DIOGELWCH AR Y RHYNGRWYD

Gwybodaeth i Rieni/Cynhalwyr a Phobl Ifainc

Yn y pecyn yma, mae gwybodaeth am y canlynol:

Risgiau sy'n gysylltiedig â bod ar-lein

Rhoi gwybod am bryderon

Rheoli risg

Manteisio ar gymorth

Dyma neges *SMART* i bobl ifainc aros yn ddiogel ar-lein

DIOGELWCH AR Y RHYNGRWYD

Gwybodaeth i Rieni/Cynhalwyr a Phobl Ifainc

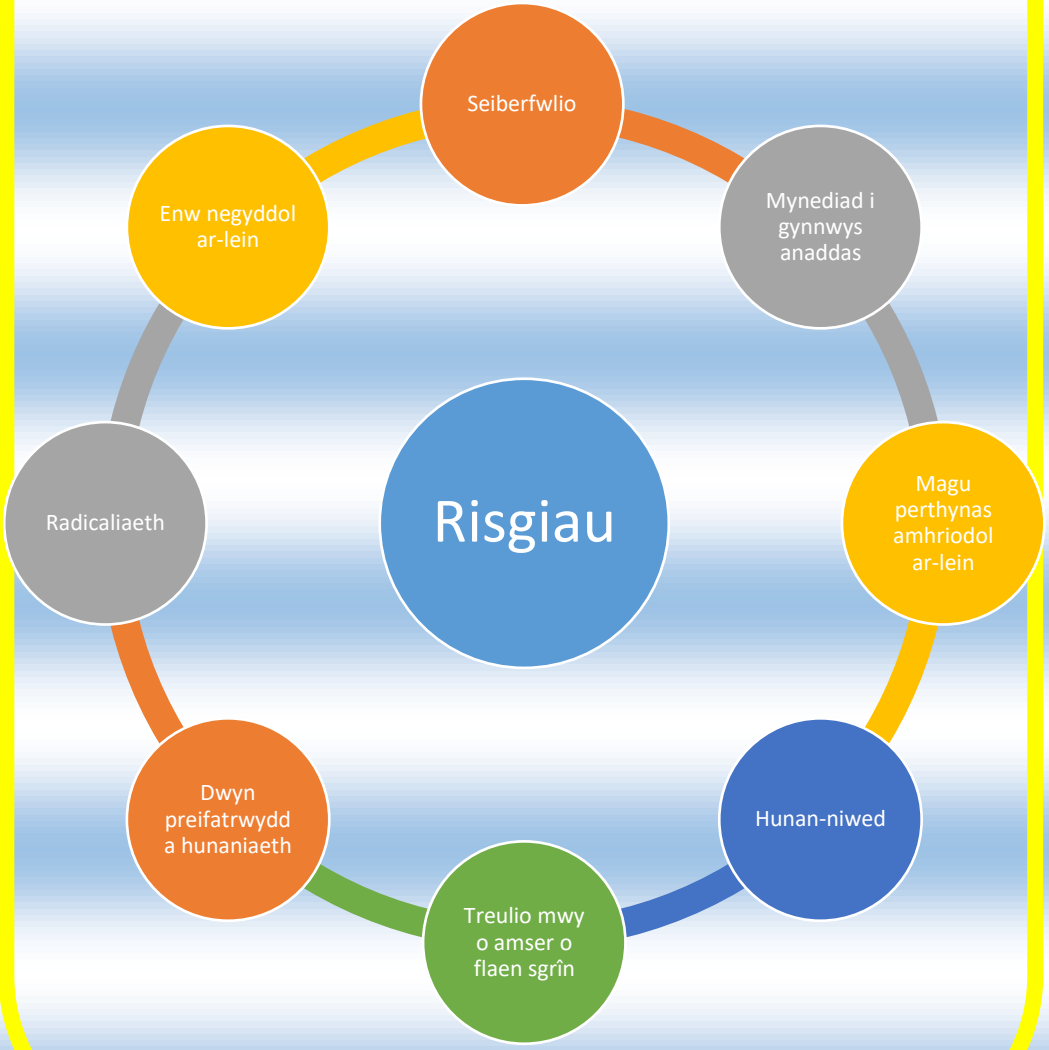
Mae nifer o blant a phobl ifainc yn defnyddio'r rhyngrwyd a gwefannau'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffyrdd sy'n fwyfwy amrywiol a chreadigol i'w helpu nhw i wneud ymchwil, cyfathrebu, chwarae gemau a manteisio ar ystod o apiau a gwefannau.

Er bod hyn yn gysylltiedig â rhai risgiau, fydd pob risg ddim yn dod yn broblem.

Serch hynny, o ganlyniad i gau ysgolion, bydd nifer o blant a phobl ifainc yn treulio mwy o amser ar-lein. Mae'n bwysig bod yn effro i'r risgiau.

Mae bod yn effro i risgiau yn bwysig gan fod modd i hyn ein helpu ni i'w hatal nhw rhag dod yn broblemau mwy

Risgiau sy'n gysylltiedig â bod ar-lein



Lleihau Risgiau

Gosod ffiniau a rheolaethau rhieni:

- Gosodwch reolaethau rhieni ar weinydd eich rhyngrwyd i gyfyngu ar lawrlwytho cynnwys/gwybodaeth anaddas neu fynediad iddo/iddi
- Gosodwch reolaethau rhieni ar ffonau clyfar/dyfeisiau trwy'ch rhwydwaith ffôn
- Siaradwch â'ch plentyn am gyfyngu ar faint o amser mae'n ei dreulio ar-lein, faint o'r gloch ac ar ba wefannau

Amddiffyn preifatrwydd:

Diffodd gwasanaethau lleoliad i sicrhau nad ydy'ch plentyn yn rhannu ei leoliad heb yn wybod iddo.

