

SchoolBeat

SchoolBeat

SchoolBeat.cymru



Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr

**Heddlu'n diogelu plant Cymru
trwy addysg atal trosedd**

Rhifyn

17





Annwyl Gydweithiwr,

Mae'r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth, cyngor a newyddion i'ch cynorthwyo chi a'ch ysgol.
Pwnc Arbennig y tymor hwn yw Alcohol.

Cynnwys...

Pwnc Arbennig...

Alcohol	2-5
Teuluoedd a Effeithir gan Garchariad	6-7
Cyffur o dan Sylw – Olew Cannabis	8-9
Ffrydio Byw	10-11
Ysgolion a Schoolbeat.....	12

★ PWNC ARBENNIG ★

Alcohol

Mae ymwybyddiaeth Alcohol yn fater allweddol o fewn RhGCYCG.

Dengys ymchwil fod y cynharaf mae plentyn yn dechrau yfed yr uchaf mae eu risg o gael problemau perthnasol i Alcohol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Yn ystod llencyndod mae'r ymennydd yn dal i dyfu – mae rhannau na fydd wedi'u datblygu'n llawn hyd nes y bydd unigolion yn eu 20au cynnar.

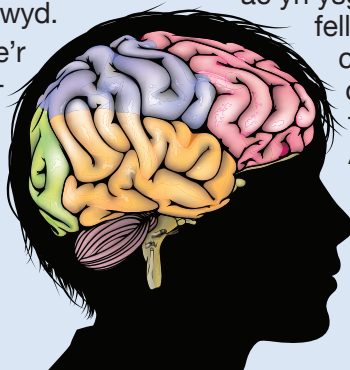
Mae'r rhan o'r ymennydd sydd

ynghlwm mewn cynllunio a synnwyr yn aeddfedu'n hwyr, fel y mae'r rhan sy'n berthnasol i gof tymor hir a dysgu.

Drwy yfed, gall pobl ifanc atal y rhannau hyn o'r ymennydd rhag datblygu'n iawn.

Mae pobl ifanc yn gyffredinol yn llai ac yn ysgafnach nag oedolion,

felly mae Alcohol wedi cronni'n fwy yn eu cyrff ac maent yn teimlo effeithiau Alcohol yn gynt ac am yn hirach. Gallent hefyd fod yn methu barnu neu reoli faint maent yn ei yfed.



Mae canllaw y Llywodraeth ynghylch yfed yn dweud nad oes ffordd 'dim risg' i yfed Alcohol.

**GORYFED
YSBEIDIOL
YW PAN MAE
RHYWUN YN YFED
5 UNED MEWN UN
SESIWN**

Meddwl am yr Unedau!

Dywed canllawiau dyddiol a argymhellir ar gyfer OEDOLION na ddylai dynion a merched yfed mwy na 3-4 uned mewn un diwrnod a dim mwy na 14 uned 14 yr wythnos.



Mae unedau weithiau'n anodd i'w deall gan nad yw pobl yn yfed mewn unedau. Yfant yn ôl gwydriad. Mae yfed mwy na'r canllawiau unedau a argymhellir yn cynyddu'r risg o niwed i iechyd. Mae risgiau yn cynnwys cancer, clefyd y galon a strôc.

**NI'DDYLECH
FYTH 'GYNILO'
UNEDAU AC YFED
YN DRWM AR
BENWYTHNOSAU.**

Problemau Perthnasol i Alcohol

Mae yfed Alcohol yng Nghymru yn achos llawer o broblemau iechyd:

- Dengys ffigyrau diweddar fod Alcohol yn achos marwolaethau a salwch difrifol yng Nghymru gydag oddeutu 1500 neu 1 mewn 20 o holl farwolaethau yn berthnasol i Alcohol bob blwyddyn.
- Mae defnydd niweidiol o Alcohol ymysg y pum ffactor risg uchaf ar gyfer clefyd, anabledd a marwolaeth.

