

Isod, mae rhai gweithgareddau ehangach i hyrwyddo'r syniad o ddathlu ac ymateb i wahaniaethau ar-lein.

### Rhoi'r gair ar led

Trafodwch y syniad o ddathlu gwahaniaeth a pharchu pobl eraill; beth mae'n ei olygu i'ch cymuned a sut gallwch chi roi'r neges ar led? Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am ffordd o ymestyn allan i blant eraill, staff, rhieni, llywodraethwyr neu eich cymuned ehangach. Mae'n bosibl y byddan nhw'n dymuno creu posteri, trefnu digwyddiad neu annog pobl eraill i rannu negeseuon cadarnhaol.

### #shareaheart - cymryd rhan yn ein hymgyrch yn y cyfryngau cymdeithasol

Fel rhan o Ddiwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2016, byddwn yn defnyddio dau hashnod, #SID2016 a #shareaheart. Fel rhan o ddathliadau Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel, gallech dynnu ffotograffau o'r bobl ifanc yn darganfod ffyrdd o rannu calon. Mae'n bosibl y byddan nhw'n dymuno creu hyn gan ddefnyddio gwaith celf neu greu geiriau gan ddefnyddio'u cyrff. Gallai unrhyw ffotograffau sy'n cael eu rhannu ar Twitter yn defnyddio'r hashnodau uchod gael eu haildrydar gan UK Safer Internet Centre i'n dilynwyr ac mae'n ffordd wych o gael cynulleidfau ehangach i weld neges eich ysgol. Dim ond ffotograffau sy'n cael eu hanfon o gyfrifon Twitter eich ysgol/mudiad fydd yn cael eu haildrydar.

Hefyd, gallwch annog y bobl ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw i anfon negeseuon cadarnhaol gan ddefnyddio'r hashnodau uchod.

**Pwysig: Sicrhewch eich bod chi wedi cael y caniatâd priodol gan rieni ar gyfer cyhoeddi lluniau yn y cyfryngau, ar gyfer unrhyw bobl ifanc sy'n ymddangos yn y ffotograff.**

### Gwisgo'ch geiriau - rhoi sylwadau cadarnhaol

Yn y gweithgaredd hwn, bydd angen crys T plaen yr un ar yr holl bobl ifanc, mewn lliw golau yn ddelfrydol, ac un y gallan nhw ysgrifennu arno. Trwy gydol y dydd, byddan nhw'n gwisgo'u crysau T ac yn cael eu hannog i ysgrifennu negeseuon a sylwadau **cadarnhaol** am unigolyn ar ei grys T. Trwy drafodaethau grŵp, gallwch archwilio gyda'r bobl ifanc sut deimlad yw rhoi neges gadarnhaol a'r ymateb a gawsant. Ystyriwch sut mae hyn yn teimlo pan fyddwch chi'n anfon neges gadarnhaol ar-lein a sut y gall effeithio ar yr unigolyn sy'n ei derbyn. Hefyd, mae'n bosibl y dymunwch drafod sut gall y negeseuon bara am amser hir ar ôl iddyn nhw gael eu creu.

Yn lle crysau T, gallech ddefnyddio nodiadau 'post-it' neu labeli gludiog i osod neges ar gorff unigolyn.

### Postio sylw!

Rhowch gyfres o ffotograffau o wahanol bobl i fyny o amgylch eich ysgol/leoliad. Sicrhewch nad lluniau o bobl mae'r bobl ifanc yn eu hadnabod yw'r rhain. Gadewch i'r bobl ifanc ysgrifennu sylwadau ar nodiadau 'post-it' a'u gosod o dan y lluniau i efelychu'r weithred o osod sylw ar-lein. Bydd angen iddyn nhw roi eu henw a'u hoedran wrth ymyl eu sylw fel y gall eraill weld pwy anfonodd y sylw. Diben hyn yw annog y bobl ifanc i feddwl beth maen nhw'n ddewis ei ddweud a sut byddai pobl eraill yn ystyried y sylw. Mae'n bosibl y byddwch eisiau rhoi sylw angharedig i fyny fel pwynt addysgu, i drafod beth fydddech chi'n ei wneud petaech chi'n gweld hwn ar-lein (e.e. dweud wrth oedolyn, rhoi gwybod am y sylw, blocio'r defnyddiwr, dweud rhywbeth cadarnhaol i gefnogi'r unigolyn).

## Cod cyfathrebu

Gyda'ch grŵp/dosbarth, edrychwch ar wahanol fathau o gyfathrebu llafar ac ysgrifenedig a'u hystyried, gan gynnwys sylwadau ar-lein.

- Sut maen nhw'n debyg?
- Sut maen nhw'n wahanol?
- Sut olwg sydd ar 'gyfathrebu da' a sut olwg sydd ar 'gyfathrebu gwael'?
- Sut rydym ni'n gwneud yn siŵr bod pobl yn deall beth rydym ni'n ceisio'i ddweud?

Fel grŵp, gofynnwch i'r bobl ifanc greu cod cyfathrebu/gair i gall ar gyfer sut i gyfathrebu ar-lein mewn ffordd glir, gyfeillgar a chadarnhaol.

## Waliau cwestiynau

Gosodwch gwestiynau ar y waliau o amgylch eich ysgol/lleoliad i'r bobl ifanc eu trafod a'u hateb gan ddefnyddio nodiadau 'post-it' neu ddarnau o bapur sy'n cael eu rhoi mewn blychau atebion.

Cwestiynau posibl:

- Pa bethau sy'n gwneud pob un ohonon ni'n wahanol?
- Pa bethau sy'n gwneud pob un ohonon ni'r un peth?
- Sut rydym ni'n cyfathrebu ar-lein?
- Sut gallwn ni wneud y rhynggrwyd yn lle gwell?
- Sut deimlad fyddai cael neges greulon ar-lein?
- Sut deimlad fyddai cael neges garedig, gadarnhaol ar-lein?

