JESSIE A'I FFRINDIAU

Addysg diogelwch ar-lein i blant 4-7 oed

A National Crime Agency command

THINK U KNOW .CO.UK

Cynnwys

Cyflwyniad

		Rhif Tudalen
1.	Croeso i *Jessie a'i Ffrindiau*	2
	Sut i ddefnyddio'r pecyn adnoddau hwn	4
2.	Sut i gyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau* yn ddiogel ac yn effeithiol	5
3.	Rheoli cwestiynau a sylwadau plant am gam-drin rhywiol ar-lein	9
4.	Cysylltu â rhieni a gofalwyr	11
	Testun ar gyfer ebost neu lythyr at rieni a gofalwyr	12
	Taflen gymorth rhieni a gofalwyr *Jessie a'i Ffrindiau*	13
5.	Cyflwyniad i'r prif gymeriadau	15

Cynlluniau Sesiynau / Adnoddau

6.	Pennod 1	16
	Adnoddau Pennod 1	21
	Pennod 2	30
	Adnoddau Pennod 2	36
	Pennod 3	48
	• Sesiwn un	48
	• Sesiwn dau	53
	Adnoddau Pennod 3	59

1. Croeso i *Jessie a'i Ffrindiau*

Cyfres animeiddiedig mewn tair pennod yw *Jessie & Friends.* Nod y cartwnau yw sicrhau bod plant 4-7 oed yn cael yr wybodaeth, y sgiliau a'r hyder sydd ei angen i'w helpu i'w cadw'n ddiogel rhag cam-drin rhywiol, camfanteisio a risgiau eraill y gallent eu hwynebu ar-lein. Mae'r cartwnau a'r gweithgareddau, sy'n cael eu haddysgu fel rhan o'r cwricwlwm ABCh, yn rhoi cyfle i'r plant archwilio cysyniadau fel ymddiriedaeth, hunaniaeth ffug ar-lein a chaniatâd, ac yn datblygu eu hyder i fynd at oedolyn cyfrifol i ofyn am help os ydynt yn dod ar draws rhywbeth ar-lein sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus. Bwriedir i'r gyfres gael ei gwylio gan blant yng nghyd-destun sesiynau dysgu ABCh sydd wedi'u teilwra ar gyfer grwpiau oedran penodol (fel yr amlinellir isod).

Mae'r gyfres *Jessie & Friends* yn dilyn anturiaethau Jessie, Tia a Mo wrth iddynt ddechrau ymgyfarwyddo â'r byd ar-lein. Mae'r ffrindiau'n dysgu bod y rhyngrwyd yn gallu bod yn lle cyffrous, lle gallant ddysgu a chael hwyl, ond y gallant weithiau ddod ar draws rhywbeth ar-lein a allai wneud iddynt boeni neu deimlo'n drist.

Mae pob cartŵn wedi'i greu ar gyfer grŵp oedran gwahanol:

- **Pennod 1 – *Watching Videos*** (4-5 oed)
- **Pennod 2 – *Sharing Pictures*** (5-6 oed)
- **Pennod 3 – *Playing Games*** (6-7 oed)

Penderfynwyd ar y meysydd hyn ar sail y gwaith ymchwil diweddaraf, dadansoddiad o batrymau ymddygiad ar-lein plant a gweithdai a gynhaliwyd gyda phlant, gweithwyr proffesiynol a rhieni a gofalwyr.

Er bod y cartwnau wedi'u cynllunio ar gyfer grwpiau oedran penodol, gall gweithwyr proffesiynol ddewis eu dangos i grwpiau oedran eraill. Fel holl adnoddau Thinkuknow, gofynnwn i chi ddefnyddio'ch disgresiwn fel gweithiwr proffesiynol i benderfynu ynglŷn ag addasrwydd yr adnodd ar gyfer y plant rydych chi'n gweithio gyda nhw. Dylech ystyried gallu a dealltwriaeth y plentyn, ynghyd â'i brofiad ar-lein a'i ddefnydd o dechnoleg. Darperir canllawiau pellach ynglŷn â hyn yn y cyflwyniad (tudalen 4).

Nodau ac amcanion

Nod pecyn adnoddau *Jessie a'i Ffrindiau* yw helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol, ar-lein ac all-lein. Mae cynlluniau'r sesiynau, a'r adnoddau a'r gweithgareddau cysylltiedig, wedi'u llunio ar gyfer plant o oedran penodol. Nid ydynt yn codi bwganod ac maent yn sicrhau bod plant yn cael y sgiliau a'r wybodaeth y mae arnynt eu hangen i fod yn ddiogel ar-lein a datblygu'r hyder i fynd at oedolyn cyfrifol os oes arnynt angen help.

Ar ddechrau pob cynllun sesiwn, ceir amcan dysgu clir, sy'n cael ei ddilyn gan 3-4 o ganlyniadau dysgu sy'n nodi beth y dylai plant allu ei gyflawni ar ôl cwblhau'r gweithgareddau.

Ein dull gweithredu

Fe sylwch nad yw'r cartwnau'n cyfleu unrhyw senario yn ymwneud ag oedolyn sy'n droseddwr rhyw. Mae'r cartwnau *Jessie & Friends* yn annog plant i ganolbwyntio ar ymddygiad, yn hytrach na chymhelliant. Maent yn eu helpu i adnabod ac ymateb yn ddiogel i strategaethau y mae troseddwyr rhyw yn eu defnyddio i geisio meithrin perthynas amhriodol â phlant. Maent yn gwneud hynny heb godi cwestiynau dryslyd, brawychus neu anaddas i oedran y plentyn ynglŷn â pham y byddai oedolyn yn ymddwyn fel hyn tuag at blentyn. Drwy gydol y broses o ddatblygu *Jessie a'i Ffrindiau* rydym wedi ymgysylltu â phlant, gweithwyr proffesiynol a rhieni a gofalwyr er mwyn sicrhau bod yr adnoddau hyn yn briodol i'w hoedran ac yn hygyrch i'r gynulleidfa y bwriadwyd hwy ar eu cyfer.

Bydd gallu gweld arwyddion cynnar ymddygiad ystrywgar a chyfrinachol, 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 fod yn fwy diogel rhag cam-drin rhywiol, ar-lein ac all-lein.

Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu mwy am y dull gweithredu hwn a dulliau eraill tebyg, rydym yn argymell eich bod yn darllen adroddiad ymchwil *'Key Principles of Effective Preventative Education'*. Gellir llwytho'r adroddiad i lawr o www.thinkuknow.co.uk/professionals/guidance/key-principles-effective-prevention-education. (Saesneg yn unig)

Trosolwg o *Jessie & Friends*

Pennod 1: Watching Videos

Mae'r gyfres yn dechrau â Jessie a'i chi, wrth iddynt ddefnyddio cyfrifiadur llechen i wylio fideos ar-lein. Gyda'i gilydd maent yn dysgu bod llawer o hwyl a mwynhad i'w gael o'r rhyngrwyd, ond weithiau mae pethau ar-lein yn gallu brifo teimladau rhywun neu godi braw. Mae Jessie yn dysgu y gall bob amser siarad ag oedolyn a fydd yn gallu ei helpu, a rhoi'r llechen i lawr os yw unrhyw beth y mae'n ei weld neu'n ei glywed ar-lein yn gwneud iddi boeni, yn codi ofn arni neu'n ei gwneud yn drist.

Pennod 2: Sharing Pictures

Yma rydym yn cyfarfod Mo a Tia, ffrindiau Jessie. Ym mharti pen-blwydd Tia maen nhw'n defnyddio ffôn symudol Kyle, brawd hŷn Tia, i dynnu lluniau ohonynt eu hunain. Mae'r tri'n cytuno i anfon eu lluniau at nain Tia, ac at ambell berson arall sydd â'u rhifau wedi'u cadw yn ffôn Kyle. Pan gaiff y lluniau eu rhannu â phlant eraill yn eu hysgol heb eu caniatâd, maen nhw'n troi at eu hathrawes am help. Mae'r tri ffrind yn dysgu am rannu delweddau a phwysigrwydd caniatâd.

Pennod 3: Playing Games

Yn y cartŵn olaf mae Jessie, Tia a Mo yn chwarae gêm ar-lein gyffrous o'r enw Avelzon lle maen nhw'n ceisio curo'r arch-elyn, Dr Yekl. Pan mae dieithryn 'cyfeillgar' yn dechrau siarad â Jessie yn y gêm ac yn cynnig helpu'r 'Supertotalmegaheros' i gyflawni eu tasg, mae Jessie yn darganfod yn fuan nad helpu'r ffrindiau yw bwriad y dieithryn, ond eu twyllo. Mae Jessie, Tia a Mo yn dysgu y dylent gadw eu gwybodaeth bersonol yn breifat wrth chwarae gemau ar-lein, peidio â siarad â phobl os nad ydynt yn eu hadnabod yn eu bywydau go iawn ac y gallant ddweud wrth oedolyn cyfrifol os oes rhywbeth yn digwydd sy'n gwneud iddynt boeni.

Mae pob pennod yn gorffen â chân hwyliog, gyda'r bwriad o gadarnhau negeseuon diogelwch y cartŵn.

Sut i ddefnyddio'r pecyn adnoddau hwn

1. Lawrlwytho a gwylio'r cartwnau *Jessie & Friends.*
Gallwch lwytho'r rhain i lawr o'ch cyfrif Thinkuknow yn www.thinkuknow.co.uk/professionals/resources/jessie-and-friends (Saesneg yn unig).

2. Cwblhau'r gweithgareddau asesu cychwynnol ac addasu cynlluniau'r sesiynau ar gyfer anghenion a galluoedd y plant rydych chi'n gweithio gyda nhw.

Mae plant 4-7 oed yn amrywio'n fawr o ran aeddfedrwydd, datblygiad a'r mathau o weithgareddau ar-lein y maent yn ymwneud â hwy. Oherwydd hyn, mae **Gweithgaredd asesu cychwynnol** wedi'i gynnwys cyn dechrau pob sesiwn er mwyn asesu profiad ar-lein y plant. Dylid cwblhau pob gweithgaredd asesu cychwynnol ychydig ddiwrnodau cyn cyflwyno'r sesiwn er mwyn sicrhau digon o amser i asesu profiad ar-lein y plant ac addasu cynlluniau'r sesiynau a'r gweithgareddau yn ôl y galw. Darllenwch y **Disgrifwyr lefelau ar-lein** isod ynglŷn â'r gwahanol lefelau o brofiad ar-lein yn yr ystod oedran hon:

Lefel un: Bydd plant sydd ddim ond yn dechrau ymwneud â bywyd ar-lein yn cael mynediad at ddyfais o ryw fath sy'n gallu cysylltu â'r rhyngrwyd. Mwy na thebyg y bydd hon yn ddyfais rhiant/gofalwr, dyfais sy'n cael ei rhannu gan y teulu neu ddyfais sy'n eiddo i frawd neu chwaer hŷn, a byddant yn ei defnyddio i wylio fideos a/neu chwarae gemau. Bydd y plant yn dechrau adnabod gwahanol ddyfeisiau y gallent eu defnyddio i gael mynediad i'r rhyngrwyd (megis cyfrifiaduron llechen, ffonau symudol, gliniaduron ac ati) ac mae'n bosibl y byddant yn dechrau datblygu dealltwriaeth o wahanol ffyrdd o gyfathrebu ar-lein â phobl maent yn eu hadnabod.

Lefel dau: Mae plant sy'n ymwneud mwy â bywyd ar-lein yn debygol o fod â'u dyfais eu hunain sy'n gallu cysylltu â'r rhyngrwyd, ac mae'n bosibl y byddant yn treulio nifer o oriau yr wythnos ar-lein yn gwylio fideos, yn tynnu lluniau a/neu'n chwarae gemau. Mewn rhai achosion mae'n bosibl y byddant hyd yn oed yn cyfathrebu â'i gilydd ar-lein, er enghraifft ar gemau aml-chwaraewr. Mae'r plant yn gallu canfod eu ffordd o gwmpas tudalen we syml i ddod o hyd i wybodaeth a byddant yn deall beth yw cyfrineiriau, yn ogystal â sut y gellir defnyddio'r rhain i ddiogelu gwybodaeth a dyfeisiau.

Ar gyfer pob sesiwn, crëwyd **Gweithgaredd her** i ymestyn plant sydd wedi llwyddo i gyflawni'r amcan dysgu ac sydd angen her ychwanegol er mwyn cynyddu eu dealltwriaeth a chymhwyso sgiliau y maent wedi eu dysgu. Nid ar gyfer disgyblion mwy abl y mae'r gweithgareddau hyn o reidrwydd, ond ar gyfer plant yr aseswyd yn ystod y sesiwn eu bod yn dangos dealltwriaeth gref o ddiogelwch ar-lein.

Gallwch hefyd ail wylio'r cartwnau ar draws yr ystod oedran y bwriadwyd hwy ar eu cyfer er mwyn cadarnhau prif negeseuon y cartwnau.

3. Darllen y canllawiau yn ymwneud â sut i gyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau* yn ddiogel ac yn effeithiol. (tudalen 5)

4. Gwneud copïau o'r adnoddau y bydd arnoch eu hangen. Mae adnoddau y gellir eu hargraffu i'w gweld yn syth ar ôl pob cynllun gwers.

5. Ymgyfarwyddo â'r cymeriadau. (tudalen 15)

6. Cyflwyno'r sesiwn/sesiynau *Jessie a'i Ffrindiau.*

2. Sut i gyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau* yn ddiogel ac yn effeithiol

Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol

Gellir cyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau* i grwpiau maint dosbarth o blant, grwpiau llai ac ar sail un-i-un. Cafodd y cartwnau eu creu er mwyn eu defnyddio mewn cyd-destun ataliol, nid yn dilyn digwyddiad ar-lein. Cyn cyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau* i grwpiau o blant neu i unigolion, mae'n bwysig creu amgylchedd dysgu diogel lle mae plant yn teimlo'n ddigon cyfforddus i gymryd rhan mewn gweithgareddau a rhannu eu syniadau. Dylent allu meithrin eu hyder i ofyn am help, a theimlo'n sicr na fyddant yn cael eu barnu na'u beio mewn unrhyw ffordd.

Cyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau* i grwpiau o blant

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

Os ydych yn gweithio gyda grŵp newydd, cyn i chi ddechrau dylech sefydlu set gyffredin o ddisgwyliadau neu **reolau sylfaenol** ac arddangos y rhain yn y man dysgu. Atgoffwch y plant ynglŷn â'r rhain ar ddechrau pob sesiwn. Bydd sefydlu rheolau sylfaenol cyn dechrau sesiwn yn helpu i sicrhau cyn lleied ag sy'n bosibl o sefyllfaoedd lle datgelir gwybodaeth mewn dosbarth cyfan a chyn lleied ag sy'n bosibl o sylwadau negyddol tuag at blant eraill neu'r oedolyn sy'n arwain y sesiwn. Drwy weithredu rheolau sylfaenol byddwch yn helpu i feithrin amgylchedd dysgu diogel lle mae pawb yn parchu ei gilydd.

Rheolau sylfaenol

Oherwydd y posibilrwydd y gallai cynnwys y wers fod yn sensitif, a'r posibilrwydd y gallai disgyblion rannu eu storïau personol, mae'n bwysig sefydlu a dilyn set o reolau sylfaenol. Dylai'r rheolau sylfaenol gynnwys y canlynol o leiaf:

- Ni fyddaf yn gofyn cwestiynau personol i neb.
- Byddaf yn siarad am 'rywun rydw i'n ei adnabod …' yn hytrach na defnyddio enw person.
- Rwy'n gwybod bod gen i hawl i ddewis peidio â chymryd rhan.
- Byddaf yn gwneud sylwadau ynglŷn â beth sy'n cael ei ddweud, nid pwy sydd wedi'i ddweud.
- Byddaf yn cadw'r sgwrs yn yr ystafell.*

***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.

Os ydych yn gweithio gyda grŵp sydd wedi'i sefydlu – er enghraifft, dosbarth mewn ysgol – mae'n debyg y bydd gan y grŵp set o ddisgwyliadau neu 'reolau dosbarth' yn barod. Atgoffwch y plant ynglŷn â'r rhain ar ddechrau pob sesiwn. Os nad yw'r rhain yn cynnwys unrhyw rai o'r rheolau a nodwyd uchod, dylech eu hychwanegu a'u trafod gyda'r grŵp.

Ni ddylid defnyddio *Jessie a'i Ffrindiau* mewn grwpiau mawr e.e. mewn gwasanaeth boreol yn yr ysgol, gan na fydd y plant yn cael cyfle, neu efallai ddim yn teimlo'n gyfforddus, i ofyn neu ateb cwestiynau ynglŷn â'r cartwnau neu eu defnydd eu hunain o'r rhyngrwyd. Teimlir hefyd y byddai'n llawer anos mewn grwpiau mawr i'r gweithiwr proffesiynol sylwi ar unrhyw ymddygiad sy'n achosi pryder neu ymateb gan blant unigol.

Ystyried materion diogelu/pellhau'r dysgu

- Er nad yw'r cartwnau a'r gweithgareddau *Jessie a'i Ffrindiau* yn cyfeirio'n uniongyrchol at droseddau rhywiol yn erbyn plant, mae'n bwysig bod 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. Peidiwch â gofyn iddynt 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 Jessie'n teimlo?' neu 'Sut fyddai Mo yn teimlo, fel ffrind Jessie?' Mae cwestiynau fel hyn yn angori dysgu i brofiad cyffredin y grŵp o'r cartwnau, ac yn annog datblygu llythrennedd emosiynol ac empathi.

- Gwnewch yn siŵr bod Arweinydd Diogelu Dynodedig eich lleoliad neu berson cyfatebol yn ymwybodol eich bod yn cyflwyno un o'r tri sesiwn *Jessie a'i Ffrindiau* a gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â pholisi diogelu eich lleoliad rhag ofn y bydd unrhyw bryder neu achos o ddatgelu gwybodaeth.

Canllawiau chwarae rôl

Ym **Mhennod 2 - Gweithgaredd 1** (tudalen 32) a **Phennod 3, Sesiwn dau - Gweithgaredd 3** (tudalen 56) mae gweithgareddau chwarae rôl. Darparwyd canllawiau isod yn nodi sut i gynnal y gweithgareddau hyn yn ddiogel.

Cyn dechrau gweithgaredd chwarae rôl, dylech wneud 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.
- Bod y plant sy'n gwylio'r chwarae rôl wedi cael meini prawf clir y gallant eu defnyddio i roi adborth adeiladol ynglŷn â chynnwys y chwarae rôl sy'n cael ei ddangos.
  Er enghraifft, gall y dull 'Dwy seren a dymuniad' o ddarparu adborth gan gyfoedion fod yn effeithiol iawn. Wrth ddefnyddio'r dull hwn, mae plant yn meddwl am ddau beth roedden nhw'n teimlo eu bod wedi mynd yn dda iawn ac yna'n rhoi un 'dymuniad' neu faes i'w wella ar gyfer y tro nesaf.
- Bod gan y plant hawl i ddewis peidio â chymryd rhan os ydynt yn teimlo'n anghyfforddus.
- Bod yr oedolyn sy'n arwain y sesiwn yn gofyn am wirfoddolwr i chwarae rhan y cymeriad, yn hytrach na dewis un plentyn.
- 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.

Cyflwyno sesiynau *Jessie a'i Ffrindiau* i unigolion

Gall llawer o'r gweithgareddau isod fod yn ddefnyddiol wrth weithio gyda phlant unigol neu grwpiau bach. Gellir addasu rhai o'r gweithgareddau lle mae angen gweithio mewn grŵp i'w defnyddio fel tasgau unigol neu rai lle gall gweithiwr proffesiynol helpu.

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 phlant ac unrhyw ganllawiau yn ymwneud â chyswllt un-i-un a/neu ymweliadau cartref.

Mae'r pecyn *Jessie a'i Ffrindiau* yn addas i oed y plant ac nid yw'r cartwnau a'r gweithgareddau'n 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 eich sefydliad ar rannu gwybodaeth a diogelu plant. Dylid ystyried gwybodaeth sy'n ymwneud â hanes amddiffyn plentyn unigol mewn modd sensitif wrth gynllunio a chyflwyno sesiwn *Jessie a'i Ffrindiau.*

Argymhellion:

- Hysbysu rhieni/gofalwyr y bydd y sesiwn yn cael ei gynnal gan ddefnyddio'r llythyr drafft (tudalen 12), 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 gadarnhau'r hyn a ddysgwyd gartref, 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 asiantaethau proffesiynol eraill sy'n cefnogi'r plentyn hwnnw bod y gwaith hwn yn mynd i gael ei wneud, neu ei fod wedi cael ei wneud. Bydd hyn yn sicrhau, os bydd y plentyn yn datgelu gwybodaeth neu'n mynegi pryderon ar ôl y sesiwn, bod gweithwyr proffesiynol eraill yn ymwybodol o'r cyd-destun ac yn barod i ateb cwestiynau.

Diogelu a datgelu

Byddwch yn barod am y posibilrwydd y gallai defnyddio *Jessie a'i Ffrindiau* 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. **Er hyn,** ni ddylid annog plant i ddatgelu gwybodaeth mewn sefyllfa dosbarth cyfan:

- **Lle bynnag y bo modd, dylid cael o leiaf ddau aelod o staff yn yr ystafell bob amser yn ystod sesiwn gyda nifer o blant.**
  Os bydd plentyn yn dechrau rhoi manylion am brofiad personol sy'n swnio fel pe gallai arwain at ddatgelu gwybodaeth am gam-drin rhywiol neu unrhyw fater amddiffyn/diogelu plant, dylai aelod o'r staff nad yw'n arwain y sesiwn fynd ato ef/hi ac awgrymu'n gynnil y gallent symud i fan diogel gyda'i gilydd lle gallant ddal i siarad am y mater. Fodd bynnag, dylech fod yn ymwybodol mai'r peth mwyaf priodol o bosibl fyddai i'r person y datgelwyd yr wybodaeth iddo fynd â'r plentyn i'r man diogel. Gallai hyn olygu bod angen i'r sesiwn gael ei gyflwyno gan y cydweithiwr sy'n cefnogi yn yr ystafell. I wneud y penderfyniad hwn, defnyddiwch eich disgresiwn proffesiynol a cheisiwch ddilyn arweiniad y plentyn.

- **Atgoffwch eich hun ynglŷn â pholisïau a threfniadau diogelu eich lleoliad, a'r canllawiau yn ymwneud â sut i ymateb os datgelir gwybodaeth.**

- **Mabwysiadwch ddull gweithredu cryf nad yw'n gweld bai ar y dioddefwr wrth gyflwyno *Jessie a'i Ffrindiau.***
  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 ydych yn ymddangos fel pe baech yn beio'r cymeriadau yn y cartŵn am unrhyw weithgareddau risg y maent yn cymryd rhan ynddynt – eglurwch fod pawb yn gwneud camgymeriadau ac mai'r peth pwysig yw dysgu ohonynt. 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 plentyn neu'r plant ar ddechrau pob sesiwn mai'r peth gorau i'w wneud os ydynt yn poeni am rywbeth yw siarad gyda chi neu oedolyn cyfrifol arall. Neu, os nad ydynt yn teimlo eu bod yn barod i siarad â rhywun maen nhw'n ei adnabod, gall Childline gefnogi unrhyw blentyn gydag unrhyw broblem, unrhyw bryd, yn www.childline.org.uk (Saesneg yn unig) neu 0800 11 11.**

- **Ar gyfer plant ifanc iawn (4-5 oed) nad ydynt o bosibl yn gallu cael mynediad at Childline yn annibynnol, gwnewch yn siŵr bod y plant hyn yn ymwybodol o oedolion y gallant ymddiried ynddynt, gartref ac yn eich lleoliad, ac y gallant fynd atynt a siarad gyda nhw os ydynt yn poeni am unrhyw beth.**

- **Cefnogwch nhw os byddant yn datgelu gwybodaeth.**

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:

- **Arwain** yr unigolyn i fan preifat.

- **Gwrando** ar y plentyn a gadael iddo ddisgrifio ei bryderon. Peidiwch â holi a stilio na barnu'r hyn y mae'n ei ddweud wrthych. Yn hytrach, gwrandewch yn dawel a pheidiwch â dangos emosiynau fel sioc neu anghrediniaeth.

- **Sicrhau'r** plentyn ei fod wedi gwneud y peth iawn drwy ddweud wrth rywun.

- Os yw hynny'n briodol i oed y plentyn, **egluro** bod angen i chi ddweud wrth yr awdurdod priodol er mwyn i'r awdurdod hwnnw allu helpu. Eglurwch y byddwch yn dal i barchu ei breifatrwydd ac mai dim ond pobl y mae angen iddynt wybod fydd yn cael eu hysbysu.

- **Dweud** wrth y sawl sy'n gyfrifol am ddiogelu yn eich sefydliad.

Adrodd pryder i'r 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 Arweinydd Diogelu Dynodedig neu berson cyfatebol ymgymryd â'r dasg hon.

Canolfan Ddiogelwch CEOP
Gall unrhyw aelod o'r cyhoedd – boed yn blentyn, rhiant, gofalwr 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 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. Fel gweithiwr proffesiynol, os ydych eisoes wedi riportio'r digwyddiad i wasanaeth statudol (h.y. yr heddlu, Awdurdod Lleol, Gwasanaethau Plant), nid oes angen i chi adrodd i CEOP.

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 10 oed neu iau yn gofyn i oedolyn cyfrifol eu helpu i roi gwybod am ddigwyddiad.

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

Wrth ddatblygu'r adnodd hwn, cafodd y cartwnau 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 enwedig gyda phlant 6 a 7 oed, 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:

- **"Mae pobl eisiau dy gyfeiriad ebost di er mwyn iddyn nhw allu dy hacio di a newid dy fanylion i gyd"**
- **"Maen nhw eisiau cael dy fanylion personol di er mwyn iddyn nhw gael gwybod ble rwyt ti'n byw"**
- **"Mae pobl eisiau gwybod ble rwyt ti'n byw er mwyn iddyn nhw allu dy herwgipio di"**
- **"Roedd fy chwaer fawr i ar-lein a dechreuodd rhywun siarad gyda hi a bod yn od"**

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 yw rhywun yn ceisio eu cael i rannu gwybodaeth neu wneud rhywbeth arall nad ydyn nhw eisiau ei wneud.

- **Cadwch y drafodaeth am niwed yn gyffredinol.**
  Yn gyffredinol, os bydd plant yn gofyn cwestiynau am gymhellion troseddwyr neu'n awgrymu pethau fel 'dwyn', 'herwgipio' neu 'ladd', cyfeiriwch nhw oddi wrth faterion penodol o'r fath. Gwnewch ddatganiad mwy cyffredinol gan nodi, yn anffodus, bod ychydig o bobl ddrwg yn y byd a allai fod eisiau niweidio plant a'i bod hi'n bwysig dweud wrth oedolyn, er enghraifft athro/athrawes neu riant/gofalwr os oes rhywun yn gofyn iddyn nhw wneud rhywbeth nad ydyn nhw eisiau ei wneud neu os oes rhywbeth yn eu poeni.

- **Cyfeiriwch y plant at oedolion y gallant ymddiried ynddynt, ac eglurwch sut mae adnabod yr oedolion hyn.**
  Sut mae adnabod oedolyn y gallwch ymddiried ynddo?
  - Gall yr oedolyn yma wneud i chi deimlo'n well pan fyddwch chi'n drist neu wedi brifo.
  - Dydy'r oedolyn yma ddim yn eich dychryn chi.
  - Mae'r oedolyn yma'n un y gallwch siarad ag ef/hi am bethau heb boeni.
  - Gall fod yn oedolyn rydych yn teimlo'n agos ato.
  - Efallai fod yr oedolyn yma wedi eich helpu gyda rhywbeth o'r blaen.

Mae ymgyrch 'Siarad PANTS' yr NSPCC yn rhoi cyngor gwych ynglŷn â sut i siarad â phlant am gam-drin rhywiol.

Mae'n defnyddio acrostig syml i addysgu plant mai nhw biau eu cyrff a'u bod nhw'n breifat, bod ganddyn nhw hawl i ddweud na os yw rhywun yn eu cyffwrdd a hwythau ddim eisiau cael eu cyffwrdd, ac y dylent ddweud wrth oedolyn os ydynt yn teimlo'n drist neu'n poeni am rywbeth.

I ddarganfod mwy ewch i:
https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/ (Saesneg yn unig).

- **Peidiwch â rhoi'r argraff i'r plant mai dim ond os byddan nhw'n cwrdd â dieithryn y gallent gael niwed.**
  Er nad oedd hwn yn bwnc a godwyd wrth ddatblygu'r adnodd hwn, mae'n sicr yn bwysig bod plant yn gwybod nad yw hi byth yn ddiogel i gwrdd mewn bywyd go iawn â rhywun 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 gamera. **Rydym yn eich cynghori i beidio â** cheisio egluro'r cymhelliant rhywiol hwn i blant 4-7 oed. Gallwch helpu i'w 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, a phwysleisio y dylent ddweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddo ynglŷn â'r hyn sydd wedi digwydd.

- **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'n fwy cyffredin nag ydyw, oherwydd bod y cyfryngau ddim ond yn sôn am yr adegau pan mae pethau drwg yn digwydd, neu nad ydyn ni'n cael storïau newyddion pan nad yw pethau drwg yn digwydd, oherwydd fyddai hynny ddim yn llawer o stori. Dim ond awgrymiadau yw'r rhain a gallent fod yn fwy priodol i rai plant na'i gilydd, ac mewn rhai cyd-destunau yn fwy na'i gilydd. Defnyddiwch eich barn broffesiynol a'ch profiad i ragweld materion a gwneud y penderfyniadau gorau ynglŷn â sut i drafod y materion hyn gyda'r plant rydych yn gweithio gyda nhw.

