Cymunedau Digidol Cymru
Hyder Digidol, Iechyd a Lles
Digital Communities Wales
Digital Confidence, Health and Well-being
Darparwyd gan
Delivered by
cwmpas
Rhaglen Llywodraeth Cymru
Welsh Government Programme

Canllaw Rhith-Realiti (VR)

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Mae’r adnoddau hyn wedi’u casglu ynghyd i’ch cefnogi ochr yn ochr â hyfforddiant Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant (CDC).

Rydyn ni wedi cynnwys tudalennau gwe yn y ddogfen hon sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol i’ch helpu i gefnogi eraill. Rydyn ni wedi cynnwys y rhain fel dolenni yn y ddogfen hon. Cadwch lygad am y **symbol dolen pinc** y gallwch ei ddewis gyda'ch cyrchwr neu'ch bys i agor a gweld y ddolen.

Os ydych chi’n edrych ar adnodd sydd wedi’i brintio, naill ai teipiwch gyfeiriad y wefan i mewn i borwr gwe neu sganiwch y cod QR i agor y dudalen we.

Sut i sganio cod QR

1. Agorwch eich ap cod QR ar eich dyfais. Ar lawer o ffonau clyfar modern, defnyddiwch eich camera.
2. Pwyntiwch y camera at y cod QR a gwnewch yn siŵr fod y cod i gyd yn y ffrâm.
3. Edrychwch ar eich sgrin i weld a oes dolen gwefan wedi ymddangos. Os oes, cyffyrddwch ag ef â'ch bys a bydd yn agor y wefan!

Cefnogi eraill gyda VR

Gall dod o hyd i weithgareddau digidol ysbrydoledig fod yn brofiad ystyrlon i rywun sy’n defnyddio dyfeisiau digidol am y tro cyntaf. Archwilio hobïau, diddordebau a gweithgareddau sy'n ystyrlon ac yn darparu profiadau cadarnhaol. Gallai’r gweithgareddau hyn fod yn bethau y mae pobl yn dechrau eu gwneud yn annibynnol, a gallent hyd yn oed arwain at brofiadau bywyd newydd.

Mae defnyddio dyfais VR yn union fel dysgu unrhyw sgil arall. Mae angen amser a phrofiad i ddatblygu hyder.

Dylai defnyddwyr tro cyntaf adeiladu eu profiad trwy ddefnyddio'r dyfais VR am gyfnodau amser byr yn unig i ddechrau.

Byddwch yn ymwybodol o **salwch symud**. Gall fod yn well dechrau gyda gweithgareddau sy’n gofyn am lai o symudiad, fel fideo YouTube statig, tra bod y cyfranogwr yn defnyddio **ffin llonydd**.

Mae yna gemau deniadol y gallwch chi eu chwarae, fel **First Contact**, **First Encounters** a **First Hand** sy'n wych ar gyfer dysgu defnyddio'r rheolyddion.

Defnyddiwch y dyfais VR fel bachyn ac yn ffordd o annog ymgysylltiad digidol tymor hir. Yna gallwch gyfeirio unigolion at gymorth pellach neu opsiynau cymunedol ar gyfer datblygu eu sgiliau digidol.

Am Rhith-Realiti

Mae Rhith-Realiti (Neu VR yn fyr) yn ofod efelychiadol sy'n gwneud ichi deimlo eich fel bod chi'n rhywle arall.

Gall osod rhywun ar y traeth, mynydd, neu hyd yn oed y gofod. Mae'n dibynnu ar ble mae nhw eisiau mynd a pha apiau neu gemau maen nhw'n eu defnyddio.

Mae astudiaethau wedi dangos y gall VR fod yn ddefnyddiol i helpu gyda phryder a hyd yn oed leihau lefelau poen. Mae'r defnyddiwr yn gwisgo dyfais i fynd i mewn i 'Realiti Rhith,' a all fod yn brofiad goddefol neu ryngweithiol.

Meta Quest 3s

Meta Quest 3s yw dyfais VR diweddaraf Meta. Mae ganddyn nhw dudalen cymorth a chefnogaeth ddefnyddiol ar gyfer eu dyfeisiau. Cyfeiriwch at y canllawiau swyddogol am wybodaeth sut i wneud:

SGANIWCH FI

https://bit.ly/4gqgETv

Roedd y clustffonau VR hyn yn arfer cael eu galw'n **Oculus** ond maent bellach wedi'u hailfrandio i **Meta**. Os yw'ch dyfais yn dal i gael ei galw'n Oculus dylai weithio yn union yr un ffordd.

