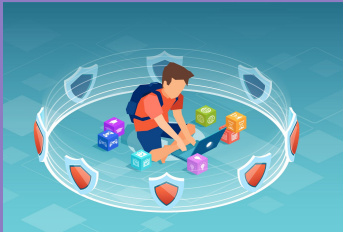


# Cefnogi Ein Rhieni hefo Diogelwch Ar-lein

## Supporting Our Parents with Online Safety





## Diogelu Ar-lein

Beth da ni yn ei wneud yn yr Ysgol?

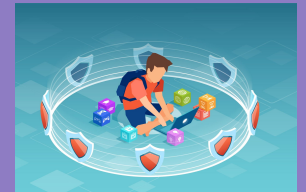
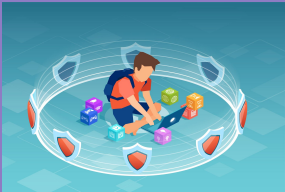
Sesiynau  
Diogelu/Seibr  
Fwlio gan yr  
Heddlu -  
Rhaglen  
Schoolbeat

Dathlu Diwrnod  
Diogelwch ar y  
We drwy gwblhau  
gweithgareddau

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?

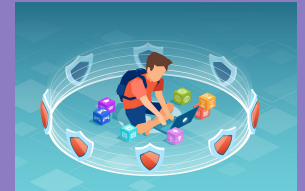
North Wales  
Police  
Schoolbeat  
sessions

Offer  
advice for  
parents

Celebrate Safer  
Internet Week by  
having a day of  
activities

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.**

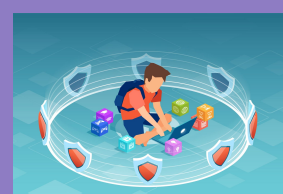
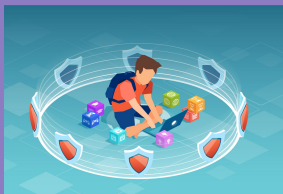
What tips do they have for you, and where did they learn them? What is OK and not OK to share?

● **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](#)



[NSPCC Online Safety](#)



[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 ddarfoddi beth mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yw siarad â nhw a chael sgwrsiau rheolaidd fel bod diogelwch ar-lein yn rhan o drafodaeth bob dydd. Gofynnwch gwestiynau penagor iddyn nhw fel 'Beth yw dy hoff gêm neu a'i chwarae ar?'.

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

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

Mae yna lawer o wahonau ffyrdd y gall plant siarad â phobl ar-lein – apiau negesua, ar gyfryngau cymdeithasol, a ffyrdd llai amwyl fel sgwrsio ar gemau ar-lein. Holwch eich plentyn ynghyd i 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 personol â phobl nad ydynt nhw'n eu hadnabod ar-lein.
- Rhwch wybod i'ch plentyn y gallant ddod atoch chi neu oedolym dibynadwy arall os bydd unrhyw sgwrs yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

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

Gall rheolethu 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 gymffau technoleg a gemau dudalennau prifpasol i'ch helpu i'w gosod.
- Gosodiadau ap neu gêm – tactau 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 rhwydweith eich plentyn rhag ymweld â safleoedd amhifodol neu lawerlytho apiau anasafas. Cysylltwch i'ch darparwr ffonau symudol neu fand eang i gael rhagor o wybodaeth ynghyd â threfnu hyn.

## Cofiwch ei bod hi'n iawn gofyn am help!

Cofiwch nad oes rhaidd 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 ydynt 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/online-safety](https://www.nspcc.org.uk/online-safety)
- Ffoniwch linell gymorth yr NSPCC ar **0800 800 5000** i siarad â chyngorydd
- 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](https://www.childline.org.uk)



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

NSPCC 2021. Diwygwyd gan Gyfraith a Chymorth. 10 Aben SC03717 a Janey 386. Llofnod Statudol. 105211263.

# 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 yn **gwahanol** bethau prifys chi'n mynd ar-lein **ar eu cyfrif**? Gallent gynnwys prifysd ar gyfer gwaeth yngŷl, i'gadw mewn cysylltiad â ffrindiau, neu i chwarae gemau.
- Beth yw'r **hoff apiau neu wefanau** y mae pob person yn eu defnyddio?
- Sut mae pob weithd o'r **teulu yn defnyddio rhwyngwyd** – dros ffôn, ddiabell, neu rwydwaith gwahanol?
- Aes pethau y mae unrhyw un ohonoch yn eu gwneud ar-lein sy'n pwrtyr neu **sy'n effeithio ar orallt**? Meddylwch am yr amser a osodir ar-lein. A yw'n ymrraidd i'bwysu teuluo fel i'w anseoddi bwy?
- **Sut ydynt chi'n siarad** am ddiogelwch ar-lein gyda'ch plentyn – a yw'r sgwrs yn neogeddol neu'n gadarnhaol?
- Faint o **deffysfuriau yn eich tŷ** chi sydd wedi'u cysylltu â rhwyngwyd? Gofynnwch i'bwysu yn y teulu eu cyfrif a gweld os yw pawb â'u'n rhai.