- **Rhowch amser o'r neilltu ar ddiwedd pob sesiwn i'r plant ofyn cwestiynau dienw.**
  Rhowch amser o'r neilltu ar ddiwedd pob sesiwn i'r plant gael ysgrifennu/gofyn cwestiynau os dymunant. Gellid defnyddio blwch cwestiynau, sy'n ffordd ddienw i blant ofyn cwestiynau. Er mwyn sicrhau nad yw plentyn yn teimlo'n annifyr ynglŷn ag ysgrifennu cwestiwn, rhowch ddarn o bapur i bob plentyn a gofynnwch iddynt ysgrifennu eu cwestiwn, yna ei roi yn y blwch. Os nad oes ganddynt gwestiwn i'w ofyn, gall y plant ysgrifennu beth gawsant i frecwast a rhoi hynny yn y blwch. Ar ôl y sesiwn, darllenwch y cwestiynau/sylwadau a chymerwch gamau priodol os codir unrhyw bryderon. Ar gyfer plant iau nad ydynt o bosibl yn gallu ysgrifennu cwestiwn, gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd o amgylch yr ystafell ac yn rhoi sylw i unrhyw gwestiynau sydd gan y plant neu defnyddiwch ddull llaw i fyny yn ystod y sesiwn. Yn ychwanegol at hyn, er mwyn sicrhau bod modd gofyn cwestiynau'n ddienw, gellid darparu cyfarpar recordio, os oes rhai ar gael. Os ydych yn teimlo y gallai cwestiwn arwain at ddatgelu gwybodaeth, cymerwch gamau i sicrhau nad yw hyn yn digwydd mewn sefyllfa dosbarth cyfan. Darllenwch y canllawiau datgelu a nodwyd uchod yn yr adran **Diogelu a datgelu** (tudalennau 7-8).

4. Cysylltu â rhieni a gofalwyr

Mae plant yn dysgu orau pan fydd eu dysgu'n cael ei ddatblygu â chysondeb ar draws gwahanol agweddau ar eu bywydau, yn enwedig yr ysgol a'r cartref.

Rydym yn argymell yn gryf eich bod yn cysylltu â rhieni a gofalwyr ynglŷn â'r gwaith rydych yn ei wneud gyda'u plentyn ar *Jessie a'i Ffrindiau* ac yn eu hannog i siarad gyda'u plentyn ynglŷn â'r hyn y mae'n ei ddysgu.

Bydd llawer o adnoddau'n eich helpu i wneud hynny:

- **'Testun ar gyfer ebost neu lythyr at rieni a gofalwyr' a 'Taflen gymorth rhieni a gofalwyr *Jessie a'i Ffrindiau*'** (tudalennau 12-14)
  Gellir anfon y llythyr i'r cartref, ei ebostio neu ei gyhoeddi ar wefan eich sefydliad.
  Oherwydd sensitifrwydd y pwnc, os ydych 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.

- **Fideo i rieni a gofalwyr**
  Gallwch osod y clip fideo byr hwn ar eich gwefan:
  Fersiwn heb is-deitlau – https://youtu.be/Z8i7vnXQdvw (Saesneg yn unig).
  Fersiwn gydag is-deitlau – https://youtu.be/-geQER9ecdc (Saesneg yn unig).

  Cynghorwch y rhieni i wylio'r tri chartŵn eu hunain yn:
  www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos (Saesneg yn unig).

- **Llyfrau stori**
  Ategir pob pennod o *Jessie & Friends* gan lyfr stori sy'n cadarnhau prif negeseuon y cartwnau. Rydym yn argymell bod y llyfrau stori'n cael eu hargraffu fel bod pob plentyn yn gallu mynd ag un adref a'i rannu gyda'i rieni/gofalwyr. Gallwch ofyn i rieni/gofalwyr ddarllen y llyfrau stori gyda'u plentyn gartref, cwblhau'r gweithgareddau sydd yn y llyfr stori ac ateb y cwestiynau ar y dudalen gefn. Gallwch hefyd eu hannog i edrych ar wefan Thinkuknow ar gyfer rhieni a gofalwyr i gael rhagor o wybodaeth.

- **Gwefan Thinkuknow ar gyfer rhieni a gofalwyr**
  Gellir cael rhagor o wybodaeth am *Jessie a'i Ffrindiau* a gwybodaeth ychwanegol am ddiogelwch ar-lein yn: www.thinkuknow.co.uk/parents (Saesneg yn unig).

Testun ar gyfer ebost neu lythyr at rieni a gofalwyr

Annwyl Riant/Gofalwr,

Addysg diogelwch ar-lein eich plentyn y tymor hwn

Yn y sesiynau ABCh y tymor hwn bydd dosbarth eich plentyn yn astudio uned waith sy'n seiliedig ar *Jessie & Friends*, cyfres animeiddiedig am ddiogelwch ar-lein a gynhyrchwyd gan Thinkuknow. Thinkuknow yw'r rhaglen addysgol genedlaethol gan NCA-CEOP yn yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol. Mae NCA-CEOP yn gweithio er mwyn cadw plant yn ddiogel rhag cam-drin a chamfanteisio rhywiol.

Gwybodaeth am gartwnau *Jessie & Friends*

Mae *Jessie & Friends* yn dilyn anturiaethau Jessie, Tia a Mo wrth iddynt ddechrau ymgyfarwyddo â'r byd ar-lein, gwylio fideos ar-lein, rhannu lluniau a chwarae gemau. Mae'r ffrindiau'n dysgu bod y rhyngrwyd yn gallu bod yn lle cyffrous, lle gallant ddysgu a chael hwyl, ond y gallant weithiau ddod ar draws rhywbeth ar-lein a allai wneud iddynt boeni neu deimlo'n drist.

Nod y cartwnau a'r gweithgareddau cysylltiedig yw sicrhau bod plant 4-7 oed yn cael yr wybodaeth, y sgiliau a'r hyder sydd ei angen i'w helpu i'w cadw'n ddiogel rhag cam-drin rhywiol, camfanteisio a risgiau eraill y gallent eu hwynebu ar-lein. Mae'r cartwnau a'r gweithgareddau'n rhoi cyfle i'r plant archwilio syniadau fel ymddiriedaeth, hunaniaeth ffug ar-lein a chaniatâd, a datblygu eu hyder i fynd at oedolyn cyfrifol i ofyn am help os ydynt yn dod ar draws rhywbeth ar-lein sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Mae cartwnau a gwersi *Jessie a'i Ffrindiau* yn addas ar gyfer oedran y plant ac nid ydynt yn codi ofn. **Nid ydynt** yn darlunio sefyllfaoedd lle mae oedolion yn cyfathrebu â phlant ar-lein. [**Os ydych yn defnyddio ffilm 3:** Yn hytrach, maent yn dangos sefyllfaoedd diogel rhwng plant, heb godi ofn, er mwyn helpu gwylwyr ifanc i adnabod ffyrdd y gallai pobl weithiau geisio twyllo neu roi pwysau ar rywun arall ar-lein. Bydd dysgu sut i wybod pryd mae hyn yn digwydd, a sut i gael help drwy ddweud wrth oedolyn cyfrifol, yn helpu plant i ymateb yn ddiogel mewn llawer o sefyllfaoedd lle mae risg, gan gynnwys os yw oedolyn yn ceisio'u twyllo neu roi pwysau arnynt ar-lein.]

Beth allwch chi ei wneud

I gael mwy o wybodaeth gallwch wylio'r fideo i rieni a gofalwyr a thair pennod y cartŵn *Jessie & Friends* yn www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends (Saesneg yn unig).

Ar ôl i'ch plentyn wylio pennod yn y dosbarth, gallwch hefyd ddarllen y llyfr stori cysylltiedig gydag ef/hi gartref er mwyn cadarnhau'r prif negeseuon a helpu i gychwyn (neu ailgydio mewn) sgyrsiau gyda'ch plentyn am ddiogelwch ar-lein. Darllenwch **daflen gymorth rhieni a gofalwyr *Jessie a'i Ffrindiau***, sydd i'w gweld ynghlwm, ac sy'n cynnwys rhagor o wybodaeth:

- Syniadau er mwyn cychwyn sgyrsiau am ddiogelwch ar-lein gyda'ch plentyn
- Pethau y gallwch eu gwneud gartref i roi rhagor o gefnogaeth i'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 fwy diogel 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/neu ddiogelwch ar-lein.

Dymuniadau gorau,

Taflen gymorth rhieni a gofalwyr *Jessie a'i Ffrindiau*

Cyfres o dri chartŵn ar gyfer plant 4-7 oed yw *Jessie a'i Ffrindiau*. Mae'r gyfres yn ymwneud â chadw'n ddiogel ar-lein, a chafodd ei chynhyrchu gan Thinkuknow. Thinkuknow yw'r rhaglen addysg genedlaethol gan NCA-CEOP yn y Ganolfan Troseddu Cenedlaethol. Mae NCA-CEOP yn gweithio er mwyn cadw plant yn ddiogel rhag cam-drin a chamfanteisio rhywiol. Gallwch wylio'r cartwnau yn: www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends (Saesneg yn unig).

Gwybodaeth am gartwnau *Jessie & Friends*

Mae *Jessie & Friends* yn dilyn anturiaethau Jessie, Tia a Mo wrth iddynt ddechrau ymgyfarwyddo â'r byd ar-lein, gwylio fideos ar-lein, rhannu lluniau a chwarae gemau ar-lein. Mae'r ffrindiau'n dysgu bod y rhyngrwyd yn gallu bod yn lle cyffrous, lle gallant ddysgu a chael hwyl, ond y gallant weithiau ddod ar draws pethau ar-lein a allai wneud iddynt boeni neu deimlo'n drist.

Nod y cartwnau a'r gweithgareddau cysylltiedig yw helpu plant 4-7 oed i ddysgu sut mae bod yn fwy diogel ar-lein. Yn fwyaf arbennig, mae'r cartwnau a'r gweithgareddau'n rhoi cyfle i blant archwilio cysyniadau fel ymddiriedaeth, hunaniaeth ffug ar-lein a chaniatâd, a datblygu eu hyder i fynd at oedolyn cyfrifol i ofyn am help os ydynt yn dod ar draws rhywbeth ar-lein sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Mae pob cartŵn wedi cael ei greu'n benodol ar gyfer gwahanol grwpiau oedran:

- **Pennod 1 – Watching Videos** (4-5 oed)
- **Pennod 2 – Sharing Pictures** (5-6 oed)
- **Pennod 3 – Playing Games** (6-7 oed)

Penderfynwyd ar y grŵp oedran sy'n cael ei argymell ar gyfer pob cartŵn a'r meysydd ar sail y gwaith ymchwil diweddaraf, dadansoddiad o batrymau ymddygiad ar-lein plant a gweithdai a gynhaliwyd gyda phlant, gweithwyr proffesiynol a rhieni a gofalwyr.

Sut y gallwch chi ddefnyddio *Jessie a'i Ffrindiau* i helpu i gadw eich plentyn yn fwy diogel ar-lein

Gwyliwch y cartwnau *Jessie & Friends* neu darllenwch y llyfrau stori gyda'ch plentyn a dechreuwch sgwrs gydag ef/hi am y rhyngrwyd a diogelwch ar-lein. Dechreuwch â'r pwyntiau cadarnhaol, gan ddarganfod cymaint ag y gallwch ynglŷn â beth mae eich plentyn yn mwynhau ei wneud ar-lein a beth mae'r rhyngrwyd yn ei olygu iddo ef/hi.

Gallech:

- **Archwilio gyda'ch gilydd:** Gofynnwch i'ch plentyn ddangos ei hoff wefannau ac apiau a beth mae'n ei wneud arnynt. Gwrandewch a dangoswch ddiddordeb. Gallech hefyd annog eich plentyn i'ch dysgu chi sut mae'r safle neu'r ap yn gweithio.

- **Cychwyn (ac ailgydio mewn) sgyrsiau am ddiogelwch ar-lein:** Gofynnwch i'r plant a oes rhywbeth yn eu poeni nhw weithiau pan maen nhw ar-lein. Gallech ddefnyddio enghreifftiau o ddigwyddiadau o'r cartwnau a gofyn a ydynt wedi cael profiad o rywbeth tebyg. Cadarnhewch brif negeseuon y penodau, y gallant siarad gyda chi neu oedolyn arall cyfrifol a chael help os oes rhywbeth yn digwydd ar-lein sy'n gwneud iddyn nhw boeni neu deimlo'n drist.

- **Helpu eich plentyn i adnabod oedolion a all helpu:** Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn deall y dylai bob amser ddweud wrthych chi neu oedolyn cyfrifol arall os bydd rhywbeth yn digwydd ar-lein sy'n gwneud iddo ef/hi deimlo'n anghyfforddus. Helpwch eich plentyn i adnabod oedolion cyfrifol o wahanol feysydd yn eu bywydau, er enghraifft gartref neu yn yr ysgol.

- **Peidiwch â barnu:** Eglurwch na fyddech chi byth yn beio'r plentyn am rywbeth a allai ddigwydd ar-lein, ac y byddwch bob amser yn rhoi cefnogaeth dawel a di-ragfarn.

- **Goruchwyliwch eich plentyn tra mae ar-lein:** Cadwch y dyfeisiau a ddefnyddir gan eich plentyn mewn rhannau o'r tŷ y mae pawb yn mynd iddynt, er enghraifft yr ystafell fyw neu'r gegin, lle gall oedolyn priodol oruchwylio. Ni ddylai plant ddefnyddio'r rhyngrwyd heb oruchwyliaeth mewn mannau preifat, er enghraifft ar eu pen eu hunain mewn ystafell wely neu ystafell ymolchi.

- **Siaradwch â'ch plentyn ynglŷn â sut y gall yr hyn y mae ef/hi yn ei wneud ar-lein effeithio ar bobl eraill:** Os yw eich plentyn yn cysylltu â phlant eraill ar-lein atgoffwch ef/hi y dylai ystyried sut y byddai rhywun arall yn teimlo cyn postio neu rannu rhywbeth. Os yw'n ystyried rhannu llun/fideo o rywun arall, dylai bob amser ofyn am ganiatâd i ddechrau.

- **SafeSearch:** Argymhellir defnyddio 'SafeSearch' wrth weithio gyda phlant ifanc. Bydd gan y rhan fwyaf o beiriannu chwilio ar y we opsiwn 'SafeSearch', a fydd yn caniatáu i chi gyfyngu ar y cynnwys y bydd eich plentyn yn dod i gysylltiad ag ef tra bydd ar-lein. Chwiliwch am y botwm 'Gosodiadau' / *'Settings'* ar dudalen gartref eich porwr gwe, sy'n aml i'w weld fel olwyn gocos.

- **Rheolaeth gan rieni:** Defnyddiwch yr opsiynau rheolaeth gan rieni sydd ar gael ar eich band eang cartref ac unrhyw ddyfais sy'n gallu cysylltu â'r rhyngrwyd yn eich cartref. Gallwch ddarganfod mwy ynglŷn â sut i ddefnyddio rheolaeth gan rieni drwy fynd i wefan eich darparwr band eang.

Rhagor o wybodaeth:

Mae gwefan Thinkuknow ar gyfer rhieni a gofalwyr yn cynnwys llawer o wybodaeth a chyngor ymarferol ynglŷn â sut i helpu i gadw eich plant yn fwy diogel ar-lein. I ddarganfod mwy ewch i: www.thinkuknow.co.uk/parents (Saesneg yn unig).

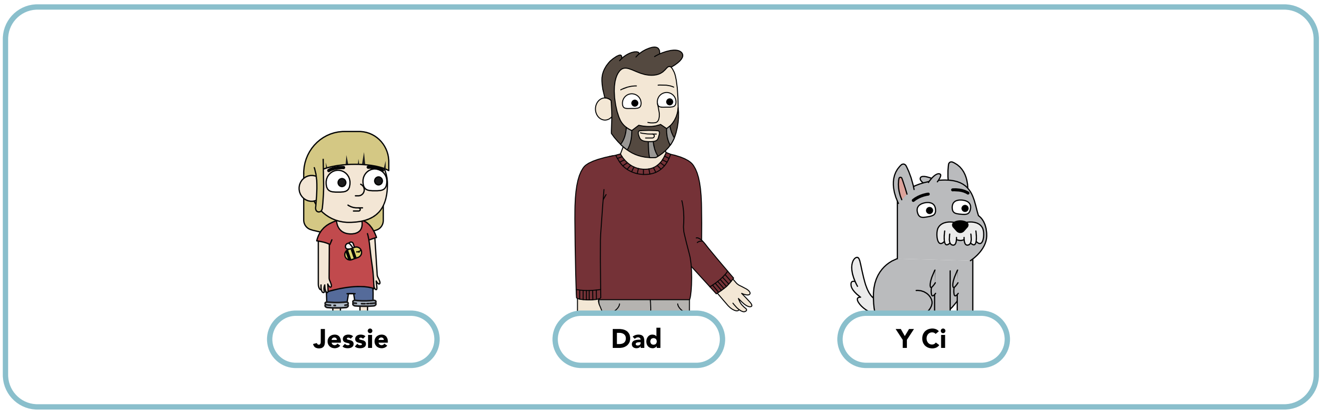
Os oes gennych chi neu eich plentyn unrhyw bryderon:

- Os ydych yn bryderus 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.
- 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/preventing-abuse/our-services/nspcc-helpline/ 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.

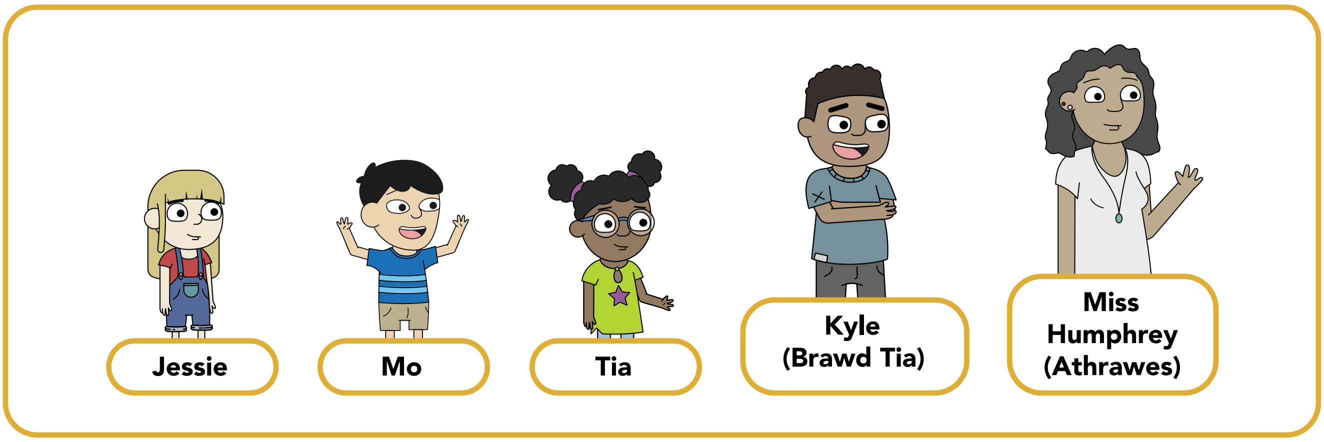
Os ydych yn credu bod unrhyw blentyn yn wynebu risg uniongyrchol o niwed, ffoniwch yr heddlu ar 999 ar unwaith.

5. Cyflwyniad i'r prif gymeriadau

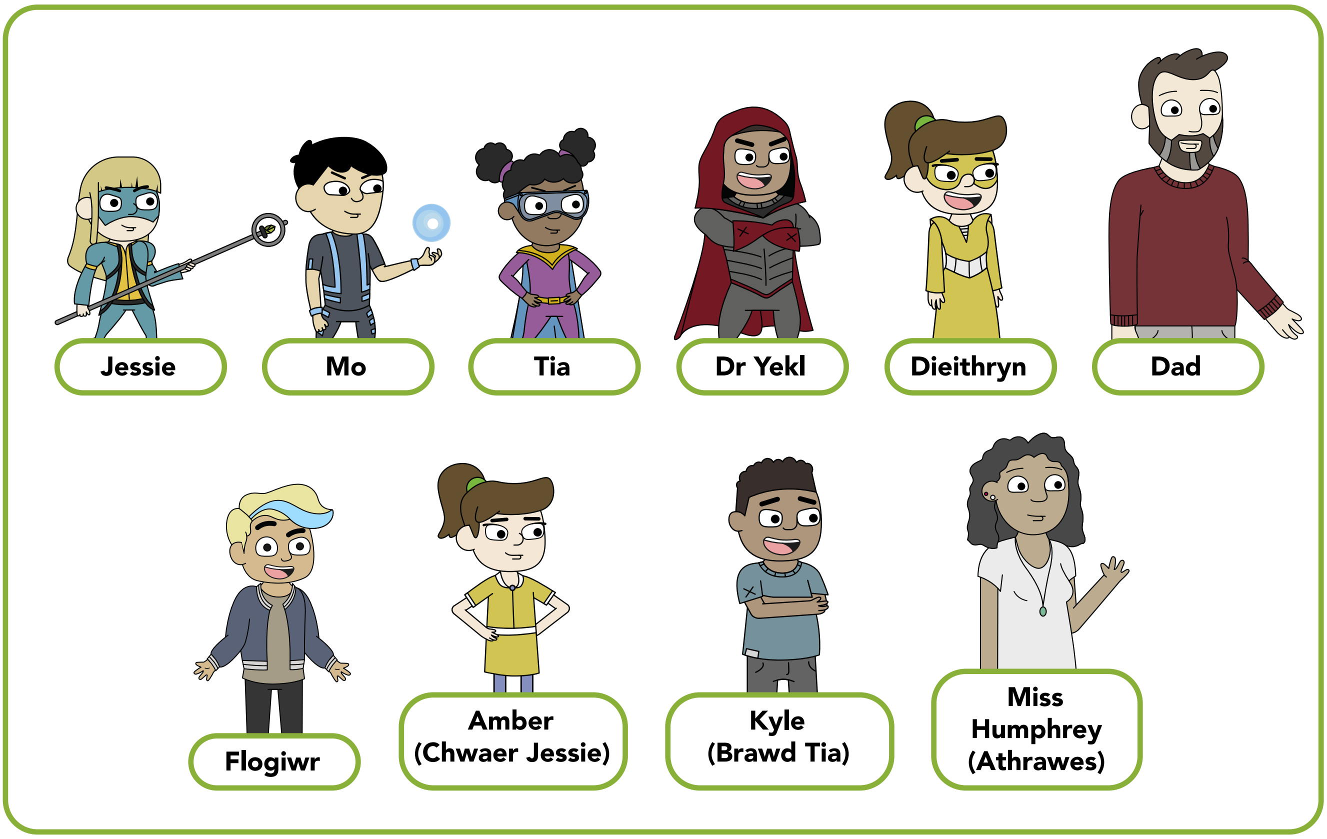
Pennod 1



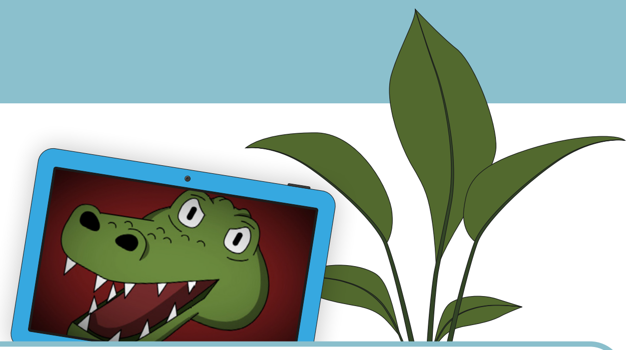
Pennod 2



Pennod 3



6. *Pennod 1 – Jessie & Friends: Watching Videos*



Cynulleidfa a awgrymir:

Plant 4-5 oed

Amcan dysgu

Deall sut y gallai bod ar-lein edrych, y gwahanol deimladau y gallwn eu cael ar-lein a sut i adnabod oedolion a all helpu.

Cyn dechrau'r sesiwn, gwnewch yn siŵr eich bod wedi sefydlu amgylchedd dysgu diogel. Darllenwch y canllawiau yn y cyflwyniad (tudalennau 5-8).

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn bydd dysgwyr yn gallu dweud:

- Gallaf egluro sut y gallai rhywbeth ar-lein wneud i rywun deimlo'n bryderus neu'n drist.
- Gallaf adnabod gwahanol deimladau.
- Gallaf nodi hyd at bedwar oedolyn yn fy mywyd a all fy helpu os bydd gennyf broblem ar-lein.

Adnoddau

- Cartŵn ***Jessie & Friends: Watching Videos***
- Llyfr stori ***Jessie & Friends: Watching Videos***
- Papur siart troi
- **Llun – Jessie** (tudalen 21)
- **Taflen waith – Adnabod teimladau Jessie** (tudalen 22)
- **Taflen waith – Adnabod teimladau Jessie ~~[AAAA]~~** (tudalen 23)
- Papur plaen neu **amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'** (tudalen 24)

Adnoddau ar gyfer gweithgareddau Ymestyn/crynhoi (dewisol)

- **Gweithgaredd her 1** (tudalennau 25-26)
- **Taflen ganu 1** (tudalen 27)
- ***The Funny Tummy Song* – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan** (tudalen 28)
- **Templed crys-T** (tudalen 29)

Gweithgaredd asesu cychwynnol (10-15 munud)

I'w gwblhau ychydig ddiwrnodau cyn cyflwyno'r sesiwn:

- Gofynnwch i'r plant beth maen nhw'n meddwl y byddai rhywun o'u hoed nhw'n hoffi ei wylio ar-lein. Ar beth fydden nhw'n gwylio'r rhain? *[Cyfrifiadur llechen, ffôn, gliniadur, cyfrifiadur, teledu wedi'i gysylltu â'r rhyngrwyd.]*
- Ysgrifennwch ymatebion y plant ar ddarn mawr o bapur siart troi. Neu, tynnwch luniau i gynrychioli gwahanol ddyfeisiau y mae'r plant yn gallu eu defnyddio.
- Defnyddiwch hyn fel cyfle i wneud asesiad cychwynnol o ddealltwriaeth plant a'u defnydd o dechnoleg. Ar ôl sefydlu hyn, addaswch y cynlluniau sesiynau isod ar gyfer angen a gallu'r plant y mae'r sesiwn yn cael ei gyflwyno iddynt. Darllenwch y **Disgrifwyr lefelau ar-lein** sydd yn y cyflwyniad i'r pecyn (tudalen 4).

Sylwer: Mae'n bwysig cyflwyno'r **Gweithgaredd asesu cychwynnol** ychydig ddiwrnodau cyn y sesiwn er mwyn sicrhau digon o amser i addasu cynlluniau'r sesiynau yn ôl y galw.

Gweithgaredd sylfaenol (5 munud)

- Dangoswch yr adnodd **Llun – Jessie** i'r plant. Eglurwch mai Jessie yw hon. Mae hi wedi gweld rhywbeth ar-lein sydd wedi gwneud iddi deimlo'n bryderus. **Beth allai hi wneud?** Gofynnwch am ymatebion gwirfoddol gan y plant, a'u hysgrifennu ar bapurau post-it a'u gosod o amgylch y llun o Jessie. Defnyddiwch hyn fel cyfle i nodi unrhyw gamsyniadau sydd gan y plant a rhowch sylw i'r rhain yn ystod y sesiwn.

Gwylio'r Ffilm (4 munud 59 eiliad)

- Dangoswch ***Jessie & Friends: Watching Videos***

Trafodaeth (5 munud)

Defnyddiwch gwestiynau agored i gysylltu â'r plant a gwneud yn siŵr eu bod wedi deall y naratif.
Er enghraifft:

- **Beth oeddech chi'n ei feddwl o'r cartŵn? Pa rannau oedd eich hoff rannau?**
- **Sut oedd Jessie yn teimlo wrth wylio'r fideo 'The Funny Tummy'?** *[Hapus, cyffrous – roedd hi'n cael hwyl.]*
- **Sut oedd hi'n teimlo wrth wylio'r fideo 'The Happy Croccy'? Sut wnaeth ei theimladau hi newid?** *[Ar y dechrau roedd hi'n mwynhau'r fideo, ond pan wnaeth y crocodeil gau ei geg yn sydyn cafodd sioc ac roedd hi wedi dychryn.]*
- **Sut wnaeth hi gael help i deimlo'n well?** *[Siaradodd ag oedolyn roedd hi'n ymddiried ynddo.]*

Gweithgaredd 1: Adnabod teimladau (10-15 munud)

- Dangoswch yr adnodd **Taflen waith – Adnabod teimladau Jessie** i'r plant. Mae'n dangos gwahanol luniau llonydd o Jessie o'r clip fideo.
- Pan wnaeth Jessie wylio'r fideo crocodeil, roedd hi'n poeni, roedd hi wedi dychryn ac roedd hi'n teimlo'n drist. Mae geiriau'r gân yn cyfeirio at 'deimlad od yn dy fol' *('Funny in your tummy').* Mae hyn oherwydd bod rhai pobl yn cael teimlad od yn eu boliau pan fyddan nhw'n poeni am rywbeth.
- Gallwn hefyd ddweud sut mae rhywun yn teimlo drwy edrych ar ei wyneb. Rhannwch yr adnodd **Taflen Waith – Adnabod teimladau Jessie.** Neu, dangoswch y rhain ar y bwrdd. Gofynnwch i'r plant roi cynnig ar nodi ac egluro sut mae Jessie yn teimlo ym mhob llun llonydd. Anogwch y plant i roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae'n teimlo'n hapus oherwydd mae'n gwenu.
- Ar gyfer plant a allai fod angen cymorth ychwanegol i adnabod teimladau, rhannwch yr adnodd **Taflen waith – Adnabod teimladau Jessie**, sy'n cynnwys teimladau syml i blant eu hadnabod. Os oes modd gwneud hynny, gofynnwch i oedolyn eu helpu.
- Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn fel cyfle i egluro'r gwahaniaeth rhwng teimladau fel 'trist', 'yn poeni' ac 'ofnus', a sut y gellir profi mwy nag un teimlad yr un pryd weithiau.
- Eglurwch ein bod yn gallu dweud sut mae rhywun yn teimlo weithiau drwy edrych ar ei wyneb, ond nad yw hyn yn wir bob tro, a bod y teimladau hyn weithiau'n amlygu eu hunain mewn llawer o wahanol ffyrdd *[h.y. teimlad od yn eich bol, teimlo eich bod 'wedi rhewi', yn methu â siarad, yn teimlo'n benysgafn ac yn boeth.]*

Gweithgaredd 2: Adnabod oedolion a all helpu (15-20 munud)

'Llaw gymorth' – angen pensiliau, papur A4 gwag/Amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'
Y plant yn eistedd wrth y desgiau

- Gofynnwch i bob plentyn roi ei law ar ddarn o bapur a defnyddio pensel i wneud amlinelliad ohoni, neu rhannwch yr adnodd **amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'** i bob plentyn.
- Eglurwch wrth y dosbarth y bydd pob un ohonynt yn creu ei 'Law Gymorth' ei hun. Byddant yn dewis hyd at bedwar oedolyn y gallant fynd atynt i ofyn am help, ac y gallant ddweud wrthynt os ydynt yn poeni, wedi dychryn neu'n teimlo'n drist. Yna byddant yn tynnu llun o'u hwynebau a/neu yn ysgrifennu eu henwau ar bob bys (â help oedolyn). Bydd y bawd yn cynrychioli'r plentyn.
- Gofynnwch i'r plant ystyried y datganiadau a ganlyn i'w helpu i adnabod oedolyn y gallant ymddiried ynddo.

Sut mae adnabod oedolyn y gallwch ymddiried ynddo?

- Mae'r oedolyn hwn yn gwneud i chi deimlo'n well pan fyddwch yn teimlo'n drist neu wedi brifo.
- Dydy'r oedolyn yma ddim yn eich dychryn chi.
- Mae'r oedolyn yma'n un y gallwch siarad ag ef/hi am bethau heb boeni.
- Gall fod yn oedolyn rydych yn teimlo'n agos ato.
- Efallai fod yr oedolyn yma wedi eich helpu gyda rhywbeth o'r blaen.

- Anogwch y plant i ystyried pobl o wahanol rannau o'u bywydau – e.e. ysgol, teulu uniongyrchol ac estynedig, gwarchodwyr plant, gweithwyr allweddol, ac yn y blaen.
- Pwysleisiwch fod eu 'Dwylo cymorth' yn bersonol iddyn nhw, ac y byddwch yn eu cymryd i mewn ac yn edrych ar eu holau pan fyddant wedi eu gorffen.
- Ewch o gwmpas y plant a'u cynorthwyo, yn enwedig er mwyn ysgrifennu enwau'r oedolion a all helpu.

Amddiffyn Plant: pwyntiau i'w nodi

- Os bydd plentyn yn enwi plentyn hŷn (e.e. brawd, chwaer, cefnder, cyfnither) ar gyfer y gweithgaredd hwn, pwysleisiwch os ydynt yn gofyn am help gan blentyn hŷn, y dylent **hefyd** ddweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddo.
- Os bydd plentyn yn methu meddwl am fwy o enwau, yn enwi dim ond ychydig, neu ddim yn enwi unrhyw aelodau o'i deulu, helpwch ef neu hi i nodi oedolion y gall ymddiried ynddynt yn eich lleoliad.
- Mewn rhai achosion mae'n bosibl na fydd yn briodol i 'Law gymorth' plentyn gael ei rhannu â rhieni a gofalwyr. Rydym yn argymell eich bod yn casglu'r 'Dwylo cymorth' ar ddiwedd y gweithgaredd hwn ac yn eu cadw'n ddiogel, er enghraifft mewn cwpwrdd neu ddesg wedi'i chloi.
- Os bydd ymateb plentyn i'r gweithgaredd hwn yn codi unrhyw bryderon amddiffyn plant, cofnodwch y mater a thynnu sylw'r Arweinydd Diogelu Dynodedig neu berson cyfatebol yn eich lleoliad.

- Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd, gofynnwch i'r plant ddal un llaw o'u blaenau, symud pob bys yn ei dro a meddwl am enw'r oedolyn y mae'n cyfateb iddo.
- Yna gall yr oedolyn sy'n arwain y sesiwn ddangos sut y mae'n defnyddio'i fawd (sy'n cynrychioli'r plentyn) i gyffwrdd pob bys, gan ddangos sut y gall plant fynd at yr oedolion a nodwyd ganddynt i ofyn am help os ydynt yn poeni, yn teimlo'n drist neu wedi dychryn.
- Cymerwch y 'Dwylo cymorth' i mewn er mwyn eu hadolygu yn nes ymlaen.
- Atgoffwch y plant, os byddant fel Jessie yn teimlo'n drist ar ôl gweld rhywbeth ar-lein, y gallant bob amser fynd at unrhyw un o'r oedolion ar eu 'Llaw gymorth'. Gallant bob amser edrych i lawr ar eu llaw i'w hatgoffa pwy yw'r bobl hyn.

Dosbarth cyfan (5-10 munud)

- Gwyliwch y gân eto ac anogwch y plant i ganu gyda'r gân.
- **Gofynnwch: Beth ddylai Jessie ei wneud os bydd hi'n poeni, wedi dychryn neu'n teimlo'n drist eto?**
- Ewch yn ôl at y llun o Jessie a welsoch ar ddechrau'r sesiwn. Gan ddilyn cyfarwyddiadau'r plant, ewch drwy'r papurau post-it gan dynnu unrhyw rai sy'n anghywir, ac ychwanegu unrhyw bapurau post-it ychwanegol â chyngor i Jessie yn cadarnhau prif negeseuon y fideo. *[Dylai'r enghreifftiau gynnwys siarad ag oedolyn rydych yn ymddiried ynddo.]*
- Ar ôl cwblhau hyn, gofynnwch i'r plant rannu gyda'r person agosaf atynt un peth maen nhw wedi'i ddysgu yn ystod y sesiwn nad oeddent yn ei wybod o'r blaen.

Ymestyn

- Ar gyfer plant sydd angen her ychwanegol, defnyddiwch adnodd **Gweithgaredd her 1** i ddyfnhau eu dealltwriaeth ymhellach. I gael canllawiau ar gyfer y gweithgareddau her ewch i'r cyflwyniad (tudalen 4).

Gweithgareddau crynhoi

Cân – Taflen ganu 1

- Wythnos ar ôl gwylio'r cartŵn, chwaraewch y gân eto, a defnyddiwch y cyfle hwn i atgoffa'r plant ynglŷn â'r stori/cadarnhau'r prif bethau a ddysgwyd. Anogwch y plant i ganu gyda'r gân/dysgu'r gân. Gallwch lawrlwytho fersiwn trac cyfeiliant yn: www.thinkuknow.co.uk/professionals/resources/jessie-and-friends (Saesneg yn unig).
- **Gofynnwch** y cwestiynau a ganlyn:
  - **Allwch chi lenwi'r bwlch yng ngeiriau'r gân? 'Os wyt ti'n teimlo'n wael, rho'r _____ i lawr'** [pad] *(**If you feel bad, put down the** _____' [pad]) Beth mae hyn yn ei olygu? [Y gallwch chi bob amser ddiffodd y ddyfais a cherdded i ffwrdd os yw rhywbeth yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, yn ogystal â dweud wrth oedolyn cyfrifol.]*
  - **Allwch chi orffen geiriau'r gân? 'Dim dy fai di, dweda wrth oedolyn cyfrifol, fel athro neu mam neu _____'** [dad] (**It's not your fault, just tell an adult, like a teacher or a mum or ______'** [dad]).
  - **Ym mha ran o'ch corff y gallech chi gael teimlad od os yw rhywbeth ar-lein yn achosi i chi boeni, yn eich dychryn neu'n gwneud i chi deimlo'n drist?** *[Bol – ond eglurwch fod rhannau eraill o'r corff yn gallu rhoi arwydd rhybudd i chi hefyd e.e. coesau'n crynu, mynd yn groen gŵydd, teimlo'n ddagreuol, ac yn y blaen.]*
- Dysgwch y symudiadau (sy'n seiliedig ar Iaith Arwyddion Prydain) i'r plant er mwyn iddyn nhw allu gwneud y symudiadau yn ystod y gytgan: gweler ***The Funny Tummy Song – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan.***
- Cynyddwch y lefelau egni drwy annog y plant i ddawnsio i'r gân!
- Ar ôl gwrando, gwylio, canu neu ddawnsio, gofynnwch i'r plant pa linell yn y gân allai fod fwyaf defnyddiol i blentyn sy'n teimlo'n bryderus. Ceisiwch eu cael i ddweud, 'Yna mae'n rhaid i ti ddweud wrth oedolyn cyfrifol' *('Then you must tell a grown up you trust').*

Llyfr stori

- Darllenwch y llyfr stori i'r plant. Arhoswch i ofyn cwestiynau. Defnyddiwch hwn fel cyfle i atgoffa'r plant ynglŷn â'r prif negeseuon.
- Printiwch lyfr stori i bob plentyn. Gofynnwch iddyn nhw gwblhau'r tudalennau gweithgareddau naill ai yn y dosbarth neu gartref gyda rhiant/gofalwr.
- Rhowch lyfr stori i bob plentyn fynd adref gydag ef/hi. Gofynnwch i'r rhieni/gofalwyr ei ddarllen gyda'u plentyn, ac annog eu plentyn i gwblhau'r gweithgareddau sydd ynddo. Ar ôl iddynt ddarllen y llyfr stori gyda'u plentyn, gallant fynd drwy'r cwestiynau sydd ar y dudalen gefn gyda'r plentyn er mwyn cadarnhau'r prif bwyntiau i'w dysgu.

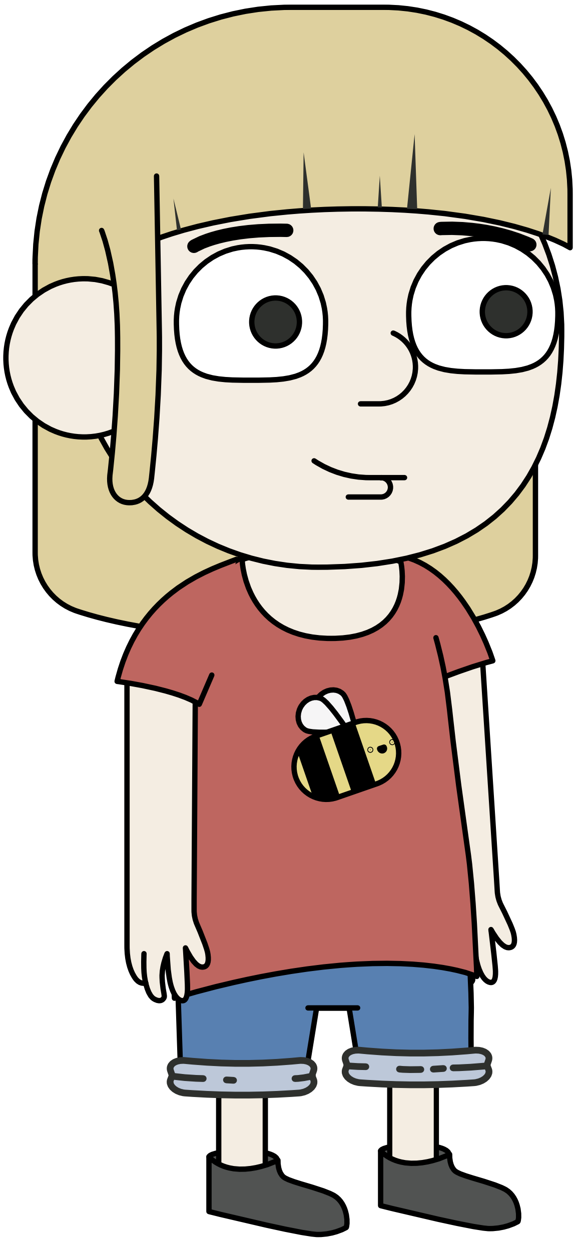
Creadigol

Gallech ddefnyddio *Jessie a'i Ffrindiau* fel sail i waith creadigol mewn llawer o wahanol ffyrdd. Dyma rai gweithgareddau sy'n cael eu hawgrymu; mae croeso i chi fynd ati i ddatblygu eich gweithgareddau eich hun.

- **Celf:** Lluniwch arddangosfa gan ddefnyddio delweddau o'r cartŵn a lluniau gan y plant eu hunain. Defnyddiwch yr arddangosfa i bwysleisio'r prif negeseuon: os byddwch chi'n poeni am unrhyw beth, dywedwch wrth oedolyn cyfrifol.
- **Dylunio:** Gan ddefnyddio'r **templed crys-T** gall plant ddylunio crys-T newydd i Jessie! Yn y cartŵn, mae llun o wenynen ar grys-T Jessie. Yn ystod y gân, mae gan y wenynen wyneb sy'n dangos ei bod yn poeni, wedi dychryn ac yn drist. Gofynnwch i'r plant gynllunio crys-T newydd i Jessie â llun neu logo sy'n dangos sut mae hi'n teimlo ar ôl iddi ddweud wrth Dad ei bod yn poeni, ac ar ôl iddo ef ei helpu. I gael ysbrydoliaeth, gofynnwch iddyn nhw feddwl am bethau maen nhw'n gwybod bod Jessie yn eu hoffi (e.e. y ci, canu, dawnsio, chwarae gemau ar-lein).

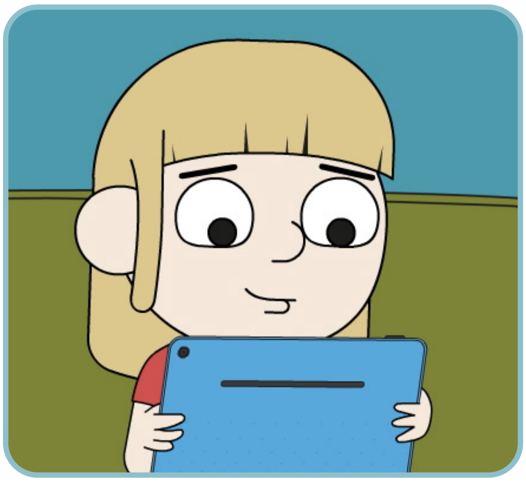
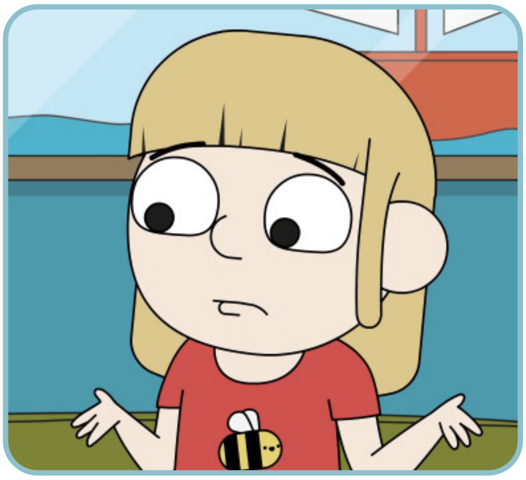
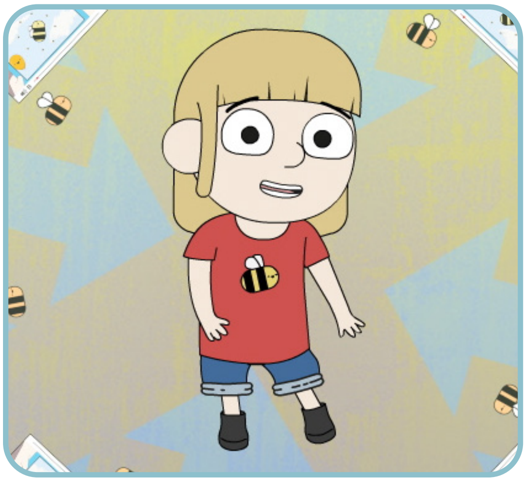
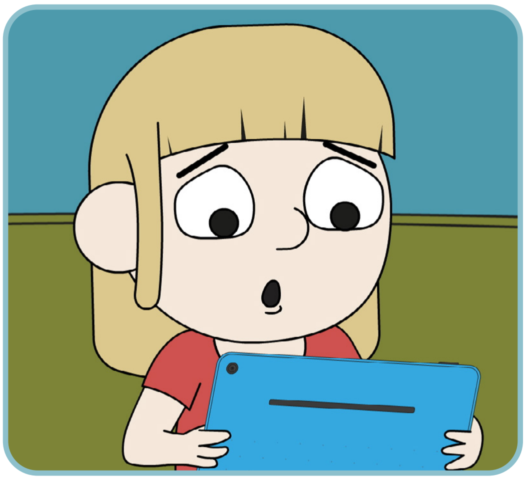
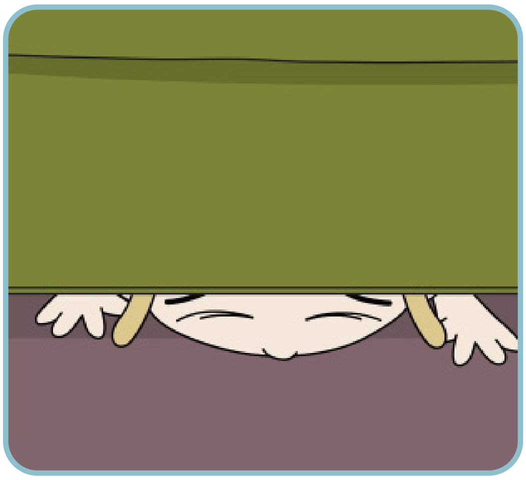
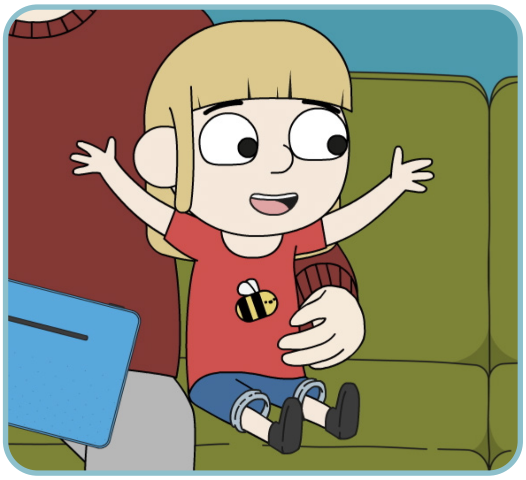
Pennod 1, Gweithgaredd sylfaenol

Llun – Jessie



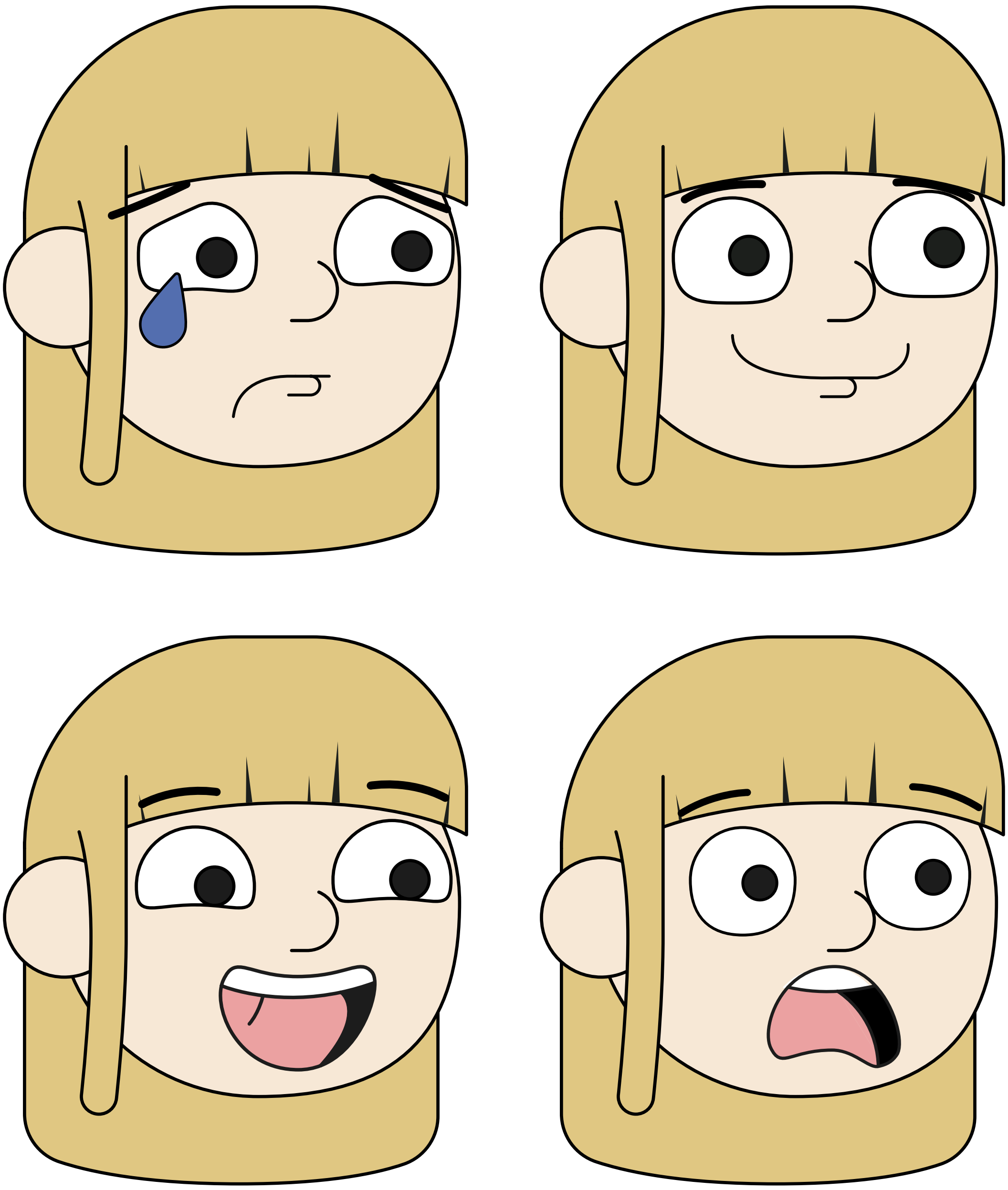
Pennod 1, Gweithgaredd 1

Taflen waith – Adnabod teimladau Jessie

Pennod 1, Gweithgaredd 1

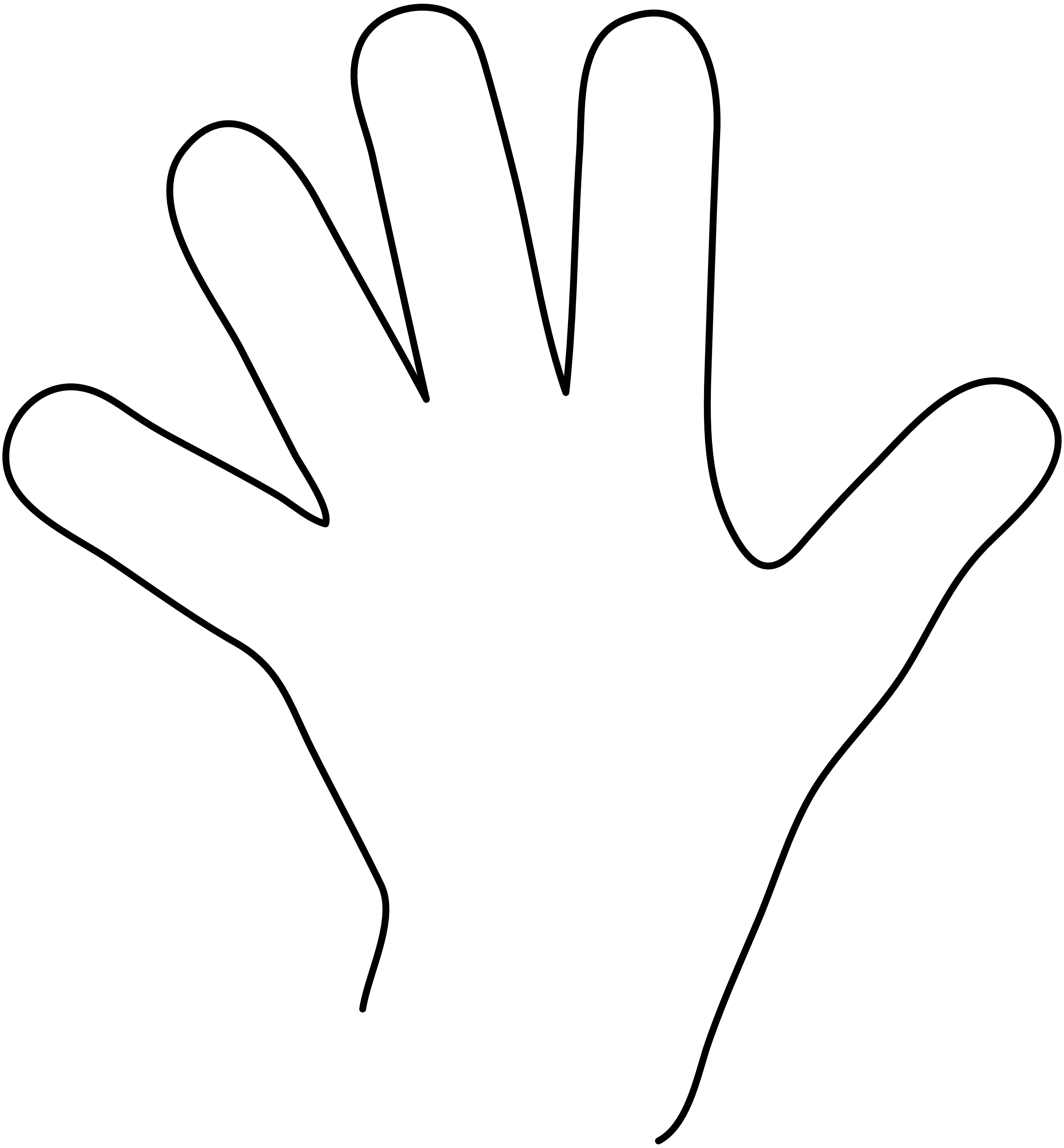
Taflen waith – Adnabod teimladau Jessie



Ofnus	Trist	Cyffrous	Hapus

Pennod 1, Gweithgaredd 2

Amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'



Pennod 1: Gweithgaredd her

Ar gyfer pob sesiwn, crëwyd **Gweithgaredd her** i ymestyn plant sydd wedi llwyddo i gyflawni'r amcan dysgu ac sydd angen her ychwanegol er mwyn cynyddu eu dealltwriaeth a chymhwyso sgiliau y maent wedi eu dysgu. Nid ar gyfer disgyblion mwy abl yn unig y mae'r gweithgareddau hyn o reidrwydd, ond ar gyfer plant yr aseswyd yn ystod y sesiwn eu bod yn dangos dealltwriaeth gref o ddiogelwch ar-lein.

Mae'r gweithgaredd hwn yn canolbwyntio ar adnabod oedolion a all helpu, a sut y gallai hyn edrych. Bydd y plant yn cael eu cyfeirio gan oedolyn i werthuso, trafod ac adnabod oedolion y gall Jessie ymddiried ynddyn nhw ar sail y proffiliau cymeriadau a ddarparwyd. Darllenwch isod i gael canllawiau ynglŷn â sut i gynnal y gweithgaredd hwn.

Pwy yw'r oedolion y gall Jessie ymddiried ynddyn nhw?

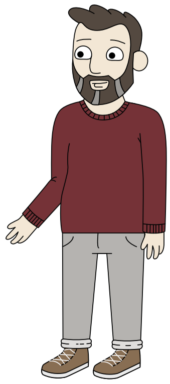
- Gweithgaredd dan arweiniad oedolyn yw hwn.
- Mewn grŵp o 5/6, eisteddwch gyda'r plant mewn cylch.
- Atgoffwch y plant sut mae adnabod oedolion y gallwn ymddiried ynddyn nhw:

Sut mae adnabod oedolyn y gallwch ymddiried ynddo?

- Mae'r oedolyn hwn yn gwneud i chi deimlo'n well pan fyddwch yn teimlo'n drist neu wedi brifo.
- Dydy'r oedolyn yma ddim yn eich dychryn chi.
- Mae'r oedolyn yma'n un y gallwch siarad ag ef/hi am bethau heb boeni.
- Gall fod yn oedolyn rydych yn teimlo'n agos ato.
- Efallai fod yr oedolyn yma wedi eich helpu gyda rhywbeth o'r blaen.

- Eglurwch wrth y plant eich bod yn mynd i ddarllen y proffiliau cymeriadau isod ac y byddant yn trafod a yw'r person hwn yn oedolyn y gall Jessie ymddiried ynddo ai peidio.
- Darllenwch y cardiau proffil, gan wneud yn siŵr eich bod yn rhoi sylw i unrhyw gwestiynau neu gamsyniadau sydd gan y plant. Rhowch amser i'r plant drafod a rhannu eu syniadau. Yn ystod y trafodaethau, ewch o amgylch y grŵp.
- Atebion:
  - ***Oedolion y gall Jessie ymddiried ynddyn nhw: Dad*** *- Eglurwch fod Jessie yn teimlo'n agos at ei thad a'i fod yn gwneud iddi deimlo'n well pan mae hi'n teimlo'n drist. Mae hefyd wedi helpu Jessie yn y gorffennol â phroblem ar-lein, ac mae hi'n ei weld bob diwrnod. Miss Humphrey – Gall Jessie siarad â hi heb deimlo'n bryderus.* ***Miss Humphrey*** *yw hoff athrawes Jessie, ac mae hyn yn dangos bod Jessie yn teimlo'n agos ati ac efallai ei bod hi wedi helpu Jessie â phroblemau tebyg o'r blaen.*
  - ***Oedolion na ddylai Jessie ymddiried ynddyn nhw: Tia*** *- Efallai y bydd llawer o blant yn enwi Tia fel un y gall Jessie ymddiried ynddi oherwydd bod ganddi lawer o'r priodoleddau y byddem yn disgwyl eu gweld mewn oedolyn cyfrifol e.e. gall Jessie siarad â hi am unrhyw beth, mae Jessie yn teimlo'n agos ati, mae hi wedi helpu Jessie yn y gorffennol. Fodd bynnag, ceisiwch eu cael i ddweud mai plentyn yw Tia o hyd, ac er bod ganddi'r priodoleddau hyn, nid yw'n oedolyn y gall Jessie ymddiried ynddo. Hyd yn oed os yw Jessie yn siarad â Tia am rywbeth sy'n digwydd ar-lein sydd wedi achosi iddi boeni neu deimlo'n drist, dylai bob amser siarad ag oedolyn y gall ymddiried ynddo.* ***Beth:*** *Er bod Beth yn oedolyn, nid yw'n adnabod Jessie yn dda iawn ac nid yw'n agos at Jessie.*

Cymeriad proffil



Dad

Oed: 42

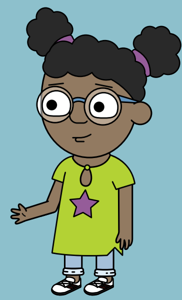
Perthynas â Jessie:
Tad

Pa mor aml mae Jessie yn ei weld?
Bob diwrnod

Gwybodaeth Arall:

- Mae'n gwneud i Jessie deimlo'n well pan mae hi'n teimlo'n drist
- Mae Jessie yn teimlo'n agos ato
- Mae wedi helpu Jessie o'r blaen pan wnaeth hi wylio fideo wnaeth godi ofn arni

Cymeriad proffil



Tia

Oed: 5

Perthynas â Jessie:
Ffrind gorau

Pa mor aml mae Jessie yn ei gweld?
Bron bob diwrnod, yn yr ysgol

Gwybodaeth Arall:

- Mae'n gwneud i Jessie deimlo'n well pan mae hi'n teimlo'n drist
- Mae Jessie yn teimlo'n agos ato
- Mae wedi helpu Jessie o'r blaen pan wnaeth hi wylio fideo wnaeth godi ofn arni

Cymeriad proffil

Miss Humphery

Oed: 31

Perthynas â Jessie:
Athrawes

Pa mor aml mae Jessie yn ei gweld?
Bron bob diwrnod, yn yr ysgol

Gwybodaeth Arall:

- Gall Jessie siarad â'i hathrawes heb deimlo'n bryderus
- Mae'n gwneud i Jessie deimlo'n well pan mae'n drist neu wedi brifo
- Miss Humphrey yw hoff athrawes Jessie

Cymeriad proffil

Beth

Oed: 28

Perthynas â Jessie:
Gweithio yn siop leol Jessie

Pa mor aml mae Jessie yn ei gweld?
Unwaith yr wythnos

Gwybodaeth Arall:

- Dydy Jessie ddim mewn gwirionedd yn adnabod Beth
- Mae'n gyfeillgar a bob amser yn gwenu pan mae Jessie yn mynd i'r siop gyda'i thad
- Dydy Jessie ddim yn teimlo'n agos at Beth

Pennod 1, The Funny Tummy Song
Taflen ganu 1

Mae chwarae ar ddyfais yn iawn
Cymaint i'w weld a'i wneud
Mae gwylio fideos doniol yn cŵl wir i chi
Ella weithiau gweli di rywbeth
Sy'n gwneud i ti ddweud 'O-o'
Os wyt ti'n teimlo'n wael
Rho'r pad i lawr
Mae angen i ti wybod ...

Os yw'n creu teimlad od
Yn dy fol
Poeni, ofnus neu drist
Yna mae'n rhaid i ti
Ddweud wrth oedolyn cyfrifol
Fel athro neu mam neu dad

Os yw'n creu teimlad od
Yn dy fol
Bod rhywbeth ddim yn iawn
Dim dy fai di
Dweda wrth oedolyn cyfrifol
Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di
Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di

Pennod 1, Gweithgareddau crynhoi

The Funny Tummy Song – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan. Mae'r symudiadau'n seiliedig ar Iaith Arwyddion Prydain (BSL)

Symud eich dwylo rownd a rownd eich bol

Os yw'n creu teimlad od yn dy **fol** / If it makes you feel funny in your **tummy**

Symud eich dwylo rownd a rownd eich pen

Poeni / Worried

Cyffwrdd eich gên gyda'ch dwrn

ofnus / scared

Symud eich llaw i lawr o'ch wyneb i'ch brest

Neu **drist** / or **sad**

Symud eich llaw yn syth ar draws eich corff

Yna mae'n **rhaid** / Then you **must***

Symud eich llaw oddi wrth eich wyneb

i ti ddweud / tell

Symud eich llaw uwchben eich pen

wrth **oedolyn** / a **grown up**

Symud eich llaw dde i lawr ar gledr y llaw

cyfrifol / you **trust**

Symud eich bysedd o'ch pen am allan

Fel **athro** / Like a **teacher**

Symud 3 bys i fyny a chyffwrdd eich talcen

neu **mam** / or a **mum**

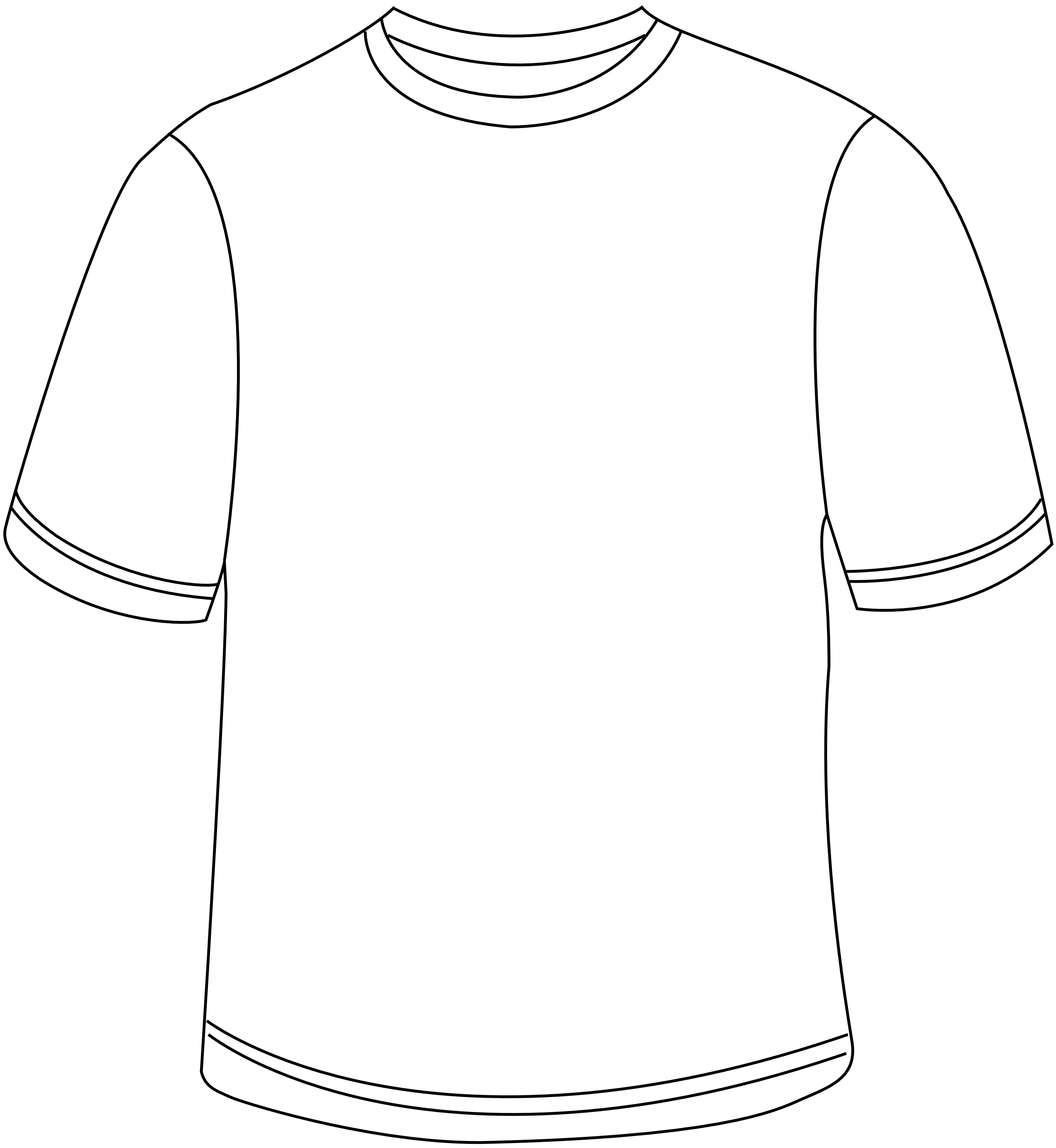
croesi 2 fys dros 2 fys ar y llaw arall

neu **dad** / or **dad**

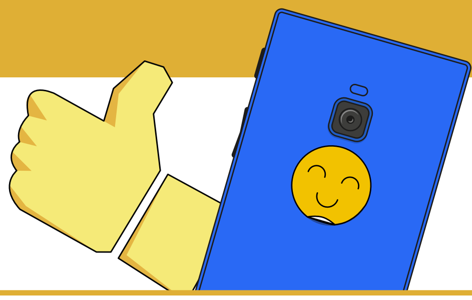
*Sylwch mai dyma BSL ar gyfer y gair 'dylid'/'should'.
Mae modd gwneud y symudiadau gyda llaw dde neu chwith.

Pennod 1, Creadigol - Dylunio

Templed crys-T



Pennod 2 – Jessie & Friends: Sharing Pictures



Cynulleidfa a awgrymir:

Plant 5-6 oed

Amcan dysgu

Deall y gellir rhannu lluniau ar-lein, pwysigrwydd gofyn am ganiatâd cyn rhannu llun a sut i adnabod a mynd at oedolion a all helpu.

Cyn dechrau'r sesiwn, gwnewch yn siŵr eich bod wedi sefydlu amgylchedd dysgu diogel. Darllenwch y canllawiau yn y cyflwyniad (tudalennau 5-8).

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn bydd dysgwyr yn gallu dweud:

- Gallaf egluro beth allai ddigwydd os byddwn yn rhannu llun.
- Gallaf adnabod effaith yr hyn y mae pobl yn ei wneud ar-lein ac ystyried ffyrdd o'm cadw i fy hun a phobl eraill yn ddiogel.
- Rwy'n sylweddoli y gallaf sefyll dros yr hyn rwy'n ei gredu drwy ddewis peidio ag ymuno.
- Gallaf nodi hyd at bedwar oedolyn yn fy mywyd yr wyf yn ymddiried ynddyn nhw, a sut i ofyn iddynt am help os bydd gennyf broblem ar-lein.

Adnoddau

- Cartŵn ***Jessie & Friends: Sharing Pictures***
- Llyfr stori ***Jessie & Friends: Sharing Pictures***
- **Llun - camera** (tudalen 36)
- **Llun - Meena a Javi** (tudalen 37)
- **Llun - Jessie, Tia a Mo** (tudalen 38)
- **Lluniau i'w torri - Tia** (tudalen 39)
- **Llun - Kyle** (tudalen 40)
- Papur plaen neu **amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'** (tudalen 41)
- **Dechrau brawddeg** (tudalen 42)

Adnoddau ar gyfer Sesiwn Ymestyn/gweithgareddau crynhoi (dewisol)

- **Gweithgaredd her 2** (tudalen 43)
- **Taflen ganu 2** (tudalen 44)
- ***The Funny Tummy Song* – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan** (tudalen 45)
- **Taflen waith – Llenwi'r bylchau yn *The Funny Tummy Song*** (tudalen 46)
- **Templed poster** (tudalen 47)

Gweithgaredd asesu cychwynnol (10-15 munud)

I'w gwblhau ychydig ddiwrnodau cyn cyflwyno'r sesiwn:

- Os yw'r cyfleusterau gennych, dangoswch yr adnodd **Llun - camera** ar y bwrdd gwyn. Os nad yw hyn yn bosibl, argraffwch y llun o'r pecyn hwn a rhowch gopi ar bob bwrdd. Os nad yw'r plant yn eistedd wrth fyrddau, trefnwch nhw'n grwpiau o 4 neu 5.

- **Gofynnwch: Am beth fyddwch chi'n meddwl pan fyddwch chi'n gweld y llun hwn?** Anogwch y plant i drafod eu syniadau gyda phlant eraill yn eu grŵp. Os darparwyd copïau printiedig o'r llun, anogwch y plant i ysgrifennu eu syniadau neu unrhyw eiriau allweddol o amgylch y llun. Yn ystod y trafodaethau, ewch o gwmpas yr ystafell gan nodi profiadau'r plant o dynnu lluniau/gwneud fideos. Yn ychwanegol at hyn, gallwch gasglu'r taflenni wedi'u hargraffu â'r geiriau a ysgrifennwyd gan y plant er mwyn asesu eu profiad.
- Ar ôl i chi sefydlu profiad y plant a'u defnydd o dechnoleg, addaswch y cynllun sesiwn ar gyfer anghenion a galluoedd y plant. Edrychwch ar y **Disgrifwyr lefelau ar-lein** sydd yn y cyflwyniad i'r pecyn (tudalen 4).

Sylwer: Mae'n bwysig cyflwyno'r **Gweithgaredd asesu cychwynnol** ychydig ddiwrnodau cyn y sesiwn er mwyn sicrhau digon o amser i addasu cynlluniau'r sesiynau yn ôl y galw.

Gweithgaredd sylfaenol (5 munud)

- Dangoswch yr adnodd **Llun - Meena a Javi** i'r plant. Eglurwch fod Meena wedi tynnu llun o Javi a'i bod hi'n meddwl rhannu'r llun gyda rhai o'u ffrindiau.
- **Gofynnwch: Sut all Meena benderfynu a yw anfon y llun yn syniad da? A oes unrhyw beth y dylai feddwl amdano yn gyntaf? A oes rhywbeth y dylai hi wneud?**
  - Crynhowch bob awgrym ar bapurau post-it a sticiwch y papurau o amgylch y llun.
  - Nodwch unrhyw gamsyniadau neu ddryswch a gwnewch yn siŵr bod sylw'n cael ei roi i'r rhain wrth i'r sesiwn fynd yn ei flaen.

Cychwyn (5 munud)

- Atgoffwch y plant ynglŷn â'r cartŵn ***Jessie & Friends: Watching Videos.*** Gofynnwch iddyn nhw beth maen nhw'n ei gofio amdano.
- Eglurwch y byddwch yn gwylio cartŵn o'r enw ***Jessie & Friends: Sharing Pictures.*** Dangoswch yr adnodd Llun - **Jessie, Tia a Mo**, a chyflwynwch y cymeriadau wrth eu henwau.
- **Gofynnwch: Tybed am beth mae'r cartŵn yn sôn? All rhywun egluro beth mae 'rhannu' llun yn ei olygu?** *[Eglurwch fod pobl yn gallu defnyddio'r rhyngrwyd neu ddyfais fel ffôn neu gyfrifiadur llechen i anfon llun at rywun arall. Gelwir hyn hefyd yn rhannu llun. Pan fyddwch yn trafod y cwestiwn hwn gyda'r plant gwnewch yn siŵr nad ydych yn eu hannog i ddweud 'sut' mae rhannu llun.]*

Gwylio'r Ffilm (6 munud 2 eiliad)

- Dangoswch ***Jessie & Friends: Sharing Pictures***

Trafodaeth (5-10 munud)

Defnyddiwch gwestiynau agored i gysylltu â'r plant a gwneud yn siŵr eu bod yn deall y naratif. Er enghraifft:

- **• At bwy roedd Tia eisiau anfon y lluniau yn gyntaf? [Mam-gu/Nain.] Ai dim ond at mam-gu/ nain y gwnaethon nhw anfon y lluniau?** *[Na: fe wnaethon nhw anfon y lluniau at tua 5 person arall.]*
- **Sut y gwnaeth mwy o bobl weld y lluniau yn y diwedd?** *[Fe wnaeth 5 person arall a dderbyniodd y lluniau eu rhannu â mwy fyth o bobl.]*
- **Pam roedd Mo yn teimlo'n drist?** *[Roedd y llun ohono'n edrych fel llyffant wedi cael ei rannu gyda phobl eraill, ac roedden nhw'n chwerthin ar ei ben.]*
- **Beth ddywedodd Kyle ar ôl i'r ffrindiau rannu llun yr oedd ef ynddo?** *[Y dylen nhw fod wedi gofyn am ei ganiatâd.]*

- **Beth wnaeth y ffrindiau ar ôl cael gwybod bod eu lluniau wedi cael eu rhannu â phobl eraill yn yr ysgol?** *[Fe wnaethon nhw ddweud wrth eu hathrawes.]*
- **Beth ddywedodd Miss Humphrey y byddai hi'n ei wneud i helpu?** *[Byddai'n gofyn i bob plentyn yn yr ysgol sydd â chopïau o'r lluniau eu dileu.]*

Gweithgaredd 1: Beth allai ddigwydd os ydym yn rhannu llun? (5-10 munud)

Er mwyn paratoi ar gyfer y gweithgaredd chwarae rôl, darllenwch y **Canllawiau chwarae rôl** yn y cyflwyniad (tudalen 6).

Cyn cyflwyno'r sesiwn hwn dywedwch wrth y plant nad yw pawb yn rhannu lluniau sydd wedi cael eu hanfon atynt gan bobl eraill, ond bod posibilrwydd y gallai rhywun rannu llun, felly rydym yn mynd i edrych beth allai ddigwydd pe bai rhywun yn rhannu llun.

- Eglurwch fod y dosbarth yn mynd i 'smalio' neu 'chwarae' rhannu.
- Eglurwch wrth y plant fod yna adegau yn aml pan mae rhannu'n gallu bod yn beth da iawn i'w wneud, er enghraifft rhannu eich teganau gyda brawd neu chwaer, rhannu papur ac offer ysgrifennu ac ati yn yr ysgol gydag aelodau eraill y dosbarth, neu rannu melysion gyda ffrind. Ond er bod 'rhannu' yn gallu bod yn beth da yn yr enghreifftiau hyn, nid yw bob amser yn syniad da i rannu llun – yn enwedig os nad ydych wedi gofyn am ganiatâd yn gyntaf.
- Gofynnwch i'r plant ddychmygu bod ganddynt ffôn symudol 'smalio' yn eu llaw.
- Gofynnwch am wirfoddolwr i ddod i du blaen y dosbarth i gymryd arno mai ef/hi yw Tia, neu cymerwch arnoch mai chi yw Tia. Gofynnwch i 'Tia' feimio ei bod yn tynnu llun ohoni ei hun ar ei ffôn (peidiwch ag annog y plant i osod eu hunain mewn ystum ar gyfer y llun) a rhowch un o'r lluniau **(Lluniau i'w torri – Tia)** i Tia a gofyn iddi ei ddangos i'r dosbarth.
- Dywedwch wrth 'Tia' ei bod yn mynd i rannu ei llun drwy neges destun/llun gyda thri ffrind, a gwahoddwch dri phlentyn arall i ddod i du blaen y dosbarth. Rhowch dri llun arall i 'Tia' i'w rhoi i'w ffrindiau. Gwnewch yn siŵr ei bod hi'n cadw'r un cyntaf. Gofynnwch i'r plant ddal y lluniau i fyny a gofynnwch i'r dosbarth gadw cyfri o nifer y copïau o'r llun.
- Dewiswch un o'r ffrindiau a dywedwch wrtho ef/hi ei fod yn mynd i rannu'r llun â phedwar ffrind arall. Rhowch bedwar copi arall o'r llun i'r plentyn a helpwch ef/hi i ddewis plant i ddod i'r tu blaen i'w derbyn. Gofynnwch i'r plant ddal y lluniau i fyny a gofynnwch i'r dosbarth gadw cyfri o nifer y copïau o'r llun.
- Ailadroddwch hyn gynifer o weithiau ag sydd ei angen yn eich barn chi.
- **Gofynnwch: Sut rydych chi'n meddwl y byddai Tia yn teimlo nawr bod X o bobl wedi cael copi o'i llun?** *[e.e. trist, digalon, blin, cywilydd] Pam y byddai hi'n teimlo fel hyn? [Wnaeth hi ddim rhoi caniatâd iddyn nhw rannu'r llun, mae pobl nad ydy hi'n eu hadnabod wedi cael copi o'i llun, all hi ddim stopio mwy o bobl rhag ei rannu.]*
- **Gofynnwch: Sut all Tia gael help?** *[Gall ddweud wrth oedolyn a all ei helpu, fel athro/athrawes, rhiant, gofalwr ac yn y blaen]* Atgoffwch y plant fod Miss Humphrey wedi dweud y byddai hi'n gofyn i'r plant ddileu'r llun fel nad oes gan neb arall gopi.
- Gofynnwch i bawb sydd â chopi o'r llun ei ddileu o'u 'ffonau smalio' a rhoi pob copi o'r llun i chi i'w roi yn y fasged sbwriel, yna mynd i eistedd i lawr. Erbyn hyn, yr unig berson a ddylai fod â chopi o'r llun yw 'Tia'. **Gofynnwch: sawl copi o'r llun sydd yna nawr?** *[Un – y gwreiddiol]*
- **Gofynnwch: Sut ydych chi'n meddwl mae Tia yn teimlo nawr?** *[E.e. hapus, rhyddhad]*
- Atgoffwch y plant os ydynt yn teimlo'n ddigalon neu'n poeni am lun sydd wedi cael ei rannu, neu unrhyw beth arall, y dylent ddweud wrth oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo ac y bydd yr oedolyn yma'n gallu helpu.

Gweithgaredd 2: Beth ddylai Kyle ei wneud? (5-10 munud)

- Dangoswch yr adnodd **Llun – Kyle** i'r dosbarth. Rhowch y senario a ganlyn iddynt: "Mae Al, ffrind Kyle, newydd anfon llun o'u ffrind Layla ato, pan wnaeth hi syrthio ar y ffordd i'r ysgol." **Gofynnwch: Beth ddylai Kyle ei wneud? Oes yna unrhyw beth na ddylai Kyle ei wneud?** *[Ceisiwch eu cael i ddweud: Ni ddylai anfon y llun at neb arall; dylai ddileu'r llun o'i ffôn; os yw'n meddwl bod Al wedi anfon y llun heb ofyn i Layla am ganiatâd yn gyntaf dylai ddweud wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo.]*
- Atgoffwch y plant ynglŷn â llinell Kyle yn y gân: 'Os oes rhywun arall ynddynt, Cofia ofyn caniatâd' *('If someone else is in it, check they're happy for others to see.')* Eglurwch hyn: os ydynt yn dymuno rhannu llun o rywun arall, dylent gael caniatâd gan y person hwnnw yn gyntaf.

- Defnyddiwch hyn fel cyfle i herio'r dybiaeth os yw eich ffrind wedi gwneud rhywbeth, mae hynny'n ei gwneud hi'n iawn i chi wneud hynny hefyd. Nid yw'r ffaith fod pobl eraill yn eich grŵp cyfeillgarwch yn rhannu llun heb ofyn am ganiatâd yn golygu ei fod yn beth iawn i'w wneud. Gallwch ddechrau drwy gyflwyno'r cysyniad o bwysau cyfoedion, a chadarnhau'r neges ei bod yn iawn i chi ddweud 'Na' wrth eich ffrindiau a sefyll dros beth rydych chi'n ei gredu – yn enwedig os ydyn nhw'n gofyn i chi wneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus.

Gweithgaredd 3: Gofyn am help (15-20 munud)

- Gwyliwch/gwrandewch ar y gân eto ac anogwch y plant i ganu gyda'r gân.
- **Gofynnwch: Beth ddylech chi ei wneud os ydych yn poeni, wedi dychryn neu'n teimlo'n drist?** *[Dweud wrth oedolyn y gallwch ymddiried ynddo er mwyn iddo allu eich helpu.]*
- Atgoffwch y plant sut y gallant adnabod oedolion y maen nhw'n ymddiried ynddynt cyn dechrau'r gweithgaredd hwn.

Sut mae adnabod oedolyn y gallwch ymddiried ynddo?

- Mae'r oedolyn hwn yn gwneud i chi deimlo'n well pan fyddwch yn teimlo'n drist neu wedi brifo.
- Dydy'r oedolyn yma ddim yn eich dychryn chi.
- Mae'r oedolyn yma'n un y gallwch siarad ag ef/hi am bethau heb boeni.
- Gall fod yn oedolyn rydych yn teimlo'n agos ato.
- Efallai fod yr oedolyn yma wedi eich helpu gyda rhywbeth o'r blaen.

Os yw'r plant eisoes <u>wedi</u> gwylio Pennod 1 a chymryd rhan yn y gweithgaredd 'Llaw gymorth':

- Atgoffwch nhw eu bod wedi creu 'Llaw gymorth' ac wedi nodi oedolyn y gallent ofyn iddo am help os oeddent yn poeni am rywbeth – un ar gyfer pob bys.
- Rhowch y taflenni 'Llaw gymorth' yn ôl i'r plant.
- Gadewch i'r plant wybod y gallant newid neu ychwanegu rhywun at eu 'Llaw gymorth' os dymunant (hyd at gyfanswm o bedwar oedolyn) e.e. efallai y bydd plentyn eisiau adlewyrchu'r ffaith fod ganddo athro/athrawes newydd yn yr ysgol.
- Gofynnwch i'r plant ddal un llaw allan, symud pob bys yn ei dro a meddwl am enw'r unigolyn sy'n cyfateb iddo.
- Yna gall yr oedolyn sy'n arwain y sesiwn ddangos sut y mae'n defnyddio'i fawd (sy'n cynrychioli'r plentyn) i gyffwrdd pob bys, gan ddangos sut y gall plant fynd at yr oedolion a nodwyd ganddynt i ofyn am help os ydynt yn poeni, yn teimlo'n drist neu wedi dychryn.
- Cymerwch y 'Dwylo cymorth' i mewn i'w hadolygu yn nes ymlaen.
- Atgoffwch y plant, os byddant yn teimlo'n drist, fel y cymeriadau yn y cartŵn, y gallant bob amser fynd at unrhyw un o'r oedolion ar eu 'Llaw gymorth'. Gallant bob amser edrych i lawr ar eu llaw i'w hatgoffa pwy yw'r bobl hyn.

Os <u>nad</u> yw'r plant wedi creu 'Llaw gymorth' eto:

- Gofynnwch i bob plentyn roi ei law ar ddarn o bapur a defnyddio pensel i wneud amlinelliad ohoni, neu rhannwch yr **amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'** i bob plentyn.
- Eglurwch wrth y dosbarth y bydd pob un ohonynt yn creu ei 'Law Gymorth' ei hun. Byddant yn dewis hyd at bedwar oedolyn y gallant fynd atynt a gofyn am help, ac y gallant ddweud wrthynt os ydynt yn poeni, wedi dychryn neu'n teimlo'n drist. Yna byddant yn tynnu llun o'u hwynebau a/neu yn ysgrifennu eu henwau ar bob bys (â help oedolyn). Bydd y bawd yn cynrychioli'r plentyn.
- Anogwch y plant i ystyried pobl o wahanol rannau o'u bywydau – e.e. ysgol, teulu uniongyrchol ac estynedig, gwarchodwyr plant, gweithwyr allweddol, ac yn y blaen.
- Anogwch y plant i ystyried pobl o wahanol rannau o'u bywydau – e.e. ysgol, teulu uniongyrchol ac estynedig, gwarchodwyr plant, gweithwyr allweddol, ac yn y blaen.
- Pwysleisiwch fod eu 'Dwylo cymorth' yn bersonol iddyn nhw, ac y byddwch yn eu cymryd i mewn ac yn edrych ar eu holau pan fyddant wedi eu gorffen.

- Ewch o gwmpas y plant a'u cynorthwyo, yn enwedig er mwyn ysgrifennu enwau'r oedolion a all helpu.

Amddiffyn plant: pwyntiau i'w nodi

- Os bydd plentyn yn enwi plentyn hŷn (e.e. brawd, chwaer, cefnder, cyfnither) ar gyfer y gweithgaredd hwn, pwysleisiwch os ydynt yn gofyn am help gan blentyn hŷn, y dylent hefyd ddweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddo.
- Os bydd plentyn yn methu meddwl am fwy o enwau, yn enwi dim ond ychydig, neu ddim yn enwi unrhyw aelodau o'i deulu, helpwch ef neu hi i nodi oedolion y gall ymddiried ynddynt yn eich lleoliad.
- Mewn rhai achosion mae'n bosibl na fydd yn briodol i 'Law Gymorth' plentyn gael ei rhannu â rhieni a gofalwyr. Rydym yn argymell eich bod yn casglu 'Dwylo cymorth' ar ddiwedd y gweithgaredd hwn a'ch bod yn eu cadw'n ddiogel, er enghraifft mewn cwpwrdd neu ddesg wedi'i chloi.
- Os bydd ymateb plentyn i'r gweithgaredd hwn yn codi unrhyw bryderon amddiffyn plant, er enghraifft y plentyn wedi rhoi llinell drwy enw aelod o'r teulu, cofnodwch y mater a thynnu sylw'r Arweinydd Diogelu Dynodedig neu berson cyfatebol yn eich lleoliad.

- Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd, gofynnwch i'r plant ddal un llaw o'u blaenau, symud pob bys yn ei dro a meddwl am enw'r oedolyn y mae'n cyfateb iddo.
- Yna gall yr oedolyn sy'n arwain y sesiwn ddangos sut y mae'n defnyddio'i fawd (sy'n cynrychioli'r plentyn) i gyffwrdd pob bys, gan ddangos sut y gall plant fynd at yr oedolion a nodwyd ganddynt i ofyn am help os ydynt yn poeni, yn teimlo'n drist neu wedi dychryn.
- Cymerwch y 'Dwylo cymorth' i mewn er mwyn eu hadolygu yn nes ymlaen.
- Atgoffwch y plant, os byddant yn teimlo'n drist, fel y cymeriadau yn y cartŵn, y gallant bob amser fynd at unrhyw un o'r oedolion ar eu 'Llaw gymorth'. Gallant bob amser edrych i lawr ar eu llaw i'w hatgoffa pwy yw'r bobl hyn.
- Gofynnwch i'r plant ddychmygu bod Kyle eisiau gofyn i'w athrawes am help. Beth allai Kyle ei ddweud? Ceisiwch lunio nifer o strategaethau gan gynnwys y canlynol:
  - **Dweud sut mae'n teimlo:** 'Rwy'n poeni. Ga i siarad gyda chi?'
  - **Dweud bod rhywbeth wedi digwydd:** 'Mae rhywbeth wedi digwydd amser cinio. Ga i ddweud wrthych chi?'
  - **Gofyn am sylw:** 'Mae rhywbeth rydw i angen siarad gyda chi amdano.'
- Dewiswch dri awgrym syml a'u hysgrifennu ar y bwrdd gwyn. Anogwch y plant i'w hysgrifennu o dan eu 'Llaw gymorth', neu i ddewis ac ysgrifennu tri awgrym eu hunain.
- Ar gyfer plant sydd angen cymorth i ysgrifennu eu brawddegau eu hunain yn annibynnol o dan eu 'Llaw gymorth', gofynnwch i oedolyn gofnodi – neu defnyddiwch yr adnodd **Dechrau brawddeg** i helpu.
- Casglwch y 'Dwylo cymorth' ar ddiwedd y gweithgaredd hwn a'u cadw'n ddiogel.

Dosbarth cyfan (5-10 munud)

- Ewch yn ôl at y llun o Meena a Javi. **Gofynnwch: Sut all Meena benderfynu a yw anfon y llun yn syniad da? A oes unrhyw beth y dylai feddwl amdano yn gyntaf? A oes rhywbeth y dylai hi wneud?**
- Ychwanegwch yr awgrymiadau o gwmpas y llun. Dylai'r rhain gynnwys y cwestiynau a ganlyn:
  - **Pwy fydd yn gweld y llun? Beth os byddant yn ei anfon at fwy o bobl?**
  - **A fydd rhannu'r llun yn codi cywilydd ar Javi neu'n gwneud iddo deimlo'n drist?** *[Dylai ofyn i Javi am ganiatâd os yw eisiau ei rannu. Os bydd Javi yn dweud na, ddylai hi ddim ei rannu.]*
- Darllenwch y sylwadau blaenorol a gwnewch yn siŵr bod sylw wedi'i roi i unrhyw gamsyniadau.
- Ar ddiwedd y sesiwn, neilltuwch amser i'r plant ofyn cwestiynau'n ddienw gan ddefnyddio blwch cwestiynau.
- Yna gofynnwch i'r plant rannu gyda'r person sydd yn eu hymyl ddau beth maen nhw wedi'i ddysgu yn ystod y wers hon nad oedden nhw'n ei wybod cyn hyn.

Sesiwn Ymestyn

Ar gyfer pob sesiwn, crëwyd **Gweithgaredd her** i ymestyn plant sydd wedi llwyddo i gyflawni'r amcan dysgu ac sydd angen her ychwanegol er mwyn cynyddu eu dealltwriaeth a chymhwyso sgiliau y maent wedi eu dysgu. Nid ar gyfer disgyblion mwy abl y mae'r gweithgareddau hyn o reidrwydd, ond ar gyfer plant yr aseswyd yn ystod y sesiwn eu bod yn dangos dealltwriaeth gref o ddiogelwch ar-lein.

Mae **Gweithgaredd her 2** (tudalen 43) yn canolbwyntio ar nodi canlyniadau rhannu llun heb ganiatâd ac ystyried sut y gallai hyn effeithio ar deimladau rhywun. Mae'r plant hefyd yn ystyried sut mae Mo yn teimlo ar ôl iddo ddweud wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo, a sut mae hyn yn wahanol i'r ffordd roedd yn teimlo ar ôl i'w lun gael ei rannu.

I weld canllawiau ar gyfer y gweithgareddau her ewch i'r cyflwyniad (tudalen 4).

Gweithgareddau crynhoi

Cân – Taflen ganu 2

- Wythnos ar ôl gwylio'r cartŵn, chwaraewch y gân eto, a defnyddiwch y cyfle hwn i atgoffa'r plant ynglŷn â'r stori/cadarnhau'r prif bethau a ddysgwyd. Anogwch y plant i ganu gyda'r gân/dysgu'r gân. Gallwch lawrlwytho fersiwn trac cyfeiliant yn: www.thinkuknow.co.uk/professionals/resources/jessie-and-friends (Saesneg yn unig).
- **Gofynnwch** y cwestiynau a ganlyn:
  - **Pwy sy'n canu'r llinell hon 'Os oes rhywun arall ynddynt, Cofia ofyn caniatâd'** ***('If someone else is in it, check they're happy for others to see'?)*** *[Kyle]* **Beth mae Kyle yn ei olygu wrth ddweud hyn?** *[Pan fyddwch chi'n tynnu llun o rywun dylech bob amser ofyn am ei ganiatâd cyn rhannu'r llun gyda phobl eraill.]*
  - **Allwch chi lenwi'r bwlch yng ngeiriau'r gân? Yn y gân mae Mo yn canu 'Cofia sôn, Diffodd y ______'** *[ffôn]* **('You're not alone, put down the ______')** *[phone]*
  - **Beth mae Mo yn ei olygu pan mae'n canu 'Diffodd y ffôn'** ***('Put down the phone')*****?** *[Os bydd rhywbeth ar eich ffôn yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, gallwch roi eich ffôn i ffwrdd a chamu oddi wrthi, yn ogystal â siarad ag oedolyn cyfrifol.]*
- Dysgwch y symudiadau (sy'n seiliedig ar Iaith Arwyddion Prydain) i'r plant er mwyn iddyn nhw allu gwneud y symudiadau yn ystod y gytgan: gweler **The Funny Tummy Song – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan.**
- Gwrandewch ar y gân a llenwch y bylchau yn yr adnodd **Taflen Waith – The Funny Tummy Song – llenwi'r bylchau.**

Llyfr stori

- Darllenwch y llyfr stori i'r plant. Arhoswch i ofyn cwestiynau. Defnyddiwch hwn fel cyfle i atgoffa ynglŷn â'r prif negeseuon.
- Printiwch lyfr stori i bob plentyn. Gofynnwch iddyn nhw gwblhau'r tudalennau gweithgareddau naill ai yn y dosbarth neu gartref gyda rhiant/gofalwr.
- Rhowch lyfr stori i bob plentyn fynd adref gydag ef/hi. Gofynnwch i'r rhieni/gofalwyr ei ddarllen gyda'u plentyn, ac annog eu plentyn i gwblhau'r gweithgareddau sydd ynddo. Ar ôl iddynt ddarllen y llyfr stori gyda'u plentyn, gallant fynd drwy'r cwestiynau sydd ar y dudalen gefn gyda'r plentyn er mwyn cadarnhau'r prif bwyntiau i'w dysgu.

Creadigol

Gallech ddefnyddio *Jessie a'i Ffrindiau* fel sail i waith creadigol mewn llawer o wahanol ffyrdd. Dyma un awgrym; mae croeso i chi fynd ati i ddatblygu eich gweithgareddau eich hun.

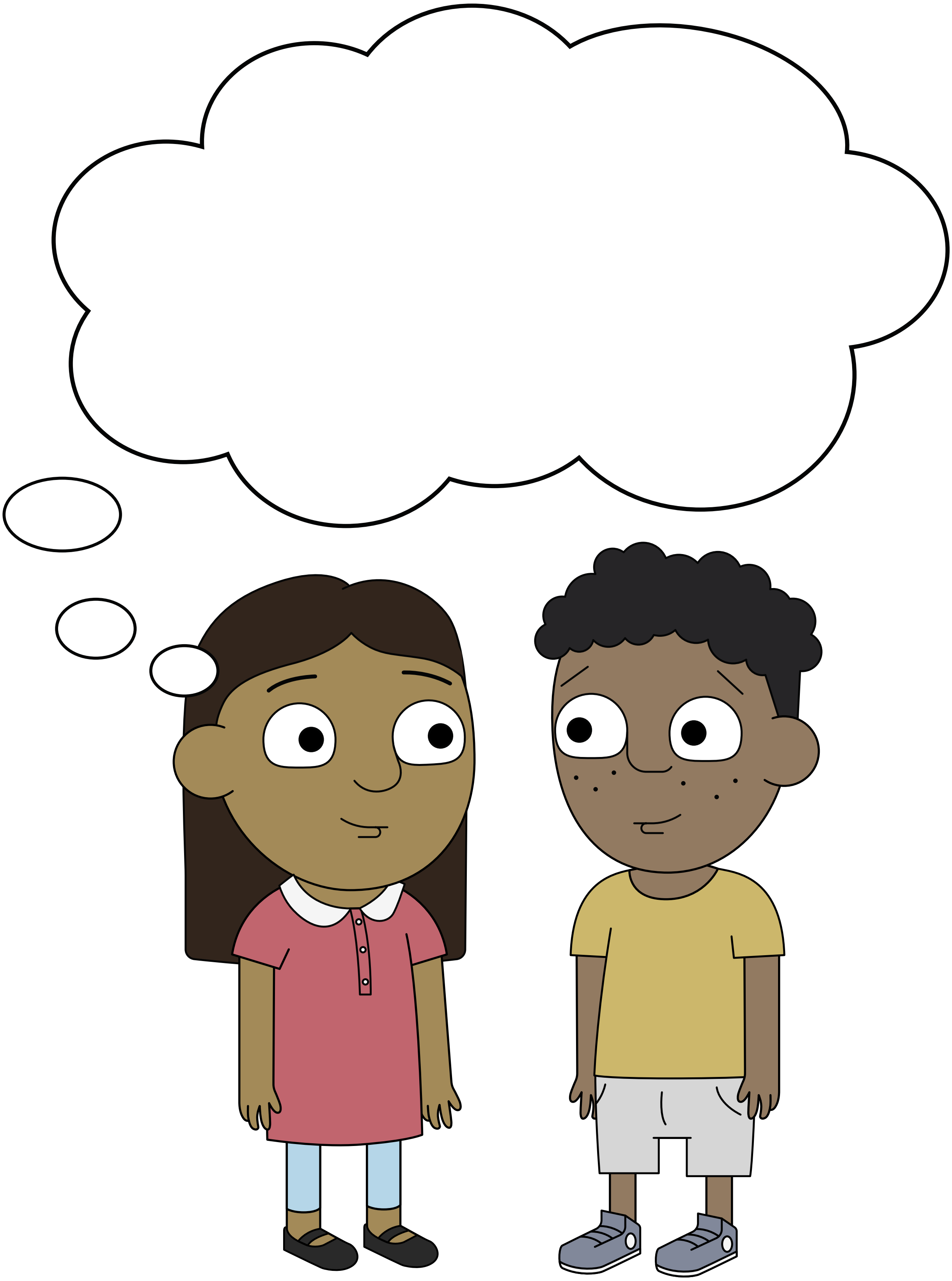
- **Dylunio:** Gofynnwch i'r plant wneud poster 'Mae Kyle yn dweud…'. Y plant yn tynnu llun neu'n defnyddio **Templed poster 'Mae Kyle yn dweud…**' ac yn dylunio poster lle mae Kyle yn rhoi dau neu dri gair o gyngor ynglŷn â rhannu lluniau ar-lein, ar sail yr hyn a ddysgwyd o **Bennod 2.**

Pennod 2, Gweithgaredd asesu cychwynnol

Llun – camera

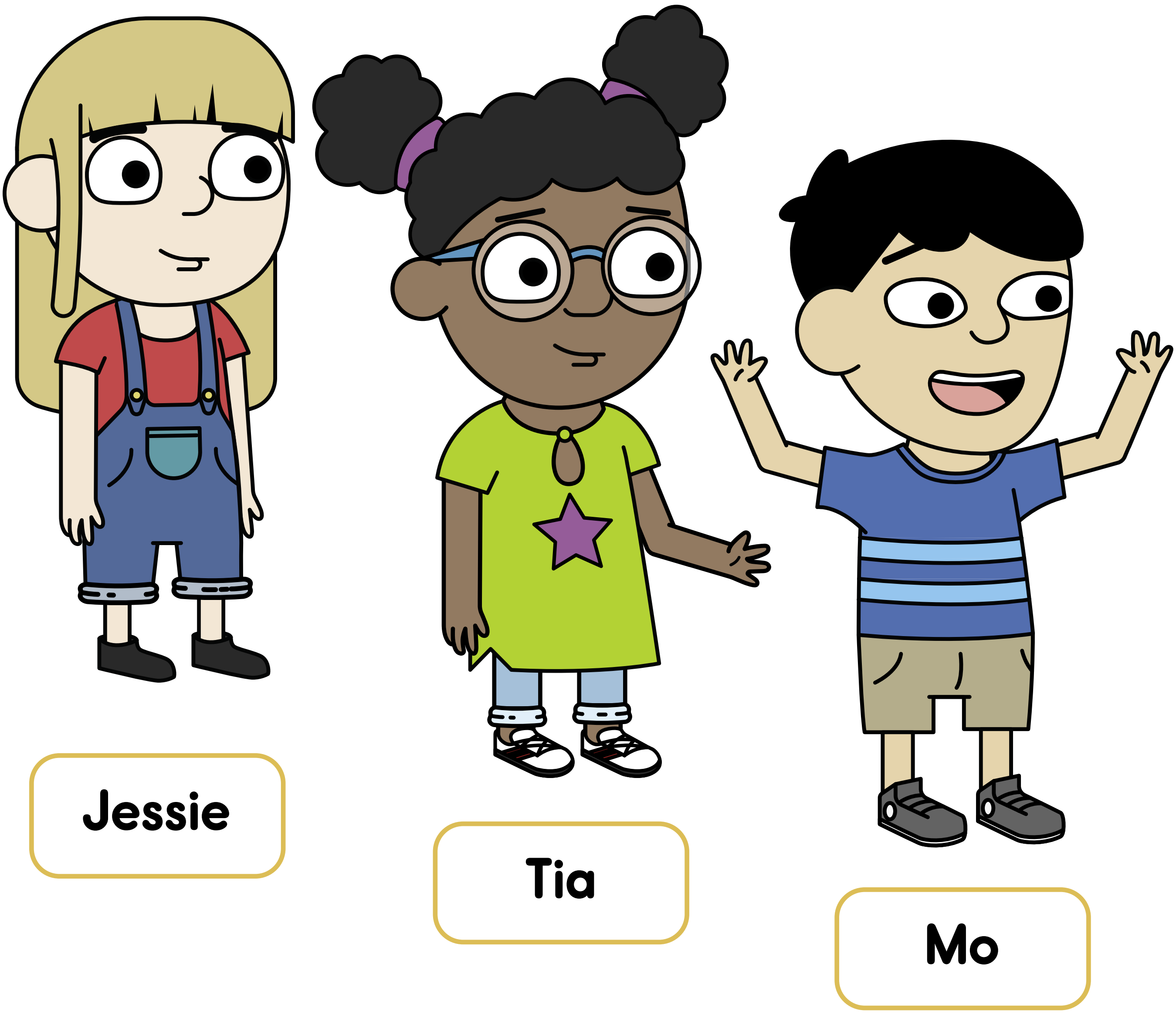
Pennod 2, Gweithgaredd sylfaenol

Llun - Meena a Javi



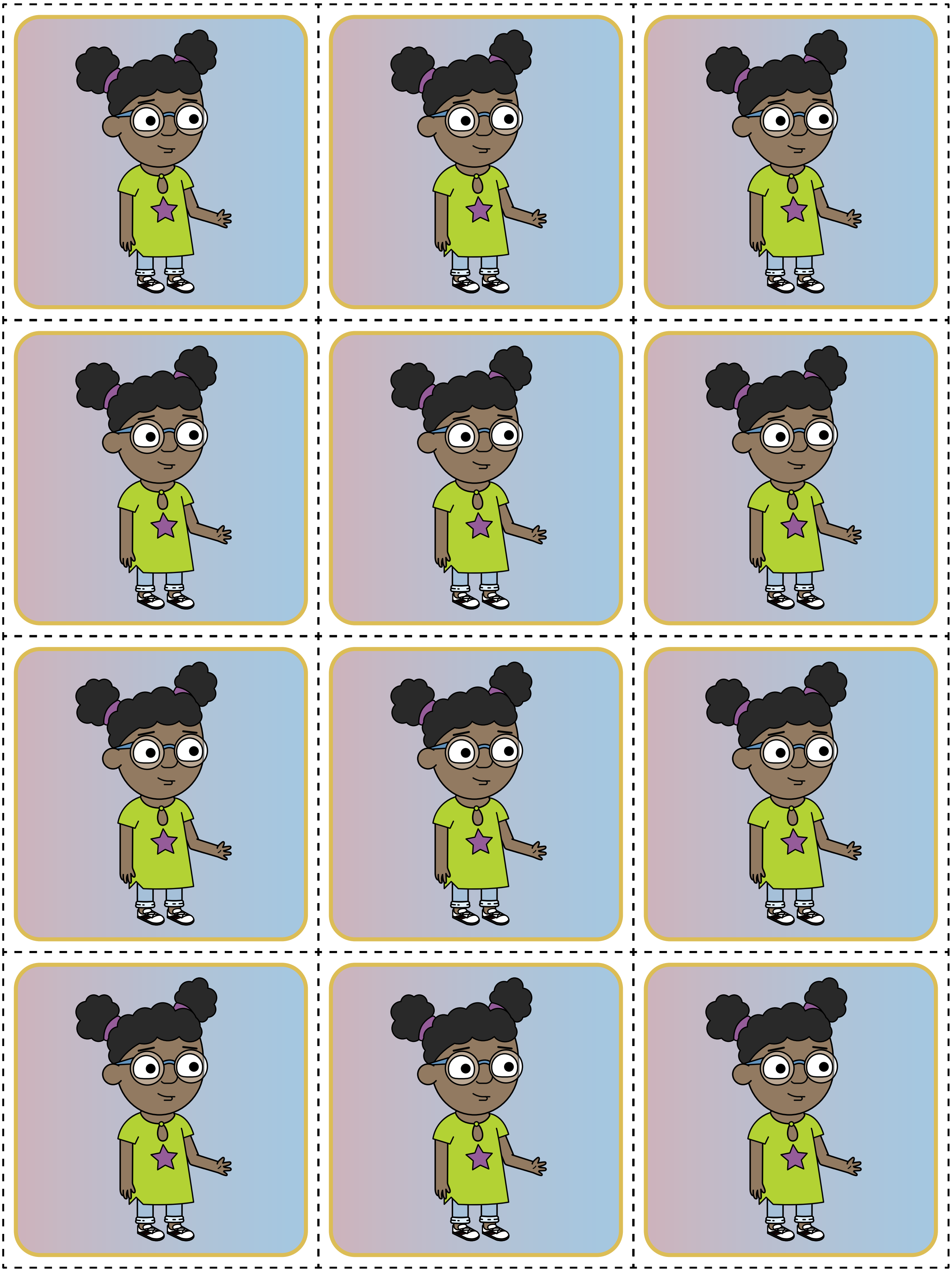
Pennod 2, Gweithgaredd cychwynnol

Llun - Jessie, Tia a Mo



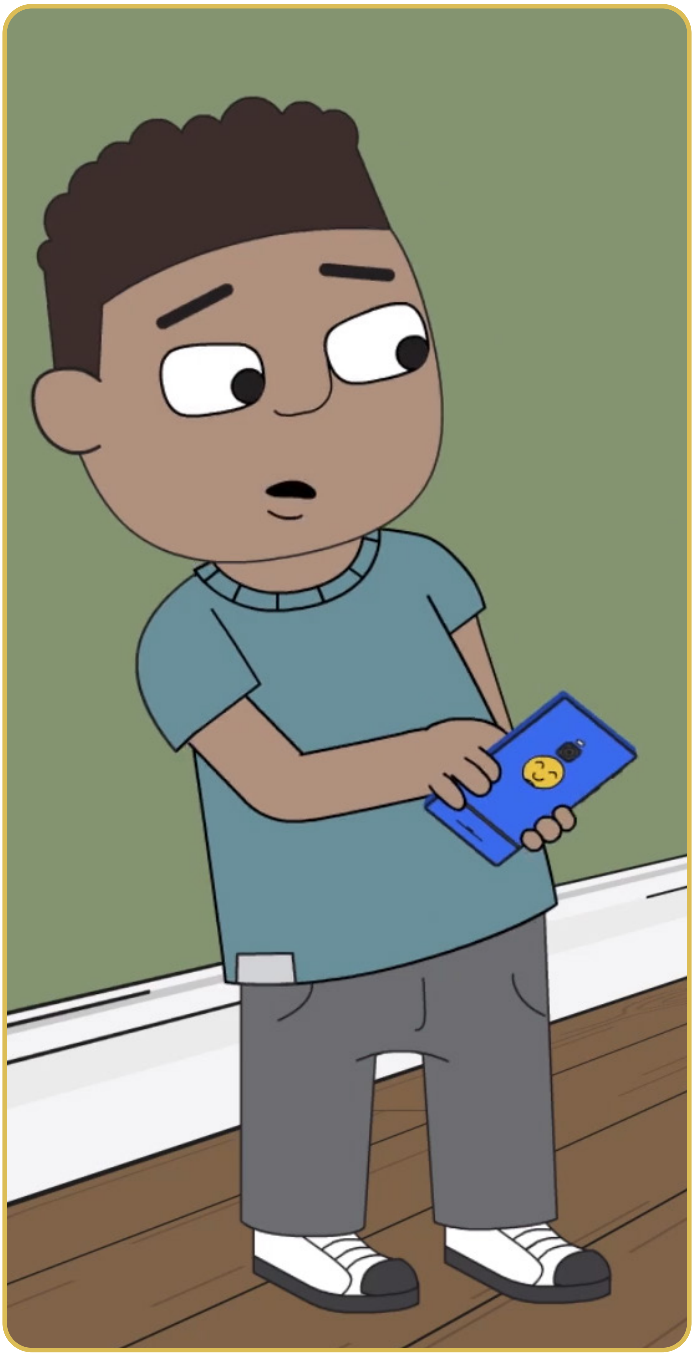
Pennod 2, Gweithgaredd 1

Lluniau i'w torri – Tia



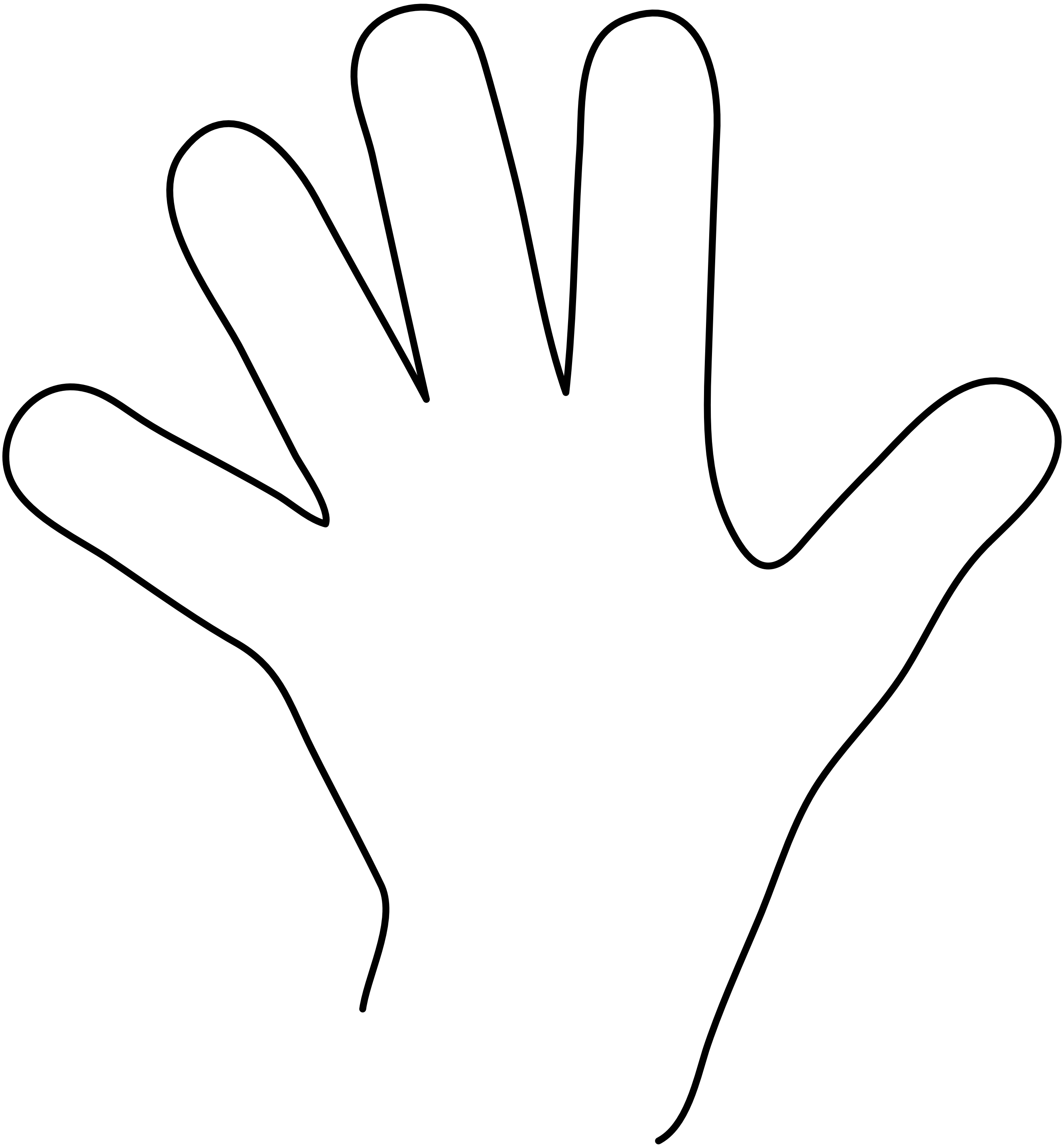
Pennod 2, Gweithgaredd 2

Llun – Kyle



Pennod 2, Gweithgaredd 3

Amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'



Pennod 2, Gweithgaredd 3
Dechrau brawddeg

Opsiwn 1:

Rwy'n teimlo' ....

..

Ga i siarad gyda chi?

Opsiwn 2:

Rwy'n teimlo'n ....

oherwydd ....

..

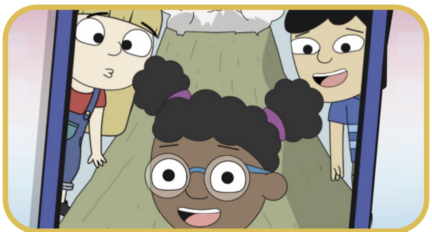
Allwch chi helpu?

Pennod 2, Sesiwn Ymestyn
Gweithgaredd her 2

Mae Mo yn chwarae gêm gyda'i ffrindiau.

Rhowch gylch o amgylch emoji i ddangos sut mae Mo yn teimlo

Mae Mo yn teimlo'n ....
....
....
oherwydd ....
....
....



Mae Mo yn tynnu lluniau gwirion gyda Jessie a Tia.

Rhowch gylch o amgylch emoji i ddangos sut mae Mo yn teimlo

Mae Mo yn teimlo'n ....
....
....
oherwydd ....
....
....

Mae llun Mo yn cael ei rannu gyda phobl yn yr ysgol.

Rhowch gylch o amgylch emoji i ddangos sut mae Mo yn teimlo

Mae Mo yn teimlo'n ....
....
....
oherwydd ....
....
....

Mae Miss Humphrey yn dweud y gwnaiff hi helpu.

Rhowch gylch o amgylch emoji i ddangos sut mae Mo yn teimlo

Mae Mo yn teimlo'n ....
....
....
oherwydd ....
....
....

Pennod 2, *The Funny Tummy Song*

Taflen ganu 2

Mae'n hwyl i rannu lluniau
Â ffrindiau a theulu lu
Os oes rhywun arall ynddynt
Cofia ofyn caniatâd
Os gwnaiff rhywun rannu rhywbeth
Sy'n gwneud i ti ddweud 'O-o'
Cofia sôn
Diffodd y ffôn
Rwyt ti angen gwybod hyn ...

Os yw'n creu teimlad od
Yn dy fol
Poeni, ofnus neu drist
Yna mae'n rhaid i ti
Ddweud wrth oedolyn cyfrifol
Fel athro neu mam neu dad

Os yw'n creu teimlad od
Yn dy fol
Bod rhywbeth ddim yn iawn
Dim dy fai di
Dweda wrth oedolyn cyfrifol
Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di

Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di.

Pennod 2, Gweithgareddau crynhoi

The Funny Tummy Song – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan. Mae'r symudiadau'n seiliedig ar Iaith Arwyddion Prydain (BSL)

Symud eich dwylo rownd a rownd eich bol

Os yw'n creu teimlad od yn dy **fol** / If it makes you feel funny in your **tummy**

Symud eich dwylo rownd a rownd eich pen

Poeni / Worried

Cyffwrdd eich gên gyda'ch dwrn

ofnus / scared

Symud eich llaw i lawr o'ch wyneb i'ch brest

Neu **drist** / or **sad**

Symud eich llaw yn syth ar draws eich corff

Yna mae'n **rhaid** / Then you **must***

Symud eich llaw oddi wrth eich wyneb

i ti ddweud / tell

Symud eich llaw uwchben eich pen

wrth **oedolyn** / a **grown up**

Symud eich llaw dde i lawr ar gledr y llaw

cyfrifol / you **trust**

Symud eich bysedd o'ch pen am allan

Fel **athro** / Like a **teacher**

Symud 3 bys i fyny a chyffwrdd eich talcen

neu **mam** / or a **mum**

croesi 2 fys dros 2 fys ar y llaw arall

neu **dad** / or **dad**

*Sylwch mai dyma BSL ar gyfer y gair 'dylid'/'should'.
Mae modd gwneud y symudiadau gyda llaw dde neu chwith.

Pennod 2, Gweithgareddau crynhoi

Taflen waith – The Funny Tummy Song - llenwi'r bylchau

Mae'n hwyl i rannu ....lluniau.... Â ffrindiau a theulu lu

Os oes rhywun arall ynddynt, Cofia ofyn ....

Os gwnaiff rhywun .... rhywbeth, Sy'n gwneud i ti ddweud 'O-o'

Cofia sôn

Diffodd y ffôn

Rwyt ti angen gwybod hyn

Os yw'n creu teimlad od

Yn dy fol

Poeni, ofnus neu drist

Yna mae'n rhaid i ti

Ddweud wrth oedolyn ....

Fel .... neu mam neu dad

Os yw'n creu teimlad od

Yn dy fol

Bod rhywbeth ddim yn iawn

Dim dy fai di

Dweda wrth oedolyn ....

Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di

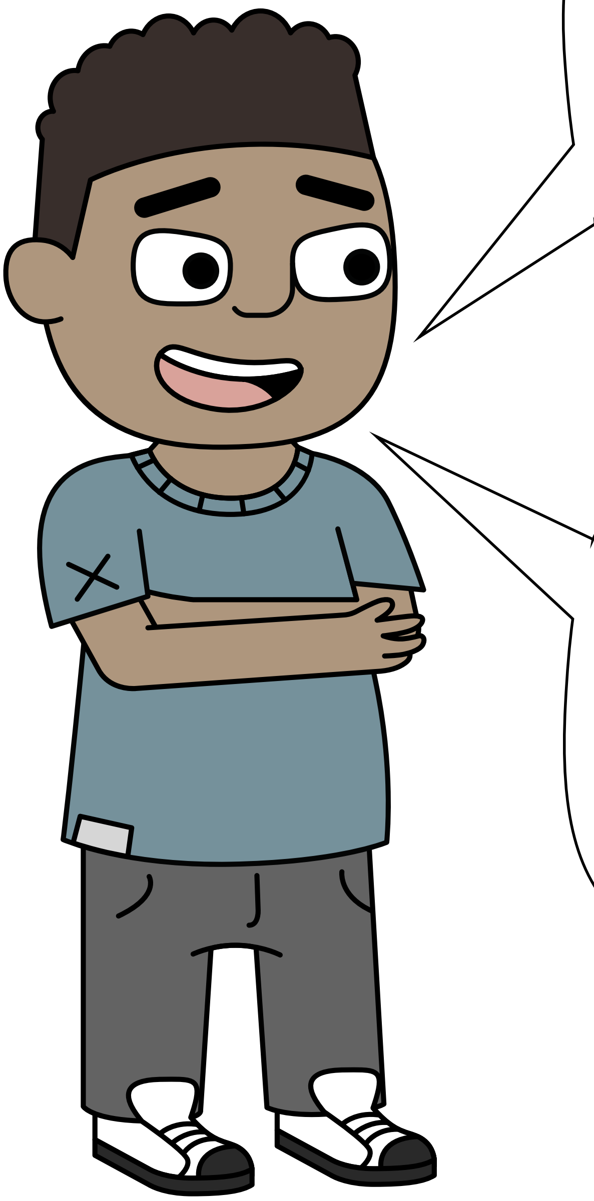
Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di

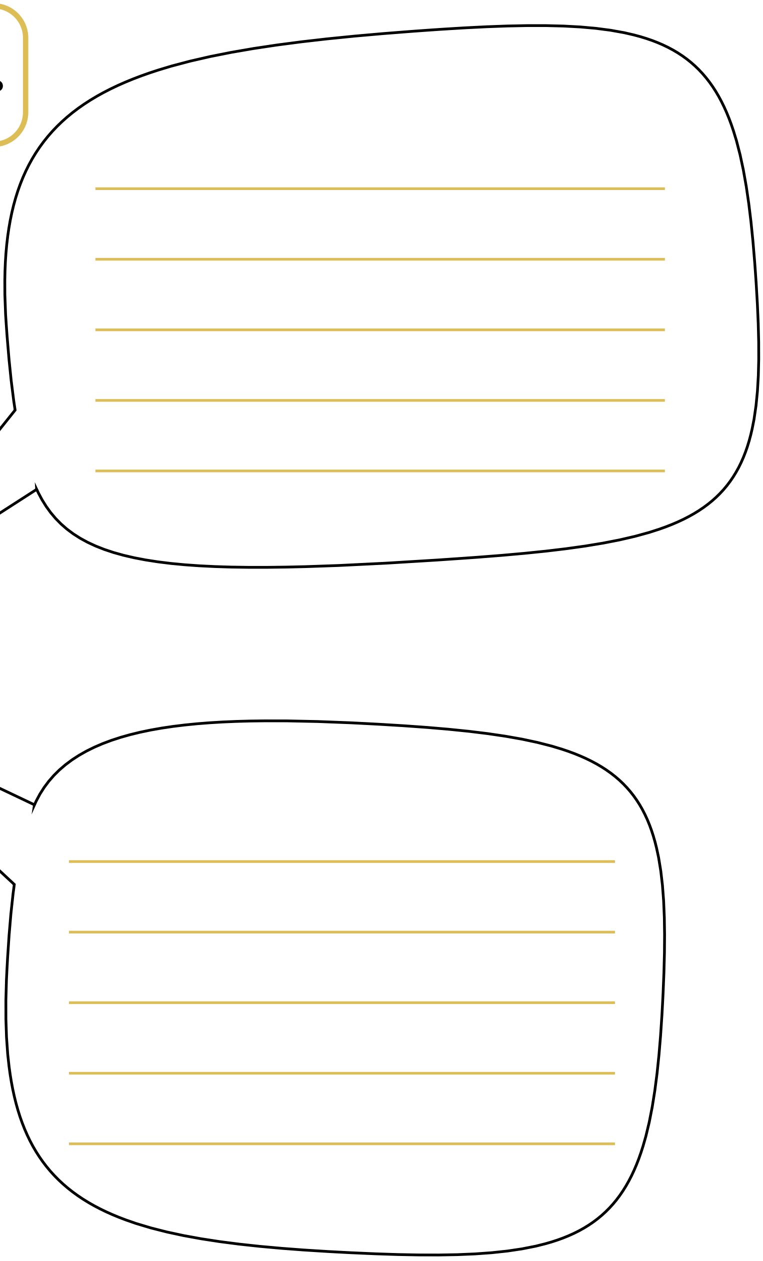
rhannu	athro
oedolyn	~~lluniau~~
caniatâd	cyfrifol

Pennod 2, Creadigol - Dylunio

Templed poster 'Mae Kyle yn dweud…'

Mae Kyle yn dweud...





Pennod 3 – Jessie & Friends: Playing Games

Cynulleidfa a awgrymir:

Plant 6-7 oed

Rhannwyd y gweithgareddau ar gyfer **Pennod 3** yn ddau sesiwn ar wahân.

Cyn dechrau'r sesiwn, gwnewch yn siŵr eich bod wedi sefydlu amgylchedd dysgu diogel. Darllenwch y canllawiau yn y cyflwyniad (tudalennau 5-8).

Yn **Sesiwn un**, bydd y plant yn dysgu am wybodaeth bersonol, gan gynnwys beth yw gwybodaeth bersonol a pham y mae'n bwysig peidio â rhannu gwybodaeth bersonol â phobl nad ydych yn eu hadnabod. Byddant hefyd yn helpu'r cymeriad Mo i adnabod arwyddion rhybudd ei gorff pan mae rhywbeth ar-lein 'ddim yn teimlo'n iawn'. Yn **Sesiwn dau**, mae mwy o bwyslais ar ymddygiadau a gweithgareddau sydd ddim yn iach, a bydd y plant yn nodi beth mae'n ei olygu i fod yn ffrind da, a sut y gallai hyn edrych.

Mae'r dysgu yn y ddau sesiwn yn cael ei atgyfnerthu gan weithgaredd terfynol lle mae'r plant yn trafod sut a ble i gael help os yw rhywbeth ar-lein yn gwneud iddynt boeni, yn eu dychryn neu'n gwneud iddynt deimlo'n drist. Oherwydd yr amser y mae **Pennod 3 - *Jessie & Friends: Playing Games*** yn para (9 munud 18 eiliad) a'r effaith y byddai hyn yn ei gael ar amser cyflwyno'r sesiwn, byddai'n werth cyflwyno **Sesiwn un a dau** ar wahân. Edrychwch ar y cynlluniau sesiynau isod i gael brasamcan o'r amser y mae pob gweithgaredd yn ei gymryd.

Sesiwn un

Amcan dysgu

Deall y gallai pobl ar-lein geisio twyllo pobl eraill, sut y gall hyn wneud i rywun deimlo a sut i adnabod a mynd at oedolion a all helpu.

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn bydd dysgwyr yn gallu dweud:

- Gallaf nodi beth yw gwybodaeth bersonol a pham y mae'n bwysig peidio â rhannu gwybodaeth bersonol.
- Gallaf adnabod gwahanol deimladau y gallwn ddod ar eu traws ar-lein a sut y gallai fy nghorff ddweud wrthyf bod rhywbeth 'ddim yn teimlo'n iawn'.
- Gallaf nodi hyd at bedwar oedolyn yn fy mywyd rydw i'n ymddiried ynddyn nhw a sut i ofyn iddynt am help os bydd gennyf broblem ar-lein.

Adnoddau

- Cartŵn ***Jessie & Friends: Playing Games***
- Llyfr stori ***Jessie & Friends: Playing Games***
- Papur siart troi a phennau ysgrifennu
- Papurau Post-it
- **Llun – Tia a Jem** (tudalen 59)
- **Llun – Mo** (tudalen 60)
- **Eitemau Mo 1-4** (tudalennau 61-64)
- **Taflen waith – Arwyddion rhybudd Mo** (tudalen 65)
- **Lluniau i'w torri – atebion** (tudalen 66)
- Papur plaen neu **amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'** (tudalen 67)
- **Dechrau brawddeg** (tudalen 68)

Gweithgaredd asesu cychwynnol (10-15 munud)

I'w gwblhau ychydig ddiwrnodau cyn cyflwyno'r sesiwn:

- **Gofynnwch: Pa gemau ar-lein rydych chi'n gwybod amdanyn nhw? Sut allai rhywun o'ch oed chi fod yn chwarae gemau ar-lein?** *[e.e. gyda ffrindiau; gyda phobl eraill; sgwrsio ar glustffonau neu fyrddau negeseuon; creu fideos chwarae gemau.]*
- Ar gyfer pob bwrdd, gosodwch ddarn mawr o bapur siart troi ar y wal a rhowch bennau ysgrifennu i'r plant er mwyn iddyn nhw ysgrifennu neu ddarlunio profiadau o chwarae gemau ar-lein a chreu 'wal graffiti'. Gallai oedolyn gofnodi ar ran y rhai sydd angen help.
- Defnyddiwch y cyfle hwn i wneud asesiad cychwynnol o brofiad y plant o chwarae gemau ar-lein. Ar ôl sefydlu hyn, addaswch y cynlluniau sesiynau isod ar gyfer anghenion a gallu'r plant y mae'r sesiwn yn cael ei gyflwyno iddynt. Darllenwch y **Disgrifwyr lefelau ar-lein** sydd yn y cyflwyniad i'r pecyn (tudalen 4).

Sylwer: Mae'n bwysig cyflwyno'r **Gweithgaredd asesu cychwynnol** ychydig ddiwrnodau cyn y sesiwn er mwyn sicrhau digon o amser i addasu cynlluniau'r sesiynau yn ôl y galw.

Gweithgaredd sylfaenol (5 munud)

- Eglurwch y byddwch yn gwylio cartŵn o'r enw ***Jessie & Friends: Playing Games.*** **Gofynnwch: Tybed am beth fydd y cartŵn yn sôn?**
- Dangoswch yr adnodd **Llun - Tia a Jem** i'r plant. Dychmygwch fod Jem wedi gofyn i Tia am gyngor ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel wrth chwarae gêm ar-lein o'r enw *Avelzon.* **Beth allai hi ddweud wrtho?**
- Y plant i ysgrifennu eu syniadau ar bapurau post-it yn unigol, yna dod at y bwrdd a rhoi'r rhain mewn swigen siarad. Ar gyfer plant sydd angen help i ysgrifennu brawddegau, gwnewch yn siŵr bod oedolyn yn gallu cofnodi ar eu rhan. Neu, gallwch annog y disgyblion i dynnu lluniau i gynrychioli'r cyngor y gallai Tia ei roi i Jem.

Gwylio'r Ffilm (9 munud 18 eiliad)

- Dangoswch ***Jessie & Friends: Playing Games***

Trafodaeth (5 munud)

Defnyddiwch gwestiynau agored i gysylltu â'r plant a gwneud yn siŵr eu bod wedi deall y naratif. Er enghraifft:

- **Beth oedd geiriau pŵer Jessie, Tia a Mo yn y gêm Avelzon?** *['Wise, fearless, strong'.]*
- **Sut wnaeth y 'dieithryn' dwyllo Jessie a'i ffrindiau a'u cael i ddweud beth oedd eu geiriau pŵer?** *[Cuddio ei hunaniaeth; cymryd arni ei bod yn gyfeillgar; dweud celwydd ei bod eisiau eu helpu; dweud bod ganddynt bethau yn gyffredin ac addo y bydden nhw'n cael rhywbeth roedden nhw wirioneddol ei eisiau - curo Dr Yekl.]*
- **Beth wnaeth Jessie pan wnaeth y 'dieithryn' eu twyllo nhw yn y gêm?** *[Dweud wrth ei thad.]*
- **Oedd Jessie yn gwybod mai Amber ei chwaer oedd y 'dieithryn' mewn gwirionedd?** *[Nac oedd – gallai fod yn unrhyw un.]*
- **Beth wnaeth Dad ddweud wrth Jessie, Tia a Mo am ei wneud gyda'u geiriau pŵer ar ôl iddyn nhw gael eu rhannu a phan nad oedden nhw'n breifat mwyach?** *[Dywedodd wrthyn nhw y dylen nhw newid eu geiriau pŵer a'u cadw nhw'n breifat i'r tri ffrind.]*

Gweithgaredd 1: Gwybodaeth bersonol (10-15 munud)

- Os yw'r cyfleusterau gennych, dangoswch yr adnodd **Llun - Mo** ar y sgrin. Os nad yw hyn yn bosibl, ysgrifennwch enw Mo yng nghanol y bwrdd gwyn/darn o bapur.
- Eglurwch eich bod wedi gosod lluniau o eitemau Mo o amgylch yr ystafell iddyn nhw ddod o hyd iddynt. Gweler **eitemau Mo 1-4.** Neu, gallwch ddefnyddio eitemau ffisegol er enghraifft: bathodyn pen-blwydd ag oed Mo arno, siwmper ysgol ag enw ar y label, ffôn symudol a llythyr/amlen â chyfeiriad arni.
- Rhowch ychydig funudau i'r plant ddod o hyd i'r gwrthrychau o amgylch yr ystafell a dweud beth ydyn nhw.
- Ar ôl i'r plant wneud hyn, gofynnwch i ychydig o wirfoddolwyr ddod â'r lluniau/gwrthrychau i du blaen y dosbarth.
- Eglurwch fod pob un o'r eitemau hyn yn cynrychioli gwybodaeth bersonol Mo. Gwybodaeth bersonol Mo yw gwybodaeth sy'n perthyn i Mo yn unig, ond mae gan bob un ohonom ein gwybodaeth bersonol ein hunain sy'n perthyn i ni ac ni ddylem rannu'r wybodaeth bersonol hon â phobl nad ydym yn eu hadnabod, gan gynnwys pobl ar-lein.
- Dangoswch y ffôn symudol i'r dosbarth. Eglurwch fod y ffôn symudol yn cynrychioli rhif ffôn Mo. Ni ddylai rannu ei rif ffôn â neb nad yw'n ei adnabod, boed ar-lein neu all-lein.
- **Gofynnwch i'r dosbarth nodi pa wybodaeth bersonol arall sydd wedi cael ei chynrychioli gan y gwahanol wrthrychau.** *[Bathodyn pen-blwydd – oed Mo, siwmper ysgol – enw Mo a'i ysgol ar y label – enw iawn Mo a llythyr/amlen – ble mae Mo yn byw.]*
- Edrychwch a all y plant adnabod unrhyw wybodaeth bersonol arall na ddylai Mo fod yn ei rhannu ar-lein â phobl nad yw'n eu hadnabod. *[Ceisiwch eu cael i ddweud: enw defnyddiwr, cyfrinair, lluniau, gwybodaeth am weithgareddau megis clybiau ar ôl ysgol, pyllau nofio neu ganolfannau hamdden lleol.]*
- Dywedwch wrth y plant, os bydd rhywun yn gofyn iddynt rannu eu manylion personol – ar-lein neu all-lein – y dylent bob amser ddweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddo er mwyn cael help.

Gweithgaredd 2: Pan fydd rhywbeth ddim yn teimlo'n iawn (10-15 munud)

- Mewn grwpiau, dosbarthwch yr adnodd **Taflen waith – Arwyddion rhybudd Mo.** Nid yw Mo yn meddwl ei fod yn syniad da i'r ffrindiau ddweud wrth y dieithryn beth yw eu geiriau pŵer yn y gêm ar-lein – dydy hynny ddim yn teimlo'n iawn.
- Sut ydych chi'n meddwl y gallai fod yn teimlo ynglŷn â beth allai ddigwydd ar-lein? *[Yn poeni, yn teimlo straen, nerfus, dan bwysau]*
- Pa fath o deimladau allai fod ganddo yn ei gorff nawr? Rhowch ychydig o enghreifftiau (gweler isod).
- **Gofynnwch i'r plant labelu'r llun.** Gallech roi cliwiau i'r plant, neu ysgrifennu 'atebion' ar y bwrdd gwyn iddyn nhw eu cyfateb i'r llun fel a ganlyn:
  e.e. Calon yn curo'n gyflym; teimlo'n sâl; bol yn corddi; dwylo chwyslyd; coesau fel jeli; ddim yn gweld yn glir; talcen yn teimlo'n dynn; teimlad gwag yn ei fol; teimlo'n boeth ac yn oer drosto; anadlu'n gyflym; teimlo'n ddagreuol; crynu; croen gŵydd; gwddf yn teimlo'n dynn.
- Ar gyfer plant sydd angen help i ysgrifennu syniadau'n annibynnol, argraffwch yr adnodd **Lluniau i'w torri – atebion** i'r plant eu torri a'u gludo o amgylch y llun o Mo.

Sylwer: Os yw'r plant wedi cwblhau sesiwn **Pennod 1** yn ddiweddar, defnyddiwch y gweithgaredd hwn i'w hatgoffa ynglŷn â'r prif bwyntiau ac i adeiladu ar yr hyn a ddysgwyd yng **Ngweithgaredd 1: Adnabod teimladau.**

- **Eglurwch nad yw pawb yn teimlo pob un o'r pethau hyn pan maen nhw'n poeni neu pan nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn, ac y gall rhywun gael y teimladau hyn ar-lein ac all-lein. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo un o'r pethau hyn, neu y byddant yn cael teimlad gwahanol – gofynnwch i'r plant awgrymu unrhyw deimladau eraill.**
- Pwysleisiwch fod arwyddion rhybudd yn bwysig iawn gan mai dyma ffordd ein corff o ddweud wrthym pan nad yw rhywbeth yn iawn, a phan allem fod yn teimlo'n nerfus neu'n anghyfforddus.
- Eglurwch mai'r peth gorau i'w wneud, hyd yn oed os ydych yn cael dim ond un o'r teimladau hyn pan fyddwch ar-lein neu yn eich bywydau all-lein – neu os ydych yn poeni bod rhywbeth ddim yn hollol iawn – yw dweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo er mwyn iddo allu eich helpu.

Gweithgaredd 3: Cael help (15-20 munud)

- Atgoffwch y plant sut y gallant adnabod oedolion y maen nhw'n ymddiried ynddynt cyn dechrau'r gweithgaredd hwn.

Sut mae adnabod oedolyn y gallwch ymddiried ynddo?

- Mae'r oedolyn hwn yn gwneud i chi deimlo'n well pan fyddwch yn teimlo'n drist neu wedi brifo.
- Dydy'r oedolyn yma ddim yn eich dychryn chi.
- Mae'r oedolyn yma'n un y gallwch siarad ag ef/hi am bethau heb boeni.
- Gall fod yn oedolyn rydych yn teimlo'n agos ato.
- Efallai fod yr oedolyn yma wedi eich helpu gyda rhywbeth o'r blaen.

Os yw'r plant wedi gwylio Pennod 1 neu 2 yn barod ac wedi cymryd rhan yn y gweithgaredd 'Llaw gymorth':

- Atgoffwch nhw eu bod wedi creu 'Llaw gymorth', ac ar gyfer pob bys/bawd eu bod wedi nodi oedolyn y maen nhw'n ymddiried ynddo y gallent ofyn iddo am help pe baent yn poeni am rywbeth.
- Gofynnwch iddynt ddal un llaw i fyny, symud pob bys yn ei dro a meddwl am bob oedolyn y maen nhw'n ymddiried ynddo.

Os nad yw'r plant wedi creu 'Llaw gymorth' eto:

- Gofynnwch i bob plentyn roi ei law ar ddarn o bapur a defnyddio pensel i wneud amlinelliad ohoni, neu rhannwch yr adnodd **amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'** i bob plentyn.
- Eglurwch wrth y dosbarth y bydd pob un ohonynt yn creu ei 'Law Gymorth' ei hun. Byddant yn dewis hyd at bedwar oedolyn y gallant fynd atynt a gofyn am help, ac y gallant ddweud wrthynt os ydynt yn poeni, wedi dychryn neu'n teimlo'n drist. Yna byddant yn tynnu llun o'u hwynebau a/neu yn ysgrifennu eu henwau ar bob bys (â help oedolyn). Bydd y bawd yn cynrychioli'r plentyn.
- Anogwch y plant i ystyried pobl o wahanol rannau o'u bywydau – e.e. ysgol, teulu uniongyrchol ac estynedig, gwarchodwyr plant, gweithwyr allweddol, ac yn y blaen.
- Pwysleisiwch fod eu 'Dwylo cymorth' yn bersonol iddyn nhw, ac y byddwch yn cymryd y dwylo i mewn ac yn edrych ar eu holau pan fyddant wedi eu gorffen.
- Ewch o gwmpas y plant a'u cynorthwyo, yn enwedig er mwyn ysgrifennu enwau'r oedolion a all helpu.

Amddiffyn plant: pwyntiau i'w nodi

- Os bydd plentyn yn enwi plentyn hŷn (e.e. brawd, chwaer, cefnder, cyfnither) ar gyfer y gweithgaredd hwn, pwysleisiwch os ydynt yn gofyn am help gan blentyn hŷn, y dylent hefyd ddweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddo.
- Os bydd plentyn yn methu meddwl am fwy o enwau, yn enwi dim ond ychydig, neu ddim yn enwi unrhyw aelodau o'i deulu, helpwch ef neu hi i nodi oedolion y gall ymddiried ynddynt yn eich lleoliad.
- Mewn rhai achosion mae'n bosibl na fydd yn briodol i 'Law gymorth' plentyn gael ei rhannu â rhieni a gofalwyr. Rydym yn argymell eich bod yn casglu'r 'Dwylo cymorth' ar ddiwedd y gweithgaredd hwn ac yn eu cadw'n ddiogel, er enghraifft mewn cwpwrdd neu ddesg wedi'i chloi.
- Os bydd ymateb plentyn i'r gweithgaredd hwn yn codi unrhyw bryderon amddiffyn plant, er enghraifft y plentyn wedi rhoi llinell drwy enw aelod o'r teulu, cofnodwch y mater a thynnu sylw'r Arweinydd Diogelu Dynodedig neu berson cyfatebol yn eich lleoliad.g.

- Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd, gofynnwch i'r plant ddal un llaw o'u blaenau, symud pob bys yn ei dro a meddwl am enw'r oedolyn y mae'n cyfateb iddo.
- Yna gall yr oedolyn sy'n arwain y sesiwn ddangos sut y mae'n defnyddio'i fawd (sy'n cynrychioli'r plentyn) i gyffwrdd pob bys, gan ddangos sut y gall plant fynd at yr oedolion a nodwyd ganddynt i ofyn am help os ydynt yn poeni, yn teimlo'n drist neu wedi dychryn.
- Cymerwch y 'Dwylo cymorth' i mewn er mwyn eu hadolygu yn nes ymlaen.
- Atgoffwch y plant, os byddant yn teimlo'n drist, fel y cymeriadau yn y cartŵn, y gallant bob amser fynd at unrhyw un o'r oedolion ar eu 'Llaw gymorth'. Gallant bob amser edrych i lawr ar eu llaw i'w hatgoffa pwy yw'r bobl hyn.

- Atgoffwch y plant am y rhan yn y cartŵn pan mae Jessie yn mynd at ei thad i gael help. Eglurwch eich bod yn mynd i feddwl beth allai Mo ei ddweud pe bai'n mynd at un o'r oedolion y mae'n ymddiried ynddyn nhw i ofyn am help.
- Eglurwch, wrth ofyn am help, ei bod yn werth:
  - **Dweud sut rydych yn teimlo**
  - **Dweud bod rhywbeth wedi digwydd**
  - **Gofyn am sylw**
  - **Er enghraifft: "Rwy'n poeni. Mae rhywbeth wedi digwydd pan o'n i'n chwarae gêm. Alla i siarad gyda chi?"**
- Mewn grwpiau, bydd y plant yn penderfynu ar ffordd dda i Mo egluro wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo beth sydd wedi digwydd a gofyn am help. Yna gofynnwch am wirfoddolwyr sy'n barod i rannu gyda'r dosbarth cyfan. Gallai enghreifftiau eraill gynnwys, "Rwy'n teimlo'n ddigalon. Mae rhywun wedi fy nhwyllo mewn gêm. Allwch chi fy helpu i?" neu "Rwy'n teimlo'n drist. Mae rhywun wedi dweud celwydd wrtha i ac mae arna i angen help".
- Er mwyn rhoi rhagor o help i'r plant, defnyddiwch yr adnodd **Dechrau brawddeg** i'w helpu i eirio brawddegau.

Sylwer: Mae'n ddefnyddiol i'r plant gael ffyrdd syml, cyffredinol o ofyn am help – bydd cymryd rhan yn y gweithgaredd hwn yn eu gwneud yn fwy tebygol o deimlo'n hyderus i ofyn am help gan oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo yn y dyfodol.

Dosbarth cyfan (5-10 munud)

- Edrychwch ar y gweithgaredd cychwynnol unwaith eto *[Mae Jem wedi gofyn i Tia am gyngor ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel wrth chwarae gêm ar-lein o'r enw Avelzon. Beth allai hi ei ddweud wrtho? Cwblhewch y swigod siarad].* **Gofynnwch i'r plant ychwanegu, mewn lliw newydd, darn newydd o gyngor y maent wedi'i ddysgu o'r sesiwn hwn at eu papurau post-it/swigod siarad.**
- Ar y bwrdd gwyn, dangoswch declyn amseru 1 munud. **Gofynnwch i'r plant feddwl yn annibynnol am un peth maen nhw wedi'i ddysgu o'r sesiwn.** Eglurwch wrth y plant y bydd ganddynt 1 munud i symud o amgylch yr ystafell a rhannu'r hyn y maent wedi'i ddysgu â chynifer o blant ag y gallant o fewn yr amser a roddwyd. Dywedwch wrth y plant nad oes ganddynt hawl i redeg o gwmpas yr ystafell, a bod yn rhaid iddynt gerdded yn synhwyrol ac yn ddiogel. Wrth siarad â phlentyn arall, rhaid iddynt beidio â gweiddi – a gallant rannu'r hyn y maent wedi'i ddysgu ag un plentyn ar y tro gan siarad ar uchder priodol.
- Ar ddiwedd y sesiwn, neilltuwch amser i'r plant ofyn cwestiynau'n ddienw gan ddefnyddio blwch cwestiynau. I gael rhagor o ganllawiau ynglŷn â hyn, darllenwch y cyflwyniad (tudalen 10).

