones.

Help children and young people take breaks from tech by limiting screen time in bedrooms, during study time or at the dinner table. Consider carving out regular family time when screens are either put away or enjoyed together.



2

Explore built-in digital well-being tools.

Together with your children check out the features on their devices and in their apps that can help them use tech more intentionally. Consider turning off autoplay functions; limiting notifications from certain apps; using settings that turn off devices at a certain time each night; and more.



3

Model the behaviour you want to see.

Children and young people learn more from watching adult behaviour than listening to lectures. Consider how you use your devices and other media, and make changes if your use doesn't follow your expectations for your children.



4

Help children identify healthy behaviours.

Ask children to notice their feelings, both physical and emotional, during screen and non-screen activities. Does their heart rate increase when their phone vibrates? Does their self-esteem dip after viewing a friend's Instagram feed? Do they feel good when they get positive feedback on a post? Encourage children to keep the constructive activities and let go of the rest.



5

Understand how tech companies make money.

Along with your child, research how digital devices, social media platforms, apps and games get paid. Do they sell ads? Do they sell children's data? Discuss why companies might want children to

Help Children Balance Their Media Lives

spend more time on their platforms and what tricks they use to keep their attention.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources
YEARS 7-13 FAMILY TIPS: MEDIA BALANCE & WELL-BEING
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



Helpu i Wella Diogelwch a Phrifatrwydd Plant

Pan fydd plant a phobl ifanc ar-lein -- os ydyn nhw'n chwarae gemau gyda nifer o chwaraewyr, yn defnyddio apiau cyfryngau cymdeithasol neu'n postio gwaith creadigol -- mae hi'n bwysig eu bod yn deall sut mae cadw eu gwybodaeth breifat yn ddiogel. Gyda chyngor ar sut mae osgoi sgamiau a diogelu eu data personol, gall plant a phobl ifanc deithio ar draws y byd digidol -- a dal i reoli eu holion troed digidol.

Tarwch olwg ar y 4 cyngor yma



Defnyddio gosodiadau preifatrwydd.

Eisteddwch gyda'ch plentyn i ddangos y gosodiadau preifatrwydd rydych chi'n eu defnyddio ar eich apiau a'ch dyfeisiau. Dywedwch pam eich bod yn cadw rhai mathau o wybodaeth yn breifat neu ddim ond yn ei rhannu â grŵp bach. Gofynnwch iddyn nhw pa wybodaeth maen nhw'n gyfforddus yn ei rhannu a pham.



Darllen y print mân.

Dewch o hyd i bolisi preifatrwydd hoff ap eich plentyn a'i ddarllen gyda'ch gilydd. A yw'n glir neu'n gymhleth? Allwch chi ddweud pa wybodaeth mae'r cwmni yn ei chasglu a beth maen nhw'n ei wneud â hi? Ydyn nhw'n ei gwerthu? Yn ei storio? Yn ei chadw'n ddiogel?



Trafod sgamiau ar-lein, abwyd clico a "chynigion arbennig".

Rhannwch brofiadau o sgamiau. Ydych chi erioed wedi cael neges destun neu e-bost amheus? Beth wnaeth i chi feddwl ei bod yn amheus? Trafodwch arwyddion stori gelwydd, gan gynnwys gramadeg gwael, camsillafu. Delweddau wedi'u haddasu a logos tebyg ond dim union yr un fath. A pheidiwch ag anghofio cwisiau a ffenestri naid difyr, sy'n gallu cuddio arferion preifatrwydd amheus.



Deall sut mae cwmnïau technoleg yn gwneud arian.

Gyda'ch plentyn, ymchwiliwch i sut mae dyfeisiau digidol, llwyfannau cyfryngau cymdeithasol ac apiau a gemau'n cael eu talu. Ydyn nhw'n gwerthu hysbysebion? Ydyn nhw'n gwerthu data plant? Pa gamau gallwch chi eu cymryd i gyfyngu ar faint o ddata rydych chi'n ei rannu pan fyddwch chi'n defnyddio'r llwyfannau?



Help Boost Children's Safety, Privacy, and Security

When children and young people go online -- whether they're playing multiplayer games, using social media apps or posting their latest creative expressions -- it's important that they understand how to keep their private information safe. With tips on how to avoid scams and protect their personal data, children and young people can travel all over the digital world -- and still be in charge of their digital footprints.