- Gall pobl sy'n yfed yn rheolaidd dros gyfnod hir o amser gael clefyd yr iau. Mae cofnodion o rai 25 oed yn marw o Sirosis.
- Gall pobl sy'n ei gorwneud hi go iawn ddarfod mewn coma.
- Mae oddeutu 20% o holl dderbyniadau i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn gysylltiedig ag yfed. Mae 22% o farwolaethau damweiniol yn berthnasol i Alcohol yn y DU.
- O'r 777 o farwolaeth yn sgil Alcohol yng Nghymru, clefyd yr iau a chanser oedd yr achosion mwyaf cyffredin.
- Mae yfed ymysg plant a phobl ifanc yn parhau'n bryder penodol. Mae 1 mewn 6 o fechgyn ac 1 mewn 7 o enethod 11-16 oed yn yfed Alcohol o leiaf unwaith yr wythnos.

Y risg mwyaf cyffredin o bell ffordd yw cael damwain.



- Mae Alcohol yn effeithio eich cydlyniant, cydbwysedd a synnwyr.
- Mae llawer o bobl bob blwyddyn yn darhod gydag anafiadau wyneb neu esgryn wedi torri – neu weithiau – anableddau difrifol.
- Mae oddeutu 400 o bobl ifanc o dan 18 yn mynd i'r ysbyty oherwydd cyflyrau penodol i Alcohol.

Mae hefyd gysylltiad clir a chyson rhwng y nifer o Alcohol a yfwyd a NIWED. Alcohol yw'r 5ed ffactor risg uchaf am flynyddoedd o fywyd a gollwyd yng Nghymru. Mae'r 4ydd ffactor risg uchaf ar gyfer blynyddoedd o fywyd wedi'i newid gan anabledd yng Nghymru.

Jo Charles, Iechyd Cyhoeddus Cymru 2018

Alcohol a'r Gyfraith

Yfed Alcohol

Mae'n anghyfreithlon gwerthu Alcohol i unrhyw un dan 18 oed. Mae hi hefyd yn anghyfreithlon i oedolion geisio prynu Alcohol ar gyfer unrhyw un dan 18 oed.

Gartref

Mae'n anghyfreithlon i blant dan 5 oed yfed Alcohol gartref. Dros yr oed hwn mae'n rhaid i blant gael caniatâd eu rhieni i yfed Alcohol.

Mewn tafarn

- 1 Gall plant o dan 14 oed fynd i dafarndai sydd yn caniatáu i blant fynychu gydag oedolyn ond mae'n rhaid iddynt aros yn yr ardd neu'r ystafell deuluol. Nid ydynt yn cael yfed Alcohol!
- 2 Dim ond gydag oedolyn gall plant o dan 16 oed fynd i dafarn. Nid ydynt yn cael yfed Alcohol!
- 3 Gall unigolion sy'n 16 neu'n 17 oed fynd i dafarn gydag oedolyn ac mae'r oedolyn hwnnw yn gallu prynu diod Alcoholig (ond nid gwirodydd) i'w yfed gyda phryd o fwyd.

Yfed mewn lle cyhoeddus

Dim ond pobl dros 18 oed sy'n cael yfed yn gyhoeddus. Gall yr Heddlu feddiannu a chadw Alcohol sy'n cael ei yfed yn gyhoeddus gan rai dan 18 oed.

18+

Yfed a Gyrru

Yn y DU y lefel o ran Alcohol ar gyfer gyrwyr yw 80mg o Alcohol fesul 100ml o waed. Gall unrhyw un sy'n cael eu dal yn gyrru dros y lefel hwn gael eu gwahardd rhag gyrru am o leiaf 12 mis, yn ogystal a dirwy hyd at £5,000.

Gallwch hefyd fynd i'r carchar am hyd at 6 mis.

Os ydych yn cael eich dal yn yfed a gyrru fwy nag unwaith mewn cyfnod o 10 mlynedd byddwch yn cael eich gwahardd am o leiaf 3 blynedd.

