Senedd Cymru
Y Pwyllgor Deisebau

P-06-1482 Gwahardd ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru (gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol)

Mawrth 2025

senedd.cymru

Senedd Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl. Mae'r Senedd, fel y'i gelwir, yn deddfu ar gyfer Cymru, yn cytuno ar drethi yng Nghymru, ac yn dwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

Gallwch weld copi electronig o'r ddogfen hon ar wefan y Senedd:
www.senedd.cymru/SeneddDeisebau

Gellir cael rhagor o gopïau o'r ddogfen hon mewn ffurfiau hygyrch, yn cynnwys Braille, print bras, fersiwn sain a chopïau caled gan:

Y Pwyllgor Deisebau
Senedd Cymru
Bae Caerdydd
CF99 1SN

Ffôn: **0300 200 6565**
E-bost: **Deisebau@senedd.cymru**
Twitter: **@SeneddDeisebau**

© Hawlfraint Comisiwn y Senedd 2025
Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difrïol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn y Senedd sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

P-06-1482 Gwahardd ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru (gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol)

Mawrth 2025

Am y Pwyllgor

Sefydlwyd y Pwyllgor ar 23 Mehefin 2021. Ceir ei gylch gwaith yn:
www.senedd.cymru/SeneddDeisebau

Aelodau cyfredol y Pwyllgor:

Cadeirydd y Pwyllgor:
Carolyn Thomas AS
Llafur Cymru

Rhys ab Owen AS
Aelod Annibynnol Plaid Cymru

Luke Fletcher AS
Plaid Cymru

Vaughan Gething AS
Llafur Cymru

Joel James AS
Ceidwadwyr Cymreig

Roedd yr Aelod a ganlyn hefyd yn aelod o'r Pwyllgor yn ystod yr ymchwiliad hwn:

Peter Fox AS *
Ceidwadwyr Cymreig

*   Roedd Peter Fox yn aelod o'r Pwyllgor yn ystod cam casglu tystiolaeth yr ymchwiliad hwn.

Cynnwys

Rhagair y Cadeirydd **5**

Argymhellion **7**

1. Y Ddeiseb **9**

2. Cefndir **10**

Camau blaenorol gan y Senedd 11

Safbwynt presennol Llywodraeth Cymru 12

Safbwynt Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru 13

Y dull a ddefnyddir mewn rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig 14

Comisiynydd Plant Cymru 14

Ein gwaith casglu tystiolaeth 15

3. A yw'r dystiolaeth o blaid gwaharddiad yn gymhellol, ai peidio? **17**

Gwerthuso'r data presennol 19

Ymddygiad, ffocws a chyrhaeddiad addysgol 21

Diogelu, a llesiant cymdeithasol ac emosiynol 22

Amser sgrin, cwsg, datblygiad ac iechyd meddwl 24

4. Beth fyddai anfanteision gwaharddiad? **27**

Terminoleg 27

Eithriadau – beth yw 'amgylchiadau eithriadol'? 27

Gofalwyr ifanc 28

Llesiant meddwl, niwroamrywiaeth ac anghenion ychwanegol 28

Anghenion meddygol 29

Ysgolion cynradd 30

Cyfyngiadau sy'n briodol i oedran 31

5. Beth fyddai'r materion ymarferol perthnasol o ran gweithredu? **32**

Diogelu a theithio'n ddiogel i'r ysgol ac oddi yno 32
Storio 32
Gorfodi 32
Pryderon a gwrthwynebiad rhieni 32
Defnyddio technoleg mewn ysgolion 33
Rhannu arfer gorau 33
6. Safbwynt ac Argymhellion y Pwyllgor 35
Atodiad 1: Rhestr o dystiolaeth 37
Atodiad 2: Rhestr o dystiolaeth ysgrifenedig 39

Rhagair y Cadeirydd

Bob hyn a hyn mae deiseb yn cyrraedd sy’n dal ein sylw. Mae’n cyfeirio at fater sy’n ymddangos yn bwysig ar y pryd, ac rydym yn penderfynu cymryd golwg fanylach.

Roedd y ddeiseb i wahardd ffonau clyfar mewn ysgolion yn un o’r deisebau hynny. Tarodd dant. Roedd yn ymddangos fel y gallai fod yn un syml. Mae ffonau’n ddrwg, onid ydyn? A allai gwaharddiad cenedlaethol ddatrys amrywiaeth o broblemau yn yr ystafell ddosbarth, a gwella bywydau disgyblion, athrawon a rhieni?

Felly, gofynnom am y dystiolaeth. Weithiau mae pethau sy’n ymddangos fel pethau syml iawn yn llawer, llawer mwy cymhleth unwaith y byddwch chi’n crafu’r wyneb. Mae’r adroddiad hwn wedi ei lywio gan y dystiolaeth a glywsom o amrywiaeth eang o ffynonellau. Gan ddisgyblion, gan athrawon, gan benaethiaid a rhieni.

Mae’r corff cynyddol o dystiolaeth am niwed ffonau clyfar yn gorbwyso’r manteision i blant yn gymhellol ac yn peri pryder. Fodd bynnag, ar ôl pwyso a mesur, nid ydym o’r farn ei fod yn ategu symudiad at ‘waharddiad’ unffurf ar ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru.

Po fwyaf y clywsom, y cliriaf y daeth i’r amlwg nad yw’r berthynas rhwng pobl ifanc a’u ffonau yn syml. Oes, mae plant y mae ffonau yn tynnu eu sylw, neu sy’n profi seiberfwlio, dibyniaeth a gorbryder drwy eu ffonau. Mae eraill sy’n cael eu rhyddhau drwy allu rheoli cyflyrau iechyd heb dynnu sylw atynt eu hunain, a’u grymuso i gerdded i’r ysgol, gan wybod y gallant gysylltu â rhiant bob amser. Mae perthynas gymhleth hefyd rhwng ffonau clyfar yn yr ysgol, a ffonau clyfar y tu allan.

Pan fydd llywodraethau’n llunio polisi, mae’r dystiolaeth yn bwysig. Rhaid iddynt fod yn glir ynghylch yr hyn maent yn ei wneud, pam mae’n bwysig, a pha effaith maent o’r farn y bydd yn ei chael. Ein galwad i’r llywodraeth, ac ysgolion, yw parhau i ddilyn y dystiolaeth a rhannu arfer gorau, wrth i fwy o ddata ac ymchwil ddod ar gael gan yr ysgolion hynny yng Nghymru sy’n cymryd ymagwedd arloesol, ac o’r gwahanol ddulliau sy’n cael eu defnyddio mewn gwledydd cyfagos.

Mae amrywiaeth o arferion yng Nghymru heddiw. Mae llawer o waith yn cael ei wneud i asesu effaith gwahanol bolisïau. Bydd datblygu fframwaith gwneud penderfyniadau cryf ar gyfer ysgolion yn eu galluogi i bwyso a mesur eu blaenoriaethau a phennu trywydd sy'n grymuso pobl ifanc i ffynnu mewn amgylcheddau dysgu diogel.

Rydym wedi dysgu llawer wrth lunio'r adroddiad hwn, a gobeithiwn y bydd yr wybodaeth yn ddefnyddiol i bob ysgol wrth ystyried a gosod eu polisïau.

Carolyn Thomas AS
Cadeirydd y Pwyllgor Deisebau

Argymhellion

Argymhelliad 1. Dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu fframwaith polisi cenedlaethol a chanllawiau cysylltiedig y gall pob ysgol yng Nghymru eu defnyddio i ddiwygio neu fireinio eu polisïau presennol ar gyfyngu ar y defnydd o ddyfeisiau clyfar mewn ysgolion. Mae'r Pwyllgor yn annog Llywodraeth Cymru yn gryf i weithio gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru i adolygu'r polisïau presennol ac arfer gorau. ....Tudalen 35

Argymhelliad 2. Mae terminoleg yn bwysig a dylai Llywodraeth Cymru annog pobl i beidio â defnyddio'r gair 'gwaharddiad' a defnyddio 'cyfyngiad(au)' yn ei le. Mae disgrifio 'ysgolion dim ffonau' neu ddefnyddio iaith adeiladol debyg i esbonio cyfyngiadau yn fwy tebygol o fod yn rhywbeth y gall dysgwyr, staff addysgu a rhieni i gyd ei ddeall a'i gefnogi. Dylid pwysleisio ffocws ar 'amser priodol, lle priodol' ar gyfer defnyddio dyfeisiau clyfar, gan gydnabod anghenion myfyrwyr i harneisio technoleg ddigidol yn ddiogel fel rhan o'u haddysg a'u datblygiad. ....Tudalen 35

Argymhelliad 3. Dylai fframweithiau a/neu ganllawiau a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru i gynorthwyo arweinwyr ysgolion ystyried yr angen am eithriadau ar gyfer anghenion rhai dysgwyr, gan gynnwys sut i liniaru effeithiau negyddol y gallai cyfyngiadau eu cael drwy eu gwneud yn wahanol i'w cymheiriaid. Dylid darparu cyngor clir yn seiliedig ar arfer gorau. Dylid diffinio ac egluro rhesymau dros esemptiad yn glir. Cyn cyhoeddi fframweithiau/canllawiau terfynol, dylid ymgynghori â rhanddeiliaid sy'n cynrychioli dysgwyr niwroamrywiol a'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol a/neu anghenion meddygol, ymarferwyr addysgol ac iechyd, a rhieni. Fodd bynnag, dylai'r cyngor ar eithriadau ganolbwyntio'n bennaf ar gydbwyso hawliau a buddiannau gorau dysgwyr ag anghenion yr ysgol i ddarparu amgylchedd dysgu diogel ac effeithiol......Tudalen 35

Argymhelliad 4. Dylai ysgolion annog cyfranogiad rhieni yn y fframwaith polisi a'r canllawiau. Dylid egluro'n glir y rhesymeg a'r sylfaen dystiolaeth sy'n sail iddynt, i hyrwyddo ac annog dull 'ysgol gyfan' a 'chymuned gyfan'. ....Tudalen 36

Argymhelliad 5. Dylid adolygu fframweithiau/canllawiau polisi cenedlaethol yn rheolaidd i ystyried tystiolaeth empirig sy'n dod i'r amlwg ynghylch effeithiau defnyddio ffonau clyfar ar ddysgwyr yng Nghymru. Mae'r Pwyllgor yn argymell bod Llywodraeth Cymru yn nodi sut bydd yn ystyried tystiolaeth gan ysgolion Cymru ac

o awdurdodaethau a rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig lle mae astudiaethau wedi eu cynnal neu wrthi'n cael eu datblygu ar hyn o bryd. ....Tudalen 36

1. Y Ddeiseb

Mae'r adroddiad hwn yn deillio o ddeiseb gan Zena Blackwell sy'n galw ar Lywodraeth Cymru i:

Wahardd ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru (gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol)

Wedi ein hysbrydoli gan y mudiadau Smartphone Free Childhood a Delay Smartphones, yn ogystal ag ymchwil neilltuol ddiweddar ar effeithiau negyddol dwys ffonau clyfar ar blant, rydym yn galw ar Senedd Cymru i'w gwahardd ym mhob ysgol yng Nghymru, gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol. Mae defnyddio ffonau clyfar yn achosi pryderon sylweddol o ran llesiant a diogelu. Rydym yn pryderu'n fawr am ddatblygiad cymdeithasol ac iechyd meddwl ein plant ac yn credu bod gan bob disgybl yr hawl i fod mewn ysgol heb ffonau clyfar.

