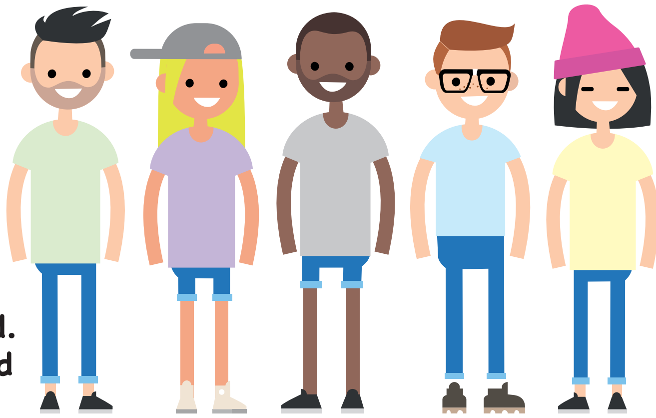
SchoolBeat

Pecyn Goroesi ...yr arddegau

Diogelwch Personol

SchoolBeat.cymru

Diogelwch Personol yn eich Arddegau



Cyflwyniad

Mae gennych yr hawl i fod yn ddiogel a hapus waeth bynnag beth yw eich oed. Mae gennych yr hawl i fod yn ddiogel adref, tu allan neu ar y stryd. Mae gennych hawl i orffwys a hamddena a chymryd rhan mewn bywyd diwylliannol a'r celfyddydau.

Rydym yn gyfrifol am ein diogelwch personol ein hunain, felly mae'r penderfyniadau rydym yn ei wneud bob amser yn bwysig iawn.

Mae meddwl am ganlyniadau posibl i'r newidiadau rydym yn eu gwneud neu'r camau rydym yn eu gwneud o fudd wrth ystyried eich diogelwch personol **fel y gallwch fwynhau mynd ar grwydr**.

Gofynnwch i'ch hun pan ewch allan gyda'r nos –

- A yw fy rhieni neu fy ngofalwr yn gwybod lle ydw i'n mynd? ✓ neu ✗
- A yw fy rieni neu fy ngofalwr yn gwybod gyda phwy ydw i'n mynd a pha bryd fydd disgwyl i mi fod adref? ✓ neu ✗
- A oes gen i fy ffôn symudol? ✓ neu ✗
- A ydw i wedi cofio gadael fy mhethau gwerthfawr adref? ✓ neu ✗
- A ydw i'n cario mwy o arian nac yr wyf ei angen? ✓ neu ✗
- A yw'r llwybr rwyf yn ei gymryd â golau da a ddim yn unig neu'n ynysig? ✓ neu ✗
- A ydw i'n cerdded ar ochr y ffordd yn wynebu'r traffig? ✓ neu ✗

Mae meddwl o flaen llaw yn golygu eich bod yn cynllunio eich diogelwch personol. Mae hyn bob amser yn well na gorfod meddwl ar y pryd, pan mae risg yn troi'n berygl.

Glynwch at eich greddf pan ydych yn synhwyro perygl. Os nad ydych yn teimlo'n siŵr am rywun neu rywbeth – peidiwch â'i anwybyddu!

Gweithredwch ar unwaith. Ewch i le diogel. Dywedwch wrth oedolyn dibynadwy. Hysbyswch yr Heddlu am eich pryderon.

Mae eich llais yn un o'r ffurfia gorau o amddiffyniad. Peidiwch â theimlo cywilydd i wneud cymaint o sŵn â phosibl i ddenu sylw. Gwaeddwch ar dop eich llais, gan roi cyfarwyddyd penodol fel 'Ffoniwch yr Heddlu!' os ydych yn teimlo dan fygythiad neu mewn perygl.

Peidiwch byth â bod ofn ffonio'r Heddlu ar 999 os ydych yn teimlo fod trosedd wedi, neu ar fin, cael ei chyflawni.

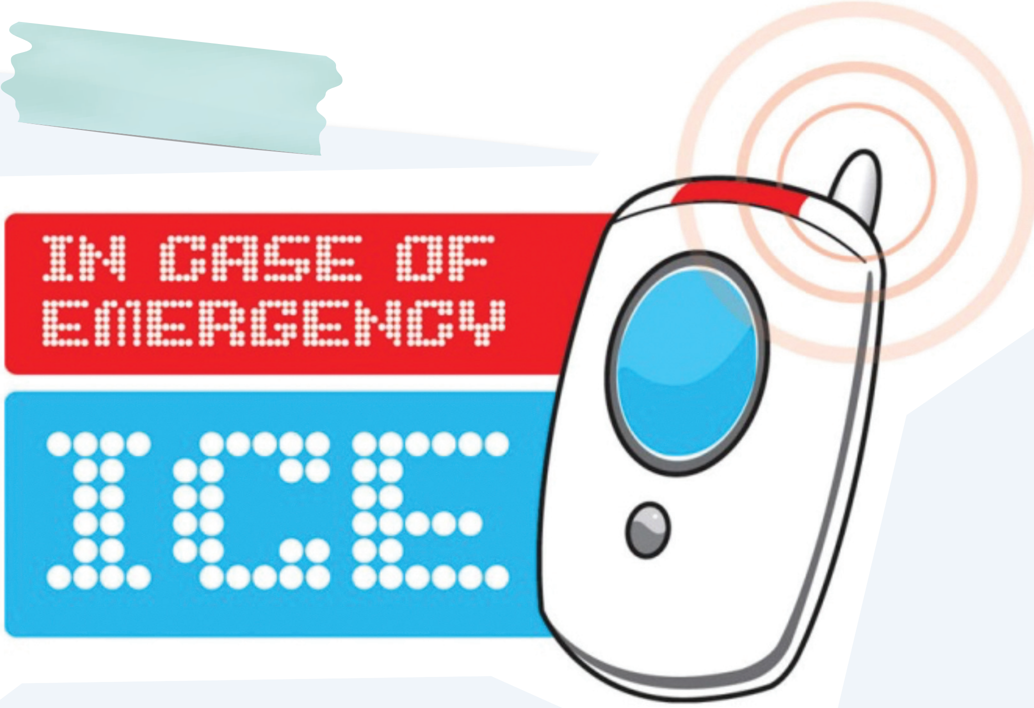
Cadw'n ddiogel ar daith

Mae'r canlynol yn rhestr o awgrymiadau i'w hystyried wrth fynd ar unrhyw daith. Darllenwch drwyddyn nhw a thiciwch y rhai sy'n berthnasol i deithiau y gwnewch efallai, fel:

1. Mynd i'r dref yn ystod y dydd
2. Noson allan gyda'ch ffrindiau

Amlygwch y 3 awgrym diogelwch pwysicaf ym mhob achos gyda ***

Awgrymiadau Arfer Gorau	1. Mynd i'r dref	2. Noson allan
1. Os yw rhywun yn eich bygwth, gwaeddwch am gymorth, a/neu defnyddiwch eich larwm personol.		
2. Cuddiwch eitemau drud mewn mannau cyhoeddus.		
3. Byddwch yn ymwybodol a hyderus.		
4. Ceisiwch gerdded ar ganol y palmant.		
5. Cadwch draw o lonydd ac adeiladau tywyll.		
6. Os yw cerbyd yn stopio wrth eich ymyl, cadwch draw a cherddwch i'r cyfeiriad arall.		
7. Os ydych yn amau eich bod yn cael eich dilyn, ffoniwch aelod o'ch teulu, ffrind neu'r heddlu.		
8. Os ydych yn bryderus, croeswch y ffordd, ewch i gyfeiriad ardal lle mae llawer o bobl, siop sydd ar agor neu unrhyw le cyhoeddus.		
9. Wrth gario rhywbeth gwerthfawr, byddwch yn barod i ollwng gafael a pheidiwch â gwrthsefyll os yw rhywun yn ceisio dwyn oddi arnoch, ond gwaeddwch am gymorth.		
10. Peidiwch â rhoi gwybodaeth bersonol i ddieithriaid.		
11. Os ydych yn gwrando ar gerddoriaeth gan ddefnyddio clustffonau, cofiwch y gwnânt eich atal rhag clywed peryglon posibl.		
12. Os yw'n bosibl, disgwyliwch mewn arhosfan bws sydd mewn ardal sydd â golau stryd. Wrth ddefnyddio bysiau neu drenau yn y nos, trefnwch i gyfarfod â rhywun.		
13. Defnyddiwch gwmni tacsi cofrestredig sy'n hysbys i chi.		
14. Mae'n bwysig gofyn i'r cwmni tacsi am enw'r gyrrwr mae'n ei yrru i'ch codi.		
15. Peidiwch byth â derbyn lifft gan dacsi heb drwydded neu ddieithryn.		
16. Wrth ddefnyddio unrhyw fath o drafnidiaeth gyhoeddus, eisteddwch wrth y gyrrwr.		
17. Cynlluniwch eich taith/llwybr bob amser, gan osgoi'r ffordd gyntaf drwy fannau heb olau neu ddiarffordd.		
18. Ceisiwch amrywio llwybr unrhyw daith rydych yn ei defnyddio'n rheolaidd.		
19. Wrth ddefnyddio unrhyw fath o drafnidiaeth gyhoeddus, ceisiwch eistedd lle mae llawer o bobl.		
20. Cadwch eich allweddi yn eich poced lle maent yn ddiogel.		



Mewn argyfwng

Gwnewch nodyn o'r canlynol

1. Pwy yw eich cyswllt mewn argyfwng?

____

2. Beth yw rhif eich cyswllt mewn argyfwng?

____

Rhowch eich cyswllt mewn argyfwng yn eich ffôn symudol.

Bydd hyn yn cynorthwyo'r Gwasanaethau Brys i gysylltu â rhywun priodol os byddwch ei angen rhyw dro.

Am y wybodaeth ddiweddaraf ar sut i ddyrannu'r rhif ar eich model ffôn penodol, chwiliwch am 'allocating an ICE number on my phone' a chliciwch y wybodaeth ar gyfer eich teclyn llaw. Gwnaiff clipiau fideo defnyddiol ddangos i chi pa mor hawdd y gellir gosod hyn.

PA BERYGL?

Darllenwch am y sefyllfaoedd canlynol lle mae perygl gerllaw.

Meddyliwch am y canlynol:

1. Pwy sydd mewn perygl?
2. Beth yw'r peryglon neu'r risgiau?
3. Beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol i leihau'r risg i'w diogelwch personol?

Wedi hynny, ystyriwch eich tri awgrym gwych am gadw'n ddiogel bob amser.

Parti Sam a Catrin

Roedd Sam yn gyffrous iawn. Roedd ei ffrind gorau Catrin yn cael parti yn ei thŷ oherwydd bod ei rhieni'n mynd i ffwrdd am y noson. Roedd mam Sam bob amser yn syrthio am yr esgus: "Rydym yn mynd i weithio ar ein prosiectau gyda'n gilydd!" Felly dim problem!

Yn hwyrach y noson honno...

"Beth sydd? Coda!" sgrechiodd Sam. Gorweddai Catrin ar lawr yr ystafell ymolchi. Roedd wedi bod yn sâl ar ei thop newydd. Roedd Sam yn gwybod ei bod yn ddifrifol oherwydd nid oedd Catrin yn deffro ac yn ei hateb.

Pwy sydd mewn perygl?

Beth yw'r risgiau?

Beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol i leihau'r risg i'w diogelwch personol?

Adref fy hun

"Byddwn yn ôl o gwmpas 10.30" dywedodd mam wrth iddi hi a dad adael i fynd i'r sinema. Gwych, meddyliais, medraf wneud yr hyn rwyf ei eisiau am ychydig oriau. Mae gen i'r tŷ i fi fy hun!

