

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Hunlun!

Gwylwch y sgets yma oddi ar raglen gomedi ar S4C – *Chwarter Call*. Mae gan y cymeriadau, InstaGraham ac InstaGrace, opsiwn gyda selebs ac maen nhw'n treulio eu dyddiau yn ceisio cael llun neu hunlun gyda nhw.

<https://youtu.be/aLHsPoxGf-8?list=PLUTEypyYNuIEwl4UozuxPP3U09bTUMowi>

Mae yna lawer o bethau doniol a pheryglus yn digwydd wrth i bobl geisio tynnu hunlun. Dyma ychydig o straeon doniol:

Yn America, llwyddodd un ddynes i ddinistrio gwerth \$200,000 o waith celf wrth iddi geisio tynnu hunlun.

Wrth i ddwy ffrind orwedd ar y llawr yn tynnu hunlun, sylwodd un fod ganddyn nhw gwmni yn y llun. Wrth i'r llall gario ymlaen i dynnu lluniau, trodd y ferch arall a gwelodd gorryn enfawr yn cerdded tuag at eu gwallt. Mae'r ymateb i gyd yn yr hunluniau!

Mae ambell riant wedi cael llond bol ar yr holl hunluniau. Penderfynodd un tad ail-greu hunluniau ei ferch a'u cyhoeddi ar y we. Roedd y lluniau'n ddoniol iawn, ac roedden nhw'n llawer mwy poblogaidd na rhai ei ferch!

Twitter!

Twitter yw un o'r cyfryngau cymdeithasol mwyaf poblogaidd yn y byd. Gallwch chi greu proffil a chyhoeddi negeseuon o fewn 140 o nodau cyfrifiadurol. Mae pob math o bobl yn defnyddio *Twitter* am bob math o resymau. Yn Gymraeg, mae rhai'n defnyddio'r term 'trydar' wrth sôn am gyhoeddi neges ar *Twitter*, ac yn defnyddio 'hashnod' am 'hashtag'. Ond ydych chi wedi ystyried faint o wybodaeth sy'n cael ei rhannu mewn un neges?

1.

Dowch draw i Farchnad y Dre heno yn G'narfon! Da ni'n chware hefo [@UumarBand@Cestyll](#) [@alffa_band](#) yn [@GwylArall](#) BANGAR!
— Candelas (@Candelasband) [July 8, 2017](#)

2.

Arolwg Twitter (ymatebwch a rhannu plîs)

Os yw cwmni yn defnyddio'r Gymraeg yn eu marchnata ar-lein ac ar cyfryngau cymdeithasol a ydych yn
— Yr Awr Gymraeg (@yrawrgymraeg) [July 14, 2017](#)


3.

[#machlud](#) [@Y_Trwbz](#) [@gwylinolamlan](#) [pic.twitter.com/66d06MPTml](#)
— Anni Llŷn (@trydanni) [July 8, 2017](#)

4.

Cynllun i greu 7,000 o swyddi i'r Cymoedd <https://t.co/VcNT77UUbP>
— BBC Cymru Fyw (@BBCcymruFyw) [July 20, 2017](#)

5.

Pam oedd llygid y pry cop yn sgwar?
Oherwydd bod o'n treulio gormod o'i amser ar y we.

— Ywain Gwynedd OMB (@ywsgwynedd) [July 12, 2017](#)

Oeddech chi'n gwybod?

Dyma ffeithiau am Twitter.

(Cymerwyd y ffeithiau o'r wefan hon: <http://www.factslices.com/s-Twitter>)

Petaech chi'n rhoi holl negeseuon trydar un diwrnod mewn llyfr, byddai gan y llyfr 10 miliwn o dudalennau!

Larry yw enw aderyn Twitter!

Bob wythnos, mae cyfrif swyddogol gwlad Sweden yn cael ei roi o dan ofal rhywun cyffredin sy'n byw yno.

Mae 'na 350,000 trydariad yn cael eu hanfon bob munud!

Nid yw 44% o'r bobl sydd wedi cofrestru i ddefnyddio Twitter wedi trydar erioed.

Pa ap?