Meddw ac Afreolus

Mae yna hefyd ddeddfau am fod yn feddw ac yn afreolus yn gyhoeddus. Os ydych yn cael eich arestio gall troseddwy'r gael cosb benodol o £80.

Gall troseddwy'r hefyd gael eu gyrru ger bron llys lle mae'n bosibl iddynt gael dirwy o hyd at £5000.



Alcohol a ACE

Mae gwaith ymchwil i Brofiadau Niweidiol ystod Plentynnod (ACE) wedi dangos bod yfed yn cael ei adnabod fel dangosydd o risg uchel, o'i gymharu â phobl sydd ddim wedi dioddef o ACE mae'r rhai hynny a 4+ o ACE yn 4 gwaith mwy tebygol o fod yn yfwr trwm.

Gall effeithiau ACE gael eu lliniaru. Mae perthynas ag oedolyn ydych yn ymddiried ynddynt sydd pob tro ar gael yn arbennig o allweddol.

Mae unigolion gyda 4+ ACE a heb oedolyn sydd ar gael yn 30% yn fwy tebygol o yfed yn drwm yn wythnosol – o'u cymharu ag unigolion sydd â 4+ ACE a chefnogaeth oedolyn.

Mae pob mewnbwn gan **SchoolBeat** yn hybu datblygu gwydnwch ac yn annog disgyblion i enwi oedolyn maent yn ymddiried yndo o'r mwyn iddynt allu mynd am gymorth a chefnogaeth.

Mae Swyddogion SchoolBeat yn un enghraifft dda! Am fwy o wybodaeth am ACEs, ewch i wefan www.nhs.wales.uk

Mae Hwb Cefnogaeth ACE yn gweithredu fel rhwydwaith a chanolfan i gasglu dulliau, canllawiau ac arfer gorau ynghyd er mwyn lleihau ACE yng Nghymru a lleihau eu heffaith. Am fwy o wybodaeth, ewch i www.publichealthnetwork.cymru



Gwersi am Alcohol gan y RhGCYCG

CA2I Sylweddau Sinistr. Mae yna stori wedi'i hanimeiddio am 'Sylweddau Sinistr' sydd yn gymorth i ddisgyblion wella eu gwybodaeth am Dybaco, Alcohol a Thoddyddion.

CA2U Felly! Be yw'r Broblem?

Mae disgyblion yn gallu gweld effeithiau niweidiol

camddefnyddio Alcohol a Thoddyddion. Mae clip DVD yn fodd i sbarduno trafodaeth

am ymddygiad gwrthgymdeithasol, goryfed ysbeidiol ag effaith hyn ar y gymuned. Mae yna wybodaeth am le i chwilio am gymorth.

CA3 Alcohol – Meddwl am Yfed!

Mae gêm fwrdd a ffilm fer yn herio gwybodaeth y disgyblion am Alcohol a'r gyfraith a'r ffyrdd mae Alcohol yn gallu dylanwadu ar ymddygiad. Mae disgyblion yn cael negeseuon diogelwch cadarnhaol a chanllawiau am linellau cymorth.

CA4 Alcohol – Dwbl Trwbl!

Mae clipiau DVD emosiynol yn annog disgyblion i ystyried effeithiau a chanlyniadau camddefnyddio Alcohol. Yna bydd disgyblion yn ystyried sut i leihau'r risg i'w diogelwch personol ac yn cael arweiniad ar le i chwilio am gymorth.

GWASANAETHAU:

1 STOP: Ystyried tybed os oes problem (CA2)

2 DYNA: Deall Y Neges am orfyed Alcohol (CA3)

3 Noson Allan: Busnes Peryglus (CA3)

I gyd ar gael ar

SchoolBeat.cymru

TEULUOEDD A EFFEITHIR GAN GARCHARIAD

Sut mae cael aelod o'r teulu yn y carchar yn effeithio ar blant a theuluoedd?



