CHWARAE HOFFI RHANNU

CADW PLANT 8-10 OED YN DDIOGEL AR-LEIN

PECYN ADNODDAU

CEOP
A National Crime Agency command

THINK U KNOW .CO.UK

Cynnwys

1	Croeso i Chwarae Hoffi Rhannu	2
	Sut i ddefnyddio'r Pecyn Adnoddau	3
2	Sut i gyflwyno Chwarae Hoffi Rhannu yn ddiogel ac yn effeithiol	5
3	Cynlluniau Sesiynau	12
	Lefel 1	12
	Lefel 2	24
	Sesiynau Ymestyn	38
4	Adnoddau i'w Llungopio	50
	Llyfr Gwaith Lefel 1	76
	Llyfr Gwaith Lefel 2	86
	Adnoddau Ymestyn	98
5	Adnoddau i Rieni a Gofalwyr	107

1 Croeso i Chwarae Hoffi Rhannu

Cyfres animeiddiedig mewn tair pennod yw *Chwarae Hoffi Rhannu.* Ei nod yw helpu plant 8-10 oed i ddysgu sut i ddiogelu eu hunain rhag camdriniaeth rywiol, camfanteisio a risgiau eraill y gallent eu hwynebu ar-lein.

Mae'r gyfres yn dilyn anturiaethau Alfie, Ellie a Sam, wrth iddyn nhw ffurfio band i gymryd rhan mewn cystadleuaeth Brwydr y Bandiau yn eu hysgol, a dod wyneb yn wyneb â grŵp cyfrwys ond 'cŵl' y Popcorn Wizards. Mae'r tri ffrind yn dysgu y gall y rhyngrwyd eu helpu i gyflawni eu nod, ond bod angen iddyn nhw ei ddefnyddio'n ddoeth ac yn ddiogel... ac yn y pen draw, bod gwneud eich gorau, cynnwys pobl eraill, a meithrin cyfeillgarwch go iawn yn llawer pwysicach na pha mor boblogaidd ydyn ni.

Nodau ac Amcanion

Nod y gyfres *Chwarae Hoffi Rhannu* yw sicrhau bod plant yn cael yr wybodaeth, y sgiliau a'r hyder sydd ei angen er mwyn
:

- Adnabod arwyddion ymddygiad ystrywgar neu fygythiol ar-lein, a sefyllfaoedd lle mae rhywun yn rhoi pwysau arnynt.
- Ymateb yn ddiogel os ydynt yn meddwl bod rhywun yn ceisio eu twyllo, rhoi pwysau arnynt neu eu bygwth.
- Deall eu hawliau ar-lein, a pharchu hawliau pobl eraill.
- Cymryd camau i reoli eu preifatrwydd a'u hôl-troed digidol.
- Cael help o ffynhonnell briodol os oes arnynt angen help.

Ein Dull Gweithredu

Nod y ffilmiau *Play Like Share* yw helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cam-drin a chamfanteisio rhywiol ar-lein, ond fe sylwch nad ydynt yn cynnwys senarios yn ymwneud ag oedolyn sy'n droseddwr rhyw. Mae hon yn elfen hollbwysig o'n dull gweithredu, am y rhesymau a ganlyn:

Mae'r ffilmiau *Play Like Share* yn annog plant i ganolbwyntio ar ymddygiadau, yn hytrach na chymhellion. Mae'n eu helpu i adnabod ac ymateb yn ddiogel i strategaethau y mae troseddwyr rhyw yn eu defnyddio i geisio meithrin perthynas amhriodol ar-lein neu i fygwth plant. Maen nhw yn gwneud hynny heb dynnu sylw'r plant, a heb godi cwestiynau dryslyd, brawychus neu anaddas i oedran y plentyn ynglŷn â pham y byddai oedolyn yn ymddwyn fel hyn tuag at blentyn.

Bydd gallu gweld arwyddion cynnar ymddygiad ystrywgar a bygythiol, a sefyllfaoedd lle mae rhywun yn rhoi pwysau ar blant, ynghyd â datblygu'r hyder a'r sgiliau i ymateb yn ddiogel a chael help, yn rhoi sylfaen gref i'r plant ac yn eu galluogi i gadw eu hunain yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol, ar-lein ac all-lein.

Os bydd y gyfres *Play Like Share* yn arwain at gwestiynau gan blant ynglŷn â storïau maen nhw wedi'u clywed am feithrin perthynas amhriodol a cham-drin rhywiol, darllenwch y canllawiau sy'n trafod ffyrdd diogel ac adeiladol o ymateb yn Adran 2 (Tudalen 8) yn y pecyn hwn.

Fodd bynnag, os ydych yn gweithio gyda phlant ym mhen uchaf yr ystod oedran hon, sydd yn eich barn chi'n agored iawn i niwed neu'n cymryd risgiau ar-lein, efallai y byddwch yn penderfynu ei bod yn bwysig rhoi sylw mwy uniongyrchol i beryglon cyswllt amhriodol gan oedolion. Ar dudalen 44 fe welwch weithgaredd ymestyn addas i oedran y plant sy'n eich galluogi i wneud hynny, un-i-un neu mewn grŵp bach.

Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu mwy am y dystiolaeth sylfaenol ar gyfer y dull gweithredu hwn a dulliau eraill tebyg, rydym yn argymell eich bod yn darllen adroddiad ymchwil 'Key Principles of Effective Preventative Education'.

Gellir lawrlwytho'r adroddiad i lawr o www.thinkuknow.co.uk/professionals.(Saesneg yn unig)

Sut i ddefnyddio'r Pecyn Adnoddau hwn

1. Lawrlwythwch a gwyliwch y ffilmiau eich hun. Gobeithio y byddwch yn eu mwynhau!

Gallwch lwytho'r ffeiliau i lawr o adran adnoddau eich cyfrif yn www.thinkuknow.co.uk/professionals. (Saesneg yn unig)

2. Gwnewch asesiad sylfaenol syml.

Gweler tudalen 9 am fanylion.

3. Dewiswch gynlluniau sesiynau ar lefel sy'n briodol i'r plant rydych chi'n gweithio gyda nhw.

Mae plant rhwng wyth a deg oed yn amrywio'n fawr o ran aeddfedrwydd, datblygiad a'r mathau o bethau y maen nhw'n eu gwneud ar-lein. Oherwydd hyn, mae dwy set o gynlluniau sesiynau i chi ddewis ohonyn nhw. Mae pob un yn cynnwys tri sesiwn â chanlyniadau dysgu union yr un fath, sy'n cael eu harchwilio ar wahanol lefelau:

Lefel Un: Ar gyfer plant sy'n dechrau ymwneud â gweithgareddau ar-lein Tudalennau 12-23

Priodol i'r rhai sy'n chwarae gemau ac yn gwylio fideos ar gyfrifiaduron llechen a dyfeisiau eraill, ond sy'n llai tebygol o fod â'u ffôn symudol eu hunain. Efallai y byddan nhw yn dechrau dangos diddordeb yn y cyfryngau cymdeithasol neu'n dechrau eu defnyddio, ond nid ydynt yn gwneud llawer arnynt.

Lefel Dau: Ar gyfer plant sy'n ymwneud â gweithgareddau mwy cymhleth ar-lein Tudalennau 24-37

Priodol i'r rhai sy'n ymwneud â gweithgaredd mwy cymhleth ar-lein, yn chwarae gemau aml-chwaraewr, yn creu eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol eu hunain, ac yn lanlwytho delweddau neu fideos. Maen nhw'n fwy tebygol o ddefnyddio ffôn ac mae'n debyg na fyddant yn cael cymaint o oruchwyliaeth ar-lein.

Dewiswch gynlluniau sesiynau priodol ar sail canlyniadau eich asesiad sylfaenol. Os oes angen, gallwch ddewis rhai gweithgareddau o bob lefel a'u cyfuno i greu sesiwn sy'n addas ar gyfer diddordebau neu anghenion penodol eich grŵp chi.

Gallwch gynnal sesiynau ar wahanol lefelau ochr yn ochr (er enghraifft, tra byddwch chi'n gwneud gweithgareddau Lefel Dau gyda'r mwyafrif, gallai oedolyn arall wneud gweithgareddau Lefel Un gyda grŵp bach).

Mae pob sesiwn yn para am tua 60 – 90 munud, a gallwch eu rhannu'n ddarnau llai a'u cyflwyno felly os dymunwch.

Mae cynlluniau'r sesiynau wedi'u sgriptio'n fanwl er mwyn helpu'r rhai hynny sydd heb lawer o brofiad o gyflwyno'r pwnc sensitif hwn. Mae croeso i chi ddefnyddio eich barn broffesiynol i wneud y sesiynau'n fwy addas i chi, a'u teilwra ar gyfer anghenion penodol eich grŵp.

Cynlluniau Sesiynau Ymestyn Tudalennau 38-49

Mae'r tri sesiwn dewisol hyn yn eich galluogi i gael rhagor o wybodaeth o'r ffilmiau:

1. Sut all y rhyngrwyd wneud i bobl deimlo?	Hunan-dyb
2. Beth sy'n gwneud cyfrinair da?	Preifatrwydd a diogelwch
3. Sgwrsio â dieithriaid ar-lein	Sesiwn wedi'i dargedu: meithrin perthynas amhriodol ar-lein

Sylwer bod Sesiwn Ymestyn 3 wedi'i gynllunio er mwyn ei gyflwyno mewn grwpiau llai i blant sy'n agored iawn i niwed neu sy'n cymryd risgiau ar-lein.

4. Darllenwch y canllawiau ynglŷn â sut i gyflwyno Chwarae Hoffi Rhannu yn ddiogel ac yn effeithiol.

Tudalennau 5-11

5. Gwnewch gopïau o'r adnoddau y mae arnoch eu hangen.

Tudalennau 50-106

Mae adnoddau ar gyfer y sesiynau wedi'u trefnu mewn llyfrau gwaith (y gallwch eu hargraffu ar bapur A4) er mwyn i'r plant allu eu personoli, eu llenwi a'u cadw. Neu gallwch gopïo tudalennau unigol i greu taflenni gwaith.

Gallwch ddod o hyd i adnoddau eraill i'w torri allan ar gyfer gweithgareddau grŵp ar dudalennau 98-106.

6. Cyflwyno Chwarae Hoffi Rhannu dros dri sesiwn neu fwy.

Cynhaliwch asesiad terfynol syml i ganfod beth mae'r plant wedi'i ddysgu, gan ddefnyddio'r gweithgaredd sylfaenol fel ffon fesur.

Gweler tudalen 9 am fanylion.

Cadwch yr asesiadau terfynol a'r llyfrau gwaith fel cofnod o gynnydd dros y sesiynau.

2 Sut i gyflwyno Chwarae Hoffi Rhannu yn ddiogel ac yn effeithiol

Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol

Mae *Chwarae Hoffi Rhannu* wedi'i gynllunio fel bod modd ei gyflwyno i'r dosbarth cyfan, ond gellir ei ddefnyddio mewn grwpiau llai hefyd, neu mewn sesiynau un-i-un.

Mae'r gweithgareddau'n gofyn i blant weithio mewn cysylltiad agos â'i gilydd, a pharchu ei gilydd, ac maen nhw yn debygol o godi materion sensitif – er enghraifft, os yw plentyn yn y grŵp wedi dod ar draws sefyllfa beryglus ar-lein.

Cyflwyno i grŵp

Cyn i chi ddechrau'r sesiwn cyntaf gyda grŵp, sefydlwch set glir o ddisgwyliadau cyffredin ar gyfer addysg bersonol a chymdeithasol, neu 'reolau sylfaenol', er mwyn helpu'r plant i fynegi eu syniadau a'u teimladau tra'n dangos parch tuag at eraill. Dylech gynllunio'r disgwyliadau gyda'r plant, a dylent gael eu hysgrifennu yng ngeiriau'r plant, gan roi pwyslais ar gyfrinachedd a pheidio â datgelu enwau, a nodi na ddylid rhannu manylion personol.

Dylai'r rheolau sylfaenol gynnwys y canlynol:

- Cadwch y sgwrs yn yr ystafell*
- Peidiwch â datgelu enwau a chadwch y storïau'n ddienw: gallwch siarad am 'rywun rydw i'n ei adnabod' yn hytrach na defnyddio enw rhywun
- Gwrandewch ar bobl eraill, a dangoswch barch i'w safbwyntiau
- Er bod cymryd rhan yn bwysig, gallwch ddewis peidio ag ateb cwestiwn neu gymryd rhan mewn gweithgaredd
- Gofynnwch i oedolyn am help os oes arnoch angen help
- Os ydych yn poeni am rywbeth, rhowch eich llaw i fyny a dywedwch wrth oedolyn

Dylech arddangos y rheolau sylfaenol yn yr ystafell ac atgoffa'r plant amdanynt ar ddechrau pob sesiwn. Gallwch hefyd gyfeirio'n ôl atynt yn ystod gweithgareddau os oes angen, er mwyn rhoi sylw i unrhyw ymddygiad heriol a thynnu sylw at gyfraniadau cadarnhaol.

***Terfynau cyfrinachedd:** Eglurwch wrth y plant y bydd angen i chi siarad ag aelod arall o'r staff os yw ymddygiad neu rywbeth sy'n cael ei ddweud yn achosi pryder, neu os datgelir gwybodaeth. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen siarad â rhieni/gofalwyr am bryder neu gwestiwn a ofynnwyd gan blentyn. Mae'n ymarfer da i siarad gyda'r disgybl(ion) dan sylw cyn dwyn y mater i sylw'r rhieni/gofalwyr.

Cynnal gweithgareddau chwarae rôl

Cyn cynnal y gweithgareddau chwarae rôl sy'n cael eu cynnwys yn y sesiynau, gwnewch yn siŵr:

- Nad yw'r plant yn chwarae eu rôl eu hunain, neu bobl maen nhw'n eu hadnabod, neu sefyllfaoedd y mae'n bosibl eu bod wedi bod ynddynt.

- Eich bod yn gosod meini prawf clir (gweler y manylion mewn cynlluniau sesiynau) y gall plant sy'n gwylio chwarae rôl eu defnyddio i asesu cynnwys y chwarae rôl a'r sgiliau a ddangosir. Os dymunwch asesu perfformiad y plant, rhannwch y meini prawf gyda nhw cyn iddyn nhw gymryd rhan.
- Bod y plant yn deall y gallant beidio â chymryd rhan os ydynt yn teimlo'n anghyfforddus neu os nad ydynt yn hoffi cymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae rôl. Cynigiwch weithgaredd arall iddyn nhw os oes angen.
- Eich bod yn neilltuo amser ar ddiwedd y cyfnod chwarae rôl ar gyfer ôl-drafodaeth gyda'r plant sydd wedi cymryd rhan, i'w helpu i ddod allan o'u cymeriad.

Helpu plant i ofyn cwestiynau

Dylid darparu 'blwch cwestiynau' y gellir ei ddefnyddio yn ystod y sesiwn ac ar ôl y sesiwn er mwyn i'r disgyblion allu gofyn cwestiynau'n ddienw. Gallwch wedyn ddarllen y cwestiynau yn y sesiwn nesaf a'u hateb. Cyn sefydlu hyn, gwnewch yn siŵr bod modd i chi adnabod unrhyw gyfrannwr drwy ei lawysgrifen neu ddull arall, rhag ofn i fater amddiffyn plant godi.

Cyflwyno i unigolion

Gall llawer o'r gweithgareddau sydd yn y pecyn hwn fod yn ddefnyddiol wrth weithio gyda phlant unigol. Gellir addasu rhai o'r gweithgareddau sydd angen gwaith grŵp i'w defnyddio fel tasgau unigol neu fel tasg lle gall oedolyn helpu plentyn.

Os ydych yn gweithio gyda phlentyn ar sail un-i-un, dylid dilyn yr arferion diogelu arferol er mwyn sicrhau bod y sesiwn yn ddiogel ac yn briodol. Dilynwch bolisi diogelu eich sefydliad ar weithio ar eich pen eich hun gyda phobl ifanc a chanllawiau yn ymwneud â chyswllt un-i-un a/neu ymweliadau cartref.

Mae'r pecyn *Chwarae Hoffi Rhannu* yn addas i oed y plant ac nid yw'r animeiddiadau a'r gweithgareddau yn cyfeirio'n uniongyrchol at droseddau rhyw yn erbyn plant. Er hyn, mae'r adnodd yn rhoi sylw i faterion a allai fod yn rhai sensitif, megis hunaniaeth ffug ar-lein a chysyniadau megis caniatâd, tynnu lluniau a rhannu lluniau. Pan fyddwch yn defnyddio'r adnodd hwn i wneud gwaith uniongyrchol gyda phlentyn, argymhellir eich bod yn ymgyfarwyddo ag unrhyw faterion diogelu perthnasol a allai fod wedi effeithio ar y plentyn rydych yn gweithio gydag ef/hi, neu sy'n dal i effeithio arno. Dylid cwblhau'r broses hon yn unol â pholisi rhannu gwybodaeth a diogelu eich sefydliad. Dylid ystyried gwybodaeth sy'n ymwneud â hanes amddiffyn plant unigolyn mewn ffordd sensitif wrth gynllunio a chyflwyno sesiwn.

Dylech hefyd:

- Hysbysu rhieni/gofalwyr y bydd y sesiwn yn cael ei gynnal, gan addasu'r llythyr ar **dudalen 107**, gan ei bod yn debygol y bydd y plentyn yn gofyn rhagor o gwestiynau y noson honno. Gall fod yn amser da hefyd i rieni/gofalwyr drafod yr hyn a ddysgwyd, tra mae'r wybodaeth yn dal yn fyw yng nghof eu plentyn.
- Os oes angen, trafodwch unrhyw bryderon amddiffyn plant gyda'r brif asiantaeth ddiogelu sy'n gweithio gyda'r plentyn a/neu ei deulu. Addaswch y sesiwn os ydych yn credu bod hynny'n briodol, yn unol â'ch barn broffesiynol a'ch gwybodaeth am amgylchiadau'r plentyn.
- Os yw'r gwaith hwn yn cael ei gwblhau fel rhan o gynllun aml-asiantaeth o amgylch y plentyn, rhowch wybod i'r gweithwyr proffesiynol eraill bod y gwaith hwn yn mynd i gael ei wneud, neu ei fod wedi cael ei wneud. Bydd hyn yn sicrhau, os bydd plentyn yn datgelu gwybodaeth neu'n mynegi pryderon neu gwestiynau ar ôl y sesiwn, bod gweithwyr proffesiynol eraill yn ymwybodol o'r cyd-destun ac yn barod i ateb cwestiynau.

Pellhau'r dysgu

Er nad yw'r ffilmiau a'r gweithgareddau'n cyfeirio'n uniongyrchol at droseddau rhywiol yn erbyn plant, dylech fod yn ymwybodol bob amser o'r posibilrwydd y gallai plentyn yn eich grŵp chi fod wedi dod ar draws cyswllt ar-lein amhriodol gan oedolyn, neu fath arall o gamdriniaeth, a'i bod hi'n bosibl ei fod wedi dweud wrth rywun am hyn o'r blaen, neu ei bod hi'n bosibl nad yw wedi dweud wrth neb. Dylech ymdrin â phob sesiwn ar y sail hon.

Dylech osgoi cwestiynau neu weithgareddau sy'n annog plant i ystyried eu profiadau personol wrth ymwneud â gweithgaredd a allai fod yn beryglus ar-lein, neu ofyn iddyn nhw roi eu hunain mewn sefyllfa arbennig, er enghraifft 'Sut fyddech chi'n teimlo pe bai ... ?' Gallai hynny ei gwneud hi'n anos i blant ystyried mater yn wrthrychol, achosi teimladau trawmatig, gwneud i blentyn deimlo'n anghyfforddus, a/neu achosi i blant ymddieithrio oddi wrth y deunydd.

Cwestiynau mwy priodol fyddai 'Sut rydych chi'n meddwl y mae Alfie'n teimlo?' neu 'Sut fyddech chi'n teimlo pe bai Ellie yn ffrind i chi?' Mae cwestiynau fel hyn yn angori dysgu i brofiad cyffredin y grŵp o'r ffilm, ac yn annog datblygu llythrennedd emosiynol ac empathi. Mae hefyd yn briodol i chi ofyn i'r plant ddychmygu ymateb 'plentyn tua'r un oed â chi sy'n mynd i'r ysgol yn yr ardal yma.'

Un eithriad yw'r gweithgaredd Creu eich Cylch Cefnogi eich hun yn Sesiwn 2 (y ddwy lefel) sy'n gofyn i blant nodi eu rhwydwaith eu hunain o unigolion y gallant ymddiried ynddynt. Fel y nodir yn y cynlluniau sesiynau, dylid cyflwyno'r gweithgaredd hwn mewn ffordd sensitif a gofyn i'r plant weithio'n annibynnol. Dylid egluro wrthynt na fydd disgwyl iddyn nhw rannu eu cylch cefnogi gyda'u cyfoedion nac aelodau o'u teulu.

Diogelu a datgelu

Byddwch yn barod am y posibilrwydd y bydd defnyddio *Chwarae Hoffi Rhannu* yn helpu plentyn rydych yn gweithio gydag ef/hi i ddod i ddeall beth yw camdriniaeth, a chael digon o hyder i ddatgelu gwybodaeth am ddigwyddiad o'r fath:

- **Dylid cael o leiaf ddau aelod o staff yn yr ystafell bob amser yn ystod sesiwn.**
- **Gwnewch yn siŵr bod Uwch Berson Dynodedig sy'n gyfrifol am Amddiffyn Plant cyfatebol yn ymwybodol eich bod yn cyflwyno *Chwarae Hoffi Rhannu*.**
- **Atgoffwch eich hun ynglŷn â Pholisïau a Gweithdrefnau Diogelu eich lleoliad, a chanllawiau yn ymwneud â sut i ymateb os datgelir gwybodaeth.**
- **Dylech fabwysiadu dull gweithredu cadarn nad yw'n gweld bai ar y dioddefwr pan fyddwch yn cyflwyno *Chwarae Hoffi Rhannu*.**
  Un o'r prif rwystrau sy'n atal plentyn rhag gofyn am help yw'r teimlad ei fod wedi gwneud rhywbeth y bydd yn cael ei feio amdano. Gwnewch yn siŵr nad yw'n ymddangos eich bod yn gweld bai ar gymeriadau yn y ffilm am unrhyw weithgareddau peryglus y maen nhw'n cymryd rhan ynddynt – eglurwch fod pawb yn gwneud camgymeriadau, ac mai'r peth pwysig yw ein bod ni'n dysgu o'n camgymeriadau. Os bydd y plant yn gwneud sylwadau sy'n beirniadu cymeriad am gymryd risg ar-lein, ymatebwch yn gryf â'r pwynt hwn. Pwysleisiwch yn aml, os bydd rhywbeth yn digwydd i blentyn a bod hynny'n gwneud iddo boeni, nad oes bai ar y plentyn, ac y dylai bob amser ofyn am help.
- **Atgoffwch y plant ar ddechrau pob sesiwn mai'r peth gorau i'w wneud os ydynt yn poeni am rywbeth yw siarad gyda chi neu oedolyn arall y maen nhw'n ymddiried ynddo. Neu, os nad ydynt yn teimlo eu bod yn barod i siarad â rhywun maen nhw'n ei adnabod, gallant gysylltu â Childline i gael help gydag unrhyw broblem, unrhyw bryd - www.childline.org.uk neu 0800 11 11.**
- **Cefnogwch y plant os byddan nhw yn datgelu gwybodaeth.**
  Os bydd plentyn yn dechrau rhoi manylion am brofiad personol sy'n swnio fel un a allai arwain at ddatgelu gwybodaeth, dylai aelod o'r staff nad yw'n arwain y sesiwn fynd ato a mynd ag ef/hi i le diogel ar unwaith lle gall barhau i ddatgelu gwybodaeth yn breifat.

Os bydd plentyn yn datgelu gwybodaeth

Os bydd plentyn yn datgelu pryder yn ymwneud â cham-drin rhywiol neu unrhyw fater amddiffyn/diogelu plant, cefnogwch ef/hi drwy ddilyn Polisi a Gweithdrefnau Diogelu eich lleoliad. Dylai'r rhain o leiaf roi cyfarwyddyd i chi:

- Fynd â'r unigolyn i le preifat.
- Dweud wrth y plentyn y byddwch yn parchu ei breifatrwydd, ond na allwch warantu cyfrinachedd. Os byddwch yn teimlo bod y plentyn neu rywun arall mewn perygl, bydd angen i chi anfon yr wybodaeth ymlaen at yr awdurdod priodol.
- Gwrando ar y plentyn a gadael iddo ddisgrifio ei bryder. Peidiwch â holi a stilio na barnu'r hyn y mae'n ei ddweud wrthych.
- Hysbysu'r Uwch Berson Dynodedig sy'n gyfrifol am Amddiffyn Plant.

Gellir cael cyngor pellach ynglŷn â'r arferion gorau wrth reoli datgeliad gan yr NSPCC **www.nspcc.org.uk. (Saesneg yn unig)**

Rhoi gwybod am bryder

Yr Heddlu
Os ydych yn poeni bod plentyn mewn perygl uniongyrchol, dylech ffonio 999.

Dylai eich Polisi a Gweithdrefnau Diogelu gynnwys canllawiau clir yn nodi sut i roi gwybod am gam-drin neu gamfanteisio rhywiol sydd wedi cael ei ddatgelu yn eich lleoliad, a dylai'r Uwch Berson Dynodedig sy'n gyfrifol am Amddiffyn Plantymgymryd â'r dasg hon.

Canolfan Ddiogelwch CEOP
Gall unrhyw aelod o'r cyhoedd – boed yn blentyn, rhiant neu weithiwr proffesiynol – roi gwybod am bryder yn ymwneud â cham-drin neu gamfanteisio'n rhywiol ar blentyn i CEOP drwy fynd i **www.ceop.police.uk/Safety-Centre (Saesneg yn unig)**. Bydd Cynghorwyr Amddiffyn Plant arbenigol CEOP yn asesu ac yn ymateb i bob adroddiad. Os oes angen ymateb gan yr heddlu, bydd hyn yn cael ei wneud mewn partneriaeth â'ch heddlu lleol.

Mae Canolfan Ddiogelwch CEOP wedi'i chynllunio i fod mor hygyrch ag sy'n bosibl i blant, ond rydym yn argymell yn gryf bod plant 8-10 oed yn gofyn i oedolyn y maen nhw'n ymddiried ynddo eu helpu i roi gwybod am ddigwyddiad.

Rheoli cwestiynau a sylwadau plant am gam-drin rhywiol ar-lein

Wrth ddatblygu'r adnodd hwn, cafodd y ffilmiau a'r gweithgareddau eu treialu mewn llawer o ysgolion ledled y DU.

Er nad yw'r adnodd yn cyfeirio'n uniongyrchol at faterion yn ymwneud ag oedolion yn troseddu yn erbyn plant, gwelsom yn gyson fod unrhyw drafodaeth am risg ar-lein yn dal i dueddu i sbarduno cwestiynau a sylwadau sy'n gysylltiedig â'r pwnc hwn.

Roedd plant yn aml yn teimlo'n ddryslyd ynglŷn â chymhellion posibl oedolion a allai geisio cysylltu â phlant ar-lein neu eu niweidio, ac roedd sylwadau fel yr isod yn gyffredin:

"Dw i ddim yn deall, pam maen nhw isio gwybod be ydi dy enw di, dy oed di, neu beth bynnag yn y lle cyntaf?"

"Maen nhw eisiau cael dy fanylion personol di er mwyn iddyn nhw gael gwybod ble rwyt ti'n byw a thorri i mewn i dy dŷ di."

"Glywes i am ferch oedd wedi siarad gyda rhywun ar-lein, yna wnaeth e ddarganfod ble roedd hi'n byw a'i lladd hi."

"Maen nhw'n trio sgwrsio gyda ti a gwneud ffrindiau a darganfod beth yw dy gyfrineiriau di oherwydd eu bod nhw eisiau dy herwgipio di neu dy arteithio di neu rywbeth."

Dyma rai awgrymiadau yn ymwneud â sut y gallech ystyried rhagweld a rhoi sylw i sylwadau o'r fath:

- **Cyfeiriwch y drafodaeth oddi wrth gymhellion troseddwyr a thuag at ymddygiadau amhriodol.** Peidiwch â gofyn cwestiynau fel 'Pam fyddai rhywun eisiau darganfod manylion personol plentyn?' i'r plant. Yn hytrach, canolbwyntiwch ar gamau y gall y plant eu cymryd er mwyn cadw'u preifatrwydd, a gofynnwch iddyn nhw sut fydden nhw'n gallu dweud os oedd rhywun yn ceisio eu twyllo, eu bygwth neu roi pwysau arnynt i rannu gwybodaeth neu wneud rhywbeth arall nad ydyn nhw eisiau ei wneud.

- **Cadwch y drafodaeth am niwed yn gyffredinol.** Os bydd plant yn gofyn cwestiynau am gymhellion troseddwyr neu'n awgrymu pethau fel 'herwgipio' neu 'lofruddio', cyfeiriwch nhw oddi wrth faterion penodol o'r fath. Eglurwch fod pethau drwg yn digwydd weithiau yn anffodus, ond bod hyn yn anghyffredin iawn. Efallai y byddech yn hoffi defnyddio dull mwy uniongyrchol o ymdrin â phwnc cam-drin plant yn rhywiol ar-lein os ydych yn gweithio gyda grŵp bach o blant aeddfed iawn, sy'n cymryd risgiau a/neu sy'n agored i niwed. Yn yr achos hwn, dylech ystyried defnyddio Sesiwn Ymestyn 3, ar sgwrsio â dieithriaid ar-lein (Tudalen 44).