Meta Quest 3s - dechrau arni

Os ydych chi'n derbyn hyfforddiant gennym ni a fod gennych chi dyfais VR, mae'n bwysig cwblhau'r broses sefydlu cyn y sesiwn hyfforddi.

Pan fyddwch yn paratoi eich Quest 3s am y tro cyntaf, fe'ch anogir i weld y canllaw swyddogol. Yn y canllaw hwn gallwch weld fideos a chanllawiau ysgrifenedig am:

1. Agor y bocs a'r gosodiad cychwynnol
2. Addasu'r dyfais
3. Sefydlu'ch dyfais gydag ap symudol Meta Horizon

SGANIWCH FI

I weld y canllaw: **https://bit.ly/40P4Jce**

Canllawiau YouTube

Mae gan Meta restr chwarae YouTube ddefnyddiol i'ch helpu i fod yn fwy cyfarwydd â dyfais Meta Quest 3s, gan gynnwys fideo am gwefru, cynnal a chadw a gofalu am eich dyfais: **https://bit.ly/4gknfPz**

SGANIWCH FI

Sefydlu Meta Quest 3s

Ystyriaethau gosod:

I osod eich headset VR am y tro cyntaf, gallwch ddilyn y canllaw gosod swyddogol, neu ei osod ar eich pen, ei droi ymlaen a dilyn y cyfarwyddiadau gosod ar y sgrin.

- **Dad-focsio a gwefru:** Cyn gosod, tynnwch eich dyfais allan o’r bocs a'i wefru'n llawn gan ddefnyddio'r cebl USB-C sydd wedi'i gynnwys a'r addasydd pŵer cyn ei ddefnyddio.
- **WiFi:** Mae cysylltiad WiFi cryf yn hanfodol wrth ddefnyddio elfennau ar-lein o VR fel YouTube 360 neu gastio. Bydd angen eich manylion WiFi arnoch ar gyfer y broses sefydlu.
- **Lawrlwytho Ap Meta Horizon:** Ar eich ffôn clyfar, lawrlwythwch a gosodwch ap Meta Horizon o siop app eich dyfais. Dilynwch y canllaw hwn am ragor o wybodaeth: **https://bit.ly/40HShLv**
- **Arwyddo i mewn:** Mae dau opsiwn wrth fewngofnodi i gyfrif gan ddefnyddio'r dyfais. Mae ein canllaw yn cyfeirio at ddefnyddio'r dyfais a mewngofnodi fel unigolyn tra gall fod gan rai sefydliadau gyfrif sefydliad Meta i'w ddefnyddio ar y dyfais VR. Defnyddiwch y math cyfrif Meta sy'n berthnasol i chi.
- **Botymau a nodweddion:** Cyn eu defnyddio, ymgyfarwyddwch â holl fotymau a nodweddion y ddau reolwr a'r dyfais. Dewch o hyd i'r botwm pŵer headset, y botwm Meta (rheolwr dde) a'r botwm dewislen (rheolwr chwith).

Defnydd Diogel

- Dilynwch ganllawiau diogelwch y gwneuthurwr.
- Sicrhewch le dan do clir gyda system derfyn wedi'i gosod yn gywir.
- Adolygu'r holl wybodaeth iechyd a diogelwch cyn ei ddefnyddio.
- Cymerwch seibiannau rheolaidd i osgoi blinder, a chofiwch y gall rhai defnyddwyr brofi pendro neu anghysur.

Gosod Ffiniau

Mae sefydlu ffiniau ar eich Meta Quest 3S yn sicrhau profiad VR diogel. Mae'n bwysig gosod ffin pryd bynnag y bydd y ddyfais yn cael ei symud i leoliad newydd, mae hyn yn cynnwys ei symud yn yr un ystafell i berson gwahanol.

