Stay Safe.
Stay Learning.

Cadernid Digidol mewn Addysg
Digital Resilience in Education

Hwb®

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cyngor diogelwch ar-lein i ddysgwyr oed cynradd

Mae'r rhyngrwyd yn lle gwych i'ch helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau a'ch teulu, gwneud eich gwaith ysgol a gwylio fideos neu chwarae gemau. Serch hynny, mae hi'n bwysig iawn dilyn y cyngor yma i'ch helpu i gadw'n ddiogel. Os byddwch chi'n cael unrhyw broblem, neu os ydych chi'n poeni, siaradwch â rhiant neu ofalwr neu oedolyn cyfrifol.

Er mwyn bod yn ddiogel ar-lein, dylwn i:

- dim ond siarad ar-lein â ffrindiau a theulu dwi'n eu hadnabod yn y byd go iawn
- peidio byth â chlicio ar 'Derbyn' neu 'Iawn' mewn gwahoddiad i sgwrsio, rhannu lluniau neu chwarae gemau gan unrhyw un dwi ddim yn eu hadnabod mewn bywyd go iawn
- peidio byth â rhoi gwybodaeth bersonol i neb fel rhif ffôn, cyfeiriad neu gyfeiriad e-bost, neu enw fy ysgol – mae rhai pobl yn esgus bod yn rhywun arall ar-lein
- rhoi rhywbeth dros fy ngwe-gamera pan na fydda i'n ei ddefnyddio
- gofyn i oedolyn cyfrifol helpu i newid y gosodiadau ar fy apiau, fy ffôn, fy nghyfrifiadur neu fy nyfais llechen i fy nghadw i'n ddiogel

- defnyddio gwefannau dwi wedi dysgu amdanyn nhw yn yr ysgol pan fydda i ar-lein
- cwestiynu'r pethau bydda i'n eu gweld ar-lein cyn penderfynu eu credu – dydy popeth ar-lein ddim yn wir
- peidio byth â chlicio ar ddolenni mewn e-bost neu negeseuon sy'n gofyn i mi fewngofnodi a rhannu fy manylion – efallai ei fod yn sgam neu'n dric, felly mae hi bob tro'n well mynd i'r wefan neu'r ap yn uniongyrchol
- gofyn i ffrindiau a theulu os yw'n iawn i mi rannu unrhyw luniau ohonyn nhw cyn gwneud hynny
- bod yn garedig ar-lein bob tro a pheidio â dweud pethau a allai ypsetio rhywun, hyd yn oed os ydw i'n meddwl ei fod yn jôc
- dysgu am yr holl help sydd ar gael os bydda i angen hynny, fel Meic a Childline
- peidio byth â bod ofn siarad â rhywun cyfrifol am unrhyw beth sy'n fy mhoeni i neu gamgymeriad dwi wedi'i wneud – mae yna bob amser rywun sy'n gallu fy helpu
- dweud wrth rywun cyfrifol os byddaf yn poeni neu'n ypset am unrhyw beth dwi'n ei weld neu ei glywed ar-lein neu os bydd rhywun dieithr yn gofyn am gael bod yn ffrind i mi

Help os bydd angen

Meic
Meic yw'r llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.
Rhadffôn: 0808 80 23456
Neges SMS: 84001
IM/Sgwrs ar-lein: www.meic.cymru

Childline
Mae Childline yn wasanaeth preifat a chyfrinachol am ddim lle gallwch siarad am unrhyw beth.
Ffôn: 0800 1111
Ar-lein: www.childline.org.uk

Ewch i **hwb.llyw.cymru** am lawer mwy o wybodaeth am gadw'n ddiogel ar-lein.

OGL © Hawlfraint y Goron 2020 Llywodraeth Cymru WG40660