Mae iechyd meddwl plant ar ei isaf erioed, gyda ffonau clyfar a chyfryngau cymdeithasol ymysg y prif ffactorau cyfrannol. Mae ymchwil yn amlygu effeithiau andwyol ffonau clyfar ar blant, gydag adroddiad gan Bwyllgor Dethol Senedd y DU yn nodi bod y risgiau sy'n gysylltiedig ag amser o flaen sgrin yn drech na'r manteision. Yn ddiweddar, fe alwodd y BMJ am ymateb iechyd cyhoeddus rhagofalus. Mae ffonau clyfar yn amharu ar ddatblygiad yr ymennydd, yn gostwng hunan-barch, yn achosi gorbryder, ac yn dod â phlant i gysylltiad â chynnwys niweidiol. Mae adroddiadau'n cynnwys cyfeiriadau at bobl ifanc yn eu harddegau yn gweld pobl yn cael eu lladd go iawn ar gyfryngau cymdeithasol ac achosion o hunanladdiad oherwydd 'blacmel rhywiol.' Mae 83% o rieni yn credu bod ffonau clyfar yn niweidiol, gyda 58% yn cefnogi gwaharddiad i blant dan 16 oed (arolwg Parentkind).

Mae gwledydd fel Ffrainc, y Ffindir, yr Eidal, yr Iseldiroedd, Sweden, a Tsieina, ynghyd â llawer o ysgolion yn y DU ac UDA, wedi cyflwyno gwaharddiadau ar ffonau clyfar, gan arwain at well canolbwyntio a llesiant ymhlith myfyrwyr. Mae UNESCO a Llywodraeth y DU hefyd wedi galw am waharddiad ar ffonau clyfar mewn ysgolion.

2. Cefndir

Penderfynodd y Pwyllgor gynnal ymchwiliad byr i'r ddeiseb, i glywed barn pobl ifanc, yn ogystal ag athrawon ac arbenigwyr yn y maes, cyn gwneud argymhellion i Lywodraeth Cymru.

1. Casglodd y ddeiseb 3,369 o lofnodion cyn iddi gau ar 7 Ionawr 2025.

2. Mae cyfyngu ar ddefnydd plant o ffonau clyfar yn fater hynod amserol sydd wedi cael sylw yn y cyfryngau a rhaglenni dogfen sy'n archwilio sut mae plant yn ymateb i 'waharddiadau' ar eu defnydd o ddyfeisiau clyfar. Fel mae'r ddeiseb yn ei amlygu, mae corff cynyddol o dystiolaeth am effaith ffonau clyfar ar lesiant cymdeithasol, emosiynol a meddyliol pobl ifanc, yn ogystal â'u perfformiad academaidd a'u cyrhaeddiad, ac mae gwahanol ddulliau deddfwriaethol o ymdrin â diogelwch ar-lein yn cael eu defnyddio ledled y byd.

3. Rhannodd y deisebydd dystiolaeth sylweddol yn ymwneud â 'gwaharddiadau' presennol ar ffonau clyfar mewn ysgolion yng Nghymru, gwledydd eraill y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol. Tynnodd sylw at yr effeithiau cadarnhaol a adroddwyd gan arweinwyr ysgolion. Mae'r ddeiseb yn tynnu sylw at ymgyrchoedd gan grwpiau gan gynnwys Smartphone Free Childhood[1] a Delay Smartphones[2], sydd ymhlith y rhai sy'n lobïo dros newid yn y Deyrnas Unedig.

4. Canfu Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Ysgolion Cynradd 2022-23[3] fod gan 63% o ddysgwyr yng Nghymru ffôn clyfar - 83% o ddysgwyr Blwyddyn 6 o'i gymharu â 43% o ddysgwyr Blwyddyn 3 - ac nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng grwpiau lefel cyfoeth y teuluoedd o ran perchnogaeth ffôn clyfar. Yn 2023, adroddodd Ofcom[4] fod gan 26% o blant pump i saith oed, 61% o blant wyth i 11 oed a 96% o blant 12 i 15 oed eu ffôn symudol eu hunain.

[1] Smartphone Free Childhood
[2] Delay Smartphones
[3] Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Canfyddiadau allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2022/23
[4] Plant a Rhieni: Adroddiad ar agweddau a defnyddio'r cyfryngau 2024

5. Mae ffonau clyfar bellach yn anghenraid i gael mynediad at bob math o nwyddau a gwasanaethau mewn bywyd bob dydd. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio tuag at Isafswm Safon Byw'n Ddigidol Cymru[5], sy'n cynnwys diffiniad sy'n canolbwyntio ar y dinesydd o'r hyn sy'n gyfystyr â chynhwysiant digidol. Y disgwyliadau lleiaf yw "Ffôn clyfar lefel mynediad i bob rhiant a phlentyn oedran ysgol uwchradd 5GB a mwy o ddata'r mis yr un; 3GB ychwanegol o ddata bob mis os oes ganddynt blentyn o oedran cyn-ysgol neu oedran ysgol gynradd; Gliniadur lefel mynediad i bob aelwyd - rhiant/rhieni a phlentyn cyntaf yn rhannu un ddyfais; Dyfais ychwanegol ar gyfer pob plentyn oed ysgol ychwanegol."

Camau blaenorol gan y Senedd

6. Wrth benderfynu ymgymryd â'r gwaith hwn, nododd y Pwyllgor ymchwiliad yn 2022 gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Senedd ar aflonyddu rhywiol gan gymheiriaid, a gymerodd ychydig o dystiolaeth gyfyngedig gan yr undebau athrawon. Yn ei adroddiad, dywedodd y Pwyllgor mewn perthynas â ffonau symudol:

> *Argymhelliad 15. Rhaid i Lywodraeth Cymru ysgrifennu at awdurdodau lleol a/neu ysgolion i sicrhau bod gan ysgolion bolisïau clir ar ddefnydd derbyniol gan ddysgwyr o ffonau symudol drwy gydol y diwrnod ysgol, bod y polisïau hynny'n cael eu cyfathrebu'n dda i ddysgwyr, staff a rhieni, a'u bod yn cael eu gorfodi'n gyson gan staff yr ysgol.*[6]

7. Derbyniodd Llywodraeth Cymru yr argymhelliad hwn, gan ddweud wrth ymateb:

> *"Mae'r defnydd o ffonau symudol mewn ysgolion wedi'i gynnwys yng nghanllawiau Llywodraeth Cymru ynghylch Rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth: canllawiau ar gyfer ysgolion uwchradd.*[7] *Mae'r canllawiau hyn yn dyddio'n ôl i 2012 ac mae pob maes technoleg wedi esblygu'n sylweddol yn ystod y 10 mlynedd diwethaf. Bydd fy swyddogion yn ystyried newidiadau y gallai fod angen eu gwneud i'r canllawiau hyn*

[5] Tuag at y Safon Ofynnol ar gyfer Bywyd Digidol Cymru: adroddiad terfynol (crynodeb) [HTML] | LLYW.CYMRU
[6] Mae'n effeithio ar bawb
[7] Rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth: canllawiau ar gyfer ysgolion uwchradd | LLYW.CYMRU

> *ochr yn ochr â pholisi presenoldeb Cymru gyfan*[8] *a chanllawiau Gwahardd o'r ysgol ac unedau cyfeirio disgyblion."*[9]

Safbwynt presennol Llywodraeth Cymru

8. Mewn ymateb i gwestiwn ar 12 Mehefin 2024, dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg wrth y Siambr, er bod gan bron pob ysgol yng Nghymru bolisïau ar waith i gyfyngu ar y defnydd o ffonau symudol:

> *"… rydym yn credu ei bod yn bwysig fod yna elfen o ddisgresiwn i ysgolion yn hyn o beth, oherwydd, lle cânt eu rheoli'n briodol, mae athrawon yn dod o hyd i ffyrdd arloesol o integreiddio technoleg symudol i addysgu yn yr ystafell ddosbarth, ac ni fyddem eisiau gweld polisïau rhy gyfyngol yn cyfyngu ar allu athrawon i addysgu mewn ffyrdd creadigol. Yn ogystal â hyn, mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i gyrff llywodraethu sicrhau bod eu hysgolion yn dilyn polisïau sydd wedi'u cynllunio i hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol, ac mae angen i'r polisi hwnnw adlewyrchu eu hamgylchiadau eu hunain, a gallai hynny gynnwys defnyddio ffonau symudol ar safle'r ysgol."*[10]

9. O ran effaith cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl myfyrwyr, aeth ymlaen i ddweud bod "manteision ac anfanteision" i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol:

> *"… Gall fod manteision hefyd, ac mae hynny wedi'i ddogfennu'n dda iawn gan academyddion, ond mae angen eu defnyddio'n ofalus. Dyna pam mai un o'r pethau a wnawn drwy ein cwricwlwm yw galluogi plant a phobl ifanc i ddysgu sut i ddefnyddio adnoddau digidol mewn ffordd graff, ac mae gennym hefyd amrywiaeth o wybodaeth ar 'Cadw'n ddiogel ar-lein' Hwb, lle mae gennym gyngor i ysgolion, dysgwyr a'u teuluoedd ar ystod o faterion digidol, gan gynnwys iechyd meddwl a llesiant, y rhyngrwyd, cydbwyso amser sgrin a'r cyfryngau cymdeithasol. Rydym hefyd yn bwrw ymlaen â'r*

[8] Fframwaith presenoldeb ar gyfer Cymru gyfan | LLYW.CYMRU
[9] Gwahardd o ysgolion ac unedau cyfeirio disgyblion | LLYW.CYMRU
[10] Y Cyfarfod Llawn 12 Mehefin 2024 - Senedd Cymru, Paragraff 142

cynllun gweithredu cenedlaethol ar gadernid digidol,[11] *sydd wedi'i gynllunio i wella diogelwch ar-lein a chadernid digidol ein plant a'n pobl ifanc yma yng Nghymru."*[12]

