

Tasg 2

Pen-blwydd hapus?

Y ffôn symudol

1. Sut mae pob un o'r cymeriadau yn y stori hon yn defnyddio'r ffôn?
Gwnewch nodiadau ac yn trafodwch y cwestiynau hwn fel grŵp.

2. Yn ôl arbenigwyr a seicolegwyr, mae llawer o bobl heddiw yn gaeth i'w ffôn symudol.
Dyma rai disgrifiadau o berson sy'n gaeth i'w ffôn:

Person sy'n gaeth i'w ffôn symudol

		Enw	Tystiolaeth
1.	Nid yw'n gallu bodoli heb ei ffôn symudol. Mae'n poeni os nad yw'r ffôn gerllaw bob munud.		
2.	Mae'n poeni ei fod yn mynd i goll i'r ffôn symudol.		
3.	Mae'n gwirio'r ffôn o hyd – hyd at 100 gwaith mewn diwrnod.		
4.	Weithiau, mae'n dychmygu ei fod yn clywed y ffôn yn canu pan nad yw'n canu ac yn dirgrynu pan nad yw'n dirgrynu.		
5.	Mae'n cysgu gyda'r ffôn yn ei ymyl neu o dan y gobennydd.		
6.	Y peth cyntaf mae'n ei wneud bob bore yw edrych ar y ffôn.		
7.	Mae'n bosib ei fod yn dioddef o iselder.		

8.	Mae'n gallu bod yn anghwrtais.		
9.	Yn aml iawn, nid yw'n sylwi ar beth sy'n digwydd o'i gwmpas gan ei fod yn canolbwyntio ar ei ffôn.		
10.	Mae'n byw bywyd drwy ei ffôn.		
11.	Weithiau, mae ei waith yn dioddef, e.e. nid yw'n gweithio'n dda yn yr ysgol.		
12.	Mae'r ffôn yn difetha gweithgareddau neu gyfnodau pwysig yn ei fywyd.		
13.	Mae'n methu cynnal perthynas gyda ffrindiau, cariad na'r teulu gan ei fod yn canolbwyntio gormod ar ei ffôn symudol.		
14.	Nid yw'n sylweddoli ei fod yn gaeth i'w ffôn.		
15.	Nid yw'n gallu newid ei batrwm o ddefnyddio'r ffôn.		

- a. Darllenwch y disgrifiadau eto.
- b. Os ydych chi'n meddwl bod y disgrifiadau'n berthnasol i rai o'r cymeriadau yn y stori, ysgrifennwch eu henwau yn y golofn **Enw**. Yn y golofn olaf, eglurwch pam rydych chi wedi cynnwys yr enw.
- c. Trafodwch eich dewsiadau mewn grŵp.
- ch. Ydy'r cymeriadau yn y darn yn gaeth i'w ffonau felly?
- d. Pa effaith mae'r ffôn symudol yn mynd i gael ar berthynas y ffrindiau hyn yn eich barn chi?
- dd. Ydy'r disgrifiadau hyn yn berthnasol i chi neu'ch ffrindiau? Rhowch enghreifftiau i ddangos sut maen nhw'n berthnasol.
- e. Ydych chi, neu'ch ffrindiau chi, yn gaeth i'r ffôn symudol, felly?

3. Mae pwynt 15. yn y grid yn dweud nad yw person sy'n gaeth i'w ffôn symudol yn gallu newid ei batrwm o'i ddefnyddio. Nid yw'n gallu stopio'i hun rhag ei ddefnyddio. Mae rhai pobl yn gorfod cael therapi gan eu bod mor gaeth.

Mewn grŵp, trafodwch sut gallech chi neu'r athrawon yn yr ysgol neu'r teulu helpu ffrind sy'n gaeth i'w ffôn?

Chwiliwch am wybodaeth ar y we os ydych chi eisiau.

Cymharwch eich syniadau chi â syniadau grwpiau eraill:

- Sut gallech chi helpu?
- Sut gallai'r athrawon helpu?
- Sut gallai teulu'ch ffrind chi helpu?

4. Ysgrifennwch erthygl ar gyfer papur bro yn rhybuddio pobl ifanc ynglŷn â bod yn gaeth i'r ffôn symudol.

Gallech chi:

- egluro beth yw "bod yn gaeth i'r ffôn symudol"
- dangos beth yw'r "symptomau"
- awgrymu sut mae ceisio cael y gorau ar hyn.