

DEALL CHWARAE GEMAU CYFRIFIADUROL

A RHEOLI AMSER SGRIN

Y prif awgrymiadau oddi wrth Dîm Cymorth Cynnar Powys



Gwybodaeth sydd wedi'i dethol oddi ar www.pegi.info I weld yr erthygl lawn, sganiwch y cod QR

Oeddech chi'n gwybod fod cyfyngiadau oedran a labeli rhybuddio ar gemau fideo? Isod rydym wedi llunio esboniad syml am yr hyn mae'r labeli rhybuddio hyn yn ei olygu. Cyn caniatáu i'ch plentyn chwarae gêm, mae'n bwysig ystyried yr effaith y gallai ei gael ar eu hiechyd a lles meddyliol. Dros y dudalen mae rhai awgrymiadau ymarferol ar reoli amser sgrin.



Ystyrir sgôr PEGI 3 yn addas ar gyfer pob grŵp oedran. Gall ffurf ysgafn iawn o drais (mewn cydestun doniol neu leoliad plentynnaidd) fod yn bresennol ond nid oes iaith ddrwg



Mae sgôr PEGI 7 yn golygu y gall fod cynnwys gyda golygfeydd neu synau a all fod yn ofnus o bosibl i blant iau. Gall ffurfiau ysgafn iawn o drais (trais sydd wedi'i awgrymu, heb fod yn fanwl nac yn realistig) fod yn bresennol hefyd



Mae sgôr PEGI 12 yn golygu fod y gemau yn dangos trais sydd o natur fwy graffig tuag at gymeriadau ffantasi neu drais heb fod yn realistig tuag at gymeriadau heb fod yn ddynol. Mae ensyniadau rhywiol neu ystumiau rhywiol yn gallu bod yn bresennol, tra bod rhaid i unrhyw iaith ddrwg o fewn y categori hwn fod yn ysgafn



Mae sgôr PEGI 16 yn golygu fod y modd y caiff trais (neu weithgaredd rhywiol) ei ddarlunio'r un fath â'r hyn y gellid ei ddisgwyl yn y byd go iawn. Gall y defnydd o iaith wael mewn gemau gyda sgorau PEGI 16 fod yn fwy eithafol, tra gall y defnydd o dybaco, alcohol neu gyffuriau anghyfreithlon fod yn bresennol hefyd.



Mae PEGI 18 yn ddsbarthiad oedolyn. Fe fydd yn cael ei gymhwyso pan fydd lefel y trais yn cyrraedd cam lle y daw yn ddarluniad o drais gros, yn lladd sy'n ymddangos heb gymhelliad, neu'n drais tuag at gymeriadau diamddiffyn. Dylai glamoreiddio'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon a dynwared hapchwarae, a gweithgaredd rhywiol amlwg ddod o fewn y categori oedran hwn hefyd.



Bydd y gêm bob tro yn cynnwys lefelau amrywiol o drais gan ddibynnu ar y sgôr oedran.



Mae lefelau amrywiol sy'n dibynnu ar y sgôr oedran - yn cynnwys darluniau neu synau a all fod yn ofnus neu'n ddychrynlyd i blant ifanc, neu synau erchyll neu effeithiau arswydus (ond heb unrhyw gynnwys treisgar) mewn sgorau oedran hyn



Lefelau amrywiol o iaith ddrwg yn dibynnu ar y sgorau oedran. O regi ysgafn, rhegfeydd rhywiol, cabledd i regi rhywiol.



Mae'r gêm yn cynnwys elfennau sy'n annog neu ddysgu hapchwarae ac yn dynwared hapchwarae



Lefelau amrywiol sy'n dibynnu ar sgorau oedran - Mae'r gêm yn cynnwys ystumiau neu ensyniadau rhywiol, noethni erotig neu gyfathrach rywiol heb organau cenhedlu yn weladwy neu weithgaredd rhywiol amlwg yn y gêm.



Mae'r gêm yn darlunio neu'n cyfeirio at y defnydd o gyffuriau, alcohol neu dybaco anghyfreithlon.



