

Common Sense Media (www.common sense media.org)

Mae Common Sense Media yn gwella bywydau plant a theuluoedd trwy ddarparu adolygiadau annibynnol, statws oed, a gwybodaeth arall am bob math o gyfryngau. Felly, os nad ydych yn siŵr os yw gêm yn addas ar gyfer eich plentyn, yna edrychwch ar Common

Mae gwefannau defnyddiol eraill i rieni:

ThinkuKnow: www.thinkuknow.co.uk

ChildLine: www.childline.org.uk

Get Safe Online: www.getsafeonline.org



Os oes gennych bryderon

Siaradwch â'r ysgol.



Adroddwch unrhyw gam-drin difrifol gan ddefnyddio'r ddolen cenedlaethol CLICK CEOP. Mae hyn yn mynd â chi i safle a reo-lir gan y Ganolfan Amddiffyn Plant a Diogelu Ar-lein (CEOP) www.ceop.police.uk



FFEDERASIWN DYFFRYN CEIRIOG
CEIRIOG VALLEY FEDERATION

Pobl Ifanc a E-Ddiogelwch



Cyngor i rieni a gofalwyr

Mae pobl ifanc wedi cael eu geni mewn oes ddiogidol. Maent yn defnyddio technoleg fel rhan o'u bywydau bob dydd. Gallant ymddangos yn arbenigwr ar-lein, ond nid oes gan bobl ifanc y profiadau bywyd sydd gan oedolion ac mae angen eich cefnogaeth. Gallwch helpu trwy siarad a gwranddo ar eich plentyn am yr hyn y maent yn ei wneud ar-lein a darparu cymorth diamod.



FFEDERASIWN DYFFRYN CEIRIOG
CEIRIOG VALLEY FEDERATION

Datblygu sgiliau digidol

Gall pyllau nofio fod yn llefydd peryglus, felly rydym yn dysgu plant i nofio. Gall groesi'r ffordd fod yn beryglus, felly rydym yn addysgu sgiliau ffordd-ddiogelwch i blant. Nid ydym yn atal plant nofio neu groesi ffyrdd! Yn yr un modd, mae'n rhaid i ni addysgu plant i fod yn ddiogel yn y byd ar-lein, fel y gallant gael hwyl, cyfathrebu, creu a dysgu. Mae'n rhaid i ni hefyd fod yn ymwybodol o'r arwyddion o berygl fel y gallwn ddelio ag unrhyw sefyllfa.



Manteision mynediad ar-lein yn y

Mae llawer o astudiaethau yn dangos bod yna fanteision i gael mynediad at dechnoleg a'r rhyngwrwd yn y cartref. Gall y rhain gynnwys:

- Cefnogi gwaith cartref ac adolygu.
- Gwellu cyflawniad myfyrwyr.
- Gwneud dysgu yn fwy o hwyl ac yn greadigol.



Mae ddefnyddio technoleg yn y cartref ac yn yr ysgol yn datblygu sgiliau ar gyfer bywyd.

Datblygu ymddiriedaeth

Gall fod yn rhyfeddol o hawdd ac yn ddamweiniol i fobl ifanc i gael mynediad at ddeunydd amhriodol. Felly ceisiwch i ddatblygu ymddiriedaeth. Mae'n bwysig bod eich plentyn yn teimlo bod nhw'n gallu dweud wrthyhch os ydynt yn dod o hyd i unrhyw beth amhriodol, gwneud rhywbeth 'anghywir', neu eu bod yn cael sylw amhriodol nad oes eu hangen gan rywun. Os bydd rhywbeth yn digwydd, peidiwch â gorymateb. Mae plant o hyd yn arbrofi a gwneud camgymeriadau.

Gwrandewch ar eich plentyn

Annog trafodaeth a holi, yn enwedig ar ddigwyddiadau lleol neu byd ac helpwch nhw i weld safbwyntiau gwahanol. Helpwch nhw i ddeall efallai na fydd yr hyn y maent yn ei weld neu ei ddarllen yw'r darlun cyfan.



Seiberfwlio

Yn anffodus, gall pobl ddefnyddio technoleg i fwlio eraill. Felly byddwch yn ymwybodol os oes newidiadau yn hwyliau eich plentyn. Os ydynt yn cael eu bwlio, eu cefnogi. Dilynwch fyny. Cadwch dystiolaeth. Cysylltwch â'r ysgol am gymorth. Cysylltwch â pherchennog y wefan neu ffoniwch y cwmni os oes angen. Mynnwch gyngor gan sefydliad megis BwlioUK neu Childline.



