




Apiau ar gyfer lles ac annibyniaeth

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!



Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a'r adnoddau canlynol a ddarperir gan Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant (CDC) wedi'u datblygu i Hyrwyddwyr Digidol helpu eraill gyda sgiliau digidol. Nid ydym yn argymhell un ap neu wefan dros y llall a gwerthfawrogwn fod nifer o opsiynau eraill ar gael i ddefnyddwyr ar lein.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhannu cyngor pwysig ynghylch preifatrwydd, diogelwch ar-lein a chyfrifoldeb personol wrth ddefnyddio teclynnau a gwasanaethau digidol.

Wrth edrych ar apiau neu'u lawrlwytho, gwnewch yn siŵr i ddefnyddio siop apiau swyddogol eich dyfais.

Lawrlwytho apiau

I ddysgu mwy am sut i lawrlwytho apiau, dilynwch y dolenni neu'r codau QR isod ar gyfer y system weithredu berthnasol.

Apple

SCAN ME



Android

SCAN ME



Microsoft

SCAN ME



<https://apple.co/4dLTADZ>

<https://bit.ly/4gHXZnw>

<https://bit.ly/3TKEss0>

Iechyd a Lles

Mae gan rai byrddau iechyd adran dynodedig ar eu gwefan sy'n amlinellu apiau a gwefannau defnyddiol. Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth hon trwy wefan eich bwrdd iechyd <https://bit.ly/3MNKXHs>. Fel arall, gallwch ddefnyddio Google i chwilio am dermau fel "Enw eich bwrdd iechyd lleol - llyfrgell apiau" neu "Orcha App library - enw eich bwrdd iechyd lleol."

Mae rhai apiau ardystedig gan y GIG isod sydd ar gael am ddim i'w lawrlwytho ar Apple neu Android.



NHS Food Scanner

Dewch o hyd i wybodaeth maethol bwyd trwy sganio codau bar neu chwilio



Drink free days

Cefnogaeth ymarferol i leihau yfed alcohol.



NHS Couch to 5K

App rhedeg i ddechreusr.



NHS Weight Loss

Cynllun 12 wythnos i dracio arferion bwyta a datblygu ffordd iachach o fyw.



NHS Active 10

Traciwch eich gweithgareddau cerdded trwy'r dydd.



NHS Quite Smoking

Rhaglen 28 diwrnod i helpu rhoi'r gorau i ysmegu.

Lles a meddwlgarwch

Headspace

Ar gael ar Apple neu Android



- Ap ar gyfer cwsg a meddwlgarwch.
- Angen tanysgriadiad ar gyfer mynediad llawn

Silvercloud Health

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Silvercloud
- Offer a chefnogaeth gydag iechyd meddwl

Sorted

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Positive Rewards
- Cefnogi iechyd meddwl trwy gerddoriaeth

Sleepio

Am ddim ar Apple neu Android



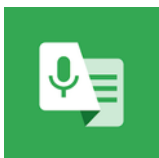
- Gan Big Health Ltd
- Ap wedi'i gynllunio i helpu gyda chwsg

Hygyrchedd



Seeing AI : Am ddim ar Apple neu Android

- Gan Microsoft
- Ap sy'n adrodd am y byd o'ch cwmpas.



Live Transcribe: Am ddim ar Android

- Gan Google
- Ap trawsgrifio byw ac isdeitlo ar gyfer pobl ag anawsterau clyw.

Gemau, Cwisiau a Gweithgareddau

This is Sand

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Beige Elephant
- Gwneud a rhannu lluniau allan o dywod

Let's Create! Pottery HD Lite

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Infinite Dreams
- crochenwaith digidol

My house of memories

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan National Museum Liverpool
- Gweithgareddau hel atgofion ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia.

My Bowling 3D

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan iWare designs ltd
- Bowlïo deg digidol.

Magic Piano

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Smule
- Gêm rhythm piano.

Quizizz

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Quizizz
- Ap cwis ar-lein ar gyfer grwpiau neu unigolion

Wordle

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Lion Studios plus
- Posau geiriau dyddiol

Garage Band

Am ddim ar Apple



- Gan Apple
- Ap creu cerddoriaeth ddigidol

Cerddoriaeth ac adloniant

Youtube

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Google
- Cerddoriaeth, fideos a ffrydio

BBC iPlayer

Am ddim ar Apple neu Android



- By BBC
- Gwyllo teledu byw ac ar-alw

Spotify

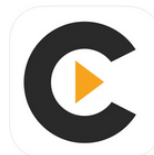
Am ddim ar Apple neu Android



- Gan Spotify
- Ap ffrydio cerddoriaeth a phodlediadau

S4C Clic

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan S4C
- Gwyllo teledu byw ac ar-alw cyfrwng Cymraeg

BBC Sounds

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan BBC
- Gwrando ar radio, cerddoriaeth a pholeddiadau.

ITVX

Am ddim ar Apple neu Android



- Gan IVC
- Ffrydio boxsets, ffilmiau a theledu byw

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