Mae'r rhan fwyaf o gymdeithasu ar y we yn digwydd dros apiau ar ein ffonau neu dabledi y dyddiau yma, ond pa ap yw ffeffryn y criw yma? Darllenwch y sgwrs!

Eleri:

Fi'n meddwl bod Instagram yn berffaith. Fi'n caru tynnu lluniau, ac mae'r *filters* yn gwneud i fy lluniau edrych yn anhygoel. A ti'n cael ysgrifennu faint ti moyn, does dim cyfyngiad o ran sawl gair ti'n ddefnyddio.

Dan:

Ia, ond mae hynna'n wir am Facebook hefyd. Ti'n gallu rhannu a 'sgwennu neges hir – yn union fel Instagram. Ond mae Facebook yn well achos ti'n gallu rhannu lot mwy na dim ond lluniau. Ti'n gallu rhannu gwefannau, erthyglau, fideos. Ti'n gallu gwahodd pobl i barti, ti'n gallu anfon neges breifat, ti'n gallu gwneud tudalen i hyrwyddo rhywbeth, ti'n gallu gwneud llwyth o bethau ar Facebook.

Eleri:

Ond mae hynny'n gallu bod yn wendid. Gormod yn mynd ymlaen. Ti'n gallu gwneud mwy na dim ond lluniau ar Instagram hefyd... fel y *boomerang* – mae hwnna'n hwyl. Ond mae Instagram yn llawer symlach na Facebook.

Jess:

Dw i'n cytuno. Mae Facebook yn gallu mynd yn ormod, ond dwyt ti ddim yn cael cymaint o amrywiaeth o newyddion, dolenni, erthyglau ac yn y blaen ar Instagram. Dyna pam mai fy ffeffryn i yw Twitter. Mae o'n syml achos mae negeseuon pawb mor fyr a ti'n gallu sgrolio heibio'r rhai dwyt ti ddim eisiau eu darllen a chlicio ar y rhai sy'n apelio atat ti. Ac mae Twitter fel arfer ar flaen y gad os oes rhywbeth

yn digwydd yn y byd. Ti'n siwr o gael gwybod ar Twitter cyn unrhyw le arall.

Dan: Iawn... dw i'n deall bod Facebook yn gallu bod yn brysur. Ond be' sy'n dda amdano ydy mae o'n gwybod be ti'n hoffi. Er enghraifft, dw i'n hoffi gwyllo fideos o rasio beics lawr mynydd, mae Facebook yn gallu dweud 'mod i'n gwyllo llwyth o fideos fel yna felly mae popeth sydd ar fy ffrwd newyddion yn bethau maen nhw'n meddwl y baswn i'n hoffi eu gweld.

Eleri: Ti ddim yn meddwl fod hynny ychydig yn *creepy*? Maen nhw hefyd yn anelu hysbysebion fel'na atat ti; ceisio gwerthu stwff beics, neu ddigwyddiadau beicio i ti.

Dan: Be ydy'r ots? Mae'n dda. Wnes i weld hysbyseb am ddigwyddiad beicio yng Ngogledd Cymru ar Facebook, es i... roedd o'n anhygoel.

Jess: Dw i'n meddwl mai'r hyn mae Eleri'n trio'i ddweud yw bod Facebook yn gallu dylanwadu ar y ffordd ti'n meddwl heb i ti wybod. Eisiau dy arian di maen nhw yn y pen draw.

Dan: Mae'n siwr fod hynny'n wir o ran hysbysebion ym mhob man.

Eleri: Ie, ti'n iawn, siwr o fod. Mae 'na hysbysebion ar Instagram a Snapchat nawr.

Jess: Dw i'n meddwl dy fod ti'n gallu gwneud rhywbeth i *Settings* ti i gael llai o hysbysebion sydd wedi eu hanelu atat ti. Ond eto, mae'n dod 'nôl at amrywiaeth i fi. Océ, mae'n dda gweld mwy o bethau tebyg i beth ti'n

hoffi, ond mae'r we mor enfawr, mae'n braf gallu anturio weithiau a darganfod pethau newydd - dyna pam dw i'n dilyn pob math o bobl a sefydliadau ar Twitter.

