



11-14
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein
Cynllun gwers

Cynulleidfa Darged

Plant 11-14 oed

Amseru

45 munud (1 awr gan gynnwys y rheolau sylfaenol) (+ estyniad i 1.5 awr)

Geirfa allweddol

Hunaniaeth ar-lein, mynegiant, rhyddid, cynrychiolaeth, cydraddoldeb, grymuso, cynhwysiant, beirniadaeth, tybiaeth

Paratoi

Ymglyfarwyddwch â'r dogfennau eraill yn y pecyn hwn.

Adnoddau

- Bwrdd gwyn rhyngweithiol, bwrdd gwyn neu fan clir ar y wal
- Nodiadau gludiog / papur gwag
- Beiros

Nod y Wers

Nod y wers hon yw helpu pobl ifanc i ystyried y rhwystrau sy'n atal rhai pobl rhag mynegi eu hunain yn rhydd ar-lein, a chynnig amrywiaeth o strategaethau ar gyfer cydweithio i wneud y rhyngrwyd yn lle mwy cynhwysol i bawb.

Deilliannau'r Wers

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- Disgrifio'r mathau o bwysau mae pobl yn eu teimlo wrth ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol (e.e. pwysau i gydymffurfio).
- Esbonio sut gall cynnwys ar-lein helpu i atgyfnerthu stereoteipiau, yn ogystal â'u herio.
- Esboniwch, gan roi enghreifftiau, sut mae modd cefnogi ac atal amrywiaeth a chynhwysiant ar-lein.

Yn rhydd i fod YN FI FY HUN

	Gweithgaredd	Amseru (awgrym)	Grwpiau
I ddechrau - dewisol	Rheolau Sylfaenol (gweler y ddogfen 'Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chefnogol')	15 munud	Grŵp cyfan
I ddechrau	Cytuno neu anghytuno?	5 munud	Parau /Grŵp cyfan
Gweithgaredd 1	Bod yn RHYDD	10 munud	Grwpiau bach
Gweithgaredd 2	Ymateb ac ateb	15 munud	Parau
Gweithgaredd 3	Diemwnt Naw	10 munud	Parau
Sesiwn lawn	Gwneud addewid	5 munud	Unigolion



I ddechrau - dewisol: Rheolau Sylfaenol

Ewch ati i gynnal y gweithgaredd Rheolau Sylfaenol o'r ddogfen '**Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chefnogol**' er mwyn creu lle diogel i drafod thema hunaniaeth ar-lein.

I ddechrau (5 munud)

Ewch ati i ddarllen neu ddangos y datganiad yma:

“Ar y rhynggrwyd mae pawb yn rhydd i fod yn nhw eu hunain.”

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod mewn parau a ydyn nhw'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad, a pham. Ar ôl ychydig funudau, agorwch y drafodaeth i'r grŵp cyfan, gan ddefnyddio'r cwestiynau isod i roi rhagor o arweiniad.

Cwestiynau Allweddol

- Ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad? Pam?
- Beth yw ystyr rhyddid mynegiant yn eich barn chi? Ydych chi'n meddwl ei fod yn bwysig?
- Pa hawliau a chyfrifoldebau sydd gan ddefnyddwyr ar-lein?
- Ydych chi'n meddwl bod pobl yn ymddwyn yr un fath ar-lein ac all-lein bob amser?
- Beth allai rwystro rhywun rhag bod ar ei ben ei hun ar-lein?

Gweithgaredd 1 (10 munud)

Esboniwch i'r grŵp eu bod am ystyried un dehongliad o beth mae bod yn rhydd ar-lein yn ei olygu. Dangoswch yr acronym RHYDD o **Atodiad 1**. Esboniwch, er mwyn i rywun deimlo'n gyfforddus a digon hyderus i fod y person maen nhw eisiau bod ar-lein, mae angen iddyn nhw deimlo eu bod: **yn cael eu trin yn deg, yn cael eu cynrychioli, eu bod yn gyfartal a'u bod yn cael eu grymuso.**

Rhannwch y dysgwyr i dri grŵp. Esboniwch y bydd pob grŵp yn cael cymeriad a disgrifiad byr o'i brofiad ar-lein (**Atodiad 2**). Gofynnwch i'r grwpiau ddarllen y disgrifiadau a thrafod y cwestiynau dilynol. Atgoffwch nhw o'r rheolau sylfaenol/pa mor bwysig yw gwrandao a chyfrannu gan ddangos parch.