Grŵp 'Cuddiedig'

Mae 7% o blant yn profi cael rhiant yn cael eu carcharu yn ystod eu blynyddoedd ysgol. Mae oddeutu 200,000 o blant i gyd yng Nghymru a Lloegr â rhiant yn y carchar.

O gymharu â'u cyfoedion, mae'r plant hyn yn wynebu pwysau sylweddol a chwalfa emosiynol.

- Maent yn tueddu i deimlo'n ynysig yn yr ysgol.
- Maent yn fwy tebygol o gael canlyniadau gwael, ac o wynebu bywydau tlawd a niweidiol.
- Mae teuluoedd, fel arfer, yn fwy tebygol o brofi tlodi a dyled a theimlo stigma yn eu cymunedau.

Ychydig o ymwybyddiaeth sydd am anghenion penodol y plant

hyn. Nid oes cymorth systematig.

Mae ansicrwydd o'r fath yn golygu nad yw'r gwasanaethau a'r cymorth y gallent elwa ohonynt yn aml ar gael iddynt.

Maent hefyd yn annhebygol o ddatgelu eu hunain oherwydd ofn stigma cymdeithasol a bwlio. Felly maent yn parhau'n guddiedig oddi wrth wasanaethau lleol.

Mae rhai o blant y rhai hynny a garcherir mewn perygl o ddod yn droseddwy.



Troseddu'n pontio cenedlaethau

Canfu astudiaeth nodedig fod 65% o fechgyn a oedd gan dad yn y ddalfa yn mynd ymlaen i droseddu eu hunain.

Mae carcharu mam hefyd yn gadael ôl parhaol ar blant. Dim ond 5% o blant gyda mam yn y carchar sy'n aros yn eu cartref eu hunain gan achosi ansefydlogrwydd a thrawma pellach.

Yr Effaith

Mae plant gyda rhiant yn y carchar:

- ddwywaith yn debygol o brofi problemau ymddygiadol ac iechyd meddwl.
- yn llai tebygol o wneud yn dda yn yr ysgol ac yn fwy tebygol o gael eu heithrio.
- deirgwaith yn fwy tebygol o fod yn droseddwr neu'n ddiodefwr trais domestig.
- bedair gwaith fwy tebygol o ddod yn ddibynnol ar gyffuriau; a chostio deg gwaith yn fwy i'r pwrw cyhoeddus erbyn eu bod yn ddyflwydd.

Carcharu Rhiant fel Profiad Niweidiol mewn Plentynod (ACE)

Mae carcharu rhiant wedi'i ystyried fel un o'r 11 Profiad Niweidiol mewn Plentynod (ACEs) a nodwyd ymysg poblogaeth oedolion Cymru gan lechyd Cyhoeddus Cymru (2018).

Fel dirboenwyr plentynod cyfunol, gall ACEs greu niwed tymor hir gan effeithio llesiant meddyliol, corfforol a chymdeithasol.

Mae'r ddwy flynedd gyntaf, gan gynnwys beichiogrwydd (neu'r 1000 Diwrnod Cyntaf) yn benodol o allweddol yn natblygiad plentyn.

Os yw unigolyn wedi profi 4 neu fwy o ACEs, mae'r ymchwil wedi canfod eu bod yn 20 gwaith yn fwy tebygol o gael eu carcharu.

Addasiad o erthygl o Gylchlythyr 'Y ddolen'-lonawr 2018.

“Ni ddylai'r un plentyn gael eu cosbi oherwydd fod eu rhiant yn y carchar.”

Barnardo's 2018



Cymorth ar Gael

Yng Nghymru a Lloegr mae'r Ganolfan Gwybodaeth Cenedlaethol ar Blant Troseddwyr (NICCO) yn darparu gwasanaeth gwybodaeth a chymorth i holl weithwyr proffesiynol sy'n dod i gyswllt gyda'r plant a theuluoedd troseddwyr.



