

Cyngor diogelwch ar-lein i ddysgwyr oed uwchradd

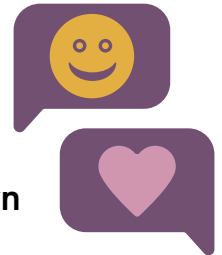


Mae'r rhyngwrwyd yn declyn ffantastig mae modd ei ddefnyddio i gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau a'ch teulu, cael gafael ar adloniant, fel fideos a gemau ar-lein, a chael cefnogaeth gyda'ch dysgu a'ch gwaith ysgol.

Yn amlwg mae nifer o fanteision, ond mae hi'n bwysig cofio am y risgiau a dilyn y cyngor isod er mwyn eich helpu i gadw'n ddiogel.

Os byddwch yn cael unrhyw broblemau, neu os ydych chi'n poeni am rywbeth, cofiwch eich bod bob tro'n gallu siarad ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo neu gofynnwch am gyngor yn ddiennw drwy gysylltu â gwasanaethau cymorth fel Meic neu Childline (mae eu manylion cyswllt isod).

- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf (saesneg yn unig), peidiwch byth â'u rhannu, a meddyliwch am osod dilysu aml-ffactor pan fo'n bosibl.
- Cofiwch na fydd pawb ar-lein yn dweud pwy ydyn nhw go iawn – peidiwch â rhannu unrhyw wybodaeth bersonol, hyd yn oed os ydyn nhw'n ymddangos yn ddibynadwy.
- Siaradwch â'ch rhieni neu eich gofalwyr am lle rydych chi'n mynd a beth rydych chi'n ei wneud ar-lein, yn union fel byddech chi'n ei wneud mewn bywyd go iawn.
- Rhowch rywbeth dros eich gwe-gamera pan na fyddwch yn ei ddefnyddio.
- Meddyliwch cyn i chi anfon unrhyw luniau - ar gyfer beth maen nhw'n cael ei ddefnyddio? A fyddai modd iddyn nhw gael eu rhannu ymhellach heb eich cydsyniad? Cofiwch unwaith y byddwch chi wedi anfon delwedd at rywun arall neu ei rhannu ar-lein, gall unrhyw un wneud copi ohoni.
- Cofiwch, hyd yn oed os ydych chi'n gwneud camgymeriad, mae yna gamau gallwch chi eu cymryd i leihau'r effaith, er enghraifft, gofyn i lwyfannau cyfryngau cymdeithasol dynnu'r cynnwys i ffwrdd.
- Edrychwch yn rheolaidd ar eich gosodiadau preifatrwydd ar apiau, ffonau, cyfrifiaduron neu ddyfeisiau llechen.



- Meddyliwch pwy sy'n gallu gweld y cynnwys rydych chi'n ei rannu ar-lein a chofiwch am eich enw da neu ddrwg ar-lein.
- Gofynnwch bob tro i ffrindiau ac i deulu am eu cydsyniad cyn rhannu lluniau ohonyn nhw.
- Byddwch yn garedig ar-lein bob tro a pheidio â phostio unrhyw beth a allai ypsedio rhywun neu achosi tramgwydd.
- Dysgwch sut mae rhwystro cynnwys a riportio defnyddwyr sy'n aflonyddu pobl neu'n ymddwyn mewn ffordd sy'n amhriodol neu'n achosi tramgwydd.
- Gwiriwch ffynonellau gwahanol neu defnyddiwch wefan cadarnhau ffeithiau cyn credu gwybodaeth ar-lein neu ei rhannu'n gyhoeddus. Mae llawer o gamwybodaeth ar y rhynggrwyd, gwnewch yn siŕ bod yr wybodaeth rydych chi'n ei defnyddio neu'n ei rhannu yn ddibynadwy.
- Gadewch unrhyw wefannau neu apiau ar unwaith os bydd eu cynnwys yn eich gwneud yn anghyfforddus neu'n gwneud i chi boeni.
- Peidiwch byth â chlicio ar ddolenni mewn e-bost neu negeseuon sy'n gofyn i chi fewngofnodi a rhannu eich manylion – efallai ei fod yn sgam, felly mae hi bob tro'n well mynd i'r wefan neu'r ap yn uniongyrchol
- Dywedwch wrth oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo os oes unrhyw beth yn eich poeni chi ar-lein neu cysylltwch â gwasanaethau cymorth, fel Meic a Childline, er mwyn siarad yn gyfrinachol. Peidiwch â themlo cywilydd i ofyn am help, mae cymorth ar gael ar gyfer beth bynnag rydych chi'n poeni amdano.

Help os byddwch 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**

I gael rhagor o wybodaeth am faterion ar-lein penodol, edrychwch ar ein llu o adnoddau diogelwch ar-lein ar **hwb.gov.wales**.

Os byddwch chi angen help i gael gwared â chynnwys sy'n eich ypsedio, fel cam-drin neu fygythiadau ar-lein, cynnwys treisgar neu gynigion rhywiol digroeso, ewch i wefan **reportharmfulcontent.com**