Rhyw ddeng munud wedyn, fe ganodd cloch y drws. Dywedodd y dyn fod fy nhad wedi trefnu iddo ddod i drwsio'r gwaith dŵr yn yr ystafell ymolchi i fyny'r grisiau. Fe ddwedais fod dad allan ond fe ddywedodd ei bod yn iawn ac y byddai'n rhoi cychwyn arni.

Pwy sydd mewn perygl?

Beth yw'r risgiau?

Beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol i leihau'r risg i'w diogelwch personol?

Cynnau tanau

Roedd Ahmed, Tom a Sophia yn ffrindiau mawr. Roeddent bob amser yn cyfarfod â'i gilydd. Ar ôl yr ysgol fe wnaethant gyfarfod mewn hen garej yng nghefn rhyw dai teras.

Dywedodd Tom ei fod yn mynd i ddod â phethau i gynnau tân a chadw'n gynnes. Roedd sawl darn o bren a sbwriel o gwmpas.

Pwy sydd mewn perygl?

Beth yw'r risgiau?

Beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol i leihau'r risg i'w diogelwch personol?

Mynd adref

Roedd Kirsty a'i ffrindiau'n mwynhau eu hunain. Roeddent wedi llwyddo i fynd heibio'r bownsars yn y clwb heb unrhyw drafferth!

Roedd Kirsty yn dawnsio gyda'r pishyn o hogyn hwn o'r enw Dean ac nid oedd wedi sylwi fod ei ffrindiau wedi gadael i fynd adref.

Dywedodd Dean y byddai ei ffrind Owain yn mynd â hi adref. Roedd wedi llwyddo yn ei brawf gyrru ddoe ac roedd allan yn dathlu!

Pwy sydd mewn perygl?

Beth yw'r risgiau?

Beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol i leihau'r risg i'w diogelwch personol?

Noson allan

Roedd bob dim wedi mynd o chwith! Eisteddai Becky ar ymyl y palmant ac roedd yn chwilio'n wyllt am ei ffôn.

Roedd Josh a hithau wedi bod allan am bum mis ac yr oedd yn awr wedi'i weld gyda Carys! Roedd yn gofidio'n fawr.

Roedd ond wedi cael un WKD yr oedd Mark wedi'i brynu iddi ond roedd yn teimlo'n sâl iawn. Roedd yn siŵr ei bod am lewygu.... Roedd Mark yn glên iawn. Dywedodd y byddai'n gofalu amdani.

Pwy sydd mewn perygl?

Beth yw'r risgiau?

Beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol i leihau'r risg i'w diogelwch personol?

Fy nhri awgrym gwych am gadw'n ddiogel bob amser.

1.

2.

3.

Ardaloedd Risg Uchel/Risg Isel yn fy Nghymuned

Tynnwch lun o'ch cymuned o'r awyr. Nodwch yr ardaloedd sydd â risg uchel am berygl ac ardaloedd eraill sy'n peri risg isel gyda phrif lythyren, er mwyn cyfateb y disgrifiadau o'r allwedd isod:

A. Seddi picnic gyferbyn â thai mewn stryd sydd wedi'i goleuo	F. Coedwig anghysbell ger llwybr camlas sydd heb olau stryd
B. Parc sglefr fyrddio sydd ar agor bob awr	G. Meinciau ger siop sglodion
C. Canolfan gymunedol neu ganolfan ieuenctid	H. Parc glaswellt agored Ardal anghysbell o'r parc sydd heb olau stryd
D. Ffatri wag ac sydd wedi'i fandaleiddio	
E. Ardal tu ôl i ffatri sydd heb olau stryd	

Lliwiwch y sgwariau llythrennau'n goch os yw'n ardal sydd o bosibl yn beryglus a gwyrdd os yn fwy diogel. A yw hyn yn newid unrhyw beth ynghylch sut roeddech yn meddwl am y lleoedd fel mannau risg uchel neu isel i dreulio amser ynddo? Cynlluniwch lwybr diogelach i'ch mannau ymgynnull arferol.

Canmoliaethau?

Good Job!

You Rock

1. A ydych yn defnyddio Gwasanaethau Negeseuo Gwib?

2. Pa sianeli cyfryngau cymdeithasol ydych yn eu defnyddio fwyaf?

3. A oes gennych ffrindiau ar-lein nad ydych yn eu hadnabod mewn bywyd go iawn?

Pryd fyddai rhywun yn ein canmol?

Efallai y byddai pan ydym wedi gwneud rhywbeth da, pan ydym yn gwneud yn dda, yn gwneud ymdrech, ayyb.

Da iawn

Meddyliwch am resymau pam fyddai rhywun yn eich seboni neu eich canmol chi –

- Er mwyn gwneud i chi deimlo'n dda
- Oherwydd eu bod yn eich hoffi chi
- Oherwydd eu bod eisiau bod yn ffrind i chi
- Maent eisiau rhywbeth gennych chi
- Efallai eich bod eisiau i chi wneud ffafr iddynt

Hoffi

Ti'n wych

A oes gwahaniaeth rhwng canmoliaethau a seboni?

Y prif wahaniaeth fydd y cymhelliad tu ôl i'r sylwadau. Mae canmoliaeth yn cynnig gwerthfawrogiad diffuant am rinwedd neu weithred a welir mewn rhywun arall, tra mae seboni yn aml ag agenda arall, e.e. defnyddio rhywun arall am reswm arall neu er mantais bersonol.

Canmol ffrind neu aelod o'r teulu

Canmolwch aelod o'ch teulu neu ffrind da.

Sut roeddent yn teimlo?

Sut wnaeth i chi deimlo? A wnaeth i chi deimlo'n dda ynghyd â nhw?

Ar ba bwynt y byddent efallai'n gofyn: "Beth wyt ti/ydych chi ei eisiau?"