- **Peidiwch â rhoi'r argraff i'r plant mai dim ond os byddan nhw'n cwrdd â dieithryn y gallent gael niwed.** Mae'n sicr yn bwysig bod plant yn gwybod nad yw byth yn ddiogel iddyn nhw drefnu i fynd i rywle i gyfarfod rhywun y maen nhw wedi'i gyfarfod ar-lein yn unig.

  Fodd bynnag, fel gweithiwr proffesiynol dylech fod yn ymwybodol bod llawer o droseddwyr yn cam-drin plant heb iddyn nhw hyd yn oed eu cyfarfod mewn bywyd go iawn, drwy eu twyllo, neu eu gorfodi i rannu delweddau anweddus neu gyflawni gweithgareddau rhywiol ar we-gamera.
  Nid ydym yn eich cynghori i geisio egluro'r cymhelliant rhywiol hwn i blant wyth i ddeg oed. Gallwch eu hamddiffyn rhag y risg hon drwy eu helpu i ddysgu adnabod ac ymateb yn ddiogel i unrhyw ymdrech i'w twyllo, eu bygwth neu roi pwysau arnynt i wneud rhywbeth ar-lein.

- **Helpwch nhw i ddysgu rhoi storïau'r cyfryngau mewn cyd-destun.** Mae plant yn tueddu i fod yn effro iawn i storïau ar y cyfryngau sy'n ymwneud â niwed i blant eraill. Os bydd plentyn yn adrodd stori y mae rhywun wedi'i dweud wrtho neu y mae wedi darllen amdani, gwrandewch yn astud a chywirwch unrhyw gamddealltwriaeth ffeithiol – efallai fod y plentyn wedi clywed fersiwn wedi'i hymestyn o'r stori neu ei fod yn teimlo'n ddryslyd ynglŷn â'r hyn sydd wedi digwydd.

  Yna rhowch neges glir i'r grŵp fod pethau drwg yn digwydd weithiau, yn anffodus, ond bod hyn yn anghyffredin iawn. Eglurwch y gall deimlo fel pe bai pethau o'r fath yn digwydd yn aml, ond mai'r rheswm am hynny yw bod y cyfryngau ddim ond yn sôn am yr adegau pan mae pethau drwg yn digwydd: dydyn ni ddim yn cael storïau newyddion pan nad oes pethau drwg yn digwydd, oherwydd fyddai hynny ddim yn llawer o stori.

Nid yw'r awgrymiadau uchod yn hollgynhwysfawr a gallent fod yn fwy priodol i rai plant na'i gilydd, ac mewn rhai cyd-destunau. Defnyddiwch eich barn broffesiynol a'ch profiad eich hun i ragweld materion ac i wneud y penderfyniadau gorau ynglŷn â sut i drafod y materion hyn gyda'r plant rydych yn gweithio gyda nhw.

Mae ymgyrch 'Siarad PANTS' yr NSPCC yn rhoi cyngor gwych ynglŷn â sut i siarad â phlant am faterion fel cadw'u hunain yn ddiogel rhag camdriniaeth rywiol. Mae rhagor o wybodaeth i'w gweld yn www.nspcc.org.uk. (Saesneg yn unig)

Asesu dysgu

Asesiad sylfaenol

Cyn cynllunio eich sesiynau, dylech gynnal gweithgaredd 'Tynnu Llun ac Ysgrifennu' i ddarganfod faint mae'r disgyblion yn ei wybod yn barod a beth yw eu sgiliau a'u galluoedd presennol yng nghyswllt cadw'n ddiogel ar-lein. Gwnewch yn siŵr bod y gweithgaredd hwn yn cael ei gwblhau cyn cyflwyno'r sesiwn cyntaf, a defnyddiwch ymatebion y disgyblion i ddewis cynlluniau sesiynau ar gyfer y lefel briodol o ddysgu. Ni ddylai disgyblion gael eu cymell mewn unrhyw ffordd, er mwyn sicrhau mai eu hymatebion hwy yw'r ymatebion.

Gwnewch yr asesiad fel a ganlyn:

- Ar ddarn o bapur A4, gofynnwch i bob disgybl dynnu llun o blentyn tua'r un oed ag ef/hi, sy'n mynd i ysgol debyg i'w un ef/hi (bydd dynion matshis yn iawn).
- Ar y papur, gofynnwch i'r disgybl ysgrifennu neu dynnu llun o rai o'r pethau y mae'r plentyn y mae wedi tynnu ei lun yn hoffi eu gwneud ar-lein.
- Yna, gofynnwch iddo ysgrifennu neu dynnu llun o rai o'r ffyrdd y gall y plentyn helpu i gadw'i hun yn ddiogel tra mae ar-lein.
- Ar ôl gorffen, dylai'r disgyblion ysgrifennu eu henwau ar gefn y papur.
- Casglwch y papurau a'u gwirio, gan nodi ymatebion ac unrhyw gamsyniadau i roi sylw iddyn nhw yn y gwersi. Dylid defnyddio'r ymatebion hyn hefyd i benderfynu pa lefel o gynlluniau sesiwn y dylid eu defnyddio.
- Dylid cadw'r papurau ymateb hyn yn ddiogel gan y byddan nhw yn cael eu defnyddio i asesu'r hyn a ddysgwyd ar ddiwedd y sesiynau.

Asesiad terfynol

Ar ddiwedd y sesiwn olaf, gwnewch asesiad terfynol i'ch helpu i ganfod y cynnydd y mae pob plentyn wedi'i wneud fel a ganlyn:

- Rhowch y papurau asesiad sylfaenol 'tynnu llun ac ysgrifennu' yn ôl i'r plant.
- Gofynnwch iddyn nhw ychwanegu atynt a'u haddasu i ddangos unrhyw beth newydd y maen nhw wedi'i ddysgu yn y sesiynau *Chwarae Hoffi Rhannu*, gan ddefnyddio pen neu bensel lliw gwahanol. Gall y plant ymateb drwy dynnu llun neu drwy ysgrifennu.
- Casglwch y papurau a defnyddiwch ddull adrodd syml i asesu a chofnodi cynnydd pob plentyn; coladwch y canlyniadau er mwyn dangos cynnydd y grŵp cyfan.
  Awgrymir graddfa fel a ganlyn: 0 = dim cynnydd; 1 = rhywfaint o gynnydd; 2 = cynnydd ar y lefel ddisgwyliedig; 3 = cynnydd yn fwy na'r lefel ddisgwyliedig.
- Defnyddiwch ddadansoddiad ansoddol i nodi meysydd sy'n gryfder i unigolion ac i'r grŵp cyfan, a meysydd sydd angen rhagor o gymorth a datblygu. Defnyddiwch y canfyddiadau fel sail i ragor o waith cynllunio ymyriadau yn y maes hwn.

Cwestiynu asesiad

Mae pob cynllun sesiwn yn cynnwys enghreifftiau o gwestiynau agored sydd wedi'u cynllunio i'ch helpu i asesu'r hyn a ddysgwyd drwy eu cymharu â chanlyniadau'r sesiwn. Gellid defnyddio ac addasu'r rhain i gwestiynu unigolion drwy gydol y sesiwn a/neu i gwestiynu'r grŵp yn ystod sesiwn dosbarth cyfan.

Cysylltu â rhieni a gofalwyr

Mae plant yn dysgu orau pan mae'r hyn maen nhw'n ei ddysgu yn cael ei ddatblygu â chysondeb ar draws agweddau gwahanol ar eu bywydau.

Rydym yn argymell yn gryf eich bod yn cynnwys rhieni a gofalwyr yn y gwaith rydych yn ei wneud gyda'u plentyn ar *Chwarae Hoffi Rhannu* ac yn eu hannog i siarad â'u plentyn am yr hyn mae'n ei ddysgu. Bydd nifer o adnoddau'n eich helpu i wneud hyn:

- **Llythyr at rieni a gofalwyr** Tudalen 107
  Gellir anfon y llythyr i'r cartref, ei ebostio neu ei gyhoeddi ar wefan eich ysgol.

  Oherwydd y cynnwys sensitif, os byddwch yn dewis anfon llythyr, gwnewch yn siŵr bod y llythyr yn cael ei anfon yn syth i'r cartref mewn amlen sydd wedi'i chyfeirio at y rhieni/gofalwyr.

- **Taflen gymorth rhieni a gofalwyr** Tudalen 109-110
  Mae'r adnodd hwn yn darparu cyflwyniad byr, hygyrch i Chwarae Hoffi Rhannu, yn egluro'i ddull gweithredu, yn rhoi awgrymiadau defnyddiol i rieni ynglŷn â sut i siarad â'u plentyn am y ffilmiau, ac yn darparu dolenni sy'n arwain at ragor o gymorth i rieni ar ddiogelwch ar y rhyngrwyd.

- **Rhagflas i rieni a gofalwyr**
  Gallwch lanlwytho'r clip fideo byr hwn i'ch gwefan neu gyfeirio rhieni ato yn:
  www.thinkuknow.co.uk/parents.

  Gallwch ddod o hyd iddo yn adran adnoddau eich cyfrif yn:
  www.thinkuknow.co.uk/professionals.

  Gofynnwch i'r rhieni chwilio am y tair ffilm eu hunain a'u gwylio yn:
  www.thinkuknow.co.uk/parents.

Mae cyflwyno *Chwarae Hoffi Rhannu* hefyd yn gyfle gwych i wahodd rhieni a gofalwyr i'r ysgol am sesiwn ar ddiogelwch ar-lein plant. Gallwch ddod o hyd i adnoddau amrywiol i'ch helpu i gyflwyno sesiwn o'r fath yn adran adnoddau eich cyfrif yn **www.thinkuknow.co.uk/professionals**. (Saesneg yn unig)

Gall rhieni weld adnoddau amrywiol yn ymwneud â chadw eu plentyn yn ddiogel yn **www.thinkuknow.co.uk/parents**. (Saesneg yn unig)

Gallai eich ysgol neu sefydliad arall hefyd ystyried ymuno â Parent Info, ffrwd newyddion ddi-dâl â chyngor a chyfarwyddyd cyfredol, arbenigol i rieni a gofalwyr, y gellir ei gosod ar eich gwefan chi. I gael mwy o wybodaeth ewch i **www.parentinfo.org**. (Saesneg yn unig)

3 Cynlluniau Sesiynau

Lefel 1 Sesiwn 1: 'Blocia fo, Alfie!'

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Gwybod pan mae rhywbeth maen nhw'n dod ar ei draws ar-lein 'ddim yn teimlo'n iawn'
- Adnabod a gwrthsefyll ymddygiad ystrywgar a sefyllfaoedd lle mae rhywun yn rhoi pwysau arnynt
- Adnabod rhai risgiau sy'n gysylltiedig â rhannu lluniau, fideos a sylwadau'n gyhoeddus
- Egluro beth yw pwrpas gosodiadau preifatrwydd a sut y gallan nhw helpu
- Rhoi enghreifftiau i ddangos sut y gall rhywbeth y mae plentyn yn ei wneud ar-lein effeithio ar eraill

Adnoddau

- **Proffiliau cymdeithasol y cymeriadau** – 1 x Ellie, 1 x Alfie, 1 x Sam (Tudalennau 51-53) Wedi'u hargraffu ar bapur A3.
- **Pennod 1 y ffilm *Play Like Share***
- **Cardiau 'arwyddion rhybudd'** (dewisol – er mwyn gwahaniaethu) (Tudalen 54)
- **Llyfr Gwaith Lefel 1** – 1 i bob plentyn (Tudalen 76)
- **Proffiliau cymeriadau** i'w darllen gan yr athro/athrawes (Tudalen 56)
- Pâr o esgidiau bachgen. Neu defnyddiwch lun o **esgidiau Alfie** (Tudalen 55)
- Papur bwrdd arddangos (yn ddigon mawr i wneud amlinelliad o blentyn arno), pennau ysgrifennu a *sticky tack*
- Ffordd o ddewis enwau ar hap e.e. tynnu allan o het/gwelltyn hiraf
- Papurau gludiog

Rheolau sylfaenol

- Datblygwch set o reolau sylfaenol clir, gyda'r plant, er mwyn sefydlu amgylchedd dysgu diogel yn seiliedig ar y canllawiau ar dudalen 5.

Cychwyn: Rhagfynegi

- *Eglurwch y byddwch yn gwylio ffilm o'r enw **Play Like Share.*** Tybed am beth mae'r ffilm yn sôn?
- Trefnwch y dosbarth yn dri grŵp a rhowch gymeriad i bob grŵp. Rhannwch Broffiliau cymdeithasol y cymeriadau. Gofynnwch i'r plant ragfynegi ymatebion y cymeriadau.
- Cynrychiolwyr o bob grŵp i gyflwyno eu rhagfynegiadau i'r dosbarth.

Gwylio'r Ffilm

- *Dangos Pennod 1 y ffilm:* **'Block him right good Alfie'**
- Oeddech chi'n hoffi'r ffilm? Wnaethoch chi allu rhagfynegi ymateb y cymeriadau'n gywir? [Defnyddiwch y cyfle hwn i herio stereoteipio rhywiol – e.e. Ellie yn canu a Sam yn chwarae'r gitâr.]

TRAFODAETH: Alfie a'r person sy'n chwarae gemau

Beth oedd Alfie yn ei wneud ar ddechrau'r ffilm?
[Gwneud fideo. Mae Alfie yn gwneud fideos am y gemau y mae'n eu chwarae ac yn postio'r fideos ar-lein.]

Pa broblem wnaeth Alfie ei hwynebu?
[Cafodd Alfie neges gan rywun arall oedd yn chwarae gemau, yn gofyn iddo chwarae gêm gydag ef. Gwrthododd Alfie oherwydd bod yn rhaid iddo fynd i'r ysgol.]

Sut fyddai Alfie wedi teimlo pan ddywedodd y person arall 'Paid â mynd' wrtho?
[Anghyfforddus, yn poeni, yn ofnus.]

Pam wnaeth y person arall gynnig rhoi pwyntiau gwobrau gêm i Alfie pe bai'n chwarae gêm gydag ef?
[I geisio perswadio Alfie i chwarae gêm gydag ef a pheidio â mynd i'r ysgol.]

Cyflwyno'r syniad o roi pwysau.
[Eglurwch y gallai Alfie fod wedi teimlo bod y person arall yn rhoi pwysau arno i aros a chwarae gêm gydag ef, yn enwedig gan fod y person hwnnw wedi cynnig pwyntiau gwobrau iddo. Er hyn, roedd yn gwybod na fyddai'n iawn iddo beidio â mynd i'r ysgol.]

GWEITHGAREDD: Arwyddion rhybudd

- Atgoffwch y plant fod Alfie wedi sylwi ar ôl iddo ddod adref o'r ysgol ei fod wedi cael llawer o negeseuon gan y person a oedd yn chwarae gemau. Awgrymwch ei bod yn bosibl bod Alfie wedi teimlo rhywfaint o *'arwyddion rhybudd'* yn ei gorff.
- Eglurwch ein bod yn gallu teimlo pan nad yw rhywbeth yn iawn, oherwydd bod ein corff yn dweud wrthym drwy roi arwyddion i ni, e.e. calon yn curo'n gyflymach, teimlo'n boeth, pengliniau yn teimlo fel jeli.
- Trefnwch y dosbarth yn grwpiau bach. Rhowch ddarn mawr o bapur arddangos a phen ysgrifennu i bob grŵp. Enwebwch 'fodel' ac 'artist' ar gyfer pob grŵp.
- Gofynnwch i'r model orwedd ar y papur tra mae'r artist yn tynnu llinell o amgylch ei siâp.
- Gofynnwch i bob grŵp feddwl am gynifer o *'arwyddion rhybudd'* ag sy'n bosibl a labelu'r rhannau o'r corff sy'n gysylltiedig â'r arwyddion, e.e. ysgrifennwch 'tu mewn yn corddi' ar y bol. [Gallech amrywio'r gweithgaredd drwy roi'r cardiau *'arwyddion rhybudd'* i'r plant].
- Gofynnwch i bob grŵp ddod â'i amlinelliad i du blaen yr ystafell. Crynhowch y prif arwyddion rhybudd. [Anadlu'n gyflym, eisiau crio, crynu, croen gŵydd, gwddf yn sych, coesau fel jeli, tu mewn yn corddi, teimlo'n boeth, calon yn curo'n gyflym, dwylo chwyslyd, sŵn yn y clustiau, dwylo oer.]
- Pwysleisiwch fod arwyddion rhybudd yn bwysig iawn gan mai dyma sut mae ein corff yn dweud wrthym pan nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn, a phan allem fod yn teimlo'n nerfus neu'n anghyfforddus.

GWEITHGAREDD: Teimladau Alfie

- Weithiau mae'n bosibl na fyddwn yn teimlo unrhyw *'arwyddion rhybudd'*, felly mae angen i ni hefyd allu sylwi pan nad yw rhywbeth yn iawn. Gofynnwch i'r plant agor y **Llyfrau Gwaith** ar **dudalen 1.**
- Eglurwch *Raddfa Deimladau Alfie* sy'n defnyddio wynebau i gynrychioli gwahanol deimladau.
- Gofynnwch iddyn nhw ddewis wyneb o *Raddfa Deimladau Alfie* i ddangos sut mae Alfie yn teimlo pan mae'n derbyn pob un o'r negeseuon gan y person sy'n chwarae gemau.
- Tynnwch lun yn y blwch wrth bob neges.
- Gofynnwch am adborth a siaradwch am bob neges gyda'r dosbarth, gan ofyn pam y byddai Alfie wedi teimlo felly. [Efallai y byddai Alfie yn teimlo'n 'dda iawn' ar y dechrau, ac yn falch bod y person arall yn hoffi'r fideos. Dylai pob neges wneud iddo deimlo'n fwy pryderus.]
- **Beth wnaeth Alfie ar ôl sylweddoli bod rhywbeth ddim yn iawn?**
  [Peidio ateb. Dweud wrth oedolyn roedd o'n ymddiried ynddo - ei fam. Blocio'r person arall. Adrodd i'r wefan.]
- Pwysleisiwch, os oes rhywun yn ceisio eich cael chi i wneud rhywbeth sydd ddim yn ymddangos yn iawn, na ddylech chi ateb, ac y dylech chi ddweud wrth oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo ar unwaith er mwyn iddo ef/hi allu eich helpu.

TRAFODAETH: Gosodiadau Preifatrwydd

Beth wnaeth Selfie ar ddiwedd y ffilm?
[Darlledu eu cân ar-lein.]

Ar y dechrau, pwy oedd yn gallu gweld y darllediad a gwneud sylwadau ar eu fideo?
[Eu ffrindiau a'u teuluoedd. Roedd yn grŵp caeedig.]

Pam rydych chi'n meddwl bod Selfie wedi dewis gwneud eu fideo'n gyhoeddus?
[Fel bod mwy o bobl yn gweld y fideo, ac i gael mwy o gefnogwyr.]

Beth ddigwyddodd pan wnaeth Selfie wneud eu grŵp yn gyhoeddus?
[Roedd pobl nad oedden nhw'n eu hadnabod yn ysgrifennu sylwadau cas neu od. Derbyn dolenni yn arwain at hysbysebion.]

Eglurwch y gallwn ni ddewis gyda phwy rydyn ni'n rhannu rhywbeth ar-lein. Pwysleisiwch nad yw'n ddiogel i chi rannu pethau fel lluniau, fideos a gwybodaeth bersonol â neb ar wahân i ffrindiau rydych yn eu hadnabod yn eich bywyd go iawn.

GWEITHGAREDD: Deall Gosodiadau Preifatrwydd

- Gofynnwch i'r plant edrych ar y stribed cartŵn ar **dudalen 3** yn y **Llyfr Gwaith.**
  Eglurwch y gallwn wneud yn siŵr mai dim ond gyda ffrindiau y byddwn yn rhannu pethau drwy ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd bob amser. Pwysleisiwch fod gosodiadau preifatrwydd yn wahanol ar gyfer gwahanol apiau neu safleoedd, ond eu bod nhw'n aml yn dilyn yr un camau.
  - Ewch â'r plant drwy'r camau nodweddiadol i newid gosodiadau preifatrwydd.
  - Cliciwch ar y symbol Gosodiadau/Settings. Yn aml iawn defnyddir symbol olwyn gocos.
  - Yna cliciwch ar Preifatrwydd/*Privacy*. Clo clap fel arfer.
  - Dewiswch pwy all weld eich postiadau a'ch lluniau. Gwnewch yn siŵr mai'r opsiwn ffrindiau yn unig sydd wedi'i ddewis.

- Anogwch y plant i siarad â rhiant neu ofalwr i'w helpu i ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd.

GWEITHGAREDD: Bod yn garedig wrth eraill ar-lein

- Dewiswch ystafell fawr neu le gwag sylweddol i'w ddefnyddio.
- Eglurwch eich disgwyliadau ar gyfer cynnal y gweithgaredd chwarae rôl yn ddiogel (ewch i dudalen 5 i gael rhagor o ganllawiau.)
- Eglurwch wrth y plant ein bod yn mynd i archwilio'r adeg yn y ffilm lle mae'r Popcorn Wizards yn ysgrifennu sylw cas am Alfie. Gofynnwch y cwestiynau a ganlyn:
  Pwy wnaeth 'hoffi' y sylw? [Sam]
  Pam nad oedd hyn yn beth caredig i'w wneud? [Gallai frifo teimladau Alfie. Mae Sam i fod yn ffrind i Alfie.]
- Dangoswch yr esgidiau neu'r llun o **esgidiau Alfie** i'r plant.
  Esgidiau pa gymeriad yw'r rhain? [Alfie]
- **Ydych chi wedi clywed y dywediad 'rhowch eich hun yn esgidiau rhywun arall'? Beth mae hyn yn ei olygu?** [Dychmygu a deall sut mae rhywun arall yn teimlo.] Pwysleisiwch ei bod bob amser yn bwysig meddwl sut y gallai eich geiriau chi neu rywbeth rydych chi'n ei wneud achosi i rywun arall deimlo.
- Dywedwch wrth y plant eich bod eisiau iddyn nhw "roi eu hunain yn esgidiau rhywun arall." Eglurwch y byddan nhw yn cerdded o gwmpas yr ystafell fel cymeriadau gwahanol, yn dychmygu sut deimlad fyddai bod yn rhywun arall. Anogwch y plant i ddefnyddio symudiadau ac ati er mwyn 'actio' y cymeriad. Rhaid iddyn nhw chwilio am le gwag i gerdded o gwmpas a pheidio â chyffwrdd neb arall.

Proffil Cymeriad: Popcorn Wizards

- Dechreuwch drwy ofyn i'r plant gerdded o gwmpas yr ystafell fel un o'r Popcorn Wizards. Wrth iddyn nhw gerdded o gwmpas yr ystafell, darllenwch y **Proffil Cymeriad: Popcorn Wizards** yn uchel.
- Pan fyddwch yn dweud 'rhewi' bydd angen i'r plant stopio'n stond a rhewi eu hystum ar yr adeg y mae'r Popcorn Wizards yn penderfynu ysgrifennu sylw am Alfie.
- Gofynnwch i'r dosbarth feddwl, heb ddweud yn uchel:
  Beth wnaeth i chi ysgrifennu'r sylw cas am Alfie?
  Wnaethoch chi feddwl sut y byddai'r sylw'n gwneud i Alfie deimlo?
- Gofynnwch am wirfoddolwyr i roi eu hymatebion.

Proffil Cymeriad: Sam

- Gofynnwch i'r plant gerdded o gwmpas yr ystafell fel Sam.
  Darllenwch **Proffil Cymeriad: Sam** yn uchel.
- Gofynnwch i'r plant rewi ar yr adeg y mae Sam yn hoffi'r sylw cas. Fel y tro diwethaf, tapiwch ysgwyddau a gofynnwch gwestiynau.
- **Sam, rwyt ti i fod yn ffrind i Alfie. Pam wnest ti 'hoffi' y sylw?**
- **Wnest ti feddwl sut y byddai hynny'n gwneud i Alfie deimlo?**

Proffil Cymeriad: Alfie

- Y tro yma mae'r plant yn cerdded o gwmpas fel Alfie. Darllenwch **Proffil Cymeriad: Alfie** yn uchel.
- Gofynnwch i'r plant rewi ar yr adeg y mae Alfie yn gweld y sylw cas. Dewiswch bum plentyn i aros a dal eu hystum fel Alfie.
- Gofynnwch i'r plant eraill sefyll o flaen y delwau.
- Gofynnwch i'r delwau 'Alfie' weiddi un gair i ddisgrifio sut maen nhw'n teimlo [cywilydd, digalon, trist, blin, ac yn y blaen].
- Gofynnwch i weddill y dosbarth ddychmygu mai nhw yw Sam neu un o'r Popcorn Wizards. Gan eu bod nhw'n gallu gweld nawr cymaint y mae'r sylw wedi brifo teimladau Alfie, fydden nhw'n dal i ysgrifennu neu hoffi'r sylw?
- Eglurwch nad ydyn ni'n gallu gweld wrth bostio rhywbeth am rywun arall sut mae hynny'n gwneud i'r person hwnnw deimlo. Cyn postio rhywbeth, mae'n bwysig rhoi eich hun yn esgidiau'r person arall.

Dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant feddwl am un peth maen nhw wedi'i ddysgu nad oedden nhw'n ei wybod o'r blaen.
- Rhannwch bapurau gludiog a gofynnwch iddyn nhw gofnodi eu hatebion arnynt.
- Gellid arddangos y papurau gludiog yn yr ystafell ddosbarth neu eu hychwanegu at lyfrau gwaith y plant.

Cwestiynau asesu defnyddiol

- Pa fath o deimladau sy'n gallu bod yn 'arwyddion rhybudd' bod rhywbeth ddim yn hollol iawn? Allwch chi roi enghreifftiau i mi?
- Beth ddigwyddodd pan gafodd fideo Selfie ei wneud yn gyhoeddus fel bod pawb yn gallu ei weld? Sut roedden nhw'n teimlo?
- Beth yw gosodiadau preifatrwydd a sut allan nhw helpu rhywun o'ch oed chi i fod yn ddiogel ar-lein?

Lefel 1 Sesiwn 2: 'Pwy yw Magnus?'

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Rhoi enghreifftiau o gynnwys y byddai'n briodol neu'n amhriodol ei rannu ar-lein
- Egluro canlyniadau posibl rhannu heb ganiatâd
- Nodi pobl briodol i droi atynt i gael help

Adnoddau

- **Pennod 2 y ffilm *Play Like Share***
- **Llyfrau Gwaith Lefel 1**
- Un set o arwyddion **'Rhywun sydd...'** (Tudalen 57-66)
- **Arwyddion Ie a Na** (Tudalen 67-68).
- Taflenni **Creu eich Cylch Cefnogi** eich hun – 1 i bob plentyn (Tudalen 69)
- P l/bag ffa bach i'w basio o un plentyn i'r llall

Nodyn diogelu

Fel rhan o'r sesiwn hwn, gofynnir i'r plant greu eu 'Cylch Cefnogi' eu hunain, yn dangos unigolion y maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw ac y gallent siarad â hwy pe baent yn poeni am rywbeth. Cofiwch fod hon yn dasg bersonol a sensitif a phwysleisiwch na fydd gwaith y plant yn cael ei rannu â'u cyfoedion nac â neb yn eu cartrefi.

Cadwch Gylchoedd Cefnogi'r plant mewn lle diogel – er enghraifft, mewn ffeil dosbarth.

Gwnewch amser i adolygu 'Cylch Cefnogi' pob plentyn yn ofalus. Os yw'n codi unrhyw bryder – er enghraifft, os nad yw plentyn yn cynnwys aelodau agos o'r teulu neu os yw'n cynnwys oedolyn rydych yn pryderu amdano – cysylltwch â'ch Arweinydd Diogelu Dynodedig neu berson cyfatebol ar frys.

Cychwyn: Ailadrodd prif bwyntiau Pennod 1

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- **Pam roedd Alfie yn siomedig â Sam?**
  [Roedd Sam wedi 'hoffi' sylw cas roedd y Popcorn Wizards wedi'i ysgrifennu amdano.]
- **Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i Sam neu'r Popcorn Wizards?**
  [Meddwl sut y byddai rhywun arall yn teimlo pe baech chi'n ysgrifennu neu'n 'hoffi' neges amdano.]
- **Beth oedd y peth peryglus wnaeth Selfie ar ddiwedd Pennod 1?**
  [Fe wnaethon nhw wneud eu grŵp yn un cyhoeddus a derbyn sylwadau cas/od am eu fideo.]
- **Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i Selfie?**
  [Newid eu gosodiadau preifatrwydd a gwneud eu grŵp yn breifat, fel mai dim ond eu ffrindiau a'u teuluoedd sy'n gallu ei weld a gwneud sylwadau.]

Gwylio'r Ffilm

- Dangos **Pennod 2 y ffilm: *'Who's Magnus?'***

TRAFODAETH: Rhannu

Eglurwch ei bod yn bwysig meddwl sut y byddai rhywun arall yn teimlo pe baech chi'n rhannu llun neu fideo ohono, yr un fath â phe baech chi'n ysgrifennu neu'n 'hoffi' sylw amdano. Weithiau mae pobl yn rhannu lluniau neu fideos a allai frifo teimladau rhywun arall, bod yn gas neu godi cywilydd ar bobl eraill.

