

Isod fe welwch weithgareddau cyflym i gyd-fynd â'n cynllun gwers manwl i ategu'r thema '**Rhydd i fod yn fi fy hun: edrych ar hunaniaeth ar-lein.**' Mae'r gweithgareddau wedi eu cynllunio i dynnu sylw at amrywiaeth o themâu sy'n cael sylw yn y cynllun gwers a'r gwasanaeth, gan gynnwys cynrychiolaeth ar-lein, yr hyn sy'n creu ein hunaniaeth ar-lein, ac amrywiaeth a chynwysoldeb ar-lein.



## 1. Ffilm Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel

Gwylwch Ffilm Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel i blant 11-18 oed. Trafodwch y themâu a grybwyllir yn y ffilm am hunaniaeth a chynrychiolaeth ar-lein.  
[www.saferinternet.org.uk/sid-films](http://www.saferinternet.org.uk/sid-films)

## 2. Ciplun Hunaniaeth Ar-lein



Rhowch gopi o **Atodiad 1** i bob dysgwr. Esboniwch mai dim ond dau funud sydd ar gael i lenwi cymaint â phosibl o'r manylion a restrir ar y ddalen. Mae'n bosibl yr hoffech chi arddangos amseredd i gynyddu'r synnwyr o ddisgwyliad a rhoi modd i gyfrif i lawr o 10 pan fydd 10 eiliad yn weddill.

Gofynnwch i'r dysgwyr edrych dros eu taflenni gorffenedig. Gofynnwch sut fydden nhw'n teimlo pe byddech chi'n casglu'r holl daflenni a'u rhoi ar hap i bobl eraill yn y grŵp.

### Cwestiynau Allweddol

- Ydych chi'n meddwl y gallai eich cymheiriaid ddyfalu pwy ydych chi o'r manylion rydych chi wedi eu rhoi ar y ddalen?
- A yw'r manylion ar y ddalen yn adlewyrchu pwy ydych chi a sut rydych chi'n ymddwyn all-lein?
- A oes unrhyw beth ar y dalenni na fydddech chi eisiau ei rannu gyda gweddill y grŵp?

Sicrhewch y grŵp nad ydych chi'n bwriadu rhannu eu dalenni gyda gweddill y grŵp, ond eglurwch fod y manylion y mae wedi eu rhestru yn rhoi cipolwg ar ei 'hunaniaeth ar-lein': pwy ydyw a sut mae'n mynegi ei hunan ar-lein.

Gofynnwch iddo ddychmygu ail senario lle gwnaethon ni roi'r ddalen hon, a'r ddalen hon yn unig, i ddieithryn llwyr.

### Cwestiynau Allweddol

- Pa fath o argraff fyddai rhywun yn ei gael ohonoch chi o'r manylion y gwnaethoch chi eu rhestru?
- Pa ragdybiaethau y gallen nhw eu gwneud?
- A fydden nhw'n dysgu unrhyw beth amdanoch chi a'ch hunaniaeth na fydddech chi'n gyffyrddus ag ef?
- Pa rannau ohonoch chi a'ch hunaniaeth na fydden nhw'n cael eu gweld?



### 3. Hunaniaeth Gudd

Dyluniwyd y gweithgaredd hwn i edrych pam mae rhai unigolion yn dewis cuddio rhan (neu'r cyfan) o'u hunaniaeth ar-lein. Gellir ei gynnal fel gweithgaredd grŵp cyfan neu fel tasg i ddysgwyr weithio arno mewn paruau.

Argraffwch y pwyntiau cwmpawd moesol sydd yn **Atodiad 2** a'u harddangos mewn gwahanol fannau o amgylch yr ystafell.

Fesul un, darllenwch yn uchel neu arddangoswch y senarios o Golofn A yn **Atodiad 3**. Ar ôl darllen pob senario, gofynnwch i'r dysgwyr symud o amgylch yr ystafell a sefyll wrth y pwynt cwmpawd sy'n disgrifio eu teimladau amdano orau.

#### Cwestiynau Allweddol

- Pam ydych chi'n teimlo bod hyn yn dderbyniol, neu ddim yn dderbyniol?
- Beth allai fod yn cymell yr unigolyn hwn?
- A fydd eu hunaniaeth gudd yn newid y ffordd mae pobl yn rhyngweithio â nhw?
- Pam mae rhai pobl yn teimlo bod yn rhaid iddyn nhw guddio eu hunaniaeth ar-lein?