O Dan Sylw: Olew Cannabis

Beth yw Olew Cannabis?

Olew sydd wedi cael ei dynnu o'r planhigyn cannabis yw olew cannabis.

Yw Olew Cannabis yn Gyfreithlon?

Mae'n anghyfreithlon meddu, cyflenwi neu ddefnyddio olew cannabis. Dim ond rhai mathau gwan o'r olew sy'n gyfreithlon ac ar werth yn y DU sef olew isel mewn cannabidiol (CBD).

Pam fod pobl yn ei gymryd?

Ar ddiwedd 2017, dangosodd adroddiad gan Sefydliad Iechyd y Byd ei fod yn gallu bod o gymorth wrth drin symptomau rhai cyflyrau'n llwyddiannus, fel Afiechyd Alzheimer's, Parkinson's, MS, poen, gor-bryder, iselder, cancer a chymhlethdodau clefyd siwgr.

Mae ymchwil yn dangos ei fod yn gallu:

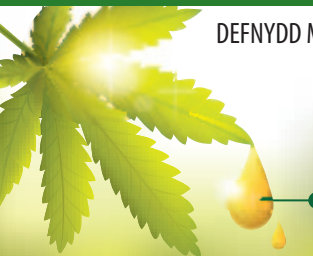
- Lleihau poen
- Lleihau sgil-effeithiau chemotherapi mewn cleifion cancer
- Lleihau gwingiadau cyhyrau
- Lleihau pwysau ar y llygaid mewn cleifion a glawcoma
- Lleihau pwysedd gwaed uchel
- Lliniaru symptomau o asthma, rhwymedd, iselder, epilepsi a diffyg cwsg.

Mae'n bwysig i bwysleisio fodd bynnag nad oes yna lawer o ymchwil wedi ei wneud i effaith olew Cannabis ar y cyflyrau hyn a dim gwaith ymchwil i ddangos fod olew Cannabis yn ddewis addas i feddyginiaethau sy'n cael eu rhagnodi.

Sut mae'n gwahaniaethu o Ganabis anghyfreithlon?

- Mariwana yw'r math o Ganabis sy'n cynnwys TetraHydroCannabinol (THC).
- Dyma'r cemegyn sy'n creu effeithiau seicotropig ac yn gwneud i bobl deimlo'n chwil.
- Cywarch - math arall o Ganabis sydd wedi cael ei ddatblygu i dyfu heb y THC ynddo. Mae'n llawn CannaBiDiol (CBD) sef elfen di-secoweithredol Cannabis satifa.

DEFNYDD MEDDYGOL O OLEW CBD



- Clefyd Alzheimer's
- Clefyd Parkinson's
- MS
- Poen
- Pryder
- Iselder
- Cancr
- Cymhlethdodau diabetig

Nid yw olew Cannabis yn achosi rhywun i deimlo'n chwil.

Mae olew Cannabis yn cynnwys lefelau uchel o CBD a lefelau isel o tetrahydrocannabinol (THC), oherwydd hyn mae'n cael ei ystyried yn feddyginiaeth.

Ydi o'n ddiogel?

Ers 1 Tachwedd 2018, gall cleifion yn y DU ei rhagnodai gyda'r hyn sy'n cael ei adnabod fel Cannabis meddyginiaethol os yw



ymgyngorwyr meddygol yn cytuno. Mae gan ymgynghorwyr meddygol yr opsiwn o ragnodi cynhyrchion sy'n cynnwys Cannabis, resin Cannabis neu CBD, os ydynt yn teimlo bod yna fudd i'w cleifion eu cymryd.

Mae Dr. Andrew Thornber, Prif Swyddog Meddygol gyda Now Healthcare Group wedi cyhoeddi'r cyngor hwn:

"Er bod yna rhywfaint o ymchwil wedi cael ei wneud i gysylltu olew Cannabis gyda gwell iechyd i rai pobl sy'n dioddef o afiechydon arbennig, dylid bod yn ofalus â hyn."