10. Wrth ymateb i'r ddeiseb, cydnabu Ysgrifennydd y Cabinet effaith ffonau clyfar ar bresenoldeb ac ymddygiad mewn ysgolion, ond ailadroddodd ei barn mai mater i ysgolion a chyrff llywodraethu yw penderfynu ar eu polisïau yn y maes hwn, a bod ganddynt y gallu eisoes i gyfyngu ar eu defnydd. Nododd hefyd:

> *"Yn aml, yr her fwyaf i ysgolion yw'r hyn sy'n digwydd y tu allan i'r ysgol mewn perthynas â ffonau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol, ac nid yr hyn sy'n digwydd yn yr ysgol neu yn ystod oriau'r ysgol. Gall cael mynediad ar unwaith ac yn gyflym i'r cyfryngau cymdeithasol, i apiau negeseua, ac i'r rhyngrwyd arwain heb os at broblemau sy'n cael effaith niweidiol ar iechyd meddwl a lles."*[13]

Safbwynt Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru

11. Dywedwyd yn ymateb ar y cyd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru i'n hymchwiliad mai'r *consensws cyffredinol yw y byddai safbwynt cenedlaethol yn ddefnyddiol.* [14]Awgrymwyd gan rai y byddai un polisi cenedlaethol yn cynorthwyo arweinwyr ysgolion i weithredu cyfyngiadau ar ddyfeisiau clyfar yn ysgolion Cymru, ac y byddai canllawiau cenedlaethol yn cynorthwyo penaethiaid a llywodraethwyr i wneud penderfyniadau er budd gorau myfyrwyr heb ofni adlach. Byddai'r buddion yn cynnwys: darparu eglurder a chyd-ddealltwriaeth a disgwyliadau ymhlith myfyrwyr, rhieni ac addysgwyr; mwy o degwch a chysondeb; llai o ddryswch; cyfathrebu syml; a chryfhau'r ymdeimlad bod *hwn yn fater er budd y cyhoedd yn hytrach nag yn fater lleol ar gyfer rheoli ysgolion unigol.*

12. Dywedodd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru y byddai ysgolion Cymru yn croesawu canllawiau cenedlaethol a fframwaith safonol i ategu eu rheolau unigol, yn yr un modd ag y

[11] gwella-cadernid-digidol-mewn-addysg-cynllun-gweithredu-i-ddiogelu-plant-a-phobl-ifanc-ar-lein/
[12] Y Cyfarfod Llawn 12 Mehefin 2024 - Senedd Cymru, Paragraff 143
[13] Cyfarfod y Pwyllgor Deisebau, 20 Ionawr 2025, Eitem 2.1 - Gohebiaeth gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg, 20 Tachwedd 2024
[14] Gohebiaeth gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru CLlLC a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cym.pdf

mae Llywodraeth yr Alban[15] a Llywodraeth y Deyrnas Unedig[16] wedi cyhoeddi canllawiau: *"This would support schools in taking the steps they see fit to limit the use of mobile phones up to and including a full ban on the school estate during the school day if that is their judgement."* Nododd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru hefyd fod gwledydd Ewropeaidd eraill wedi mynd i lawr llwybr polisi cenedlaethol, rhywbeth y mae'r ddeiseb yn tynnu sylw ato.

Y dull a ddefnyddir mewn rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig

13. Nid yw Llywodraeth yr Alban o'r farn bod gwaharddiad cenedlaethol *'yn briodol nac yn ddichonadwy'* ac mae'n gadael i ysgolion weithredu cyfyngiadau os dymunant. Nid yw'n 'bwriadu gorfodi penaethiaid', ond mae'n dweud *ei bod yn nodi'n glir gyda'r canllawiau bod gan benaethiaid y grym i weithredu hyd at a chan gynnwys gwaharddiadau drwy'r ysgol gyfan.* Yn yr un modd, yng Ngogledd Iwerddon mae'r canllawiau yn annog cyfyngiadau, ond mater i arweinwyr ysgolion a llywodraethwyr yw dewis dull sy'n *gweddu orau i gyd-destun eu hysgol a'u cyfnod o addysg.* [17]

14. Cyhoeddodd Llywodraeth flaenorol y Deyrnas Unedig ganllawiau anstatudol ym mis Chwefror 2024, y mae'r Llywodraeth bresennol wedi cadarnhau y byddant yn parhau, sy'n cymryd agwedd gryfach y *dylai ysgolion ddatblygu polisi ffonau symudol sy'n gwahardd defnyddio ffonau symudol a thechnoleg glyfar arall gydag ymarferoldeb tebyg i ffonau symudol* drwy'r diwrnod ysgol ar ei hyd.[18]

15. Mae arferion gorau a chanllawiau enghreifftiol presennol ar gyfer ysgolion eisoes ar gael yng Nghymru - gan gynnwys sut i weithredu cyfyngiadau a storio ffonau clyfar yn gost-effeithiol - a gellid eu rhannu'n ehangach drwy fframwaith a chanllawiau cenedlaethol pe bai Llywodraeth Cymru yn dewis y dull hwnnw.

Comisiynydd Plant Cymru

16. Cynhaliodd Comisiynydd Plant Cymru arolwg ciplun[19] ym mis Hydref 2024 yn gofyn i blant a phobl ifanc 6-18 oed: "Oes gennyt ti smartphone? Pam wyt ti'n mynd â'r ffôn i'r ysgol? Wyt ti'n meddwl bod angen mwy o reolau yn yr ysgol am

[15] Guidance on Mobile Phones in Scotland's Schools
[16] Mobile phones in schools - GOV.UK
[17] Circular 2024-14 - Use of Personal Mobile Phones.pdf
[18] Written questions and answers - Written questions, answers and statements - UK Parliament
[19] Ffonau smart yn yr ysgol – Holiadur Ciplun o Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru

ddefnyddio smartphone?" Atebodd 1,127 o blant a phobl ifanc ledled Cymru yr arolwg yn unigol, cymerodd 2,170 o blant eraill ran mewn grwpiau, a chyflwynodd athrawon a gweithwyr ieuenctid farn hefyd. Roedd y prif ffigyrau yn cynnwys canlyniadau fel bod gan 62% o blant ysgolion cynradd ffôn clyfar, gan godi i 97% o ddisgyblion oedran uwchradd, gyda 94% ohonynt yn mynd â'u ffôn i'r ysgol, o'i gymharu â dim ond 23% o ddisgyblion ysgolion cynradd.

17. Dim ond 6% o ddisgyblion oed cynradd a ddywedodd nad oedd gan eu hysgol gyfyngiadau ar ffonau, ond dywedodd 22% y dylai fod mwy o reolau, ac roedd 30% eisiau gweld cyfyngiadau erbyn iddynt fynd i'r ysgol uwchradd.

18. O ran y disgyblion ysgol uwchradd, dywedodd 12% nad oeddent byth yn defnyddio eu ffôn yn yr ysgol, a dywedodd 9% eu bod yn defnyddio'r ffôn "trwy'r amser". Pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn cael defnyddio eu ffôn yn y dosbarth, dywedodd 91% nad oeddent yn cael gwneud hynny. Fodd bynnag, pan ofynnwyd iddynt a oeddent erioed wedi defnyddio eu ffôn yn y dosbarth, dywedodd 48% eu bod wedi ei ddefnyddio ar gyfer dysgu, a dywedodd 30% eu bod wedi ei ddefnyddio ar gyfer pethau eraill.

Ein gwaith casglu tystiolaeth

19. Penderfynodd y Pwyllgor ganolbwyntio ei waith ymgysylltu ar fyfyrwyr ysgolion uwchradd 11-18 oed, gan fod defnydd ffonau symudol yn fwy cyffredin mewn lleoliadau uwchradd na lleoliadau cynradd. Gwnaed ymdrechion i gynnwys safbwyntiau gan grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol, gan gynnwys cyfranogwyr o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig, dysgwyr ag anableddau, a dysgwyr o gefndiroedd difreintiedig. Cafodd dysgwyr o ardaloedd gwledig a threfol ledled Cymru eu cynnwys. Roedd y gwaith ymgysylltu hefyd yn cynnwys trafodaethau gyda staff addysgu i gasglu safbwyntiau gan weithwyr addysg proffesiynol ar sut mae gwaharddiadau ffôn symudol mewn ysgolion yn effeithio ar ymddygiad, cyrhaeddiad a llesiant dysgwyr. Cynhaliwyd pum grŵp ffocws gyda myfyrwyr a dau gydag athrawon, yn ogystal â dau gyfweliad ag athrawon ac arolwg ymysg athrawon. Mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at rai canfyddiadau allweddol o'r gwaith a wnaed gan dîm ymgysylltu â dinasyddion y Senedd. Mae'r adroddiad llawn ar gael ar wefan y Pwyllgor Deisebau.[20]

[20] P-06-1482 Gwahardd ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru (gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol)

20. Yn ogystal, cynhaliodd y pwyllgor ddigwyddiad bwrdd crwn ar 6 Ionawr 2025 gyda 35 o gyfranwyr gan gynnwys ymarferwyr ac arbenigwyr addysg ac iechyd, undebau athrawon, Comisiynydd Plant Cymru a chynrychiolwyr rhieni a phlant a allai gael eu heffeithio'n arbennig gan 'waharddiad', gan gynnwys gofalwyr ifanc. Mae'r diddordeb mewn mynd i'r digwyddiad hwn yn adlewyrchu dymuniad i ddatblygu'r ateb 'gwnaed yng Nghymru' gorau i fater cymhleth ond cyffredinol. Mae'r Pwyllgor yn ddiolchgar i bawb a roddodd o'u hamser i gyfrannu at yr ymchwiliad hwn.

3. A yw'r dystiolaeth o blaid gwaharddiad yn gymhellol, ai peidio?

Amlygodd myfyrwyr, athrawon ac arbenigwyr bryderon mawr am effeithiau cymdeithasol, seicolegol, datblygiadol ac addysgol negyddol ar fyfyrwyr ysgol. Ond cymysg oedd y farn am y dull gorau o ymdrin â chyfyngiadau ffonau clyfar yn ysgolion Cymru, ac ni nodwyd ateb clir.

21. Er nad oedd consensws cadarn ar y cwestiwn hwn, roedd pwysigrwydd cysondeb ar draws ysgolion yn codi'n aml. Ar y cyfan, roedd athrawon dosbarth unigol yn gefnogol i bolisi cenedlaethol (llym), y teimlent y byddai'n symleiddio eu bywydau ac yn dileu'r heriau dyddiol mae defnydd ffonau clyfar yn yr ystafell ddosbarth yn eu hachosi.