## Syfaenol

- **Rhannu** – beth sy'n cael ei rannu a gyda phwy? Meddylwch am yr hyn y mae hwnnw'n i'fideo yn eu dangos, a beth sy'n cael ei gynnwys mewn negesua.
- **Cynwysu** – a yw'r gemau, yr apiau a'r wefanau'n i'gwrsio yn addas ar gyfer i'w awel sy'n eu defnyddio? Dylch gofio efallai na fydd yr hyn sy'n addas ar gyfer un person ar yr awel yn addas ar gyfer un arall.
- **Sgwrs** – beth dylai eich plentyn ei wneud os yw'r rhwyd rad yw'n ei adnabw rhwng negesua atynt? Gyda phwy maen nhw'n siarad ar-lein ac ydynt nhw'n siarad pwy'n eithaf?
- **Ymddygiad** – a oes unrhyw beth y mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yn effeithio ar eu ymddygiad? Gallai hyn gynnwys troch ddiŵs os ydynt nhw'n colli gêm, neu deimlo'n brydus os ydynt heb wedi postio arbenigwr.
- **Gosodiadau** – a oes gennych osodiadau diogelwch ar waith ar fand eang a well ac ar ddiogelwch eich plentyn fel ffonau neu gosolau gemau, megis ar gyfer rhannu ffeiliau a rheolethu rhieni?

## Ymddygiad

- Efallai y bydd cytundebau gwahanol ar gyfer gwahanol weithd o'r teulu. Yn wellwng ar oeddon neu ar y gallu i ddeall i'nglusa a hollu i deul.
- Efallai y bydd cytundeb yn cael ei ddiogel pwy. Nid yw hynny'n i'gwrsio. Yn hyspach maen gyfwr i siarad am yr hyn sydd wedi ddiogelwch a phan a beth y gallwch ei wneud i'helpu i'gadw ar-lein yn ddiogel.
- Bydd angen i'chi adolygu cytundeb dios amser. Cytundebau pa mor hir i'gylid fod yn ymddygiad neaf.
- Meddylwch am sut ydynt chi'n siarad am ymddygiad ar-lein – rhwydweith ymddygiad cadarnhaol yn hyspach na charnolwngwr arnegffau.



## Cofiwch

Ar ôl i'chi siarad gyda'ch gylid yngŷl a sut mae eich teulu'n defnyddio rhwyngwyd, gallwch ddefnyddio cytundeb teulu diogelwch ar-lein i'gwrsio am helpu. Gwrandewch yn siŵr bod eich cytundeb yn gweithio i bob weithd o'r teulu a'ch bod i'gylid yn deall y galla fod angen i'ymddygiad ar-lein newid er mwyn i'gadw at y cytundeb.

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

NSPCC 2021. Diwygwyd gan Gyfraith a Chymorth. 10 Aben SC03717 a Janey 386. Llofnod Statudol. 105211263.

# Ein cytundeb ar-lein i'r teulu



Plentyn 1:	Plentyn 2:	Plentyn 3:	Oedolion:
Enw	Enw	Enw	Enwau
e.e. gwirio cyn lawerlytho ap newydd.	e.e. peidio â rhannu lleoliad wrth bostio ar-lein.	e.e. gwirio cyn lawerlytho ap newydd.	e.e. amser ddi-ffôn i'r teulu bob dydd.
Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gweud hyn?	Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gweud hyn?	Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gweud hyn?	Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gweud 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. Diwygwyd gan Gyfraith a Chymorth. 10 Aben SC03717 a Janey 386. Llofnod Statudol. 105211263.

# 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. Agreement created by @janeandthelma @DAROL. Scenarios ©2017/12 and Image 396. Illustration by Shutterstock. 10011262

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](#)

APIAU CYMRAEG DEFNYDDIOL / USEFUL WELSH APPS			
 Cyfrifys Cymru	 LearnCymraeg	 Alun yr Arth	 Ar y Ffôn
 Y Ffôn	 CIT	 Llyfrau Hysg! Magi Amn 1	 Ap W! Wyddor Llywodraeth Cymru
 S4C Dal Ati	 Llyfrau Bach Magi Amn	 Llyfrau Hysg! Magi Amn 3	 Babi Bach Cymraeg
 Ben Dant	 Say Something in Welsh	 Cymraeg a'r Wyddor	 E Llyfr Mor Hyfryd yw'r Byd Dechrau Da/Bookstart <a href="http://www.bookstart.org.uk/cymru/cy/gwando-ar-straeon-dechrau-da/">www.bookstart.org.uk/cymru/cy/gwando-ar-straeon-dechrau-da/</a>
 Mwnci Bach	 Learn Cymraeg	 Llyfrau Hysg! Magi Amn 2	 E Llyfr P! - Po Fanc Dechrau Da/Bookstart <a href="http://www.bookstart.org.uk/cymru/cy/gwando-ar-straeon-dechrau-da/">www.bookstart.org.uk/cymru/cy/gwando-ar-straeon-dechrau-da/</a>
 Hoff Ganeuon Sefog	 Ap Geiriaduron / Dictionary	 Facebook Cymraeg / Biant	 Mediad Mwyffwrdd Mater Cyffwrdd Cymru Welsh Government