Check out these 4 tips



Use privacy settings.

Sit down with your children to show the privacy settings you use on your apps and devices. Talk about why you keep certain information private or limited to a small group. Ask them what information they feel comfortable sharing and why.



Read the fine print.

Find the privacy policy of your child's favourite app and read it together. Is it clear or complicated? Can you tell what information the company collects and what they do with it? Are they selling it? Storing it? Keeping it safe?



Discuss online scams, clickbait and "special offers".

Share experiences of being targeted for a scam. Have either of you ever received a fishy email or text? What tipped you off? Discuss the telltale signs of a hoax, including poor grammar, misspellings, Photoshopped images and close-but-not-exact company logos. And don't forget quizzes and tantalising pop-ups, which can disguise shady privacy practices.



Understand how tech companies make money.

Along with your children, research how digital devices, social media platforms and apps and games get paid. Do they sell ads? Do they sell children's data? What steps can you take to limit the amount of data you share while still using the platforms?



PRIVACY & SECURITY

We care about
everyone's privacy.

Helpu Plant i Bostio, Rhoi Sylwadau a Llwytho i Fyny yn Gyfrifol

Wrth i blant a phobl ifanc ddechrau rhannu cynnwys ac ymgysylltu â phobl eraill ar-lein, mae hi'n bwysig iddyn nhw ddeall yr olion maen nhw'n eu gadael ar ôl a'r hyn y gallai'r olion hynny ei ddatgelu. Gall rhieni helpu i arwain plant at greu'r math o ôl troed y byddan nhw'n falch ohono.

Tarwch olwg ar y 4 cyngor yma



Bod yn fodel rôl.

Cyn i chi bostio llun o'ch plentyn ar gyfryngau cymdeithasol, gofynnwch os yw hi'n iawn i chi ei rannu. Bydd hyn yn rhoi rheolaeth i'r plentyn dros ei ôl troed digidol, a byddwch chi'n dangos yr hyn rydych chi'n disgwyl iddo ei wneud gyda lluniau pobl eraill.



Defnyddio gosodiadau preifatrwydd.

Eisteddwch gyda'ch plant i ddangos y gosodiadau preifatrwydd rydych chi'n eu defnyddio ar eich apiau a'ch dyfeisiau. Siaradwch ynghylch pam rydych chi'n cadw gwybodaeth benodol yn breifat neu ddim ond yn ei rhannu â grŵp bach. Gofynnwch iddyn nhw pa wybodaeth maen nhw'n teimlo'n gyfforddus yn ei rhannu a pham.



Edrych ar y sêr.

Sgroliwch drwy gyfrif Twitter neu Instagram rhywun enwog, artist neu wleidydd. Trafodwch y ddelwedd maen nhw'n ei chyfleo ar sail yr hyn maen nhw'n ei bostio. Gofynnwch i'ch plentyn pa fath o ddelwedd y byddai'n hoffi ei chreu -- a pha fath o bethau (straeon doniol, memes gwirion, fideos o'r galon) sy'n ychwanegu neu'n tynnu oddi wrth hynny.



Chwilio amdanoch eich hun.

Cymerwch eich tro yn chwilio am eich enw chi ac enw eich plentyn ar beiriant chwilio a llwyfan cymdeithasol, wedyn trafodwch y canlyniadau. Ydych chi'ch dau yn gyfforddus gyda'r wybodaeth a'r delweddau sydd ar gael i bobl ddiethr? A oes unrhyw un fydddech chi ddim eisiau iddyn nhw weld y canlyniadau hynny?



Help Children Post, Comment, and Upload Responsibly

As children and young people start sharing content and engaging with others online, it's important for them to understand the tracks they're leaving behind and what those tracks might reveal. Parents can help guide their children toward creating the kind of footprint they can be proud of.

Check out these 4 tips



Be a role model.

Before you post a photo of your child on social media, ask them if it's OK to share. Not only will you give them control over their own digital footprint, you'll be showing them what you expect them to do with others' photos.



Use privacy settings.

Sit down with your children to show the privacy settings you use on your apps and devices. Talk about why you keep certain information private or limited to a small group. Ask them what information they feel comfortable sharing and why.



Look to the stars.