Pryd wnaeth hyn ddigwydd yn y ffilm? [Rhannodd Sam lun o Megan yn fabi].

Pwysleisiwch na ddylai Sam fod wedi rhannu'r llun. Nid oedd wedi cael caniatâd gan Megan. [Eglurwch y cysyniad fod angen caniatâd].

Eglurwch na ddylech chi byth rannu llun neu fideo o rywun arall heb ei ganiatâd. Pe baech chi'n hoffi postio llun neu fideo o rywun arall, dylech ofyn i'r person hwnnw ydy hynny'n iawn ganddo. Weithiau, gallai'r person hwnnw ddweud na. Dylech wrando arno bob amser a pharchu ei ddymuniadau.

GWEITHGAREDD: Beth sy'n iawn i'w rannu?

- Trefnwch y plant yn barau.
- Dylai'r plant ddarllen pob senario ar dudalen 4 yn y Llyfr Gwaith a rhoi cylch o amgylch y bawd priodol:
  - Mae'n iawn ei rannu (bawd i fyny)
  - Nid yw'n iawn ei rannu (bawd i lawr)
  - Mae'n dibynnu (bawd ar ei ochr)
- Dywedwch wrth y plant yn eu parau y dylent roi rhesymau dros eu hatebion.
- Bydd y plant yn bwydo'u hatebion yn ôl fel dosbarth, gan ddangos bawd i fyny, bawd i lawr neu fawd ar ei ochr. Trafodwch bob senario, a gofynnwch i'r plant roi rhesymau dros eu hatebion. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymdrin â'r prif bwyntiau dysgu isod.

Mae'n iawn ei rannu

Mae Ellie yn rhannu llun o'i chwningen newydd. Does dim angen i Ellie ofyn am ganiatâd gan ei chwningen!

Nid yw'n iawn ei rannu

Mae Megan yn rhannu fideo o Ellie yn crio. Ddylech chi byth rannu na phostio llun o rywun arall a allai beri gofid iddyn nhw.

Mae Sam yn rhannu llun o'i frawd a oedd newydd ddod allan o'r bath. Ddylai'r llun yma ddim cael ei rannu oherwydd mae'n bosibl bod brawd Sam yn noeth, neu nad oes ganddo ddim ond lliain neu dywel amdano.

Mae'n dibynnu

Mae Alfie yn rhannu llun o'i ffrindiau yn ei barti pen-blwydd. Os yw Alfie wedi gofyn i'w ffrindiau am ganiatâd, ac os ydyn nhw wedi cytuno, yna mae'n debyg ei bod hi'n iawn iddo rannu hwn mewn grŵp caeedig. Os yw unrhyw fanylion yn y llun yn datgelu gwybodaeth bersonol am Alfie neu ei ffrindiau, mae'n well peidio ei rannu.

Mae Sam yn rhannu fideo ohono'i hun yn dynwared ei gi. Efallai fod Sam yn meddwl bod rhannu'r fideo'n beth doniol i'w wneud ar y pryd, ond mae'n bosibl y bydd ganddo gywilydd yn y dyfodol. Hyd yn oed os yw Sam yn dileu'r fideo, gallai rhywun arall fod wedi gwneud copi ohono neu ei rannu ar safleoedd eraill.

Mae Ellie yn rhannu llun o Sam yn tynnu ystumiau. Os yw Ellie wedi gofyn am ganiatâd Sam a'i fod wedi cytuno, ac os nad yw'r llun yn cynnwys manylion sy'n datgelu gwybodaeth bersonol am Sam, dylai fod yn iawn iddi rannu'r llun mewn grŵp caeedig.

TRAFODAETH: Cylch Cefnogi Ellie

Eglurwch eich bod yn mynd i archwilio'r adeg yn y ffilm lle mae Ellie yn teimlo'n drist iawn.

Pam y mae Ellie yn drist?
[Mae'n meddwl bod Sam yn postio sylwadau cas amdani, mae Megan yn gas gyda hi ac mae'n colli'r gystadleuaeth chwarae gitâr yn erbyn Max.]

Dywedwch wrth y plant fod Ellie angen rhywun y gall hi siarad ag ef/hi.
Fel dosbarth, ystyriwch **Gylch Cefnogi Ellie. (Tudalen 6 yn y Llyfr Gwaith)**

Gyda phwy y byddai Ellie wedi siarad pan oedd hi'n teimlo'n drist?
[Mae unrhyw un o'i chylch cefnogi yn gywir.]

GWEITHGAREDD: At bwy ddylai rhywun fynd i gael help

- Gofynnwch am wyth gwirfoddolwr i ddod i du blaen y dosbarth. Rhowch **arwydd 'Rhywun sydd...'** i bob plentyn ei ddal. Gosodwch yr **arwyddion Ie a Na** un bob ochr i'r ystafell.
- Eglurwch y bydd pob un o'r plant sy'n dal **arwydd 'Rhywun sydd...'** yn camu ymlaen yn ei dro ac yn darllen ei gerdyn yn uchel. Bydd y dosbarth yn penderfynu a fyddai'r person sy'n cael ei ddisgrifio yn rhywun sy'n un da i Ellie fynd ato i gael help. Mae 'Ie' yn cael ei gyfleu â bawd i fyny, a 'Na' â bawd i lawr. Pan fydd penderfyniad yn cael ei wneud, dylai'r sawl sy'n dal y cerdyn sefyll wrth yr arwydd 'Ie' neu 'Na'.

Le	Na
Rhywun sy'n gwrando ar Ellie	Rhywun nad yw Ellie wedi'i gyfarfod erioed
Rhywun sy'n dymuno'r gorau i Ellie	Rhywun nad yw Ellie yn siarad amdano gyda ffrindiau a theulu
Rhywun sy'n rhoi cyngor da i Ellie	Rhywun sy'n dweud pethau neis wrth Ellie ond nad yw'n ei hadnabod mewn gwirionedd
Rhywun y mae Ellie yn ei adnabod yn dda yn ei bywyd all-lein	
Rhywun sy'n helpu Ellie i ddatrys ei phroblemau	
Rhywun sy'n parchu Ellie	
Rhywun sy'n gwneud i Ellie deimlo'n ddiogel ac nad yw'n ei rhoi mewn perygl	

- Eglurwch y byddai rhywun a fyddai'n ffitio'r disgrifiad o berson da y gallai Ellie fynd ato i gael help yn oedolyn neu ffrind y gall ymddiried ynddo. Ailadroddwch sut yr aeth Alfie at ei fam pan oedd y person a oedd yn chwarae gemau'n rhoi pwysau arno.
- Gofynnwch i'r plant at bwy y gwnaeth Ellie droi. [Magnus]. **Ai ef oedd y person gorau i Ellie fynd ato? Pam?** [Na, dydy Ellie erioed wedi cyfarfod Magnus, mae'n dweud pethau neis ond dydy o ddim yn ei hadnabod hi mewn gwirionedd, a dydy hi ddim yn sôn wrth Alfie a Sam amdano. Dydy Magnus ddim yn ffrind].
- Ewch yn ôl at y llun o **Gylch Cefnogi Ellie.** Pwysleisiwch y byddai pob un o'r rhain wedi bod yn well person i fynd ato i gael help.

GWEITHGAREDD: Creu eich Cylch Cefnogi eich hun

- Rhannwch y taflenni **Creu eich Cylch Cefnogi eich hun.**
- Eglurwch y byddan nhw yn tynnu llun ohonyn nhw eu hunain yng nghanol y cylch. Dylent nodi person neu bobl y byddent yn mynd atynt i gael help a chefnogaeth. Dylent ysgrifennu rhinweddau pob person wrth ei enw. [e.e. un da am wrando, un da am ddatrys problemau.]

  Anogwch y plant i ystyried pobl o wahanol rannau o'u bywydau – e.e. teulu agos, teulu estynedig, ysgol, clybiau ieuenctid, gweithwyr allweddol.
- <u>Mae'n bwysig pwysleisio:</u>
  - Y gall eu cylchoedd cefnogi gynnwys cyn lleied neu cyn gymaint o bobl ag y maen nhw'n dymuno.
  - Bod y cylchoedd cefnogi'n bersonol ac yn cael eu cwblhau'n unigol.
  - Na fydd y cylchoedd cefnogi'n cael eu rhannu â'u cyfoedion nac â neb arall yn eu cartrefi.
  - Y bydd y cylchoedd cefnogi'n cael eu cymryd i mewn ar ddiwedd y sesiwn.
- <u>Pwysleisiwch y gall y plant siarad ag unrhyw un o'r oedolion yn y dosbarth wrth gwblhau'r gweithgaredd, neu ar ôl y sesiwn.</u>
- Atgoffwch y plant y gallant bob amser droi at eu rhwydwaith cefnogi os ydynt yn teimlo'n drist fel Ellie, neu os ydynt yn cael teimlad anghyfforddus, fel a ddigwyddodd i Alfie gyda'r person oedd yn chwarae gemau.
- Casglwch y cylchoedd cefnogi ar ddiwedd y gweithgaredd a chadwch nhw mewn lle diogel e.e. cwpwrdd neu ddrôr wedi'i chloi.

Dosbarth cyfan

- *Rhowch 30 eiliad i'r plant feddwl pa gyngor y gallent ei roi i ffrind ar ôl gwers heddiw.*
- *Gofynnwch i'r plant rannu cyngor drwy daflu bag ffa/pêl i'w gilydd. Os na all y plentyn ateb, bydd yn taflu i rywun arall.*

Cwestiynau asesu defnyddiol

- Pryd mae hi'n iawn i rannu llun neu fideo ar-lein?
- Pryd dydy hi ddim yn iawn i wneud hynny?
- Beth ddylai Alfie a Sam feddwl amdano cyn penderfynu at bwy i fynd os ydynt yn dod ar draws rhywbeth sy'n peri pryder iddyn nhw ar-lein?

Lefel 1 Sesiwn 3: 'Mae ganddyn nhw ffans, ond mae gennym ni ffrindiau!'

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Adnabod gwahanol dactegau y byddai rhywun yn eu defnyddio i geisio twyllo person arall ar-lein
- Egluro beth ddylai plentyn ei wneud os bydd rhywun yn ceisio rhoi pwysau arno neu ei dwyllo
- Rhannu syniadau ynglŷn â sut y gellir gwneud defnydd cadarnhaol o dechnoleg

Adnoddau

- **Pennod 3 y ffilm *Play Like Share***
- **Llyfrau Gwaith Lefel 1**
- **Taflen Waith Sgwrs 1** a **Thaflen Waith Sgwrs 2** (Tudalen 70 a 71) – un i bob pâr
- 4 pen neu bensil o wahanol liw – un set i bob pâr
- Papur A3
- Pêl/bag ffa bach i'w basio o un plentyn i'r llall

Cychwyn: Ailadrodd y prif bwyntiau yn ymwneud ag 'Arwyddion rhybudd'

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- Gofynnwch i'r plant ddweud beth yw'r 'teimladau yn y corff' sy'n dweud wrthyn nhw bod rhywbeth ddim yn iawn. Ysgrifennu'r teimladau ar y bwrdd.
- Gofynnwch i'r plant sefyll. Rydyn ni am chwarae 'Mae Seimon yn dweud...'. Os yw Seimon yn dweud wrthych am wneud rhywbeth, gwnewch hynny. Os nad yw Seimon yn dweud, peidiwch â gwneud.
- Ewch drwy'r holl deimladau a gofynnwch i'r plant eu hactio – 'Mae Seimon yn dweud...' (poen bol, tu mewn yn corddi, dwylo chwyslyd, dwylo poeth, dwylo oer, pengliniau fel jeli, calon yn curo, sŵn yn y clustiau, crynu, ysgwyd.)
- Gofynnwch i'r plant feddwl, pan fyddan nhw'n gwylio'r ffilm, a yw'n bosibl bod y cymeriadau wedi teimlo arwydd rhybudd yn dweud wrthyn nhw bod rhywbeth ddim yn iawn.

Gwylio'r Ffilm

- Dangos **Pennod 3 y ffilm: *'They have fans, but we have friends!'***

TRAFODAETH: Adnabod tactegau ystrywgar

Yn y bennod hon, pryd allai un o'r cymeriadau fod wedi teimlo arwydd rhybudd neu feddwl bod rhywbeth ddim yn iawn?
[Alfie pan sylweddolodd nad oedd neb yn adnabod Magnus mewn gwirionedd; Alfie pan sylweddolodd fod Magnus wedi anfon ei ffrindiau i siop gywion ieir, ac nid i stiwdio recordio; Ellie a Sam pan wnaethon nhw sylweddoli mai tric oedd y stiwdio recordio.]

Pwy oedd yn cymryd arno mai Magnus oedd o/hi? Pam?
Megan oedd yn cymryd arni mai Magnus oedd hi, er mwyn i Selfie fethu'r gystadleuaeth bandiau. Eglurwch fod y ffilmiau'n dangos Magnus a'r person a oedd yn chwarae gemau'n defnyddio tactegau gwahanol i wneud i Ellie ac Alfie wneud rhywbeth sydd o bosibl ddim yn mynd i fod yn dda iddyn nhw.

Ysgrifennwch y rhestr isod o dactegau ar y bwrdd, a rhowch ddiffiniadau geiriol:

Seboni – Pan mae rhywun yn dweud pethau ofnadwy o neis amdanoch chi.

Llwgrwobrwyo – Pan mae rhywun yn cynnig rhywbeth i chi os gwnewch chi wneud rhywbeth.

Cynigion sy'n Rhy Dda i fod yn Wir – Pan fydd rhywun yn dweud y bydd yn gwneud neu'n rhoi rhywbeth mor dda i chi, fel nad yw'n ymddangos yn bosibl.

Bygythiadau – Pan fydd rhywun yn dweud y bydd rhywbeth drwg yn digwydd os nad ydych chi'n gwneud beth mae ef/hi yn ei ddweud.

GWEITHGAREDD: Adnabod tactegau

- Gofynnwch i'r plant fynd i **dudalen 7 yn y Llyfr Gwaith,** yna gofynnwch iddyn nhw gyfateb pob tacteg â neges. Gofynnwch am adborth.
- Eglurwch fod rhai o'r tactegau hyn yn gallu bod yn anodd i'w hadnabod, oherwydd weithiau gall rhywun fod yn wirioneddol neis gyda chi. Er enghraifft, roedd Magnus yn seboni Ellie ac yn cynnig rhywbeth iddi oedd yn rhy dda i fod yn wir: amser mewn stiwdio recordio.
- *Pwysleisiwch fod hyn yn golygu bod yn rhaid i ni fod yn dda iawn am adnabod pryd mae rhywun yn ceisio ein cael ni i wneud rhywbeth a allai fod yn ddrwg i ni.*
- *Pwysleisiwch, os yw rhywun yn ceisio eich cael chi i wneud rhywbeth sy'n rhoi 'arwydd rhybudd' i chi, neu'n gwneud i chi deimlo'n bryderus neu'n anghyfforddus, y dylech ddweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo ar unwaith.*

GWEITHGAREDD: Helpu plant i fod yn ddiogel

- Rhowch y plant mewn parau a rhannwch **Daflen Waith Sgwrsio 1.**
- Darllenwch destun y sgwrs yn uchel i'r dosbarth (peidiwch â gadael i'r plant ddarllen y testun yn uchel).
- Nawr dewch yn ôl at y rhestr o dactegau rydych wedi'u rhoi ar y bwrdd, ac ysgrifennwch liw wrth bob tacteg (i gyfateb â phennau/pensiliau lliw).
- Eglurwch y dylai'r plant, mewn parau, nodi enghreifftiau o'r tactegau yn y cofnod o'r sgwrs, a'u tanlinellu/aroleuo yn y lliw priodol. Pwysleisiwch fod y sgwrs hon ddim ond yn cynnwys: **Llwgrwobrwyo, cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir a bygythiadau.**
- Ar ôl iddyn nhw orffen, dylent gwblhau'r daflen waith drwy roi cyngor i'r cymeriad ynglŷn â beth y dylai wneud.
- Gofynnwch am adborth ar dactegau a defnyddiwch hyn fel cyfle i egluro cysyniadau a chywiro camddealltwriaeth. Dyma rai enghreifftiau:

Tacteg	Enghraifft o dacteg yn nhestun y sgwrs
Llwgrwobrwyo	• Anfona dy rif ata i ac mi wna i anfon y *cheat* atat ti mewn neges. • Rho dy rif i mi ac mi wna i anfon y cheat atat ti!!
Cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir	• Wnaiff y cheat yma roi PUMP LLYFR SWYNION A FFON HUD I TI!!!!!!!!!
Threats	• *Os nad wyt ti'n rhoi dy rif i mi, wna i ddweud wrth bob chwaraewr arall am fwrw hud ar dy ddewin di.*

- Gofynnwch am adborth ar y cyngor. Y cyngor creiddiol bob amser yw dweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo.
- Gallant hefyd: beidio ag ateb; cerdded oddi wrth y cyfrifiadur; blocio'r person; riportio i'r safle neu'r gwasanaeth.
- Ailadroddwch yr un camau ar gyfer **Taflen Waith Sgwrs 2.** Pwysleisiwch fod y sgwrs hon ddim ond yn cynnwys: **seboni, llwgrwobrwyo a chynigion sy'n rhy dda i fod yn wir.** Examples are as follows:

Tacteg	Enghraifft o dacteg yn nhestun y sgwrs
Seboni	• *O, mae e mor ddel!!!* • *Dyna'r bochdew deliaf dw i 'di weld erioed!!!!!!*
Llwgrwobrwyo	• *Os gwnei di adio fi wna i anfon y fideo atat ti!!!*
Cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir	• *Dw i di weld o!!!!!! Wna i anfon o atat ti!*

- Casglwch y cofnodion sgyrsiau a chael gwared arnyn nhw. Ni ddylai'r plant eu cadw.

GWEITHGAREDD: Defnydd cadarnhaol o dechnoleg

- **Sut wnaeth Selfie ddefnyddio technoleg i'w helpu i gymryd rhan yng nghystadleuaeth y bandiau?** [Darlledu eu cân i ffrindiau, rhoi poster ar dudalen proffil eu grŵp, gofyn i bob un o'u ffrindiau ddysgu geiriau eu cân, Ellie a Sam yn ymddangos drwy fideo.]
- Eglurwch fod ar dad-cu Sam, sef George, angen eu help. Mae newydd brynu cyfrifiadur newydd iddo'i hun. Mae arno eisiau gwybod sut y gall ddefnyddio technoleg i helpu i ddatrys ambell broblem.
- Gofynnwch i'r plant droi i **dudalen 8 yn y Llyfr Gwaith.** Darllenwch y testun yn uchel.
- Eglurwch fod angen iddyn nhw weithio mewn grwpiau bach er mwyn creu cynllun i Tad-cu George, gan roi enghreifftiau o'r ffyrdd gorau o ddefnyddio technoleg i ddatrys ei broblemau. Anogwch y plant i fod mor ddyfeisgar ag sy'n bosibl.
- Rhannwch y plant yn grwpiau llai a rhowch bapur A3 a phennau ysgrifennu iddyn nhw. Gall y plant ysgrifennu syniadau cychwynnol yn eu **Llyfr Gwaith** cyn arddangos eu cynllun ar bapur.
- Y grwpiau i gyflwyno'u cynlluniau i'r dosbarth a'r oedolyn sy'n arwain y sesiwn i ddewis yr enillydd.

Dosbarth cyfan

- Rhowch y taflenni asesu sylfaenol i'r plant (gweler tudalen 9 am ragor o fanylion) a gofynnwch iddyn nhw ychwanegu neu newid unrhyw beth newydd maen nhw wedi'i ddysgu neu ei ddarganfod yn ystod y sesiynau. Dylent ddefnyddio pen neu bensel o liw gwahanol i wneud hyn.

Cwestiynau asesu defnyddiol

- Allwch chi roi enghreifftiau i mi o dactegau y gallai person eu defnyddio i geisio cael rhywun i wneud rhywbeth?
- Beth sy'n ffordd ddiogel i blentyn ymateb os bydd rhywun yn ceisio ei gael i wneud rhywbeth y mae'n teimlo'n anghyfforddus yn ei wneud?
- Sut y gellir defnyddio technoleg i ddatrys problemau?

Lefel 2 Sesiwn 1: 'Blocia fo, Alfie!'

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Adnabod ac egluro rhai risgiau wrth rannu fideos yn gyhoeddus
- Egluro pam y defnyddir gosodiadau preifatrwydd a sut y gallant helpu
- Adnabod sefyllfaoedd pan mae rhywbeth maen nhw'n dod ar ei draws ar-lein 'ddim yn teimlo'n iawn'
- Adnabod a gwrthsefyll ymddygiad ystrywgar a sefyllfaoedd lle mae rhywun yn rhoi pwysau arnynt
- Rhoi enghreifftiau i ddangos sut y gall rhywbeth y mae plentyn yn ei wneud ar-lein effeithio ar eraill

Adnoddau

- **Proffiliau cymdeithasol y cymeriadau** – 1 x Ellie, 1 x Alfie, 1 x Sam **(Tudalennau 51-53)** wedi'u hargraffu ar bapur A3.
- **Pennod 1 y ffilm *Play Like Share***
- **Llyfrau Gwaith Lefel 2** – 1 i bob plentyn **(Tudalen 86)**
- Un set o **gardiau proffiliau cymeriadau** **(Tudalen 56)**, wedi'u torri
- Ffordd o ddewis enwau ar hap e.e. tynnu o het/gwelltyn hiraf
- Papurau gludiog

Cychwyn: Rhagfynegi

- Eglurwch y byddwch yn gwylio ffilm o'r enw ***Play Like Share.*** *Tybed am beth mae'r ffilm yn sôn?*
- Trefnwch y dosbarth yn dri grŵp a rhowch gymeriad i bob grŵp. Rhannwch Broffiliau cymdeithasol y cymeriadau. Gofynnwch i'r plant ragfynegi ymatebion y cymeriadau.
- Cynrychiolwyr o bob grŵp i gyflwyno eu rhagfynegiadau i'r dosbarth.

Rheolau sylfaenol

- Datblygwch set o reolau sylfaenol clir, gyda'r plant, er mwyn sefydlu amgylchedd dysgu diogel yn seiliedig ar y canllawiau ar dudalen 5.

Gwylio'r Ffilm

- Dangos **Pennod 1 y ffilm: 'Block him right good Alfie'**
- Oeddech chi'n hoffi'r ffilm? Wnaethoch chi allu rhagfynegi ymateb y cymeriadau'n gywir? [Defnyddiwch y cyfle hwn i herio stereoteipio rhywiol – e.e. Ellie yn canu a Sam yn chwarae'r gitâr.]

GWEITHGAREDD: Gwneud a rhannu fideos

- **Beth roedd Alfie yn ei wneud ar ddechrau'r ffilm?**
[Gwneud fideo. Mae Alfie yn gwneud fideos am y gemau y mae'n eu chwarae ac yn postio'r fideos.

- **Pam y mae pobl yn gwneud a rhannu fideos?**
[Hwyl, rhannu gwybodaeth, dangos talentau, rhannu sgiliau.]

- Eglurwch fod pethau diogel ac anniogel y gall rhywun eu gwneud pan maen nhw'n gwneud ac yn rhannu fideos ar-lein.

- Gwnewch lun wyneb hapus ac wyneb trist ar ddau ddarn o bapur a'u gosod un bob ochr i'r ystafell.

- Dywedwch wrth y plant y byddwch yn darllen ychydig o ddatganiadau ac y dylai'r plant benderfynu a ydynt yn bethau diogel ynteu anniogel i'w gwneud. Os ydynt yn meddwl eu bod yn ddiogel dylent gerdded i ochr wyneb hapus yr ystafell. Os ydynt yn meddwl eu bod yn anniogel dylent gerdded i ochr wyneb trist yr ystafell.

- Ar gyfer pob datganiad, gofynnwch am syniadau gan y plant ar bob ochr i'r ystafell, yna cyflwynwch negeseuon clir yn egluro a yw'n ddiogel ai peidio, yn seiliedig ar y canlynol:

(Darllenwch yn uchel i'r plant)

Mae rhywun o'ch oed chi...	Eglurhad
Yn gwneud fideo yn ei ystafell wely, o flaen wal â lluniau o'r teulu arni, yn ogystal â thystysgrif â'i enw ac enw ei ysgol arni. Mae'n rhannu'r fideo ar wefan rhannu fideos.	**Anniogel** Os bydd rhywun yn gwneud ffilm, dylai wneud yn siŵr bod eiddo personol yn y cefndir, er enghraifft lluniau teulu, ac awgrymiadau yn unig ynglŷn â ble mae'n byw neu wybodaeth bersonol fel ei ysgol neu ei gyfeiriad.
Yn gwneud fideo y tu allan i'w dŷ. Mae'n rhannu'r fideo ar wefan rhannu fideos.	**Anniogel** Gallai hyn ei gwneud hi'n hawdd i rywun ddarganfod ble mae'n byw.
Yn gwneud fideo gwirion sy'n codi cywilydd arno. Mae'n ei rannu â deg ffrind ar ap sy'n dweud y bydd y fideo'n cael ei ddileu ar ôl iddo gael ei weld.	**Anniogel** Hyd yn oed os yw'r fideos yn cael eu dileu'n gyflym, bydd pobl eraill yn dal i allu eu rhannu a gwneud copïau.
Yn gwneud fideo yn dangos ei dalentau. Mae'n ei rannu â thri o'i ffrindiau gorau, a rhai aelodau o'r teulu.	**Diogel** Gall hyn fod yn hwyl os oes ganddo ef/hi dalent cyn belled mai dim ond â phobl y mae'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddyn nhw yn ei fywyd go iawn y mae'n ei rannu. Cofiwch, gall wneud y clip ffilm a'i ddangos i ffrindiau a theulu ar ei ffôn neu gyfrifiadur llechen ei hun – mae hyn bob amser yn fwy diogel na'i rannu ar-lein.

Gweithgaredd: Fideos Alfie

- Pwysleisiwch fod Alfie wedi cymryd camau pwysig i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel pan mae'n gwneud fideos ac yn eu postio ar-lein. Gofynnwch i'r plant droi i **dudalen 1 yn y Llyfr Gwaith,** a labelu'r llun i ddangos pa gamau y mae Alfie wedi'u cymryd.
- Gofynnwch am adborth. [Rhithffurf yw'r llun proffil, yn hytrach na llun personol. Nid yw'n defnyddio ei enw iawn neu ei enw llawn fel enw defnyddiwr. Mae'r gosodiadau preifatrwydd yn nodi ffrindiau. Mae'n gwisgo dillad nad ydynt yn wisg ysgol neu rywbeth personol fel ei ddillad nos.]

TRAFODAETH: Gosodiadau Preifatrwydd

Beth wnaeth Selfie ar ddiwedd y ffilm?
[Darlledu eu cân ar-lein.]

Ar y dechrau, pwy oedd yn gallu gweld y darllediad a gwneud sylwadau ar eu fideo?
[Eu ffrindiau a'u teuluoedd. Roedd yn grŵp caeedig.]

Pam rydych chi'n meddwl bod Selfie wedi dewis gwneud eu fideo'n gyhoeddus?
[Fel bod mwy o bobl yn gweld y fideo, ac i gael mwy o gefnogwyr.]

Beth ddigwyddodd pan wnaeth Selfie wneud eu grŵp yn gyhoeddus?
[Roedd pobl nad oedden nhw'n eu hadnabod yn ysgrifennu sylwadau cas neu od. Derbyn dolenni yn arwain at hysbysebion.]

Eglurwch y gallwn ni ddewis gyda phwy rydyn ni'n rhannu rhywbeth ar-lein. Pwysleisiwch nad yw'n ddiogel i chi rannu pethau fel lluniau, fideos a gwybodaeth bersonol â neb ar wahân i ffrindiau rydych yn eu hadnabod yn eich bywyd go iawn.

GWEITHGAREDD: Deall Gosodiadau Preifatrwydd

- Gofynnwch i'r plant edrych ar y stribed cartŵn ar **dudalen 2 yn y Llyfr Gwaith.**
  Eglurwch y gallwn wneud yn siŵr mai dim ond gyda ffrindiau y byddwn yn rhannu pethau drwy ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd bob amser. Pwysleisiwch fod gosodiadau preifatrwydd yn wahanol ar gyfer gwahanol apiau neu safleoedd, ond eu bod nhw'n aml yn dilyn yr un camau.
- Ewch â'r plant drwy'r camau nodweddiadol i newid gosodiadau preifatrwydd.
  - Cliciwch ar y symbol Gosodiadau/Settings. Yn aml iawn defnyddir symbol olwyn gocos.
  - Yna cliciwch ar Preifatrwydd/*Privacy*. Clo clap fel arfer.Choose who can see your posts and photos - make sure this is set to only friends.
  - Dewiswch pwy all weld eich postiadau a'ch lluniau. Gwnewch yn siŵr mai'r opsiwn ffrindiau yn unig sydd wedi'i ddewis.
- Anogwch y plant i siarad â rhiant neu ofalwr i'w helpu i ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd.

TRAFODAETH: Alfie a'r person sy'n chwarae gemau

Eglurwch fod rhywun yn anfon negeseuon at Alfie ar ddechrau'r ffilm yn gofyn iddo chwarae gemau gydag ef.

Pam wnaeth Alfie ddweud na allai chwarae gydag ef?
[Dywedodd Alfie fod yn rhaid iddo fynd i'r ysgol.]