Gallwch nodi tiwtorialau defnyddiol ar gyfer y broses hon ar YouTube. Mae Meta hefyd wedi cyhoeddi canllaw am ffiniau: **https://bit.ly/4jPncOs**

Castio

Wrth gefnogi rhywun i ddefnyddio dyfais VR, mae castio yn caniatáu i chi ac eraill weld yr hyn y gall y defnyddiwr ei weld yn y dyfais. Mae hyn yn bwysig i arwain, cefnogi a sicrhau defnydd diogel o gynnwys VR. Mae castio yn caniatáu i ail berson weld beth mae'r defnyddiwr yn ei brofi yn y dyfais ac mae'n hanfodol wrth gefnogi eraill i ddefnyddio VR.

Mae gennych ddau opsiwn ar gyfer castio:

- I'r Ap Meta ar ddyfais a ddewiswyd (ee tabled neu ffôn clyfar).
- I'r Ap Meta ar borwr gwe.

Mantais castio i borwr gwe yw y gallwch gysylltu eich cyfrifiadur â sgrin arddangos fawr i eraill ei arsylwi.

Yn y naill achos neu'r llall, bydd angen i chi fewngofnodi i'ch **cyfrif Meta** i gysylltu'r dyfais VR â'ch dyfais castio.

Mae Meta wedi cynhyrchu canllaw fideo am gastio: **https://bit.ly/40wShhc**

SGANIWCH FI

Lawrlwytho apiau a gemau

I lawrlwytho ap neu gêm ar y Meta Quest 3s mae angen defnyddio'r Meta Horizon Store. Fel defnyddio'r Apple App Store neu Google Play Store ar eich ffôn, chwiliwch trwy'r apiau sydd ar gael a dewiswch yr un rydych chi ei eisiau. Gallwch chi wneud hyn yn y Meta Horizon Store ar eich dyfais VR, neu gyda'r app Meta Horizon cysylltiedig y gwnaethoch chi ei ddefnyddio yn ystod y gosodiad.

Nodyn: Bydd apiau yn Meta Horizon Store yn nodi os ydyn nhw am ddim neu os oes rhaid talu. Darllenwch y manylion ap bob amser cyn gwneud unrhyw benderfyniadau prynu neu lawrlwytho. Mae arddangosiadau ac apiau am ddim ar gael yn y Meta Horizon Store.

Mae Meta wedi cynhyrchu canllaw ar sut i lawrlwytho ap neu gêm:
https://bit.ly/4aVxUiJ

Dod o hyd i apiau a gemau perthnasol

Y dull gorau yw i rhoi'r ddyfais ymlaen ac archwilio'r hyn a allai fod yn ddiddorol i'r rhai y gallech fod yn gweithio gyda nhw. Yn y pen draw, rydych chi mewn sefyllfa well i wneud penderfyniadau ynghylch a yw ap yn briodol ai peidio.

Yn y Meta Horizon Store, mae apiau a gemau yn darparu gwybodaeth i'ch helpu i ddod i farn well ar briodoldeb:

- PEGI rating: **https://bit.ly/4hJwTfI**
- Comfort rating: **https://bit.ly/3CKMEUN**

YouTube VR

Mae ap YouTube VR yn lyfrgell mawr o gynnwys rhith-realiti o bron unrhyw le yn y byd. Wrth bori am fideos, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dewis y rhai sydd wedi'u labelu 360 ar gyfer y profiad VR llawn. Gallwch chwilio gwefan Google Arts and Culture am ysbrydoliaeth fideo YouTube 360: **https://bit.ly/412T9vj**

First Touch

Mae'r ap hwn yn cynnig profiad rhyngweithiol hwylus, ac yn ffordd wych o ddysgu sut i ddefnyddio'r rheolyddion.

Camwch i fewn i stiwdio gelf rithwir lle gallwch chi ryddhau'ch creadigrwydd gyda phaent a chaniau chwistrellu.

Mission ISS

Mae'r ap hwn yn eich cludo i orsaf ofod, gan gynnig profiad anhygoel wrth eich helpu i ddod yn gyfarwydd â'r rheolwyr.

Beth nesaf?

I ddysgu mwy am ein cefnogaeth, cysylltwch â ni:

https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cysylltu-a-ni/

0300 111 5050

Dewch o hyd i ni ar

Mae Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant yn rhaglen gan Lywodraeth Cymru a ddarperir gan Cwmpas. Mae Cwmpas, a elwid gynt yn Ganolfan Cydweithredol Cymru, yn gymdeithas gofrestredig o dan Ddeddf Cymdeithasau Cydweithredol a Chymdeithasau Budd Cymunedol 2014, rhif 24287 R.