Mae'n bosibl y bydd hi'n ddefnyddiol gosod cyfrinair ar eich gwasanaethau Wi-Fi a theledu.

Gall sefydlu cyfrifon i'ch plant fel bod modd iddyn nhw weld cynnwys sy'n addas i'w hoedran yn unig helpu i'w diogelu nhw.

Siaradwch am gadw'n ddiogel ar-lein:

Siaradwch â phlant i helpu i sicrhau eu bod nhw'n barod i ddelio ag unrhyw heriau byddan nhw, o bosibl, yn eu hwynebu:

Mae gan *Internet Matters* ystod o ganllawiau addas yn ôl oedran (5 i 14+ oed) i'ch helpu chi i siarad â'ch plentyn am ddiogelwch ar y rhyngrwyd.

Cewch chi wirio proffiliau rhwydweithiau cymdeithasol a gosodiadau preifatrwydd. Serch hynny, bydd trafod gweithgarwch ar-lein a sefydlu ffiniau gyda'ch plentyn yn gyntaf yn bwysig i gynnal perthynas gadarnhaol a dull cyfathrebu agored.

Gall siarad yn gadarnhaol am ddiogelwch ar-lein helpu i sicrhau bod eich plentyn yn gwybod bod modd i chi ei gefnogi i fynd i'r afael â'r sefyllfa a datblygu ei ddysgu ei hun.

Neges SMART

Dyma Bill. Mae Bill, fel llawer ohonon ni, yn treulio mwy o amser ar-lein oherwydd COVID-19. Mae hyn yn golygu ei bod hi'n bwysicach nag erioed i fod yn **SMART**.

Mae Bill yn SMART ar-lein. Bydd fel Bill. Bydd yn **SMART**.

S	M	A	R	T
Bydd yn Saff	**Meddwl**	**Aros Funud**	**Rhaid cofio**	**Teimlo'n annifyr**
Paid â rhoi gwybodaeth bersonol ar-lein. Cofia fod gan y lluniau rwyt ti'n eu rhannu gliwiau i ble rwyt ti'n byw ac i ba ysgol rwyt ti'n mynd.	Sicrha dy fod ti'n adnabod y person rwyt ti'n siarad â fe. Paid â siarad na chwrdd ag unrhyw un dwyt ti ddim yn ei adnabod, a hynny ar-lein ac wyneb yn wyneb. Cofia siarad ag unigolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo os wyt ti'n teimlo'n anghyfforddus.	Paid â derbyn negeseuon, lluniau na negeseuon testun oddi wrth bobl dwyt ti ddim yn ymddiried ynddyn nhw.	Cofia nad yw popeth rwyt ti'n ei weld/glywed ar-lein yn wir. Gwiria wybodaeth cyn i ti ei chredu. Ydy'r person neu wefan yn dweud y gwir?	Meddylia am yr hyn allai ddigwydd i ti neu eraill cyn i ti lanlwytho neu anfon rhywbeth. Ydy'r lluniau/fideos rwyt ti'n eu rhannu yn ddiogel ac yn addas? Blocia bobl sy'n trolio a rhoi gwybod amdanyn nhw.

Manteisio ar gymorth

Mae *Internet Matters o fudd ar gyfer:*

- Adnoddau a thaflenni gwybodaeth all helpu i fynd i'r afael â chwestiynau sy'n gysylltiedig â risgiau ar-lein a sut i gyfyngu arnyn nhw.
- Canllawiau addas yn ôl oedran i helpu i drafod diogelwch ar-lein gyda'ch plant.
- Awgrymiadau ar sut i reoli amser o flaen sgrîn.
- Awgrymiadau ar sut i osod rheolaethau ar ddyfeisiau.

Mae *BBC CBeebies o fudd ar gyfer:*

- Plant iau.
- Dolenni i wefannau diogel i blant chwarae a dysgu ar-lein.
- Dolenni i wybodaeth ddefnyddiol i rieni.
- Gwybodaeth i oedolion ei hystyried wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd a sut bydd hyn, o bosibl, yn effeithio ar breifatrwydd ein plant.

Mae *NSPCC o fudd ar gyfer:*

- Gwybodaeth fanwl am amrywiaeth o risgiau ar-lein.
- Siarad â phlant am ddiogelwch ar y rhyngrwyd.
- Bod yn effro ar-lein.
- Rheoli consolau ac apiau gemau.
- Cyngor ar sut i gefnogi'ch plentyn os ydy ef wedi gweld rhywbeth ar-lein sydd wedi'i gynhyrfu.
- Gwybodaeth am ble i roi gwybod am bryderon.

Rhoi gwybod am bryderon

Mae'n bwysig rhoi gwybod am unrhyw bryderon sydd gyda chi. Mae modd gwneud hyn trwy:

Ffonio'r Heddlu ar 101, neu 999 os bydd argyfwng.

Gwefannau:

- *https://www.gov.uk/report-terrorism*
- *https://www.south-wales.police.uk/cy/cysylltu-a-ni/gwnewch-e-ar-lein/*

Cewch chi fanteisio ar adnoddau defnyddiol eraill ar y gwefannau canlynol:

- *www.cyberaware.gov.uk/*
- *www.getsafeonline.org*
- *www.saferinternet.org.uk/*
- *www.childnet.com*
- *www.cwmtafmorgannwgsafeguardingboard.co.uk*