> *"Ni fyddai'r gwaharddiad hwn mor hawdd i'w orfodi ym mhob ysgol a dyna pam y byddai hwn (gwaharddiad cyffredinol) yn syniad mor dda. Mae'n tynnu pwysau'r holl drafod a llwyth gwaith ychwanegol oddi ar ysgolion unigol yn eu cymunedau – sy'n gallu bod yn heriol."*
>
> *Grŵp Ffocws Athrawon*

22. Cytunodd addysgwyr a gymerodd ran yng ngrwpiau ffocws y Pwyllgor y dylai Llywodraeth Cymru ddarparu canllawiau clir ynghylch sut dylai ysgolion reoli troseddau ffonau clyfar er mwyn lleihau llwyth gwaith athrawon a'r straen sydd arnynt.

> *"Mae cyhoeddi gwaharddiad yn wych, ond ei orfodi yw'r mater hollbwysig"*
>
> *Arolwg athrawon*

23. Fodd bynnag, roedd penaethiaid yn arbennig yn awyddus i bwysleisio'r angen am hyblygrwydd ar lefel ysgol unigol, ac i brynu i mewn o gymuned yr ysgol gyfan, er mwyn i orfodaeth beidio â dod yn broblem gyda disgyblion/teuluoedd unigol. Roeddent yn pwysleisio bod pob ysgol yn wahanol, ac yn gwasanaethu cymunedau gwahanol. Byddai angen integreiddio cyfyngiadau ar ddefnyddio dyfeisiau clyfar â pholisïau eraill yr ysgolion ar ddiogelu, ymddygiad a sancsiynau, yn yr un modd ag y mae'n rhaid i ysgolion blismona pethau fel rheolau gwisg ysgol, ysmygu a fêpio a rheolau cyffredinol disgyblaeth ac ymddygiad mewn ysgolion. Dywedodd rhai athrawon yn y grwpiau ffocws eu bod eisoes wedi treulio mwy o amser yn delio â materion yn gysylltiedig â fêps na ffonau, rhywbeth a ategir gan dystiolaeth Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru o rwydwaith yr unedau cyfeirio disgyblion.

24. Roedd penaethiaid yn pryderu y gallai gorfodi gwaharddiad ddod yn swydd amser llawn ar gyfer uwch dimau arwain sydd eisoes dan bwysau. Ar y llaw arall, roedd athrawon dosbarth yn teimlo y byddai cael gwaharddiad/cyfyngiadau yn gwneud eu bywydau yn haws.

25. Amlygwyd yr angen am resymeg sy'n seiliedig ar dystiolaeth – ateb i'r cwestiwn *pam* – gan nifer o gyfranwyr. Ai'r hyn sy'n symbylu hyn yw diogelu, iechyd meddwl myfyrwyr, ynteu well amodau addysgu a dysgu? Mae dadleuon cryf dros gyfyngu ffonau symudol ar y tri sail, er i ni glywed bod tystiolaeth gadarn yn gyfyngedig (ond yn tyfu).

26. Er mwyn cysondeb, awgrymodd llawer o gyfranwyr y byddai fframwaith cenedlaethol o ryw fath yn ddefnyddiol, ac mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas y Cyfarwyddwyr Addysg yng Nghymru ymhlith y sefydliadau hynny sy'n galw am bolisi cenedlaethol. Cafodd polisi a ddatblygwyd gan Gyngor Sir Penfro dderbyniad da gan weithwyr addysg proffesiynol eraill, a gallai Llywodraeth Cymru ei ystyried fel model ar gyfer fframwaith cenedlaethol.

27. Roedd undeb athrawon NAHT Cymru yn ddiduedd ynghylch ymarferoldeb gweithredu polisi cenedlaethol, gan awgrymu bod materion mwy dybryd[21], a phwysleisio pwysigrwydd ymddiried yn y gweithwyr proffesiynol (arweinwyr ysgolion) i wybod beth fyddai'n gweithio yn eu hysgolion unigol. Dywedodd y Comisiynydd Plant bod llawer o ysgolion yn gwneud gwaith gwych ac y dylid ymddiried yn arweinwyr ysgolion, ond bod llawer o athrawon yn gofyn am fwy o gysondeb a chefnogaeth ar y mater - gallai fod rôl gref i'r Llywodraeth gynorthwyo

[21] Senedd mobile phone debate an 'unnecessary distraction' says NAHT Cymru

a hwyluso gweithredu polisïau yn lleol. Nid yw athrawon eisiau rhywbeth arall i'w blismona na maes brwydr arall.

Gwerthuso'r data presennol

28. Awgrymodd y dystiolaeth a ddaeth i'r amlwg o Sir Benfro fod cyflwyno cyfyngiadau cryf wedi gwella ymddygiad a'r amgylchedd addysgu yn sylweddol, er bod maint y sampl yn gymharol fach - arolwg o 52 o staff a 212 o ddisgyblion ar draws pedair o ysgolion uwchradd Sir Benfro.

> *Canfyddiadau allweddol yr arolwg o'r staff:*
>
> *Dywedodd 96% o'r staff bod gallu disgyblion i ganolbwyntio yn ystod gwersi wedi gwella.*
>
> *Arsylwodd 94% lai o heriau ymddygiadol mewn gwersi.*
>
> *Nododd 63% lai o heriau ymddygiadol yn ystod egwyliau, amser cinio, a phontio rhwng gwersi.*
>
> *Roedd 88% o'r farn bod y polisi yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant cyffredinol cymuned yr ysgol.*
>
> *Teimlai 33% fod cydnerthedd disgyblion wedi gwella.*
>
> *Dywedodd 80% o staff eu bod yn teimlo'n fwy diogel oherwydd y polisi.*
>
> *Sylwodd 92% ar ymatebion cadarnhaol gan rieni ynghylch y newid polisi.*
>
> *Cytunodd 98% o'r staff fod y polisi yn ddatblygiad cadarnhaol ar y cyfan.*
>
> *Canfyddiadau allweddol yr arolwg o ddisgyblion:*
>
> *Roedd 48% o ddisgyblion yn teimlo bod yr ysgol yn amgylchedd gwell heb ffonau.*
>
> *Dywedodd 64% eu bod wedi siarad â mwy o gymheiriaid yn ystod egwyl ac amser cinio.*
>
> *Roedd 25% yn meddwl bod llai o fwlio yn yr ysgol.*
>
> *Roedd 45% yn ei chael yn haws canolbwyntio mewn gwersi.*
>
> *Dywedodd 65% eu bod yn colli'r defnydd o ffonau ar gyfer gwaith ysgol.*

> *Dywedodd 30% eu bod yn poeni am fethu cadw golwg ar eu ffonau.*
>
> *Dywedodd 50% fod eu rhieni yn fodlon ar y polisi newydd.*
>
> *Roedd 40% yn teimlo eu bod wedi dysgu'n well ers i'r polisi gael ei roi ar waith.*
>
> ***Ffynhonnell: Cyngor Sir Penfro***

29. Mae safbwyntiau nifer o benaethiaid eraill mewn 'ysgolion dim ffonau' mewn mannau eraill yng Nghymru yn ategu'r canfyddiadau hyn. Nid yw'n glir eto a fydd y buddion hyn a adroddwyd yn parhau.

30. Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru/Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru, y Comisiynydd Plant ac eraill yn cyfeirio at astudiaethau gan PISA, UNESCO, OECD, Parentkind ac eraill, ac roedd rhanddeiliaid hefyd wedi cynnal arolygon barn o'u haelodaeth, ond nid yw'r pwyllgor wedi gweld data empirig ar nifer yr ysgolion yng Nghymru sydd â chyfyngiadau na gwerthusiad cadarn ar draws 22 awdurdod lleol Cymru.

31. Nid yw gwerthusiad Cyngor Sir Penfro hyd yma o gyfyngu ar ffonau clyfar mewn ysgolion uwchradd wedi codi unrhyw bryder, ac er gwaethaf ofnau y byddai'n arwain at fwy o waharddiadau, mae'r gwrthwyneb wedi ei weld. Mae'n bosibl bod hyn oherwydd bod ymddygiad cyffredinol mewn ysgolion wedi gwella, a bod gwrthdaro rhwng athrawon a disgyblion ynghylch defnyddio'r ffonau wedi ei ddileu.

32. Dywedodd Comisiynydd Plant Cymru fod canlyniadau ei harolwg yn fwy cynnil a chymysg na dim ond cefnogaeth syml i fwy o gyfyngiadau. Dywedodd plant ac athrawon bod cryn dipyn o reolau yn barod, ond roedd y mwyafrif helaeth yn dal i ddefnyddio eu ffonau yn yr ysgol - roedd plant yn dal eisiau gallu eu defnyddio yn ystod cinio ac amser egwyl i'w helpu i deimlo'n ddiogel a chysylltu â theuluoedd, i gael gafael ar wybodaeth allweddol ac am resymau meddygol. Gall rhai plant niwroamrywiol a'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol ddefnyddio eu ffonau i wrando ar gerddoriaeth fel strategaeth ymdopi. Dywedodd y Comisiynydd Plant a Parents Voices Wales fod angen meddwl am 'ganlyniadau anfwriadol' a rhaid datblygu polisi drwy ymgynghori'n briodol â chymuned yr ysgol gyfan.

33. Nododd rhai cyfranwyr fod y sefyllfa bresennol - lle mae ysgolion gwahanol yn defnyddio ddulliau gwahanol - yn golygu y dylai tystiolaeth gryfach fod ar gael

ymhen amser ynghylch yr hyn sy'n gweithio, ac o dan ba amgylchiadau. Mae arweiniad cryfach wedi bod yn Lloegr ers peth amser, sy'n codi'r cwestiwn ynghylch yr hyn y gellir ei ddysgu o brofiad Lloegr hyd yma.