Gweithgaredd 2 (15 munud)

Gofynnwch i bob grŵp rannu i grwpiau llai – parau neu grwpiau o dri. Dylai pob pâr lunio ymateb byr i'r cymeriad roedden nhw'n ei drafod. Gellir gwneud hyn ar lafar, yn ysgrifenedig, neu drwy ffilmio clip fideo byr. Dylai'r ymateb adlewyrchu eu teimladau nhw eu hunain, neu'r grŵp, am safbwynt y cymeriad.

Gallant gynnwys y canlynol:

- teimladau ac emosiynau personol (cydymdeimlo â safbwynt y cymeriad neu ei wrthwynebu);
- myfyrio ar eu profiadau ar-lein eu hunain;
- cyngor neu arweiniad;
- dadleuon i geisio newid barn y cymeriad.

**Nodiadau i addysgwyr**

Efallai y bydd gan rai dysgwyr ymatebion emosiynol cryf i safbwyntiau'r tri chymeriad i ddechrau. Dylech gydnabod bod hyn yn hollol gyffredin ac yn adlewyrchu bywyd go iawn! Anogwch nhw i fynegi'r teimladau a'r emosiynau hyn ar lafar.

Ar ôl iddyn nhw nodi eu teimladau cychwynnol, gofynnwch iddyn nhw ailfeddwl eu hymatebion a'u haralleirio nhw mewn ffordd fwy adeiladol. Dyma rai pwyntiau y dylent eu hystyried:

- Sut fyddai'r hyn rydw i wedi'i ysgrifennu'n gwneud i'r cymeriad deimlo?
- Ydy'r hyn rydw i wedi'i ysgrifennu yn mynd i helpu pethau i symud ymlaen, neu i gymryd cam yn ôl?
- Sut alla i helpu'r cymeriad hwn i ddeall fy safbwynt i?
- Ydw i'n defnyddio unrhyw eiriau neu ymadroddion y gellid eu hystyried yn gas? Pa eiriau gwahanol allwn i eu defnyddio?
- Pa gyngor neu arweiniad allwn i ei roi i'r cymeriad yma?

Ar ôl i'r holl ddysgwyr lunio eu hymateb, gofynnwch i'r parau rannu eu gwaith â'r grŵp cyfan. Dylai un dysgwr ddarllen y disgrifiad o'r cymeriad a dylai'r llall gyflwyno'r ymateb. Gofynnwch i barau oedd yn edrych ar yr un cymeriad am unrhyw safbwyntiau ychwanegol cyn agor y drafodaeth i weddill y grŵp.

Gwnewch hyn ar gyfer pob cymeriad, gan wneud yn siŵr bod yr holl ddysgwyr yn cael cyfle i fyfyrar ar y tri safbwynt gwahanol, ac yn cael cyfle i ymateb os ydyn nhw'n dymuno gwneud hynny.

Cwestiynau Allweddol

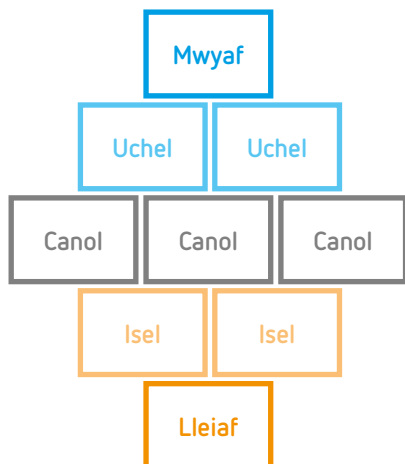
- Wnaethon ni i gyd ymateb i'r cymeriadau yn yr un ffordd?
- Beth oedd y rhan anoddaf o'r ymateb i'w ysgrifennu? Pam?
- Ydych chi'n meddwl bod pobl go iawn sy'n teimlo'r un ffordd â'ch cymeriad chi? Sut fydddech chi'n ymateb iddyn nhw?

