

MODULE – Contemporary Challenges – Making a difference

MODULE CODE – ECIE4010

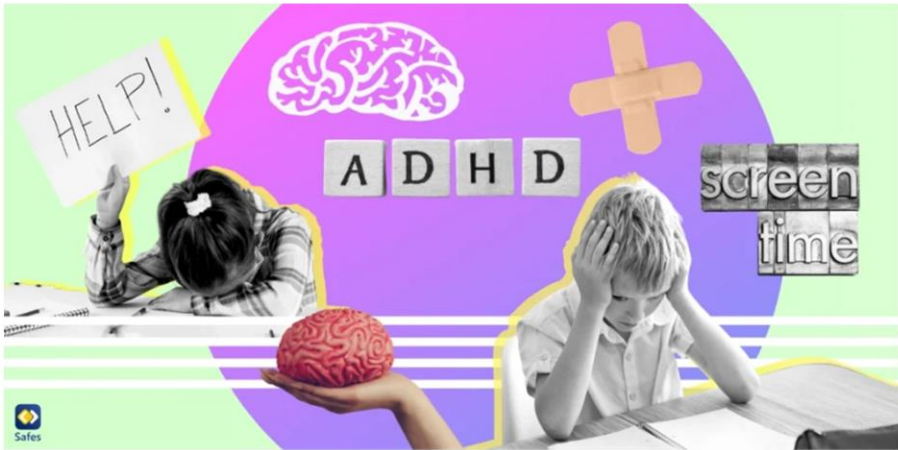
NAME – Kelly Jones

STUDENT NUMBER – 2418031

RECORDING OF PRESENTATION -

<https://1drv.ms/p/c/070ce4c073a23b9b/IQCjFpclLMjcS62LkD-r6v69AepCq4KBswGTujieR-56nVs?e=bi93L6>

Kelly **Effaith negyddol ADHD**



In-text citation: (Sina, 2023)

Kelly

Ymlediad
Gweithgarwch
Cofforol

Torri
Arwyddion
Cymhelliant

Effaith negyddol ffitrwydd



Torri
Cyfnodau
Cysgu

Cynnyddu
Mewnblania
d Caloriau

In-text citation: (Inspiredpencil.com, 2021)

Kelly

Ystadegau

- A survey showed that a staggering 89% of children were exposed to screens during meals, and 77% reported eating snacks between main meals. It's startling to think that many children consume up to one-third of their daily calories while glued to a screen!



In-text citation: (Mobicip, 2024)

Kelly

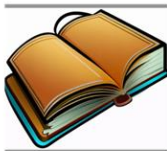


In-text citation: (Clock, 2012)

Datrysiadau



In-text citation: (Cole, 2024)



In-text citation: (MasterBundles, 2020)



In-text citation: (Magnific.com, 2026)



In-text citation: (Frik Grapik, 2026)

KELLY REFERENCE LIST

- *Frik Grapik (2026). *Business Idea Background*. [online] Vecteezy. Available at: <https://www.vecteezy.com/vector-art/6126009-business-idea-background> [Accessed 24 Apr. 2026]
- Sina (2023). *Balancing Screen Time for Kids with ADHD*. [online] Screentime Monitoring | Safes Parental Control App. Available at: <https://www.safes.so/blogs/screen-time-and-adhd/>.
- Mobicip. (2024). *The Impact of Excessive Screen Time on Kids' Health* | Mobicip. [online] Available at: <https://www.mobicip.com/blog/impact-screen-time-kids-health>.
- Inspiredpencil.com. (2021). *Lack Of Exercise*. [online] Available at: <https://ar.inspiredpencil.com/pictures-2023/lack-of-exercise>
- Clock, A. (2012). *Alarm Clock - Clock hands are separately grouped objects and can be...* [online] iStock. Available at: <https://www.istockphoto.com/vector/alarm-clock-gm165943566-22145723> [Accessed 3 May 2026].
- Cole, M. (2024). *Kids Running on White Background*. [online] Vecteezy. Available at: <https://www.vecteezy.com/vector-art/361620-kids-running-on-white-background>.
- Magnific.com. (2026). Available at: https://www.magnific.com/premium-vector/golden-award-trophy-ribbon-vector-illustration_2317505.htm [Accessed 3 May 2026].
- MasterBundles. (2020). *Auto Draft*. [online] Available at: <https://masterbundles.com/freebies/book-clipart-free/> [Accessed 3 May 2026].
- Almond, E. (2018). *Can too much screen time affect our weight?* [online] World Cancer Research Fund. Available at: <https://www.wcrf.org/about-us/news-and-blogs/can-too-much-screen-time-affect-our-weight/>.

SCRIPT

SLIDE 1

Ma amser sgrin yn cael effaith ar plant sydd ag ADHD ac ar ffitrwydd. Ni ellir gwadu bod plant yn hoff iawn o chwarae gemau ar wahanol mathau o dechnoleg, fodd bynnag I cyd-fynd efo'r pwyntiau uchod mae effeithiau amser sgrin yn cael eu dylanwadu nid yn unig gan ba mor hir caiff ei defnyddion ond hefyd gan y math o gynnwys sydd yn cael ei defnyddio o ddydd I ddydd.

I blant sydd ag ADHD, awgrymwyd bod gormod o weithgaredd ar-lein cyson yn gallu gwaethygu symptomau ADHD fel gormod o egni a gweithredu heb feddwl, sydd yn gallu cael effaith ar hwyl a lles cyffredinol plant. Mae'r angen I fod o flaen sgrin yn gallu gwneud I chi fod yn fwy heriol I datblygu dyfalbarhad mewn meysydd dydyn nhw dim yn cael gwobrau ar unwaith.

Mae amser sgrin yn gallu bod yn niweidiol I reoli symptomau fel diffyg cwsg oherwydd mae'r ymennydd yn cael anhawster I greu digon o dopamine sydd yn gallu effeithio ar ymroddiad a mwynhad plentyn, fodd bynnag pan fydd plant ag ADHD yn cael diddordeb mewn rhywbeth mae'r ymennydd yn cael hwb o dopamine sydd efallai yn gwneud hi'n annodd I roi'r gorau a symud ymlaen o'r gweithgaredd meant yn eu gwneud ar y sgrin.

SLIDE 2

Gall amser sgrin cael effaith mawr ar eich corff oherwydd all cynnydd mewn amser sgrin arwain at ostyngiad mewn lefelau gweithgarwch corfforol, gall torri ein system arwyddion awynt naturiol y corff, ni allwn hefyd anghofio bod amser sgrin yn cael effaith ar eich cwsg oherwydd y golau glass sydd yn y sgrin yn lleihau ansawdd eich cwsg ac yn cynyddu hormone newyn ghrelin sydd yn dangos llenwad ac wrth mynd yn henach gall dod mewn l'r afer o fwytan'n afiach. In-text citation: (Almond, 2018)

SLIDE 3

Dyma'r ystadegau sydd yn dangos canran o blant sydd yn cael eu hamlygu I sgriniau ac hefyd faint o blant oedd yn bwyta byrbrydau rhwng prydau bwyd mawr.

SLIDE 4

Er mwyn datrys problemau amser sgin awgrymwyd I greu rwtin strwythiedig, cyfyngu ar gynnwys cyflym, annog gweithgaredd corfforol, hyrwyddo hobiau heb defnyddio'r rhyngrhwyd, rhannu amser sgrin ac hefyd defnyddio sgrin fel gwobr, wrth dilyn hyn gall arwain at gwella ffitrwydd, crynodiad, ymddygiad ac canolbwtntiad.