34. Mae astudiaeth Ysgolion SMART Prifysgol Birmingham[22] - prosiect ymchwil arsylwadol yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr a gyllidwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal – yn enghraifft arwyddocaol o waith yn y maes hwn. Ac ar 16 Ionawr 2025 cyhoeddwyd prosiect ymchwil mawr, a gomisiynwyd gan Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg y Deyrnas Unedig (DSIT), ar sail cyngor gan Brif Swyddog Meddygol Lloegr, ac a arweiniwyd gan dîm ym Mhrifysgol Caergrawnt mewn cydweithrediad ag ymchwilwyr mewn prifysgolion blaenllaw eraill yn y Deyrnas Unedig - Caerfaddon, Birmingham, Bryste, Glasgow, Manceinion, Nottingham, Rhydychen ac Efrog ac Ysgol Economeg Llundain. Ei nod yw gwella dealltwriaeth llunwyr polisi o'r berthynas rhwng llesiant plant a defnyddio ffonau clyfar, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol a negeseua, a bydd yn helpu i gyfarwyddo camau gweithredu llywodraeth yn y dyfodol yn y maes hwn. Dywedodd arweinydd y prosiect, Dr Amy Orben:

> *"There is huge concern about the impact of smartphone use on children's health, but the evidence base remains fairly limited. While the government is under substantial time pressure to make decisions, these will undoubtedly be better if based on improved evidence."*[23]

Ymddygiad, ffocws a chyrhaeddiad addysgol

> *"Roedd llwyth o bobl yn arfer bod ar eu ffonau mewn gwersi. Byddent yn troi atynt drwy'r amser. Pe bai rhywun arall ar eu ffôn byddai'n tynnu eich sylw chi hefyd."*
>
> *Grŵp Ffocws Myfyrwyr.*

35. Canfu adroddiad y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD), dan y teitl *Students, digital devices and success* (2024),[24] ar

[22] SMART Schools - Prifysgol Birmingham
[23] Cambridge leads governmental project to understand impact of smartphones and social media on young people | University of Cambridge
[24] 9e4c0624-en.pdf

gyfartaledd, fod dwy ran o dair o bobl 15 oed ar draws gwledydd OECD wedi dweud bod eu sylw yn cael ei dynnu wrth ddefnyddio dyfeisiau digidol, gan gynnwys ffonau, ym mhob dosbarth mathemateg neu'r rhan fwyaf ohonynt. Yn ogystal, roedd sylw tua 60% o ddisgyblion yn cael ei dynnu gan ddisgyblion eraill yn defnyddio dyfeisiau digidol.

36. Cyfeiriodd nifer o randdeiliaid hefyd at astudiaeth gan y Rhaglen Ryngwladol Asesu Myfyrwyr (PISA) yn 2022,[25] a ddangosodd gysylltiad 'diriaethol' rhwng defnyddio dyfeisiau digidol mewn ysgolion a deilliannau dysgu. Sgoriodd myfyrwyr a nododd fod eu sylw yn cael ei dynnu gan gyfoedion yn defnyddio dyfeisiau digidol mewn rhai dosbarthiadau mathemateg, y rhan fwyaf neu bob un ohonynt, yn sylweddol is mewn profion mathemateg, gan gyfateb i werth tri chwarter blwyddyn o addysg. Fodd bynnag, canfu ymchwilwyr yng Ngholeg y Brenin, Llundain,[26] pan reolwyd ar gyfer rhywedd, dosbarth cymdeithasol ac ymddygiad ysgol, fod data PISA yn dangos bod myfyrwyr mewn ysgolion gyda gwaharddiadau ar ffonau mewn gwirionedd wedi cyflawni'n is ar draws eu sgoriau prawf PISA na'r rhai mewn ysgolion a oedd yn caniatáu defnyddio ffonau.

37. Dywedodd athrawon a myfyrwyr wrth y Pwyllgor fod cael gwared ar ffonau clyfar o ystafelloedd dosbarth wedi arwain at welliant amlwg yn yr amgylchedd dysgu - yn enwedig mewn ysgolion lle mae 'gwaharddiadau' llymach wedi cael eu gorfodi. Cytunodd y myfyrwyr a'r athrawon fod llai o bethau'n tynnu sylw, gan alluogi myfyrwyr i ganolbwyntio'n well mewn gwersi. Mae athrawon yn treulio llai o amser mewn brwydrau ystafell ddosbarth dros ddefnyddio ffonau, a hefyd tynnodd staff bugeiliol ac uwch arweinwyr sylw at y swm "rhyfeddol" o amser a dreuliwyd yn flaenorol yn delio â materion yn ymwneud â chamddefnyddio ffonau. Amlygwyd ffilmio yn y dosbarth fel problem neilltuol.

Diogelu, a llesiant cymdeithasol ac emosiynol

38. Mae swm o dystiolaeth anecdotaidd - fel y gwelir yn ein grwpiau ffocws - bod ffonau clyfar yn cael effaith negyddol ar sylw a gallu myfyrwyr i ddysgu; gall fod yn fflachbwynt ar gyfer gwrthdaro rhwng myfyrwyr a'i gilydd a rhwng myfyrwyr ac athrawon; gall hwyluso bwlio; gall gynyddu difrifoldeb digwyddiadau yn yr ysgol; a gall fod yn fodd i fyfyrwyr sy'n agored i niwed dderbyn negeseuon yn uniongyrchol a allai gael eu cyflwyno'n well gan ffigur dibynadwy.

[25] PISA 2022 Results (Volume I) | OECD
[26] Mobile phone bans in schools: Impact on achievement | BERA

39. Mae materion diogelu yn cynnwys y gallu i amddiffyn plant y cysylltir â nhw yn ystod y diwrnod ysgol at ddibenion camfanteisio troseddol a/neu rywiol a gweithgarwch llinellau cyffuriau. Nododd cyfranwyr nad yw agweddau gwenwynig defnyddio ffonau clyfar yn gyfyngedig i oriau ysgol, ac y byddai ymyriadau ehangach yn ddymunol.

> *"Yn ddyddiol, y cyfan roeddwn i'n ei wneud oedd delio â materion yn ymwneud â phethau cas a oedd yn cael eu hanfon ar ffonau symudol… byddai secstio, tecstio, plant yn edrych ar bethau amhriodol, plant yn siarad ar-lein â phobl nad oeddent yn eu hadnabod, meithrin perthynas amhriodol ar-lein. Roedd materion diogelu plant yn codi'n gyson. Roeddwn i'n meddwl bod hynny'n wallgof - mae'n rhaid i ni amddiffyn y plant."*
>
> ***Cyfweliad â Phennaeth***

40. Nid yw Barnardo's Cymru o'r farn bod modd gorfodi 'gwaharddiad' na bod y syniad yn ymarferol ac na fyddai'n cael llawer o effaith, yn enwedig gan mai rhieni sy'n darparu ffonau clyfar i'w plant. Mae'n rhybuddio y gallai 'gwaharddiadau' ar ffonau clyfar *atal plant rhag ceisio cymorth gan eu rhieni/gofalwyr neu oedolion eraill y gellir ymddiried ynddynt pe baent yn profi niwed ar-lein.* Dywedodd NSPCC Cymru hefyd fod yn *rhaid cynorthwyo plant i ddeall bod yr ysgol yn lle diogel i rannu a datgelu gwybodaeth am niwed a chamdriniaeth.*[27]

41. Dywedodd Barnardo's Cymru ac NSPCC Cymru y dylai'r pwyslais fod ar reoleiddio ffonau i'w gwneud yn fwy diogel, gyda gosodiadau diofyn a sicrwydd oedran, a chael llwyfannau technoleg i reoleiddio'r gofod ar-lein: *Dylai'r cyfrifoldeb dros ddiogelwch plant fod yng ngofal y cwmnïau a'r llwyfannau technoleg sydd wedi dylunio gwasanaethau nad ydynt yn ddiogel i blant, yn hytrach nag eithrio plant rhag technolegau hanfodol.*[28]

42. Mae Barnardo's Cymru hefyd yn tynnu sylw at dystiolaeth o adroddiad Estyn yn 2021 dan y teitl 'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon'[29] am ganlyniadau anfwriadol posibl gwaharddiad yn y gofod digidol: *Rhannodd ymarferwyr Barnardo's eu pryderon y gallai gwaharddiad cyffredinol annog*

[27] Tystiolaeth ychwanegol NSPCC Cymru
[28] Tystiolaeth ychwanegol Barnardo's Cymru
[29] Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon - Profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru - Estyn

plant i beidio â chymryd unrhyw beth sy'n gysylltiedig â diogelu digidol i'r ysgol, ac y gallent weld hyn fel rhywbeth ar wahân ac nid rhywbeth y gallant neu y dylent geisio cymorth gan staff addysg yn ei gylch.

43. Mae NSPCC Cymru a Barnardo's Cymru yn croesawu'r sgwrs ehangach ar y mater hwn, gan ddweud na ddylid ei ystyried ar wahân i ddiogelwch ar-lein ehangach, ac y dylid annog dull sy'n seiliedig ar hawliau, ac i bleidiau gwleidyddol *wrando ar leisiau a phrofiadau plant a phobl ifanc i ddeall sut fath o beth yr hoffent i reoleiddio fod.*[30]

Amser sgrin, cwsg, datblygiad ac iechyd meddwl

44. Roedd cyfranwyr hefyd yn teimlo nad oedd cwsg yn fater a oedd yn cael ei werthfawrogi'n ddigonol gan fyfyrwyr - mae 'hylendid ffôn' yn agwedd bwysig ar 'hylendid cwsg'. Adroddodd y cyfnodolyn gwyddonol *The Lancet* ar ganfyddiadau Astudiaeth Carfan Mileniwm y Deyrnas Unedig ar y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol ac iechyd meddwl pobl ifanc, a ddywedodd eu bod yn 'hynod berthnasol' i ddatblygu canllawiau ar gyfer defnydd diogel o'r cyfryngau cymdeithasol:

> *"The magnitude of association between social media use and depressive symptoms was larger for girls than for boys. Compared with 1–3 h of daily use: 3 to <5 h 26% increase in scores vs 21%; ≥5 h 50% vs 35% for girls and boys respectively. Greater social media use related to online harassment, poor sleep, low self-esteem and poor body image; in turn these related to higher depressive symptom scores. Multiple potential intervening pathways were apparent, for example: greater hours social media use related to body weight dissatisfaction (≥5 h 31% more likely to be dissatisfied), which in turn linked to depressive symptom scores directly (body dissatisfaction 15% higher depressive symptom scores) and indirectly via self-esteem."*[31]

45. Fe wnaeth Platfform - elusen sy'n gweithio dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol yng Nghymru - dynnu sylw Aelodau at agwedd gaethiwus ffonau clyfar, fel technoleg ar raddfa eang a ddyluniwyd gan gwmnïau technoleg mawr i

---

[30] Barnardo's Cymru – tystiolaeth ychwanegol
[31] Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study - eClinicalMedicine

annog eu defnyddio. Cyfeiriodd y seicolegydd clinigol cymunedol Dr Jen Daffin hefyd at y dystiolaeth yn ymwneud ag effeithiau ar ddatblygiad yr ymennydd.[32] Dywedodd bod angen dull sy'n seiliedig ar drawma i fynd i'r afael â'r mater, ac y gallai ysgolion chwarae rhan bwysig yn hynny. Mae gan aelodau bryderon hefyd am y rôl mae ffonau clyfar yn ei chwarae – ynghyd â gemau ar-lein – wrth annog micro-drafodion fel cyflwyniad i hapchwarae.

