BT Group

In partnership with AbilityNet

# Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn ddiogel

**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.**

**Ond mae'n bwysig eich bod yn rheoli eich proffiliau cyfryngau cymdeithasol yn ofalus fel eich bod yn gwybod beth rydych yn ei rannu, beth rydych yn ei ddarllen, a gyda phwy rydych chi'n siarad.**

**Bydd y ddalen hon yn rhoi rhai awgrymiadau ar sut y gallwch lywio'r cyfryngau cymdeithasol yn ddiogel a hyderus.**

**Os ydych eisiau gwybod sut i greu eich cyfrif cyfryngau cymdeithasol, ewch i bt.com/seniorskills i weld ein taflen wybodaeth ar y pwnc hwnnw.**

* Gall cyfarwyddiadau amrywio yn ôl model eich dyfais.

## Beth fyddwch chi'n ei ddysgu

1. Cadw' n ddiogel wrth ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol
2. Sut i reoli eich gwybodaeth

## Cadw'n ddiogel wrth ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

Mae bod yn aelod o safle cyfryngau cymdeithasol yn eich galluogi i gysylltu â ffrindiau a theulu (lle bynnag y maent yn y byd) a dod o hyd i rai newydd gyda diddordebau tebyg. Gelwir y rhai y byddwch yn cysylltu â nhw yn 'ffrindiau', 'dilynwyr' neu rywbeth tebyg, yn dibynnu ar y rhwydwaith cymdeithasol yr ydych yn ei ddefnyddio.

Gall y bobl hyn weld a rhoi sylw ar unrhyw beth y byddwch yn penderfynu ei rannu, ac i'r gwrthwyneb. Felly, dylech feddwl dwywaith bob amser a yw'r hyn rydych yn ei rannu yn addas: efallai na fydd rhai pobl eisiau rhannu lluniau o'u plant i bawb eu gweld felly mae'n well gofyn caniatâd cyn postio rhywbeth. Weithiau gallai fod yn well rhannu rhywbeth drwy e-bost preifat.

Dylech bob amser wirio gosodiadau preifatrwydd neu ddiogelwch eich cyfrif rhwydwaith cymdeithasol. Gellir gweld y rhain drwy glicio ar y symbol hwn ⚙.

Yma, bydd opsiwn i chi guddio postiadau oddi wrth y cyhoedd a dewis pwy sy'n gallu gweld eich proffil cyfryngau cymdeithasol (e.e., pawb, neu dim ond dilynwyr ac yn y blaen).

Mae rhai pobl yn penderfynu cadw eu gwybodaeth yn eithaf preifat fel mai dim ond eu cysylltiadau all weld eu proffil a'r pethau maen nhw'n eu rhannu.

Mae pobl eraill yn llawer mwy agored ac nid ydynt yn malio bod dieithriaid yn edrych ar eich proffil. Fodd bynnag, mae angen i bobl sydd â'r gosodiadau hyn fod yn hynod ofalus ynghylch pa fanylion maen nhw'n eu rhannu.

**Yn fwyaf pwysig, ni ddylech byth rannu gwybodaeth sensitif (fel cyfrineiriau, manylion banc) gydag unrhyw un ar y cyfryngau cymdeithasol**.

### Dolenni i ddysgu pellach

I gael gwybodaeth am sut gallwch chi adnabod y cyfrifon ffug hyn a mathau eraill o sgamiau, tarwch olwg ar ein taflenni ffeithiau eraill.

Cliciwch y ddolen ganlynol, neu os yw'r daflen hon wedi cael ei hargraffu, teipiwch y cyfeiriad yn eich porwr gwe: bt.com/seniorskills