

Tasg 2

Y “ffrind” o dan y gobennydd

Beth i’w wneud?

Y broblem

Mae defnyddio’r ffôn symudol yn y gwely yn ddrwg i bobl ifanc.

- Maen nhw’n treulio amser yn chwarae gemau ac yn anfon a derbyn negeseuon pan ddylen nhw fod yn cysgu.
- Maen nhw’n colli oriau o gwsg.
- Mae rhai’n ymateb i’r ffôn drwy’r nos, felly dydyn nhw ddim yn cael cyfnod hir o gwsg da.

Y canlyniad

- Maen nhw’n teimlo’n flinedig y diwrnod wedyn.
- Maen nhw’n methu canolbwyntio yn yr ysgol.
- Mae eu gwaith ysgol nhw’n dioddef ac mae eu graddau’n disgyn.
- Maen nhw’n ddiamynedd, yn flin / yn grac.
- Maen nhw’n teimlo stres.
- Mae rhai’n dechrau teimlo iselder.

1. Beth yw’r ateb?

Sut mae perswadio pobl i beidio â defnyddio’r ffôn ar ôl mynd i’r gwely?

Trafodwch hyn mewn grŵp.

Gwnewch nodiadau wrth i chi drafod.

Yna, cymharwch eich syniadau chi â syniadau grwpiau eraill.

2. Lluniwch daflen yn rhoi gwybodaeth i bobl ifanc am effaith defnyddio’r ffôn yn y gwely a rhowch gyngor iddyn nhw.