

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'u llunio i edrych ar amryw o themâu sydd wedi'u cynnwys yn y tri chyflwyniad byr, 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. 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 parau.

Argraffwch y pwyntiau cwmpawd moesol sydd yn **Atodiad 1** a'u harddangos mewn gwahanol fannau o amgylch yr ystafell.

Fesul un, darllenwch yn uchel neu arddangoswch y senarios o Golofn A yn **Atodiad 2**. 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 rhowch 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?





### 3. 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/)

### 4. Beth sy'n digwydd i'n hunaniaeth ar-lein pan fyddwn yn marw?

Rhannwch yr ystadegau canlynol gyda'r dysgwyr:

**“Dim ond 7% o bobl sy'n dymuno i'w cyfrifon cyfryngau cymdeithasol aros ar-lein ar ôl iddyn nhw farw.”**

Nodwch yr ymatebion cyntaf, yna gofynnwch beth maen nhw'n meddwl sy'n digwydd os yw cyfrif cyfryngau cymdeithasol yn segur am gyfnod hir, er enghraifft ar ôl i rywun farw. Gosodwch brosiect ymchwil i'r dysgwyr er mwyn darganfod beth sy'n digwydd i gyfrifon cyfryngau cymdeithasol pan fydd eu perchnogion yn rhoi'r gorau i'w defnyddio neu'n marw. Gallech hefyd ofyn iddyn nhw ystyried ai'r atebion maen nhw'n dod o hyd iddyn nhw yw'r ateb gorau. Beth maen nhw'n ei feddwl ddylai ddigwydd? Sut fydden nhw'n hwyluso hyn?

Gall y gweithgaredd hwn hefyd fod yn ffordd ddefnyddiol o'ch arwain i'r gweithgaredd nesaf sy'n annog dysgwyr i adolygu eu hól-troed digidol a dileu neu analluogi cynnwys nad ydyn nhw bellach eisiau iddo ymddangos ar-lein.





## 5. 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).



## 6. Emojis Cynrychioliadol

Rhowch gopi o **Atodiad 3** 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 anabledau, 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?



## 7. Trafodaeth am Hunaniaeth Ar-lein

Defnyddiwch un o'r awgrymiadau canlynol i gynnal trafodaeth gyda dysgwyr yn eich lleoliad. Efallai y byddwch yn dymuno edrych ar y ddogfen '**Sefydlu amgylchedd dysgu diogel a chefnogol**' ymlaen llaw i gael cyngor ynghylch sicrhau bod dysgwyr yn cyfathrebu mewn ffordd sy'n gadarnhaol ac yn barchus.

- "Mae'n amhosib bod yn gwbl real ar-lein." – Cytuno neu anghytuno?
- "Mae'r rhyngrwyd 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?

## 8. Ysgrif Goffa'r Rhyngrwyd

Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn grwpiau i ddychmygu sut le fyddai'r byd petai'r rhyngrwyd yn diflannu fory. Defnyddiwch y cwestiynau isod i ysgogi trafodaeth, ac ystyriwch wahodd dysgwyr i nodi eu syniadau'n ysgrifenedig drwy ysgrifennu ysgrif goffa ar gyfer y rhyngrwyd.

### Cwestiynau Allweddol

- Sut fyddai eich bywyd wedi bod heb y rhyngrwyd? Beth fyddai'r un fath a beth fyddai'n wahanol?
- Sut mae'r rhyngrwyd wedi newid bywydau ledled y byd? Beth mae pobl wedi'i gael yn ei sgil?
- Pa gyflawniadau a fu'n bosib oherwydd y rhyngrwyd?
- Ar y cyfan, a yw'r rhyngrwyd wedi cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar y byd?
- Sut fyddai'n rhaid i bobl addasu petai'r rhyngrwyd yn diflannu? A allai unrhyw beth gymryd ei le?
- Pwy fyddai'n methu'r rhyngrwyd fwyaf? A fyddai rhywun na fyddai'n ei fethu o gwbl?



Atodiad 1

Mae hynny'n  
iawn.

Nid yw hynny'n  
iawn.

Atodiad 1

Dydw i ddim yn  
gwybod.

Beth ydi'r  
broblem?

Atodiad 1

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

Mae'n dibynnu  
ar...



## Atodiad 2

### 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.



Atodiad 3