Gweithgaredd 3 (10 munud)

Ystyriwch yr acronym 'RHYDD' a welwyd yn gynharach yn y wers.

Gofynnwch i'r grŵp:

“Pa ymddygiad neu weithredoedd ar-lein allai pawb eu gwneud i helpu pobl i deimlo'n RHYDD ar-lein?”



Cymerwch awgrymiadau cychwynnol a chofnodi'r rhain yn rhywle mae modd ei weld yn yr ystafell, os yw hynny'n bosibl. Rhodwch gopi o **Atodiad 3** i'r dysgwyr. Gofynnwch iddyn nhw drefnu'r naw cerdyn mewn siâp diemwnt (gweler y diagram).

Dylai'r camau **mwyaf defnyddiol** o ran hybu cynhwysiant ar-lein fod ar frig y diemwnt, a'r **lleiaf defnyddiol** fod ar waelod y diemwnt. Rhodwch ychydig o funudau i'r dysgwyr drefnu'r cardiau mewn grwpiau neu barau, cyn trafod fel grŵp.

Cwestiynau Allweddol

- Oedden ni i gyd yn cytuno â lleoliad y gweithredoedd gwahanol?
- Beth sy'n gwneud gweithred yn fwy neu'n llai defnyddiol?
- Allwch chi feddwl am unrhyw sefyllfaoedd lle gallai pa mor ddefnyddiol yw gweithred newid?

Er mwyn archwilio ffactorau eraill ar-lein sy'n atal pobl rhag bod yn nhw eu hunain, rhodwch gynnig ar **Gweithgaredd Gwib 3, Hunaniaeth Gudd** (20 munud)?



Gofynnwch i'r grŵp fyfrio ar y gweithredoedd y gwnaethon nhw feddwl amdanynt yn gynharach – oes unrhyw rai o'r rhain yn ymwneud ag unrhyw rai o'r gweithredoedd ar y cardiau? Os gwnaethon nhw feddwl am syniadau gwahanol neu newydd, anogwch nhw i'w hysgrifennu ar ddarnau o bapur a thrafod lle dylid eu rhoi yn y diemwnt.

Yn olaf, esboniwch i'r grŵp eu bod am newid canolbwynt eu diemwnt 9. Gofynnwch iddyn nhw aildrefnu'r camau gweithredu drwy roi'r weithred **hawsaf** ei chyflawni ar frig y diemwnt a'r **anoddaf** neu'r un sy'n cymryd y mwyaf o ymdrech ar waelod y diemwnt.

Cwestiynau Allweddol

- Ai'r camau mwyaf defnyddiol yw'r hawsaf bob amser?
- Beth yw'r rheswm am hynny yn eich barn chi?
- Ydych chi'n meddwl bod pobl ar-lein yn fwy tebygol o ddewis ymateb hawdd a chyflym neu ymateb defnyddiol?
- Oedd unrhyw weithredoedd yn hawdd ac yn ddefnyddiol?

Estyniad (10 munud):

Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried yr holl weithredoedd y gwnaethon nhw feddwl amdanynt, a'r holl weithredoedd sydd ar y cardiau. Rhwch her iddyn nhw ysgrifennu disgrifiad o gymeriad fel y rheini a ddefnyddiwyd yng Ngweithgareddau 1 a 2. Dylai'r disgrifiad fod o rywun sydd bob amser yn gweithio'n galed i wneud y byd ar-lein yn lle cynhwysol, lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu trin yn deg, yn cael eu cynrychioli, eu bod yn gyfartal a'u bod yn cael eu grymuso.

Sesiwn lawn (5 munud)

Esboniwch i'r grŵp fod llawer o bethau y gallwn ni eu gwneud i helpu'r rhyngwyd i fod yn lle mwy cynhwysol, fel maen nhw wedi'i weld eisoes. Does dim rhaid i ni wneud yr **holl** bethau hyn **bob** dydd, ond gall gwneud ymdrech i newid ein hymddygiad ychydig bach wneud gwahaniaeth go iawn i brofiadau pobl eraill ar-lein.

