



# LLES DIGIDOL

Mae lles digidol yn ymwneud â dod o hyd i gydbwysedd iach rhwng buddion ac anfanteision technoleg

## Sut alla i wella fy lles digidol?



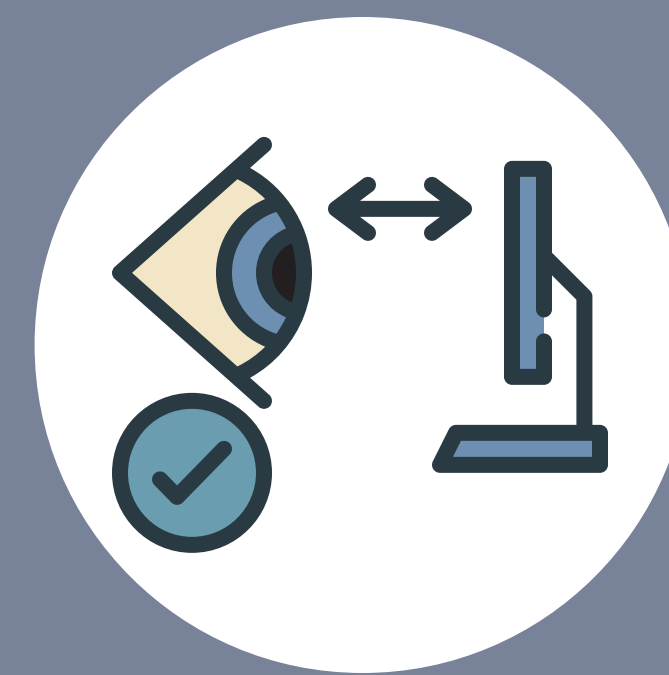
Addaswch eich gosodiadau i **gyfyngu** ar eich amser sgrolio yn Instagram

[Darllen mwy](#)



Defnyddiwch **offer rheoli tasgau**, fel Microsoft To Do neu Microsoft Planner i leihau straen tra'n gweithio

[Darllen mwy](#)



Lleihewch straen llygaid wrth ddefnyddio dyfeisiau drwy:

- Ddilyn y rheol **20-20-20**
- Ddefnyddio hidlwyr golau glas
- Alluogi modd tywyll

[Darllen mwy](#)



Lleihewch **wrthdyniadau** o'ch dyfeisiau drwy:

- Analluogi hysbysiadau
- Ddileu apiau nad ydych chi'n eu defnyddio
- Alluogi'r gosodiad **Do-not-disturb** dros nos
- Gadw eich ffôn allan o'r golwg ac allan o'ch meddwl!



Defnyddiwch **ap hunanofal Finch** i osod nodau lles realistig i chi gyflawni drwy gydol y dydd

[Darllen mwy](#)



Gwylwch gyrsiau **lles digidol** byr yn LinkedIn Learning

[Myfyrwyr](#) [Staff](#)



Gwnewch y mwyaf o dechnoleg i gadw trac ar eich **nodau ffitrwydd**

fitbit GARMIN

1872



## TÎM SGILIAU DIGIDOL

[DIGI@ABER.AC.UK](mailto:digi@aber.ac.uk)