Ydych chi'n meddwl bod Alfie eisiau chwarae gydag ef?
[Efallai fod Alfie eisiau chwarae, ond roedd yn gwybod bod yn rhaid iddo fynd i'r ysgol. Mae'n bosibl hefyd nad oedd Alfie eisiau chwarae gêm gydag ef gan nad oedd yn ei adnabod.]

Sut fyddai Alfie wedi teimlo pan ddywedodd y person arall 'Paid â mynd'?
[Yn ofnus, yn poeni, yn anghyfforddus.]

Pa deimladau rhybudd allai Alfie fod wedi'u cael yn ei gorff fyddai'n awgrymu bod rhywbeth ddim yn iawn?
Enwch bob un o'r enghreifftiau hyn, e.e. dwylo chwyslyd, dwylo poeth neu oer, pengliniau fel jeli, calon yn curo, sŵn yn ei glustiau, crynu.

Pwysleisiwch fod y 'teimladau rhybudd' hyn yn bwysig. Dylem bob amser geisio gwrando ar ein cyrff. Er hyn, mae'n bosibl na fyddwch yn cael un o'r teimladau hyn, felly mae angen i chi hefyd allu sylwi pan nad yw rhywbeth yn iawn.

GWEITHGAREDD: Fideos Alfie

- Gofynnwch i'r plant droi i **dudalen 3 yn y Llyfr Gwaith.** Eglurwch y dylent edrych ar bob un o'r negeseuon a meddwl sut y mae'r person sy'n chwarae gemau yn ceisio cael Alfie i chwarae gydag ef.
- Gofynnwch am adborth a thrafodwch. [Mae'r sawl sy'n chwarae gemau'n llwgrwobrwyo/rhoi pwysau ar Alfie drwy gynnig pwyntiau gwobr iddo, mae'n anfon negeseuon at Alfie dro ar ôl tro, mae'n bygwth Alfie.] Gofynnwch i'r plant ysgrifennu nodiadau yn eu **Llyfrau Gwaith** yn ymyl pob neges.
- **Beth wnaeth Alfie pan sylweddolodd fod rhywbeth ddim yn iawn?**
  [Peidio ateb. Dweud wrth oedolyn roedd yn ymddiried ynddo: ei fam. Blocio'r person oedd yn chwarae gemau. Adrodd i'r wefan.] Pwysleisiwch, os oes rhywun yn ceisio eich cael chi i wneud rhywbeth, gofynnwch i chi eich hun bob amser – **sut ydw i'n teimlo ynglŷn â hyn?** Os yw'n eich gwneud yn anghyfforddus, yn bryderus neu os ydych yn gwybod nad yw'n beth iawn i'w wneud, dylech beidio ag ateb, a dylech ddweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo ar unwaith.

GWEITHGAREDD: Bod yn garedig wrth eraill ar-lein

- Eglurwch eich disgwyliadau ar gyfer cynnal y gweithgaredd chwarae rôl yn ddiogel (ewch i dudalen 5 i gael cyfarwyddyd pellach).
- Eglurwch wrth y plant ein bod yn mynd i archwilio'r adeg yn y ffilm lle mae'r Popcorn Wizards yn ysgrifennu sylw cas am Alfie.
  Pwy wnaeth 'hoffi' y sylw? [Sam]
  Pam nad oedd hyn yn beth caredig i'w wneud? [Efallai y byddai'n brifo teimladau Alfie. Mae Sam i fod yn ffrind i Alfie.]
- Gofynnwch am bedwar gwirfoddolwr i chwarae rolau Megan, Alfie, Ellie a Sam. Y cymeriadau'n eistedd ar gadeiriau gan wynebu gweddill y plant.
- Rhowch **gerdyn proffil cymeriad** i bob gwirfoddolwr. Gofynnwch iddyn nhw ddarllen yr wybodaeth i'r dosbarth.
- Mewn parau, mae gan weddill y plant ddau funud i feddwl am gwestiwn ar gyfer pob un o'r cymeriadau.

- Yna bydd y plant yn cyfweld y cymeriadau. Llywiwch nhw tuag at y meysydd a ganlyn:
    - Cymhelliant y Popcorn Wizards dros ysgrifennu'r sylw.
    - A wnaeth y Popcorn Wizards ystyried sut y byddai Alfie yn teimlo?
    - Cymhelliant Sam dros hoffi'r sylw. Wnaeth Sam hoffi'r sylw heb feddwl?
    - Wnaeth Sam feddwl sut y byddai Alfie yn teimlo?
    - Beth ddylai Ellie fod wedi ei wneud pan welodd hi'r sylw cas? Wrth bwy y dylai hi fod wedi dweud?
    - Sut roedd Alfie yn teimlo pan welodd fod y Popcorn Wizards wedi ysgrifennu'r sylw?
    - Sut roedd Alfie yn teimlo o wybod bod Sam wedi hoffi'r sylw?
- Gorffennwch drwy ofyn i'r plant beth fyddai Sam yn gallu ei wneud er mwyn gwneud pethau'n well.
- Eglurwch fod yn rhaid i ni feddwl bob amser, wrth ysgrifennu neu bostio rhywbeth ar-lein, sut y gallem wneud i bobl eraill deimlo. Dylai plant bob amser roi eu hunain yn esgidiau rhywun arall a gofyn iddyn nhw eu hunain sut fydden nhw'n teimlo pe bai sylw angharedig neu sylw sy'n codi cywilydd yn cael ei bostio.

Dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant feddwl am un peth maen nhw wedi'i ddarganfod o'r wers nad oedden nhw'n ei wybod cyn hynny.
- Rhannwch bapurau gludiog a gofynnwch i'r plant gofnodi eu hatebion.
- Gellid arddangos papurau gludiog yn y dosbarth neu eu hychwanegu at lyfrau gwaith y plant.

Cwestiynau asesu

- Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i blentyn yr un oed â chi ynglŷn â sut i wneud a rhannu fideo yn ddiogel ar-lein?
- Beth ddigwyddodd pan wnaeth Selfie wneud eu fideo yn gyhoeddus ar-lein? Beth rydych chi'n meddwl eu bod wedi ei ddysgu o'r profiad hwn?
- Beth yw gosodiadau preifatrwydd a sut maen nhw'n ddefnyddiol?

Lefel 2 Sesiwn 2: 'Pwy yw Magnus?'

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Rhoi enghreifftiau o gynnwys a allai fod yn briodol neu'n amhriodol i'w rannu ar-lein
- Egluro canlyniadau posibl rhannu heb ganiatâd
- Nodi pobl briodol i droi atynt am help

Adnoddau

- **Pennod 2 y ffilm *Play Like Share***
- **Llyfrau Gwaith Lefel 2**
- Un set o **arwyddion 'Rhywun sydd...'** (Tudalennau 57-66)
- **Arwyddion Ie a Na** (Tudalennau 67-68). *Sticky tack*
- Taflenni **Creu eich Cylchoedd Cymorth eich hun –** 1 i bob plentyn (Tudalen 69)
- Pêl/bag ffa bach i'w basio o un plentyn i'r llall

Cychwyn: Ailadrodd prif bwyntiau Pennod 1

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- **Pam roedd Alfie yn siomedig â Sam?**
  [Roedd Sam wedi 'hoffi' sylw roedd y Popcorn Wizards wedi'i ysgrifennu amdano.]
- **Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i Sam neu'r Popcorn Wizards?**
  [Meddwl sut y byddai rhywun arall yn teimlo pe baech chi'n ysgrifennu neu'n 'hoffi' neges amdano.]
- **Beth oedd y peth peryglus wnaeth Selfie ar ddiwedd Pennod 1?**
  [Fe wnaethon nhw wneud eu grŵp yn un cyhoeddus a derbyn sylwadau cas/od am eu fideo.]
- **Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i Selfie?**
  [Newid eu gosodiadau preifatrwydd a gwneud eu grŵp yn breifat, fel mai dim ond eu ffrindiau a'u teuluoedd sy'n gallu ei weld a gwneud sylwadau.]

Gwylio'r Ffilm

- Dangos **Pennod 2 y ffilm: 'Who's Magnus?'**

TRAFODAETH: Rhannu

Eglurwch ei bod yn bwysig meddwl sut y byddai rhywun arall yn teimlo pe baech chi'n rhannu llun neu fideo ohono, yr un fath â phe baech chi'n ysgrifennu neu'n 'hoffi' sylw amdano. Weithiau mae pobl yn rhannu lluniau neu fideos a allai frifo teimladau rhywun arall, bod yn gas neu godi cywilydd ar bobl eraill.

Pryd wnaeth hyn ddigwydd yn y ffilm? [Rhannodd Sam lun o Megan yn fabi].

Pwysleisiwch na ddylai Sam fod wedi rhannu'r llun. Nid oedd wedi cael caniatâd gan Megan. [Eglurwch y cysyniad fod angen caniatâd].

Eglurwch na ddylech chi byth rannu llun neu fideo o rywun arall heb ei ganiatâd. Pe baech chi'n hoffi postio llun neu fideo o rywun arall, dylech ofyn i'r person hwnnw ydy hynny'n iawn ganddo. Weithiau, gallai'r person hwnnw ddweud na. Dylech wrando arno bob amser a pharchu ei ddymuniadau.

GWEITHGAREDD: Beth mae'n iawn ei rannu?

- Trefnwch y plant yn barau.
- Dylai'r plant ddarllen pob senario ar **dudalen 4 yn y Llyfr Gwaith** a rhoi cylch o amgylch y bawd priodol:
  - Mae'n iawn ei rannu (bawd i fyny)
  - Nid yw'n iawn ei rannu (bawd i lawr)
  - Mae'n dibynnu (bawd ar ei ochr)
- Dywedwch wrth y plant yn eu parau y dylent roi rhesymau dros eu hatebion.
- Bydd y plant yn bwydo'u hatebion yn ôl fel dosbarth gan ddangos bawd i fyny, bawd i lawr neu fawd ar ei ochr. Trafodwch bob senario, a gofynnwch i'r plant roi rhesymau dros eu hatebion. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymdrin â'r prif bwyntiau dysgu isod.

Mae'n iawn ei rannu

Mae Alfie yn rhannu fideo o'i gath yn edrych yn flin. Does dim angen i Alfie ofyn i'w gath am ganiatâd!

Mae Ellie yn rhannu llun o'i gitâr newydd. Nid yw'r llun hwn yn dangos pobl.

Nid yw'n iawn ei rannu

Mae Sam yn rhannu llun o'i frawd a oedd newydd ddod allan o'r bath. Ddylai'r llun yma ddim cael ei rannu oherwydd mae'n bosibl bod brawd Sam yn noeth, neu nad oes ganddo ddim ond lliain neu dywel amdano.

Mae Megan yn ffilmio ei brawd mawr yn canu yn ei ystafell wely, heb yn wybod iddo, ac yn rhannu'r clip gyda'i holl ffrindiau. Ddylech chi byth rannu na phostio llun o rywun arall yn gwneud rhywbeth sy'n gwneud iddyn nhw edrych yn wirion neu a allai frifo eu teimladau. Nid yw Megan wedi gofyn am ganiatâd ei brawd i rannu'r fideo. Dylech bob amser feddwl sut y gallai rhannu neu bostio rhywbeth cas wneud i'r person arall deimlo.

Mae Megan yn rhannu llun ac yn tagio ei lleoliad. Ddylech chi ddim rhannu eich lleoliad oherwydd mae'n bosibl nad ydych chi eisiau i bobl nad ydych chi'n eu hadnabod wybod ble rydych chi. Mae rhai apiau yn rhannu eich lleoliad yn awtomatig. Gallwch ddiffodd yr opsiwn hwn yng ngosodiadau'r ap. Gofynnwch i riant neu ofalwr helpu.

Mae'n dibynnu

Mae Ellie yn rhannu hunlun gwirion, ond dim ond gyda Sam. Mae Sam yn ei anfon at ffrindiau eraill yn ei ddosbarth. Pe bai Sam wedi gofyn i Ellie am ganiatâd, a phe bai hi wedi cytuno ei bod hi'n iawn i Sam ei rannu gyda'i ffrindiau, dylai hyn fod yn iawn, cyn belled nad yw'n cynnwys manylion sy'n datgelu gwybodaeth bersonol am Ellie. Fodd bynnag, os yw Sam heb ofyn i Ellie am ganiatâd, ni ddylai rannu'r llun gan fod y llun yn eiddo i Ellie. Dylai Ellie gofio na all rhywun byth fod yn siŵr, wrth anfon llun at rywun arall, na fydd y person hwnnw'n ei rannu.

Mae Alfie yn rhannu llun o Sam ac Ellie yn chwarae cerddoriaeth yn ei ystafell, ac yn tagio'r ddau ohonynt. Pe bai Alfie wedi gofyn i Ellie a Sam am ganiatâd, a phe baent wedi cytuno, byddai hyn yn iawn. Fodd bynnag, ni ddylai eu tagio mewn llun os nad yw wedi gofyn iddyn nhw a yw hynny'n iawn. Yn ogystal, ni ddylai ei rannu os yw'n cynnwys unrhyw fanylion a fyddai'n datgelu gwybodaeth bersonol am Sam neu Ellie.

Mae Sam yn rhannu fideo ohono'i hun yn dynwared ei gi. Ar y pryd efallai fod Sam yn meddwl y byddai'n ddoniol ei rannu, ond gallai'r fideo hwn godi cywilydd arno yn y dyfodol. Hyd yn oed os bydd Sam yn dileu'r fideo, mae'n bosibl y bydd pobl eraill wedi gwneud copi ohono neu ei rannu ar safleoedd eraill.

TRAFODAETH: Cylch Cefnogi Ellie

Eglurwch eich bod yn mynd i archwilio'r adeg yn y ffilm lle mae Ellie yn teimlo'n drist iawn.

Pam y mae Ellie yn drist?
[Mae'n meddwl bod Sam yn postio sylwadau cas amdani, mae Megan yn gas gyda hi ac mae'n colli'r gystadleuaeth chwarae gitâr yn erbyn Max.]

Dywedwch wrth y plant fod Ellie angen rhywun y gall hi siarad ag ef/hi
Fel dosbarth ystyriwch **Gylch Cefnogi Ellie (Tudalen 7 yn y Llyfr Gwaith).**

Gyda phwy y byddai Ellie wedi siarad pan oedd hi'n teimlo'n drist?
[Mae unrhyw un o'i chylch cefnogi yn gywir.]

Gweithgaredd: At bwy ddylai rhywun fynd i gael help

- Gofynnwch am wyth gwirfoddolwr i ddod i du blaen y dosbarth. Rhowch **arwydd 'Rhywun sydd...'** i bob plentyn ei ddal. Gosodwch yr **arwyddion Ie a Na** un bob ochr i'r ystafell.
- Eglurwch y bydd pob un o'r plant sy'n dal **arwydd 'Rhywun sydd...'** yn camu ymlaen yn ei dro ac yn darllen ei gerdyn yn uchel. Bydd y dosbarth yn penderfynu a fyddai'r person sy'n cael ei ddisgrifio yn rhywun sy'n un da i Ellie fynd ato i gael help. Mae 'Ie' yn cael ei gyfleu â bawd i fyny, a 'Na' â bawd i lawr. Pan fydd penderfyniad yn cael ei wneud, dylai'r sawl sy'n dal y cerdyn sefyll wrth yr arwydd 'Ie' neu 'Na'.

Ie	Na
Rhywun sy'n gwrando ar Ellie	Rhywun nad yw Ellie wedi'i gyfarfod erioed
Rhywun sy'n dymuno'r gorau i Ellie	Rhywun nad yw Ellie yn siarad amdano gyda ffrindiau a theulu
Rhywun sy'n rhoi cyngor da i Ellie	Rhywun sy'n dweud pethau neis wrth Ellie ond nad yw'n ei hadnabod mewn gwirionedd
SRhywun y mae Ellie yn ei adnabod yn dda yn ei bywyd all-lein	
Rhywun sy'n helpu Ellie i ddatrys ei phroblemau	
Rhywun sy'n parchu Ellie	
Rhywun sy'n gwneud i Ellie deimlo'n ddiogel ac nad yw'n ei rhoi mewn perygl	

- Eglurwch y byddai rhywun a fyddai'n ffitio'r disgrifiad o berson da y gallai Ellie fynd ato i gael help yn oedolyn neu ffrind y gall ymddiried ynddo. Atgoffwch y plant sut yr aeth Alfie at ei fam pan oedd y person a oedd yn chwarae gemau'n rhoi pwysau arno.
- Gofynnwch i'r plant at bwy y gwnaeth Ellie droi. [Magnus]. **Ai ef oedd y person gorau i Ellie fynd ato? Pam?** [Na, dydy Ellie erioed wedi cyfarfod Magnus, mae'n dweud pethau neis ond dydy o ddim yn ei hadnabod hi mewn gwirionedd, a dydy hi ddim yn sôn wrth Alfie a Sam amdano. Dydy Magnus ddim yn ffrind].
- Ewch yn ôl at y llun o **Gylch Cefnogi Ellie.** Pwysleisiwch y byddai pob un o'r rhain wedi bod yn well person i fynd ato i gael help.

GWEITHGAREDD: Creu eich Cylch Cefnogi eich hun

- Rhannwch y taflenni **Creu eich Cylch Cefnogi eich hun.**
- Eglurwch wrth y plant y byddan nhw yn tynnu llun ohonynt eu hunain yng nghanol y cylch. Dylent nodi person neu bobl y byddent yn mynd atynt i gael help a chefnogaeth. Dylent ysgrifennu rhinweddau pob person wrth ei enw. [e.e. un da am wrando, un da am ddatrys problemau.]
- Anogwch y plant i ystyried pobl o wahanol rannau o'u bywydau – e.e. teulu agos, teulu estynedig, ysgol, clybiau ieuenctid, gweithwyr allweddol.
- <u>Mae'n bwysig pwysleisio:</u>
    - Y gall eu cylchoedd cefnogi gynnwys cyn lleied neu cyn gymaint o bobl ag y maen nhw'n dymuno.
    - Bod y cylchoedd cefnogi'n bersonol ac yn cael eu cwblhau'n unigol.
    - Na fydd y cylchoedd cefnogi'n cael eu rhannu â'u cyfoedion nac â neb arall yn eu cartrefi.
    - Y bydd y cylchoedd cefnogi'n cael eu cymryd i mewn ar ddiwedd y sesiwn.
- <u>Pwysleisiwch y gall y plant siarad ag unrhyw un o'r oedolion yn y dosbarth wrth gwblhau'r gweithgaredd, neu ar ôl y sesiwn.</u>
- Atgoffwch y plant y gallant bob amser droi at eu rhwydwaith cefnogi os ydynt yn teimlo'n drist fel Ellie, neu os ydynt yn cael teimlad anghyfforddus, fel a ddigwyddodd i Alfie gyda'r person oedd yn chwarae gemau.
- Casglwch y cylchoedd cefnogi ar ddiwedd y gweithgaredd a chadwch nhw mewn lle diogel e.e. cwpwrdd neu ddrôr wedi'i chloi.

Dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant ysgrifennu neges/testun i Ellie yn ei chynghori beth i'w wneud ar ôl iddi weld y sylwadau cas y mae hi'n meddwl bod Sam wedi'u postio. Gellir rhoi'r neges ar bapur gludiog a'i arddangos ar y wal.

Cwestiynau asesu

- Pryd mae hi'n iawn i rannu llun neu fideo ar-lein? Pryd dydy hi ddim yn iawn i wneud hynny?
- Beth ddylai Alfie a Sam feddwl amdano cyn penderfynu at bwy y dylent droi os byddan nhw yn dod ar draws rhywbeth sy'n peri pryder iddyn nhw ar-lein?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng ffrind a dilynwr?

Lefel 2 Sesiwn 3: 'Mae ganddyn nhw ffans, ond mae gennym ni ffrindiau'

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Adnabod gwahanol dactegau y byddai rhywun yn eu defnyddio i dwyllo person arall ar-lein
- Egluro beth ddylai plentyn ei wneud os bydd rhywun yn ceisio rhoi pwysau arno neu ei dwyllo
- Rhannu syniadau ynglŷn â sut y gellir gwneud defnydd cadarnhaol o dechnoleg

Adnoddau

- **Pennod 3 y ffilm *Play Like Share***
- **Llyfrau Gwaith Lefel 2**
- **CTaflen Waith Sgwrs 3** a **Thaflen Waith Sgwrs 4** (Tudalen 73 and 74) – un i bob pâr
- 4 pen neu bensel o wahanol liw – un set i bob pâr
- Papur A3
- Pêl/bag ffa bach i'w basio o un plentyn i'r llall

Cychwyn: Ailadrodd prif bwyntiau Pennod 2

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- Atgoffwch y plant mai teitl ail bennod y ffilm oedd 'Who's Magnus?'. Gofynnwch iddyn nhw beth allan nhw ei gofio am Magnus.

Gwylio'r Ffilm

- Dangos ***Pennod 3 y ffilm: 'They have fans, but we have friends!'***

Gweithgaredd: Pwy yw Magnus?

- **Pwy oedd yn cymryd arno mai Magnus oedd o/hi? Pam?**
  [Megan oedd yn cymryd arni mai Magnus oedd hi, er mwyn i Selfie fethu'r gystadleuaeth bandiau.]
  Point out that Ellie was really excited by Magnus' offer of time in a recording studio. However, Alfie was suspicious.
- Eglurwch fod Ellie yn teimlo'n gyffrous iawn oherwydd bod Magnus wedi cynnig amser mewn stiwdio recordio iddi. Ond roedd Alfie yn amheus.
- Trefnwch y plant yn barau a rhowch funud iddyn nhw feddwl am resymau pam roedd Alfie yn fwy amheus o Magnus nag Ellie neu Sam.
  Oedd rhywbeth wedi digwydd iddo o'r blaen
  [Efallai fod Alfie yn amheus oherwydd y profiad roedd wedi'i gael gyda'r person a oedd yn chwarae gemau, pan oedd y person hwnnw wedi rhoi pwysau ar Alfie i chwarae gemau gydag ef. Roedd Alfie yn gallu dweud bod rhywbeth ynglŷn â Magnus ddim yn teimlo'n iawn.]

- Gofynnwch i'r plant edrych ar **dudalen 8 yn y Llyfr Gwaith** a chwblhau'r gweithgaredd **Pwy yw Magnus?**, gan nodi'r cliwiau a wnaeth i Alfie amau Magnus. Gofynnwch am adborth. [Roedd Magnus yn edrych yn rhy cŵl, roedd ei gynnig yn rhy dda i fod yn wir, roedd yn anfon negeseuon rhy neis at Ellie – er nad oedd Ellie yn ei adnabod mewn gwirionedd.] Pwysleisiwch fod y rhain i gyd yn ffyrdd roedd Magnus yn eu defnyddio er mwyn ceisio cael Ellie i wneud rhywbeth oedd ddim yn dda iddi.

TRAFODAETH: Adnabod tactegau ystrywgar

Eglurwch fod y ffilmiau'n dangos Magnus a'r person a oedd yn chwarae gemau yn defnyddio gwahanol dactegau i wneud i Ellie ac Alfie wneud rhywbeth a fyddai o bosibl ddim yn dda iddyn nhw.

Ysgrifennwch y rhestr isod o dactegau ar y bwrdd, a rhowch ddiffiniadau geiriol:

Bygythiadau – Pan fydd rhywun yn dweud y bydd rhywbeth drwg yn digwydd os nad ydych chi'n gwneud beth mae ef/hi yn ei ddweud.

Seboni – Pan mae rhywun yn dweud pethau ofnadwy o neis amdanoch chi.

Llwgrwobrwyo – Pan mae rhywun yn cynnig rhywbeth i chi os gwnewch chi wneud rhywbeth.

Cynigion sy'n Rhy Dda i fod yn Wir – Pan fydd rhywun yn dweud y bydd yn gwneud neu'n rhoi rhywbeth mor dda i chi nad yw'n ymddangos yn bosibl.

GWEITHGAREDD: Adnabod tactegau ystrywgar

- Dywedwch wrth y plant eich bod yn mynd i chwarae gêm, lle byddwch chi'n chwarae rôl. Byddan nhw yn gwybod pryd rydych chi'n chwarae rôl oherwydd y byddwch chi'n gwisgo het! Byddwch yn clapio eich dwylo dair gwaith i ddechrau a stopio'r gweithgaredd.
- Nod y gêm yw cael y plant i nodi pa un o'r pedair tacteg rydych chi'n ei harddangos. Bydd y rhain yn dactegau sy'n cael eu defnyddio er mwyn eu cael nhw i wneud rhywbeth.

Bygythiadau

- Gwisgwch yr het a chlapiwch eich dwylo dair gwaith.
- Gan chwarae rôl, rhowch orchmynion i'r plant. Defnyddiwch lais uchel a phenderfynol.
- Dechreuwch â'r bygythiad hwn, "Rhaid i chi wneud be dw i'n ei ddweud neu fydd yna ddim amser chwarae i chi wythnos nesaf."
- Rhowch gyfarwyddiadau i'r plant wneud gwahanol symudiadau am funud. Cyflymwch y cyfarwyddiadau wrth i chi fynd yn eich blaen. Gallai'r cyfarwyddiadau gynnwys: Ar eich traed, eisteddwch, neidiwch, cyffyrddwch eich traed, cyffyrddwch eich clustiau, cyffyrddwch eich penelin, neidiwch i fyny ac i lawr ar un goes, dwylo yn yr awyr, cyffyrddwch eich pen, rhwbiwch eich bol.
- Nawr dywedwch wrth y plant, "Dydych chi ddim yn ddigon cyflym. Os nad ydych chi'n gyflymach y tro yma, fydd yna ddim amser chwarae am bythefnos." Ailadroddwch y cyfarwyddiadau am 30 eiliad.
- Clapiwch eich dwylo dair gwaith a thynnu'r het.

- Gofynnwch i'r plant edrych ar fap meddwl a nodi'r dacteg oedd yn cael ei harddangos. **Bygythiadau – pan fydd rhywun yn dweud y bydd rhywbeth drwg yn digwydd os nad ydych chi'n gwneud beth mae ef/hi yn ei ddweud.**
- Gofynnwch i'r plant am enghraifft o fygythiad yn y ffilm *Play Like Share* [y person a oedd yn chwarae gemau yn bygwth newid fideos Alfie fel bod ganddo ben iâr.]

Seboni

- Rhowch yr het ar eich pen a chlapiwch eich dwylo dair gwaith. Gan chwarae rôl, gwenwch o glust i glust a defnyddiwch lais meddal, annwyl a charedig. Defnyddiwch enghreifftiau sy'n mynd dros ben llestri: "Chi ydy'r dosbarth gorau rydw i wedi ei ddysgu erioed. Trueni na fyddwn i'n cael eich dysgu chi bob blwyddyn. Dydw i erioed wedi cyfarfod grŵp mor glyfar o blant. Chi ydy'r dosbarth gorau mewn chwaraeon hefyd. Rydych chi gymaint gwell na phob dosbarth arall."
- Clapiwch eich dwylo dair gwaith a thynnwch yr het.
- Gofynnwch i'r plant edrych ar fap meddwl a nodi'r dacteg oedd yn cael ei harddangos. **Seboni – pan mae rhywun yn dweud pethau ofnadwy o neis amdanoch chi, sy'n ymddangos weithiau fel pe baent yn mynd dros ben llestri.**
- Gofynnwch i'r plant am enghraifft o hyn yn y ffilm *Play Like Share* [Ellie yn derbyn negeseuon gan Magnus yn dweud pa mor dda ydy hi.]
- Pwysleisiwch fod seboni'n anodd i'w weld weithiau, oherwydd bod rhywun yn bod yn neis gyda chi. Dylech bob amser ystyried a yw'r person yn mynd dros ben llestri, yn enwedig os nad yw'r person yn eich adnabod yn ddigon da i ddweud pethau mor neis.

Llwgrwobrwyo

- Rhowch yr het ar eich pen a chlapiwch eich dwylo dair gwaith. Gan chwarae rôl, defnyddiwch lais cadarn a charedig.
- "Mae'n bwysig iawn eich bod yn canu'n uchel yn y gwasanaeth. Mae'r pennaeth yn disgwyl hynny. Os byddwch chi'n canu'n dda, mi gewch chi i gyd fwy o amser chwarae. Os gwnewch chi adael y dosbarth yn daclus iawn heddiw, mi gewch chi ddefnyddio'r cyfrifiaduron llechen yfory."
- Clapiwch eich dwylo dair gwaith a thynnwch yr het.
- Gofynnwch i'r plant edrych ar fap meddwl a nodi'r dacteg oedd yn cael ei harddangos. **Llwgrwobrwyo – pan mae rhywun yn cynnig rhywbeth i chi os gwnewch chi wneud rhywbeth. Gofynnwch i'r plant am enghraifft o hyn yn y ffilmiau** [y person sy'n chwarae gemau yn cynnig pwyntiau gwobrau i Alfie pe bai'n aros ac yn chwarae gemau.]

Cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir

- Rhowch yr het ar eich pen a chlapiwch eich dwylo dair gwaith. Gan chwarae rôl, byddwch yn or-gyffrous ac yn fywiog wrth wneud cynigion afrealistig e.e. "Rydw i newydd glywed gan y pennaeth na fyddwn ni byth yn rhoi gwaith cartref i chi eto. Rydyn ni hefyd wedi penderfynu y bydd gwyliau ysgol yn para am chwe mis. Byddwn hefyd yn cael cacen i ginio bob diwrnod."
- Clapiwch eich dwylo dair gwaith a thynnwch yr het.
- Gofynnwch i'r plant edrych ar fap meddwl a nodi'r dacteg oedd yn cael ei harddangos. **Cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir – pan fydd rhywun yn dweud y bydd yn gwneud neu'n rhoi rhywbeth mor dda i chi nad yw'n ymddangos yn bosibl.**
- Gofynnwch i'r plant am enghraifft o hyn yn y ffilmiau [Magnus yn cynnig amser mewn stiwdio recordio i Ellie.]