46. Tynnodd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru sylw at ymchwil gan seicolegydd cymdeithasol ac awdur blaenllaw yn Unol Daleithiau America, Jonathan Haidt, awdur '*The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness*':

> *"It makes 'a compelling argument that the uptick in time spent online has coincided with an alarming mental health crisis all over the world." One study found that the average teenager gets 192 alerts or notifications per day from social media and communication apps – the equivalent of 11 per waking hour, or one every five minutes. 'No matter how hard it is for an adult to stay committed to one mental road, it is far harder for an adolescent, who has an immature frontal cortex and therefore limited ability to say no to off-ramps' writes Haidt. He argues that the never-ending stream of interruptions 'takes a toll on young people's ability to think and may leave permanent marks in their rapidly reconfiguring brains.'"*[33]

47. Nododd athrawon a myfyrwyr a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws fod cyfyngiadau ar ffonau clyfar wedi cael effaith gadarnhaol iawn ar lesiant myfyrwyr, gan gynorthwyo iechyd meddyliol a chorfforol. Dywedodd athrawon fod myfyrwyr bellach yn fwy egnïol, yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau cymdeithasol, sydd wedi meithrin cydnerthedd a ffiniau emosiynol cryfach, gyda myfyrwyr yn profi mwy o ymdeimlad o ddiogelwch a rhyddhad o'r gorbryder a oedd yn gysylltiedig â'u ffonau yn flaenorol. Mae'r newidiadau hyn yn cyfrannu at welliant cyffredinol yn ansawdd eu bywyd yn ystod oriau ysgol. Mynegodd myfyrwyr hefyd fod mwy o ryngweithio cymdeithasol wyneb yn wyneb wedi gwella eu hiechyd meddwl oherwydd 'nid ydych chi ar sgrin', a dywedasant eu bod yn teimlo'n llai ynysig yn gymdeithasol oherwydd bod myfyrwyr bellach yn ymgysylltu â'i gilydd, yn hytrach na'u dyfeisiau. Mewn ysgolion sydd â pholisïau

[32] Platfform – tystiolaeth ychwanegol
[33] Papur briffio Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru/Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru

llymach, dywedodd myfyrwyr bod eu pryder cychwynnol am fod heb eu ffôn yn lleihau ymhen amser, a dywedodd penaethiaid ysgolion 'dim ffôn' fod hynny hefyd yn wir yn eu hachos hwythau.

48. Mae ymateb Ysgrifennydd y Cabinet i'r ddeiseb yn nodi nad problem ysgol yn unig yw defnyddio ffonau clyfar, a chytunodd rhanddeiliaid fod angen mynd i'r afael â hi fel mater 'ysgol gyfan' a 'chymuned gyfan'. Er bod y diwrnod ysgol yn eithaf byr, mae penaethiaid ysgolion 'dim ffôn' yng Nghymru yn dweud bod cyfyngu ar ddefnydd yn yr ysgol yn cynnig seibiant gwerthfawr i blant, ac i'r oedolion sy'n gweithio gyda nhw.

49. Mae angen i oedolion hefyd reoli eu perthynas eu hunain â ffonau clyfar. Ystyriwyd pwysigrwydd 'amser priodol, lle priodol' ar gyfer defnyddio ffonau clyfar fel rhan bwysig o ddatblygu gallu myfyrwyr i reoli eu defnydd o dechnoleg ddigidol yn briodol, a chymryd seibiannau, wrth iddynt symud ymlaen i fod yn oedolion a mynd i fyd gwaith. Mae oedolion yn yr ysgol yn dod yn fodelau rôl pwysig i helpu plant gyda hyn, a gallai ysgolion chwarae rhan bwysig mewn dull ehangach o dorri'r cylch.

50. Roedd awgrym y gellid gofyn i Estyn o bosibl gynnal adolygiad thematig i asesu beth yw arfer gorau o ran cyfyngiadau ar ffonau clyfar yn ysgolion Cymru, er bod penaethiaid yn amharod i ehangu rôl Estyn i'r maes hwn. Dylid nodi bod Estyn eisoes wedi cynnal adolygiad thematig ar aflonyddu ymysg cyfoedion mewn ysgolion uwchradd[34] ar gais y Gweinidog Addysg.

[34] 'Dydyn ni ddim yn dweud wrth ein hathrawon'– Profiadau o aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru - Estyn

4. Beth fyddai anfanteision gwaharddiad?

Terminoleg

51. Gwingodd mwyafrif y cyfranogwyr rhag y term "gwaharddiad", hyd yn oed pan oedd cefnogaeth i gyfyngiadau llym. Mae rhai ysgolion sydd â chyfyngiadau mewn grym yn defnyddio iaith fel 'rydym yn ysgol dim ffonau' neu'n 'ysgol heb ffonau clyfar'. Nododd penaethiaid 'ysgolion dim ffonau', lle'r oedd athrawon yn defnyddio walkie-talkies i gyfathrebu yn lle ffonau, fod y disgrifiad hwn yn anfon neges glir a chyson i gymuned yr ysgol gyfan.

52. Pa ddull bynnag a ddefnyddir gan Lywodraeth Cymru mewn ymateb i dystiolaeth ar y mater hwn, cytunodd yr Aelodau y dylid osgoi'r term "gwaharddiad" ac yn lle hynny cyfeirio at "gyfyngiadau". Mae hyn yn ategu'r dull 'amser priodol, lle priodol' o ddefnyddio dyfeisiau clyfar. Lle bo'n bosibl yn yr adroddiad hwn rydym wedi defnyddio'r term 'cyfyngiadau' i bwysleisio'r pwynt pwysig hwn. Nododd cyfranwyr hefyd, o ran materion yn ymwneud â mynediad at negeseuon a chyfryngau cymdeithasol yn ystod y diwrnod ysgol, mai dim ond un math o 'ddyfais glyfar' yw 'ffonau clyfar' a allai fod yn destun cyfyngiadau.

53. Soniodd un cyfrannwr am bwysigrwydd sicrhau cefnogaeth drawsbleidiol i unrhyw gam gweithredu, a ddylai fod yn seiliedig ar dystiolaeth gadarn, er mwyn sicrhau nad oedd yn dod yn fater gwleidyddol ymrannol.

Eithriadau – beth yw 'amgylchiadau eithriadol'?

54. Mae'r ddeiseb yn galw'n benodol am eithriadau ar gyfer "amgylchiadau eithriadol". Canfu gwaith grwpiau ffocws y Pwyllgor mewn ysgolion fod gweithredu cyfyngiadau wedi peri rhai heriau logistaidd i rai ysgolion – er enghraifft, rheoli eithriadau ar gyfer anghenion meddygol, gofalwyr ifanc a theithiau ysgol, yn ogystal â herio diwylliant presennol o ddibyniaeth ar ffonau clyfar ymhlith myfyrwyr. Ond roedd ysgolion wedi llwyddo i oresgyn y rhwystrau hyn a dangos dichonoldeb polisïau o'r fath drwy ganiatáu i eithriadau ac 'addasiadau rhesymol gael eu gwneud', a oedd yn darparu ar gyfer anghenion myfyrwyr unigol a'u hamgylchiadau.

55. Ar hyn o bryd nid oes consensws ynghylch sut byddai amgylchiadau eithriadol yn cael eu diffinio. Cafodd y Pwyllgor wybodaeth gan ymgyrchwyr ADY yn awgrymu y gallai fod gan rai o'r plant maent yn eiriol drostynt amgylchiadau perthnasol. Byddai angen i unrhyw bolisi cenedlaethol fod yn glir iawn ar

eithriadau angenrheidiol. Mae enghraifft Sir Benfro yn galluogi unigolion i wneud cais i'r pennaeth am eithriad.

Gofalwyr ifanc

56. Er y byddai ysgolion mewn theori yn rhoi rhywfaint o ryddhad i ofalwyr ifanc o'u cyfrifoldebau, mae'n parhau i fod yn wir bod grŵp o ofalwyr y gallai fod angen cysylltu â nhw, ac a allai fod yn bryderus heb y sicrwydd y byddai modd cysylltu â nhw mewn argyfwng. Ar y lleiaf byddai angen iddynt sicrhau bod gan yr ysgol fecanwaith amgen dibynadwy iddynt dderbyn negeseuon brys e.e. drwy dderbynfa'r ysgol. Dylai disgyblion sydd â chyfrifoldebau gofalu fod yn hysbys i'r ysgol fel y gellid rhoi trefniadau priodol ar waith.

57. Tynnodd Barnardo's Cymru sylw at y ffaith bod *gofalwyr ifanc wedi dweud wrthym eu bod eisoes yn teimlo'n anghyfforddus yn datgelu eu statws fel gofalwr ifanc, a gallai colli mynediad at eu ffôn ei gwneud hi'n anoddach fyth iddynt fynychu'r ysgol yn gyson os na allant fod mewn cysylltiad â theulu drwy gydol y dydd yn ôl yr angen, a defnyddio ffôn swyddfa'r ysgol, sy'n aml o fewn clyw pobl eraill. Mae hynny wedi gwneud i ofalwyr ifanc deimlo'n anghyfforddus yn y gorffennol.*[35]

58. Mae canllawiau presennol yn Lloegr a'r Alban[36] yn cyfeirio at eithriadau i ofalwyr ifanc, a dywedodd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru *'Pe baem yn gweld canllawiau neu gyfyngiadau tebyg yng Nghymru, byddai'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn disgwyl i ofalwyr ifanc gael eu henwi'n grŵp sydd wedi ei eithrio, ac i gyfeirio at Bolisi Gofalwyr Ifanc ysgol wrth iddynt ddatblygu polisi ffonau symudol ysgol.'*[37]

Llesiant meddwl, niwroamrywiaeth ac anghenion ychwanegol

59. Codwyd gorbryder fel mater allweddol i fyfyrwyr, yn enwedig myfyrwyr niwroamrywiol a'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY). Mae lefelau gorbryder a salwch meddwl yn uwch nag erioed ym mhoblogaeth ysgolion[38], tuedd a ategir gan ddadansoddiad gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.[39] Mae mynd i'r afael â hyn yn flaenoriaeth gan Lywodraeth Cymru, gyda strategaeth iechyd

[35] Barnardo's Cymru – tystiolaeth ychwanegol
[36] Guidance on Mobile Phones in Scotland's Schools
[37] Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru - tystiolaeth ychwanegol
[38] Facts and figures about young people and mental health | Mind - Mind
[39] Dadansoddiad newydd yn datgelu anghydraddoldebau o ran gofal iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru - Iechyd Cyhoeddus Cymru

meddwl a llesiant newydd 2024-2034 yn cael ei datblygu. Mae'r Pwyllgor Deisebau wedi clywed honiadau cyson nad yw cymorth ADY yn y man y dylai fod yng Nghymru o hyd.