Mae rhai o'r senarios yn agor trafodaethau ynghylch gwahaniaethu, amrywiaeth, cynrychiolaeth a chydaddoldeb. Er mwyn archwilio'r testunau hyn yn fanylach, efallai y dymunwch ddefnyddio gwybodaeth ychwanegol sydd yng Ngholofn B. Darllenwch y senario o Golofn A, a rhewch gyfle i'r dysgwyr ddewis eu pwynt cwmpawd, wedyn darllenwch y senario o Golofn B.

#### Cwestiynau Allweddol

- Ydi hyn yn newid y ffordd maen nhw'n teimlo?
- A fuasen nhw'n hoffi newid y pwynt cwmpawd maen nhw'n sefyll wrtho?
- Pam? Pam ddim?

### 4. Roedd yn teimlo'n ciwt... efallai y bydda i'n penderfynu ei ddileu yn nes ymlaen

Mae'n naturiol y bydd ein hunaniaeth, pwy ydyn ni a sut rydym yn ymddwyn, yn newid fymryn dros amser, er enghraifft wrth i ni fynd yn hŷn neu symud i ysgol newydd. Estynnwch wahoddiad i'r dysgwyr fanteisio ar y cyfle hwn i ystyried sut mae eu hunaniaeth ar-lein yn edrych ar hyn o bryd. Fe allen nhw ddechrau drwy chwilio am eu henwau ar-lein i weld pa ganlyniadau sy'n ymddangos, neu drwy edrych ar eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol a gemau ar-lein.

Anogwch nhw i analluogi hen gyfrifon nad ydyn nhw'n eu defnyddio, dileu cysylltiadau nad ydyn nhw'n dymuno eu cadw, a hyd yn oed dileu hen bostiadau nad ydynt yn berthnasol, yn briodol nac yn cynrychioli pwy ydyn nhw erbyn hyn!

Gallan nhw ddarganfod mwy am sut i reoli gosodiadau a chadw gwybodaeth yn ddiogel drwy fynd i:

[www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people/resources-11-19s](http://www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people/resources-11-19s).





## 5. Emojis Cynrychioliadol

Rhowch gopi o **Atodiad 4** i bob dysgwr. Gofynnwch iddyn nhw gwblhau'r olwynion drwy dynnu llun yr emoji mwyaf perthnasol ym mhob adran – mae'n bosibl y buasen nhw'n hoffi defnyddio'u dyfeisiau i edrych drwy'r amrywiaeth o emojis sydd ar gael, neu gallan nhw fynd i wefan fel [emojipedia.org](http://emojipedia.org).

Pan fyddan nhw wedi gorffen eu holwynion, trafodwch gynrychiolaeth ac amrywiaeth gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol fel awgrymiadau.

### Cwestiynau Allweddol

- Pa adrannau oedd yr hawsaf i ddod o hyd i emoji perthnasol ar eu cyfer? Pa rai oedd yr anoddaf?
- Wnaeth unrhyw un gael trafferth dod o hyd i emoji sy'n eu cynrychioli nhw neu eu profiadau?
- Ydi o'n bwysig os yw pobl yn methu â dod o hyd i emojis i'w cynrychioli nhw a'u profiadau?
- Cyflwynwyd emojis yn dangos lliw croen gwahanol yn 2015. Cyflwynwyd emojis yn dangos pobl ag anableddau, gan gynnwys cadeiriau olwyn, aelodau artiffisial a chymhorthion clyw, yn 2019. Fedrwyd chi feddwl am unrhyw symbolau neu ddelweddau eraill a fyddai'n helpu i wneud emojis yn fwy cynhwysol?
- Pa emoji newydd fuasech chi'n hoffi ei weld?

## 6. Ai dyma beth yw hunaniaeth ar-lein?

Dosbarthwch y setiau o gardiau a ddangosir yn **Atodiad 5** i barau neu grwpiau bach o ddysgwyr. Esboniwch fod y gweithgaredd hwn yn mynd i gynnwys meddwl am 'hunaniaeth ar-lein' - pwy ydyn ni, a sut rydyn ni'n dangos hyn i'r byd. Yn eu parau, gofynnwch i'r dysgwyr ddioli'r cardiau yn ddau bentwr - y rhai sy'n cynrychioli neu'n rhan o hunaniaeth ar-lein unigolyn a'r rhai nad ydyn nhw'n rhan o'i hunaniaeth ar-lein. Gorffennwch gyda thrafodaeth grŵp a myfyrdod dan arweiniad y cwestiynau isod.