- Nawr gofynnwch i'r plant droi i **dudalen 8 yn y Llyfr Gwaith** ac ysgrifennu'r dacteg a ddefnyddiwyd gan y person oedd yn chwarae gemau neu Magnus wrth bob un o'r negeseuon. Gofynnwch am adborth, eglurwch y cysyniadau a chywirwch unrhyw gamddealltwriaeth.
- Pwysleisiwch:
    - Mae rhai tactegau, er enghraifft <u>seboni</u> a <u>chynigion sy'n rhy dda i fod yn wir</u>, yn anodd i'w gweld oherwydd bod pobl yn bod yn neis gyda chi.
    - Weithiau, bydd rhywun yn defnyddio nifer o'r tactegau hyn gyda'i gilydd, fel y gwnaeth Magnus.
    - Os gallwn ni sylwi ar dactegau'n cael eu defnyddio gallai hynny ein helpu i osgoi sefyllfa sydd â risg.
    - Os yw rhywun yn ceisio eich cael chi i wneud rhywbeth sy'n achosi i chi deimlo'n anghyfforddus neu'n bryderus, dylech ddweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo.

GWEITHGAREDD: Helpu plant i fod yn ddiogel

- Trefnwch y plant yn barau a rhannwch **Daflen Waith Sgwrsio 3** (Tudalen 68).
- Darllenwch destun y sgwrs yn uchel i'r dosbarth (peidiwch â gofyn i'r plant ei ddarllen.)
- Nawr dewch yn ôl at y rhestr o dactegau rydych wedi'u rhoi ar y bwrdd, ac ysgrifennwch liw wrth bob tacteg (i gyfateb â phennau/pensiliau lliw.)
- Eglurwch y dylai'r plant, mewn parau, nodi enghreifftiau o'r tactegau yn y cofnod o'r sgwrs, a'u tanlinellu/aroleuo yn y lliw priodol.
Pwysleisiwch fod y sgwrs hon ddim ond yn cynnwys: Llwgrwobrwyo, Cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir a Bygythiadau.
- Ar ôl iddyn nhw orffen, dylent gwblhau'r daflen waith drwy roi cyngor i'r cymeriad ynglŷn â beth y dylai wneud.
- Gofynnwch am adborth ar dactegau a defnyddiwch hyn fel cyfle i egluro cysyniadau a chywiro camddealltwriaeth. Dyma rai enghreifftiau.

Tacteg	Enghraifft o dacteg yn nhestun y sgwrs
Bygythiadau	• WNEI DI BYTH GYRRAEDD LEFEL 14 FELLY!!! HAHA.
Llwgrwobrwyo	• Rho 100 darn o arian i mi ac mi wna i ddweud wrthyt ti.
Cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir	• Mi wna i dy helpu di i gael mwy o ddarnau o arian yn nes ymlaen... • Dw i'n gwybod am cheat cŵl ar gyfer Lefel 14, sy'n rhoi bonws o 2000 o ddarnau o arian i ti!!!

- Gofynnwch am adborth ar y cyngor. Y cyngor creiddiol bob amser yw dweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo. Gallant hefyd: beidio ag ateb; cerdded oddi wrth y cyfrifiadur; blocio'r person; adrodd i'r safle neu'r gwasanaeth.
- Ailadroddwch yr un camau ar gyfer **Taflen Waith Sgwrs 4.** Pwysleisiwch fod y sgwrs hon ddim ond yn cynnwys: Seboni a Bygythiadau.

Tacteg	Enghraifft o dacteg yn nhestun y sgwrs
Seboni	• Ti'n dawnsio'n anhygoel. • Dw i erioed wedi gweld neb yn dawnsio fel yna! • Na... dw i'n meddwl mai ti ydy'r gorau. Rho 100 o ddarnau arian i mi ac mi wna i ddweud wrthyt ti.
Bygythiadau	• Anfona un ata i rŵan neu mi wna i ddweud wrth Jay bo ti'n

- Casglwch y sgyrsiau a chael gwared arnynt. Ni ddylai'r plant eu cadw.

GWEITHGAREDD: Defnydd cadarnhaol o dechnoleg

- **Sut wnaeth Selfie ddefnyddio technoleg i'w helpu i gymryd rhan yng nghystadleuaeth y bandiau?** [Darlledu eu cân i ffrindiau, rhoi poster ar dudalen proffil eu grŵp, gofyn i bob un o'u ffrindiau ddysgu geiriau eu cân, Ellie a Sam yn ymddangos drwy fideo.]
- Eglurwch fod ar dad-cu Sam, sef George, angen eu help. Mae newydd brynu cyfrifiadur newydd iddo'i hun. Mae arno eisiau gwybod sut y gall ddefnyddio technoleg i helpu i ddatrys ambell broblem.
- Gofynnwch i'r plant droi i **dudalen 10 yn y Llyfr Gwaith.** Darllenwch y testun yn uchel.
- Eglurwch fod angen iddyn nhw weithio mewn grwpiau bach er mwyn creu cynllun i Tad-cu George, gan roi enghreifftiau o'r ffyrdd gorau o ddefnyddio technoleg i ddatrys ei broblemau. Anogwch y plant i fod mor ddyfeisgar ag sy'n bosibl.
- Rhannwch y plant yn grwpiau llai a rhowch bapur A3 a phennau ysgrifennu iddyn nhw. Gall y plant ysgrifennu syniadau cychwynnol yn eu Llyfr Gwaith cyn arddangos eu cynllun ar bapur.
- Y grwpiau i gyflwyno'u cynlluniau i'r dosbarth a'r oedolyn sy'n arwain y sesiwn i ddewis yr enillydd.

Gweithgaredd asesu terfynol

- Rhowch y papurau gweithgaredd sylfaenol 'tynnu llun ac ysgrifennu' yn ôl i'r plant.
- Gofynnwch iddyn nhw ddiweddaru eu taflen drwy ychwanegu unrhyw ffyrdd eraill y gall y plentyn wneud iddo'i hun deimlo'n well yn y sefyllfaoedd a roddwyd. Gall y plant ymateb drwy dynnu llun neu drwy ysgrifennu (gweler tudalennau 9-10 am ragor o fanylion).

Cwestiynau asesu defnyddiol

- Allwch chi roi enghreifftiau i mi o dactegau y gallai person eu defnyddio i geisio cael rhywun i wneud rhywbeth?
- Beth sy'n ffordd ddiogel i blentyn ymateb os bydd rhywun yn ceisio ei gael i wneud rhywbeth y mae'n teimlo'n anghyfforddus yn ei wneud?

Sesiynau Ymestyn

Sesiwn Ymestyn 1: Sut all y rhyngrwyd wneud i bobl deimlo?

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Nodi gwahanol ffyrdd y gall y rhyngrwyd wneud i blant deimlo amdanynt eu hunain
- Egluro sut y gall rhai ffactorau penodol ddylanwadu ar hunan-dyb: poeni beth mae pobl eraill yn ei feddwl; cymharu â phobl eraill; delwedd corff; teimlo eich bod yn cael eich gadael allan
- Nodi ffyrdd o wella hunan-dyb

Adnoddau

- ★ **Taflen Waith Teimladau Sam** (Tudalen 98)
- ★ Papur/Bwrdd gwyn
- ★ Pennau ysgrifennu

Asesiad cychwynnol

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- Ar ddarn o bapur, gofynnwch i'r plant dynnu llun o blentyn sydd tua'r un oed â nhw.
- O amgylch y llun, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu enghreifftiau o sefyllfaoedd lle gallai'r plentyn deimlo'n ddigalon ar-lein e.e. mae rhywun yn gwneud sylw cas, yn gwrthod gadael iddo ymuno mewn gêm, yn rhannu llun gwirion ohono.
- Ar gyfer pob sefyllfa, gofynnwch i'r plant ysgrifennu un ffordd y gallai'r plentyn wneud iddo deimlo'n well.
- Edrychwch a oes un o'r plant wedi cyfeirio at fwlio yn ei ymatebion. Os oes, gofynnwch iddyn nhw feddwl am yr ymateb priodol i blentyn os yw'n cael ei fwlio.
- Casglwch y papurau.

Cychwyn: Gwerthfawrogi beth sy'n bwysig

- Gofynnwch i'r plant feddwl am rywun maen nhw'n ei adnabod, rhywun maen nhw'n ei hoffi, yn ei garu neu'n ei edmygu. Gall fod yn ffrind neu'n aelod o'r teulu.
- Gan weithio'n annibynnol, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu tri pheth sy'n gwneud y person hwnnw'n arbennig. [Os yw o gymorth, dangoswch eiriau i'w helpu: caredig, doniol, yn un da am helpu, syniadau da, yn dda mewn cerddoriaeth/chwaraeon/gemau, hwyl, un da i siarad gydag ef/hi, dibynadwy, yn gwneud i mi deimlo'n...; mae ganddo/ganddi amser i mi bob amser.]
- Gofynnwch: **Beth fyddai'r person hwnnw'n ei ddweud pe bawn i'n gofyn iddo ef/iddi hi ysgrifennu tri pheth sy'n arbennig amdanoch chi?** Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu'r tri pheth.

GWEITHGAREDD: Beth sy'n dda am Sam

- Gofynnwch: Pa eiriau cadarnhaol fyddai Ellie ac Alfie yn eu defnyddio i ddisgrifio Sam? Rhannwch Daflen Waith Teimladau Sam a gofynnwch iddyn nhw gwblhau gweithgaredd 1: Beth sy'n dda am Sam drwy roi cylch o amgylch cynifer o ymadroddion ag sy'n briodol. Gofynnwch am adborth a thrafodwch.

GWEITHGAREDD: Sut mae bod ar-lein yn gwneud i Sam deimlo weithiau

- Mae Sam eisiau bod yn cŵl ac yn boblogaidd. **Allwch chi gofio unrhyw adegau yn y ffilm *Play Like Share* lle mae hyn yn dylanwadu ar beth mae'n ei ddweud neu'n ei wneud?**
  - Roedd yn teimlo'n gyffrous ynglŷn â bod mewn band a dywedodd y dylen nhw gael *'cooliform'*.
  - Fe wnaeth o hoffi sylw cas oherwydd bod arno eisiau i'r Popcorn Wizards ei hoffi fo.
  - Gwnaeth y fideo yn gyhoeddus oherwydd bod arno eisiau cael llawer o ddilynwyr.
  - Roedd o'n poeni ynglŷn ag edrych yn od mewn llun, a doedd o ddim eisiau i'r llun fynd ar dudalen Selfie.
- Dywedwch wrth y plant fod rhai pethau eraill yn arfer gwneud i Sam deimlo'n wael pan oedd o ar-lein hefyd, ond wrth gwrs roedd pethau eraill roedd o'n eu gwneud ar-lein a oedd yn gwneud iddo deimlo'n dda. Gofynnwch i'r plant gwblhau **Taflen Waith Teimladau Sam**, gweithgaredd 2: **Gweithgareddau Ar-lein Sam** drwy roi cylch o amgylch emoji wrth bob gweithgaredd i ddangos sut y gallai fod yn gwneud i Sam deimlo.
- Trafodwch yr ymatebion ac anogwch drafodaeth drwy ofyn iddyn nhw gyfiawnhau ac archwilio eu hymatebion. Cyflwynwch themâu os oes angen, gan gynnwys: poeni am ymddangosiad/delwedd corff; cymharu ei hun â phlant eraill; poeni beth mae pobl eraill yn ei feddwl; teimlo ei fod yn cael ei adael allan; teimlo'n ddiflas ac yn ddibwrpas.

GWEITHGAREDD: Helpu Sam i deimlo'n well

- Beth allai Sam ei wneud er mwyn gwella ei hunan-dyb? Os nad yw'r plant yn deall y term, eglurwch beth mae'n ei olygu (beth all Sam ei wneud er mwyn teimlo'n well amdano'i hun?) Gofynnwch am awgrymiadau a thrafodwch. Gweler yr awgrymiadau isod am syniadau, a bwydwch y rhain i mewn i'r drafodaeth os nad yw'r plant yn eu hawgrymu. Nodwch yr awgrymiadau ar y bwrdd.

Treulio amser gyda ffrindiau.

Canolbwyntio ar ei ddiddordebau a'r pethau mae'n hoffi eu gwneud.

Defnyddio'r rhyngrwyd i fod yn well am wneud y pethau y mae'n hoffi eu gwneud – e.e. canu.

Peidio â threulio cymaint o amser ar-lein.

Ysgrifennu'r pethau cadarnhaol y byddai pobl sy'n golygu rhywbeth iddo yn ei ddweud amdano.

Dweud wrth rywun beth sy'n ei boeni.

- Mewn parau neu grwpiau bach, gofynnwch i'r plant ysgrifennu ebost byr i Sam yn rhoi cyngor iddo ynglŷn â sut i deimlo'n well.
- Gofynnwch i wirfoddolwyr ddarllen eu negeseuon ebost i Sam. Dewiswch ddarnau pwysig o gyngor a'u hategu.

Dosbarth cyfan

- **Pa emosiynau cadarnhaol a negyddol roedd Sam yn eu teimlo tra roedd ar-lein a pham?** Gofynnwch am awgrymiadau a thrafodwch fel dosbarth.
- **Beth wnaeth Sam ei ddysgu o'r profiad o fod yn rhan o Selfie gydag Alfie ac Ellie?** Gofynnwch am awgrymiadau a thrafodwch yr atebion.
- Gofynnwch i'r plant feddwl am wahanol ddarnau o gyngor maen nhw wedi'u hystyried a phenderfynu pa rai yw'r rhai gorau. Trefnwch bleidlais a chytunwch ar grŵp o'r Tri Uchaf.

Gweithgaredd asesu terfynol

- Rhowch y papurau gweithgaredd asesu sylfaenol yn ôl i'r plant.
- Gofynnwch iddyn nhw ddiweddaru eu taflen drwy ychwanegu unrhyw ffyrdd eraill y gallai'r plentyn wneud iddo'i hun deimlo'n well yn y sefyllfaoedd a roddwyd. Gallant ymateb drwy dynnu llun neu drwy ysgrifennu.

Darllen pellach i chi

Os hoffech adeiladu ar bwnc hunan-dyb, rydym yn argymell yr adnoddau addysgol a ganlyn:

Childline	*Building confidence and self esteem*	Tudalen we yn cynnwys cyngor a gweithgareddau hwyliog
BBC Headroom	*Fabulous Four Activity Scheduler*	Plant yn cofnodi gweithgareddau sy'n datblygu eu hapusrwydd a'u llesiant
CBBC	*Lifebabble Guide to Feeling Good*	Gwefan yn cynnwys cyngor, fideos, cwisiau

Sesiwn Ymestyn 2: Beth sy'n gwneud cyfrinair da?

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Egluro pam y mae'n bwysig cadw eich cyfrinair yn ddiogel
- Nodi beth sy'n gwneud cyfrinair cryf
- Rhoi enghreifftiau o gyfrineiriau cryf a diogel

Adnoddau

- Papur a phennau ysgrifennu
- *Sticky tack*

Asesiad cychwynnol

- Dangoswch lun o Alfie i'r plant.
- Gofynnwch am enghreifftiau o sefyllfaoedd lle byddai ar Alfie angen cyfrinair.
- Gofynnwch i'r plant ysgrifennu ar bapur gludiog un ffordd y gallai Alfie gadw ei gyfrinair yn ddiogel.
- Y plant i gadw eu papur gludiog.

Cychwyn: Cyfrinair Sam

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- **Pwy wnaeth weld cyfrinair Sam a'i ddefnyddio i fewngofnodi i'w gyfrif?**
  [Megan]
- **Sut allai Megan fod wedi darganfod beth oedd cyfrinair Sam?**
  [Efallai fod Sam wedi ei ysgrifennu ar ddarn o bapur yn rhywle, efallai fod Megan wedi gweld Sam yn ei ddefnyddio ar ei ffôn, ar gyfrifiadur neu gyfrifiadur llechen, ac yn y blaen]
- **Pam y mae cyfrineiriau'n bwysig?**
  [I gadw gwybodaeth a chynnwys personol yn breifat.]
- **Gofynnwch i'r plant ddychmygu bod Megan wedi dweud wrthyn nhw ei bod wedi gweld cyfrinair Sam. Pa gyngor fydden nhw'n ei roi i Megan?**
  [Dweud wrth Sam ei bod wedi gweld ei gyfrinair ac awgrymu ei fod yn ei newid. Os yw Megan wedi ei weld, mae'n bosibl bod rhywun arall wedi ei weld hefyd.]

GWEITHGAREDD: Cyfrineiriau cryf a diogel

- Eglurwch wrth y plant fod angen i gyfrinair fod yn gryf ac yn ddiogel. Maen nhw'n mynd i ystyried rhai ffyrdd o wneud cyfrineiriau'n ddiogel, a rhai pethau a allai wneud eu cyfrineiriau'n llai diogel.
- Gwnewch lun wyneb hapus ac wyneb trist ar ddau ddarn o bapur a gosodwch nhw un bob ochr i'r ystafell.

- Dywedwch wrth y plant y byddwch yn darllen datganiadau ac y dylai'r plant benderfynu a ydynt yn ddiogel i'w gwneud ai peidio. Os ydynt yn meddwl eu bod yn ddiogel dylent gerdded i ochr 'wyneb hapus' yr ystafell; os ydynt yn meddwl eu bod yn anniogel dylent gerdded i ochr 'wyneb trist' yr ystafell.
- Ar gyfer pob datganiad, gofynnwch am syniadau gan y plant ar bob ochr i'r ystafell, yna cyflwynwch negeseuon clir yn egluro a yw'n ddiogel ai peidio, yn seiliedig ar y canlynol:

Darllen yn uchel	Eglurwch
Ysgrifennu eich cyfrineiriau ar ddarn o bapur er mwyn i chi eu cofio nhw.	**Anniogel.** Mae pobl eraill yn gweld eich cyfrinair ac yn ei ddefnyddio i gael mynediad i'ch cyfrif.
Dweud wrth eich ffrind gorau beth yw eich cyfrineiriau.	**Anniogel.** Ni ddylech roi eich cyfrineiriau i'ch ffrindiau.
Defnyddio rhifau, llythrennau a symbolau yn eich cyfrineiriau.	**Diogel.** Mae defnyddio amrywiaeth o rifau, llythrennau a symbolau yn ei gwneud hi'n anodd i bobl eraill ddyfalu.
Defnyddio gwybodaeth bersonol fel eich enw neu flwyddyn geni yn eich cyfrinair.	**Anniogel.** Mae hyn yn ei gwneud hi'n hawdd i bobl eraill ddyfalu.
Hawdd i chi ei gofio.	**Diogel.** Cyfrinair fydd yn hawdd i chi ei gofio ond yn anodd i bobl eraill ei ddyfalu!
Defnyddio gwahanol gyfrineiriau ar gyfer pob cyfrif.	**Diogel.** Mae cael gwahanol gyfrineiriau ar gyfer pob cyfrif yn golygu hyd yn oed os bydd rhywun yn gwybod un o'ch cyfrineiriau ni fydd yn gallu cael mynediad i bob un o'ch cyfrifon.

GWEITHGAREDD: Sut i ddewis cyfrinair diogel a chryf

- Pwysleisiwch y dylai cyfrinair:
  - Ddefnyddio prif lythrennau a llythrennau bach
  - Cynnwys symbolau fel ! £ $
  - Cynnwys rhifau
  - Peidio â bod yn amlwg fel CYFRINAIR12345
- Eglurwch wrth y plant y gallent ddefnyddio mnemonigion neu gofeiriau, e.e. ffordd gyfleus i gofio trefn saith lliw yr enfys: coch, oren, melyn, gwyrdd, glas, porffor, fioled – ar ffurf brawddeg: **C**ollodd **O**wain **M**organ **G**ar **G**las **P**an **F**aglodd (Twm Elias, Am y Tywydd).
- Ysgrifennwch enghreifftiau eraill ar y bwrdd e.e.:
  - Gallai Ellie ddefnyddio FffgyA!20 (Fy Ffrind Gorau yw Alfie ! 20)
  - Gallai Sam ddefnyddio fHFYP16! (Fy Hoff Fwyd Yw Pasta 16!)

- Eglurwch y gall cyfnewid llythrennau am rifau fel **i-1 e-3** a **s-5** fod yn ffordd dda o wneud cyfrineiriau'n gryfach hefyd.
- Rhowch amser i'r plant feddwl (heb rannu syniadau) am enghreifftiau o gyfrineiriau y gallent eu defnyddio.
- Awgrymwch wrth y plant y dylent fynd ati, ar ôl y sesiwn, i newid unrhyw gyfrineiriau nad ydyn nhw'n meddwl eu bod yn ddiogel neu'n gryf.

Dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant ysgrifennu 'rhestr o awgrymiadau da' i rywun o'u hoed nhw ynglŷn â sut i gadw eu cyfrineiriau'n ddiogel.

Asesiad terfynol

- Gofynnwch i'r plant ddarllen beth y gwnaethant ei ysgrifennu ar eu papur gludiog yn ystod y gweithgaredd asesiad sylfaenol.
- Gan ystyried beth maen nhw wedi ei ddysgu, gofynnwch iddyn nhw benderfynu a yw hon yn ffordd effeithiol o gadw cyfrinair yn ddiogel.
- Plant i dynnu llun wyneb hapus neu wyneb trist ac egluro eu penderfyniad.

Darllen pellach i chi

I ddysgu mwy am ddiogelwch ar y rhyngrwyd, ewch i www.getsafeonline.org/wales

Sesiwn Ymestyn 3: Sgwrsio â dieithriaid ar-lein

Nodyn Diogelu Pwysig

Cynlluniwyd y sesiwn hwn i'w ddefnyddio gyda phlant a allai fod yn cymryd risgiau neu sy'n agored i niwed ar-lein, mewn grwpiau bach neu yn unigol. Gofynnir i chi dreulio ychydig o amser yn asesu addasrwydd y deunydd ar gyfer y plant y credwch y gallent elwa ohono cyn cynnal y sesiwn.

Er mwyn penderfynu pwy yw'r plant sy'n agored i niwed neu sy'n cymryd risgiau, dylech:

- Ddadansoddi eu hasesiadau sylfaenol gan edrych am arwyddion o ymddygiad lle maen nhw yn cymryd risg neu agweddau sy'n eu gwneud yn agored i niwed
- Ystyried unrhyw ymatebion sy'n peri pryder a roddwyd yn ystod y prif sesiynau
- Defnyddio eich gwybodaeth flaenorol am y plant e.e. unrhyw bryderon amddiffyn plant

Cyn cynnal y sesiwn hwn, dylech gyflwyno **sesiwn Rheol Dillad Isaf PANTS yr NSPCC** i'r plant (gellir ei lwytho i lawr yn **www.nspcc.org.uk**) (Saesneg yn unig). Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn deall cysyniadau gan gynnwys: pa rannau o'r corff sy'n breifat, eu hawl i ddweud na, a ffurfio perthnasoedd cadarnhaol.

Mae'n hanfodol eich bod yn atgoffa'r plant ar y dechrau y dylent roi eu llaw i fyny os oes rhywbeth yn gwneud iddyn nhw deimlo'n bryderus a gofyn am gael siarad gyda chi neu oedolyn arall maen nhw'n ymddiried ynddo yn breifat.

Canlyniadau

Erbyn diwedd y sesiwn bydd y plant yn gallu:

- Adnabod amryw o 'arwyddion rhybudd' y gallai unigolyn fod yn ceisio eu niweidio
- Adnabod nifer o bethau sy'n beryglus i'w gwneud wrth sgwrsio ar-lein
- Rhoi enghreifftiau o sut i osgoi cymryd risgiau ar-lein
- Egluro beth i'w wneud os bydd rhywbeth yn digwydd sy'n achosi pryder iddyn nhw, gan gynnwys sut i adrodd i CEOP

Adnoddau

- **Adnabod y Tactegau (Llyfr Gwaith Lefel 1, Tudalen 7)** - digon i barau. Dylai'r plant fod wedi cwblhau'r gweithgaredd hwn yn barod yn Sesiwn 3 – ailadrodd/crynhoi'r prif bwyntiau.
- **Taflen Waith Jennycat** (Tudalennau 102-103) neu **Daflen Waith Alexgamester** (Tudalennau 104-105) – digon i barau. Darllenwch y ddau a dewis yr un mwyaf perthnasol i'r plant rydych chi'n gweithio gyda nhw. Gwnewch ddigon o gopïau ar gyfer unigolion neu barau. (Gallech benderfynu cynnal sesiwn dilynol yn seiliedig ar y sgwrs arall, os ydych yn teimlo y byddai hynny o fudd i'r plant.)
- Llun o **Fotwm Adrodd CEOP** (Tudalen 106) – un copi
- Pensiliau lliw

Asesiad sylfaenol

- Defnyddiwch asesiadau sylfaenol y plant o'r brif set o sesiynau fel dangosydd pwyntiau cychwyn.

Cychwyn

- Atgoffa ynglŷn â'r rheolau sylfaenol a ddatblygwyd ar ddechrau sesiwn 1.
- **Allwch chi gofio dau gymeriad yn y ffilm *Play Like Share* a geisiodd gael rhywun i wneud rhywbeth oedd ddim yn dda iddo/iddi?**
  [Fe wnaeth y person a oedd yn chwarae gemau geisio cael Alfie i chwarae gemau yn lle mynd i'r ysgol; fe wnaeth Megan gymryd arni mai Magnus oedd hi a cheisio twyllo Ellie a'i chael i golli cystadleuaeth y bandiau.]
- **Beth oeddech chi'n ei feddwl pan ddigwyddodd hyn?**

GWEITHGAREDD: Ailadrodd y prif bwyntiau a datblygu dealltwriaeth

- Rhannwch y gweithgaredd Adnabod y Tactegau ac atgoffwch y plant fod ganddynt dri munud i gyfateb pob ymddygiad ag enghraifft.
- Trafodwch yr atebion, a gwnewch yn siŵr bod pawb yn deall cysyniadau seboni, llwgrwobrwyo, cynigion sy'n rhy dda i fod yn wir a bygythiadau. Ysgrifennwch y rhain ar y bwrdd.
- Ychwanegwch 'rhoi pwysau' at y rhestr ar y bwrdd. Atgoffwch y plant am yr adeg ym Mhennod 1 pan ddaeth Alfie adref o'r ysgol a gweld bod y person a oedd yn chwarae gemau wedi anfon llawer o negeseuon, er nad oedd Alfie wedi ymateb. Eglurwch fod y person a oedd yn chwarae gemau, drwy anfon yr holl negeseuon, yn ceisio rhoi pwysau ar Alfie.
- Ychwanegwch y gallai rhywun fod yn cymryd arno ei fod yn rhywun arall ambell waith, fel Megan yn cymryd arni mai Magnus oedd hi.
- Gofynnwch am adborth a chywirwch unrhyw gamddealltwriaeth.

Cofnod sgwrs Opsiwn 1: Jennycat

GWEITHGAREDD: Adnabod tactegau ystrywgar

- Eglurwch eich bod yn mynd i ddarllen a siarad am sgwrs rhwng dau berson ar-lein.
- Cyflwynwch Jenny – mae'n 10 oed ac mae ganddi ei sianel fideo ei hun lle mae'n postio fideos dawnsio.
- Rhannwch **Daflen Waith Jennycat** a darllen y geiriau'n uchel (peidiwch â gofyn i'r plant ddarllen yn uchel.)
- **Ydych chi'n meddwl bod Jenny wedi gwneud y peth iawn pan wnaeth hi flocio DanMC? Beth oedd yr arwyddion a oedd yn dangos nad oedd o'n neis?** Gofynnwch iddyn nhw ymhelaethu ar eu hatebion.
- Rhowch bensiliau lliw i'r plant. Gofynnwch iddyn nhw danlinellu yr holl adegau pan wnaeth DanMC seboni Jenny mewn GLAS. Gwnewch yn siŵr bod yr atebion yn gywir drwy ddefnyddio'r tabl isod fel canllaw. Gwnewch yr un peth â'r lliwiau eraill ar gyfer <u>llwgrwobrwyo, cynigion sy'n 'rhy dda i fod yn wir</u>', <u>bygythiadau</u> a <u>rhoi pwysau</u>.

Tacteg	Enghraifft o dacteg yn nhestun y sgwrs
Seboni	• Hoffi'r fideo, ti'n wych am ddawnsio EMOJI • Ti mor ddel. Siŵr bod y fideos eraill yn dda hefyd. Wna i wylio nhw nes ymlaen • Roedd y fideos eraill yn wych Jenny. Dw i'm yn nabod neb sy'n gallu dawnsio fel ti. • Siŵr bo nhw'n ciwt. Pa liw?
Llwgrwobrwyo	• Bechod. Alla i anfon lot o luniau a fideos ciwt atat ti yn lle • Tyrd 'laen, wna i anfon llun ohona i yn rhai fi efo Sparks
Cynigion sy'n 'rhy dda i fod yn wir'	• Mae gen i gathod bach newydd du a gwyn. Gei di ddewis pa un wyt ti isio
Bygythiadau	• Anfon y llun ata i neu mi wna i sgwennu sylwadau cas ar dy sianel
Rhoi Pwysau	• Gwisga nhw – anfona lun • Plîs....? • Anwybydda hi. Mor ddiflas. Dan ni'n cael hwyl yn sgwrsio. Di o ddim yn hwyl os ti ddim yn anfon rhywbeth ata i :(Mae dy fideos dawnsio del di ar-lein yn barod, pam wyt ti'n swil rwan??