Gofynnwch i'r dysgwyr addo gwneud **un peth bach** i wneud y rhyngwyd yn fwy cynhwysol i bawb. Gellir cadw'r rhain yn breifat, eu rhannu'n fras â gweddill y grŵp neu eu dangos yn yr ystafell/rhywle arall yn y lleoliad i'r dysgwyr eraill eu gweld.



11-14
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein
Cynllun gwrs

Atodiad 1

RH

Rhoi grym i ti

Y

Ystyried pawb
yn gyfartal

D

Dy gynrychioli
di

D

Dy drin yn deg

Atodiad 2



Cymeriad 1

Rydw i'n mynd ar-lein bob amser, yn bennaf oherwydd bod pawb arall yn yr ysgol yn gwneud hynny. Dydw i ddim yn deall beth sydd mor dda amdano. Does neb ar YouTube, nac unrhyw dylanwadwyr, nac unrhyw un ar-lein yn sefyll allan i mi a dweud y gwir, ac mae'n teimlo ychydig yn wael oherwydd mae'n gwneud i mi deimlo nad ydw i'n ffitio i mewn. Mae emojis yn llawer o hwyl ac yn ciwt, ond alla i ddim dod o hyd i un sy'n cynrychioli fy mywyd a fy mhrofiadau i, felly beth ydy'r pwynt? Un tro, fe wnes i feddwl – 'iawn, os does neb fel fi ar-lein, bydd rhaid i mi fod y cyntaf...' ond pan ddechreuais i bostio pethau, roedd pobl ar-lein yn feirniadol iawn. Doedd yr holl sylwadau ddim yn gas o bell ffordd – roedd rhai yn gefnogol iawn, ond dwi'n meddwl y gall un sylw cas greu mwy o argraff na 10 o rai cadarnhaol. Dwi ddim yn teimlo bod lle i bobl fel fi ar-lein – dydyn ni ddim yn cael ein cynrychioli!

Cwestiynau Allweddol

- Sut oeddech chi'n teimlo wrth glywed gan y person yma? Allwch chi gydymdeimlo â'i brofiadau?
- "Roedd pobl ar-lein yn feirniadol iawn." Ydych chi'n meddwl bod y rhyngwrdd yn lle beirniadol? Am ba fath o bethau mae pobl yn cael eu beirniadu?
- Ydych chi'n meddwl ei bod yn bwysig bod pawb yn cael ei gynrychioli ar-lein? Pa mor amrywiol yw'r byd ar-lein?



Cymeriad 2

Rydw i'n hoffi mynd ar-lein ar ôl ysgol – rydw i'n treulio llawer o amser ar Instagram a YouTube, neu Twitch weithiau os oes awydd chwarae gêm arna i. Rydw i'n dilyn dipyn go lew o bobl, gan gynnwys llawer o 'ddylanwadwyr'. Mae'n cwl gweld sut maen nhw'n byw eu bywydau ac yn ennill arian, a'r holl stwff maen nhw'n gwario'r arian arno. Mae un boi yn dod o'r un dref â fi – mae hynny'n ychydig o 'claim to fame'. Mae'n dda gweld bod pobl fel fi yn gallu cael cymaint o lwyddiant! Mae rhai o fy ffrindiau yn dilyn pobl cwbl wahanol ar-lein – mae busnesu ar ffrydiau pobl yn ddiddorol iawn yn fy marn i oherwydd weithiau maen nhw'n postio am bethau dydw i ddim yn gwybod amdany'n nhw o gwbl. Am wn i mae'n dda gweld gwahanol greddau ac wynebâu ac ati, yn hytrach na'r un hen bethau rydych chi wedi arfer eu gweld. Dydw i ddim yn gwneud gormod o hynny gan ddefnyddio fy nghyfrifon i oherwydd dydw i ddim eisiau i bobl feddwl fy mod i'n hoyw neu'n grefyddol neu'n hoffi rhywbeth dydw i ddim yn ei hoffi go iawn.

