

# CYFARWYDDIADAU DIOGELWCH AR-LEIN I RIENI

# SchoolBeat.cymru

Cododd defnydd y rhyngwrwd yn y DU i'r lefelau uchaf erioed yn ystod y cyfnod clo!  
(Ofcom Mehefin 2020)

## CYNGOR I RIENI...

- ✓ Gofynnwch i'ch plant am beth maen nhw'n wybod am ddiogelwch ar-lein a thrafodwch agweddau cadarnhaol a negyddol o fod ar-lein.
- ✓ Gofynnwch iddyn nhw am gyngor a gwnewch amser i ddysgu a deall beth maen nhw'n wybod.
- ✓ Cymerwch reolaeth dros Reolaeth Rhieni! Gall hyn amrywio o ddyfais i ddyfais ac o ap i ap.
- ✓ Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall na ddylent rannu gwybodaeth bersonol fel eu rhif ffôn neu gyfeiriad e-bost.
- ✓ Eglurwch y gall pobl ddweud celwydd am bwy ydynt ar-lein - dylent siarad â ffrindiau a theulu yn unig.



## CYFRYNGAU CYMDEITHASOL



Ers pandemig Covid-19 mae'r defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi codi yn anferthol gyda Tik Tok yn ffefryn yn y cyfnod clo cyntaf. Os ydy eich plentyn yn defnyddio'r Cyfryngau Cymdeithasol neu unrhyw wefannau rhwydweithio ar eu teclynnau digidol, dysgwch sut y gallant reoli eu gosodiadau preifatrwydd yma:

CLICIWCH  
YMA



# 73%

Mae bron i dri chwarter o blant 8-15 oed sy'n defnyddio plattfformau rhannu fideo yn gwyllo fideos nifer o weithiau'r diwrnod.

(Ofcom Mehefin 2020)

*Gosodwch Reolaeth Rhieni ar ddyfeisiadau digidol eich plant.*

*Trafodwch Wefannau Cymdeithasol a gemau fideo gyda'ch plant.*

*Gosodwch gyfyngiadau amser ar y rhyngwrwd a chadwch atynt.*

*Gwnewch yn siŵr fod ffonau a theclynnau'n cael eu chargo i lawr grisiau neu i ffwrdd o'r ystafell wely bob nos.*



Gall gosodiadau preifatrwydd eich helpu chi a'ch plentyn reoli faint a pha fath o wybodaeth sy'n cael ei rannu, tra eu bod yn mwynhau eu hoff wefannau, gemau ac apiau. Gall gwybod am y tueddiadau a'r apiau diweddaraf fod yn anodd. Mae gan Netaware lawer iawn o wybodaeth gyfredol ar apiau a gemau newydd:

CLICIWCH  
YMA



## GEMAU FIDEO

Gall chwarae gemau ar-lein fod yn ffordd wych o gadw plant yn brysur a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu. Ond mae'n bwysig bod hyn yn digwydd yn ddiogel a bod plant a rhieni yn gwybod ac yn deall y peryglon.

- ✗ Gall plant gael eu bwlio a theimlo eu bod yn cael eu heithrio ar-lein
- ✗ Gall rhai pobl brofi trolïo
- ✗ Mae rhai gemau yn costio i'w lawrlwytho
- ✗ Mae llawer o gemau yn galluogi defnyddwyr i chwarae gyda phobl ddieithr ar-lein.

Ceir mwy o wybodaeth ar:  
[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)



# 19%

Yn y flwyddyn yn diweddu ym mis Mawrth 2020, profodd un mewn 5 o blant 10 i 15 oed o leiaf un math o fwlio yng Nghymru a Lloegr

(ONS Tachwedd 2020)

Yn anffodus bydd rhai plant yn profi rhyw fath o Seiberfwlio ar-lein ac mae'n bwysig bod plant a rhieni yn gwybod ble gallant fynd am help a chymorth. Gall bwlio ar-lein ddigwydd ar unrhyw blatfform ar-lein. Mae llawer o wybodaeth ar gael am Seiberfwlio a phroblemau ar-lein eraill ar:  
[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

## GWEFANNAU DEFNYDDIOL

[www.reportharmfulcontent.com](http://www.reportharmfulcontent.com)

Cymorth i bawb riportio cynnwys niweidiol ar-lein

[www.common sense media.org](http://www.common sense media.org)

Adolygiadau am yr hyn mae eich plant eisïau ei wyllo (cyn iddynt eu gwyllo)

[www.parentzone.org.uk](http://www.parentzone.org.uk) Arbenigwyr ym maes bywyd digidol y teulu



**HEDDLU  
GOGLEDD CYMRU  
NORTH WALES  
POLICE**

gwneud Gogledd Cymru'r lle **mwyaf diogel** yn y DU