- **Ydyn ni'n gwybod pwy ydy DanMC? Ydyn ni'n gwybod faint ydy ei oed o go iawn?**
  [Na. Fe wnaeth Jenny ddweud celwydd am ei hoed, felly mae'n bosibl ei fod o wedi dweud celwydd hefyd].
- **Oedd yna rywbeth am y ffordd roedd o'n siarad gyda hi a allai fod wedi gwneud iddi deimlo'n anghyfforddus?**
  [Roedd o'n gofyn cwestiynau personol. Roedd o'n siarad am sut roedd hi'n edrych o hyd, ac yn gofyn am luniau ohoni yn ei phyjamas.]

GWEITHGAREDD: Meddyliau a theimladau

- Gofynnwch i'r plant gwblhau'r swigod meddwl ar gyfer Jenny. Ar ôl iddyn nhw orffen, trafodwch yr ymatebion a gofynnwch iddyn nhw ystyried sut fyddai hi'n teimlo ar yr adegau hynny.

TRAFODAETH: Adnabod pethau sy'n achosi risg

Dechreuodd DanMC drwy wneud sylwadau am sianel Jenny, ond yna gofynnodd iddi hi fynd ar sgwrs breifat.

Pam y gallai hynny fod yn anniogel?
[Oherwydd mewn sgwrs breifat mae hi ar ei phen ei hun gydag ef; oherwydd ei bod wedi rhoi manylion personol iddo.]

Eglurwch y byddai'n iawn i Jenny wrthod mynd ar sgwrs breifat, neu anwybyddu DanMC. Os oes rhywun nad ydych yn ei adnabod yn gwneud sylw ar bost, llun neu fideo, does dim rhaid i chi ymateb.

Pam na fyddai hi'n ddiogel i Jenny anfon hunlun ohoni hi yn ei phyjamas at DanMC?
[Oherwydd nad ydy hi'n gwybod pwy ydy DanMC na pham y mae arno eisiau'r llun.]

- Gallai ei bostio yn unrhyw le neu ei anfon at unrhyw un.
- Gallai ei ddefnyddio i'w bwlio e.e. ei bostio lle bydd ei ffrindiau'n ei weld â sylw yn dweud ei bod yn edrych yn hyll neu'n wirion.

- Gallai ei ddefnyddio i'w bygwth i anfon mwy o luniau personol e.e. "Os nad wyt ti'n anfon mwy o luniau ata i mi wna i anfon hwn at dy nain a dweud wrthi hi mai ti sydd wedi ei anfon."

Os bydd y plant yn ceisio dyfalu neu'n gofyn pam y mae ar DanMC eisiau llun o Jenny yn ei phyjamas gallech ystyried egluro:

- Efallai fod arno eisiau lluniau personol er mwyn bod yn agos at Jenny.
- Efallai fod arno eisiau cymryd arno mai hi yw ei gariad.
- Efallai fod arno eisiau ei ddefnyddio er mwyn ei bwlio hi, codi cywilydd arni neu ei dychryn hi.

Cofnod sgwrs Opsiwn 2: Alexgamester

GWEITHGAREDD: Adnabod tactegau ystrywgar

- Eglurwch eich bod yn mynd i ddarllen a siarad am sgwrs rhwng dau berson ar-lein.
- Cyflwynwch Alex – mae'n 12 oed ac mae ganddo sianel fideo lle mae'n rhannu awgrymiadau gyda phlant eraill sy'n chwarae gemau.
- Rhannwch **Daflen Waith Alexgamester** a darllen y geiriau'n uchel (peidiwch â gofyn i'r plant ddarllen yn uchel.)
- **Ydych chi'n meddwl bod Alex wedi gwneud y peth iawn pan wnaeth o flocio Megagamez? Beth oedd yr arwyddion rhybudd a oedd yn dangos nad oedd o'n neis?**
  Gofynnwch iddyn nhw ymhelaethu ar eu hatebion.
- Rhowch bensiliau lliw i'r plant. Gofynnwch iddyn nhw danlinellu yr holl adegau pan wnaeth Megagamez seboni Alex mewn GLAS. Gwnewch yn siŵr bod yr atebion yn gywir drwy ddefnyddio'r tabl isod fel canllaw. Gwnewch yr un peth â'r lliwiau eraill ar gyfer llwgrwobrwyo, cynigion sy'n 'rhy dda i fod yn wir', bygythiadau a rhoi pwysau.

Tacteg	Enghraifft o dacteg yn nhestun y sgwrs
Seboni	• i'n wych dyma'r fideo gemau gorau erioed. Sgen ti fwy? • 18. Waw da iawn am 12!
Llwgrwobrwyo	• Ma hi di rhoi cheats ar gyfer lefel 8 i fi. Ti isio nhw • Be oeddet ti'n feddwl o'r cheat cyntaf? Sgen ti rywbeth i mi? • Os gwnei di anfon un rŵan wna i anfon y cheats i gyd atat ti er mwyn i ti gael gorffen lefel 8
Cynigion sy'n 'rhy dda i fod yn wir'	• Ydan, dan ni'n ffrindiau gorau. Ma hi di rhoi *cheats* ar gyfer lefel 8 i fi. Ti isio nhw? • Ti ar Chatmate? Wna i ofyn i LilMagic adio ti hefyd
Bygythiadau	• Os nad wyt ti'n anfon un wna i anfon feirws i dy gyfrifiadur di – wnei di golli POPETH sydd arno fo, a phethau dy dad hefyd. Fyddi di dros dy ben a dy glustiau mewn trwbwl
Rhoi Pwysau	• Dw i ddim yn credu mai 12 wyt ti – anfona hunlun ohonot ti yn dy wely • Alli di ddim disgwyl cael rhywbeth am ddim. • Anfona lun i ti gael cheats, • Dw i'n aros ... • Alex sut alli di jyst cymryd y *cheat*??

- **Ydyn ni'n gwybod pwy ydy Megagamez?**
  [Nac ydyn. Gallai Megagamez fod yn unrhyw un.]
- Gofynnwch: **Oedd yna rywbeth am y ffordd roedd o'n siarad gydag Alex allai fod wedi gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus?** [Roedd o'n pryfocio/bwlio Alex, yn gofyn cwestiynau personol, ac yn gwneud iddo deimlo fel pe bai ar Alex rywbeth iddo.]

GWEITHGAREDD: Meddyliau a theimladau

- Gofynnwch i'r plant gwblhau'r swigod meddwl ar gyfer Alex. Ar ôl iddyn nhw orffen, trafodwch yr ymatebion a gofynnwch iddyn nhw ystyried beth y gallai fod yn ei deimlo ar adegau allweddol.

TRAFODAETH: Adnabod pethau sy'n achosi risg

Dechreuodd Megagamez drwy wneud sylwadau ar fideo Alex ond yna gofynnodd iddo fynd ar sgwrs breifat gydag ef.
Pam na fyddai hynny'n ddiogel?
[Oherwydd mewn sgwrs breifat mae ar ei ben ei hun gydag ef; oherwydd ei fod wedi rhoi manylion personol iddo.]

Pam na fyddai'n ddiogel i Alex anfon llun ohono'i hun yn ei wely at Megagamez?
[Oherwydd nad yw'n gwybod pwy yw Megagamez.]

- Gallai ei bostio yn unrhyw le neu ei anfon at unrhyw un.
- Gallai ei ddefnyddio i'w fwlio e.e. ei bostio lle bydd ei ffrindiau'n ei weld â sylw yn dweud ei fod yn edrych yn wirion neu ddim yn cŵl.
- Gallai ddefnyddio'r hunlun gwely i fygwth Alex a'i gael i anfon mwy o luniau personol e.e. "os nad wyt ti'n anfon mwy o luniau ata i mi wna i anfon hwn at dy nain a dweud wrthi hi mai ti sydd wedi ei anfon."

Os bydd y plant yn ceisio dyfalu neu'n gofyn pam y mae ar Megagamez eisiau llun o Alex yn ei wely gallech ystyried egluro:

- Efallai fod arno eisiau lluniau personol er mwyn bod yn agos at Alex.
- Efallai fod arno eisiau cymryd arno bod ganddyn nhw berthynas.
- Efallai fod arno eisiau ei ddefnyddio i'w fwlio, i godi cywilydd arno neu i'w ddychryn.

TRAFODAETH: Dewis enw defnyddiwr mwy diogel

Pam wnaeth Jenny/Alex ddewis yr enw defnyddiwr 'Jennycat'/'Alexgamester'?
[Fel bod pobl yn gallu dweud mai ei henw yw Jenny a'i bod hi'n hoffi cathod / mai ei enw yw Alex a'i fod yn hoffi gemau.]

Eglurwch y gallai rhai pobl fel DanMC/Megagamez ddefnyddio'r wybodaeth hon i geisio mynd yn agos at rywun. Gofynnwch i'r plant awgrymu enw defnyddiwr gwahanol i Jenny/Alex – un nad yw'n dweud cymaint wrth bobl amdanyn nhw.

TRAFODAETH: Sut i gael help os ydych yn poeni

Eglurwch fod Jenny/Alex wedi gwneud y peth iawn drwy flocio DanMC/Megagamez.
Beth arall ddylen nhw wneud?

Dweud wrth riant neu ofalwr, neu oedolyn arall maen nhw'n ymddiried ynddo ar unwaith. Gall oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo eu helpu i deimlo'n ddiogel eto. Eglurwch nad ydy hyn ddim yn iawn a'i bod hi'n drosedd i rywun ofyn, gorfodi neu dwyllo plentyn i anfon llun neu fideo personol, neu i fynd ar we-gamera: er enghraifft, mewn pyjamas, neu ddillad isaf neu'n noeth.

Eglurwch y dylai Jenny/Alex ofyn i oedolyn eu helpu i adrodd DanMC/Megagamez. Eglurwch y gallant ei adrodd i'r ap/gêm/gwefan ac i CEOP – sefydliad sy'n helpu i gadw plant yn ddiogel.

Eglurwch wrth y plant ei bod hi'n bwysig adrodd rhywun sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, ac na fyddan nhw byth yn cael eu beio nac yn mynd i helynt am wneud hynny.

Rhowch gyfle i'r plant ofyn cwestiynau, neu gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu cwestiynau ar bapur yn ddienw. Casglwch y papurau ac atebwch fel diogel a phriodol.

TRAFODAETH: Sut i gael help os ydych yn poeni

Dangoswch lun o **fotwm adrodd CEOP** i'r plant a dywedwch wrthyn nhw y gallant ddod o hyd iddo yn www.thinkuknow.co.uk (Saesneg yn unig). Eglurwch, os bydd rhywun yn gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus neu'n ceisio eu cael i wneud rhywbeth fel anfon llun personol, fideo neu fynd ar we-gamera, y dylent ei adrodd i CEOP â chymorth oedolyn y gallant ymddiried ynddo.

Eglurwch y bydd CEOP yn gwneud yn siŵr bod y plentyn yn ddiogel. Bydd yn stopio pobl ddrwg fel DanMC/Megagamez rhag ceisio cael plant i wneud pethau sydd ddim yn ddiogel. Os nad ydyn nhw'n teimlo eu bod yn barod i ddweud wrth rywun maen nhw'n ei adnabod, gallant gysylltu â Childline (0800 1111 neu www.childline.org.uk) (Saesneg yn unig). Bydd Childline yn gwrando arnyn nhw, beth bynnag sy'n eu poeni, a gallant gadw'r alwad neu'r sgwrs ar-lein yn breifat.

Rhowch gyfle i'r plant ofyn cwestiynau, neu gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu cwestiynau ar bapur yn ddienw. Casglwch y papurau ac atebwch fel diogel a phriodol.

Dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant siarad gyda phartner, a nodi enghreifftiau o ffyrdd y gallai rhywun geisio cael person arall i wneud rhywbeth. Gofynnwch i wirfoddolwyr am awgrymiadau.
- Gofynnwch iddyn nhw nodi, mewn parau, y peth mwyaf diogel y gall plentyn ei wneud os yw'n meddwl bod rhywun yn ceisio ei gael i wneud rhywbeth sydd ddim yn teimlo'n iawn. Gofynnwch i'r gwirfoddolwyr rannu eu hymateb.
- Nawr gofynnwch iddyn nhw feddwl am rywun maen nhw'n hoffi sgwrsio wyneb yn wyneb ag ef/hi. Gallai fod yn ffrind, aelod o'r teulu neu oedolyn arall maen nhw'n ymddiried ynddo. Gofynnwch am ychydig o ymatebion, yna ar gyfer pob un, gofynnwch pam maen nhw'n hoffi sgwrsio â nhw. Chwiliwch am bwyntiau cadarnhaol er mwyn cau'r sesiwn ar nodyn cadarnhaol a chefnogol.
- Ystyriwch chwarae gêm hwyliog, nad yw'n gysylltiedig â hyn, e.e. Pen i Lawr Bawd i Fyny, neu Carreg Papur Siswrn, i helpu plant i symud ymlaen oddi wrth y pwnc sensitif rydych wedi bod yn ei drafod.
- Cyn gorffen y sesiwn atgoffwch y plant y dylent siarad gyda chi neu oedolyn arall maen nhw'n ymddiried ynddo os oes ganddyn nhw fwy o gwestiynau neu os ydyn nhw'n poeni am rywbeth.

Asesiad terfynol

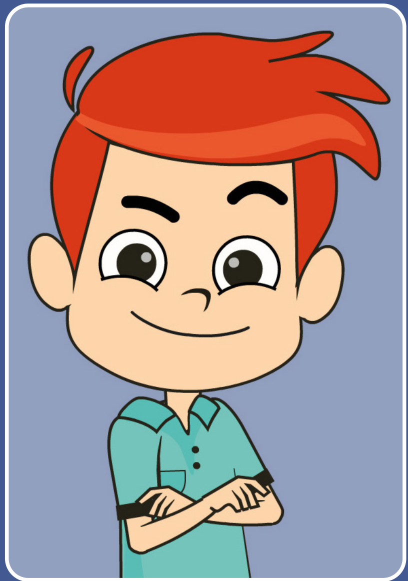
- Rhannwch y taflenni asesu terfynol o ddiwedd sesiwn 3 i'r plant (tudalen 23).
- Gofynnwch i'r plant ychwanegu unrhyw beth newydd maen nhw wedi'i ddysgu yn ystod y sesiwn gan ddefnyddio pen/pensil o liw gwahanol.
- Cadwch y taflenni fel tystiolaeth o gynnydd.

4 Adnoddau i'w Llungopïo

ELLIE

Yn hoffi

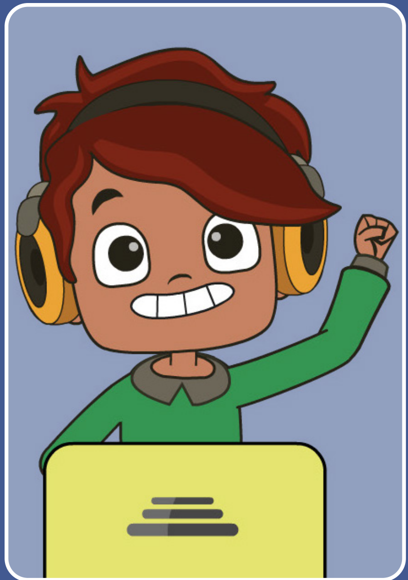
Hoff bethau i'w gwneud ar-lein



SAM

Yn hoffi

Hoff bethau i’w gwneud ar-lein



ALFIE

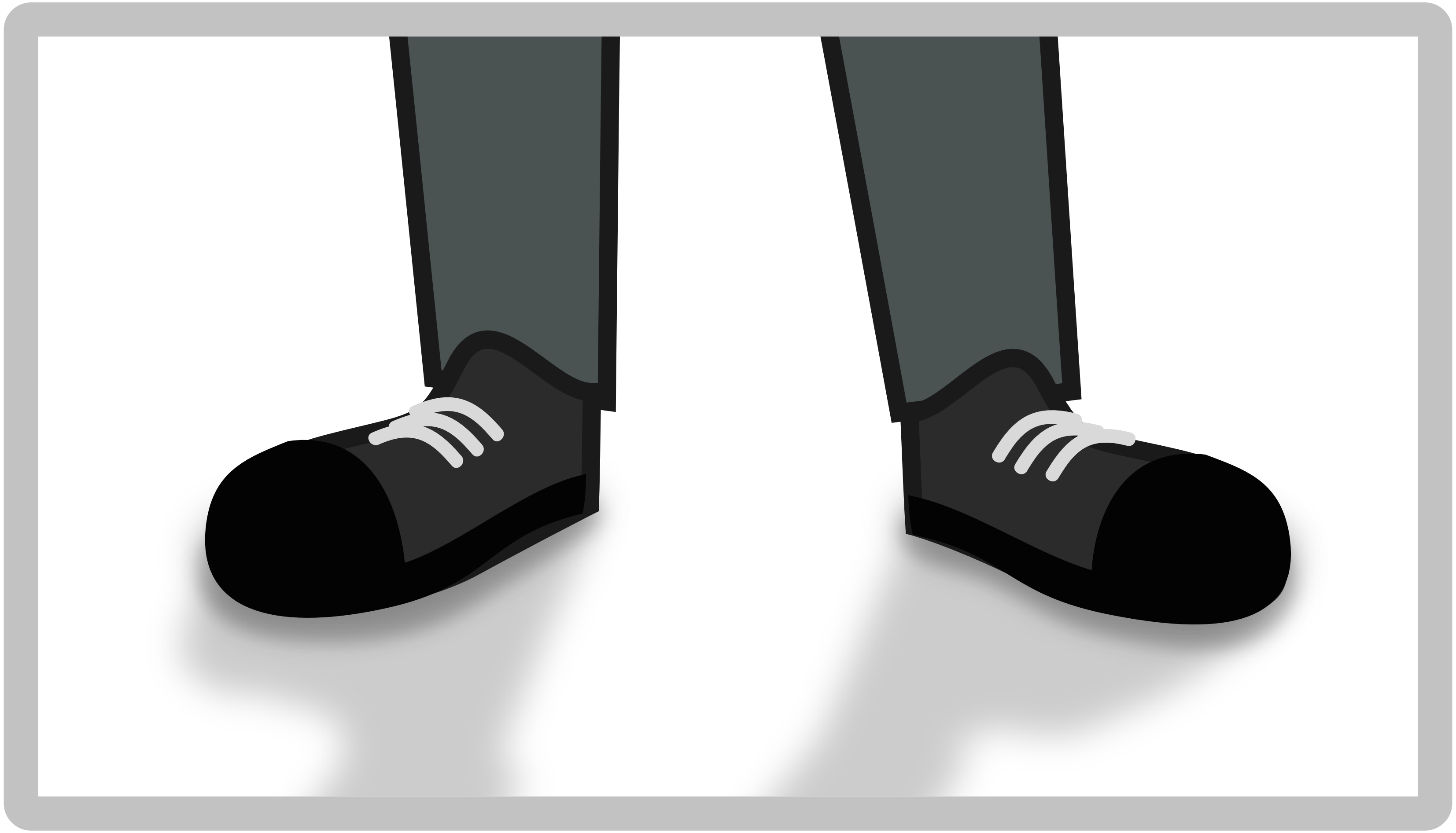
Yn hoffi

Hoff bethau i'w gwneud ar-lein

Lefelau 1 a 2, Sesiwn 1 'Blocia fo, Alfie!'

'Arwyddion Rhybudd' (dewisol, er mwyn gwahaniaethu)

Anadlu'n gyflym	Eisiau crio
Crynu	Croen gŵydd
Gwddf yn sych	Coesau fel jeli
Tu mewn yn corddi	Teimlo'n boeth
Calon yn curo'n gyflym	Dwylo chwyslyd
Sŵn yn y clustiau	Dwylo oer



Lefel 1, Sesiwn 1 'Blocia fo, Alfie!'

Proffiliau Cymeriadau

Wrth i'r plant gerdded o gwmpas yr ystafell, darllenwch bob proffil cymeriad yn ei dro iddyn nhw, fel a ganlyn:

Dychmygwch eich bod yn un o'r Popcorn Wizards.

- Mae pawb yn yr ysgol yn meddwl eich bod yn cŵl.
- Rydych chi'n ennill cystadleuaeth brwydr y bandiau bob blwyddyn.
- Rydych yn cerdded o gwmpas yr ysgol, yn dalsyth, eich ysgwyddau'n ôl a gwên fawr ar eich wyneb.
- Mae pawb eisiau bod yn ffrind i chi a bod mor cŵl â chi. Rydych chi'n teimlo fel seren roc!
- Ond yn sydyn, mae'r Popcorn Wizards yn hen newyddion. Mae pawb yn siarad am flog gemau newydd anhygoel Alfie. Mae pawb yn edrych ar fideos Alfie!
- Rydych chi'n teimlo'n flin. Sut wnaeth Alfie gymryd eich lle chi fel y plentyn mwyaf cŵl yn yr ysgol? Pam y mae pawb yn meddwl ei fod o'n wych?
- Mae gennych chi syniad. Rydych chi'n postio neges gas am Alfie, i bawb ei gweld.

Dychmygwch mai Sam ydych chi.

- Rydych yn hyderus, yn gyfeillgar a bob amser yn gwybod sut i wneud i'ch ffrindiau chwerthin.
- Rydych chi wedi bod eisiau bod yn ffrindiau gyda'r Popcorn Wizards ers tro. Maen nhw mor cŵl.
- Ond bob tro rydych chi'n ceisio siarad gyda nhw, maen nhw'n eich anwybyddu.
- Rydych yn edrych ar eich ffôn ac yn gweld bod y Popcorn Wizards wedi ysgrifennu sylw cas am Alfie. Rydych yn pwyso'r botwm 'hoffi' yn sydyn, er bod Alfie yn un o'ch ffrindiau gorau.

Dychmygwch mai Alfie ydych chi.

- Chi yw'r un gorau drwy'r ysgol i gyd am chwarae gemau.
- Rydych chi'n teimlo'n hapus ac yn gyffrous iawn; mae pawb yn siarad am eich blogiau fideo newydd.
- Rydych chi'n edrych ar eich ffôn ac yn gweld neges gas gan y Popcorn Wizards. Rydych chi'n codi'ch ysgwyddau, dydych chi ddim yn mynd i boeni, rydych chi'n gwybod mai cenfigennus ydyn nhw.
- Ond yna rydych chi'n gweld bod Sam wedi 'hoffi' sylw'r Popcorn Wizards. Mae Sam i fod yn un o'ch ffrindiau gorau. Sut allai Sam wneud hynny?

Rhywun sy'n gwrando ar Ellie

Rhywun nad yw Ellie wedi'i gyfarfod erioed

Rhywun sy'n rhoi cyngor da i Ellie

Rhywun y mae Ellie yn ei adnabod yn dda yn ei bywyd all-lein

Rhywun sy'n parchu Ellie

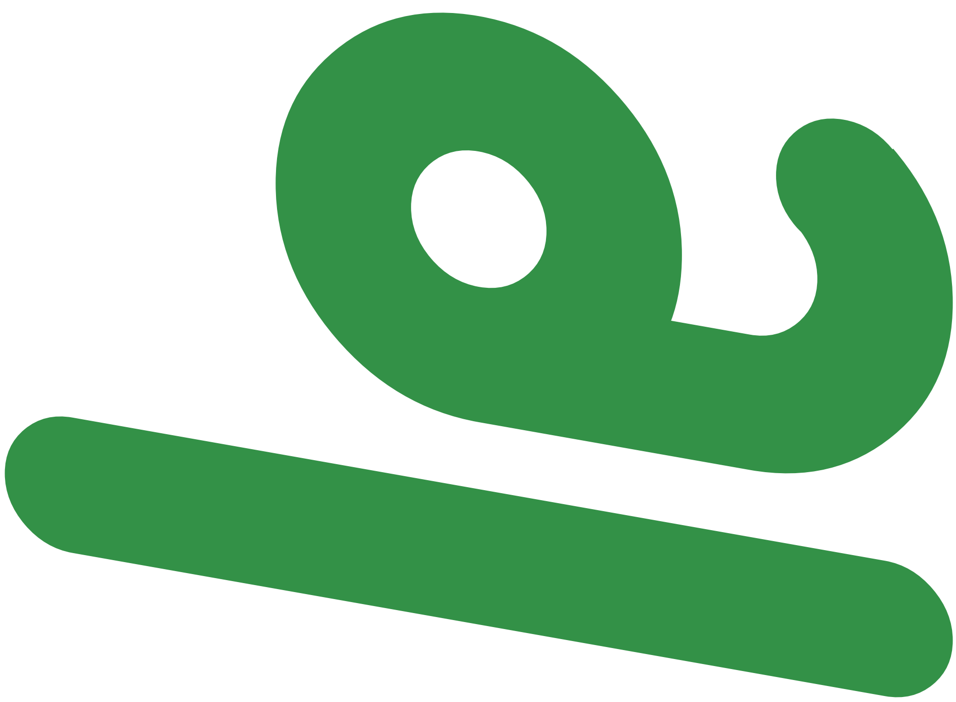
Rhywun sy'n gwneud i Ellie deimlo'n ddiogel ac nad yw'n ei rhoi mewn perygl

Rhywun nad yw Ellie yn siarad amdano gyda ffrindiau a theulu

Rhywun sy'n helpu Ellie i ddatrys ei phroblemau

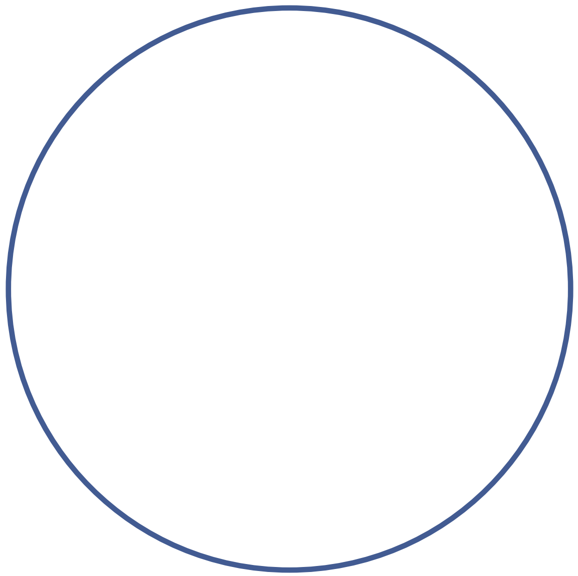
Rhywun sy'n dymuno'r gorau i Ellie

Rhywun sy'n dweud pethau neis wrth Ellie ond nad yw'n ei hadnabod mewn gwirionedd



na

Creu eich Cylch Cefnogi eich hun



SGWRS RHWNG CHWARAEWYR MEWN GÊM_

[KING_OF_THE_CASTLE]: Ti'n newydd i'r gêm yma?
[PurplePanda]: Ydw, newydd ddechrau chwarae heddiw
[KING_OF_THE_CASTLE]: Sut hwyl ti'n gael?
[PurplePanda]: Dw i'n methu ffeindio sut i gael fy llyfr swynion cyntaf 😁
[KING_OF_THE_CASTLE]: Ti isio gwybod cheat? 😜
[KING_OF_THE_CASTLE]: Wnaiff y cheat yma roi PUMP LLYFR SWYNION A FFON HUD I TI!!!!!!!!!!
[PurplePanda]: Na!?!?!? Be di'r cheat?
[KING_OF_THE_CASTLE]: Anfona dy rif ata i ac mi wna i anfon y cheat
[PurplePanda]: Ym.. Fedri di ddim deud wrtha i rwan?
[KING_OF_THE_CASTLE]: Na. Dw i mond yn anfon cheats mewn neges. Fel arall fydd pawb yn gwybod. LOL!! 😁😁😁
[KING_OF_THE_CASTLE]: Rho dy rif i mi ac mi wna i anfon y cheat atat ti!! 😁
[PurplePanda]: Dw i ddim yn siŵr os dw i isio
[KING_OF_THE_CASTLE]: Os nad wyt ti'n rhoi dy rif i mi, wna i ddweud wrth bob chwaraewr arall am fwrw hud ar dy ddewin di 😠

| CYFLWYNO

Eich cyngor i PurplePanda:

Millie_F
Bochdew newydd fi - Pebbles! ❤️

Harry_Hamster
O, mae e mor ddel!!!

Millie_F
❤️❤️❤️

Harry_Hamster
Dyna'r bochdew deliaf dw i 'di weld erioed!!!

Millie_F
O, diolch ❤️ Sgen ti fochdew hefyd?

Harry_Hamster
Oes, Harry di enw fo! Faint di dy oed di?

Millie_F
13

Harry_Hamster
A fi.😁 Pwy di dy hoff fand di?

Millie_F
The Summers

Harry_Hamster
Na! A fi! Caru nhw

Millie_F
Dan ni mor debyg. Mae'n od!!!

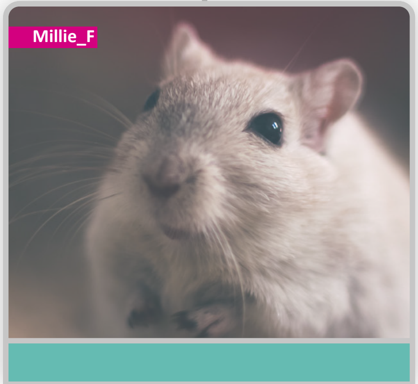
Harry_Hamster
Ti di gweld fideo newydd nhw?