Mae'r gêm yn cynnwys darluniadau o stereoteipiau ethnig, crefyddol, cenedlaethol neu eraill sy'n debygol o annog casineb



Mae'r gêm yn cynnig yr opsiwn i chwaraewyr brynu nwyddau neu wasanaethau digidol gydag arian cyfredol y byd go iawn. Mae cynnwys ychwanegol (lefelau bonws, gwisgoedd, eitemau sypreis, cerddoriaeth) yn rhan o brynant o'r fath, ond diweddariadau hefyd (e.e. i analluogi hysbysebion), tanysgrifiadau i ddiweddariadau, ceiniogau rhithiol a ffurfiol eraill o arian cyfredol o fewn y gêm.

Mae'r disgrifiwr cynnwys hwn weithiau yn cyd-fynd â rhybudd ychwanegol os yw pryniant o fewn gêm yn cynnwys eitemau ar hap (megis blychau 'loot boxes' neu becynnau cardiau). Mae eitemau ar hap y talwyd amdanynt yn cynnwys yr holl gynigion o fewn gêm lle nad yw chwaraewyr yn gwybod yn union beth y maent yn ei gael cyn eu prynu. Gellir eu prynu yn uniongyrchol gydag arian go iawn a/neu eu cyfnewid am arian cyfredol rhithiol o fewn gêm. Gan ddibynnu ar y gêm, gall yr eitemau hynny fod yn gwbl gosmetig neu efallai fod ganddynt werth swyddogaethol.



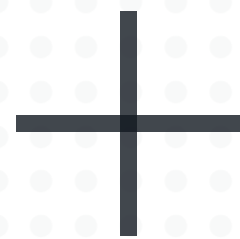
In-game Purchases (Includes Random Items)



In-game Purchases (Includes Random Items)

Mae hyn yn ffurf o hapchwarae.

Y PRIF AWGRYMIADAU I REOLI AMSER SGRIN



Canllawiau ar amser sgrîn.

Yn ôl arbenigwyr, ni ddylai plant dan 18 mis fod yn gweld unrhyw gyfrwng digidol. Dylid cyfyngu amser sgrîn plant rhwng dwy a phump oed i awr y dydd a dylai plant o bob oed (ac oedolion!) osgoi amser sgrîn cyn gwely gan fod y golau'n ei wneud yn anoddach i fynd i gysgu.

I ddarllen yr erthygl lawn, sganiwch y cod QR isod.



LLE I ANADLU

Os yw eich plentyn wedi ymateb yn negyddol pan rydych wedi dweud wrthynt nhw fod amser sgrin drosodd, yna caniatewch ychydig o le iddynt anadlu, gadewch iddynt fynegi eu rhwystredigaethau, a dywedwch wrthynt eich bod yn deall pam eu bod yn flin, yn ofidus, rhwystredig, ond mai dyma yw'r rheolau sylfaenol yr ydych wedi penderfynu arnynt fel teulu ac na fyddwch yn cymryd rhan mewn unrhyw ddadleuon. Gadewch iddynt gael llonydd i'w tymer dawelu.

PWYSIGRWYDD AMSER RHYDD A CHWARAE HEB SGRIN

Peidiwch ag anghofio mai amser rhydd heb sgrin gyda rhyngweithiadau o ansawdd yw'r hyn mae eich plentyn ei angen i ddysgu a datblygu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud yr amser i fod yn blentyn mawr eich hunan a chymryd rhan mewn gweithgareddau/chwarae sy'n diddori eich plentyn.

DEALL BETH MAE'R LABELI RHYBUDDIO YN EI OLYGU

Mae'n wirioneddol bwysig i fod yn ymwybodol o ba gynnwys o fewn y gemau y gall eich plentyn fod yn cael mynediad atynt. Os ydych yn ansicr, cyfeiriwch at ein canllaw drosodd. Gall peidio â gwirio'r rhybuddion olygu eich bod yn gadael eich plentyn/plant yn agored i'r cynnwys a all beri gofid a dryswch neu eu harwain at ymddygiad anghyfreithlon a pheryglus. Os nad ydych yn siŵr os yw gêm yn briodol, efallai y dylech ei chwarae eich hunan gyntaf er mwyn heddwch meddwl.