Dan: Dw i ddim yn hoffi Twitter, mae'n symud yn rhy gyflym i fi. Os ti'n trydar rhywbeth dy hun, mae o wedi mynd ar goll yng nghanol miloedd o negeseuon eraill. Dw i'n cael lot mwy o ymateb ar Facebook, mae fel bod popeth yn arafach, tydy pobl ddim yn ysgrifennu mwy nag un neu ddwy neges statws y dydd. Mae pobl yn trydar drwy'r dydd bron iawn!

Eleri: Iawn, felly Dan, ti'n bendant yn hoffi Facebook yn fwy na'r lleill ...

Dan: 100%!

Eleri: Dw i dal yn hoff iawn o Instagram, ond dw i'n meddwl efallai wna i ddechrau defnyddio mwy ar Twitter - fel ti'n dweud Jess, 'falle wna i ddarganfod pethau newydd.

Jess: Y peth yw, dw i'n defnyddio'r tri ... efallai mwy o Twitter ... ond dw i am edrych ar osodiadau preifatrwydd fy mhroffil Facebook o ran hysbysebion.

Flogio!

Mae gan *Stwnsh* sianel YouTube sy'n llawn clipiau gwych a gwallgo o'r rhaglenni sy'n cael eu dangos ar S4C. Enw un rhaglen yw *Fideo Fi*, rhaglen sy'n dangos llwyth o fideos a flogs Cymraeg am bob math o bethau.

Dyma ddau i chi gael cip arnyn nhw:

Fideo fi – Nathan Wyburn yn creu draig gyda swsus!

<https://youtu.be/x7FxQrKxKac?list=PLUTEypyYNuIFOWoTmuarJaPoq2PRTKDRZ>

Fideo fi – Byddai'n well?

<https://youtu.be/ZCTCjd4Rv6E?list=PLUTEypyYNuIFOWoTmuarJaPoq2PRTKDRZ>

Beth am i chi greu fideos tebyg i rai *Fideo Fi*? Cliciwch ar y daflen 'Tasg' i gael tips!

Instagram!

Dyma erthygl oddi ar wefan **golwg360** ar ddiwrnod yr Etholiad Cyffredinol eleni. Ar ôl i chi ddarllen yr erthygl, edrychwch ar broffiliau cyfryngau cymdeithasol yr enwogion isod.

Adele ac Andy Murray yn annog pobol i fwrw pleidlais heddiw



Adele (Llun: Matt Sayles/Invasion/AP)

Mae enwogion y byd chwaraeon, cerddoriaeth, teledu a ffilm wedi bod yn annog pobl i ddefnyddio'u pleidlais yn yr etholiad heddiw.

Eisoes heddiw mae Adele, Holly Willoughby ac Andy Murray wedi bod yn annog eu dilynwyr ar y cyfryngau cymdeithasol i "ddefnyddio eich llais".

Neges syml a drydarodd Adele ar Twitter, sef "pleidleisiwch x", ac mae cantorion eraill fel Paloma Faith, Dua Lipa a Zara Larsson wedi bod yn trydar negeseuon tebyg.

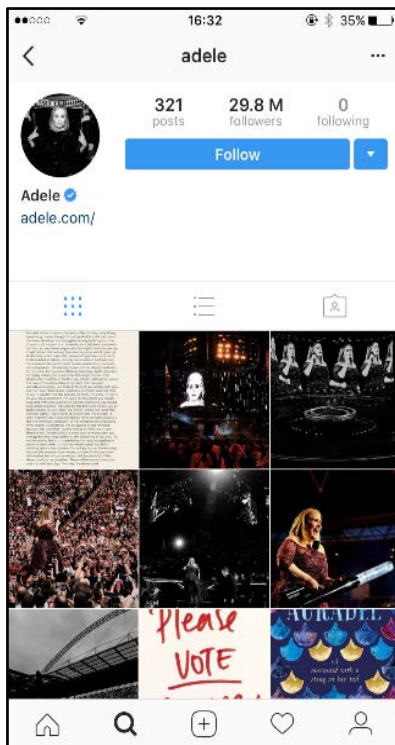
Dywedodd y gyflwynwraig deledu Holly Willoughby ar Instagram: "Bore da ... yn gyntaf ac yn bwysicaf oll, cofiwch bleidleisio heddiw!"