Millie_F
Na. O'n i'n meddwl fod o ddim allan tan wythnos nesaf!?!

Harry_Hamster
Dw i di weld o!!!!!! Wna i anfon o atat ti! Sgen ti messenger?

Millie_F
Oes, ond dw i ddim yn adio pobl dw i'm yn nabod

Harry_Hamster
Os gwnei di adio fi wna i anfon y fideo atat ti!!!



Teipiwch neges yma

ANFON

Eich cyngor i Millie_F:

Lefel 2, Sesiwn 1 'Blocia fo, Alfie!'

Bod yn garedig wrth eraill ar-lein

Torrwch y cardiau proffil cymeriad a'u rhoi i'r plentyn sy'n mynd i chwarae'r rôl.

Megan ydw i, dw i'n un o'r Popcorn Wizards.

Rydan ni'n ennill y gystadleuaeth bandiau bob blwyddyn.

Fel arfer, mae pawb yn yr ysgol yn sôn pa mor wych ydy'r Popcorn Wizards.
Ond nawr mae pawb yn siarad am flog fideos newydd Alfie.
Maen nhw'n meddwl ei fod o'n wych.

Alfie ydw i, ac rydw i newydd ddechrau'r blog fideo yma am chwarae gemau.

Mae fy ffrindiau'n dweud ei fod o'n dda!

Postiodd y Popcorn Wizards sylw cas am fy mlog fideos. Dim ots gen i.
Cenfigennus ydyn nhw achos bod mwy o bobl yn edrych ar fy fideos i nag ar eu fideo nhw!

Ond ro'n i'n teimlo'n drist iawn pan wnaeth Sam hoffi'r sylw.
Ro'n i'n meddwl ei fod o'n ffrind i mi.

Sam ydw i.

Dw i isio bod yn ffrindiau efo'r Popcorn Wizards.
Maen nhw mor cŵl a phoblogaidd.

Wnes i weld sylw cas y Popcorn Wizards am Alfie, ac mi wnes i bwyso 'hoffi' er bod Alfie yn un o fy ffrindiau gorau.

Ellie ydw i.

Wnes i weld bod y Popcorn Wizards wedi ysgrifennu sylw cas am Alfie.

Ro'n i'n meddwl y dylwn i ddweud wrth mam, ond do'n i ddim isio cael neb i drwbl, felly wnes i ddim dweud dim byd.

SGWRS RHWNG CHWARAEWYR MEWN GÊM _

[Eddie11]: Rhywun yn gwybod sut i gyrraedd lefel 14?
[Jojo!!!]: Fi
[Eddie11]: Wnei di ddeud wrtha i plîs? … Dw i'n styc ers oesoedd
[Jojo!!!]: Rho 100 darn o arian i mi ac mi wna i ddweud wrthyt ti
[Eddie11]: Ond fydd gen i ddim ar ôl wedyn
[Jojo!!!]: WNEI DI BYTH GYRRAEDD LEFEL 14 FELLY!!! HAHAH
[Eddie11]:
[Jojo!!!]: Trystia fi, mae'n werth 60 darn o arian.
[Jojo!!!]: Mi wna i dy helpu di i gael mwy o ddarnau o arian yn nes ymlaen …
[Jojo!!!]: Dw i'n gwybod am cheat cŵl ar gyfer Lefel 14, sy'n rhoi bonws o 2000 o ddarnau o arian i ti!!!
[Eddie11]: WAW!! Iawn dw i'n anfon nhw rwan …

Mae Eddie11 newydd anfon 60 darn o arian i Jojo!!!

[Eddie11]: Felly sut mae cyrraedd lefel 14?
[Eddie11]: Helo??????
[Eddie11]: Dweud wrtha i, dw i newydd roi fy narnau arian i gyd i ti.

Mae Jojo!!! wedi gadael y sgwrs.

| CYFLWYNO

Eich cyngor i Eddie11:

DancingBeth13
Heia pawb. Wnewch chi hoffi fy fideo i plîs?

Hiphopkid
Ti'n dawnsio'n anhygoel. Dw i erioed wedi gweld neb yn dawnsio fel yna! Mi wna i rannu efo fy ffrindiau i gyd.

DancingBeth13
😁😁😁 Sut wnest ti ffeindio fy fideo i?

Hiphopkid
Roedd Jay o'r grŵp dawnsio wedi ei rannu!

DancingBeth13
O, iawn, cŵl! Fo di'r dawnsiwr gorau.

Hiphopkid
Na... dw i'n meddwl mai ti di'r gorau.

DancingBeth13
❤️☺️😁 Faint ydi dy oed di?

Hiphopkid
14. Ti?

DancingBeth13
13.

Hiphopkid
Wnei di anfon hunlun ata i plîs?

DancingBeth13
Pam????

Hiphopkid
I brofi mai ti sydd yn y fideo ti di bostio. Dw i ddim yn dy gredu di!

DancingBeth13
Fi sydd yn y fideo!!!! Wnes i'r fideo yna yn fy nosbarth dawnsio heddiw!

Hiphopkid
Anfona hunlun ata i plis 😁

DancingBeth13
Na.

Hiphopkid
Anfona un ata i rŵan neu mi wna i ddweud wrth Jay bo ti'n ffansio fo..

Teipiwch neges yma **ANFON**

Eich cyngor i DancingBeth13: --

Tudalen Wag

CHWARAE HOFFI RHANNU

Llyfr Gwaith Lefel 1

Enw ______________________________

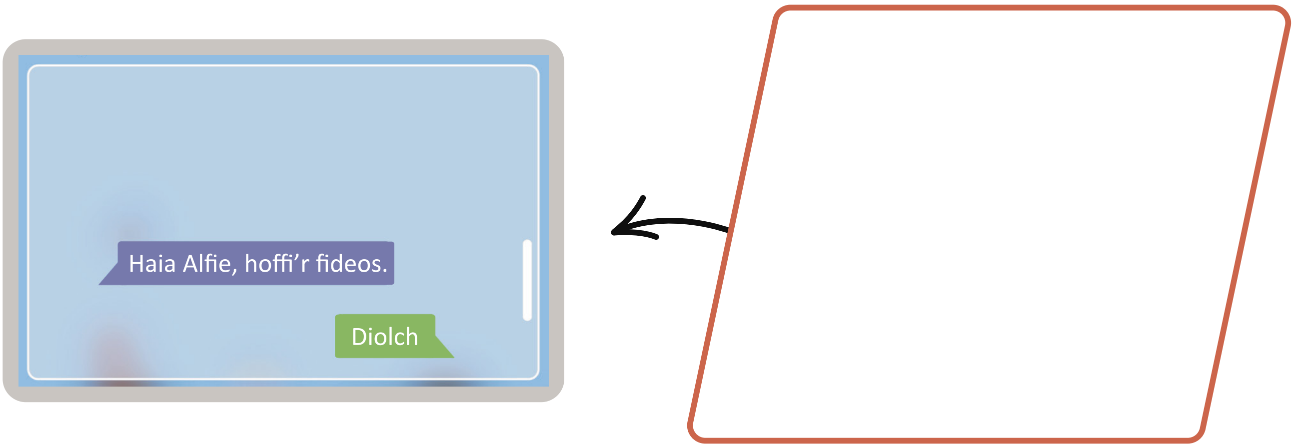
Dosbarth ______________________________

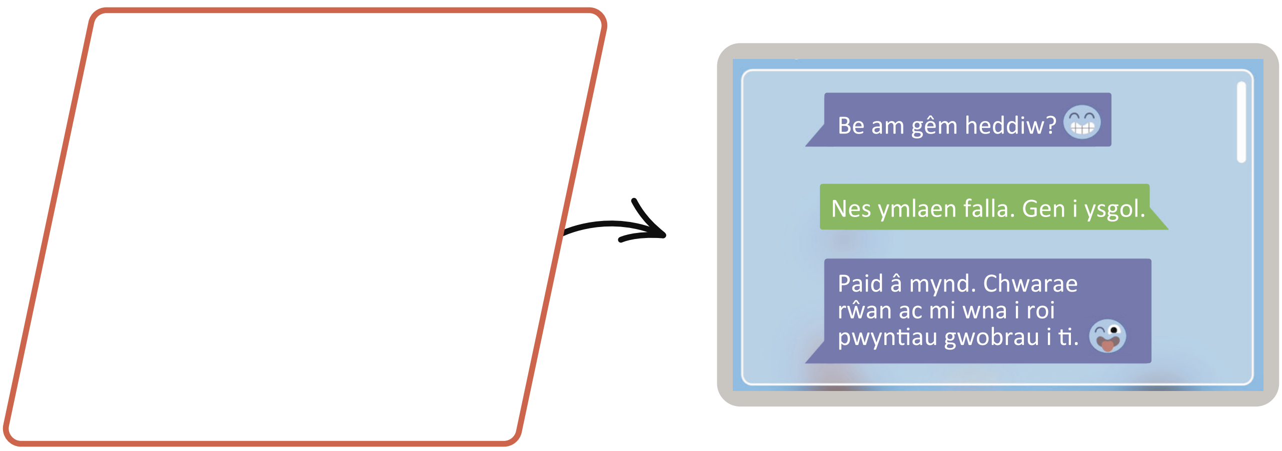
1 Blocia fo, Alfie!

Teimladau Alfie

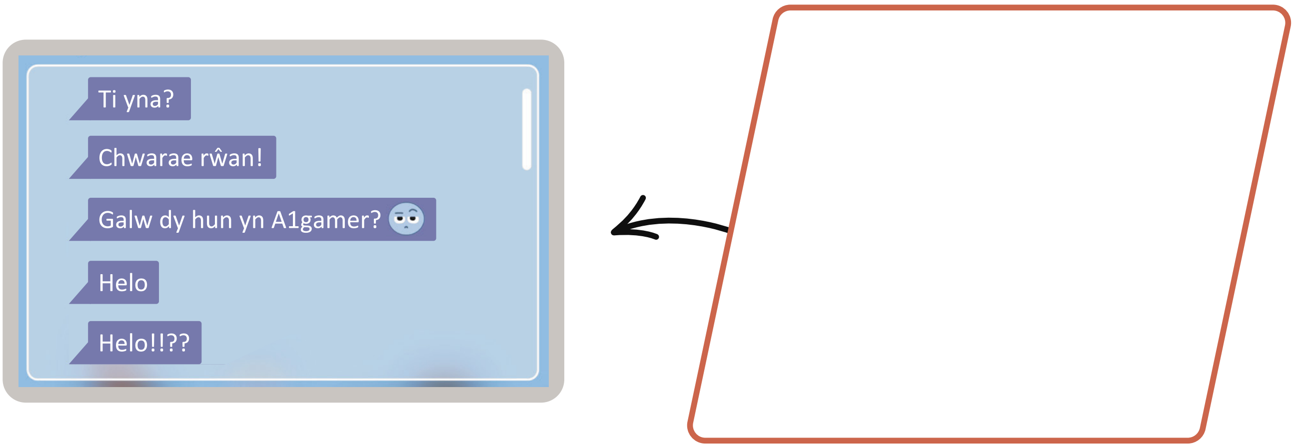
Tynnwch lun wyneb i ddangos sut y gallai Alfie fod yn teimlo pan mae'n derbyn y negeseuon hyn gan g4mrKwl.

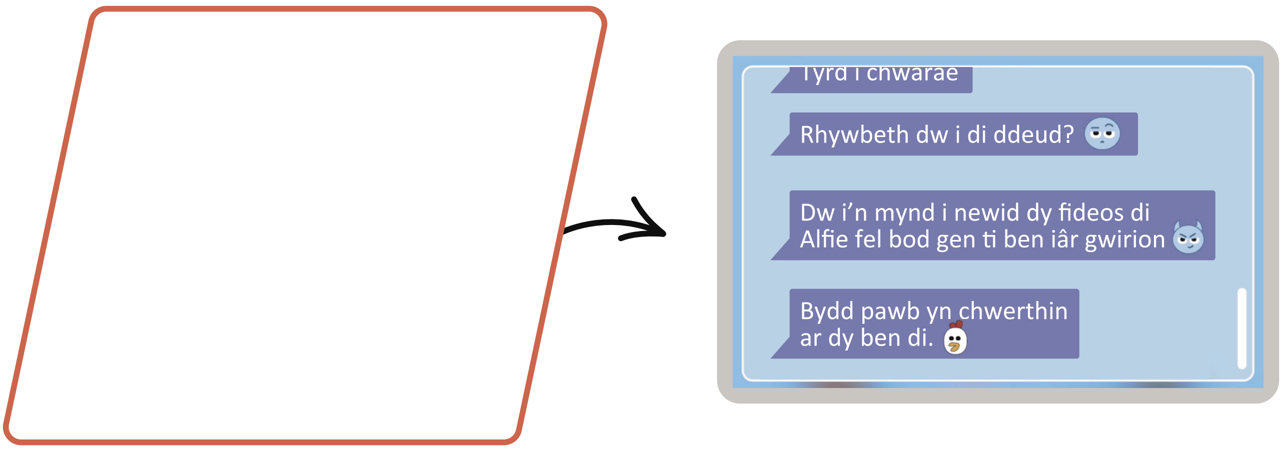
Teimlo'n Dda	Teimlo'n Iawn	Teimlo'n Ansicr	Teimlo'n Bryderus





Teimlo'n Dda | **Teimlo'n Iawn** | **Teimlo'n Ansicr** | **Teimlo'n Bryderus**



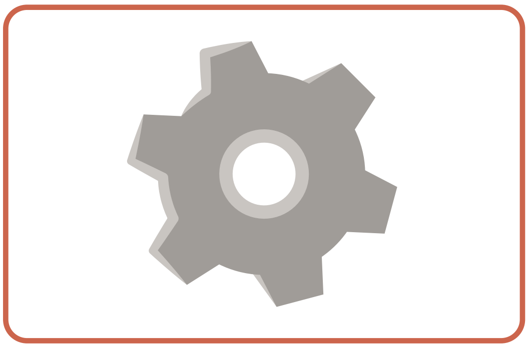


Gosodiadau preifatrwydd

Mae gosodiadau preifatrwydd yn eich helpu i gadw rheolaeth dros bwy rydych yn rhannu pethau gyda nhw ar-lein.

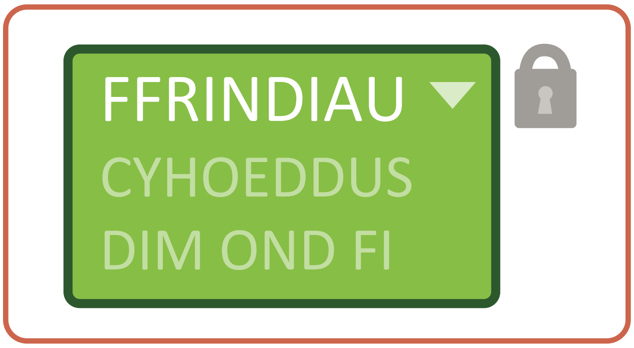
Dyma dri cham y gallwch chi eu cymryd i newid eich gosodiadau preifatrwydd er mwyn gwneud yn siŵr mai dim ond gyda phobl rydych chi'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddyn nhw y byddwch chi'n rhannu pethau.

1 Dod o hyd i 'gosodiadau'



2 Dod o hyd i

3 Clicio i ddewis gyda phwy rydych eisiau rhannu



2 Pwy yw Magnus?

Beth sy'n iawn i'w rannu?

Darllenwch bob enghraifft, a phenderfynwch a yw:

Mae'n iawn ei rannu | **Mae'n dibynnu...** | **Nid yw'n iawn ei rannu**

Mae Ellie yn rhannu llun o'i chwningen newydd.

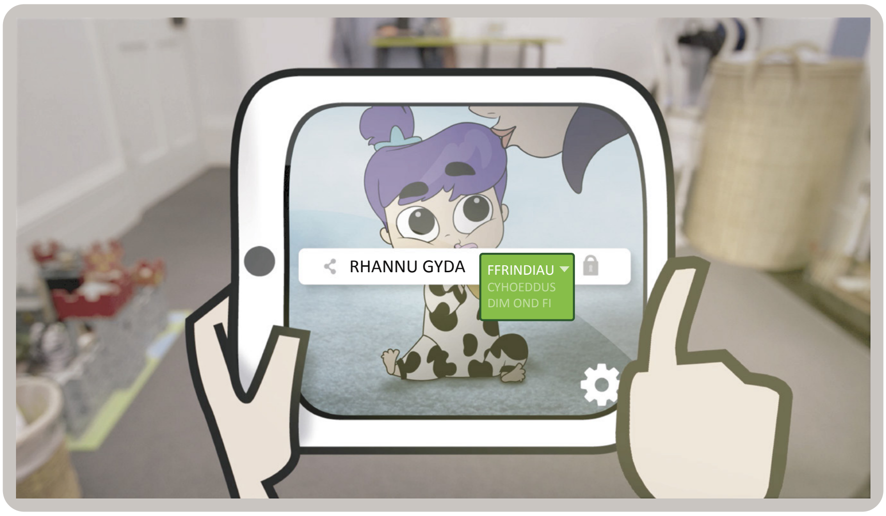
Mae Megan yn rhannu fideo o Ellie yn crio.

Mae Sam yn rhannu llun o'i frawd a oedd newydd ddod allan o'r bath.

Mae Sam yn rhannu fideo ohono'i hun yn dynwared ei gi.

Mae Alfie yn rhannu llun o'i ffrindiau yn ei barti pen-blwydd.

Mae Ellie yn rhannu llun o Sam yn tynnu ystumiau.



Cylch Cefnogi Ellie

Dyma'r bobl sydd yno i helpu Ellie pan fydd arni angen help.

Mam

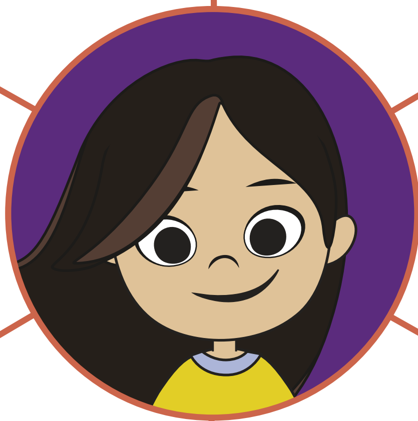
- Bydd bob amser yn gwneud amser i Ellie, hyd yn oed os yw'n brysur iawn.
- Yn rhoi cyngor da.

Miss Hunter
Athrawes

- Bydd bob amser yn helpu i ddatrys problem, beth bynnag ei maint.
- Yn ei gweld bob diwrnod ysgol.

Alfie

- Yn un o ffrindiau gorau Ellie ers i'r ddau ddechrau mynd i'r ysgol.
- Yn codi calon Ellie pan mae'n drist.



Mr Hall
Cynorthwyydd Addysgu

- Yn gyfeillgar iawn ac yn hawdd i siarad ag ef.
- Byth yn beirniadu neb.

Anti Emma

- Bob amser yn helpu Ellie i weld pethau'n gliriach.
- Yn dda am ddatrys problemau.

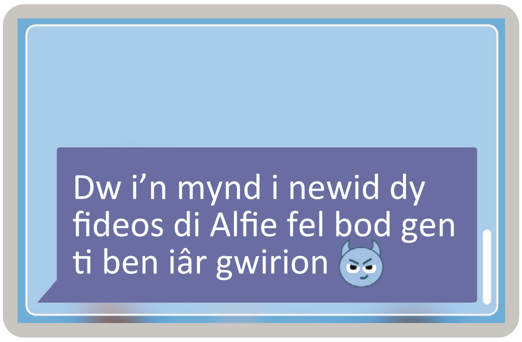
Tad-cu

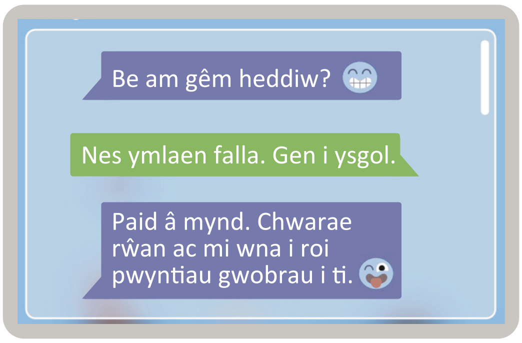
- Bob amser yn gwybod beth i'w ddweud i wneud i Ellie deimlo'n well.
- Yn dod i nôl Ellie o'r ysgol yn aml a bob amser yn gofyn sut ddiwrnod gafodd hi.

3 Mae ganddyn nhw ffans, ond mae gennym ni ffrindiau!

Adnabod y Tactegau

Dewiswch y dacteg sy'n cyfateb i bob un o'r negeseuon hyn.





Rhy dda i fod yn wir

Llwgrwobrwyo

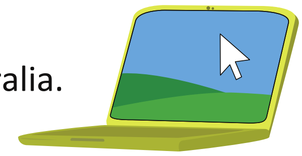
Bygythiadau

Seboni

Allwch chi helpu Tad-cu George?

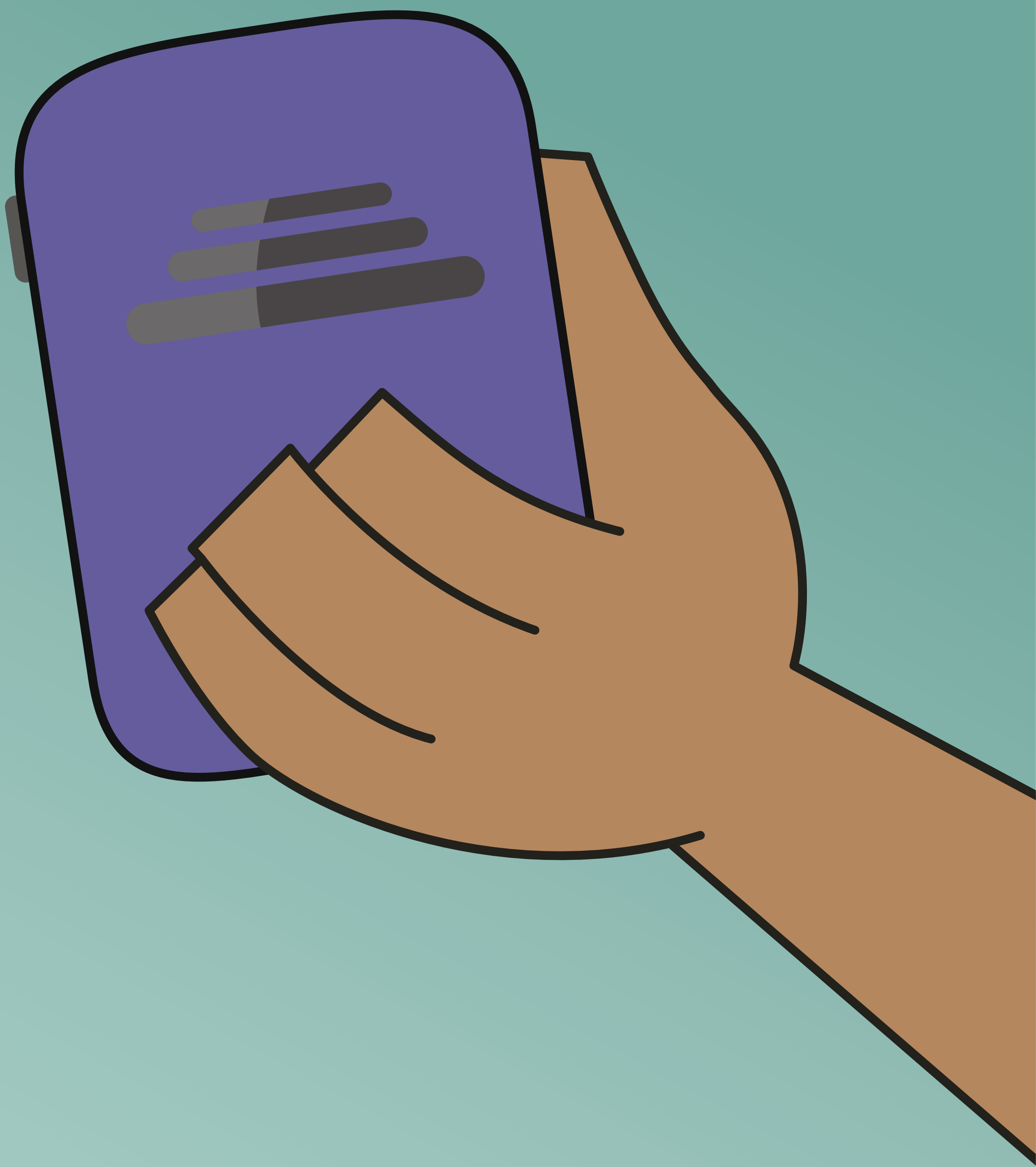
Mae Tad-cu Sam, sef George, wedi cael gliniadur newydd sbon.
Mae'n gobeithio y bydd y gliniadur yn ei helpu i ddatrys y problemau a ganlyn:

- Nid yw'n byw yn ymyl archfarchnad.
- Mae'n gweld colli ei fab, Alex, sy'n byw yn Awstralia.
- Weithiau mae'n teimlo ychydig yn unig.



Pa syniadau allwch chi eu rhoi i Tad-cu George ynglŷn â sut y gallai mynd ar-lein ei helpu?

Fy Syniadau



THINK U KNOW .CO.UK

CHWARAE HOFFi RHANNU

Llyfr Gwaith Lefel 2

Enw ______________________________

Dosbarth __________________________

1 Blocia fo, Alfie!

Gwneud a rhannu fideos

Edrychwch ar broffil Alfie.
Pa gamau mae e wedi'u cymryd er mwyn bod yn ddiogel pan mae'n postio fideos ar-lein?

Ysgrifennwch eich atebion ym mhob blwch.

Llun proffil Alfie:

Enw defnyddiwr Alfie:

Gosodiadau preifatrwydd:

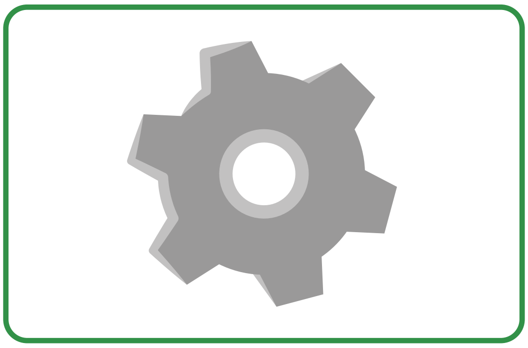
Y dillad mae Alfie'n eu gwisgo:

Gosodiadau preifatrwydd

Mae gosodiadau preifatrwydd yn eich helpu i reoli gyda phwy rydych chi’n rhannu pethau ar-lein.

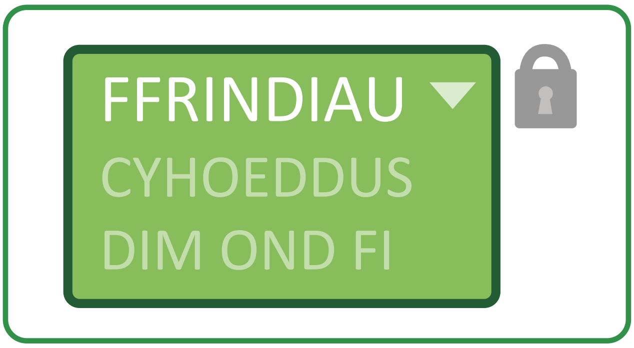
Dyma dri cham y gallwch eu cymryd i newid eich gosodiadau preifatrwydd er mwyn sicrhau mai dim ond gyda phobl rydych yn eu hadnabod ac rydych yn ymddiried ynddyn nhw yr ydych yn rhannu pethau.

1 Dod o hyd i 'gosodiadau' / 'settings'



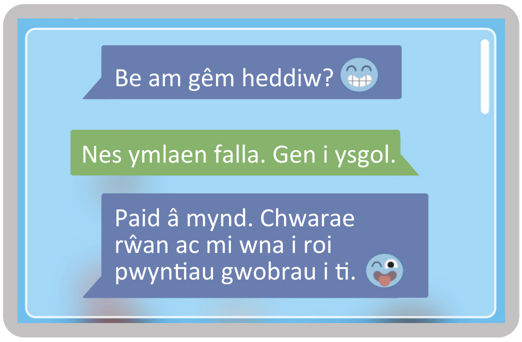
2 Dod o hyd i 'preifatrwydd' / 'privacy'

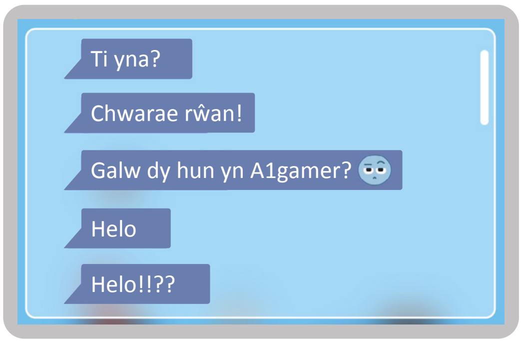
3 Cliciwch i ddewis gyda phwy rydych chi eisiau rhannu

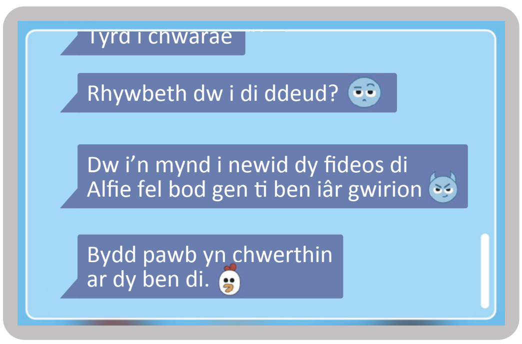


Alfie a'r Person sy'n Chwarae Gemau

Edrychwch ar y negeseuon a anfonwyd at Alfie gan y Person sy'n Chwarae Gemau. Yn y blwch wrth bob neges, ysgrifennwch sut mae'r person sy'n chwarae gemau yn ceisio cael Alfie i chwarae gydag ef.







