# Dyluniwch Boster/ Taflen Enillwch Wobr

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

# Ffonau Symudol a'ch Iechyd

## Y Materion Dan Sylw

- Pan fyddwch chi'n defnyddio ffôn symudol, mae'n allyrru tonnau radio yn agos i'ch pen. Rydych chi'n agored i fwy o donnau os byddwch chi'n siarad am amser hir.
- Allwch chi ddim gweld na theimlo tonnau radio, ond mae rhai gweithiau ymchwil yn dangos bod defnyddio ffôn symudol yn gallu effeithio ar weithgarwch yr ymennydd.
- Wyddon ni ddim a yw ffonau symudol yn achosi problemau iechyd, felly rhaid inni fod yn siŵr ein bod ni'n defnyddio'n ffonau mewn modd diogel, rhag ofn.
- Os bydd unrhyw beryglon, yna pobl ifanc a allai fod mewn mwy o berygl nag oedolion. Y rheswm dros hyn yw bod eu pennau a'u systemau nerfol yn datblygu o hyd.
- Mae ffyrdd mwy diogel o ddefnyddio ffôn symudol (gwelwch y negeseuon).
- Gallwch chi helpu drwy ennyn ymwybyddiaeth ac annog defnydd mwy diogel o ffonau symudol.

## Y Gystadleuaeth

- Oes gennych chi ddawn dylunio a fydd yn helpu ennyn ymwybyddiaeth am y materion hyn?
- Dyluniwch boster neu daflen sy'n dal sylw ac enillwch WOBRAU MAWR.
- Y categorïau yw:
  Blynyddoedd 7, 8 & 9 – dylunio poster
  Blynyddoedd 10 & 11 – dylunio taflen a/neu boster.

## Gwobrau:

- Naill ai beic mynydd a helmed neu £100 o dalebau'r Styd Fawr ar gyfer enillydd pob categori.
- Talebau'r Stryd Fawr ar gyfer y ddau nesaf at y gorau ym mhob categori.
- Bydd y posteri/taflenni buddugol yn cael eu dosbarthu i'w harddangos mewn ysgolion drwy Gymru gyfan.

## Y Negeseuon

Defnyddiwch gymysgedd trawiadol o eiriau, lliw a dylunio i amlygu rhai o'r pwyntiau canlynol:

- Dylid defnyddio ffonau symudol ar gyfer galwadau ffôn hanfodol yn unig.
- Dylid cadw'r galwadau'n rhai byr.
- Daliwch y ffôn symudol mor bell i ffwrdd o'r glust ag sy'n bosibl.
- Mae'n bosibl bod anfon negeseuon testun yn fwy diogel na ffonio.

Gallwch chi gael gwybod mwy drwy siarad â'ch athro/athrawes.

**Gallwch chi gael gwybod mwy drwy siarad â'ch athro/athrawes**

## Y Manylion am Sut i Gystadlu

- Rhaid i geisiadau fod ar bapur A4 (210mmx 297mm).
- Rhaid nodi'ch enw, eich oed, eich blwyddyn yn yr ysgol, ac enw eich ysgol YN GLIR ar y cefn.
- Dylai pob darn o waith fod yn wreiddiol (yn enwedig os yw'n cael ei gynhyrchu ar y cyfrifiadur).
- Peidiwch â defnyddio enwau a logos masnachol .
- Anfonwch eich cais erbyn 30ain Ionawr 2003 FAN BELLAF i:

  Cystadleuaeth y Ffôn Symudol,
  Good Relations,
  Windsor House,
  Windsor Lane,
  CAERDYDD CF10 3DE

- Byddwn yn hysbysu'r enillwyr am eu gwobrau yn ystod mis Mawrth 2003

© Hawlfraint y Goron 2002
Adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd