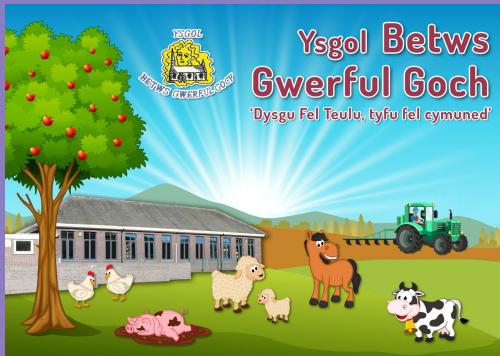


Cefnogi Ein Rhieni hefo Diogelwch Ar-lein

Supporting Our Parents with Online Safety





Cyngori Rhieni



Diogelu Ar-lein

Sesiynau
Diogelu/Seibr
Fwlio gan yr
Heddlu -
Rhaglen
Schoolbeat

Beth da ni yn ei wneud yn yr Ysgol?

Dewiniad Digidol yn
yr Ysgol

Dathlu Diwrnod
Diogelwch ar y
We drwy gwblhau
gweithgareddau

Trafod mewn
Gwasanaethau
Ysgol

Sesiynau
Diogelwch
ar-lein fel rhan
o'n Cwricwlwm





Offer
advice for
parents



North Wales
Police
Schoolbeat
sessions

On-line Safety in School

What do we do as a School?

Digital
Wizards in
School

Celebrate Safer
Internet Week by
having a day of
activities

School
Assemblies

On-line Safety
sessions as
part of our
Curriculum



Beth allwch chi wneud fel rhieni?

Siaradwch

Mae'n hanfodol bwysig i siarad gyda'ch plentyn yn gyson am sut i gadw'n ddiogelwch ar-lein. Ddim yn siwr iawn ble i gychwyn? Fe all rhain helpu;

 Gofynwch i'ch plentyn beth mae nhw yn hoffi ei wneud ar-lein a pa safleoedd yr hoffent ei ddefnyddio. Pa gemau mae nhw o'i ffrindiau yn hoff o chwarae? Dangosa imi dy hoff wefan. Gad i ni chwarae dy hoff gêm ar lein gyda'n gilydd.

 Gofynwch i'ch plentyn sut maent yn cadw'n ddiogel ar-lein. Beth sydd yn iawn i rannu ac ddim yn iawn i rannu. Pa awgrymiadau sydd ganddyt i rannu gyda chi.

 Gofynwch iddynt os ydynt yn gwybod ble i fynd am help. Lle own nhw am gyngor, gwybodaeth am osodiadau diogelwch a sut i atal neu rhoi 'block' ar rhywun.

 Meddyliwch sut mae'r teulu yn defnyddio'r we. Allwch ddefnyddio'r we fwy gyda'ch gilydd? Oes na weithgareddau ar-lein allwch fwynhau fel teulu?

What can you do as parents?

Have a conversation

It is really important to chat with your children on an ongoing basis about staying safe online. Not sure where to begin? These conversation starter suggestions can help.

- Ask your children to tell you about the sites they like to visit and what they enjoy doing online.

What games do you and your friends like to play online? Can you show me the websites you visit the most? Shall we play your favourite game online together?

- Ask them about how they stay safe online.

What tips do they have for you, and where did they learn them? What is OK and not OK to share?

- Ask them if they know where to go for help.

Where can they go to find the safety advice, privacy settings and how to report or block on the services they use?

- Think about how you each use the internet.

What more could you do to use the internet together? Are there activities that you could enjoy as a family?



Gwefanau Defnyddiol/Useful Websites

 [UK Safer Internet Centre](#)
[Safer Internet Org](#)

[Internet Matters](#)



[NSPCC Online Safety](#)



[Gov.uk](#)





Diogelwch ar-lein: syniadau da

Mae mynd ar-lein yn rhan enfawr o fywydau'r rhan fwyaf o bobl ifanc, felly mae'n bwysig siarad â nhw am ddiogelwch ar-lein. Dyma ein hawgrymiadau i'ch rhoi chi ar ben ffordd.

Sgwrsiwrh â nhw am yr hyn maen nhw'n hoffi ei wneud ar-lein

Y ffordd orau o ddarganfod beth mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yw siarad â nhw a chael sgyrsiwr rheolaidd fel bod diogelwch ar-lein yn rhan o dradaoedd bob dydd. Gofynnwch gwestiynau penagored iddyn nhw fel 'Beth yd wy hoff genni neu an roi?'.

* Gwrandewch ar y rhan sy'n hydn ganddynt i'w dduweid a dangoswch diddordeb. Gofynnwch am gael gweld eu hoff ap neu eu hoff gyfrif YouTube neu TikTok.

* Byddwch yn swr y ddyddiau newydd! Bydd ynn hefyd yn rhoi cyfle i chi sgyrsiwr am unrhyw osodiadau diogelwch sydd mewn llisiau.

* Bydd sgyrsiau rheolaidd gyda'ch plentyn yn eu hannog i ddot atoch chi oes aengen cymorth neu gyngor anynn.

Helpwch i reoli'r hyn y maent yn ei weld a'i wneud ar-lein

Gall rheolaethau rhieni a gosodiadau preifatwydd eich helpu i reoli sut mae eich plentyn yn treulio amser ar-lein a'u cadw'n ddogef.

* Gosodiadau dyfais – rheolwch bethau fel rhannu lleoliad, amser sgrin a phrynhau mewnw-app. Mae gan y rhan fwyaf o gymwysau technoleg a gemaun dduallennu pwysol i'ch helpu i'w gosod.

* Gosodiadau ap neu gêm – taclau mewnw-app a all helpu i gadw cyfrif eich plentyn yn breifat a rheoli gyda phwy maen nhw'n siarad. Fel arfer gallwch dddod o hyd i wybodaeth am y rhain mewnw-gosodiadau cyfrif neu'n uniongyrchol ar wefan y platformau.

* Gosodiadau darparwr: symudol neu rwydwaith – helpwch i reoli mynediad pori a rhwystwrch eich plentyn rhag ymwed â safleoedd amhrindol neu lawtrwyd y piâu anaddas. Cysylltwch â'ch darparwr ffonau symudol neu fand eang a gael rhagor o wybodaeth ynglyn â threfnu hyn.

Cofiwch ei bod hi'n iawn gofyn am help!

Cofiwch nad oes rhaid i chi fod yn arbenigwr diogelwch ar-lein – ein gwaith ni yw hynny! Rydym ni yma i helpu, gydag adnoddau a chyngor i ch cefnogi chi a'ch plentyn.

Os bydd eich plentyn yn gofyn cwestiwn i chi nad ydych yn gwylod yr ateb iddo, neu'n siarad â chi am brofiad negyddol a gafodd ar-lein, dyma rai o'r petrhau y gallwrch eu gweude:

* Ewch i ganolfan diogelwch ar-lein yr NSPCC: nspcc.org.uk/onlinesafety

* Ffônwch linell gymorth yr NSPCC ar 0808 800 5000 i siarad â chynhyrchedd

* Gofynnwch i riant arall

* Siaradwch ag aethro/athrawes eich plentyn

* Os oes angen mwy o gymorth ar eich plentyn, gallant gysylltu â Childdline: childline.org.uk

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



Siaradwch am bwy maen nhw mewn cysylltiad â nhw ar-lein

Mae yna lawer o wahanol flynydd y gall plant siarad â phobl ar-lein – aplau negeseusia, ar gyfrngau cymdeithasol, a ffordd llaï amwig fel sgwrsio ar gemaun ar-lein. Holwrch eich plentyn ynglyn â phwy maen nhw'n sgwrsio gydag ar-lein a beth maen nhw'n ei rannu gyda nhw.

- * Defnyddiwr osodiadau i helpu i gyffngu pwy all gysyllt iâ'ch plentyn.
- * Atgoftwch eich plentyn na ddylen nhw rannu gwibodaeth bersonol â phobl nad yd yn nhw'n eu hadnabod ar-lein.
- * Rhwch wybod i'ch plentyn y gallant dddot atoch chi neu oesolodyn dibynnadwr a'rall os bydd unrhyw sgwrsi yn gweud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Gwnewch yn siwr eich bod yn siarad â'ch plentyn yn cyntaf cyn gweithredu unrhyw osodiadau newydd ac eglurwch iddynt sut maen nhw'n helpu i'w cadw'n ddogef.



Cytundeb diogelwch ar-lein i'r teulu

Gell defnyddio cytundeb teulu diogelwch ar-lein i ddechrau sgwrs am diogelwch ar-lein, cytuno ar ddisgwyliadau a ffiniau a helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein.

Beth i fuddi amando a chwestiynau i'w gofyn

- * Beth yw'r gwasanaeth beth ydych chi'n mynd ar-lein ar-y-cyfar? Gallent gynnwys ymddygu a gyrraedd gwasanaethau cydweithredol a phrifol, neu a chearwau gennu.
- * Beth yw'r hoff aplau neu wefannau y mas pob person yn eu defnyddio?
- * Sut mae pob person i'w helpu i'w defnyddio a phrifol, neu i'w gweud?
- * A cer pathau y mas unrhyw un o hannerch y mas einau ar-lein? Yn ymddygu am ymser a ddeuriol ar-lein. A yw'n mynd i ymddygu a phrifol?
- * Sut ydych chi'n slandoi am diogelwch ar-lein gyda'r plentyn? A yw'r rhwngyd? Gofynnwch i baent y teulu eu cyffri a gweud o yw pawb ariannol?
- * Faint o ddefnyddiwr yn eich tŷ chi cyd ystyr y cyfftu a'r rhwngyd? Gofynnwch i baent y teulu eu cyffri a gweud o yw pawb ariannol?

Sylfaenol

- * Rhwneu i beth yw'n cael ei rannu a gyda phwy? Meddygol? Am y hyn a mae luniau a fideos yn eu rhoi i'r teulu?
- * Gwnewch i'w gynnwys ymddygu a phrifol i'w helpu i'w defnyddio? Yn hytrach mae'n gwisgo a phrifol a beth y gallwrch ei helpu i'w defnyddio?
- * Bwriadu i'w gynnwys ymddygu a phrifol i'w helpu i'w defnyddio?
- * Cofiwch: Ar y rhan siarad gyda phwy ynglyn â i'w sut mae eich teulu'n defnyddio'r rhwngyd? Gallichech defnyddio? Cytundeb i'w nodi? Yn hytrach mae'n gwisgo a phrifol a beth y gallwrch ei helpu i'w defnyddio?
- * Meddygol: Am sut ydych chi'n siarad am ymddyddiad ar-lein – hywylwch ymddyddiad cadarnhaol yn hytrach na chanolbwysito'r ar negatafu?



Ymddygiad

- * Efaliwr y cytundebau gwasanaethol ar gyfer gwasanaeth o cartref i'w selliedig ar oedran neu ar y galu i ddeol y rigoedd a delio â torio?
- * Efaliwr y cytundebau gwasanaethol ar gyfer gwasanaeth o'r gwasanaethau cydweithredol a phrifol i'w helpu i'w defnyddio? Yn hytrach mae'n gwisgo a phrifol a beth y gallwrch ei helpu i'w defnyddio?
- * Bwriadu i'w gynnwys ymddygu a phrifol i'w helpu i'w defnyddio?
- * Cyfleoedd a mor hir y dylid fod yn ymddygiad neu'n neaf?
- * Meddygol: Am sut ydych chi'n siarad am ymddyddiad ar-lein – hywylwch ymddyddiad cadarnhaol yn hytrach na chanolbwysito'r ar negatafu?



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

Ein cytundeb ar-lein i'r teulu

Plentyn 1:

Enw

e.e. gwirw cyn lawrwytho ap newydd.

Sut y byddwn yn gerio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Plentyn 2:

Enw

e.e. peidio ar rhannu lleoliad wrth bostio ar-lein.

Sut y byddwn yn gerio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Plentyn 3:

Enw

e.e. gwirwch cyn lawrwytho ap newydd.

Sut y byddwn yn gerio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod



Oedolion:

Enwau

e.e. amser di-flôn i'r teulu bob dydd.

Sut y byddwn yn gerio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Pryd y byddwn yn adolygu'r hyn rydym wedi cytuno amro?



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

NSPCC 2021. Gwasanaethau digwydd Cyfansodol Llofnodol. N. Rhif: 5C2027147 a dat: 28/6. Llofn. gan: Shattock, J. (2021).