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

Y cyfryngau cymdeithasol a deall ffiniau ar-lein

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!

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Mae’r cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gadw mewn cysylltiad â phobl eraill.

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn y mae pobl yn ei rannu a chael y wybodaeth ddiweddaraf gan dudalennau poblogaidd neu grwpiau sydd o ddiddordeb i chi.

Ond a ydych chi wedi ystyried y gall yr hyn rydych chi'n ei rannu ar-lein gael ei weld gan bobl nad ydyn nhw'n ffrindiau i chi?

Cyhoeddus yn ddiofyn

Mae rhai apiau cyfryngau cymdeithasol yn gyhoeddus yn ddiofyn, sy'n golygu y gall unrhyw ddefnyddiwr rhyngrwyd weld eich gwybodaeth. Sganiwch y cod QR i wylio fideo gan fanc Barclays sy'n dangos sut y gall rhywun gael mynediad at eich gwybodaeth yn faleisus os nad ydych wedi gwneud eich proffil yn breifat.

SGANIWCH FI

https://bit.ly/3zeColF

Mae'r hyn rydych chi'n ei bostio ar-lein, pa wefannau rydych chi'n ymweld â nhw, a sut rydych chi'n siopa ar-lein i gyd yn creu **ôl troed digidol** o ddata amdanoch chi.

Dyna pam ei bod yn bwysig cadw'ch gwybodaeth yn breifat a cheisio peidio â rhannu gormod o wybodaeth.

Newidiwch eich gosodiadau preifatrwydd

Mae llawer o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn caniatáu ichi newid eich gosodiadau preifatrwydd.

Mae hyn fel arfer yn golygu bod angen i chi fynd i mewn i osodiadau eich cyfrif ar ôl i chi fewngofnodi, a llywio i'r ddewislen osodiadau sy'n dweud diogelwch neu breifatrwydd. O'r fan hon, gallwch chi addasu'ch gosodiadau i weddu i chi.

Preifatrwydd ar Facebook:
https://bit.ly/3zASUMN

Preifatrwydd ar X:
https://bit.ly/3WgywJM

Preifatrwydd ar Instagram:
https://bit.ly/3XWE5yf

Preifatrwydd ar TikTok:
https://bit.ly/4bBqgbH

Ceisiwch osgoi rhannu gormod o wybodaeth ar-lein

Yn anffodus, ar y cyfryngau cymdeithasol weithiau bydd pobl yn ceisio bod yn ffrind i chi fel ffordd o'ch twyllo i anfon arian neu rannu gwybodaeth breifat.

Weithiau, gall hyd yn oed pobl yr ydych eisoes yn eu hystyried yn ffrind fod yn gwneud hyn i chi.

Mae'n well bod yn breifat a pheidio â rhannu gwybodaeth ar-lein.

Gofynnwch i chi'ch hun: A fyddech chi'n rhannu'r wybodaeth â dieithryn pe baech chi'n cerdded i lawr y stryd?
Os mai na yw'r ateb, peidiwch â'i rannu ar-lein.

MEDDYLIWCH (THINK) cyn postio

Ydy'r wybodaeth rydw i'n mynd i'w phostio neu ei rhannu yn:

Wir (**T**rue)
Defnyddiol (**H**elpful)
Ysbrydoledig (**I**nspiring)
Angenrheidiol (**N**ecessary)
Caredig (**K**ind)

Sut i gael cymorth neu gefnogaeth

Mae cymorth ar gael os ydych yn poeni am gael eich targedu gan fwlio neu sgamiau ar-lein.

Mae yna bob amser rywun y gallwch chi siarad ag ef.

Os ydych chi, neu rywun rydych yn ei gefnogi mewn perygl uniongyrchol, gallwch ffonio 999.

I adrodd am seiberdroseddu, neu i gael cyngor, cysylltwch ag Action Fraud drwy ffonio **0300 123 2040**.

I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch ar-lein, ewch i **www.getsafeonline.org**.

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.