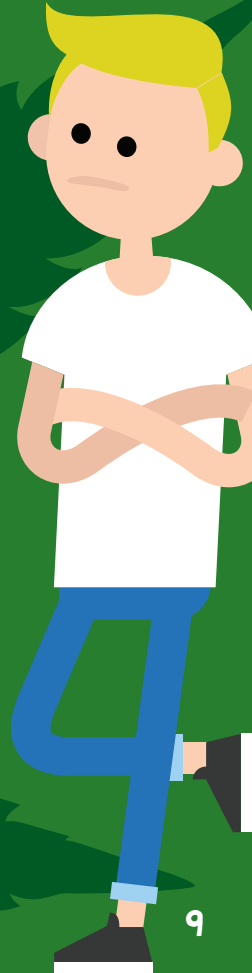
Dywedodd hefyd:

"Mae anghenion unigol y claf yn amrywiol ac efallai bydd yr hyn sy'n gweithio i un ddim yn gweithio i un arall."

Dylid trin olew Cannabis â gofal fodd bynnag yn ôl Doctoriaid.

Gan nad yw olew Cannabis yn cael ei ragnodi gan Feddyg Teulu na Fferylydd ar hyn o bryd efallai bydd pobl yn dewis trin eu hunain. Efallai bydd hyn yn peryglu eu hunain oherwydd gwerthwyr ar-lein neu eraill.

Tra bod olew Cannabis wedi dod yn boblogaidd, dylai'r cyhoedd fod yn hynod o bwyllog gyda unrhyw gynnyrch sydd heb ei brofi.



FFRYDIO ▶▶ byw

"Mae ffrydio byw yn apleio'n fawr at rai plant a phobl ifanc gan ei fod yn rhoi cyfle i greu neu gyflwyno pethau sy'n gallu cael ei weld gan gunileifa anferthol o bosibl."

Marie Smith, Pennaeth Addysg, CEOP

Beth yw'r peryglon i blant?

- **Mae apiau ffrydio byw yn caniatáu i eraill ddilyn a gweld plant** – Mae'n rhaid gwirio'r gosodiadau preifatrwydd pob tro.
- **Mae ffrydio byw yn digwydd ar hyn o bryd** – Mae plant mewn perygl a rannu gormod.
- **Darlledu byw mewn lle preifat** - Gall hyn waethygu bregusrwydd plentyn.
- **Lleihau swildod** – gall plant ymddwyn yn wahanol ar-lein
- **Bydd plant angen lefelau gwahanol o gefnogaeth yn ddibynnod ar oed** – Mae bod ar eu pen eu hun yn gallu gwneud plant yn agored i oedolion gyda bwriadau troseddol.
- **Tactegau fel twyllo a seboni** – Mae rhai oedolion yn cymryd mantais ar blant drwy seboni neu roi anrhegion. Gall plant ymateb drwy ddadwisgo neu ymddwyn yn rhywiol.

Mae data gan yr Internet Watch Foundation (IWF) wedi dangos fod yna ychydig dros draean (38%) o adroddiadau i'r sefydliad o ran camdriniaeth rywiol o blant ar-lein wedi cael eu cynhyrchu gan y plentyn. Mae hyn yn golygu fod y plentyn ar ben ei hun, neu gyda phlant eraill ac yn cael eu perswadio neu eu paratoi i dynnu lluniau neu wneud fideos o gamdriniaeth rywiol plant ac yna yn eu rhannu nhw.

Casgliadau adroddiad 'Online Child Sexual Exploitation: Examining the Distribution of Captures of Live-streamed Child Sexual Abuse' yr IWF oedd fod:

- 96% o ddiodefwyr yn ferched.
- 96% wedi dangos plentyn ar eu pen eu hun, gartref.
- 98% o ddelweddau o blant dan 13 oed.
- 28% dan 10 oed.
- Roedd y plentyn ieuengaf ddim ond yn dair blwydd oed.

