

## 1. UK SAFER INTERNET CENTRE



**UK Safer Internet Centre:** Mae UK Safer Internet Centre, a benodwyd gan y Comisiwn Ewropeaidd, yn cynnwys tri phartner: Childnet International, y South West Grid for Learning a'r Internet Watch Foundation. Gyda'n gilydd, rydym yn codi ymwybyddiaeth o ddiogelwch ar y rhyngwrdd, yn datblygu deunyddiau ac adnoddau gwybodaeth, ac yn trefnu digwyddiadau uchel eu proffil fel Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel. Gallwch fynd at amrywiaeth o adnoddau o bob rhan o'r Deyrnas Unedig, Ewrop a thu hwnt yn [www.saferinternet.org.uk/parents](http://www.saferinternet.org.uk/parents).



Elusen gofrestredig y DU:  
1080173

**Childnet:** Mae Childnet International yn sefydliad dielw sy'n gweithio mewn partneriaeth ag eraill o gwmpas y byd er mwyn helpu i wneud y rhyngwrdd yn lle gwyb, diogel i blant. Mae gwefan Childnet yn gartref i'r holl adnoddau ar-lein sydd wedi'u disgrifio isod, ynghyd â nifer o adnoddau sy'n cael eu hargymhell i bobl ifanc, rhieni, gofawyr ac athrawon. Mae ardal y [Parents and Carers](#) hefyd yn cynnwys cyngor allweddol, gwybodaeth am roi gwybod am broblemau a gwybodaeth fanwl am amrywiaeth o bynciau e-ddiogelwch yn yr adran **Hot topics**. [www.childnet.com](http://www.childnet.com)



Elusen gofrestredig y DU:  
1120354

**South West Grid for Learning:** Mae South West Grid for Learning (SWGfL) yn ymddiriedolaeth elusennol, ddielw sy'n ymroi i ddatblygu addysg trwy dechnolegau gwybodaeth a chyfathrebu. Darparant wasanaethau addysgu, dysgu a rhyngwrdd band eang diogel, gyda chefnogaeth, i 2,500 o ysgolion yn ne-orllewin Lloegr, ynghyd ag addysg a hyfforddiant ar e-ddiogelwch yn rhanbarthol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Rhoddant gyngor, adnoddau a chymorth i weithwyr proffesiynol, rhieni a phlant ddefnyddio technolegau'r rhyngwrdd yn ddiogel er mwyn datblygu dysgu a gwneud y mwyaf o botensial. [www.swgfl.org.uk](http://www.swgfl.org.uk)



Elusen gofrestredig y DU:  
1112398

**Internet Watch Foundation:** Yr Internet Watch Foundation yw llinell gymorth y DU ar gyfer rhoi gwybod am gynnwys anghyfreithlon sy'n cael ei ddarganfod ar y rhyngwrdd. Mae'n ymdrin yn benodol â delweddau o gam-drin plant a delweddau anllad yn droseddol sy'n cael eu rhannu ar-lein yn y DU ac yn rhyngwladol. Mae'r IWF yn gweithio mewn partneriaeth â'r diwydiant ar-lein, cyrff gorfodi'r gyfraith, y llywodraeth a phartneriaid rhyngwladol. Mae'n elusen ac yn gorff hunanreoleiddiol, sydd â 100 a mwy o aelodau o'r diwydiant ar-lein. [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

## 2. DIWRNOD DEFNYDDIO'R RHYNGWRDD YN FWY DIOGEL



**Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel:** Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel, sy'n cael ei ddathlu ledled y byd bob blwyddyn, yn cynnig cyfle i amlygu defnydd cadarnhaol ar dechnoleg ac archwilio'r rôl sydd gan bob un ohonom yn helpu i greu cymuned ar-lein well a mwy diogel. Mae'n galw ar bobl ifanc, rhieni, gofawyr, athrawon, gweithwyr cymdeithasol, cyrff gorfodi'r gyfraith, cwmnïau, llunwyr polisi ac eraill i ddod at ei gilydd a chwarae eu rhan er mwyn cael rhyngwrdd gwell. Yn y pen draw, ni sy'n gyfrifol am gael rhyngwrdd gwell! [www.saferinternetday.org.uk](http://www.saferinternetday.org.uk)