Cwestiynau Allweddol

- Sut oeddech chi'n teimlo wrth glywed gan y person yma? Allwch chi gydymdeimlo â'i brofiadau?
- "Dydw i ddim eisiau i bobl feddwl fy mod i'n hoyw neu'n grefyddol neu'n hoffi rhywbeth dydw i ddim yn ei hoffi go iawn" Weithiau byddwn ni'n clywed am dybiaethau sy'n cael eu gwneud ar sail sylwadau pobl neu rywbeth maen nhw wedi'i hoffi. Sut ydych chi'n meddwl bod hyn yn effeithio ar sut mae pobl yn dewis eu cyflwyno eu hunain ar-lein?
- Ydych chi'n meddwl ei bod yn bwysig edrych ar safbwyntiau gwahanol a newydd ar-lein? Pam/ pam ddim?



Atodiad 2



Cymeriad 3

Dydw i ddim yn deall pam mae pawb yn poeni cymaint am gydraddoldeb ar-lein. Wrth gwrs bod pawb yn gyfartal – dyna holl bwrpas y rhyngwrwyd! Gall unrhyw un gael cyfrif Instagram neu wneud fideos YouTube a gall unrhyw un wneud beth bynnag maen nhw eisiau ei wneud! Yn amlwg dydy pawb ddim am gal llwyth o ddilynwyr a phobl yn hoffi eu cynnwys – dydw i ddim yn mynd ar-lein i edrych ar bobl hyll neu dew! Rydw i'n gwybod bod rhai pobl yn yr ysgol yn treulio llawer iawn o amser yn poeni am beth maen nhw'n ei wneud a'i ddweud a'i hoffi ar-lein – fel bod rhaid iddyn nhw gael proffil perffaith ar-lein er mwyn ffitio i mewn, ond mae hynny braidd yn pathetig a dweud y gwir. Os ydych chi'n poeni gormod am ffitio i mewn, mae'n debyg mai'r rheswm am hynny yw eich bod chi ddim yn ffitio i mewn. Dydy bod yn ffug ddim am newid hynny. Cadwch eich negeseuon a'ch barn i chi eich hun neu ddod o hyd i rywle lle mae pobl yn cytuno â chi. Peidiwch â llenwi fy ffrwd i!

Cwestiynau Allweddol

- Sut oeddech chi'n teimlo wrth glywed gan y person yma? Allwch chi gydymdeimlo â'i brofiadau?
- “Dydw i ddim yn mynd ar-lein i edrych ar bobl hyll neu dew!” Pe bai pawb yn y byd yn teimlo fel hyn, beth fyddai'r canlyniad?
- Ydych chi'n meddwl ei bod yn bosibl i unrhyw un fod yn gwbl real ar-lein? Allwch chi feddwl am unrhyw un sy'n gwneud hynny'n dda yn eich barn chi?



11-14
oed

Edrych ar hunaniaeth ar-lein
Cynllun gwers

Atodiad 3

Chwilio am farn a safbwyntiau gwahanol i'ch rhai chi ar-lein.	Anwybyddu sylw cas neu sarhaus yn hytrach na chytuno ag ef.	Cyhoeddi neges gyhoeddus yn cefnogi unigolyn rydych chi'n meddwl bod rhywun yn aflonyddu arno neu'n gwahaniaethu yn ei erbyn ar-lein.
Rhannu a hoffi cynnwys gan ymgyrchoedd ar-lein, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n berthnasol i chi'n uniongyrchol.	Gwneud ymdrech i ddilyn amrywiaeth o bobl a chyfrifon ar-lein a rhyngweithio â nhw.	Riportio sylw cas neu sarhaus.
Llunio negeseuon a siarad â ffrindiau ar-lein am wahaniaethu a beth mae modd ei wneud er mwyn annog cynhwysiant.	Ymddiheuro os ydych chi'n pechu rhywun mewn camgymeriad ar-lein.	Anfon neges breifat i gefnogi unigolyn rydych chi'n meddwl bod rhywun yn aflonyddu arno neu'n gwahaniaethu yn ei erbyn ar-lein.