Cefnogi Ein Rhieni hefo Diogelwch Ar-lein

Supporting Our Parents with Online Safety

Diogelu Ar-lein

Beth da ni yn ei wneud yn yr Ysgol?

Dathlu Diwrnod Diogewlch ar y We drwy gwblhau gweithgareddau

Sesiynau Diogelu/Seibr Fwlio gan yr Heddlu - Rhaglen Schoolbeat

Cynghori Rhieni

Trafod mewn Gwasanaethau Ysgol

Sesiynau Diogelwch ar-lein fel rhan o'n Cwricwlwm

On-line Safety in School

What do we do as a School?

Celebrate Safer Internet Week by having a day of activities

North Wales Police Schoolbeat sessions

Offer advice for parents

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 a'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 ganddynt i rannu gyda chi.
- Gofynwch iddynt os ydynt yn gwybod ble i fynd am help. Lle awn 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

internet matters.org

NSPCC Online Safety

NSPCC

Gov.uk

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.

Sgwrsiwch 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 sgyrsiau rheolaidd fel bod diogelwch ar-lein yn rhan o drafodaeth bob dydd. Gofynnwch gwestiynau penagored iddyn nhw fel 'Beth yw dy hoff gêm neu ap i chwarae arno?'.

- Gwrandewch ar yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud a dangoswch ddiddordeb. Gofynnwch am gael gweld eu hoff ap neu eu hoff gyfrif YouTube neu TikTok.
- Byddwch yn siŵr o ddysgu pethau newydd! Bydd hyn hefyd yn rhoi cyfle i chi sgwrsio am unrhyw osodiadau diogelwch sydd mewn lle eisoes.
- Bydd sgyrsiau rheolaidd gyda'ch plentyn yn eu hannog i ddod atoch chi os oes angen cymorth neu gyngor arnynt.

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

Mae yna lawer o wahanol ffyrdd y gall plant siarad â phobl ar-lein – apiau negeseua, ar gyfryngau cymdeithasol, a ffyrdd llai amlwg fel sgwrsio ar gemau ar-lein. Holwch eich plentyn ynglŷn â phwy maen nhw'n sgwrsio gydag ar-lein a beth maen nhw'n ei rannu gyda nhw.

- Defnyddiwch osodiadau i helpu i gyfyngu pwy all gysylltu â'ch plentyn.
- Atgoffwch eich plentyn na ddylen nhw rannu gwybodaeth bersonol â phobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod ar-lein.
- Rhowch wybod i'ch plentyn y gallant ddod atoch chi neu oedolyn dibynadwy arall os bydd unrhyw sgwrs yn gwneud iddynt deimlo'n anghyffyrddus.

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

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

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

- Gosodiadau dyfais – rheolwch bethau fel rhannu lleoliad, amser sgrin a phryniadau mewn-app. Mae gan y rhan fwyaf o gwmnïau technoleg a gemau dudalennau pwrpasol i'ch helpu i'w gosod.
- Gosodiadau ap neu gêm – taclau mewn-app a all helpu i gadw cyfrif eich plentyn yn breifat a rheoli gyda phwy maen nhw'n siarad. Fel arfer gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y rhain mewn gosodiadau cyfrif neu'n uniongyrchol ar wefan y platfformau.
- Gosodiadau darparwyr symudol neu rwydwaith – helpwch i reoli mynediad pori a rhwystrwch eich plentyn rhag ymweld â safleoedd amhriodol neu lawrlwytho apiau anaddas. Cysylltwch â'ch darparwr ffonau symudol neu fand eang i 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 gwybod yr ateb iddo, neu'n siarad â chi am brofiad negyddol a gafodd ar-lein, dyma rai o'r pethau y gallwch eu gwneud:

- Ewch i ganolfan ddiogelwch ar-lein yr NSPCC: **nspcc.org.uk/onlinesafety**
- Ffoniwch linell gymorth yr NSPCC ar **0808 800 5000** i siarad â chynghorydd
- Gofynnwch i riant arall
- Siaradwch ag athro/athrawes eich plentyn
- Os oes angen mwy o gymorth ar eich plentyn, gallant gysylltu â Childline: **childline.org.uk**

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Llun gan Shutterstock. J20211243.

Cytundeb diogelwch ar-lein i'r teulu

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

Beth i feddwl amdano a chwestiynau i'w gofyn

- Beth yw'r **gwahanol bethau rydych chi'n mynd ar-lein ar eu cyfer?** Gallent gynnwys ymchwil ar gyfer gwaith ysgol, i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau, neu i chwarae gemau.
- Beth yw'r **hoff apiau neu wefannau** y mae pob person yn eu defnyddio?
- Sut mae pob aelod **o'r teulu yn defnyddio'r rhyngrwyd** – dros y ffôn, dablet, neu rywbeth gwahanol?
- A oes pethau y mae unrhyw un ohonoch yn eu gwneud ar-lein sy'n peri pryder neu **sy'n effeithio ar eraill?** Meddyliwch am yr amser a dreulir ar-lein. A yw'n ymyrryd â bywyd teuluol fel amseroedd bwyd?
- **Sut ydych chi'n siarad** am ddiogelwch ar-lein gyda'ch plentyn – a yw'r sgwrs yn negyddol neu'n gadarnhaol?
- Faint o **ddyfeisiau yn eich tŷ** chi sydd wedi'u cysylltu â'r rhyngrwyd? Gofynnwch i bawb yn y teulu eu cyfri a gweld os yw pawb â'r un rhif!