Mae gan lawer ohonom fynediad at y Rhyngrwyd drwy ddarnau amrywiol o dechnoleg. Gallwn fynd ar-lein gyda chyfrifiadur, gliniadur, system gemau ac ar ein ffonau symudol a chael mynediad at filiynau o dudalennau o wybodaeth. Gallwn eu defnyddio i wneud ein gwaith cartref, cadw mewn cysylltiad â ffrindiau, edrych ar y newyddion a chwarae gemau, lawrlwytho cerddoriaeth a llawer, llawer mwy. Mae'r Rhyngrwyd yn beth hyfryd!

Fodd bynnag, mae peryglon ar y Rhyngrwyd y mae'n rhaid i ni fod yn ymwybodol ohonynt. Rydym angen gwybod sut i gadw'n ddiogel a sut i beidio mynd i drafferthion wrth fod ar-lein. Y ffordd bwysicaf o gadw'n ddiogel ar-lein yw byth â pheidio rhannu ein manylion personol. Mae hyn yn cynnwys ein henw llawn, dyddiad geni, rhifau ffôn a'r ysgol rydym yn mynd iddi. Rhaid i ni gofio efallai nad yw ffrindiau sydd gennym ar-lein y bobl rydym yn ei feddwl ydynt. Efallai eu bod yn eich twyllo i wneud rhywbeth neu'n ceisio eich brifo.

- Ni ddylech fyth gyfarfod â rhywun heb wirio gydag oedolyn.
- Peidiwch byth â mynd â ffrind yn hytrach nag oedolyn gan y byddwch efallai yn eu rhoi mewn perygl hefyd.
- Mae yna bobl y gallwch siarad â nhw neu a all eich cynorthwyo chi bob amser. Cofiwch, gallwch gymryd rheolaeth ar unrhyw amser - nid yw byth yn rhy hwyr.
- Os ydych yn teimlo fod rhywun yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus ar-lein, dywedwch wrth oedolyn a hysbyswch amdano gan ddefnyddio'r botwm hysbysu am gam-drin CEOP.
- Os ydych yn cofio'r cynghorion hyn, gallwch gael amser diogel a hwyliog ar-lein.

COFIWCH!

Peidiwch ymddwyn mewn ffordd annerbyniol ar-lein. Mae'r hyn rydych yn ei ddweud ar-lein yr un peth ag i wyneb rhywun. Peidiwch â bod yn anghwrtais!

Fy nodiadau .... beth ydw i wedi'i ddysgu?

Pa mor ddiogel ydych chi ar-lein?

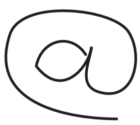
Neilltuwch 5 munud i gwblhau ein Holiadur Diogelwch Ar-lein. Gwiriwch eich ateb yn erbyn y rhestr ben i lawr ar waelod y dudalen nesaf. Bydd eich sgôr allan o 15.

1. Pa wybodaeth sy'n bosibl ei chael o enw go iawn rhywun a gyhoeddir ar-lein?
- ☐ Eu cyfeiriad
- ☐ Eu rhif ffôn symudol
- ☐ Eu hoedran
- ☐ Y rhain i gyd

2. Faint mae'n ei gymryd cyn ei bod yn ddiogel i gyfarfod ffrind ar-lein yn bersonol?
- ☐ 2 ddiwrnod
- ☐ Byth
- ☐ Wythnos
- ☐ Hyd at flwyddyn

3. Os yw rhywun rydych wedi'i gyfarfod ar-lein eisiau cyfarfod â chi, pa un o'r canlynol ddylech ei wneud?
- ☐ Ewch ag oedolyn hefo chi os ydych eisiau cyfarfod â nhw
- ☐ Os ydych yn 16 oed neu'n tŷ, yna mae'n iawn i gyfarfod
- ☐ Ewch ar yr amod eich bod wedi dweud wrth rywun lle rydych yn mynd
- ☐ Ymddiriedwch ynddynt oherwydd bod gennych eu cyfeiriad e-bost

4. Os ydych yn derbyn e-bost sy'n sbam neu e-bost gydag atodiad gan rywun nad ydych yn eu hadnabod, beth ddylech ei wneud?
- ☐ Ei ddileu
- ☐ Ei agor
- ☐ Ei anfon ymlaen
- ☐ Ei gadw



5. O'r canlynol, beth ydych yn ei feddwl y gall gael ei ddefnyddio i gadw eich manylion personol yn ddiogel ar-lein?
- ☐ Gosodiadau preifatrwydd
- ☐ Wal dân
- ☐ Rheolydd sbamiau
- ☐ Gwrth-feirws

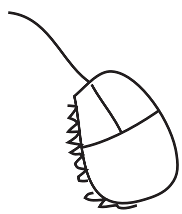
6. Pan ydych ar eich cyfrifiadur, pa un o'r rhain a ellir eu defnyddio i'ch gweld?
- ☐ Bluetooth
- ☐ Meicroffon
- ☐ Gwe-gamera
- ☐ Sgrin gyffwrdd

7. Pe bai eich ffrind seiber yn gofyn i chi fodelu yn eich dillad nofio ar we-gamera, beth fyddech yn ei wneud?
- ☐ Ei wneud gan fod pawb yn eich gweld chi yn eich dillad nofio pan ydych ar y traeth
- ☐ Eu hanwybyddu
- ☐ Peidiwch â'i wneud a hysbyswch oedolyn
- ☐ Gofynnwch iddynt ei wneud yn gyntaf

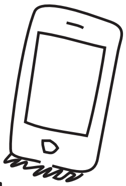
8. Beth ddylech ei wneud os yw rhywun ar-lein yn peri gofid i chi?
- ☐ Dywedwch wrthynt am adael llonydd i chi
- ☐ Rhwystrwch nhw
- ☐ E-bostiwch lun atynt sy'n dangos eich bod yn rhywun clên
- ☐ Sarhewch nhw'n ôl