Scroll through the Twitter or Instagram feed of a famous celebrity, artist or politician. Discuss the image they project based on their posts. Ask your child what kind of image they would like to create -- and what kind of things (funny stories, silly memes, heartfelt videos) add or detract from that.



Search yourself.

Take turns looking up your name and your child's name on a search engine and a social platform, then discuss the results. Are you both comfortable with what information and images are available to strangers? Is there anyone whom you wouldn't want to see those results?



Helpu Plant i Wneud Ffrindiau a Rhyngweithio'n Ddiogel

Mae cymaint o fywydau cymdeithasol plant a phobl ifanc yn digwydd ar-lein. Os ydyn nhw'n anfon negeseuon testun gyda grŵp o ffrindiau, yn fflyrtio ar gyfryngau cydmeithasol neu'n sgwrsio dros lwyfannau gemau, mae plant oed uwchradd yn gallu dysgu cyfathrebu mewn ffyrdd diogel ac iach. Bydd y sgiliau hyn yn eu helpu nhw -- a'r bobl maen nhw'n cyfathrebu â nhw -- i gael profiadau cadarnhaol ar-lein.

Tarwch olwg ar y 4 cyngor yma



Rhoi'r geiriau iawn iddyn nhw.

Bydd eich plant yn dysgu am gyfathrebu llafar a chorfforol priodol drwy eich gwyllo chi. Ond mae sgyrsiau ar-lein yn gallu bod yn anweledig. Weithiau, darllenwch eich negeseuon testun neu'ch sylwadau cyfryngau cymdeithasol yn uchel pan fydd eich plant yn gallu eich clywed.



Dysgu am eu byd.

Mae gan blant a phobl ifanc arddulliau cyfathrebu unigryw -- yn enwedig ar-lein. Cymaint ag y bo modd, cadwch lygad ar yr hyn maen nhw'n ei ddweud ac yn ei wneud ar-lein i ddeall arferion eu byd. Peidiwch â phlismona popeth maen nhw'n ei ddweud, ond cadwch lygad ar unrhyw iaith ymosodol, iaith casineb, delweddau anweddus neu unrhyw beth cas. Os gwelwch chi bethau sy'n croesi'r llinell, siaradwch am hynny er mwyn i'ch plentyn ddeall bod canlyniadau i'w eiriau.



Cydymdeimlo â'r pwysau i or-rannu.

Efallai fod plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwthio i rannu llun fflyrtaidd am resymau gwahanol: her, ofn gwneud niwed i berthynas neu oherwydd "mae pawb arall yn gwneud". Ond rhaid bod yn gwbl glir am hyn! Dywedwch eich bod yn deall ei bod hi'n gallu teimlo'n ddrwg siomi ffrind. Wedyn helpwch nhw i feddwl cymaint yn waeth bydden nhw'n teimlo petai llun preifat yn cael ei rannu â'r ysgol gyfan.



Datblygu eu greddf.

Helpwch blant i ddysgu i ddilyn eu greddf, er mwyn iddyn nhw allu adnabod sefyllfaoedd annifyr, peryglus neu anniogel eraill ar-lein. Gofynnwch iddyn nhw beth



Blynnyddoedd 7-13 Cyngor i Deuluoedd Helpu Plant i Wneud Ffrindiau a Rhyngweithio'n Ddiogel



I fydden nhw'n ei wneud yn y sefyllfaoedd hyn: Beth os byddai rhywun yn gofyn am sgwrs breifat? Beth os byddai rhywun yn gofyn am rif ffôn? Beth os byddai rhywun yn rhoi gwahoddiad i ystafell sgwrsio breifat? Cofiwch y bydd rhai plant (hyd yn oed plant "da") yn edrych ar bethau amheus ar-lein oherwydd eu bod yn chwilfrydig.



SEIBERFWLIO, DRAMA DDIGIDOL AC IAITH CASINEB

Rydyn ni'n garedig ac yn ddewr.

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources
BLYNNYDDOEDD 7-13 CYNGOR I DEULUOEDD: PERTHNASOEDD A CHYFATHREBU

Gellir ei rannu gyda phriodeledd ar gyfer defnydd anfasnachol. Ni cheir ailgymysgu.