Sylfaenol

- **Rhannu** – beth sy'n cael ei rannu a gyda phwy? Meddyliwch am yr hyn y mae lluniau a fideos yn eu dangos, a beth sy'n cael ei gynnwys mewn negeseuon.
- **Cynnwys** – a yw'r gemau, yr apiau a'r gwefannau sgwrsio yn addas ar gyfer y sawl sy'n eu defnyddio? Dylech gofio efallai na fydd yr hyn sy'n addas ar gyfer un person ar yr aelwyd yn addas ar gyfer un arall.
- **Sgwrs** – beth ddylai eich plentyn ei wneud os yw rhywun nad yw'n ei adnabod yn gyrru negeseuon atynt? Gyda phwy maen nhw'n siarad ar-lein ac ydyn nhw'n siŵr pwy ydyn nhw?
- **Ymddygiad** – a oes unrhyw beth y mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yn effeithio ar eu hymddygiad? Gallai hyn gynnwys troi'n ddig os ydyn nhw'n colli gêm, neu deimlo'n bryderus os ydynt heb weld postiad arbennig.
- **Gosodiadau** – a oes gennych osodiadau diogelwch ar waith ar fand eang a wifi ac ar ddyfeisiau eich plentyn fel ffonau neu gonsolau gemau, megis ar gyfer rhannu lleoliad a rheolaethau rhieni?

Ymddygiad

- Efallai y bydd cytundebau gwahanol ar gyfer gwahanol aelodau o'r cartref - yn seiliedig ar oedran neu ar y gallu i ddeall y risgiau a delio â heriau.
- Efallai y bydd y cytundeb yn cael ei dorri rywbryd. Nid yw hynny'n fethiant. Yn hytrach mae'n gyfle i siarad am yr hyn sydd wedi digwydd a pham a beth y gallwch ei wneud i helpu i gadw at y cytundeb yn y dyfodol.
- Bydd angen i chi adolygu'r cytundeb dros amser. Cytunwch pa mor hir y dylai fod cyn yr adolygiad nesaf.
- Meddyliwch am sut rydych chi'n siarad am ymddygiad ar-lein – hyrwyddwch ymddygiad cadarnhaol yn hytrach na chanolbwyntio ar negatifau.

Cofiwch

Ar ôl i chi siarad gyda'ch gilydd ynglŷn â sut mae eich teulu'n defnyddio'r rhyngrwyd, gallwch ddefnyddio'r cytundeb hwn i nodi'r hyn rydych chi gyd wedi ei gytuno arno hefyd.

Gwnewch yn siŵr bod eich cytundeb yn gweithio i bob aelod o'r teulu a'ch bod i gyd yn deall y gallai fod angen i ymddygiad ar-lein newid er mwyn cadw at y cytundeb.

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Llun gan Shutterstock. J20211243.

Ein cytundeb ar-lein i'r teulu

Plentyn 1:	Plentyn 2:	Plentyn 3:	Oedolion:
Enw	Enw	Enw	Enwau
e.e. gwirio cyn lawrlwytho ap newydd.	e.e. peidio â rhannu lleoliad wrth bostio ar-lein.	e.e. gwiriwch cyn lawrlwytho ap newydd.	e.e. amser di-ffôn i'r teulu bob dydd.
Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?	Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?	Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?	Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?
Llofnod	Llofnod	Llofnod	Llofnod

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

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Llun gan Shutterstock. J20211243.

Online safety family agreement

An online safety family agreement can be used to start a conversation about online safety, agree expectations and boundaries and help to keep your kids safe online.

What to think about and questions to ask

- What are the **different things you each go online for?** It could be research for school work, keeping in touch with friends, or gaming.
- What are the **favourite apps or sites** each person uses?
- How does each family member **access the internet** – via a phone, tablet, or something different?
- Are there things that any of you are doing online that are worrying or **affecting others?** Think about time spent online, is it interfering with family life such as meal times?
- **How do you talk** about online safety with your child – is it negative or positive?
- How many **devices in your house** are connected to the internet? Can you go on a hunt to count them and see if you each come up with the same amount!

Basics

- **Sharing** – what is being shared and with who? Think about what pictures and videos show, and what is being included in messages.
- **Content** – are the games, apps and chat sites suitable for the person using them? You should remember that what is suitable for one person in the household might not be suitable for another.
- **Chat** – what should your child do if someone they don't know messages them? Who are they talking to online and are they sure they are who they say they are?
- **Behaviour** – does anything your child does online affect behaviour? This could be getting angry if they lose a game, or feeling anxious that they've missed a post.
- **Settings** – do you have safety settings in place on broadband and wifi and on your child's devices like phones or games consoles, such as for location sharing and parental controls?

Behaviour

- There may be different agreements for different members of the household, this might be based on age, but also on ability to understand the risks and being able to deal with challenges.
- The agreement might be broken at some point, that isn't a failure, but use it as a time to talk about what has happened and why and what you can do to help keep to the agreement in future.
- You'll need to review the agreement over time. Agree how long it should be before the next review.
- Think about how you are talking about online behaviour – promote positive behaviour rather than focusing on negatives.

Remember

Once you've talked together about how your family use the internet you can use this agreement to note down what you each agree too.

Make sure your agreement works for each member of the family and you all understand that online behaviour may need to change to stick to the agreement.

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Registered charity England and Wales 216401. Scotland SC037717 and Jersey 384. Illustration by Shutterstock. J20211243.

Visit the NSPCC website for further information.

Gwefannau/Apiau Defnyddiol
Useful Websites/Apps

[Croeso i Gweiddi - Gweiddi]

[Ein Byd | Hafan]

Cliciwch isod am restr helaeth o apiau Cymraeg
Click on the link below for a comprehensive list of Apps

[apiau-Cymraeg-Copy.pdf]