9. Os yw rhywun yn anfon neges neu ddeunydd amhriodol atoch, beth ddylech ei wneud?
- ☐ Peidiwch ag ateb y neges a dywedwch wrth eich rhieni, fel y gallent ddweud wrth eich darparwr ar-lein
- ☐ Cadwch hi'n gyfrinach
- ☐ Atebwch y neges a gofynnwch i'r anfonwr stopio anfon negeseuon atoch
- ☐ Rhannwch y neges gyda'ch llyfr cyfeiriadau

10. Pa un o'r rhain sy'n risg i'ch cyfrifiadur?
- ☐ Fideos
- ☐ Arbedwr sgrin
- ☐ Firysau
- ☐ Wal dân



11. Pa un o'r rhain rydych yn ei feddwl sy'n fwlio seiber?



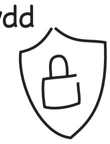
- ☐ Rhannu negeseuon â lluniau
- ☐ Anfon negeseuon e-bost
- ☐ Anfon negeseuon testun sarhaus
- ☐ Lawrlwytho a rhannu cerddoriaeth

12. Pa rai o'r datganiadau isod fyddai'n cynorthwyo i leihau'r risg o fwlio ar-lein?

- ☐ Defnyddio ystafelloedd sgwrsio sy'n cael eu monitro
- ☐ Dweud wrth riant / gwarcheidwad eich bod yn cael eich bwlio
- ☐ Rhannu eich cyfeiriad e-bost gyda ffrindiau dibynadwy'n unig
- ☐ Atal cyfeiriadau e-bost anhysbys
- ☐ Y datganiadau hyn i gyd

13. Os yw rhywun rydych wedi'i gyfarfod ar-lein yn gofyn i chi gadw cyfrinach oddi wrth eich rhieni, beth ddylech ei wneud?

- ☐ Dweud wrth eich holl ffrindiau, oherwydd mae'n anodd cadw cyfrinach.
- ☐ Poeni amdano, ond cadw'r gyfrinach.
- ☐ Dweud wrth eich rhieni, oherwydd ni ddylai neb ofyn i chi gadw cyfrinachau oddi wrth eich rhieni
- ☐ Parod i gadw'r gyfrinach, oherwydd mai eich 'ffrind seiber' ydynt



14. Pa un o'r negeseuon e-bost hyn sy'n anniogel i'w hagor?

- ☐ Gan ffrind sy'n byw yng Nghanada
- ☐ Gan ffrind rydych yn ei adnabod o'r ysgol
- ☐ E-bost sbam
- ☐ Gan aelod o'ch teulu

15. A allwch chi ddweud beth yw oed ffrind ar-lein nad ydych erioed wedi'u cyfarfod?

- ☐ Na allwch
- ☐ Gallwch, os gofynnwch iddynt anfon llun
- ☐ Gallwch, os ydych yn gofyn iddynt
- ☐ Gallwch, os ydych yn gwirio eu gosodiadau preifatrwydd

1. Y rhain i gyd
2. Byth
3. Ewch ag oedolyn hefo chi os ydych eisiau cyfarfod â nhw
4. Ei ddileu
5. Gosodiadau preifatrwydd
6. Gwe-gamera
7. Peidiwch â'i wneud a hysbyswch oedolyn
8. Rhwystrwch nhw
9. Peidiwch ag ateb y neges a dywedwch wrth eich rhieni, fel y gallent ddweud wrth eich darparwr ar-lein(sicrhewch hefyd eich bod yn hysbysu CEOP www.thinkyouknow.com)
10. Firysau
11. Anfon negeseuon testun sarhaus
12. Y datganiadau hyn i gyd
13. Dweud wrth eich rhieni, oherwydd ni ddylai neb ofyn i chi gadw cyfrinachau oddi wrth eich rhieni
14. E-bost sbam
15. Na allwch

Sut hwyl gawsoch chi?

Sgorau rhwng 1-5

Efallai fod angen i chi ystyried rhai o'ch gosodiadau diogelwch ac ymddygiad ar-lein yn y dyfodol. Gwiriwch eich gosodiadau preifatrwydd a thrafodwch unrhyw bryderon ar-lein gyda'ch rhiant neu ofalwr. Cofiwch, os ydych yn ansicr am unrhyw beth, siaradwch ag oedolyn dibynadwy neu ewch ar wefan CEOP ar www.Thinkyouknow.com

Cofiwch, efallai nad yw rhywun rydych ond wedi'i gyfarfod ar-lein yn rhywun dilys.

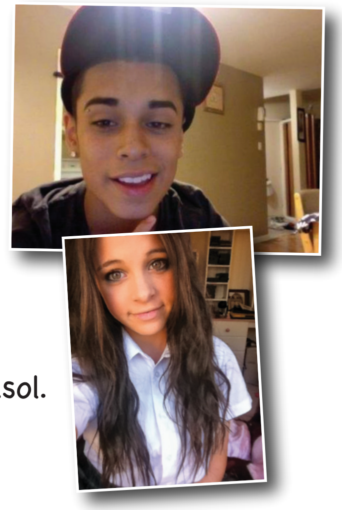
Sgorau rhwng 5-10

Mae eich gweithdrefnau diogelwch yn dda ac mae'r mwyafrif mewn lle. Gwiriwch eich gosodiadau preifatrwydd bob amser a thrafodwch unrhyw bryderon gyda'ch rhiant neu ofalwr. Cofiwch, os ydych yn ansicr am unrhyw beth, siaradwch ag oedolyn dibynadwy neu ewch ar wefan CEOP ar www.Thinkyouknow.com

Sgorau rhwng 10-15

Da iawn! Mae eich arferion diogelwch i'w canmol! Parhewch gyda'r hyn rydych yn ei wneud. Gwiriwch eich gosodiadau preifatrwydd bob amser a thrafodwch unrhyw bryderon ar-lein gydag oedolyn dibynadwy. Cofiwch, os ydych yn ansicr am unrhyw beth, siaradwch ag oedolyn dibynadwy neu ewch ar wefan CEOP ar www.Thinkyouknow.com

Pan nad yw pethau'n union fel maent yn ymddangos... Jellybean a Surferboi



Gwnaeth Jellybean a Surferboi gyfarfod drwy lwyfan cyfryngau cymdeithasol. Gwnaeth Surferboi anfon neges uniongyrchol at Jellybean.