Sesiwn dau

Amcan dysgu

Deall y gallai pobl rydych yn eu cyfarfod ar-lein geisio twyllo pobl eraill, sut y gall hyn wneud i rywun deimlo a sut i adnabod a mynd at oedolion a all helpu.

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn bydd dysgwyr yn gallu dweud:

- Gallaf siarad am y priodoleddau sy'n gwneud ffrind da.
- Gallaf nodi ei bod yn bosibl na fydd pobl ar-lein yn dweud y gwir.
- Gallaf egluro'r gwahaniaeth rhwng cyfrinach a syrpreis.
- Gallaf nodi hyd at bedwar oedolyn yn fy mywyd rydw i'n ymddiried ynddyn nhw a sut i ofyn iddynt am help os bydd gennyf broblem ar-lein.

Adnoddau

- Cartŵn ***Jessie & Friends: Playing Games***
- Llyfr stori ***Jessie & Friends: Playing Games***
- **Llun - Jessie, Tia a Mo** (tudalen 69)
- **Taflen waith – Ymarfer cyfateb ymddygiad ystrywgar** (tudalen 70)
- **Llun – Emoji Shhhh** (tudalen 71)
- **Taflen waith – Senarios syrpreis/cyfrinach** (tudalen 72)
- **Taflen waith – Gofyn am help** (tudalen 73)
- Papur plaen

Adnoddau ar gyfer gweithgareddau Ymestyn/crynhoi (dewisol)

- **Gweithgaredd her 3** (tudalen 74)
- **Taflen ganu 3** (tudalen 75)
- ***The Funny Tummy Song* – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan** (tudalen 76)

Cychwyn (5 munud)

- **Gofynnwch i'r plant a allant gofio geiriau pŵer Mo, Tia a Jessie** *[Wise, strong, fearless]* **Gofynnwch beth maen nhw'n ei olygu. Pam maen nhw'n meddwl bod y plant wedi dewis y geiriau hyn?** *[Doeth, cryf, dewr - maen nhw i gyd yn nodweddion personol cadarnhaol.]*
- Eglurwch fod chwaraewyr yn y gêm Avelzon yn gallu rhannu geiriau pŵer gyda'u ffrindiau go iawn er mwyn cael mwy o bŵer a gweithio mewn tîm. **Gofynnwch: Beth ddigwyddodd pan wnaethon nhw rannu eu geiriau pŵer gyda rhywun doedden nhw ddim yn ei adnabod?** *[Fe wnaeth hi eu twyllo trwy droi eu pwerau yn eu herbyn ac fe gollon nhw'r gêm.]*

Gweithgaredd 1: Deall ymddygiad ystrywgar (15-20 munud)

Rhan 1 – Beth sy'n gwneud ffrind da?

- Dangoswch yr adnodd Llun **- Jessie, Tia a Mo.**
- Fel y gwelsom yn y cartŵn, mae Jessie Mo a Tia yn ffrindiau yn yr ysgol.
- **Gofynnwch i'r dosbarth enwi ymddygiadau y dylai Jessie, Mo a Tia eu disgwyl gan ei gilydd. Er enghraifft, sut maen nhw'n trin ei gilydd?** *[Maen nhw'n garedig tuag at ei gilydd, maen nhw'n gwneud i'w gilydd chwerthin, maen nhw'n deyrngar, maen nhw'n helpu ei gilydd.]*

- Eglurwch mai dyma'r ymddygiadau y dylech chi eu dangos i'ch ffrindiau, ac y dylech chi ddisgwyl yr ymddygiadau hyn ganddyn nhw hefyd. Mae hyn yn wir all-lein ac ar-lein, a hefyd yn y dosbarth a'r cae chwarae.

Rhan 2 – Deall ymddygiad ystrywgar

- Rhannwch y Taflenni gwaith – Ymarfer cyfateb ymddygiad ystrywgar. Mewn grwpiau, bydd y plant yn torri'r lluniau a'r testun.
- Gofynnwch i'r plant gyfateb y llun â'r disgrifiad.
- Ar gyfer plant nad ydynt yn gallu darllen y datganiadau ar eu pen eu hunain, gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen pob datganiad yn uchel i'r dosbarth ac yn eu hailddarllen i ddisgyblion unigol yn ôl y galw.
- Gwiriwch yr ymatebion. Eglurwch fod y rhain i gyd yn ffyrdd y gwnaeth Amber geisio twyllo'r tri ffrind a'u cael i ddweud wrthi beth oedd eu geiriau pŵer.

DATGANIAD	LLUN SY'N CYFATEB
Fe wnaeth hi gymryd arni ei bod yn gyfeillgar	Amber yn codi llaw
Fe wnaeth hi ddweud celwydd ei bod eisiau eu helpu i ennill	Amber yn gofyn iddyn nhw ddod at ei gilydd
Fe wnaeth hi ddweud nad oedd hi'n hoffi Dr Yekl	Amber yn dweud nad oedd hi'n hoffi Dr Yekl
Fe wnaeth hi ddweud wrth Jessie am beidio â dweud wrth neb	Amber yn dweud Shhhh

Gweithgaredd 2: Cyfrinach neu syrpreis? (10-15 munud)

- **Gofynnwch i'r dosbarth a ydynt yn cofio'r dieithryn yn anfon emoji Shhhh at Jessie.** Dangoswch yr adnodd **Llun – Emoji Shhhh. Beth maen nhw'n meddwl roedd y dieithryn yn ei ddweud?** *[Ei bod eisiau i Jessie gadw eu sgwrs yn gyfrinach.]*
- **Gofynnwch i'r plant ddweud beth maen nhw'n meddwl ydy cyfrinach.** *[Pan nad ydych chi'n dweud wrth neb arall.]*
- Cyflwynwch y gwahaniaeth rhwng rhywun yn gofyn i chi gadw cyfrinach a syrpreis:

Syrpreis: *Pan nad ydych chi'n dweud rhywbeth wrth rywun oherwydd eich bod yn mynd i roi syrpreis iddo/iddi yn nes ymlaen – er enghraifft, efallai na fyddech chi'n dweud wrth eich rhiant y bydd yna barti syrpreis i ddathlu ei ben-blwydd … ond bydd yn dod i wybod hynny yn y parti!*

Cyfrinach: *Pan fydd rhywun yn gofyn i chi beidio â dweud wrth neb am rywbeth, byth.*

- Siaradwch am deimladau – gall cadw'n dawel am syrpreis fod yn hwyl, gall fod yn gyffrous a gall wneud i chi deimlo'n hapus. Os bydd rhywun yn gofyn i chi gadw cyfrinach, gallai wneud i chi boeni, eich dychryn, teimlo'n anghyfforddus neu'n ddryslyd.
- Heriwch y dybiaeth os bydd rhywun yn dweud cyfrinach wrthych chi, nad oes gennych hawl i ddweud wrth neb arall. Dywedwch wrth y plant, os bydd rhywun yn dweud neu'n gofyn iddynt gadw cyfrinach, does dim rhaid iddynt wneud. Os yw'n gwneud iddynt boeni, yn eu dychryn, yn achosi iddynt deimlo'n drist neu'n ddryslyd dylent ddweud wrth oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo.
- Rhannwch y plant yn barau, a rhoi **Taflen waith – Senarios syrpreis/cyfrinach** iddynt a dweud wrthynt eich bod yn mynd i ddarllen chwe senario. Gofynnwch iddynt weithio yn eu parau i benderfynu pa senarios sy'n syrpreis a pha senarios sy'n gyfrinach. Ar ôl cwblhau'r daflen waith, gofynnwch i'r plant ddweud pa rai maen nhw'n meddwl sy'n gyfrinach. Ar gyfer plant sydd angen help i ddarllen y datganiadau'n annibynnol, gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y datganiadau'n uchel i'r dosbarth ac ailddarllenwch y datganiadau i blant unigol yn ôl y galw.

Taflen waith senarios syrpreis/cyfrinach

1. . Mae Amelia wedi cael gwahoddiad i barti pen-blwydd ei modryb dydd Sadwrn. Dydy modryb Amelia ddim yn gwybod am y parti, ac mae mam Amelia yn gofyn iddi beidio â dweud wrth ei modryb am y parti. **(syrpreis)**

2. Mae rhieni Luke yn mynd i gael ci bach newydd yfory ac maen nhw'n gofyn i Luke beidio â dweud wrth ei frawd bach cyn hynny. **(cyfrinach)**

3. Mae Raheema yn gweld ei ffrind Annabel yn cymryd rhywbeth o gas pensiliau ei ffrind. Mae Annabel yn dweud wrth Raheema na chaiff hi ddim dweud wrth neb beth mae wedi ei weld, gan gynnwys eu hathrawes. **(secret)**

4. Mae Maya a'i mam yn archebu tocynnau ar-lein i fynd i barc thema, er mwyn iddyn nhw allu mynd ag Anita, chwaer Maya, yno ar ddiwrnod ei phen-blwydd y penwythnos nesaf. Mae mam Maya yn gofyn iddi beidio â dweud wrth Anita am y tocynnau tan hynny. **(syrpreis)**

5. Mae Tomaz a'i frawd hŷn wedi casglu llygad y dydd o'r ardd i'w mam. Maen nhw wedi eu cuddio mewn man diogel ar gyfer y bore canlynol gan fwriadu eu rhoi iddi. **(syrpreis)**

6. Dywedodd Lenny wrth Jacob ei fod yn gwybod cyfrinair cyfrifiadur Sarah. Dywedodd wrth Jacob am beidio â dweud wrth neb neu ni fydd yn ffrind iddo mwyach. **(cyfrinach)**

Amddiffyn plant: pwyntiau i'w nodi

- Byddwch yn ymwybodol bob amser ei bod yn bosibl bod rhywun wedi gofyn i blentyn yn eich grŵp chi gadw cyfrinach yn ymwneud â throseddu a cham-drin rhywiol, ac y gallai fod wedi dweud wrth rywun o'r blaen, ond nid o reidrwydd.

- Yn ystod y gweithgaredd, peidiwch â gofyn cwestiynau personol fel 'Oes rhywun wedi gofyn i chi gadw cyfrinach?' oherwydd gallai hyn ei gwneud hi'n anos i blant ystyried y gweithgaredd yn wrthrychol a/neu gallai godi teimladau trawmatig neu wneud i rywun deimlo'n anghyfforddus.

- Os yw'n ymddangos y gallai trafodaeth yn ystod y gweithgaredd arwain at ddatgelu gwybodaeth, arweiniwch yr unigolyn i fan preifat fel nad yw'r wybodaeth yn cael ei datgelu o flaen y dosbarth cyfan. Dilynwch y canllawiau a amlinellwyd yn y cyflwyniad (tudalennau 7-8).

- Cadarnhewch yr ateb cywir ac eglurwch pam y mae 3 a 6 yn gyfrinach. *[Oherwydd bod Annabel wedi dweud na fyddai Raheema yn cael dweud beth ddigwyddodd wrth neb; dywedodd Lenny wrth Jacob na fyddai'n ffrind iddo pe bai'n dweud wrth rywun.]* Ailadroddwch mai ffordd dda o gofio'r gwahaniaeth yw bod cyfrinachau i'w cadw am byth, ond y byddech yn disgwyl i rywun ddod i wybod am syrpreis, a hynny'n fuan iawn fel arfer.
- Atgoffwch y plant, os oes rhywun wedi gofyn iddynt gadw cyfrinach, a allai wneud iddynt deimlo'n anghyfforddus neu achosi iddynt boeni mewn unrhyw ffordd, y dylent ddweud wrth oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo. Eglurwch ei bod yn bosibl mai oedolyn fydd yn gofyn iddynt gadw cyfrinach, ac os hynny, yn enwedig os yw'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus neu'n achosi iddynt boeni, dylent ddweud wrth oedolyn arall maen nhw'n ymddiried ynddo. Heriwch y dybiaeth bod yn rhaid i chi bob amser wneud beth mae oedolyn yn ei ddweud; yn enwedig os yw'r hyn mae'n ei ofyn yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus neu 'ddim yn teimlo'n iawn'. Atgoffwch y plant ynglŷn â'u 'Dwylo cymorth' a chadarnhewch y negeseuon y gallant bob amser siarad ag oedolyn arall a nodwyd o rannau eraill o'u bywydau, er enghraifft o'r cartref neu o'r ysgol.
- Darllenwch Senario 3 neu 6 eto a gofynnwch i'r plant awgrymu geiriau y gallai Raheema neu Jacob eu defnyddio i ddweud wrth oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo beth sydd wedi digwydd *[E.e. 'Mr Alam, rydw i angen dweud wrthych chi am rywbeth ddigwyddodd gyda chas pensiliau Joshua; Miss Patel, rydw i eisiau dweud wrthych chi am rywbeth welais i'n digwydd']* Derbyniwch ychydig o awgrymiadau.

- Atgoffwch y plant, fel y dywedodd tad Jessie yn y cartŵn, y gallant bob amser ddweud 'Na' os bydd rhywun yn dweud neu'n gofyn iddynt wneud rhywbeth nad ydyn nhw eisiau ei wneud. Mae hyn yn cynnwys os yw'r person hwn yn oedolyn neu os yw'n siarad â chi ar-lein. *[Os yw'r plant yn gyfarwydd â rheol PANTS yr NSPCC, dolen i 'Na yw na'].*

Gweithgaredd 3: Sut i ddweud wrth oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo

(15-20 munud)

Er mwyn paratoi ar gyfer y gweithgaredd chwarae rôl, darllenwch y canllawiau ar Chwarae rôl yn y cyflwyniad (tudalen 6).

Sut mae adnabod oedolyn y gallwch ymddiried ynddo?

- Mae'r oedolyn hwn yn gwneud i chi deimlo'n well pan fyddwch yn teimlo'n drist neu wedi brifo.
- Dydy'r oedolyn yma ddim yn eich dychryn chi.
- Mae'r oedolyn yma'n un y gallwch siarad ag ef/hi am bethau heb boeni.
- Gall fod yn oedolyn rydych yn teimlo'n agos ato.
- Efallai fod yr oedolyn yma wedi eich helpu gyda rhywbeth o'r blaen.

- **Gofynnwch i'r plant eich atgoffa i bwy y gofynnodd Jessie, Tia a Mo am help.** *[Tad Jessie]*
- Trefnwch y plant yn grwpiau/byrddau bach. Rhowch un cymeriad i bob grŵp (Jessie, Tia neu Mo) a rhowch gopi o'r adnodd **Taflen waith – Gofyn am help** i bob grŵp.
- Gofynnwch iddynt dreulio 5 munud yn meddwl am ychydig o bethau gwahanol y gallai eu cymeriad ei ddweud pan fydd yn mynd at oedolyn i ofyn am help. Gofynnwch i un plentyn ym mhob grŵp gofnodi ei syniadau ar y daflen waith. Dywedwch wrthynt y gallant ysgrifennu cynifer o eiriau, ymadroddion neu frawddegau defnyddiol ag y gallant feddwl amdanynt. Ewch o gwmpas y dosbarth a helpwch y plant i feddwl am syniadau os oes angen, a darllenwch senarios i blant sydd angen help i ddarllen y testun yn annibynnol.
- Nawr dywedwch wrth y plant eich bod yn mynd i chwarae rhan yr oedolyn y gellir ymddiried ynddo ym mhob achos. Gallech ddefnyddio gwisg arbennig neu bropiau i'ch helpu i gyfleu'r cymeriad.
- Gan gymryd pob bwrdd/grŵp bach yn ei dro, gofynnwch i blentyn hyderus ym mhob grŵp chwarae cymeriad y plentyn a defnyddio rhai o'r geiriau/ymadroddion i actio'r cymeriad yn dod atoch chi i ofyn am help, gan chwarae rôl am gyfnod byr gyda chi o flaen y dosbarth cyfan.
- Mae'n bwysig bod y plant yn sylweddoli bod pethau'n gallu tynnu sylw oedolion y gellir ymddiried ynddynt weithiau, a'i bod yn bosibl na fyddant yn rhoi eu sylw i'r plentyn ar unwaith, er enghraifft os ydynt wrthi'n gwneud cinio neu ar y ffôn. Wrth chwarae rôl oedolyn y gellir ymddiried ynddo yn ystod y gweithgaredd hwn, dylech hefyd ddangos sut mae rhywbeth arall yn gallu tynnu sylw'r oedolyn a'i rwystro rhag rhoi sylw i'r plentyn ar unwaith. Anogwch y plant i ddyfalbarhau, gan bwysleisio bod yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud yn bwysig, nes bydd yr oedolyn y gellir ymddiried ynddo yn gallu gwrando'n astud.
- Ar ôl i'r plentyn gael eich sylw, fel yr oedolyn y gellir ymddiried ynddo, dylech ddangos sut mae'r oedolyn yn gwrando'n astud, yn tawelu ofnau'r plentyn, ac yn ei sicrhau y bydd yn ei helpu.
- Rhowch gyfle i'r plant drio fwy nag unwaith os oes angen, a rhowch gyfle i gynifer o blant ag sy'n bosibl gael tro. Wrth i'r plant gael cyfle i wylio'i gilydd, dylech ddisgwyl gweld y chwarae rôl yn datblygu, a phlant yn dod yn fwy hyderus ac yn mynegi eu hunain yn well. Manteisiwch ar gyfleoedd rhwng pob chwarae rôl i egluro beth aeth yn dda, ac i roi mwy o syniadau i'r plant ar gyfer y tro nesaf.
- Gorffennwch y gweithgaredd drwy bwysleisio bod llawer o wahanol ffyrdd o ofyn i oedolyn am help. Os ydych chi'n poeni, un ffordd syml iawn yw dweud 'Rwy'n poeni. Allwch chi fy helpu?'.

Dosbarth cyfan (5-10 munud)

- Rhowch ddarn o bapur i bob plentyn. Gofynnwch i'r plant ysgrifennu ar y darn o bapur un peth maen nhw wedi'i ddarganfod o'r wers nad oedden nhw'n ei wybod cyn hyn. Gofynnwch i oedolyn helpu'r plentyn i gofnodi'r hyn y mae wedi'i ddysgu os oes angen cymorth ychwanegol. Gofynnwch i'r plant wasgu eu darn o bapur yn belen, a sefyll mewn cylch yng nghanol yr ystafell.
- Eglurwch wrth y plant ein bod yn mynd i droi ein syniadau'n 'beli eira' ac anogwch nhw i daflu eu papur yn ysgafn i ganol y cylch. Pwysleisiwch y dylai'r plant daflu o dan y fraich, ac na ddylent anelu at blentyn arall. Pan fydd y 'peli eira' i gyd wedi'u taflu, gofynnwch i'r plant gasglu pelen eira a'i hagor. Gyda'r plant o'u hamgylch, bydd angen iddynt rannu'r hyn sydd wedi'i ysgrifennu ar y papur a gwrando ar yr hyn y mae plant eraill wedi'i ddysgu yn ystod y sesiwn.

Sesiwn Ymestyn

Ar gyfer pob sesiwn, crëwyd **Gweithgaredd her** i ymestyn plant sydd wedi llwyddo i gyflawni'r amcan dysgu ac sydd angen her ychwanegol er mwyn cynyddu eu dealltwriaeth a chymhwyso sgiliau y maent wedi eu dysgu. Nid ar gyfer disgyblion mwy abl y mae'r gweithgareddau hyn o reidrwydd, ond ar gyfer plant yr aseswyd yn ystod y sesiwn eu bod yn dangos dealltwriaeth gref o ddiogelwch ar-lein.

Mae **Gweithgaredd her 3** (tudalen 74) yn canolbwyntio ar adnabod ymddygiad ystrywgar.

I weld canllawiau ar gyfer y gweithgareddau her ewch i'r cyflwyniad (tudalen 4).

Gweithgareddau crynhoi

Cân – Taflen ganu 3

- Wythnos ar ôl gwylio'r cartŵn, chwaraewch y gân eto, a defnyddiwch y cyfle hwn i atgoffa'r plant ynglŷn â'r stori/cadarnhau'r prif bethau a ddysgwyd. Anogwch y plant i ganu gyda'r gân/dysgu'r gân. Gallwch lawrlwytho fersiwn trac cyfeiliant yn: www.thinkuknow.co.uk/professionals/resources/jessie-and-friends (Saesneg yn unig).
- **Gofynnwch** y cwestiynau a ganlyn:
  - **Allwch chi orffen geiriau'r gân? 'Ond mae pobl weithiau'n _______ Bod yn ffrindiau ac yn glên' [smalio] ['But people who are not so kind sometimes they can ______'** *[pretend]* **Pwy sy'n smalio neu'n cymryd arno yn y cartŵn ac yn twyllo Jessie a'i ffrindiau?** *[Ei chwaer, Amber]* **Beth oedd y peth drwg wnaeth Amber?** *[Fe wnaeth hi dwyllo'r ffrindiau a'u cael i ddweud wrthi beth oedd eu geiriau pŵer, yna defnyddiodd eu pwerau yn eu herbyn fel eu bod yn colli'r gêm.]*
  - **Yn y gân mae Tia yn canu 'Cau'r cyfrifiadur, neu'r gliniadur'** ***['To make it stop, close the laptop'].*** **Beth mae hi'n ei olygu wrth ddweud hyn?** *[Y gallwch chi bob amser droi'r ddyfais i ffwrdd a cherdded i ffwrdd os yw rhywbeth yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus – yn ogystal â dweud wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo.]*
- Dysgwch y symudiadau (sy'n seiliedig ar Iaith Arwyddion Prydain) i'r plant er mwyn iddyn nhw allu gwneud y symudiadau yn ystod y gytgan: gweler ***The Funny Tummy Song*** **– Symudiadau i fynd gyda'r gytgan.**
- Mewn gwers gerddoriaeth, helpwch y plant i ddefnyddio offerynnau (e.e. drymiau ac offerynnau taro) i gerddoriaeth y gân.
- Ar ôl gwrando, gwylio neu ganu, gofynnwch i'r plant pa linell yn y gân fyddai'r un orau er mwyn helpu plentyn sy'n poeni. Ceisiwch eu cael i ddweud, 'Yna mae'n rhaid i ti ddweud wrth oedolyn cyfrifol' *['Then you must tell a grown up you trust'].*

Llyfr stori

- Darllenwch y llyfr stori i'r plant. Arhoswch i ofyn cwestiynau. Defnyddiwch hwn fel cyfle i atgoffa ynglŷn â'r prif negeseuon.
- Argraffwch lyfr stori i bob plentyn. Gofynnwch iddyn nhw gwblhau'r tudalennau gweithgareddau naill ai yn y dosbarth neu gartref gyda rhiant/gofalwr.
- Rhowch lyfr stori i bob plentyn fynd adref gydag ef/hi. Gofynnwch i'r rhieni/gofalwyr ei ddarllen gyda'u plentyn, ac annog eu plentyn i gwblhau'r gweithgareddau sydd ynddo. Ar ôl iddynt ddarllen y llyfr stori gyda'u plentyn, gallant fynd drwy'r cwestiynau sydd ar y dudalen gefn gyda'r plentyn er mwyn cadarnhau'r prif bwyntiau i'w dysgu.

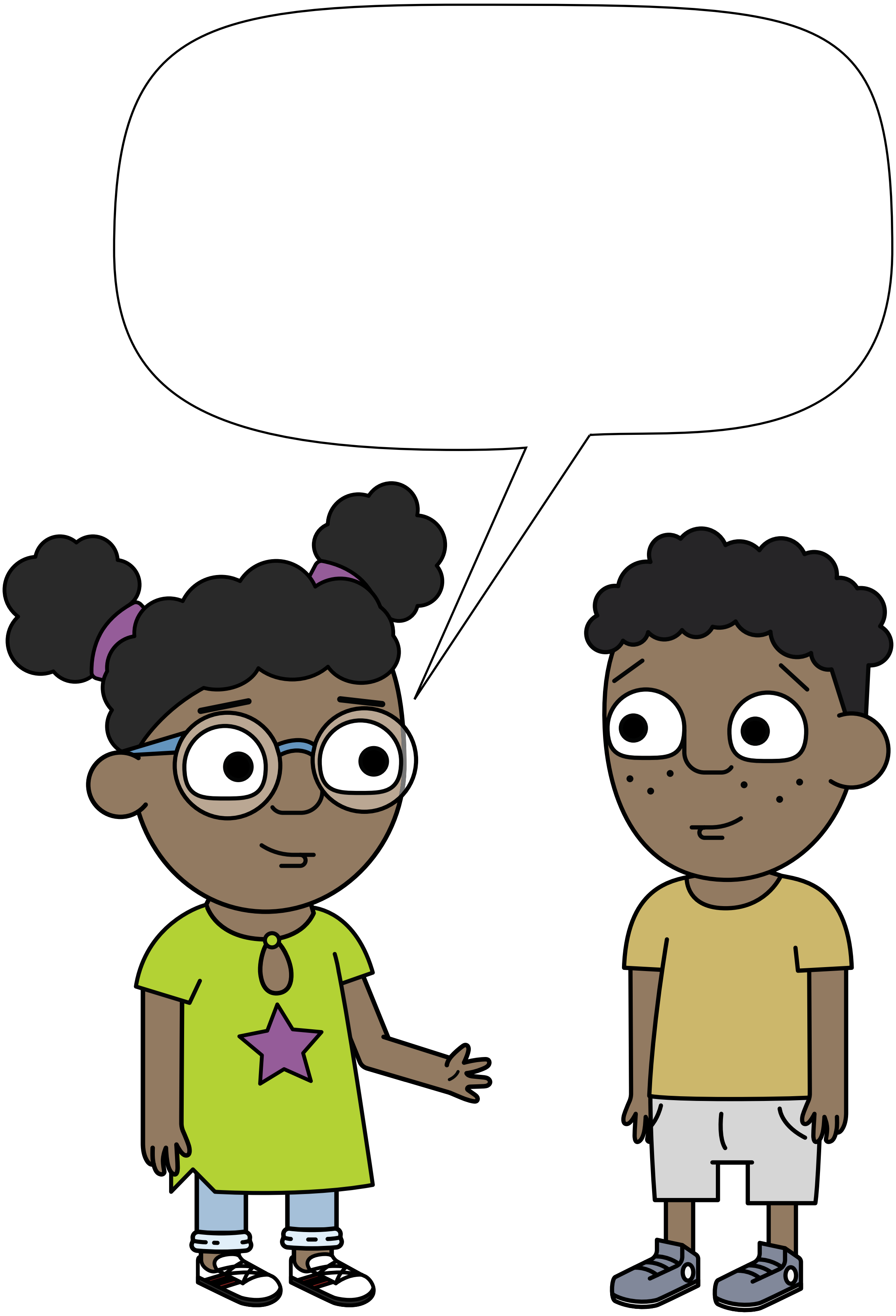
Creadigol

Gallech ddefnyddio *Jessie a'i Ffrindiau* fel sail i waith creadigol mewn llawer o wahanol ffyrdd. Dyma un awgrym; mae croeso i chi fynd ati i ddatblygu eich gweithgareddau eich hun.

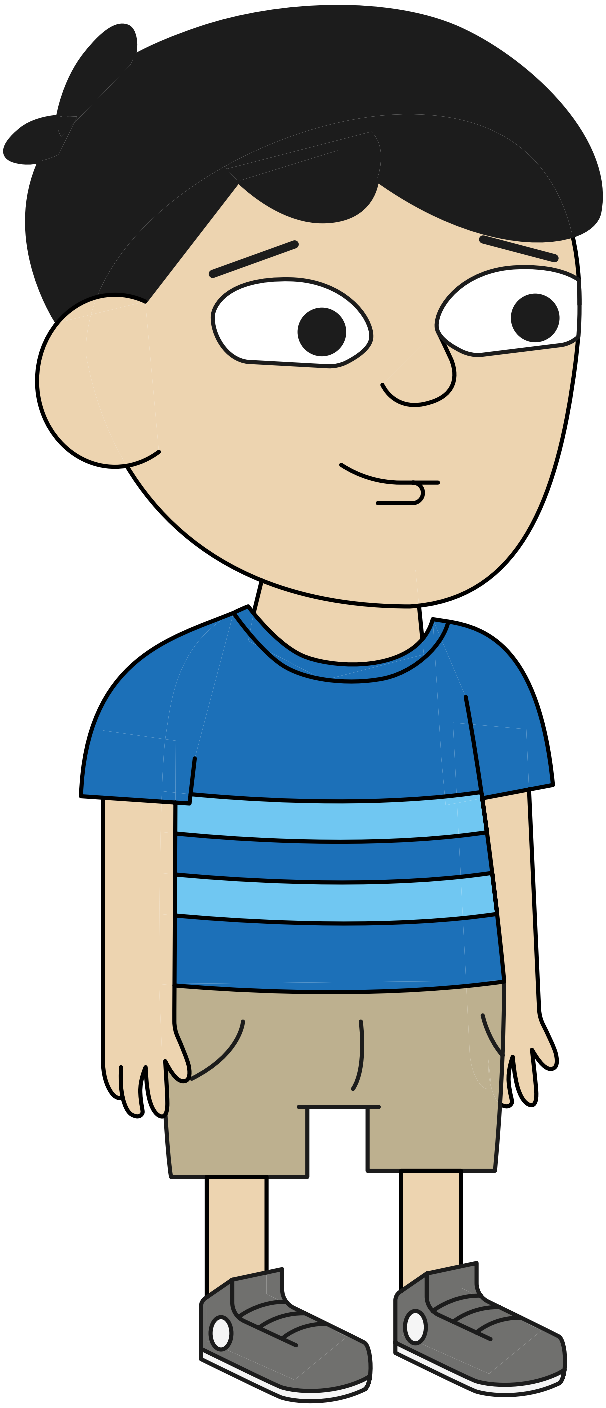
- **Geirfa:** Gofynnwch i'r plant ddewis eu gair pŵer eu hunain. Anogwch nhw i greu rhestr fer o eiriau sy'n disgrifio priodweddau a nodweddion cryf, cadarnhaol, grymus, ac yna i ddewis un gair fel eu gair pŵer. Gofynnwch iddynt egluro wrth grŵp bach neu wrth y dosbarth cyfan pam y maent wedi dewis y gair hwnnw.
- • **Dylunio:** Gofynnwch i'r plant ddylunio afatar â phŵer goruwchnaturiol ar gyfer y gêm Avelzon. Gweithiwch gyda'r dosbarth i nodi tri neu bedwar cyngor priodol ynglŷn â chadw'n ddiogel y gallai'r afatar eu rhoi i blant eraill o'r un oed. Yna gofynnwch iddynt ddewis cyngor a'i ychwanegu at swigen siarad i ddangos yr afatar *Avelzon* yn rhoi'r cyngor hwnnw.

Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd

Llun – Tia a Jem



Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 1
Llun – Mo



Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 1

Eitem Mo 1 – bathodyn pen-blwydd

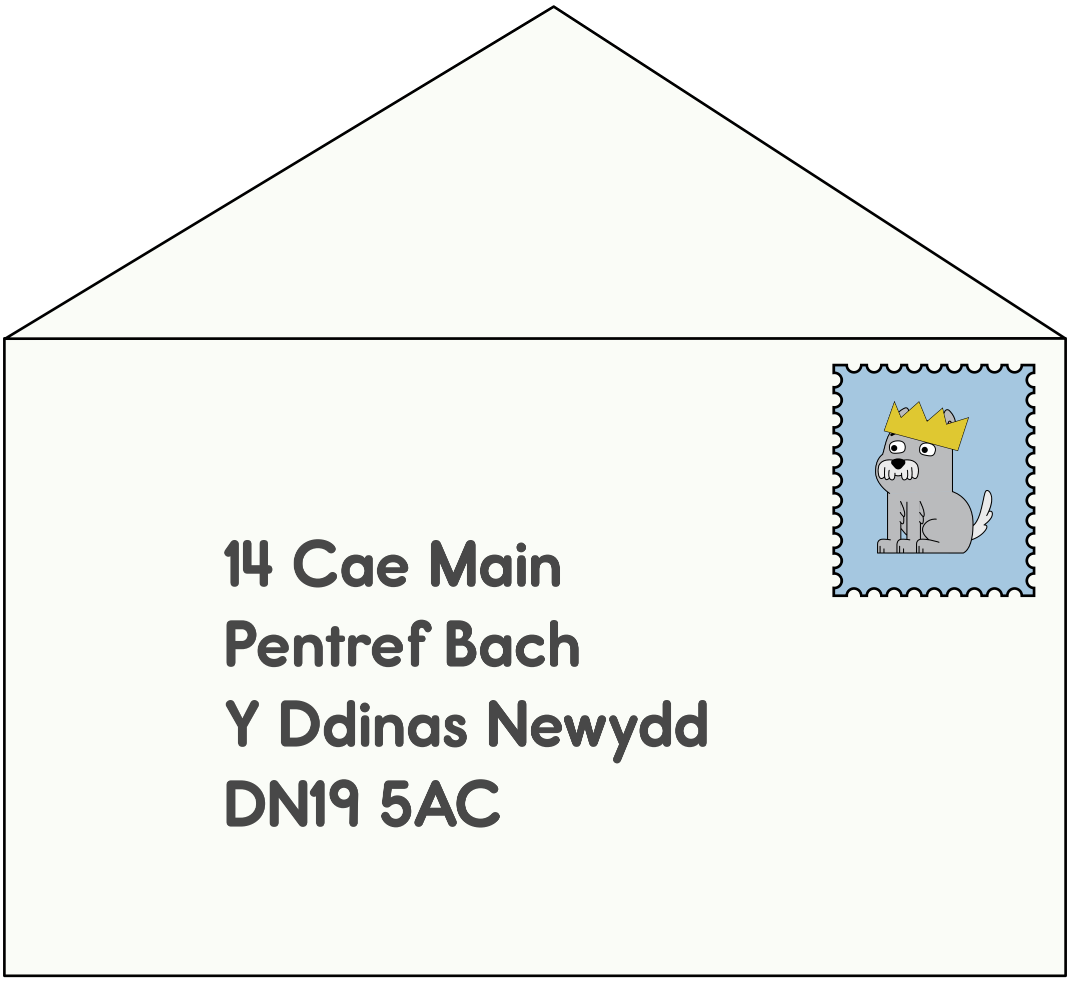
Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 1

Eitem Mo 2 – siwmper ysgol

Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 1
Eitem Mo 3 – ffôn symudol

Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 1

Eitem Mo 4 – amlen â chyfeiriad arni

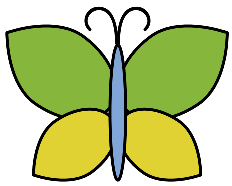


Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 2

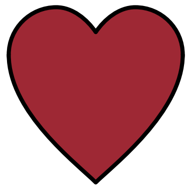
Taflen waith – Arwyddion rhybudd Mo

Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 2

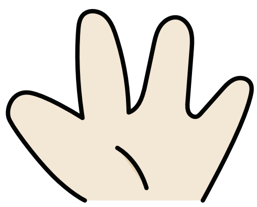
Lluniau i'w torri – atebion



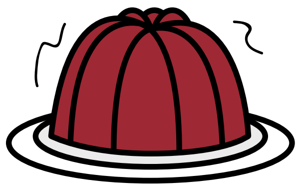
Bol yn corddi



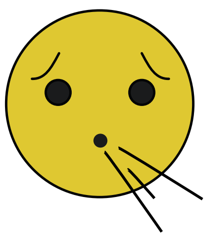
Calon yn curo'n gyflym



Dwylo chwyslyd



Coesau fel jeli

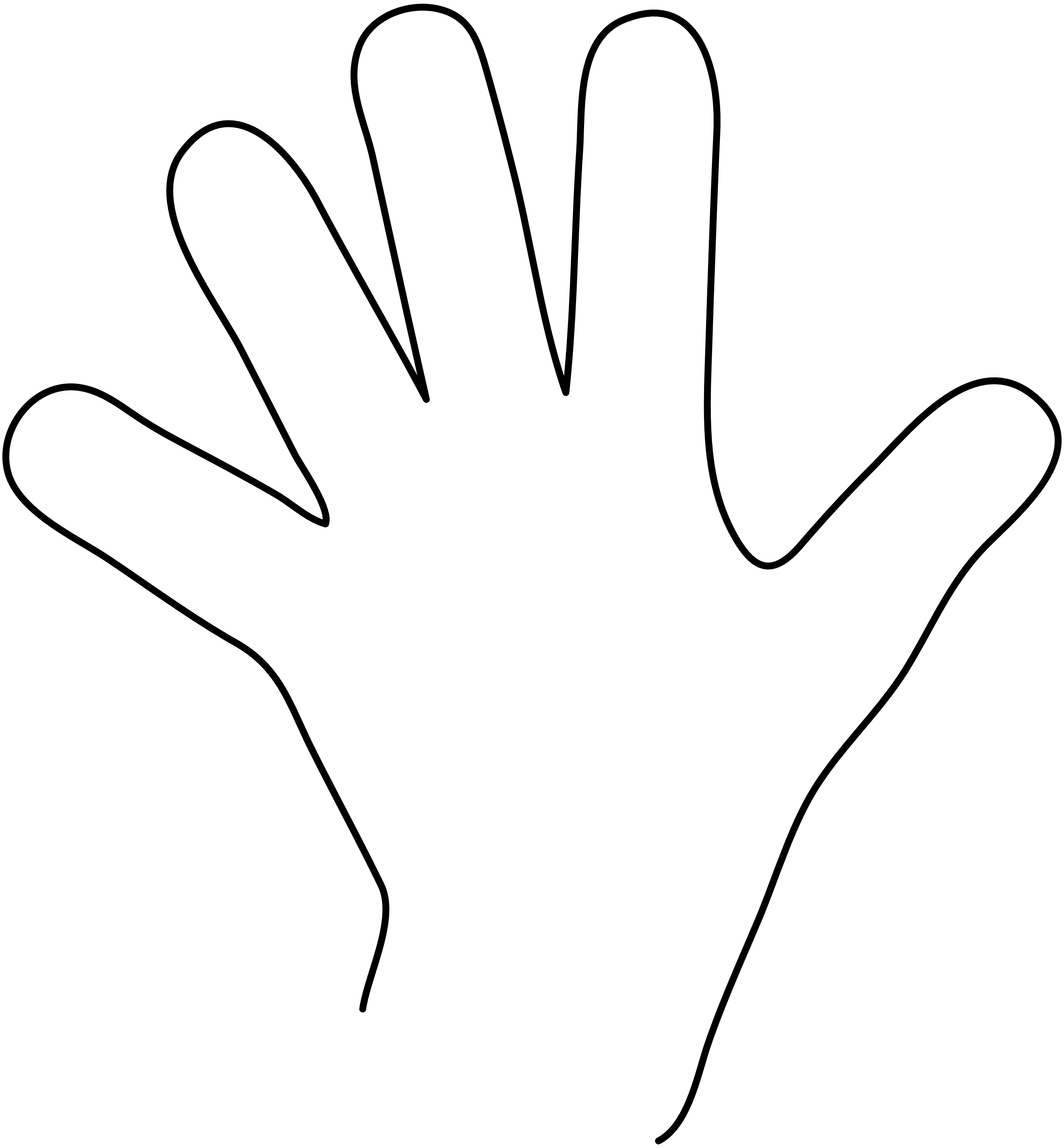


Anadlu'n gyflym

Teimlo'n ddagreuol

Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 3

Amlinelliad o'r 'Llaw gymorth'



Pennod 3 (Sesiwn un), Gweithgaredd 3

Dechrau brawddeg

Rwy'n teimlo'n ....

....

Mae rhywbeth wedi digwydd pan oeddwn i

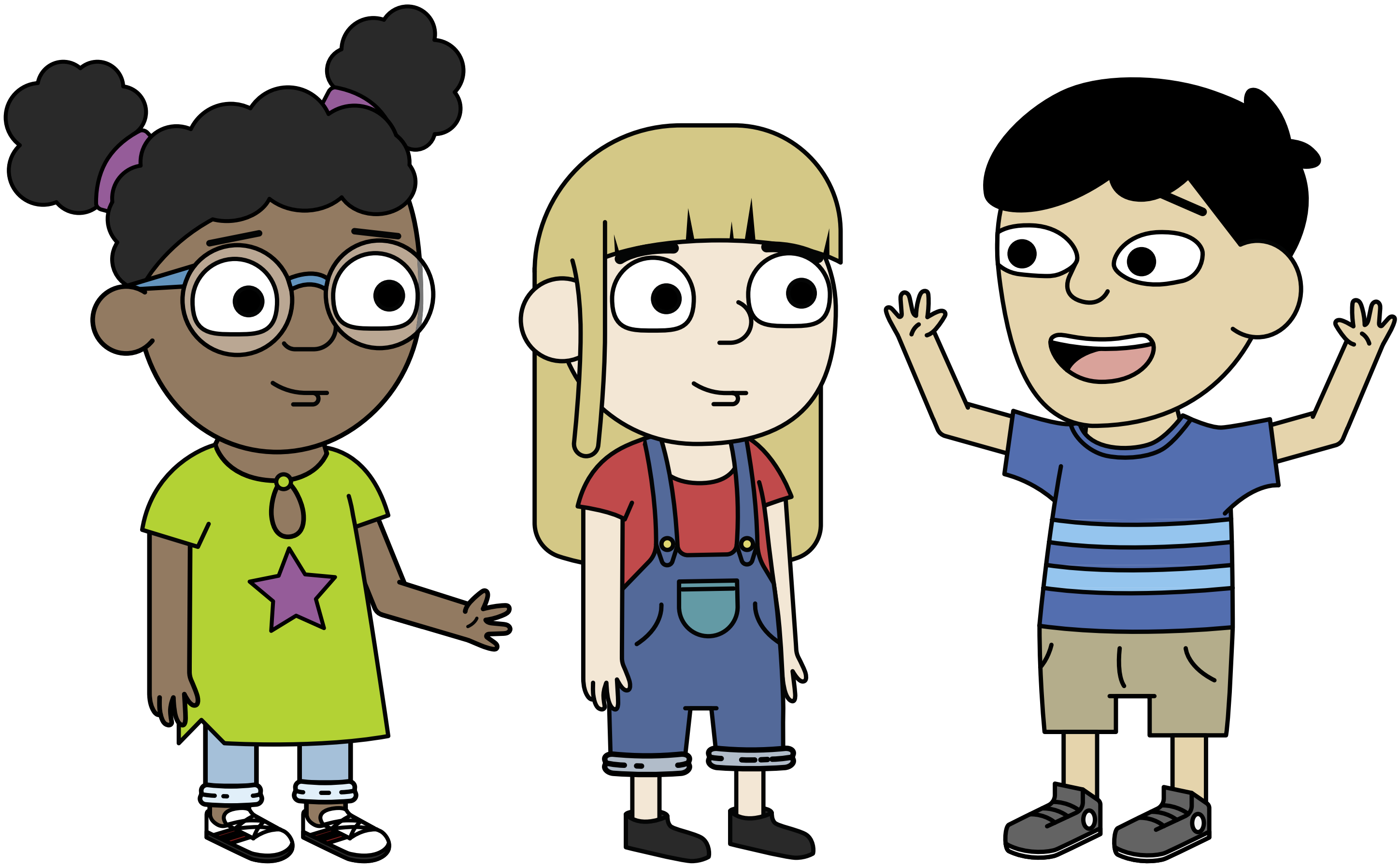
....

....

Allwch chi helpu?

Pennod3 (Sesiwn dau), Gweithgaredd 1

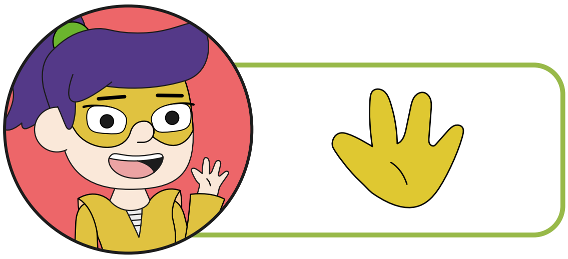
Llun - Jessie, Tia a Mo

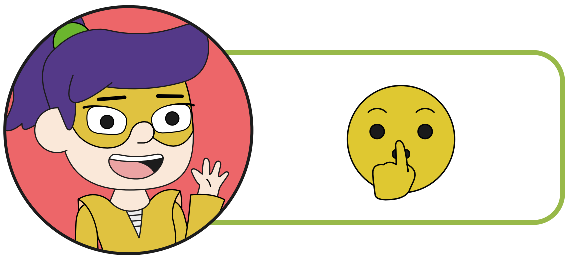


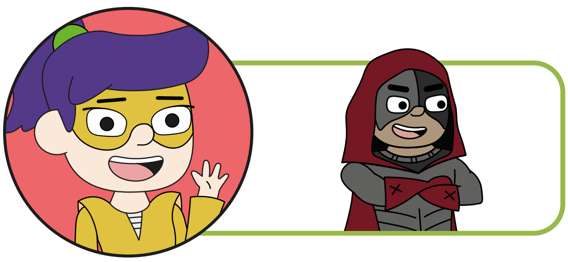
Pennod 3 (Sesiwn dau), Gweithgaredd 1

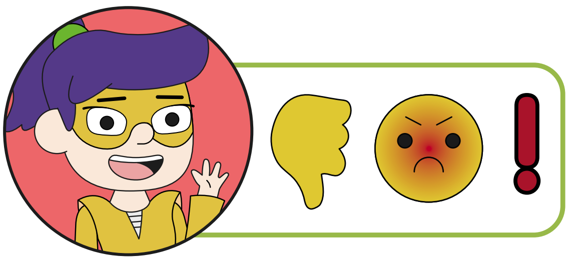
Taflen waith – Gweithgaredd cyfateb ymddygiad ystrywgar

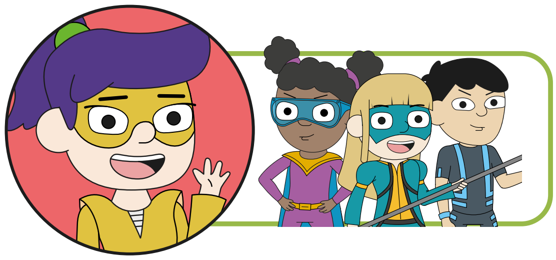
Fe wnaeth hi gymryd arni ei bod yn gyfeillgar	Fe wnaeth hi ddweud wrth Jessie am beidio â dweud wrth neb	Fe wnaeth hi ddweud celwydd ei bod eisiau eu helpu i ennill	Fe wnaeth hi ddweud nad oedd hi'n hoffi Dr Yekl

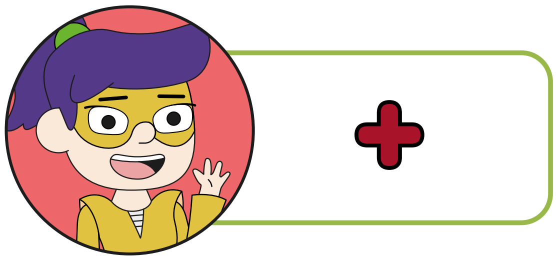


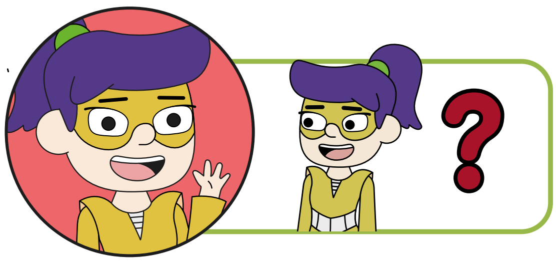






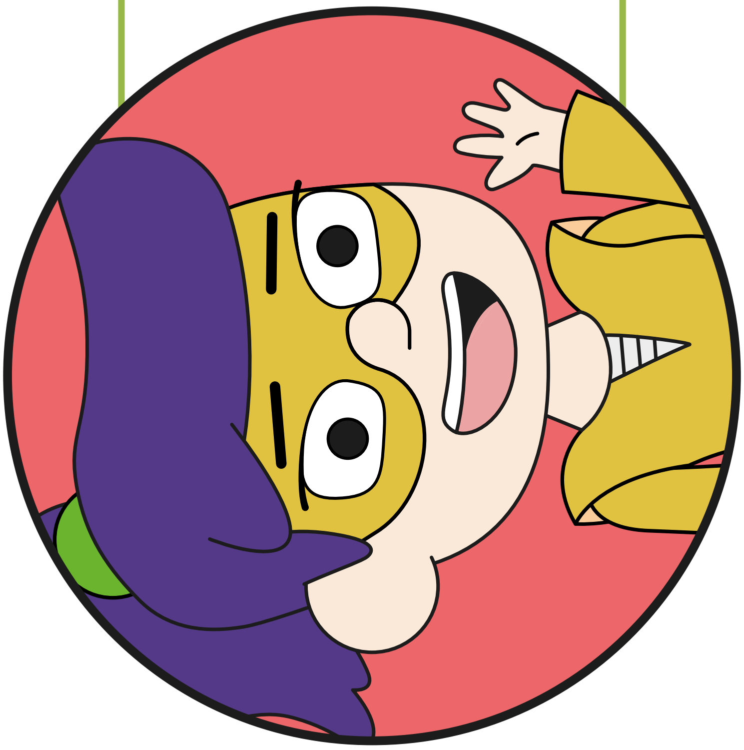






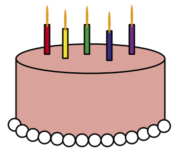
Pennod 3 (Sesiwn dau), Gweithgaredd 2

Llun – Emoji Shhhh

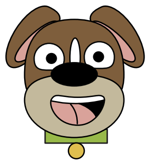


Taflen Waith senarios syrpreis/cyfrinach

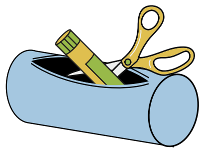
1. Mae Amelia wedi cael gwahoddiad i barti pen-blwydd ei modryb dydd Sadwrn. Dydy modryb Amelia ddim yn gwybod am y parti, ac mae mam Amelia yn gofyn iddi beidio â dweud wrth ei modryb am y parti.



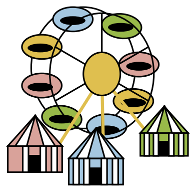
2. Mae rhieni Luke yn mynd i gael ci bach newydd yfory ac maen nhw'n gofyn i Luke beidio â dweud wrth ei frawd bach cyn hynny.



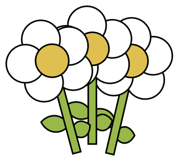
3. Mae Raheema yn gweld ei ffrind Annabel yn cymryd rhywbeth o gas pensiliau ei ffrind. Mae Annabel yn dweud wrth Raheema na chaiff hi ddim dweud wrth neb beth mae hi wedi ei weld, gan gynnwys eu hathrawes.



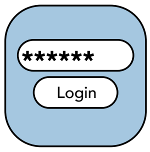
4. Mae Maya a'i mam yn archebu tocynnau ar-lein i fynd i barc thema, er mwyn iddyn nhw allu mynd ag Anita, chwaer Maya, yno ar ddiwrnod ei phen-blwydd y penwythnos nesaf. Mae mam Maya yn gofyn iddi beidio â dweud wrth Anita am y tocynnau tan hynny.



5. Mae Tomaz a'i frawd hŷn wedi casglu llygad y dydd o'r ardd i'w mam. Maen nhw wedi eu cuddio mewn man diogel ar gyfer y bore canlynol gan fwriadu eu rhoi iddi.



6. Dywedodd Lenny wrth Jacob ei fod yn gwybod cyfrinair cyfrifiadur Sarah. Dywedodd wrth Jacob am beidio â dweud wrth neb neu ni fydd yn ffrind iddo mwyach.

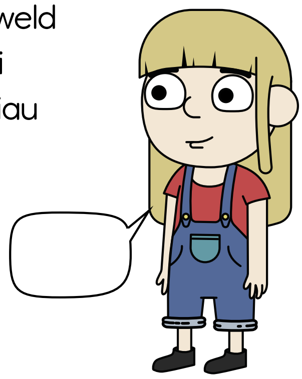


Pennod 3 (Sesiwn dau), Gweithgaredd 3
Taflen waith – Gofyn am help

Taflen waith gofyn am help

Jessie

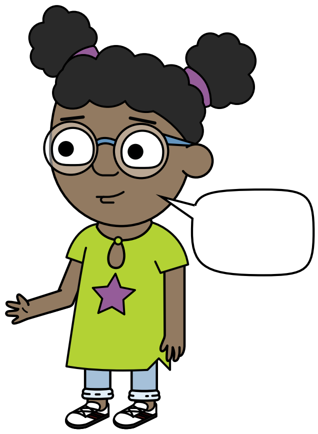
Mae Jessie yn yr ysgol ac ar gyfrifiadur y dosbarth. Mae ei hathro, Mr Khan, yn yr ystafell. Mae'n defnyddio'r rhyngrwyd ac mae rhywbeth nad yw Jessie wedi'i weld o'r blaen yn dod i fyny ar y sgrin. Mae Jessie yn cofio rhywun yn dweud wrthi na ddylai hi glicio ar bethau sy'n dod i fyny ar eich sgrin. Dydy Jessie ddim eisiau cyffwrdd dim gan ei bod yn poeni y gallai rhywbeth arall ddigwydd.



1. Sut all Jessie ddechrau'r sgwrs gyda'i hathro?
2. Sut all Jessie egluro sut mae hi'n teimlo?
3. Sut all Jessie egluro beth sydd wedi digwydd?

Tia

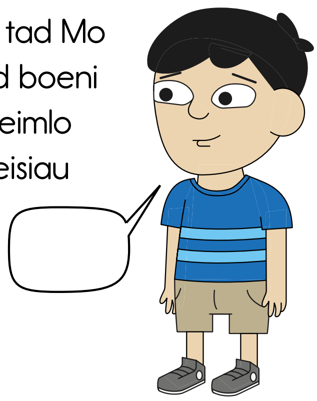
Mae Tia adref gyda'i mam-gu/nain ac yn defnyddio cyfrifiadur llechen y teulu i wylio ei hoff gartŵn. Ar ôl i'r cartŵn orffen mae un gwahanol yn dechrau chwarae ar y sgrin a dydy'r cartŵn yma ddim yn un y mae Tia yn ei adnabod. Mae dau gymeriad ac mae un ohonynt yn dweud rhywbeth cas iawn wrth y llall. Mae hyn yn gwneud i Tia deimlo'n drist. Mae dau funud ar ôl o'r cartŵn a dydy Tia ddim yn gwybod beth i'w wneud.



1. Sut all Tia ddechrau'r sgwrs gyda'i mam-gu/nain?
2. Sut all Tia egluro sut mae'n teimlo?
3. Sut all Tia egluro beth sydd wedi digwydd?

Mo

Mae Mo wedi bod yn nhŷ ei ffrind. Tra roedd yno, fe wnaeth Mo a'i ffrind dynnu lluniau doniol ohonyn nhw eu hunain ar y cyfrifiadur llechen. Am 4pm daeth tad Mo i'w nôl a mynd ag ef adref. Roedd Mo yn meddwl am y lluniau a dechreuodd boeni beth petai pobl eraill yn gweld y lluniau. Roedd yn tynnu stumiau a byddai'n teimlo cywilydd mawr pe bai unrhyw un ar wahân i'w ffrind yn eu gweld. Mae Mo eisiau dweud wrth ei dad ond nid yw'n siŵr beth i'w ddweud.



1. Sut all Mo ddechrau'r sgwrs gyda'i dad?
2. Sut all Mo egluro sut mae'n teimlo?
3. Sut all Mo egluro beth sydd wedi digwydd?

Pennod 3 (Sesiwn dau), Sesiwn Ymestyn

Gweithgaredd Her 3

Gan ddefnyddio pensiliau lliw gwahanol, tanlinellwch enghreifftiau o ymddygiadau ystrywgar y gallwch eu gweld yn y cofnod o'r sgwrs:

- Seboni
- Llwgrwobrwyo
- Eisiau cadw cyfrinach
- Yn cymryd arno ei fod yn hoffi'r un peth

Seboni - Pan mae rhywun yn dweud pethau neis iawn amdanoch chi

Llwgrwobrwyo - Pan mae rhywun yn cynnig rhoi rhywbeth i chi os gwnewch chi wneud rhywbeth

Pennod 3 (Sesiwn dau), The Funny Tummy Song

Taflen ganu 3

Mae'n hwyl i chwarae gêm ar-lein
Â ffrindiau go iawn
Ond mae pobl weithiau'n smalio
Bod yn ffrindiau ac yn glên
Os gwnaiff rhywun rannu rhywbeth
Sy'n gwneud i ti ddweud 'O-o'
Cau'r cyfrifiadur
Neu'r gliniadur
Rwyt ti angen gwybod hyn ...

Os yw'n creu teimlad od
Yn dy fol
Poeni, ofnus neu drist
Yna mae'n rhaid i ti
Ddweud wrth oedolyn cyfrifol
Fel athro neu mam neu dad

Os yw'n creu teimlad od
Yn dy fol
Bod rhywbeth ddim yn iawn
Dim dy fai di
Dweda wrth oedolyn cyfrifol
Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di
Byddan nhw'n siŵr o dy helpu di

Pennod 3 (Sesiwn dau), Gweithgareddau crynhoi

The Funny Tummy Song – Symudiadau sy'n mynd gyda'r gytgan. Mae'r symudiadau'n seiliedig ar Iaith Arwyddion Prydain (BSL)

Symud eich dwylo rownd a rownd eich bol

Os yw'n creu teimlad od yn dy **fol** / If it makes you feel funny in your **tummy**

Symud eich dwylo rownd a rownd eich pen

Poeni / Worried

Cyffwrdd eich gên gyda'ch dwrn

ofnus / scared

Symud eich llaw i lawr o'ch wyneb i'ch brest

Neu **drist** / or **sad**

Symud eich llaw yn syth ar draws eich corff

Yna mae'n **rhaid** / Then you **must***

Symud eich llaw oddi wrth eich wyneb

i ti ddweud / tell

Symud eich llaw uwchben eich pen

wrth **oedolyn** / a **grown up**

Symud eich llaw dde i lawr ar gledr y llaw

cyfrifol / you **trust**

Symud eich bysedd o'ch pen am allan

Fel **athro** / Like a **teacher**

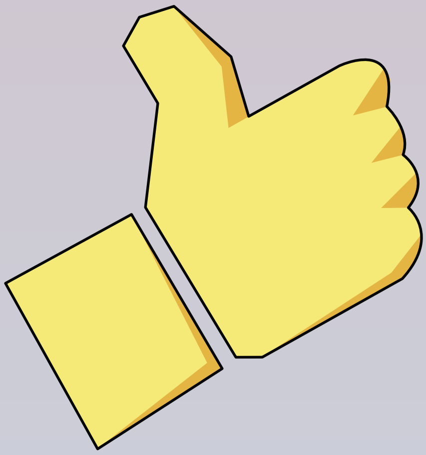
Symud 3 bys i fyny a chyffwrdd eich talcen

neu **mam** / or a **mum**

croesi 2 fys dros 2 fys ar y llaw arall

neu **dad** / or **dad**

*Sylwch mai dyma BSL ar gyfer y gair 'dylid'/'should'.
Mae modd gwneud y symudiadau gyda llaw dde neu chwith.



Thinkuknow yw'r rhaglen addysg gan CEOP, uned amddiffyn plant yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol, sy'n ceisio cadw plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol, ar-lein ac all-lein.

www.thinkuknow.co.uk

A National Crime Agency command