@YrYsgolGymraeg
www.ysgolgymraeg.cymru

e-bost
prif@ysgolgymraeg.ceredigion.sch.uk

Ysgol Gymraeg Aberystwyth

Yr Ysgol Gymraeg, Coedlan Plascrug, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1HL
Ffôn / *Tel:* 01970 617613

Prifathro / *Headteacher:* Mr Gareth L James

01/12/2025

Annwyl deuluoedd,

Rydyn ni'n clywed mwy a mwy gan rieni sy'n teimlo'n ansicr am y rôl gynyddol mae ffonau clyfar yn ei chwarae yng mywydau plant – yn enwedig wrth iddynt gyrraedd blynyddoedd diweddarach yr ysgol gynradd ac yn dechrau yn yr ysgol uwchradd. Y gwirionedd yw bod y dyfeisiau hyn yn dod yn rhan o blentyndod yn llawer cynharach nag y disgwyliwyd gan y rhan fwyaf ohonom.

Er bod lle i ffonau clyfar, fe'u crëwyd ar gyfer oedolion – ac mae tystiolaeth glir erbyn hyn nad ydynt bob amser yn dda i blant. O bryder cynyddol ac anawsterau cysgu i fwlio ar-lein ac amharu ar ganolbwyntio, mae llawer o deuluoedd yn cwestiynu a yw defnyddio ffonau clyfar yn gynnar wir er lles gorau plant.

Dyna pam rydyn ni'n cefnogi syniad syml ond grymus: y 'Parent Pact', sy'n rhan o ymgyrch Smartphone Free Childhood. Mae'n fudiad cenedlaethol sy'n tyfu, gyda theuluoedd yn dewis oedi cyn rhoi ffonau clyfar i blant tan o leiaf 14 oed, a chyfryngau cymdeithasol tan 16 oed – ac yn gwneud hynny gyda'i gilydd, fel nad yw neb yn teimlo mai nhw yw'r unig rai sy'n aros.

Gallwch ddysgu mwy a gwylio fideo byr, ac os yw'n teimlo'n iawn i'ch teulu, llofnodwch y Pact yma. Mae eisoes wedi'i lofnodi gan deuluoedd mewn 45% o ysgolion yn y DU, a gallwch weld data byw ar ba ysgolion sydd â'r nifer fwyaf o Bactiau wedi'u llofnodi yn ein hardal.

Fel cymuned ysgol, rydyn ni'n rhoi ein cefnogaeth i'r mudiad hwn – nid oherwydd ein bod yn credu bod un ffordd gywir o wneud pethau, ond oherwydd ein bod yn meddwl ei fod yn sgwrs bwysig i bob un ohonom. Rydyn ni'n gwybod bod sefyllfa pob teulu yn wahanol, ac efallai fod gennych chi ddyfeisiau eisoes yn eich cartref – i'ch plentyn neu i'w brodyr a chwiorydd. Nid yw byth yn rhy hwyr i ailosod ffiniau, meithrin arferion sgrîn iachach, neu gymryd camau bach tuag at fywyd digidol mwy cytbwys. Os oes gennych ddiddordeb, rydyn ni hefyd yn rhannu rhai awgrymiadau defnyddiol gan Dr Rangan Chatterjee ar sut y gall teuluoedd lywio hyn gyda'i gilydd.

Ond rydyn ni hefyd yn gwybod y gallwn, gyda'n gilydd, ailosod y disgwyliad hwnnw bod plant yn cael ffonau clyfar – a rhoi mwy o amser i blant yn yr ysgol hon dyfu heb bwysau cysylltedd cyson.

Rydyn ni'n ymwybodol bod llawer o deuluoedd eisiau gallu cysylltu â'u plant, yn enwedig wrth iddynt ddechrau cerdded i'r ysgol ar eu pen eu hunain. Mae yna rai dewisiadau gwych yn lle ffonau clyfar sy'n cynnig galwadau a negeseuon, heb fynediad at y rhyngrwyd na chyfryngau cymdeithasol. Os ydych chi'n chwilio am syniadau, edrychwch ar yr awgrymiadau ffonau syml i blant sy'n cael eu cynllunio'n benodol ar gyfer plant.

Yn gywir,

Gareth James
Pennaeth

@YrYsgolGymraeg
www.ysgolgymraeg.cymru

e-bost
prif@ysgolgymraeg.ceredigion.sch.uk

Ysgol Gymraeg
Aberystwyth

Yr Ysgol Gymraeg, Coedlan Plascrug, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1HL
Ffôn / *Tel:* 01970 617613

Prifathro / *Headteacher:* Mr Gareth L James

Dear families,

We're hearing more and more from parents who feel uneasy about the growing role of smartphones in children's lives – especially as they enter the later years of primary and start secondary school. The reality is, these devices are becoming part of childhood far earlier than most of us expected.

While smartphones have their place, they were designed for adults – and there's now clear evidence they're not always good for children. From rising anxiety and sleep issues to online bullying and distraction, many families are questioning whether early smartphone use is really in children's best interests.

That's why we're supporting a simple but powerful idea: the ***Parent Pact****, part of the* ***Smartphone Free Childhood*** *campaign. It's a growing national movement of families choosing to delay giving children smartphones until at least age 14, and social media until 16 – and doing it together, so no one feels like the only one holding out.*

You can learn more and watch a short video, and if it feels right for your family, sign the Pact here. It's already been signed by families at 45% of schools in the UK, and you can see live data for which schools have the most Pacts signed in our area.

As a school community, we're lending our support to this movement – not because we believe there's one right way to do things, but because we think this is an important conversation for all of us. We know that every family's situation is different, and many of you may already have devices in your household – for your child or their siblings. It's never too late to reset boundaries, build healthier screen habits, or take small steps toward a more balanced digital life. If you're interested, we're also sharing some helpful tips from Dr Rangan Chatterjee on how families can navigate this together.

But we also know that together, we can reset that expectation that kids have smartphones – and give children at this school more time to grow up without the pressure of constant connectivity.

We're aware that many families want to be able to contact their children, especially as they begin walking to school alone. There are some great alternatives to smartphones that offer calls and texts, without internet access or social media. If you're looking for ideas, have a look at this child-friendly phones guide for some simple phones designed with kids in mind.

Yous sincerely,

Gareth James
Headteacher

@YrYsgolGymraeg
www.ysgolgymraeg.cymru

Ysgol Gymraeg Aberystwyth

e-bost
prif@ysgolgymraeg.ceredigion.sch.uk

Yr Ysgol Gymraeg, Coedlan Plascrug, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1HL
Ffôn / *Tel:* 01970 617613

Prifathro / *Headteacher:* Mr Gareth L James

Dolenni / mwy o wybodaeth
Links / more information

The smartphone dilemma and how to solve it.

Are smartphones really that bad for kids?

Sign the Parent Pact and delay

Child-friendly phone guide

SFC recommended age boundaries for parents seeking to delay giving their children phones.

0–11 years old: no phone
11–14 years old: first phone (not a smartphone)
14–16 years old: follow-on phone, no social media
16–18 years old: full-fat smartphone