Dyma'r **Trawsgrifiad Negesydd Gwib** rhwng Jellybean a Surferboi dros gyfnod o amser eithaf byr.

Darllenwch ac amlygwch...

Gan ddefnyddio pensel neu bin lliw gyda'r 'lliw ffocws' cyfatebol sef melyn, pinc, glas, gwyrdd neu goch, nodwch a thanlinellwch yn y lliw a glustnodwyd unrhyw achlysuron lle rydych yn cael enghreifftiau o'r canlynol:

Mân Siarad (pinc)	Defnyddio mân siarad neu gellwair i greu cyswllt cymdeithasol.
Canmoliaethau (coch)	Canmoliaeth am sut mae'r targed yn edrych, eu gallu, eu, sgiliau, eu personoliaeth a'u heiddo.
Gweithgarwch (melyn)	Cyfnewid gwybodaeth am ddiddordebau, hoff bethau, cas bethau, diddordebau. Ymddygiad ar-lein ac all-lein. Ymddygiad rhywiol ac nad yw'n rhywiol. Yn y gorffennol, ar hyn o bryd, yn y dyfodol neu ymddygiad/gweithgarwch arfaethedig.
Cysylltiadau (gwyrdd)	Trafodaeth am deimladau, wrth brocio am wybodaeth am gysylltiadau personol yr un a dargedir gyda'r bobl arwyddocaol yn eu bywyd e.e. teulu/cariad/ffrindiau.
Cyfnewid pethau personol (glas)	Cyfnewid gwybodaeth bersonol e.e. ardal, ysgol, cyfeiriad cartref, oed, enw go iawn, rhif/au ffôn, lluniau, fideos, safle GPS.

Surferboi:	Welais i dy lun proffil - neis!
Jellibean:	diolch ydw i'n nabod ti?
Surferboi:	dwi'n nabod Matt...welais i ti ar ei restr ffrindiau
Jellibean:	cŵl
Surferboi:	pam bod ni'n dau tu mewn?
Jellibean:	diflas
Suferboi:	dim ffrindiau?
Jellibean:	newydd symud yma Surferboi lle mae yma
Surferboi:	ble mae yma?
Jellibean:	Abertawe
Suerferboi:	o ble?
Jellibean:	Llundain
Suferboi:	newid mawr
Jellibean:	dwi'n colli Llundain yn barod

Surferboi:	ti'n hoffi'r môr?
Jellibean:	methu nofio
Surferboi:	alla i dy ddysgu di
Jellibean:	'swn i'n anobeithiol
Surferboi:	Paid â bod yn wirion, fyddet ti'n wych, mae tonnau da ar draeth Caswell
Jellibean:	dim yn bell oddi wrtha'i
Surferboi:	Dwi'n byw yn y ddinas - 'swn i wrth fy modd yn byw'n agosach at y môr
Jellibean:	Dwi'n casáu'r tywod - caru'r ddinas - Amy ydw i gyda llaw
Surferboi:	Sam ydw i. Faint yw dy oed?
Jellibean:	13. Beth amdanat ti?
Surferboi:	NA – ti'n edrych yn llawer hŷn yn dy luniau. Hoffi'r un ohonot ti a dy frawd...gobeithio ma dy frawd yw e!
Jellibean:	Be ti'n feddwl?
Surferboi:	Cariad
Jellibean:	dim cariad – rhaid mae mrawd i yw e
Surferboi:	chi'n ffrindiau?
Jellibean:	na mae'n boen – mae'r holl deulu'n boen!
Surferboi:	ydy e'n mynd i'r un ysgol a ti?
Jellibean:	ydy
Surferboi:	Pa ysgol?
Jellibean:	Bishopston
Surferboi:	Cŵl. Mae 'mrawd i yn y flwyddyn uwchben a ma hynny'n boen
Jellibean:	Pam?
Surferboi:	Mae bach o swot a dwi'n fachgen drwg. Byddet ti lot rhy dda i fi - ti mewn byd gwahanol!
Jellibean:	Cau dy ben!!
Surferboi:	Ti'n gorjys...a...methu credu bod rhywun arall yn fyw sy'n caru Rocky Road cymaint â fi!!
Jellibean:	Ha ha...dyw'r rhan fwyaf o bobl ddim yn darllen y proffil – da iawn ti!
Suferboi:	Nes i – Rocky Road am byth!
Jellibean:	Dwi'n hoffi e gyda hufen iâ - lysh yn y tywydd poeth 'ma
Surferboi:	Ti'n dal yr haul? Anfona lun
Jellibean:	...ti di cael e eto?
Suferboi:	Do - ti'n lysh!
Jellibean:	Casáu fy nghoesau
Surferboi:	No wê – ti'n hollol lysh – waw fyddet ti'n edrych yn grêt mewn bicini
Jellibean:	Dwi methu nofio cofia
Surferboi:	Ie beth am y gwersi yna – dwi ddim ond 30 munud i ffwrdd - gawn ni gwrdd?
Jellibean:	Ddim yn siŵr
Surferboi:	o .. o'n i'n meddwl bod ni'n dod ymlaen yn dda iawn - ydwi'n gwastraffu fy amser?
Jellibean:	Na ti ddim...dwi jest...

O gyfathrebu gyda hi ar-lein, beth mae Surferboi wedi cael gwybod am Jellibean?