## 3. TAFLENNI FFEITHIAU/GWYBODAETH I RIENI A GOFALWYR



**Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein:** Canllaw rhad ac am ddim a grëwyd gan Childnet sy'n rhoi gwybodaeth a chyngor i rieni a gofawyr ar gefnogi pobl ifanc ar-lein. Mae'r cyngor ar gael mewn 12 iaith arall, gan gynnwys Arabeg, Hindi, Pwyleg, Sbaeneg, Wrddw a Saesneg. [www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online](http://www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online)



**Gwybodaeth a Chyngor i Ofalwyr Maeth/Rhieni sy'n Mabwysiadu:**

Mae UK Safer Internet Centre wedi cydweithio â Chyngor Islington i greu taflenni i ofalwyr maeth a rhieni sy'n mabwysiadu. Mae'r taflenni, sydd ar gael yn rhad ac am ddim i'w lawrlwytho ac sy'n hawdd eu hargraffu, yn cynnwys awgrymiadau a dulliau dechrau sgwrs i helpu gofawyr maeth a rhieni sy'n mabwysiadu i fynd i'r afael â diogelwch ar y rhyngwrdd. [www.saferinternet.org.uk/fostering-adoption](http://www.saferinternet.org.uk/fostering-adoption)



**Cadw Plant Ifanc yn Ddiogel Ar-lein:** Mae plant wrth eu bodd yn defnyddio technoleg ac yn dysgu sut i ddefnyddio gwefannau, gemau ar-lein a chonsolau, a thechnoleg sgrin gyffwrdd fel yr iPad a ffonau clyfar yn ieuengach ac yn ieuengach. Mae'r cyngor hwn yn cynnwys awgrymiadau i rieni a gofawyr ar gyfer cadw plant ifanc yn ddiogel ar-lein. [www.childnet.com/resources/keeping-young-children-safe-online](http://www.childnet.com/resources/keeping-young-children-safe-online)

#### 4. ADNODDAU AR-LEIN I RIENI A GOFALWYR



**Canllaw Rhieni i Dechnoleg:** Mae UK Safer Internet Centre wedi creu'r canllaw hwn i ateb cwestiynau cyffredin a chyflwyno rhai o'r dyfeisiadau mwyaf poblogaidd sy'n cael eu defnyddio gan blant, gan amlygu'r offer diogelwch sydd ar gael a rhoi'r wybodaeth angenrheidiol i rieni allu cynorthwyo eu plant i ddefnyddio'r technolegau hyn yn ddiogel ac yn gyfrifol. [www.saferinternet.org.uk/parent-tech](http://www.saferinternet.org.uk/parent-tech)



**Rheolaethau Rhieni ar y Rhyngwrdd:** Mae pedwar prif ddarparwr gwasanaethau rhyngwrdd – BT, Sky, Talk Talk a Virgin Media – yn rhoi rheolaethau am ddim i rieni eu rhoi ar waith ar unrhyw adeg. Mae tiwtorialau fideo ar sut i lawrlwytho a defnyddio'r rheolaethau hyn ar gael ar wefan UK Safer Internet Centre. [www.saferinternet.org.uk/parental-controls](http://www.saferinternet.org.uk/parental-controls)



**Offer Diogelwch ar Rwydweithiau Cymdeithasol a Gwasanaethau Ar-lein eraill:**

Gwybodaeth a chyngor ar yr offer diogelwch, y gofynion oedran a'r telerau ac amodau ar gyfer amrywiaeth o wasanaethau ar-lein sy'n boblogaidd ymhlith pobl ifanc. [www.saferinternet.org.uk/safety-tools](http://www.saferinternet.org.uk/safety-tools)



**Chwarae gemau ar-lein:** Mae canllaw Childnet yn cynnwys cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol ar gefnogi plant a phobl ifanc sy'n chwarae gemau ar-lein. [www.childnet.com/online-gaming](http://www.childnet.com/online-gaming)