Grwmio

Meithrin perthynas amhriodol yw pan fydd rhywun yn adeiladu ar gysylltiad emosiynol i ennill ymddiried at ddibenion camdriniaeth neu gamfanteisio rhywiol eithafol. Gall grwmwyr fod yn bobl ifanc eraill sydd dim ond ychydig o flynyddoedd yn hŷn. Gall pobl ifanc gwneud pethau am eu bod yn archwilio eu dealltwriaeth o'r byd neu oherwydd eu bod yn teimlo dan bwysau, eu bwlio neu yn meddwl bod pawb yn ei wneud. Siaradwch â'ch plentyn. Gofynnwch am gyngor gan sefydliad fel NSPCC neu Thinkuknow.



Arwyddion perygl y dylech chwilio amdanynt:

Os yw eich plentyn yn:

- ⚠ Defnyddio technoleg yn ormodol.
- ⚠ Aros ar-lein tan yn hwyr yn y nos.
- ⚠ Mae bod yn gyfrinachgar am yr hyn y maent yn ei wneud

Gall y rhain i gyd fod yn arwyddion gwbl ddiniwed wrth gwrs, ond cofiwch i siarad â'ch plentyn. Byddwch yn gefnogol.

Perygl yn arwyddo dylai eich plentyn wybod am:

Byddwch yn ofalus os bydd rhywun:

- ⚠ Ceisio canfod eich cyfeiriad neu rif ffôn neu lle rydych yn hongian allan.
- ⚠ Eisiau cadw eu sgwrs gyda chi yn gyfrinach.
- ⚠ Rhannu gwybodaeth, lluniau neu fideos gyda chi ac yn dweud wrthyfych i beidio â dweud wrth neb arall am y peth.
- ⚠ Yn anfon lluniau neu fideos sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus ac rydych yn poeni am eu dangos i neb arall.
- ⚠ Yn talu llawer o ganmoliaeth i chi ac yn cynnig rhoddion.
- ⚠ Yn dweud wrthyfych y byddwch yn mynd i drafferth os ydych



Awgrymiadau ar gyfer rhieni

- Cymryd rhagofalon addas i'w hoedran.
 - ◊ Defnyddio technoleg mewn ystafell deulu a rennir.
 - ◊ Gwiriwch yr oedran ar gemau mae eich plentyn yn ei chwarae. Mae help gan sefydliadau fel Sense Common Media.
- Rhowch atebion technegol synhwyrol.
- Mae defnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel yn y cartref yn datblygu ffiniau teuluol.
- Siaradwch â'ch plentyn.

Conversation starters

What site are you using?

Why do you like the site?

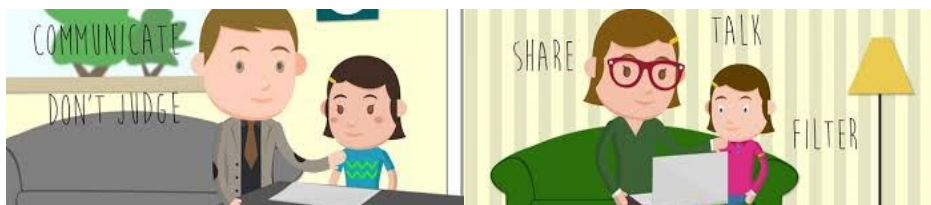
What can you do on it?

What's so fun about it?

Who uses it at school?

Who can you talk to when on the site?

Who are your friends on it?



Be smart on the internet

S

SAFE Keep safe by being careful not to give out personal information – such as your full name, email address, phone number, home address, photos or school name – to people you are chatting with online.

M

MEETING Meeting someone you have only been in touch with online can be dangerous. Only do so with your parents' or carers' permission and even then only when they can be present.

A

ACCEPTING Accepting emails, IM messages, or opening files, pictures or texts from people you don't know or trust can lead to problems – they may contain viruses or nasty messages!

R

RELIABLE Information you find on the internet may not be true, or someone online may be lying about who they are.

T

TELL Tell your parent, carer or a trusted adult if someone or something makes you feel uncomfortable or worried, or if you or someone you know is being bullied online.

You can report online abuse to the police at www.thinkuknow.co.uk

www.kidsmart.org.uk

KidSMART Visit Childnet's Kidsmart website to play interactive games and test your online safety knowledge. You can also share your favourite websites and online safety tips by Joining Hands with people all around the world.