Atebion posibl:

- Mae'n cael ei sylw
- Mae'n cael gwybod ei hoedran
- Mae'n cael gwybod pam ei bod ar y cyfryngau cymdeithasol (mae'n 'bored')
- Does ganddi ddim ffrindiau oherwydd ei bod wedi symud
- Lle mae'n byw
- O le mae hi wedi symud
- Nad yw'n gallu nofio
- Bod ganddynt ffrind yn gyffredin
- Ei bod yn hiraethu am adref
- Ei bod yn byw ger Bae Oxwich
- Mai ei henw ydy Amy
- Ei bod yn 13
- Does ganddi ddim cariad
- Mae ganddi frawd sy'n ei gwylltio
- Mae hi a'i brawd yn mynd i Ysgol Llandeilo Ferwallt
- Mae'n hoffi cacennau Rocky Road
- Mae'n ei chael hi i anfon llun ohoni yn dangos llinell lliw haul posibl
- Mae'n ei pherswadio i ystyried ei gyfarfod

Mewn gwirionedd, pwy ydy Surferboi?

Dyma Surferboi yn y byd go iawn...

Beth ydych yn ei feddwl ddylai Jellibean wneud nesaf?

COFIWCH!

Oni bai eich bod yn adnabod rhywun yn y byd go iawn, all-lein, ni allwch fod yn siŵr pwy yw rhywun go iawn ar-lein.

AWGRYMIADAU GWYCH!

- Ei rwystro
- Defnyddio'r botwm Hysbysu am Gam-drin ar CEOP
- Cadwch y sgyrsiau
- Dweud wrth oedolyn dibynadwy.

✱ Sut ydych yn gwybod fod rhywun rydych ond yn ei adnabod ar-lein yn ddilys?

Er mwyn gwirio - efallai y gallwch wneud y canlynol:

1. **Gwiriwch** gyda'r ffrind cyffredin os ydynt yn gwybod pwy yw'r unigolyn hwn neu beidio.
2. **Gofynnwch** wrth yr unigolyn i **siarad** â nhw **Wyneb yn Wyneb** drwy Skype neu FaceTime. Efallai y gwnaiff rhywun annilys wrthod datgelu pwy ydynt drwy Skype – gan ddefnyddio esgus credadwy e.e. Mae fy nghamera wedi torri ar fy ngliniadur/nid oes ap FaceTime ar fy ffôn ac yn y blaen. Os ydych am wneud hyn, dywedwch wrth oedolyn dibynadwy bob amser.

Cwblhewch y frawddeg...

1. Os yw rhywun rwyf yn siarad â nhw'n gwneud i mi deimlo'n anghyfforddus, dylwn

___

2. Os yw rhywun yn anfon llun neu neges amhriodol ataf, dylwn

___

3. Os yw rhywun rwyf ond yn eu hadnabod ar-lein yn gofyn i mi gyfarfod, dylwn

___

4. Os yw rhywun yn anfon llun neu neges amhriodol ataf, dylwn

___

5. Os yw rhywun yn honni bod yn ffrind i ffrind ac eisiau i mi dderbyn eu cais cyfeillgarwch, dylwn

___

6. Os yw rhywun rwyf ond yn ei adnabod ar-lein eisiau rhoi galwad Skype i mi, dylwn

___

Ymddygiad derbyniol ar-lein

Mae sut ydym yn trin pobl ar-lein yn bwysig.

Beth sy'n ymddygiad derbyniol ar-lein? Beth sy'n annerbyniol? Meddyliwch am y datganiadau canlynol a phenderfynwch ar yr hyn rydych yn ei feddwl sy'n dderbyniol ac yn annerbyniol:

	DERBYNIOL	ANNERBYNIOL
Rhywun yn eich cynnwys mewn sgwrs grŵp		
Rhywun yn anfon llun doniol atoch fel jôc		
Rhywun yn gofyn i chi wneud rhywbeth sy'n eich gwneud i deimlo'n anghyfforddus		
Rhywun yn gofyn i chi anfon hunlun noeth		
Rhywun yn eich amddiffyn		
Rhywun yn cyhoeddi rhywbeth gwirion ar y cyfryngau cymdeithasol o'ch cyfrif, pan nad ydych wedi cloi eich ffôn		
Rhywun yn gofyn i chi gadw cyfrinach ddrwg		
Rhywun yn anfon neges pen-blwydd hapus atoch ar-lein		
Rhywun yn gofyn i chi gopïo eich gwaith cartref		
Rhywun yn tynnu hunlun gyda chi		
Rhywun yn gadael emoji ar eich Instagram		
Rhywun yn cyhoeddi llun ohonoch sy'n peri cywilydd ar-lein		
Rhywun yn gwneud hwyl ar eich pen		
Rhywun yn dwyn eich syniad ar gyfer aseiniad		
Rhywun yn cynllunio syrpréis ar eich cyfer		
Rhywun yn benthyg arian gennych na fyddent yn ei dalu'n ôl		
Rhywun yn benthyg eich ffôn ac yn defnyddio eich holl arian		
Rhywun yn benthyg eu ffôn er mwyn ffonio ei mam		
Rhywun yn honni bod yn ffrind i chi fel y gallent eich defnyddio am ryw reswm		
Rhywun yn gadael i chi gymryd y bai am rywbeth na wnaethoch ei wneud		
Rhywun yn bygwth datgelu cyfrinach amdanoch ar Instagram, os nad ydych yn rhoi rhywbeth iddynt maent ei eisiau		
Rhywun yn hoffi eich proffil ar-lein		
Rhywun yn mynd ar Skype i'ch cynorthwyo gyda gwaith cartref		
Rhywun yn gofyn am ganiatâd i gyhoeddi llun ohonoch ar-lein		
Rhywun yn gofyn i chi gadw cyfrinach dda		

Cofiwch!