Help Children Make Friends and Interact Safely Online

So much of children and young people's social lives take place online. Whether they're texting with their study group, flirting on social media or voice-chatting on game platforms, secondary-school children can learn to communicate in safe and healthy ways. These skills will help them -- and the people they're communicating with -- have positive experiences online.

Check out these 4 tips



Give them the right words.

Your children learn about appropriate verbal and physical communication from watching you. But online conversations can be invisible. Occasionally, narrate as you're writing texts or social media comments when your children are in earshot.



Learn about their worlds.

Children and young people have unique communication styles -- especially online. As much as possible, keep an eye on what they're saying and doing online to understand the norm in their worlds. Don't police everything they say, but keep an ear out for aggressive insults, hate speech, rude images or anything hurtful. If you see stuff that crosses the line, speak up so that your children understand that their words have consequences.



Empathise with the pressure to overshare.

Children and young people might feel pushed into sharing a flirty photo for different reasons: a dare, fear of damaging a relationship or just because "everyone else is doing it". But this one is non-negotiable! Tell them that you understand how bad it can feel to disappoint a friend. Then help them to imagine how much worse it would feel if a private picture was shared with their whole school.



Develop their instincts.

Help children learn to follow their gut, so they can suss out creepy, risky or other unsafe online situations. Ask them what they would do in these situations: What if someone asks to have a private conversation? What if someone asks for your phone number? What if someone invites you to a private chat room? Be aware that some children (even "good" ones) will explore iffy stuff online out of curiosity.



Helpu Plant i Frwydro Seiberfwlio ac Ymddygiad Cas Arall Ar-lein

Bydd y rhan fwyaf o blant yn dod ar draws ymddygiad cas rywbryd yn eu bywydau digidol. Ar gyfer rhai plant, mae'r profiad hwn yn rhywbeth bach a hawdd ei anghofio, ond i eraill gall arwain at effeithiau dwfn a fydd yn para'n hir. I rieni, yr allwedd yw parhau i fod yn rhan o fywydau plant -- ar-lein ac all-lein -- er mwyn gallu camu i mewn a chynnig help os bydd angen. Gyda chanllawiau gan rieni ac addysgwyr, bydd plant yn gallu dysgu sut mae osgoi drama a chefnogi pobl eraill.

Tarwch olwg ar y 6 cyngor yma



Diffinio eich telerau.

Gwnewch yn siŵr bod plant yn deall beth yw seiberfwlio: geiriau neu ymddygiad cas neu greulon sy'n digwydd droeon ar-lein (drwy negeseuon testun, ar gyfryngau cymdeithasol, sgwrsio ar-lein, etc.).



Holi am fywyd ar-lein.

Yn union fel byddech chi'n gofyn i'ch plentyn am ei gwsg, ei ymarfer corff a'r hyn mae'n ei fwyta, holwch eich plentyn am ei fywyd ar-lein. Pwy mae'n sgwrsio â nhw? Sut mae pobl yn trin ei gilydd yn y gemau ac ar y safleoedd mae'n eu defnyddio?



Chwarae rôl.

Os bydd plant yn teimlo y bydden nhw efallai'n ei chael hi'n anodd camu i ffwrdd o ddrama ddigidol, arbrofwch gyda ffyrdd gwahanol o gamu'n ôl yn urddasol. Siaradwch am y geiriau y bydden nhw'n gallu eu defnyddio ac am ffyrdd o arwain sgyrsiau i gyfeiriad cadarnhaol, etc.



Annog plant i fod yn gefnogwyr.

Rhowch wybod i blant bod cefnogi ffrind sy'n cael ei fwlio ar-lein yn gallu gwneud byd o wahaniaeth. Os ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel yn herio'r bwilio, dylen nhw wneud hynny. Os nad, mae anfon neges breifat at y dioddefwr yn gallu bod yn ddigon i helpu rhywun drwy gyfnod anodd. Mae hi'n bwysig codi llais yn erbyn iaith casineb hefyd.



Helpu Plant i Frwydro Seiberfwlio ac Ymddygiad Cas Arall Ar-lein

5

Cymryd seifiant.