SEFYDLWCH Y RHEOLAU SYLFAEN A DILYNWCH Y RHAIN YN GYSON

Fel teulu, mae'n bwysig cael ychydig o reolau sylfaenol ynghylch amser sgrîn, gan benderfynu pryd mae'r amseroedd priodol i gael mynediad at ddyfeisiau, a'r hyn y dylid eu defnyddio hwy ar eu cyfer, ynghyd â pha mor hir sy'n briodol i'w wario ym mhob sesiwn ar gyfryngau digidol. Unwaith y byddwch yn sefydlu'r rheolau gyda'ch gilydd, mae'n bwysig arwain trwy esiampl, dilyn y rheolau eich hunan a chadw'n gyson trwy orfodi'r rheolau gyda'ch plentyn hefyd.

RHOWCH RYBUDDAM PRYD FYDD SESIWN CHWARAE GÊM/AMSER SGRIN YN DOD I BEN

Ystyriwch sut i ddod â sesiwn chwarae gêm/amser sgrin i ben. Gall hyn fod yn ffynhonnell anghydfod mawr os yw'r amser wedi dod i ben yn sydyn. Ystyriwch ddefnyddio amserydd gweledol, neu roi rhybuddion niferus (efallai 3 rhybudd 5 munud ar wahân h.y. 'fe fyddwn yn troi'r teledu ymaith mewn 15 munud - cofia mai dim ond 10 munud sy'n weddill, dyma dy rybudd olaf, 5 munud i fynd ac yna byddwn yn mynd i chwarae pêl-droed yn yr ardd' ac ati.) Bydd hyn yn helpu i leihau'r anghydfod pan mae'n amser stopio cael amser sgrin.

SIARADWCH AM WEITHGAREDDAU ERAILL YN HYTRACH NAG AMSER SGRIN

Eisteddwch i lawr gyda'ch plentyn a thrafodwch weithgareddau eraill nad ydynt yn ymwneud â'r sgrin y byddent yn hoffi ei wneud yn annibynnol a chyda chi. Lle bo hynny'n bosibl, darparwch y cyfle i wneud y gweithgareddau hyn wedi'r sesiwn amser sgrin, fel bo ganddynt rywbeth i'w wneud ar unwaith i newid eu meddwl rhag bod eisiau gwyllo teledu neu chwarae eu gêm bellach, gan waredu ag unrhyw negatifrwydd. Os oes negatifrwydd yn digwydd, edrychwch ar ein hawgrym isod ar le i anadlu.

ESBONIWCH EICH RHESYMEG

Os byddwch yn dweud na wrth eich plentyn, sicrhewch eich bod yn esbonio'r rhesymeg y tu cefn i'ch penderfyniad i ddweud na, neu'r rheswm pam y mae angen iddynt stopio eu hamser sgrin. Esboniwch mewn ffordd y gallant ddeall gan roi'r cyfle iddynt i siarad am sut y maent yn teimlo am y sefyllfa hefyd.

PWYSIGRWYDD DIM AMSER SGRIN CYN GWELY

Mae tystiolaeth yn awgrymu fod amser sgrin cyn gwely yn effeithio ar ddatblygiad ymennydd plant. Rydym yn awgrymu o leiaf awr o amser heb sgrin cyn gwely. Mae amser sgrin yn ysgogi ac yn bywiogi gan amharu ar gynhyrchiant melatonin, hormon naturiol sy'n cael ei ryddhau i'ch helpu teimlo'n flinedig ac yn barod am gwsg. Felly trwy waredu ag amser sgrin cyn gwely, fe fydd yn sicrhau y gall eich plentyn gael noson o orffwys go iawn.

SIARADWCH AG ERAILL

Yn aml os bydd ffrindiau eich plentyn yn chwarae gêm benodol, bydd eich plentyn eisiau chwarae'r un gêm â hwy ac eisiau chwarae hefyd, oherwydd yr ofn o golli allan. Siaradwch â rhieni ffrindiau eich plentyn am yr hyn y gallant ei wneud o ran amser sgrin fel y gallwch wneud dewisiadau cytbwys sy'n seiliedig ar wybodaeth ynghylch amser sgrin a chwarae gemau.

