

Cwis Gwers

ENW

1. Pa rai o'r datganiadau canlynol sy'n wir am amser sgrin?
 - a. Mae treulio mwy o amser o flaen sgrin yn ddrwg i iechyd, dim ots faint o amser rydych chi'n ei dreulio o flaen sgrin.
 - b. Mae effeithiau cadarnhaol yn gysylltiedig â defnyddio gweithredol.
 - c. Mae treulio mwy o amser o flaen sgrin yn eich gwneud yn hapusach.
 - d. Mae defnyddio goddefol yn well na defnyddio gweithredol.
2. Yn ôl ymchwil, pa addasiadau i amser sgrin fyddai'n debygol o gael effaith gadarnhaol ar iechyd?
 - a. Treulio mwy o amser yn defnyddio sgrin yn weithredol, fel creu rhywbeth (cerddoriaeth, celfyddyd, cod) neu ryngweithio â phobl eraill.
 - b. Treulio mwy o amser yn defnyddio sgrin yn oddefol, fel sgrolio a gwyllo.
 - c. Treulio mwy o amser yn gwyllo fideos am ddeiet ac ymarfer corff.
 - d. Yr uchod i gyd.
3. Fel rheol bydd Ava yn dechrau ei diwrnod drwy edrych ar ei ffôn cyn gynted ag y bydd hi'n deffro. Yn gyntaf bydd hi'n edrych ar gyfryngau cymdeithasol i weld a oes unrhyw beth yn werth ei drafod â'i ffrindiau ar ôl cyrraedd yr ysgol. Ond dydy hi ddim yn hoffi'r arferiad boreol hwn. Pam nad yw Ava efallai'n teimlo'n dda am ei harferiad boreol?
 - a. Does ganddi hi ddim rhywbeth difyr i'w bostio bob tro.
 - b. Mae hi'n teimlo ei bod hi'n gorfod edrych ar ei ffôn bob bore er mwyn cael rhywbeth i'w ddweud wrth ei ffrindiau.
 - c. Efallai y bydd hi'n gweld postiad neu erthygl nad yw hi'n cytuno ag ef.
 - d. Mae hi'n dechrau'r diwrnod drwy edrych ar bostiadau sy'n ei gwneud hi'n hapus.
4. Mae eich cyfnither 13 oed yn hoffi gwyllo fideos a gweld beth mae ei ffrindiau'n ei wneud ar gyfryngau cymdeithasol. Ond mewn digwyddiadau teuluol diweddar roedd hi wedi treulio'r holl amser yn edrych ar ei ffôn a ddim yn siarad â neb. Gan feddwl am Archwiliad Arferion Digidol, pa gyngor fydddech chi'n ei roi iddi?
 - a. Rhoi cynnig ar wyllo fideos gwahanol.
 - b. Rhoi'r gorau i wyllo fideos YouTube. Mae'n wastraff amser.
 - c. Rhwystro pob ffrind ar gyfryngau cymdeithasol, fel na fydd yn rhaid edrych i weld beth maen nhw'n ei wneud.
 - d. Rhoi'r ffôn i lawr a rhyngweithio â theulu. Mae hi'n bwysig cydbwysu amser sgrin â gweithgareddau pwysig eraill.
5. Pa mor hyderus ydych chi ynghylch gwybod sut mae defnyddio amser sgrin mewn ffordd iach?
 - a. Rwy'n teimlo'n hyderus iawn.
 - b. Rwy'n teimlo'n weddol hyderus.
 - c. Dydw i ddim yn teimlo'n hyderus.



CYDBWYSEDD CYFRYNGAU A LLES

Canfod cydbwysedd yn ein bywydau digidol.