Os byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn yn cael ei dynnu i ddrama ddigidol, helpwch eich plentyn i gael seifiant. Mae'n grêt os gallan nhw benderfynu eu hunain pryd mae angen camu'n ôl, ond efallai y bydd angen rhywfaint o help arnynt i osod cyfyngiadau. Mae rhoi dyfeisiau i gysgu ar adeg benodol, a seibiant ar gyfer prydau bwyd a chysylltu wyneb yn wyneb, yn gallu helpu plant i gael eu cefn atynt.

6

Adolygu camau achos gwaethaf.

Ewch drwy'r hyn y dylai eich plentyn ei wneud os yw'n cael ei fwlio ar-lein. Yn gyntaf, camu'n ôl. Mae anwybyddu bwli yn gallu bod yn effeithiol iawn. Os bydd y bwlio'n parhau, tynnwch sgrinluniau neu argraffu'r dystiolaeth. Yna rhwystrwch y person. Os bydd pethau'n mynd yn waeth, riportiwch yr ymddygiad i oedolyn dibynnadwy. Siaradwch ynghylch pwys yw'r bobl hynny a gwnewch yn siŵr bod eu manylion cyswllt gan eich plentyn.



Help Children Fight Cyberbullying and Other Mean Online Behaviour

Most children will encounter mean behaviour at some point in their digital lives. For some children, this experience is a blip that's easily forgotten, while for others it can have deep, long-lasting effects. For parents, the key is staying involved in children's lives -- both online and off -- so they can step in and offer help if necessary. With guidance from parents and educators, children can learn how to dodge the drama and stand up for others.

Check out these 6 tips



Define your terms.

Make sure children understand what cyberbullying is: repeated and unwanted mean or hurtful words or behaviour that occur online (through texts, social media posts, online chat, etc.).



Check in about online life.

Just like you'd ask your child about their sleep, exercise and eating, stay on top of their online life. Who are they chatting with? How do people treat each other in the games and on the sites they're using?



Role-play.

If children feel like they might have trouble removing themselves from digital drama, experiment with some different ways they can make a graceful exit. Talk through words they can use and ways they can steer conversations in positive directions, etc.



Encourage upstanding.

Let children know that supporting a friend or acquaintance who is being bullied can make a big difference. If they feel safe confronting the bully, they should. If not, a private message to the victim can be enough to help someone through a tough time. Speaking up against hate speech is important, too.



Help Children Fight Cyberbullying and Other Mean Online Behaviour

5

Take breaks.

If you notice your child getting pulled into digital drama, help them take a break. It's great if they can determine for themselves when they need to step back, but they might need some help setting limits. Putting devices to bed at a specific time, plus breaks for mealtimes and face-to-face connection, can help children recharge.

6

Review worst-case steps.

Walk through what to do if your child is being bullied online. First, step away. Ignoring a bully can be very effective. If the bullying continues, take screenshots or print out evidence. Then block the person. If it gets worse, report the behaviour to a trusted adult. Talk about who those people are and make sure your child has their contact information.



Helpu Plant i Adnabod Newyddion

Ffug a Datgodio Negeseuon

Cyfryngau

Gyda chymaint o gyfryngau a gwybodaeth yn dod atom drwy'r teledu, drwy ffonau, drwy gyfryngau cymdeithasol a mwy, mae hi'n bwysicach nag erioed bod plant a phobl ifanc yn deall hanfodion llythrennedd cyfryngau. Pan fydd plant a phobl ifanc yn gallu adnabod gwahanol fathau o newyddion a chyfryngau a'r dulliau a'r ystyron sydd y tu ôl iddyn nhw, byddan nhw'n gallu meddwl yn feirniadol a bod yn ddefnyddwyr deallus.

Tarwch olwg ar y 5 cyngor yma



Hybu amheuaeth iach.

Helpwch eich plant i ddadansoddi'r negeseuon sydd o'u cwmpas -- o Instagram i benawdau newyddion -- a chwestiynu diben y geiriau a'r delweddu. Dysgwch eich plant sut mae defnyddio offer gwirio ffeithiau fel Snopes a FactCheck.org.



Chwarae "adnabod yr hysbyseb"

Pan fyddwch chi'n gweld hysbyseb ar deledu neu ar hysbysfrudd, gofynnwch i'ch plant feddwl beth mae'r hysbyseb yn ei werthu. Weithiau mae'n amlwg ac weithiau ddim. Helpwch nhw i archwilio pam bod rhai lluniau, seiniau a geiriau'n cael eu defnyddio i werthu pethau penodol.