60. Dywedwyd wrth y Pwyllgor fod myfyrwyr sy'n defnyddio eu ffonau clyfar i reoli gorbryder neu fel strategaeth ymdopi yn mynd y tu hwnt i'r gallu i gysylltu â rhiant neu ofalwr i gael cymorth yn ystod y diwrnod ysgol. Mae rhai dysgwyr yn defnyddio ffonau i dynnu lluniau o'r bwrdd gwyn, gwrando ar gerddoriaeth yn ystod amseroedd egwyl, neu i gael mynediad at adnoddau cymorth emosiynol ar-lein. Nododd Parents Voices Wales fod y Gymuned Ymarfer ADY yn cael ei sefydlu gan Addysg Llywodraeth Cymru, a holodd a oes digon o ddealltwriaeth o'r materion sy'n bwysig i ddisgyblion ADY cyn darparu canllawiau llymach neu fwy diffiniol. Roedd Parents Voices Wales wedi casglu barn rhieni a gofalwyr plant ag anghenion dysgu ychwanegol, a oedd yn adlewyrchu amrywiaeth fawr iawn o safbwyntiau ynghylch a oedd 'gwaharddiad' yn yr ysgol yn beth da ai peidio. Rhybuddiodd y sefydliad yn erbyn gweithredu cyfyngiadau heb ymgynghori'n llawn, gan ddweud bod yn rhaid cael dull a arweinir gan anghenion, gydag ymgysylltiad priodol gan rieni, i warchod rhag canlyniadau anfwriadol i'r disgyblion hynny. Amlygodd nifer o gyfranwyr, gan gynnwys y Comisiynydd Plant, yr angen i fynd i'r afael yn ofalus â'r materion ymlyniad i blant o ran eu ffonau clyfar.

Anghenion meddygol

61. Codwyd y defnydd o ddyfeisiau clyfar i reoli diabetes yn benodol gan sawl rhanddeiliaid. Byddai angen eithriadau i ganiatáu i ddysgwyr reoli unrhyw gyflwr meddygol neu iechyd sy'n gofyn am ddyfais glyfar drwy gydol y diwrnod ysgol. Dywedodd Diabetes UK Cymru fod yn rhaid i unrhyw bolisi sy'n ymwneud â ffonau symudol mewn ysgolion gydymffurfio â'r ddyletswydd statudol i gynorthwyo plant â chyflyrau meddygol a sicrhau eu bod yn gallu cael mynediad at y dechnoleg sydd ei hangen arnynt i reoli eu hiechyd yn effeithiol.[40] Mae'r dystiolaeth gan bobl ifanc â diabetes a gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw yn tynnu sylw at yr angen i ymgynghori â'r ddau grŵp i ddatblygu polisi ac arweiniad ynghylch yr eithriad sydd ei angen.

62. Anogodd Diabetes UK Cymru ganllawiau fel bod y plentyn sydd angen ei ddyfeisiau clyfar ar gyfer anghenion meddygol neu anghenion eraill yn ganolbwynt i'r polisi, gan nodi y bydd cyfyngiadau yn cael yr effaith annymunol o

[40] Tystiolaeth ychwanegol – Diabetes UK Cymru

dynnu sylw hefyd at y rhesymau pam mae rhywun angen dyfais glyfar. Mae'n bosibl na fydd hyn yn achosi pwysau ychwanegol ar addysg disgyblion, ond fe all amlygu eu cyflwr/rheswm heb eu caniatâd. Mewn achosion o'r fath, gall y dyfeisiau clyfar rannu disgyblion a rhoi rhai mewn sefyllfaoedd lletchwith o esbonio eu cyflwr/rheswm i'w cyd-ddisgyblion lle nad oedd angen iddynt wneud hynny o'r blaen neu dim ond wedi ymddiried mewn ffrind agos neu rwydwaith/grŵp o ffrindiau. Mae trin materion yn sensitif yn hanfodol er mwyn osgoi creu unrhyw arwahanrwydd, gorbryder neu stigma cynyddol i bobl ifanc sydd angen monitro eu lefelau glwcos drwy ddyfais glyfar, gan gynnwys ar adegau arholiadau. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos plentyn sydd newydd gael diagnosis.

63. Nid yw'n glir sut i sicrhau nad yw eithriadau yn cael eu defnyddio gan rieni i danseilio'r system. Heb gyfarwyddyd cryf o'r canol, mae perygl bod y cyfrifoldeb hwn yn disgyn yn llwyr ar benaethiaid ac uwch arweinwyr ysgolion.

64. Fodd bynnag, dywedodd un pennaeth o 'ysgol dim ffonau' wrth yr Aelodau nad oedd hi o'r farn bod unrhyw bryder wedi ei godi gan blant a rhieni lle nad oedd modd dod o hyd i ateb. Nodwyd y byddai gan blant ag anghenion dysgu ychwanegol, niwroamrywiaeth, gorbryder neu anghenion meddygol penodol gynllun datblygu unigol neu broffil un dudalen, a gellid cynnwys yr eithriad ynddynt.

65. Mae aelodau'n cydymdeimlo â'r farn bod plant sy'n dweud eu bod yn teimlo'n 'fwy diogel' gyda'u ffonau yn faner goch mewn gwirionedd, o ystyried y dystiolaeth gynyddol o'r niwed sy'n gysylltiedig â nhw, ac mai gwaith oedolion yw cwestiynu pam mae plant yn teimlo felly, a mynd i'r afael â'r rhesymau pam maent yn teimlo'n anniogel. Ni ellir anwybyddu natur gaethiwus ffonau clyfar yn achos oedolion a phlant. Mae aelodau'n gryf o'r farn bod 'angen gwneud rhywbeth', ac y gallai oedolion ddifaru nad ydynt wedi cymryd camau pendant yn ddigon buan.

Ysgolion cynradd

66. Canolbwyntiodd y Pwyllgor yn fwy ar ysgolion uwchradd, ond roedd yr Aelodau'n teimlo bod cyfiawnhad cryfach dros gyfyngiadau mewn ysgolion cynradd, lle'r oedd llai o ddysgwyr yn debygol o fod â ffôn clyfar, neu angen ffôn clyfar. Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru yn dweud bod cysondeb yn allweddol yn enwedig yn achos disgyblion sy'n trosglwyddo i'r ysgol uwchradd.

Cyfyngiadau sy'n briodol i oedran

67. Mae llawer o blant yn aros yn yr ysgol tan eu bod yn 18 oed, a byddai cyfyngiadau yn anodd iawn i'w plismona yn y chweched dosbarth, lle mae gan fyfyrwyr fwy o ryddid. Mewn unrhyw achos, gall plant erbyn 16 oed gydsynio i driniaeth feddygol, ac mewn rhai achosion gellid eu hystyried yn gymwys i wneud penderfyniadau o dan 16 oed. Yn 16 oed mae llawer yn gadael yr ysgol ac yn mynd i'r coleg, yn mynd i fyd gwaith neu'n bwrw prentisiaeth. Roedd rhanddeiliaid yn glir y dylai'r polisi ar gyfer myfyrwyr chweched dosbarth fod yn wahanol. Mae rhai 'ysgolion dim ffonau' yn caniatáu ffonau i fyfyrwyr ar gyfer astudio yn y chweched dosbarth, ond yn disgwyl i'r myfyrwyr hynny gadw at gyfyngiadau yn yr un modd ag athrawon a staff eraill sy'n oedolion – peidio defnyddio ffonau clyfar wrth symud o gwmpas yr ysgol ger disgyblion iau.

5. Beth fyddai'r materion ymarferol perthnasol o ran gweithredu?

Diogelu a theithio'n ddiogel i'r ysgol ac oddi yno

68. Roedd Parents Voices Wales, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Barnardo's Cymru ymhlith y rhai a oedd yn tynnu sylw at y ffaith y byddai angen ffôn ar blant y naill ochr i'r diwrnod ysgol er mwyn teithio'n ddiogel i'r ysgol ac oddi yno, yn enwedig felly i blant mewn ardaloedd mwy gwledig yng Nghymru.

Storio

69. Codwyd logisteg a chost storio ffonau, ac yn sicr mae rhai ysgolion wedi prynu cudynnau wedi eu cynllunio'n arbennig a werthir gan gwmnïau sy'n gweithredu yn y gofod masnachol hwn. Fodd bynnag, rhannodd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru ganllawiau polisi drafft ar gyfer ysgolion sy'n cynnwys cyngor ar ddewisiadau storio, sy'n herio'r syniad bod yn rhaid iddo fod yn gostus iawn neu'n feichus.

Gorfodi

70. Nododd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru y byddai gorfodi cydymffurfiaeth yn her, yn enwedig pan fydd ysgolion yn caniatáu defnyddio ffonau yn ystod amseroedd egwyl. Dywedodd rhwydwaith Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru ar gyfer Unedau Cyfeirio Disgyblion ac Addysg heblaw yn yr Ysgol (EOTAS) fod defnydd ffonau symudol yn frwydr gyson yn lleoliadau'r Unedau Cyfeirio, yn enwedig pan mae ganddynt gymeriant newydd a pholisïau'n amrywio. Daeth rhai cydweithwyr ar draws sgyrsiau rhwng staff a disgyblion yn cael eu recordio (ac, mewn rhai achosion, rhieni yn cefnogi hyn), ac roedd rhywfaint o adlach gan rieni sy'n teimlo y dylent allu cysylltu â'u plant ar unrhyw adeg o'r dydd.

Pryderon a gwrthwynebiad rhieni

71. Dywedodd sawl cyfrannwr bod gwrthwynebiad yn aml yn gwanhau ac roedd y rhan fwyaf o rieni'n gefnogol wedi i'r cyfyngiadau ddod yn rhan arferol o bolisi ysgolion. Roedd penaethiaid sydd wedi gweithio mewn 'ysgolion dim ffonau' yn cydnabod pwysigrwydd gwrando ar rieni ac ymgysylltu â nhw, gan gynnwys mynd i'r afael â gwrthwynebiad gan rieni sydd eisiau gallu cysylltu â'u plant yn ystod y

diwrnod ysgol. Canfu gwaith y grŵp ffocws, yn enwedig mewn ysgolion lle mae gwaharddiadau ffôn llymach yn cael eu gorfodi, bod athrawon yn cydnabod y ffiniau iachach a fabwysiadwyd rhwng rhieni a phlant, a bod rheolaeth well o faterion rhwng y cartref a'r ysgol.

