

Amser o flaen Sgrin Cydbwysedd, mynegiant a therfynau

Taflen Awgrymiadau

Allweddeiriau

Amser o flaen sgrin: unrhyw amser a dreulir ar ddyfais electronig (h.y., cyfrifiadur tabled, ffôn clyfar, dyfais mewn llaw, consol gemau, teledu).

Cydbwysedd sgrin: yr hyd delfrydol o amser sy'n golygu y bydd eich plentyn yn iach.

Terfynau sgrin: yr hyd penodol o amser rydych chi'n ei benderfynu sydd orau i'ch plentyn.

Y dyddiau hyn, mae technoleg i'w gweld yn y cartref ac yn yr ystafell ddosbarth. Fel rhiant neu ofalwr, gallwch helpu eich plentyn i gael y cydbwysedd o ran defnyddio technoleg.

Cwestiynau i'w hystyried

A yw'r person ifanc:

- yn gwylio penodau teledu un ar ôl y llall?
- yn ffrydio'n fyw drwy'r amser?
- yn cysgu a dyfeisiau wrth ei ochr?
- yn treulio llawer o amser yn cymdeithasu o flaen sgrin?

Ambell syniad i'ch helpu i gydbwyso amser o flaen sgrin yn eich cartref

- Gofynnwch i'r person ifanc eich helpu gyda'r prosiect amser o flaen sgrin. Wrth gynnwys plant hŷn yn y 'broses benderfynu', gall hyn helpu i sicrhau mwy o lwyddiant.
- Ewch ati i greu siart/log amser o flaen sgrin gyda'ch gilydd fel eich bod yn gallu gweld yn union faint o amser a dreulir.
- Gallwch helpu'r person ifanc drwy rannu eich profiad, eich gwerthoedd a'ch arbenigedd.
- Eisteddwch gyda'r person ifanc i esbonio pam ei bod yn bwysig cael cydbwysedd o ran amser o flaen sgrin.
- Byddwch yn barod i addasu eich strategaethau eich hunain wrth i'r person ifanc dyfu ac aeddfedu.
- Ewch ati i feithrin cadernid er mwyn lleihau risg gan gofio bod y rhyngwyd yn cynnig cyfleoedd hefyd.
- Defnyddiwch lwyfannau, dyfeisiau a chyfryngau sy'n briodol i oedran fel bod y person ifanc yn gallu dysgu a chymryd rhan.
- Edrychwch ar yr amser rydych chi'n ei dreulio o flaen sgrin ac os oes angen, meddyliwch sut gallech chi leihau eich amser o flaen sgrin.
- Meddyliwch beth mae'r person ifanc yn ei wneud ar-lein (cynnwys), i le maent yn mynd ar-lein (cyd-destun) a gyda phwy maent yn cwrdd ar-lein (cysylltiadau).

Chwilio am fwy o syniadau ar gydbwysedd o ran amser o flaen sgrin neu am ddiogelwch ar-lein?
Ewch i'r [Parth Diogelwch Ar-lein](#).