2 Pwy yw Magnus?

Beth sy'n iawn i'w rannu?

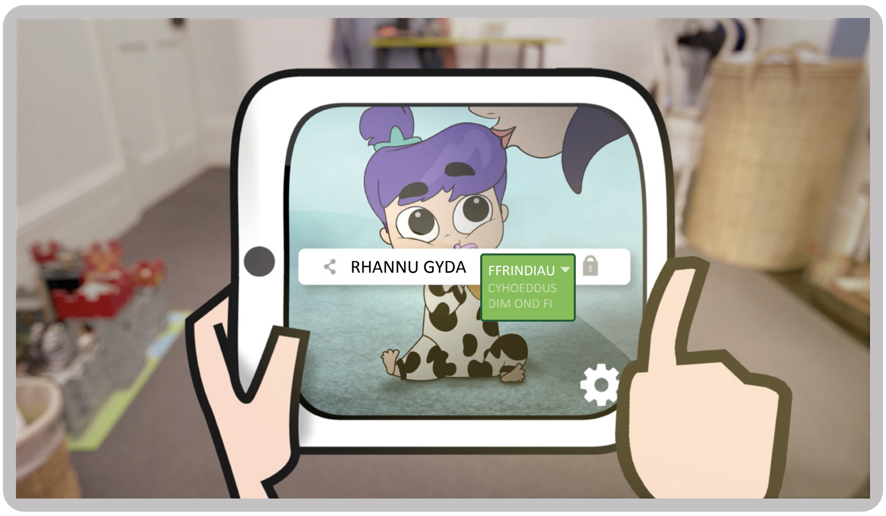
Darllenwch bob enghraifft a phenderfynwch:

Mae'n iawn ei rannu | Mae'n dibynnu... | Nid yw'n iawn ei rannu

---

Mae Alfie yn rhannu fideo o'i gath yn edrych yn flin.

Mae Megan yn rhannu llun ac yn tagio ei lleoliad.



Mae Megan yn ffilmio ei brawd mawr yn canu yn ei ystafell wely, heb yn wybod iddo, ac yn rhannu'r clip gyda'i holl ffrindiau.

Mae Ellie yn rhannu hunlun gwirion, ond dim ond gyda Sam. Mae Sam yn ei anfon at ffrindiau eraill yn ei ddosbarth.

Mae Sam yn rhannu llun o'i frawd a oedd newydd ddod allan o'r bath.

Mae Alfie yn rhannu llun o Sam ac Ellie yn chwarae cerddoriaeth yn ei ystafell, ac yn tagio'r ddau ohonynt.

Mae Ellie yn rhannu llun o'i gitâr newydd.

Mae Sam yn rhannu fideo ohono'i hun yn dynwared ei gi.

Cylch Cefnogi Ellie

Dyma’r bobl sydd yno i helpu Ellie pan fydd arni angen help.

Mam

- Bydd bob amser yn gwneud amser i Ellie, hyd yn oed os yw’n brysur iawn.
- Yn rhoi cyngor da.

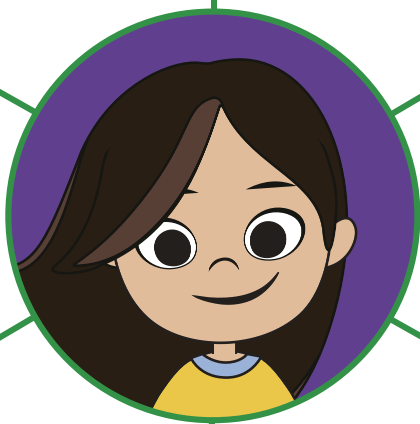
Miss Hunter

Athrawes

- Bydd bob amser yn helpu i ddatrys problem, beth bynnag ei maint.
- Yn ei gweld bob diwrnod ysgol.

Alfie

- Yn un o ffrindiau gorau Ellie ers i’r ddau ddechrau mynd i’r ysgol.
- Yn codi calon Ellie pan mae’n drist.



Mr Hall

Cynorthwyydd Addysgu

- Yn gyfeillgar iawn ac yn hawdd i siarad ag ef.
- Byth yn beirniadu neb.

Anti Emma

- Bob amser yn helpu Ellie i weld pethau’n gliriach.
- Yn dda am ddatrys problemau.

Tad-cu

- Bob amser yn gwybod beth i’w ddweud i wneud i Ellie deimlo’n well.
- Yn dod i nôl Ellie o’r ysgol yn aml a bob amser yn gofyn sut ddiwrnod gafodd hi.

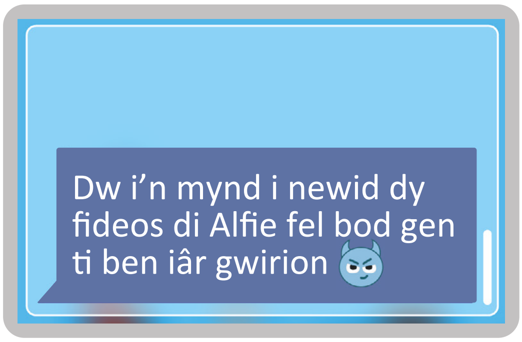
3 Mae ganddyn nhw ffans, ond mae gennym ni ffrindiau!

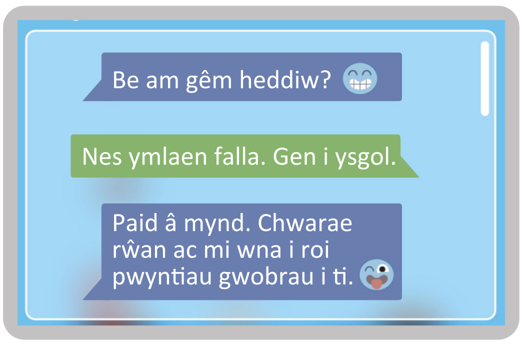
Pwy yw Magnus?

Ym mhob swigen feddwl, ysgrifennwch un peth a wnaeth i Alfie amau Magnus.

Adnabod y Tactegau

Ysgrifennwch y dacteg a ddefnyddiwyd gan y Person a oedd yn Chwarae Gemau neu Magnus wrth ymyl pob un o'r negeseuon hyn.

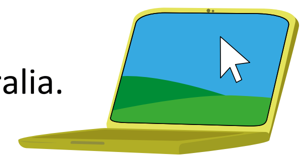




Allwch chi helpu Tad-cu George?

Mae Tad-cu Sam, sef George, wedi cael gliniadur newydd sbon.
Mae'n gobeithio y bydd y gliniadur yn ei helpu i ddatrys y problemau a ganlyn:

- Nid yw'n byw yn ymyl archfarchnad.
- Mae'n gweld colli ei fab, Alex, sy'n byw yn Awstralia.
- Weithiau mae'n teimlo ychydig yn unig.



Pa syniadau allwch chi eu rhoi i Tad-cu George ynglŷn â sut y gallai mynd ar-lein ei helpu?

Fy Syniadau

THINK U KNOW .CO.UK

Adnoddau Ymestyn

Teimladau Sam

Gweithgareddau Ar-lein Sam

Pa eiriau ac ymadroddion cadarnhaol fyddai Ellie ac Alfie yn eu defnyddio i ddisgrifio Sam? **Rhowch gylch o'u cwmpas.**

Gwybod pryd i ymddiheuro

Cymwynasgar

Da am ofalu

Dewr

Da am chwarae tenis

Da am ganu

Doniol

Caredig

Da am chwarae trwmped

Gonest

Meddylgar

Da am wrando

Da mewn celf

Cyfeillgar

Sam's Online Activities

Rhowch gylch o amgylch emoji wrth bob gweithgaredd i ddangos sut y gallai'r gweithgaredd hwnnw wneud i Sam deimlo.

Gwylio fideo ynglŷn â sut i fod yn ganwr da.

Treulio llawer o amser yn trio tynnu 'hunlun perffaith'.

Gwylio fideo y mae ei ffrind Alfie wedi'i rannu ar-lein.

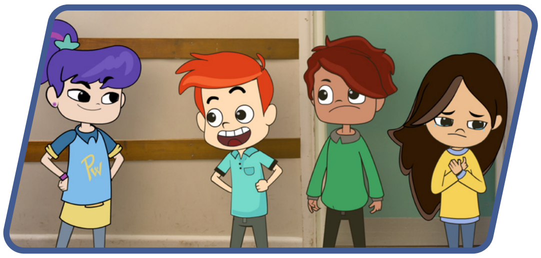
Chwarae gêm hwyliog ar-lein am chwarter awr.

Sylwi nad oedd
llawer o bobl wedi
‘hoffi’ un o’i luniau.

Darllen geiriau caneuon ei
hoff fandiau, i gael syniadau
ar gyfer cân newydd
mae’n ei hysgrifennu.

Mynd ar-lein gan
nad yw’n gwybod
beth arall i’w wneud.

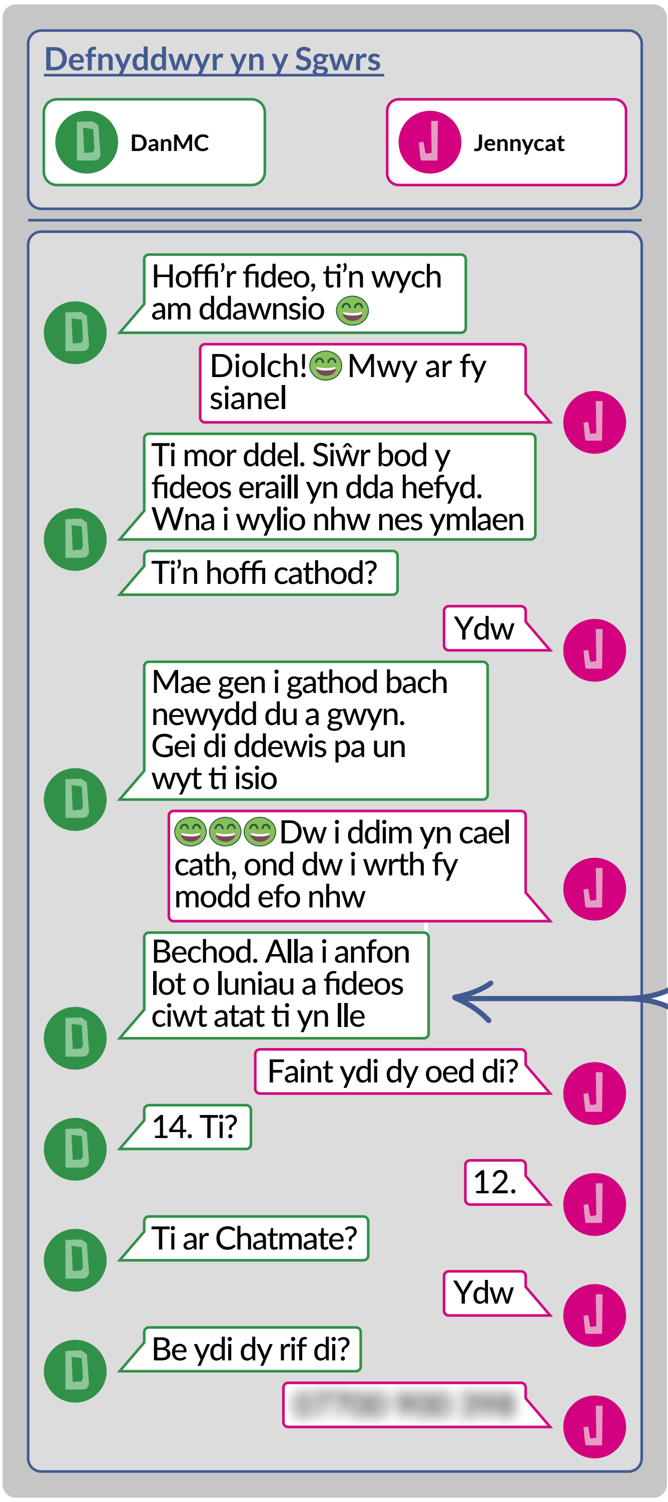
Treulio llawer o amser
yn edrych ar broffiliau
a lluniau pobl eraill.



“Nid bod yn boblogaidd sy’n bwysig,
ond bod yn dda. Mae ein ffans yn hoffi’n
cerddoriaeth, nid y ffordd rydyn ni’n
sefyll i gael tynnu’n lluniau.”

Sgwrsio â dieithriaid ar-lein

Jennycat



Mae **Jennycat** yn teimlo yn...

Yn nes ymlaen, ar Chatmate

DanMC: Roedd y fideos eraill yn wych Jenny. Dw i'm yn nabod neb sy'n gallu dawnsio fel ti.

DanMC: Edrych ar Sparks yn trio dal ei chynffon [YN ANFON FIDEO]

Jennycat: MOR CIWT!

DanMC: Ti wrth dy fodd efo cathod. Mae'n siŵr bod gen ti byjamas cathod oes Jen?

Jennycat: Oes! Haha sut wnest ti ddyfalu?

DanMC: Siŵr bo nhw'n ciwt. Pa liw?

Jennycat: Piws

DanMC: Gwisga nhw. Anfona lun!

Jennycat: Ddim eto

DanMC: Plîs....?

Jennycat: Nes ymlaen efallai

DanMC: Tyrd 'laen, wna i anfon llun ohona i yn rhai fi efo Sparks

Jennycat: Fedra i ddim rŵan, mae mam yn galw

DanMC: Anwybydda hi. Mor ddiflas. Dan ni'n cael hwyl yn sgwrsio.

DanMC: Di o ddim yn hwyl os ti ddim yn anfon rhywbeth ata i

DanMC: Mae dy fideos dawnsio del di ar-lein yn barod, pam wyt ti'n swil rwan??

DanMC: Anfon y llun ata i neu mi wna i sgwennu sylwadau cas ar dy sianel

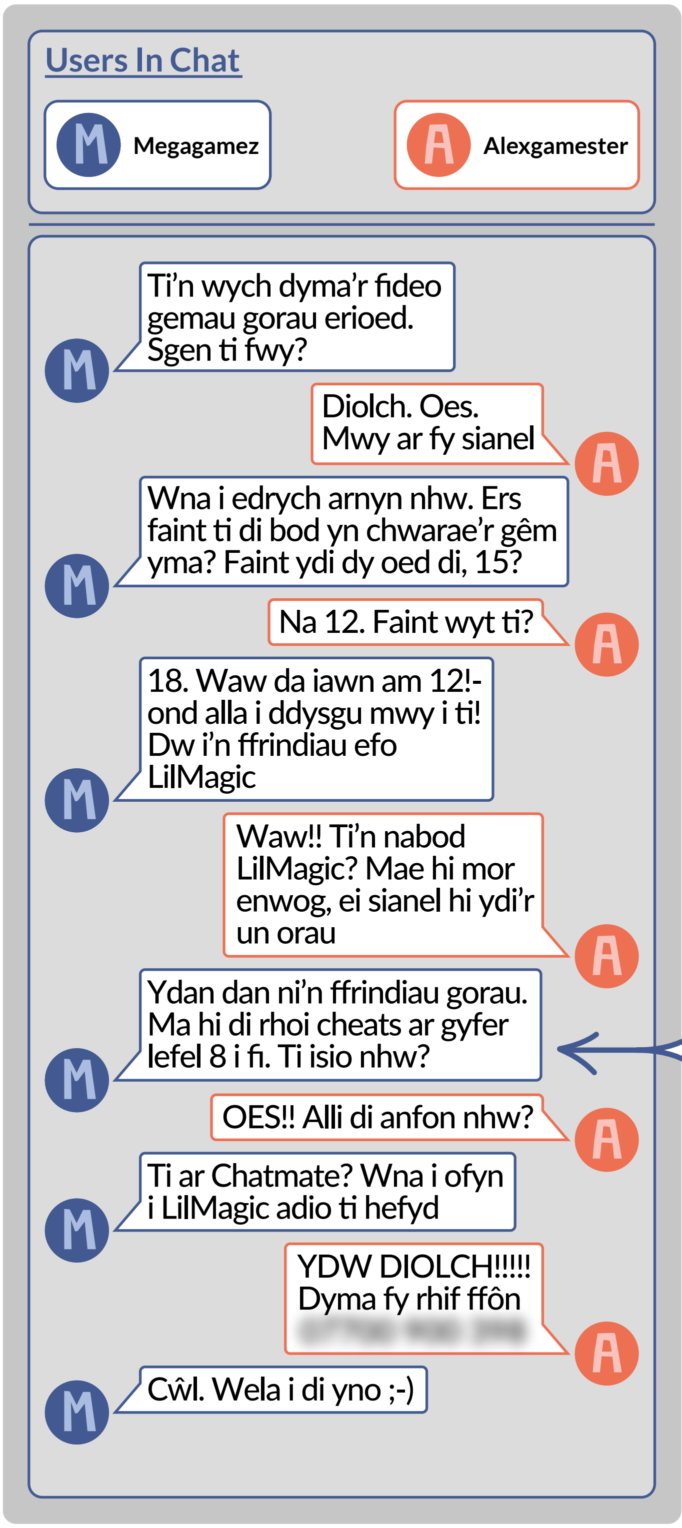
'DanMC' WEDI'I FLOCIO

Mae **Jennycat** yn teimlo yn...

Mae **Jennycat** yn teimlo yn...

Sgwrsio â dieithriaid ar-lein

Alexgamester



Mae Alexgamester yn teimlo yn...

- -

- -

- -

- -

- -

Yn nes ymlaen, ar Chatmate

Megagamez: Be oeddet ti'n feddwl o'r cheat cyntaf? Sgen ti rywbeth i mi?

Alexgamester: Da- ond es i'n styc ar y darn nesaf o lfl 8

Megagamez: Ma hi'n hwyr. Oes na neb yn dweud wrthat ti am fynd i dy wely? 😜

Alexgamester: Ma Dad yn meddwl bo fi'n cysgu 😁

Megagamez: Haha. Felly ti'n dy wely y gêmar cŵl?

Alexgamester: NA!

Megagamez: Dw i'n cael gwneud be dw i isio yma – gei di aros ar dy draed yn hwyr efo fi

Alexgamester: Caf efallai

Megagamez: Dw i ddim yn credu mai 12 wyt ti – anfona hunlun ohonot ti yn dy wely???

Alexgamester: ???

Megagamez: Tynna hunlun, os nad wyt ti'n ormod o fabi. Os gwnei di anfon un rŵan wna i anfon y cheats i gyd atat ti er mwyn i ti gael gorffen lefel 8

Alexgamester: Ym, fedri di jyst anfon cheats?

Megagamez: Alli di ddim disgwyl cael rhywbeth am ddim. Anfona lun i ti gael cheats

Dw i'n aros …

Alex sut alli di jyst cymryd y cheat??

Os nad wyt ti'n anfon un wna i anfon feirws i dy gyfrifiadur di – wnei di golli POPETH sydd arno fo, a phethau dy dad hefyd. Fyddi di dros dy ben a dy glustiau mewn trwbwl.

'Megagamez' WEDI'I FLOCIO

Mae Alexgamester yn teimlo yn...

Mae Alexgamester yn teimlo yn...

CLICK CEOP

Advice Help Report

5 Adnoddau i Rieni a Gofalwyr

Testun ar gyfer ebost neu lythyr at rieni a gofalwyr

Annwyl Riant/Gofalwr,

Addysg diogelwch ar-lein eich plentyn y tymor hwn

Y tymor hwn bydd dosbarth eich plentyn yn astudio uned waith sy'n seiliedig ar *Play Like Share*, cyfres animeiddiedig am ddiogelwch ar-lein wedi'i chynhyrchu gan Thinkuknow.

Rhaglen addysg, wedi'i gwobrwyo, gan ganolfan amddiffyn plant yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol, CEOP, yw Thinkuknow. Ei nod yw diogelu plant rhag cael eu cam-drin, ar-lein ac all-lein.

Mae adnoddau addysgol Thinkuknow wedi'u llunio ar gyfer plant. Nid ydynt yn codi bwganod, ac maen nhw yn sicrhau bod plant yn cael y sgiliau, yr wybodaeth a'r hyder y mae arnynt ei angen i fod yn ddiogel ar-lein. Cânt eu defnyddio gan dros dair miliwn a hanner o blant ledled y DU bob blwyddyn.

Gwybodaeth am y ffilmiau *Play Like Share*

Mae *Play Like Share* yn dilyn anturiaethau Alfie, Ellie a Sam wrth iddyn nhw ffurfio band i gymryd rhan mewn cystadleuaeth Brwydr y Bandiau yn eu hysgol, a dod wyneb yn wyneb â grŵp cyfrwys ond 'cŵl' y Popcorn Wizards'. Mae'r tri ffrind yn dysgu y gall y rhyngrwyd eu helpu, ond bod angen iddyn nhw ei ddefnyddio'n ddoeth ac yn ddiogel.

Nod y ffilmiau yw helpu plant 8-1 oed i ddysgu sut i fod yn ddiogel ar-lein. Yn fwyaf arbennig, mae'r ffilmiau a'r gweithgareddau'n eu dysgu sut i adnabod arwyddion cynnar ymddygiad ystrywgar a bygythiol, a sefyllfaoedd lle mae pobl y gallent eu cyfarfod ar-lein yn rhoi pwysau arnynt, gan ddatblygu eu hyder i ymateb yn ddiogel a chael help.

Beth allwch chi ei wneud

Gallwch wylio rhagflas a thair pennod fer o *Play Like Share* yn **www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare** (Saesneg yn unig).

Mae'n syniad da i chi wylio pob pennod gyda'ch plentyn ar ôl iddo ef/hi eu gwylio yn y dosbarth (er mwyn cadw'r elfen o syrpreis!) ac i gael sgyrsiau gyda nhw am y pynciau sy'n cael eu trafod. I'ch helpu i wneud hynny, amgaeaf **Daflen Gymorth Rhieni a Gofalwyr Chwarae Hoffi Rhannu,** sy'n cynnwys:

- Syniadau i'ch helpu i ddechrau sgyrsiau am ddiogelwch ar-lein gyda'ch plentyn
- Dolenni yn arwain at ragor o gyngor a chymorth ynglŷn â sut i gadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein
- Gwybodaeth ynglŷn â sut i gael help os ydych yn poeni am eich plentyn

Fe welwch hefyd ddigonedd o gyngor a chymorth ynglŷn â chadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein ar wefan Thinkuknow ar gyfer Rhieni a Gofalwyr: **www.thinkuknow.co.uk/parents** (Saesneg yn unig).

Mae croeso i chi gysylltu â mi os hoffech gael rhagor o wybodaeth neu os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch plentyn a diogelwch ar-lein.

Dymuniadau gorau,

Tudalen Wag

Taflen Gymorth Rhieni a Gofalwyr

CHWARAE HOFFI RHANNU

Cyfres o dair ffilm animeiddiedig ar gyfer plant 8-10 oed yn ymwneud â bod yn ddiogel ar-lein Play Like Share. Cynhyrchwyd y ffilmiau gan Thinkuknow, rhaglen addysg diogelwch ar-lein Canolfan CEOP yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol.

Gwyliwch y ffilmiau yn: **www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare** (Saesneg yn unig)

Gwybodaeth am y ffilmiau Play Like Share

Mae'r ffilmiau Play Like Share yn dilyn anturiaethau Alfie, Ellie a Sam wrth iddyn nhw ffurfio band i gymryd rhan mewn cystadleuaeth Brwydr y Bandiau yn eu hysgol, a dod wyneb yn wyneb â grŵp cyfrwys ond 'cŵl' y Popcorn Wizards'. Mae'r tri ffrind yn dysgu y gall y rhyngrwyd eu helpu, ond bod angen iddyn nhw ei ddefnyddio'n ddoeth ac yn ddiogel.

Nod y ffilmiau yw helpu plant 8-10 oed i ddysgu sut i fod yn ddiogel ar-lein. Yn fwyaf arbennig, mae'r ffilmiau a'r gweithgareddau'n dysgu plant i adnabod arwyddion cynnar ymddygiad ystrywgar a bygythiol, a sefyllfaoedd lle mae pobl y gallent eu cyfarfod ar-lein yn rhoi pwysau arnynt, gan ddatblygu eu hyder i ymateb yn ddiogel a chael help.

Sut allwch chi ddefnyddio'r ffilmiau Play Like Share i helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein

Gwyliwch *Play Like Share* gyda'ch plentyn, a dechreuwch sgwrs am y rhyngrwyd a bod yn ddiogel. Mae tair pennod yn y gyfres, felly gallech wneud hyn dros gyfnod o ychydig ddiwrnodau. Dechreuwch gyda phethau cadarnhaol, gan ddarganfod cymaint ag y gallwch ynglŷn â beth mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein a beth mae'n ei olygu iddo.

Gallech:

- Ofyn i'ch plentyn ddangos ei hoff wefannau, apiau a gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol a beth mae'n ei wneud arnyn nhw. Gwrandewch a dangoswch ddiddordeb. Gallech hefyd ei annog i ddysgu pethau sylfaenol am y safle neu'r ap i chi.
- Gofynnwch iddo/iddi a oes rhywbeth yn ei boeni/ei phoeni ynglŷn â mynd ar-lein. Gallech ddefnyddio enghreifftiau o ddigwyddiadau o'r ffilmiau a gofyn a yw wedi clywed am rywbeth tebyg yn digwydd erioed. Siaradwch yn gyffredinol ynglŷn â beth y gall plant ei wneud er mwyn bod yn ddiogel ar-lein.
- Defnyddiwch enghreifftiau o'r ffilmiau Play Like Share i ddechrau sgwrs am 'ffrindiau' neu 'ddilynwyr' ar-lein. Gofynnwch i'ch plentyn gyda phwy y mae'n sgwrsio ar-lein, ac a yw'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddyn nhw mewn 'bywyd go iawn'.
- Siaradwch am bwysigrwydd gosodiadau preifatrwydd a sut y gallant helpu eich plentyn i reoli beth mae'n ei rannu gyda phobl eraill. Gyda'ch gilydd, edrychwch ar y gosodiadau preifatrwydd ar gyfer y gwasanaethau y mae'n eu defnyddio, ac anogwch ef/hi i beidio â rhannu pethau â neb ar wahân i bobl mae'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddyn nhw mewn bywyd go iawn.
- Gan ddefnyddio enghreifftiau o'r ffilmiau Play Like Share, siaradwch â'ch plentyn ynglŷn â beth y byddai'n briodol neu'n amhriodol i'w rannu ar-lein – mae hyn yn cynnwys lluniau, fideos, sylwadau a gwybodaeth bersonol.
- Siaradwch â'ch plentyn ynglŷn â sut y gall rhywbeth y mae ef/hi yn ei wneud ar-lein effeithio ar eraill. Atgoffwch ef/hi bod angen ystyried sut y gallai rhywun arall deimlo cyn postio neu rannu rhywbeth.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn deall y dylai ddweud wrthych chi bob amser os bydd rhywbeth yn digwydd ar-lein sy'n achosi pryder iddo neu'n gwneud iddo boeni.
- Eglurwch na fyddech chi byth yn ei feio ef/hi am rywbeth a allai ddigwydd ar-lein, y byddwch yn ei gefnogi ac na fyddwch chi byth yn ei feirniadu.
- Sgwrsiwch yn rheolaidd am ddiogelwch ar-lein yn eich tŷ, gan gynnwys gweddill y teulu yn y sgwrs hefyd.

Gwybodaeth bellach:

- Mae gwefan Thinkuknow ar gyfer rhieni/gofalwyr yn cynnwys gwybodaeth a chyngor ymarferol i helpu i gadw eich plant yn ddiogel ar-lein: **www.thinkuknow.co.uk/parents** (Saesneg yn unig)
- Mae gwefan Thinkuknow ar gyfer plant 8-10 oed yn cynnwys gwybodaeth ar gyfer eich plentyn i helpu i'w gadw'n ddiogel ar-lein: **www.thinkuknow.co.uk/8_10** (Saesneg yn unig)

Os oes gennych chi neu eich plentyn unrhyw bryderon:

- Os ydych yn pryderu ynglŷn â rhywbeth sydd wedi digwydd i'ch plentyn chi neu blentyn arall ar-lein, gallwch adrodd hyn yn uniongyrchol i CEOP: **www.ceop.police.uk/Safety-Centre** (Saesneg yn unig)
- Mae llinell gymorth yr NSPCC ar gael i unrhyw oedolyn sy'n bryderus ynglŷn â phlentyn ac a fyddai'n hoffi sgwrsio'n ddienw â gweithiwr proffesiynol hyfforddedig: **www.nspcc.org.uk/services-and-resources/nspcc-helpline** (Saesneg yn unig) neu ffoniwch 0808 800 5000.
- Mae Childline yn wasanaeth di-dâl, preifat a chyfrinachol i unrhyw blentyn sy'n poeni am rywbeth ac a fyddai'n hoffi siarad â rhywun: **www.childline.org.uk** neu ffoniwch 0800 1111 (Saesneg yn unig).

Os ydych yn credu bod unrhyw blentyn yn wynebu risg uniongyrchol o niwed, ffoniwch yr heddlu ar 999 ar unwaith.

Tudalen Wag

THINK U KNOW .CO.UK

CEOP
A National Crime Agency command