Defnyddio technoleg mewn ysgolion

72. Mewn rhai ysgolion, caniateir i ddysgwyr ddefnyddio eu ffonau fel adnodd addysgol at ddibenion sy'n cynnwys ymchwil, cwisiau dosbarth, adolygu ac i gael mynediad at aseiniadau o'r ysgol. Er ei bod yn amlwg bod rhai ysgolion yn caniatáu neu'n annog defnyddio ffonau clyfar mewn rhai gwersi fel ffordd o oresgyn diffygion (neu brinder) technoleg addas sy'n eiddo i'r ysgol, mae'r Aelodau'n teimlo bod hyn yn annymunol, yn enwedig ar sail tegwch. Canfu gwaith grŵp ffocws y Pwyllgor fod athrawon, drwy dybio bod gan bob myfyriwr fynediad at ffonau clyfar mewn gwersi, yn anwybyddu'r realiti bod 'data yn fraint' i rai pobl, yn enwedig y rhai mewn ardaloedd difreintiedig.

73. Wrth dderbyn na fyddai pawb yn cytuno, dywedodd un pennaeth 'ysgol dim ffonau' fod y buddsoddiad mewn TGCh mewn ysgolion a wnaed o ganlyniad i'r pandemig yn golygu bod digon o offer digidol amgen ar gael fel cymhorthion addysgu, ac na fyddai dysgu digidol yn gyffredinol yn cael ei gyfyngu gan gyfyngiadau penodol ar ffonau clyfar.

74. Mae'n ymddangos bod llawer o ysgolion Cymru wedi gallu gweithredu polisïau yn effeithiol sy'n ei gwneud yn ofynnol i ffonau clyfar gael eu cloi ymaith, ond roedd NSPCC Cymru ymhlith y rhai sy'n dweud y dylai ysgolion gael cymorth ariannol i'w gweithredu.[41]

Rhannu arfer gorau

75. Gellir goresgyn llawer o'r rhwystrau canfyddedig o ran gweithredu cyfyngiadau drwy rannu arfer gorau a pholisi model ac arweiniad sydd eisoes yn bodoli yng Nghymru. Mae'r Pwyllgor yn annog Llywodraeth Cymru i edrych ar yr hyn sydd eisoes ar gael, a'i ddefnyddio i gynorthwyo pob ysgol i fynd i'r afael â'r mater heriol hwn.

76. Galwodd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru am gyfnod pontio/paratoi cyn cyflwyno unrhyw bolisi

[41] Tystiolaeth ychwanegol NSPCC Cymru

cenedlaethol. Cyfeiriwyd hefyd at bwysigrwydd plethu polisi ffonau clyfar ag elfen dinasyddiaeth y Fframwaith Cymhwysedd Digidol yn y Cwricwlwm i Gymru.

6. Safbwynt ac Argymhellion y Pwyllgor

77. Mae'r corff cynyddol o dystiolaeth am niwed ffonau clyfar yn drech na'r manteision i blant yn gymhellol ac yn peri pryder. Fodd bynnag, at ei gilydd, nid yw'r Pwyllgor o'r farn bod y dystiolaeth mae wedi ei chasglu yn cefnogi symud i 'waharddiad' unffurf ar ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru. Gall yr Aelodau weld bod arweinwyr ysgolion eisoes yn mynd i'r afael â'r mater heriol iawn hwn, yn aml yn wyneb gwrthwynebiad cryf, ac maent i'w canmol am hynny. Mae'r Pwyllgor yn nodi bod digon o arfer da a chanllawiau model ar gael yng Nghymru i'w defnyddio. Er bod data empirig cadarn sy'n benodol i Gymru yn dal i fod yn brin, mae llawer o dystiolaeth anecdotaidd gref a rhywfaint o ddata arolwg i'w hystyried, yn ogystal â phrofiad a data i'w defnyddio o awdurdodaethau eraill. Mae'r mater yn esblygu'n gyson, ond mae'r Aelodau yn argyhoeddedig y gallai Llywodraeth Cymru wneud mwy i gefnogi arweinwyr ysgolion, athrawon, staff addysgu a dysgwyr, drwy gyhoeddi fframwaith cenedlaethol a chanllawiau pellach ar gyfyngu defnydd o ddyfeisiau clyfar mewn ysgolion a fydd yn darparu cysondeb ac yn lleihau'r pwysau ar bawb.

Argymhelliad 1. Dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu fframwaith polisi cenedlaethol a chanllawiau cysylltiedig y gall pob ysgol yng Nghymru eu defnyddio i ddiwygio neu fireinio eu polisïau presennol ar gyfyngu ar y defnydd o ddyfeisiau clyfar mewn ysgolion. Mae'r Pwyllgor yn annog Llywodraeth Cymru yn gryf i weithio gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a Chymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru i adolygu'r polisïau presennol ac arfer gorau.

Argymhelliad 2. Mae terminoleg yn bwysig a dylai Llywodraeth Cymru annog pobl i beidio â defnyddio'r gair 'gwaharddiad' a defnyddio 'cyfyngiad(au)' yn ei le. Mae disgrifio 'ysgolion dim ffonau' neu ddefnyddio iaith adeiladol debyg i esbonio cyfyngiadau yn fwy tebygol o fod yn rhywbeth y gall dysgwyr, staff addysgu a rhieni i gyd ei ddeall a'i gefnogi. Dylid pwysleisio ffocws ar 'amser priodol, lle priodol' ar gyfer defnyddio dyfeisiau clyfar, gan gydnabod anghenion myfyrwyr i harneisio technoleg ddigidol yn ddiogel fel rhan o'u haddysg a'u datblygiad.

Argymhelliad 3. Dylai fframweithiau a/neu ganllawiau a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru i gynorthwyo arweinwyr ysgolion ystyried yr angen am eithriadau ar gyfer anghenion rhai dysgwyr, gan gynnwys sut i liniaru effeithiau negyddol y gallai cyfyngiadau eu cael drwy eu gwneud yn wahanol i'w cymheiriaid. Dylid darparu cyngor clir yn seiliedig ar arfer gorau. Dylid diffinio ac egluro rhesymau dros esemptiad yn glir. Cyn cyhoeddi fframweithiau/canllawiau

terfynol, dylid ymgynghori â rhanddeiliaid sy'n cynrychioli dysgwyr niwroamrywiol a'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol a/neu anghenion meddygol, ymarferwyr addysgol ac iechyd, a rhieni. Fodd bynnag, dylai'r cyngor ar eithriadau ganolbwyntio'n bennaf ar gydbwyso hawliau a buddiannau gorau dysgwyr ag anghenion yr ysgol i ddarparu amgylchedd dysgu diogel ac effeithiol.

Argymhelliad 4. Dylai ysgolion annog cyfranogiad rhieni yn y fframwaith polisi a'r canllawiau. Dylid egluro'n glir y rhesymeg a'r sylfaen dystiolaeth sy'n sail iddynt, i hyrwyddo ac annog dull 'ysgol gyfan' a 'chymuned gyfan'.

Argymhelliad 5. Dylid adolygu fframweithiau/canllawiau polisi cenedlaethol yn rheolaidd i ystyried tystiolaeth empirig sy'n dod i'r amlwg ynghylch effeithiau defnyddio ffonau clyfar ar ddysgwyr yng Nghymru. Mae'r Pwyllgor yn argymell bod Llywodraeth Cymru yn nodi sut bydd yn ystyried tystiolaeth gan ysgolion Cymru ac o awdurdodaethau a rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig lle mae astudiaethau wedi eu cynnal neu wrthi'n cael eu datblygu ar hyn o bryd.

Atodiad 1: Rhestr o dystiolaeth

Cymerodd yr unigolion a'r sefydliadau a ganlyn ran mewn gwaith casglu tystiolaeth.

Dyddiad	Enw a Sefydliad
Hydref - Rhagfyr 2025	**Canfyddiadau gwaith ymgysylltu:** Gwnaed cyfraniadau gan staff a myfyrwyr o Ysgol Dyffryn Conwy, Ysgol Uwchradd Gorllewin Caerdydd, Ysgol Uwchradd Treforys, Cymuned Ddysgu Abertyleri ac Ysgol Penrhyn Dewi.
6 Ionawr 2025	**Digwyddiad bord gron i randdeiliaid - cynrychiolwyr:** Cymdeithas Arweinwyr Ysgolion a Cholegau (ASCL) Barnardo's Cymru Awdurdod Lleol Pen-y-bont ar Ogwr (Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru) Cymdeithas Seicolegol Prydain Comisiynydd Plant Cymru Ymddiriedolaeth y Gofalwyr Cymru Ysgol Llanilltud Cymdeithas Genedlaethol y Prifathrawon (NAHT) Undeb Addysg Cenedlaethol NSPCC Cymru Parents Voice Wales CIC Parentkind Cyngor Sir Penfro (Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru) Platfform Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru Ysgol Stanwell Penarth Cynghrair Anghenion Ychwanegol y Trydydd Sector (Plant yng Nghymru) Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru (UCAC) Uned Atal Trais, Iechyd Cyhoeddus Cymru Ysgol Uwchradd Whitmore, y Barri Ysgol Castell Alun (Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru) Ysgol Uwchradd Caergybi Ysgol Penrhyn Dewi, Tyddewi, Sir Benfro

Dyddiad	Enw a Sefydliad
20 Ionawr 2025	**Eitem 2.1: P-06-1482: Gwahardd ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol)** Deisebydd: Zena Blackwell

Atodiad 2: Rhestr o dystiolaeth ysgrifenedig

Darparodd y bobl a'r sefydliadau a ganlyn dystiolaeth ysgrifenedig i'r Pwyllgor y gellir ei gweld ar wefan y Pwyllgor.[42]

Teitl	Dyddiad
Papur briffio Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru / Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru	Ionawr 2025
Ymddiriedolaeth y Gofalwyr yng Nghymru	Ionawr 2025
Parents Voices Wales	Ionawr 2025
NSPCC Cymru	Ionawr 2025
Barnardo's Cymru	Ionawr 2025
Llythyr gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg – Ymateb i'r Ddeiseb	Ionawr 2025
Ymateb y deisebydd	Ionawr 2025
Papur briffio Ymchwil y Senedd	Ionawr 2025
Ystadegau o arolwg o ysgolion Sir Benfro	Ionawr 2025
Platfform	Chwefror 2025
Diabetes UK	Chwefror 2025

[42] P-06-1482 Gwahardd ffonau clyfar ym mhob ysgol yng Nghymru (gydag esemptiadau ar gyfer amgylchiadau eithriadol)