Yn yr un modd, mae Andy Murray, sydd ar hyn o bryd yn cystadlu yn y bencampwriaeth tenis agored yn Ffrainc, wedi dweud ar Instagram: "Mae'n amser mynd i ddefnyddio eich hawl i bleidleisio heddiw! Mae'n cwl i bleidleisio ac i boeni am ddyfodol eich gwlad."

Dyma sawl "like" a gafodd negeseuon Adele, Holly Willoughby ac Andy Murray ar eu cyfrifon Instagram:

Adele:	293,910
Holly Willoughby:	37,340
Andy Murray:	33,658

Dyma luniau o broffiliau Instagram yr enwogion:



Cymuned Fyd-Eang

Dyma sgript Cyflwyniad Llafar sy'n cyfleu pa mor bwerus yw'r gymuned ar y we.

*

Llwyfan gwag gydag ambell gadair yma ac acw. Daw Ceri i mewn gan eistedd ar gadair ac agor gliniadur ar ei glin. Mae hi'n teipio yna'n codi ei phen i siarad â'r gynulleidfa.

CERI: Mae Ceri ar-lein. Mae gan Ceri 867 ffrind.

Mae hi'n rhoi ei phen i lawr ac yn teipio eto. Yna mae'n codi ei phen ac yn dweud:

CERI: Mae Ceri bellach yn ffrindiau gyda Kate.

Daw Kate i mewn ac eistedd ar gadair arall. Mae ganddi iPad/ Tabled electronic o ryw fath

KATE: Mae gan Kate 1,065 o ffrindiau.

K a C: Mae gan Ceri a Kate 23 ffrind yn gyffredin.

*Mae'r ddwy yn parhau i chwarae gyda'u teclynnau.
Mae Jiao yn dod i mewn, yn chwarae ar ei ffôn.*

JIAO: Mae Jiao ar-lein. Mae Jiao yn un o "ffrindiau cyffredin" Ceri a Kate.

KATE: Mae Kate...

CERI: ...a Ceri...

JIAO: ...wedi eu tagio yn un o luniau Jiao.

*Mae Abel yn dod mewn.
(Llun doniol ar daflunydd ar gefn y llwyfan o Ceri, Kate a Jiao.)*

ABEL: Mae Abel yn hoffi'r llun. Mae Abel yn un o ffrindiau Jiao.

CERI: Mae Ceri yn hoffi'r llun.

KATE: Mae Kate yn hoffi'r llun.

ABEL: Mae gan Abel a Jiao un ffrind yn gyffredin.

Daw EshAn i mewn.

ESHAN: Mae EshAn yn ffrindiau gydag Abel a Jiao. Mae EshAn yn hoffi'r llun.

CERI: Mae Ceri bellach yn ffrindiau gydag EshAn ac Abel.

Daw Kim i mewn.

KIM: Mae Kim yn un o 867 ffrind Ceri. Mae Kim yn codi arian tuag at Fasnach Deg ac mae ganddi dudalen *Just Giving* ar y we er mwyn casglu nawdd.

CERI: Mae Ceri yn ei noddi ac yn ail-bostio cyfeiriad ei thudalen.

JIAO: Mae Jiao...

KATE: ...a Kate yn noddi Kim ar ei thudalen *Just Giving*.

JIAO: Mae Jiao yn ail-bostio cyfeiriad y dudalen.

ABEL: Mae Abel yn noddi Kim.

ESHAN: Mae EshAn yn noddi Kim ac yn ail-bostio cyfeiriad ei thudalen.

KIM: Mae 129 o 860 ffrind EshAn yn noddi Kim. Mae 543 person yn noddi Kim ar ei thudalen *Just Giving*. Nid yw Kim wedi cyfarfod â 432 ohonynt. Daw peth o'r arian mae Kim yn ei gasglu tuag at Fasnach Deg o...