### Cwestiynau Allweddol

- Pa gardiau oedd y rhai hawsaf/anoddaf i'w didoli?
- Oeddech chi'n cytuno â lleoliad yr holl gardiau?
- Ydych chi'n meddwl bod yr hyn rydyn ni'n ei hoffi ac yn rhoi sylwadau arno ar-lein yn rhan o'n hunaniaeth? Ynteu dim ond y pethau rydyn ni'n eu rhannu?
- Ydi'r pethau rydyn ni'n eu dweud a'u gwneud yn breifat yn rhan o'n hunaniaeth? Ynteu dim ond y pethau rydyn ni'n eu gwneud yn gyhoeddus?
- A yw ein hunaniaethau ar-lein ac all-lein yr un peth? Pam neu pam ddim?
- Os yw popeth rydyn ni'n ei wneud a'i ddweud ar-lein yn siapio canfyddiadau pobl ohonom, sut gallwn ni reoli ein hunaniaethau ar-lein?





## 7. Wyt ti'n meddwl dy fod ti'n fy neall i?

Dangoswch y fideo a ganlyn gan Childline i'r dysgwyr: [youtu.be/G6RzZ4KzsEs](https://youtu.be/G6RzZ4KzsEs)

Gwylwch y fideo unwaith a thrafodwyd yr ymatebion cyntaf. Gwylwch y fideo am yr eildro a gofynnwch i'r dysgwyr nodi'r rhagdybiaethau maen nhw'n meddwl mae cynhyrchwyr y fideo yn disgwyl iddyn nhw eu gwneud am bob unigolyn wrth iddyn nhw ymddangos ar y sgrin.

Trafodwch ymhellach gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol fel awgrymiadau.

### Cwestiynau Allweddol

- Pa stereoteipiau a rhagdybiaethau y tynnir sylw atynt yn y fideo?
- Ble dybiwch chi mae stereoteipiau'n dod?
- Ydych chi'n credu bod y rhyngwyd yn atgyfnerthu neu'n dymchwel stereoteipiau? Sut?
- Oes stereoteipiau sy'n bodoli'n benodol ar-lein?
- Ydych chi'n gallu meddwl am amser ar-lein pan allai rhywbeth mae rhywun wedi'i rannu neu ei bostio arwain at bobl yn gwneud rhagdybiaethau amdany'n nhw a'u bywydau?

Er mwyn herio'r dysgwyr ymhellach, gallech eu hannog i greu eu fideo eu hunain sy'n canolbwyntio'n benodol ar gweddau ar hunaniaeth ar-lein.

Mae'r fideo hwn, yn ogystal â chyfarwyddyd pellach am stereoteipiau a gwahaniaethu ar gael yn:

[www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/your-rights/understand-me/](https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/your-rights/understand-me/)



## 8. Trafodaeth am Hunaniaeth Ar-lein

Defnyddiwch un o'r awgrymiadau canlynol i gynnal trafodaeth gyda dysgwyr yn eich lleoliad. Mae'n bosibl yr hoffech chi bennu Rheolau Sylfaenol gan ddefnyddio'r ddogfen '**Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chefnogol**' i sefydlu sut dylai dysgwyr gyfathrebu'n gadarnhaol a pharchus.

- "Mae'n amhosib bod yn gwbl real ar-lein." – Cytuno neu anghytuno?
- "Mae'r rhyngwyd yn rym er da – mae'n galluogi dathlu gwahaniaethau." – Cytuno neu anghytuno?
- "Mae'n briodol ac yn deg i gyflogwyr farnu darpar gyflogeion ar yr hyn maen nhw'n ei rannu ar-lein." – Cytuno neu anghytuno?

## Atodiad 1

**Mae gennych chi 2 funud i ateb cymaint â phosibl o'r cwestiynau isod!**

Rhowch gylch o gwmpas yr holl wasanaethau y mae gennych chi gyfrif gyda nhw:



### Beth yw eich arferion mwyaf rheolaidd o ran y rhain...

...emojis? (Tynnwch lun!)	...caneuon?	...apiau?	...hashnodau?



Oes gennych chi gonsol gemau gartref?

YDW

NAC YDW

Beth yw eich hoff gêm ar-lein?