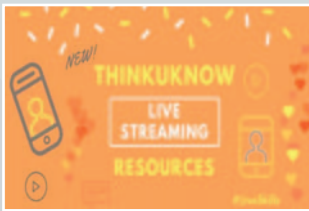


0:02 / 4:20

Help plant a phobl ifanc

'Ffrwd byw a Vlogg yn ddiogel'

Mae ffrydio byw yn datblygu i fod yn un o weithgareddau mwyaf poblogaidd ar-lein i blant a phobl ifanc. Mae apiau fel Musical.ly, Live.me, Periscope a YouNow i gyd yn mynd yn gynyddol boblogaidd, ac mae apiau eraill fel Facebook yn ychwanegu elfen ffrydio byw iddynt.



Adnoddau Dysgu #LiveSkills
@www.thinkyouknow.co.uk

#LiveSkills yw pecyn o adnoddau sy'n canolbwyntio ar ffrydio byw ar gyfer disgyblion uwchradd a chynradd.

#LiveSkills sy'n trafod peryglon penodol ac arbennig i blant a phobl ifanc.

#LiveSkills:

- Hunan-barch ar gyfer oedran 8-11
- Sylw cadarnhaol a negyddol i blant 8-11 oed
- Stori Charlie - Astudiaeth Achos ar gyfer 13+ oed
- Erthygl yn canolbwyntio ar adnabod ac ymateb yn ddiogel i bwysau ar-lein - oedran 11-13 a 14+ oed
- Cyflwyniad 30 munud ar gyfer rhieni/gofalwyr yn egluro ffrydio byw

- Mae'r holl adnoddau wedi'u cynllunio i gael eu cyflwyno gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc.



Cefnogaeth yn rhad ac am ddim i aelodau gweithlu'r plant yn y DU sydd â phryder am ddiogelwch ar-lein.



Diogelu

Darllenwch fwy am yr ap neu'r llwyfan ar sut i ddefnyddio'r ap yn ddiogel.

Gwiriwch osodiadau preifatrwydd er mwyn sicrhau mai dim ond ffrindiau a dilynwyr sy'n cael eu dewis.

Diffodd y lleoliad GEO ar yr ap, dyfais neu lwyfan.

Mae rhieni'n cael eu hannog i ddilyn neu bod yn ffrind ar gyfrif eu plant er mwyn cynnig cymorth a diogelwch.

Annog plant i feddwl yn feirniadol am yr hyn maent yn ei rannu.



Ysgolion a SchoolBeat

Mae gwranddo ar blant a phobl ifanc yn rhan hanfodol o'n rôl ac mae'r berthynas unigryw sydd gan ein Swyddogion SchoolBeat gydag ysgolion yn amhrisiadwy.

Galluogir plant a phobl ifanc mewn ysgolion ledled Cymru i:

- wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch eu hymddygiad
- gael cysylltiadau cadarnhaol gyda Swyddogion Heddlu
- gadw'n ddiogel
- greu gwytnwch personol
- gael cymorth a chyngor gan asiantaethau a gwasanaethau cymorth.

Hoffem ddiolch yn arbennig i'r ysgolion canlynol sydd wedi bod yn frwdfrydig ac yn barod i'n cynorthwyo gyda digwyddiadau ac ymgyrchoedd amrywiol yn ystod y flwyddyn.



PC Norris a Tarian yn Ysgol Santes Fair y Wryf, Caerdydd.



PC Jones yn Ysgol Brynsierfel, Llanelli.

Diolch i Ysgol Gynradd Santes Fair y Wryf yr Eglwys yng Nghymru, Caerdydd ac Ysgol Gynradd Brynsierfel, Llanelli, a gynorthwyodd i greu ein ffilm hyrwyddo Diwrnod Rhyngrywd Diagelach yn 2018.