**Pobl Ifanc a Safleoedd Rhwydweithio Cymdeithasol:** Ei nod yw helpu rhieni i ddeall y ffyrdd cadarnhaol a chreadigol mae pobl ifanc yn defnyddio manau rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook, Twitter ac Instagram). Mae hefyd yn amlygu risgiau posibl defnyddio'r lleoedd hyn a ffyrdd o leihau'r risgiau i'r eithaf. [www.childnet.com/sns](http://www.childnet.com/sns)



**Rhestr Gwiro ar gyfer Rhwydweithiau Cymdeithasol:** Canllawiau rhad ac am ddim a luniwyd gan UK Safer Internet Centre sy'n cynnwys cyfarwyddiadau a gwybodaeth fanwl am osodiadau cyfrif a phreifatrwydd ar Facebook, Twitter, Snapchat ac Instagram. [www.saferinternet.org.uk/checklists](http://www.saferinternet.org.uk/checklists)

#### 5. BLE I ROI GWYBOD AM BROBLEMAU/CAEL HELP



**Angen help?** Gwybodaeth am beth i'w wneud os daw plentyn atoch yn gofyn am help a chyngor ar sut i roi gwybod am bryderon ar-lein fel seiber-fwlio, cynnwys amhriodol neu ymddygiad anghyfreithlon. [www.saferinternet.org.uk/need-help](http://www.saferinternet.org.uk/need-help)



**Cam-fanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP):** Asiantaeth yr heddlu sy'n mynd i'r afael â cham-drin plant ar y rhyngwrdd. Mae'r wefan hon yn cynnwys adnodd unigryw sy'n galluogi rhieni a phobl ifanc i roi gwybod am ymdrechion i gam-drin neu gam-drin gwirioneddol ar-lein. [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

Mae gwefan **Think U Know** CEOP yn cynnwys gwybodaeth i blant a rhieni, ynghyd â doleri i blant roi gwybod am gam-drin ar-lein. [www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk)



**Internet Watch Foundation:** Rhan o UK Safer Internet Centre, yr IWF yw llinell gymorth y Deyrnas Unedig ar gyfer rhoi gwybod am gynnwys anghyfreithlon sy'n cael ei ddarganfod ar y rhyngwrdd. Mae'n ymdrin yn benodol â delweddau o gam-drin plant a delweddau anllad yn droseddol sy'n cael eu cynnal ar-lein yn y DU ac yn rhyngwladol. [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)



**NSPCC:** Os oes gennych bryderon am ddiogelwch plentyn, cysylltwch â llinell gymorth yr NSPCC trwy ffonio **0800 800 5000** neu anfonwch e-bost at [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk). Gall plant siarad â rhywun i gael cyngor a chymorth ar unrhyw adeg trwy gysylltu â **ChildLine** ar **0800 1111** neu trwy sgwrsio â chwnselydd ar-lein yn [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)



**Family Lives:** Elusen genedlaethol sy'n rhoi cymorth i deuluoedd trwy roi help a chyngor ar bob agwedd ar fywyd teuluol. Mae cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol ar gael ar-lein yn [www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk) a darparant llinell gymorth gyfrinachol, am ddim, ar **0800 800 2222**.



**True Vision:** Gellir rhoi gwybod i True Vision am gynnwys ar-lein sy'n annog casineb ar sail hil, crefydd a chyfeiriadedd rhywiol. Gwefan yn y Deyrnas Unedig yw True Vision a sefydlwyd i fynd i'r afael â phob math o droseddau casineb, gan gynnwys troseddau ar sail anabledd a hunaniaeth drawsrywiol. [www.report-it.org.uk](http://www.report-it.org.uk)



Anfonwch e-bost atom:  
[enquiries@saferinternet.org.uk](mailto:enquiries@saferinternet.org.uk)



Chwiliwch amdanom ar  
Facebook:  
[saferinternetuk](https://www.facebook.com/saferinternetuk)



Dilynwch  
ni:  
[@UK\\_SIC](https://twitter.com/UK_SIC)



Tanysgrifiwch i'n cylchlythyr i  
gael y newyddion diweddaraf:  
[www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)