



Diwrnod  
Defnyddio'r  
Rhyngrwyd yn  
fwy Diogel 2020

ddydd  
Mawrth  
11 Chwefror

Gyda'n gilydd ar gyfer rhyngrwyd well

## Yn rhydd i fod yn fi fy hun: edrych ar hunaniaeth ar-lein

Mae'r pecyn hwn, a gynhyrchwyd ar gyfer Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2020, yn annog pobl ifanc i archwilio hunaniaeth ar-lein, a sut mae'r rhyngrwyd yn llunio'r ffordd maen nhw'n meddwl amdany'n nhw eu hunain ac eraill. Yn ystod Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel eleni, dathlwn wahaniaethau yn eich ysgol a helpwch ni i weithio tuag at greu rhyngrwyd cwbl gynhwysol.

Mae'r adnoddau dysgu yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n creu ein hunaniaeth ar-lein - fel y pethau rydyn ni'n eu rhannu gyda'n gilydd, sut mae eraill yn ein gweld ni ac yn rhyngweithio â ni, yn ogystal â sut mae gwasanaethau ar-lein yn defnyddio'r wybodaeth rydyn ni'n ei rhannu i'n hadnabod a'n profilio.

Mae'r adnoddau'n archwilio sut mae stereoteipiau a gwahaniaethu all-lein yn cael eu herio neu eu hatgyfnerthu ar-lein, a'r hyn y gall pobl ifanc ei wneud mewn ymateb i wahaniaethu, casineb neu fwlio ar-lein.

Mae canolbwyntio ar hunaniaeth ar-lein o gymorth i bobl ifanc ystyried a ydyn nhw'n teimlo'n rhydd i arbrofi a mynegi eu hunain ar-lein, ynteu a ydyn nhw'n teimlo'n gyfyngedig o ran eu hunaniaeth pan maen nhw ar-lein. Drwy ddechrau sgysiau ynghylch hunaniaeth ar-lein, gellir ysbrydoli a grymuso pobl ifanc i gefnogi ei gilydd i fod yr hyn maen nhw eisiau bod, ar-lein ac all-lein.

Yn rhydd i fod  
**YN FI FY HUN**

 **14-18**  
oed



UK Safer  
Internet  
Centre

#SaferInternetDay

[saferinternetday.org.uk](https://saferinternetday.org.uk)



Wedi ei gyllido ar y cyd drwy Gyfleuster  
Cysylltu Ewrop yr Undeb Ewropeaidd