\_\_\_\_\_

Disgrifiwch eich llun  
proffil mewn tri gair:

### Beth yw'r pethau diweddaraf rydych chi wedi eu gwneud o ran...

...gwyllo fideos ar YouTube?	...gosod larwm (faint o'r gloch)?	...anfon negeseuon?	...hidlyddion lluniau?

Rhestrwch bum peth y byddech chi'n  
dod o hyd iddyn nhw yn y negeseuon  
rydych chi wedi eu hoffi'n ddiweddar:

♥	
♥	
♥	
♥	
♥	

Brasluniwch gefndir eich ffôn

### Pwy ydych chi'n...

...anfon negeseuon ato/ati amlaf?	
...hoffi ei negeseuon?	
...ei edmygu fwyaf ar-lein?	

Pe byddech chi ddim ond yn gallu dilyn cyfrifon un unigolyn enwog ar-lein  
am weddill eich oes, pwy fydddech chi'n ei ddewis?



\_\_\_\_\_





11-14  
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein  
Gweithgareddau cyflym

## Atodiad 2

Mae hynny'n  
iawn.

Nid yw hynny'n  
iawn.



11-14  
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein  
Gweithgareddau cyflym

## Atodiad 2

Dydw i ddim yn  
gwybod.

Beth ydi'r  
broblem?





11-14  
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein  
Gweithgareddau cyflym

## Atodiad 2

Cyn belled â'ch  
bod chi ddim yn  
cael eich dal.

Mae'n dibynnu  
ar...





11-14  
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein  
Gweithgareddau cyflym

### Atodiad 3

#### Colofn A

Mae plentyn 12 oed yn postio blog dienw am ei fywyd ar-lein.

Mae plentyn 16 oed yn rhannu pethau'n ddienw ar y cyfryngau cymdeithasol ac yn cymryd rhan mewn cymunedau ar-lein.

Mae plentyn 14 oed yn smalio bod yn rhywun arall ar-lein gan ddefnyddio ffotograffau y daeth o hyd iddyn nhw ar Instagram.

Mae gan blentyn 14 oed gyfrif cyfryngau cymdeithasol dienw lle mae'n cymryd arno ei fod yn llawer iawn hŷn nag ydyw.

Mae plentyn yn ei arddegau sy'n delio â phroblemau iechyd meddwl yn postio'n ddienw am ei daith.

Mae plentyn yn ei arddegau'n golygu pob delwedd mae'n ei bostio ar-lein yn sylweddol.

Mae plentyn 15 oed yn dewis cuddio ei ryw ar ei broffil gemau.

Mae plentyn 13 oed yn cynnal tudalen hel clecs ddienw ar y cyfryngau cymdeithasol lle gall pobl rannu sibrydion o'u grŵp blwyddyn yn yr ysgol.

Mae unigolyn 43 oed yn defnyddio'i enw cyntaf yn unig ar y cyfryngau cymdeithasol.

Mae plentyn yn ei arddegau yn adrodd yn ddienw am bostiadau ei ffrind ar y cyfryngau cymdeithasol.

#### Colofn B

Mae plentyn 12 oed yn postio blog dienw am ei fywyd ar-lein. Mae'n dod o gefndir crefyddol llym ac mae ganddo sawl perthynas na fyddai'n cymeradwyo'r cynnwys mae'n ei rannu.

Mae plentyn 16 oed yn rhannu pethau'n ddienw ar y cyfryngau cymdeithasol ac yn cymryd rhan mewn cymunedau ar-lein. Maen nhw'n archwilio eu rhywioldeb ac yn ceisio dysgu mwy ynghylch yr hyn mae'n ei olygu i fod yn LGBTQ+.

Mae plentyn 14 oed yn smalio bod yn rhywun arall ar-lein gan ddefnyddio ffotograffau y daeth o hyd iddyn nhw ar Instagram. Cafodd ei fwlio yn y gorfennol ac mae'n awyddus i wneud ffrindiau newydd.

Mae gan blentyn 14 oed gyfrif cyfryngau cymdeithasol lle mae'n cymryd arno ei fod yn llawer iawn hŷn nag ydyw. Mae ganddo ddiddordeb mewn gwleidyddiaeth ond mae wedi darganfod bod pobl yn llai tebygol o wrando ar ei syniadau os ydyn nhw'n gwybod faint yw ei oed.

