Canllaw Cyfraniad ‘Dyddiaduron Fideo ADHD’

Cymerwch ran!

A ydych yn rhywun gyda ADHD a hoffai rannu eich stori?

Mae’r Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol yn edrych i greu cyfres o ddyddiaduron fideo yn cynnwys pobl gydag ADHD gan egluro eu profiadau a sut y mae ADHD yn effeithio ar eu bywydau o ddydd i ddydd.

I’r rheiny sy’n teimlo’n gyfforddus ac sy’n dymuno gwneud, hoffem i chi greu clip (ddim hirach na 5 munud) y gellir ei gynnwys ar ein gwefan ac o bosib ei ymgorffori mewn ffilm hirach nes ymlaen. Bydd eich clip yn debygol o gael ei olygu er mwyn ffitio fformat y gyfres o fideos, ond mi wnawn ni anfon y fersiwn wedi’i olygu atoch i wneud yn siŵr eich bod yn hapus gyda’r golygiad.

Os nad ydych yn siŵr beth yr hoffech siarad amdano, gallwch drafod **un neu ddau** o’r cwestiynau canlynol ar gyfer eich clip...

- **Beth yr hoffech i bobl wybod am ADHD a sut y maen eich effeithio chi?**
- **Beth wnaeth i chi feddwl bod gennych ADHD?**
- **Sut y mae ADHD wedi eich effeithio o fewn lleoliadau neu amgylchiadau gwahanol? (Addysg, Cyflogaeth, Iechyd ac ati)**
- **Oes yna unrhyw gamwybodaeth, stereoteipio neu gamddealltwriaeth am ADHD yr hoffech fynd i’r afael â nhw?**
- **Pa strategaethau y byddech yn ei awgrymu i eraill gyda ADHD i’w helpu nhw gyda’u bywydau o ddydd i ddydd?**

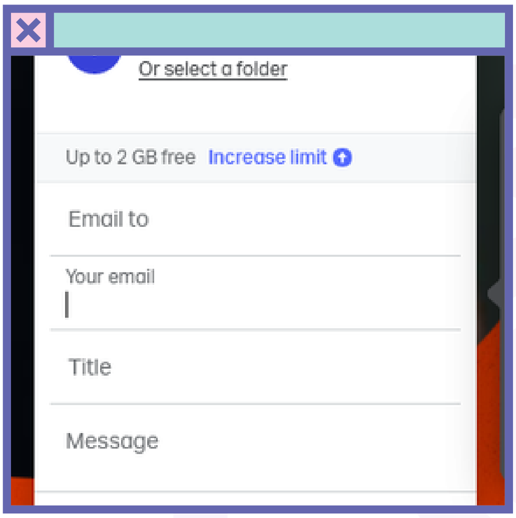
Os hoffech gyflwyno clip fideo, anfonwch eich clip at **AutismWales@WLGA.GOV.UK** gan ddefnyddio’r dull WeTransfer fel yr amlinellir ar dudalen 2.

Fel arall os hoffech gofnodi eich clip fideo dros Zoom neu Microsoft Teams, cysylltwch â ni ar y cyfeiriad e-bost uchod a byddwn yn trefnu dyddiad i gwrdd â chi ac i’ch clip gael ei recordio.

Mae croeso i chi gysylltu â ni os oes gennych unrhyw gwestiynau, neu os hoffech i ni eich helpu i gyfleu eich stori.

Canllaw Cyfraniad 'Dyddiaduron Fideo ADHD'

Sut i Anfon eich Clip Fideo

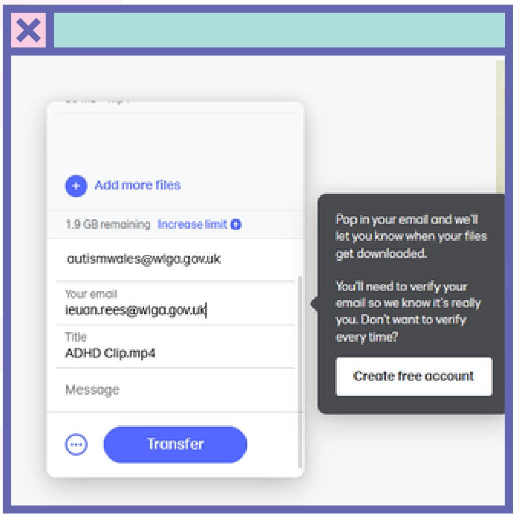


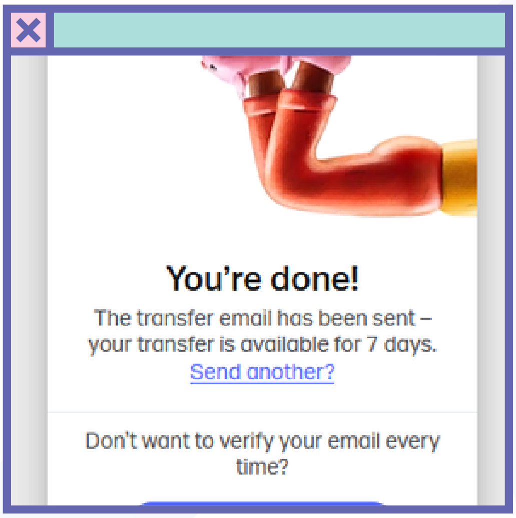
1

Ewch i https://www.wetransfer.com a chlicio ar y symbol '+' drws nesaf i 'Upload files', ac yna dewis eich clip fideo o le mae wedi'i gadw ar eich dyfais.

2

2. Teipiwch AutismWales@WLGA.GOV.UK yn yr adran 'Email to'. Yna teipiwch eich cyfeiriad e-bost yn yr adran 'Your email'. Os oes yna unrhyw beth yr hoffech i ni ei wybod am eich cyfraniad, mae croeso i chi ei gynnwys yn yr adran 'Message'.





3

Cliciwch ar 'Transfer'. Efallai y byddwch yn derbyn cod dilysu i'ch cyfeiriad e-bost – os felly, edrychwch yn eich mewnflwch (a'ch ffolder sothach) amdano ac yna theipio'r cod yn yr adran 'Enter verification code'. Yn olaf, cliciwch ar 'Verify' a disgwyl i'ch clip uwchlwytho. Ar ôl gwneud hynny bydd eich clip yn cael ei anfon atom!