BT Group

In partnership with AbilityNet

Creu cyfrif cyfryngau cymdeithasol

O gysylltu â'ch ffrindiau, hen a newydd, i ddarllen y newyddion diweddaraf, gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn ddull gwych i chi gael y gorau o'r byd ar-lein a darganfod pob math o bethau newydd.

Bydd y daflen wybodaeth hon yn eich cyflwyno i rai o'r safleoedd rhwydweithiau cymdeithasol ac yn eich helpu i greu eich cyfrif cyfryngau cymdeithasol eu hun.

* Gall cyfarwyddiadau amrywio yn ôl model eich dyfais.

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu

1. Beth yw rhwydwaith cymdeithasol
2. Sut i greu cyfrif cyfryngau cymdeithasol

Beth yw rhwydwaith cymde-ithasol

Mae rhwydwaith cymdeithasol yn gymuned ar-lein lle gall pobl rannu gwybodaeth gyda'i gilydd mewn nifer o ffyrdd, er enghraifft postio diweddariadau am beth maen nhw'n ei wneud, postio ffotograffau, neu roi sylwadau ar faterion cyfoes.

Yn ogystal â bod yn ffordd gyfleus o gadw mewn cysylltiad â phobl, gall rhwydweithiau cymdeithasol fod yn llawer o hwyl. Hyd yn oed pan na fydd eich ffrindiau neu deulu yn agos atoch, gallwch barhau i sgwrsio neu rannu profiadau gyda chi ar-lein.

Mae yna lawer o wahanol rwydweithiau cymdeithasol ar gael i chi, pob un yn cynnig pethau ychydig yn wahanol:

Facebook

Cysylltu â ffrindiau ac ymuno â grwpiau diddordeb, er enghraifft am eich ardal leol

X

Cael y newyddion diweddaraf am beth sy'n digwydd yn y byd.

Instagram

Rhannu ffotograffau.

Pinterest

Rhannu a darganfod diddordebau newydd

BT Group

In partnership with AbilityNet

Creu cyfrif cyfryngau cymdeithasol parhad

Cofrestru ar y cyfryngau cymdeithasol

I gofrestru, bydd angen i chi ddarparu cyfeiriad e-bost a rhif ffôn o bosibl i greu cyfrinair. Os nad oes gennych gyfeiriad e-bost, gallwch ddarllen ein taflen wybodaeth i'ch helpu i greu un drwy glicio ar y ddolen ganlynol neu, os yw'r ddalen wedi'i hargraffu, drwy ei deipio yn eich porwr gwe: bt.com/seniorskills

Efallai y gofynnir i chi fynd i'ch mewnflwch e-bost ac agor e-bost gweithredu/dilysu. Bydd y neges yn cynnwys dolen y bydd angen clicio arni i agor eich cyfrif am y tro cyntaf.

Ar ôl i chi ddechrau arni, gallwch ddechrau chwilio am bobl rydych chi'n eu hadnabod. Mae gan Facebook, Instagram a Twitter fariau chwilio a fydd yn eich galluogi i chwilio am ffrindiau neu deulu sydd â chyfrif cyfryngau cymdeithasol ar y safle hwn. Gallwch glicio ar y bar chwilio a theipio enw'r person rydych chi eisiau dod o hyd iddyn nhw. Efallai y bydd mwy nac un person â'r enw hwnnw, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis yr un cywir.

Os ydych yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar ffôn neu ddyfais symudol, gallai awgrymu pobl yn y cysylltiadau rydych wedi'u cadw.

Efallai y byddwch yn dechrau derbyn ceisiadau cysylltu gan bobl eraill pan fyddwch yn ymuno â rhwydwaith cymdeithasol. Eich penderfyniad chi yw cysylltu â nhw ai peidio. Dylech feddwl dwywaith cyn derbyn cais gan rywun nad ydych yn eu hadnabod: gallai fod yn gyfrif sbam.

Os byddwch yn cysylltu â rhywun, bydd y person hwnnw'n dod yn 'ffrind' neu'n 'ddilynwr', sy'n golygu y gallant weld eich postiadau. Efallai y bydd angen i chi anfon cais yn ôl atynt er mwyn i chi allu gweld eu cynnwys/proffil yn llawn.

Yn ogystal â ffrindiau, gallwch ddilyn tudalennau sy'n ymwneud â'ch diddordebau hefyd, er enghraifft Newyddion y BBC neu eich hoff dîm pêl-droed.

Mae gan bob person sy'n defnyddio rhwydwaith cymdeithasol (gan eich cynnwys chi) broffil. Os byddwch eisiau gweld beth mae rhywun arall wedi bod yn ei wneud, neu i ddechrau sgwrsio, gallwch fynd i'w proffil. Mae proffil yn dangos gwybodaeth am y person a beth maen nhw wedi'i rannu'n ddiweddar.

Pan fyddwch yn mewngofnodi i rwydwaith cymdeithasol, fe welwch restr o'r pethau mae eich ffrindiau/y bobl wedi'u rhannu'n ddiweddar. Gelwir hyn yn ffrwd newyddion neu'n ffrwd. Mae pobl yn postio llawer o wahanol bethau, gan gynnwys beth maen nhw'n ei wneud, ffotograffau, fideos neu storïau newyddion, felly gall fod yn ffordd wych i ganfod beth mae pobl wedi bod yn ei wneud!

Beth am Pinterest?

Mae Pinterest ychydig yn wahanol i Instagram, Twitter a Facebook, ond mae'n ffordd wych o ddarganfod hobïau neu ddiddordebau newydd. Mae'n eich galluogi i 'binio' delweddau neu fideos o ddiddordeb i 'fyrddau' rhithwir ar eich proffil. Yna gall pobl eraill rannu eu bwrdd gyda hwy er mwyn gallu darganfod beth mae pobl eraill yn ei hoffi ac ehangu eich gorwelion.

Dolenni i ddysgu pellach

I gael gwybod sut i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn ddiogel, cliciwch y ddolen hon neu deipio'r cyfeiriad yn y bar chwilio ar eich porwr: bt.com/seniorskills

I gael rhagor o wybodaeth am greu cyfrif cyfryngau cymdeithasol ar amrywiaeth o lwyfannau, gallwch chi fynd i wefan Age UK drwy glicio'r ddolen hon: www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/using-social-media

Neu, os yw'r daflen hon wedi cael ei hargraffu, teipiwch 'Age UK – using social media' yn eich peiriant chwilio a chlicio'r canlyniad cyntaf.