Mae plentyn yn ei arddegau sy'n delio â phroblemau iechyd meddwl yn postio'n ddienw am ei daith. Mae newydd ddechrau gwneud ceisiadau am swyddi ac yn poeni sut y bydd cyflogwyr yn ymateb i'r cynnwys mae'n ei rannu.

Mae plentyn yn ei arddegau'n golygu pob delwedd mae'n ei bostio ar-lein yn sylweddol. Mae ganddo gyflwr ar y croen ac mae'n defnyddio hidlyddion ac offer golygu i'w cuddio.

Mae plentyn 15 oed yn dewis cuddio ei ryw ar ei broffil gemau. Mae'n fenywaidd ac yn aml bydd yn cael sylwadau rhywiaethol pan fydd yn chwarae, er gwaethaf y ffaith ei fod yn dda iawn yn y gemau hynny.

Mae plentyn 13 oed yn cynnal tudalen hel clecs ddienw ar y cyfryngau cymdeithasol lle gall pobl rannu sibrydion o'u grŵp blwyddyn yn yr ysgol. Fe ddechreuodd fel ffordd i'r grŵp blwyddyn cyfan gadw mewn cysylltiad, ond yn fuan fe ddaeth yn negyddol. Mae'n poeni na fydd pobl yn ei flwyddyn yn dymuno siarad ag ef/hi mwyach os yw'n dileu'r dudalen.

Mae unigolyn 43 oed yn defnyddio'i enw cyntaf yn unig ar y cyfryngau cymdeithasol. Athro ydi o sy'n dymuno cadw ei broffil yn breifat ac atal myfyrwyr rhag dod o hyd iddo ef/hi ar-lein.

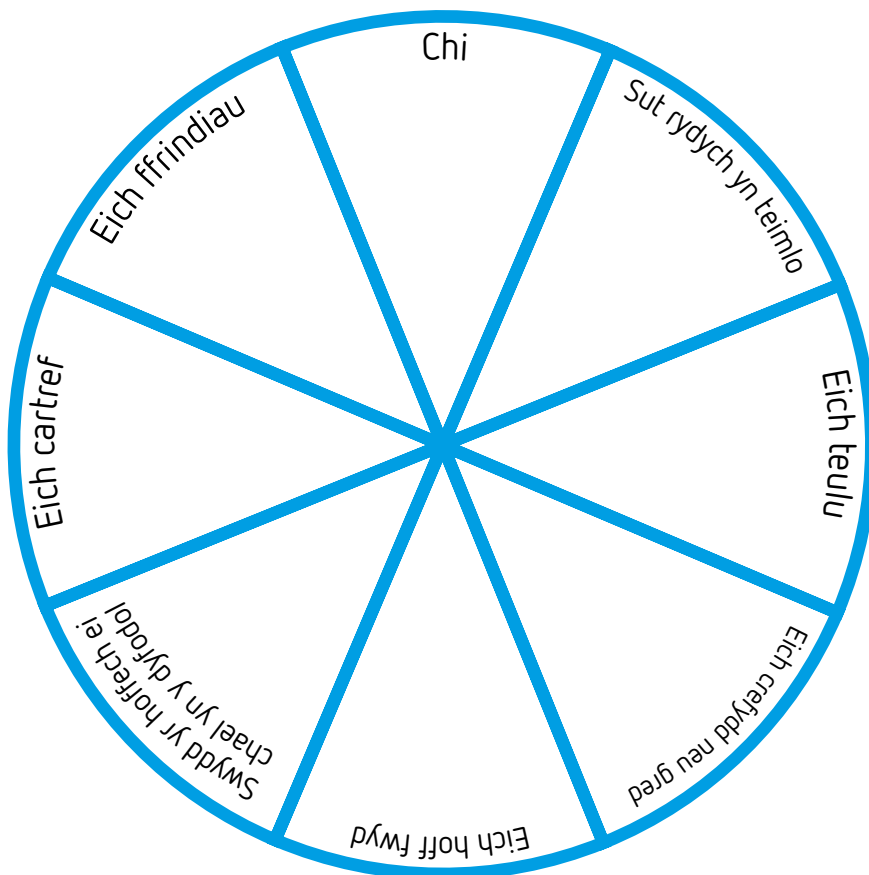
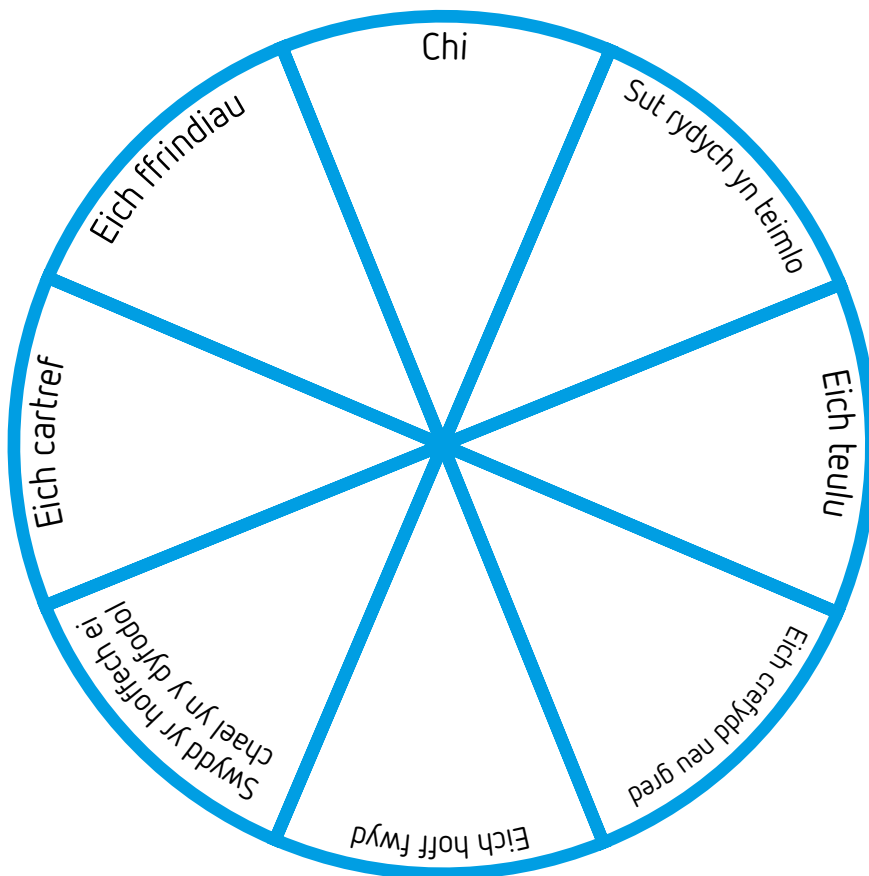
Mae plentyn yn ei arddegau yn adrodd yn ddienw am bostiadau ei ffrind ar y cyfryngau cymdeithasol. Jôcs yw'r postiadau â chynnwys hiliol sy'n ei boeni, ond mae'n ofn codi'r mater gyda'i ffrind.