CERI: Gymru.

KATE: Lloegr.

JIAO: China.

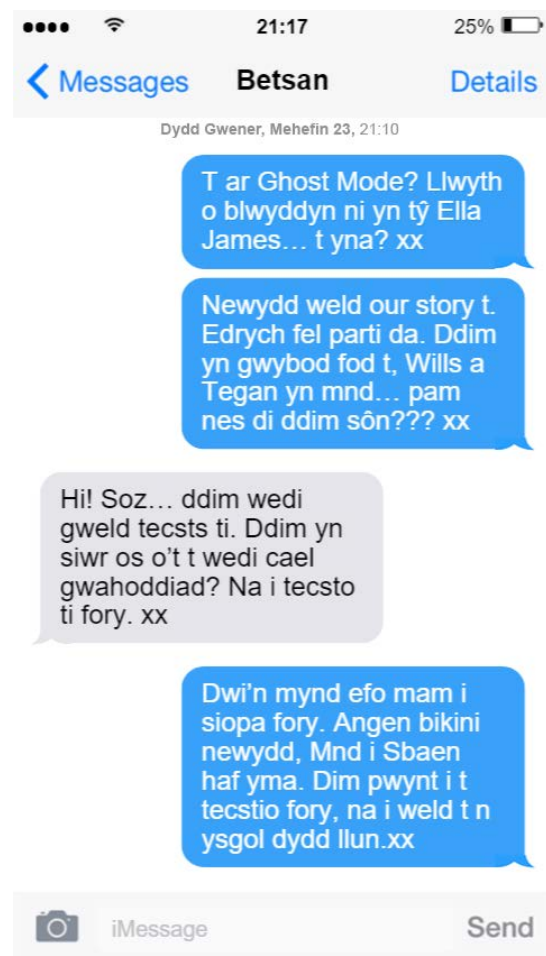
ABEL: Portiwgal.

ESHAN: Iran.

KIM: A Chanada.

Snapchat!

Dyma ddeialog ar neges destun rhwng dwy ffrind, Leah a Betsan, ar nos wener. Mae'r ddwy yn defnyddio llawer o Snapchat hefyd.





Gwylwch y fideo o raglen *Ffeil* sydd ar *Stwnsh* am ddiogelwch Snap Maps ar app Snapchat:

<https://youtu.be/yzw4KFylNN8>

Seibr-fwlio

Gall bwlio ar y we ddigwydd i unrhyw un o unrhyw oed. Mae hyd yn oed selebs byd-enwog wedi dioddef. Mae pobl fel Emma Watson, Taylor Swift, Tom Daley a Lorde wedi siarad am eu profiadau poenus o gael eu bwlio ar-lein.

Beth yw seibr-fwlio?

- Gall fod yn negeseuon preifat sy'n cael eu hanfon yn syth at y dioddefwr yn bygwth, herio, yn defnyddio iaith greulon, stelcio, blacmelio neu roi pwysau arno i wneud rhywbeth nad ydynt eisiau ei wneud.
- Gall y bwli dargedu'r dioddefwr oherwydd pwy ydyw, pa fath o fywyd sydd ganddo, beth mae'n ei gredu, pwy mae'n ei garu.
- Gall y bwli rannu neu bostio negeseuon yn gyhoeddus, lluniau neu fideos niweidiol heb ganiatâd y dioddefwr.
- Gall y bwli ddwyn hunaniaeth ar-lein neu hacio proffil. Mae gwneud hyn ynddo'i hun yn ddrwg, ond gall y bwli gam-drin eraill gan ddefnyddio enw'r dioddefwr.
- Gall grŵp anwybyddu neu wrthod cydnabod unigolyn ar-lein a gwneud i'r unigolyn deimlo'n unig ac yn ddiwerth.



Beth sy'n gwneud seibr-fwlio mor greulon?