Mae materion difrifol sy'n ymwneud ag ymddygiad annerbyniol ar-lein yn cynnwys y canlynol:

- Rhywun yn gofyn i chi wneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus
- Rhywun yn gofyn i chi gadw cyfrinach ddrwg
- Rhywun sy'n esgus bod yn ffrind i chi fel y gall eich defnyddio am ryw reswm.
- Rhywun yn postio llun annifyr ohonoch ar-lein
- Rhywun sy'n bygwth datgelu cyfrinach amdanoch chi, os na fyddwch chi'n rhoi rhywbeth iddyn
- Rhywun yn gofyn i chi anfon hunan luniau noeth

Dylech bob amser ddweud wrth oedolyn dibynadwy os oes gennych unrhyw bryderon!

Secstio

Secstio yw cyhoeddi neu anfon negeseuon rhywiol, lluniau neu glipiau fideo noeth neu led-noeth ar-lein drwy unrhyw declyn digidol.

Mae gwneud ac anfon delweddau anweddus drwy unrhyw fath o declyn digidol yn drosedd. Mae gan secstio ganlyniadau difrifol yn gymdeithasol ac yn y gyfraith.

Cwblhewch yr holiadur amlddewis isod drwy rhoi cylch am eich ateb.

1. Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio'r Rhyngrwyd?	100%	87%	98%
2. Faint o bobl ifanc o dan 13 oed sydd â phroffil Facebook?	32%	50%	10%
3. Faint o bobl ifanc sydd wedi profi rhywbeth gofidus ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol?	70%	46%	28%
4. Faint o oriau'r wythnos mae rhai 12-15 oed yn defnyddio'r Rhyngrwyd?	17h	8h	26h
5. Faint o bobl ifanc ddywedodd eu bod wedi cael cais am ddelwedd neu fideo rhywiol ohonynt eu hunain?	60%	25%	14%
6. Faint o bobl ifanc sy'n adnabod yr unigolyn a wnaeth anfon delwedd anweddus atynt?	85%	60%	22%
7. Faint o bobl ifanc sydd wedi anfon delwedd neu fideo anweddus ohonynt eu hunain at rywun arall?	5%	25%	40%
8. Faint o bobl ifanc ddywedodd eu bod wedi creu delwedd anweddus ohonynt eu hunain?	20%	30%	40%

Gwiriwch eich atebion ar y dudalen olaf. Mae'r ystadegau wedi cael eu cyhoeddi gan yr NSPCC, ChildLine a Beat Bullying am secstio yn y DU.

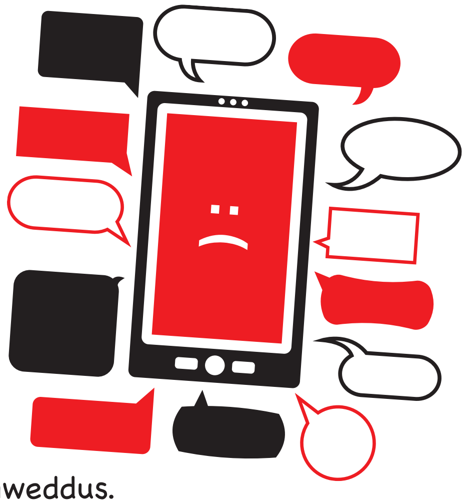
Pa ganlyniad sy'n eich syfrdanu fwyaf?

Meddyliwch am gwestiwn 3 yn benodol.

Pa fath o bethau gofidus rydych wedi'u profi ar-lein?

A ydych wedi profi unrhyw un o'r canlynol? Ticiwch y rhai rydych wedi'u profi.

- o iaith ymosodol a threisgar
- o rhegi
- o bwlio
- o pwysau i edrych rhyw ffordd
- o stelcio
- o trolio
- o delweddau anweddus
- o pornograffi
- o negeseuon rhywiol.



Delweddau anweddus

Mae 60% o bobl ifanc wedi cael cais i anfon delwedd anweddus.

Beth ydych yn ei feddwl a olygir gan ddelwedd anweddus?

COFIWCH BOB AMSER!

Mae gwahaniaeth rhwng tynnu ac anfon hunluniau **am hwyl** a **secstio**.

Dywed y Gyfraith:
Mae'n drosedd tynnu, gwneud, caniatáu cymryd, dosbarthu, dangos, meddu, meddu gyda bwriad i ddosbarthu neu hysbysebu lluniau neu siwdo-luniau o unrhyw un o dan 18 oed.

ATEBION I CWIS

1. Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio'r Rhyngrwyd?	98%
2. Faint o bobl ifanc o dan 13 oed sydd â phroffil Facebook?	50%
3. Faint o bobl ifanc sydd wedi profi rhywbeth gofidus ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol?	28%
4. Faint o oriau'r wythnos mae rhai 12-15 oed yn defnyddio'r Rhyngrwyd?	17h
5. Faint o bobl ifanc ddywedodd eu bod wedi cael cais am ddelwedd neu fideo rhywiol ohonynt eu hunain?	60%
6. Faint o bobl ifanc sy'n adnabod yr unigolyn a wnaeth anfon delwedd anweddus atynt?	85%
7. Faint o bobl ifanc sydd wedi anfon delwedd neu fideo anweddus ohonynt eu hunain at rywun arall?	25%
8. Faint o bobl ifanc ddywedodd eu bod wedi creu delwedd anweddus ohonynt eu hunain?	40%

Am fwy o wybodaeth a chyngor, cysylltwch â:

ChildLine 0800 1111

childline.org.uk

meic

meiccymru.org

dan 24/7

dan247.org.uk

Credwch mewn plant
Believe in children
Barnardo's Cymru

barnardos.org.uk

Mewn argyfwng galwch 999

RHIF DI-ARGYFWNG 24 AWR YR HEDDLU
FFONIWCH 999 MEWN ARGYFWNG BOB AMSER

101

POLICE 24 HOUR NON-EMERGENCY NUMBER
IN AN EMERGENCY ALWAYS CALL 999

I roi gwybod am droseddau yn ddienw

fearless.org

Y Diwedd

x x x