11-14  
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein  
Gweithgareddau cyflym

#### Atodiad 4





11-14  
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein  
Gweithgareddau cyflym

## Atodiad 5

Emojis a ddefnyddir amlaf gan unigolyn	Llun proffil ar gyfryngau cymdeithasol	Y cefndir ar ffôn rhywun	Bywgraffiad ar gyfryngau cymdeithasol
Popeth mae rhywun yn ei 'hoffi' ar gyfryngau cymdeithasol	Y sianeli YouTube mae rhywun yn tanysgrifio iddynt neu'n eu gwyllo amlaf	Yr hidlwyr a'r effeithiau mae rhywun yn dewis eu rhoi ar eu lluniau	Y cymunedau ar-lein mae rhywun yn cymryd rhan ynddyn nhw
Y traciau y gwrandawyd arnyn nhw amlaf ar ffôn rhywun	Yr hashnodau mae rhywun yn eu defnyddio	Enw defnyddiwr mewn gemau	Y gwefannau mae rhywun yn ymweld â nhw
Straeon a negeseuon rhywun ar y cyfryngau cymdeithasol	Y cymeriad a'r crwyn mae rhywun yn eu defnyddio mewn gêm	Y bratiaith mae rhywun yn ei ddefnyddio wrth anfon neges at ei ffrindiau	Yr ymgyrchoedd ar-lein a'r achosion mae rhywun yn eu cefnogi
Yr erthyglau a'r cynnwys mae rhywun yn eu darllen	Y ffordd mae rhywun yn trin pobl eraill ar-lein	Y cyfrifon eraill a'r bobl mae rhywun yn rhyngweithio â nhw ar-lein	Y gwahanol gyfrifon sydd gan rywun ar-lein