- Mae'n gallu digwydd unrhyw awr o'r dydd; mae'n anodd dianc rhagddo.
- Mae deunydd niweidiol yn gallu lledaenu'n gyflym ar y we.
- Mae'r deunydd yn aros ar y we am byth.
- Mae ceisio darganfod pwy yw'r bwli yn gallu bod yn anodd.
- Mae'r math o fwlio yn gallu amrywio. Weithiau mae'n cymryd amser i'r dioddefwr dderbyn ei fod yn cael ei fwlio cyn gwneud rhywbeth am y peth.
- Mae'n gallu digwydd ar wefannau cymdeithasu cyhoeddus, ar negeseuon preifat, ar YouTube, ar gemau ar-lein neu ar y ffôn.

Pwy yw'r bwlis?

- Gall unrhyw un fod yn gyfrifol am frifo rhywun dros y we. Mae sgrin yn gallu creu'r camagraff fod lledaenu casineb a phoen yn dderbyniol, heb ystyried ei fod yr union yr un peth â siarad wyneb yn wyneb.
- Wyt ti dy hun wedi gadael neges gas ar lun un o dy ffrindiau oherwydd fod pawb arall yn tynnu coes? Mae angen i bawb wneud yn siwr eu bod nhw'n meddwl ddwywaith cyn rhannu unrhyw beth ar y we, ac ystyried sut all rhywbeth effeithio ar y person arall.
- Gall y bwli fod yn rhywun rwyd ti'n ei adnabod yn dda neu'n rhywun diethr o ochr arall y byd. Nid yw pellter yn ffactor ar y we, cofia.
- Gall bwli ar-lein fod yn rhywun sy'n ymddangos fel ffrind i ddechrau, gall y berthynas droi'n anghyfforddus, yna gall ddatblygu i fod yn greulon a pheryglus. Gall bwlio ddigwydd yn araf bach, bob yn dipyn.

Beth alli di wneud i amddiffyn dy hun?

- Gwna'n siwr fod dy broffil di wedi ei osod ar breifat ac nad wyt ti'n rhannu unrhyw wybodaeth bersonol gyda'r byd. Gwna'n siwr nad yw dy leoliad yn cael ei ddatgelu ar dy broffil.
- Gwna'n siwr dy fod yn meddwl cyn postio unrhyw beth. Mae'n rhaid ystyried pa wybodaeth rwyd ti'n ei rhannu e.e. os wyt ti'n postio llun ohonot ti a dy

ffrindiau – ydy'r llun yn datgelu eich lleoliad? Oes rhif ffôn yn y llun? Oes cardiau banc neu wybodaeth bwysig yn y cefndir nad ydych am ei rhannu?

- Dewisa gyfrinair diogel sy'n cynnwys llythrennau, rhifau a phrif lythyren. Os wyt ti'n amau dy fod wedi cael dy hacio, newidia dy gyfrinair yn syth.

Beth i'w wneud os wyt ti'n cael dy fwlio ar-lein?

- Peidio ymateb.
- Tynnu llun o'r sgrin.
- Os yn bosib, blocio neu ddileu'r bwli.
- Siaradwch ag oedolyn ti'n ymddiried ynnddi/o.
- Dweud neu gwyno wrth y wefan neu'r cwmni gan edrych ar yr amodau wrth wneud.
- Diffodd dy ffôn neu declyn.

Os wyt ti'n teimlo bod angen i ti siarad â rhywun am y ffordd y mae'r bwlio wedi gwneud i ti deimlo, ond nad wyt ti'n siwr at ble i droi, mae nifer o wefannau a rhifau ffôn sy'n gallu dy helpu. Dyma rai:

Meic Cymru: <https://www.meiccymru.org/cym/>

Childline: <https://childline.org.uk>

Cybersmile: <https://www.cybersmile.org>

Daw'r wybodaeth o'r gwefannau yma:

<https://www.haikudeck.com/seibr-fwlio-education-presentation-uZHL3O6nXX#slide0>

http://formerly.cardiff.gov.uk/content.asp?nav=2869%2C3047%2C3049%2C3073%2C5443%2C5448%2C5469%2C5475&parent_directory_id=2865&language=cym

<https://pwyntteulu.cymru/10-ffaith-am-seibrfwlio/>

<https://www.netnanny.com/blog/9-celebrities-you-never-knew-were-cyber-bullied/>