Archwilio ochrau gwahanol stori.

Defnyddiwch enghreifftiau o fywyd go iawn i helpu'ch plant i ddeall sut mae pobl yn gallu gweld union yr un sefyllfa o safbwytiau cwbl wahanol. Mae gwrthdar o rhwng brodyr a chwiorydd yn gallu bod yn enghraift wych o sut gall dau o bobl fod â safbwytiau hollol wahanol am yr un digwyddiad. Siaradwch am bynciau dadleuol a chymerwch eich tro yn dadlau dros yr ochrau gwahanol er mwyn helpu eich plant i ddeall safbwytiau gwahanol.



NEWYDDION A LLYTHRENNEDD CYFRYNGAU

Rydyn ni'n meddwl
ac yn creu yn feirniadol.

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources
**BLYNYDDOEDD 7-13 CYNGOR I DEULUOEDD: NEWYDDION A
LLYTHRENNEDD CYFRYNGAU**
Gellir ei rannu gyda phriodeoledd ar gyfer defnydd anfasnachol. Ni cheir ailgymysgu.



4

Chwarae “ddylech chi rannu?”

Siaradwch am y math o gynnwys rydych chi a'ch plant yn ei roi i ffrindiau ar-lein. Pa fath o bethau ydych chi'n hoffi eu rhannu? Ydych chi bob tro'n gwneud yn siŵr bod rhywbeth yn wir cyn ei rannu? Sut mae emosiynau'n chwarae rhan yn eich penderfyniadau i rannu pethau? Ydych chi erioed wedi rhannu rhywbeth ac wedyn wedi canfod nad oedd yn wir?

5

Dewis amrywiaeth o ffynonellau.

Dangoswch i'ch plant sut mae cael newyddion a gwybodaeth o lefydd gwahanol ac eglurwch sut rydych chi'n gwneud eich dewisiadau. Gofynnwch iddyn nhw ble maen nhw'n cael eu gwybodaeth a pha offer byddan nhw'n eu defnyddio i benderfynu os yw rhywbeth yn gredadwy, yn ddibynadwy ac yn deg. Archwiliwch ychydig o gyhoeddiadau sydd â rhagfarn benodol a siaradwch am yr hyn rydych chi'ch dau yn sylwi arno. Trafodwch ragfarn, dychan ac abwyd clico.



Help Children Spot Fake News and Decode Media Messages

With so much media and information coming at us through the television, phones, social media and more, it's more important than ever for children and young people to understand the basics of media literacy. When children and young people can identify different types of news and media and the methods and meanings behind them, they're on their way to being critical thinkers and smart consumers.

Check out these 5 tips



Encourage healthy skepticism.

Help your children analyse the messages around them -- from Instagram posts to news headlines -- and question the purpose of the words and images they see. Teach children how to use fact-checking tools like Snopes and FactCheck.org.



Play “spot the advert”

When you see advertising on TV or a hoarding, ask your children to figure out what the advert is selling. Sometimes it's obvious and sometimes it isn't. Help them explore why certain pictures, sounds and words are used to sell certain products.



Explore different sides of a story.

Use real-life examples to help your children understand how people can view the same situation from totally different perspectives. Sibling conflict can be a great example of how two people can have wildly different opinions about the same event. Talk through controversial subjects and take turns arguing for different sides to help your children understand various viewpoints.



NEWS & MEDIA LITERACY

We are critical
thinkers & creators.

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources
YEARS 7-13 FAMILY TIPS: NEWS & MEDIA LITERACY
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



Help Children Spot Fake News and Decode Media Messages



Play “should you share?”

Talk through the kind of content you and your children pass along to friends online. What types of things do you like to share? Do you always check to make sure something is true before you share it? How do emotions factor into your decisions to share things? Have you ever shared something and later found out it wasn't true?



Choose a variety of sources.

Show your children how you get news and information from different places and explain how you make your choices. Ask them where they get their information and what tools they use to decide if something is credible, trustworthy and fair. Explore a few bias publications together and talk about what you both notice. Discuss bias, satire and clickbait.



NEWS & MEDIA LITERACY

We are critical
thinkers & creators.

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources
YEARS 7-13 FAMILY TIPS: NEWS & MEDIA LITERACY
Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.

