Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027

UK Safer Internet Centre

nominet

Adnoddau i'w defnyddio gyda dysgwyr 11 i 14 oed



Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel

Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel yn cael ei ddathlu yn fyd-eang ym mis Chwefror bob blwyddyn, i hyrwyddo defnydd diogel a chadarnhaol o dechnoleg ddigidol gan blant a phobl ifanc ac i ysbrydoli trafodaeth genedlaethol am ddefnyddio technoleg yn gyfrifol, yn barchus, yn feirniadol ac yn greadigol. Cynhelir Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027 ddydd Mawrth 9 Chwefror.

Yn y Deyrnas Unedig, caiff Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel ei drefnu gan Ganolfan Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel y DU (UKSIC), sef partneriaeth rhwng tair elusen – Childnet International, yr Internet Watch Foundation (IWF) a SWGfL.

Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Supported by
Welsh Government

Gyda diolch caredig i Lywodraeth Cymru am ei chefnogaeth i ddatblygu'r adnoddau hyn yn Gymraeg.

Am ragor o adnoddau a chyngor ewch i:

hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein

SBNI
Safeguarding Board for Northern Ireland

Gyda diolch caredig i Fwrdd Diogelu Gogledd Iwerddon am ei gefnogaeth i ddatblygu'r adnoddau hyn yn y Wyddeleg.

Am ragor o adnoddau a chyngor ewch i:

onlinesafetyhub.safeguardingni.org

Mae'r holl sefyllfaoedd a'r enghreifftiau a ddefnyddir yn y deunyddiau hyn wedi'u creu at ddibenion addysgol ac nid ydynt yn sefyllfaoedd go iawn.

Myfyrio ar dechnoleg

Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027 yn gofyn i bawb, o'r llywodraeth, i deuluoedd a'r diwydiant rhyngrwyd, fyfyrio ar dechnoleg. Yn ystod y misoedd pwysig hyn sy'n arwain at weithredu cyfyngiadau'r llywodraeth, gan gynnwys gwahardd cyfrifon cyfryngau cymdeithasol i blant dan 16 oed, nid fu erioed mor bwysig i helpu plant a phobl ifanc i archwilio lles digidol a'u perthynas sy'n newid yn barhaus â thechnoleg, ac i wneud yn siŵr bod eu lleisiau'n cael eu clywed.

Y cynnwys a welwn, y rhyngweithio rydym yn cymryd rhan ynddo, y dewisiadau a wnawn, y pwysau a wynebwn, y dylanwadau sydd arnon ni, y newidiadau yr awn trwyddynt - bydd ein hadnoddau yn eich helpu chi a'ch dysgwyr i archwilio'r amrywiaeth o ffyrdd y gall technoleg a'r rhyngrwyd effeithio ar ein lles, a'r hyn y gallwn ei wneud pan fydd yr effaith honno yn negyddol.



Rydym am i bawb feddwl am:

- y rôl y mae technoleg yn ei chwarae yn ein bywydau bob dydd, a sut beth yw perthynas iach â thechnoleg
- sut mae technoleg a mynd ar-lein yn effeithio ar ein hwyliau a'n lles, gan gynnwys y pwysau a'r dylanwadau y gawn ar-lein
- sut gall teuluoedd a phobl ifanc fynd i'r afael â'u perthynas â thechnoleg wrth iddo newid a chreu strategaethau i wneud y gorau o'u hamser ar-lein

Archwilio lles digidol a'n perthynas â thechnoleg

Dysgwyr 3 i 7 oed

Yn archwilio sut rydyn ni i gyd yn defnyddio technoleg yn wahanol, sut y gallai wneud i ni deimlo, a sut i'w defnyddio mewn ffordd iachy

Dysgwyr 7 i 11 oed

Yn archwilio emosiynau, y gwahanol fathau o bwysau y gallwn eu hwynebu ar-lein, a'r strategaethau y gallwn eu defnyddio

Dysgwyr 11 i 14 oed

Yn archwilio sut y gallai'r rhyngrwyd ddylanwadu ar ein meddyliau, ein teimladau a'n hymddygiad, a sut y gallwn hunan-reoleiddio a newid y ffordd rydym yn defnyddio technoleg i'n helpu i deimlo'n gadarnhaol ar-lein

Dysgwyr 14 i 18 oed

Yn archwilio sut y gall technoleg effeithio ar ein lles, sut mae ein perthynas â thechnoleg wedi newid a sut y bydd yn newid dros amser, a sut mae technoleg yn dylanwadu ac yn effeithio ar gymdeithas

Cynnwys

Defnyddio'r adnoddau hyn 6

Gweithgaredd: Dylanwad a llesiant 8

Gweithgaredd: Strategaethau i gefnogi 14

Gweithgaredd: Stopio, dechrau, parhau 22

Defnyddio'r adnoddau hyn

Addasu ein hadnoddau i fodloni anghenion eich dysgwyr

Gwyddom nad yw pob person ifanc yr un fath, ac y gall anghenion addysgol arbennig neu anghenion dysgu ychwanegol wneud plant yn fwy agored i niwed ar-lein. Dyma pam y mae ein holl adnoddau wedi'u creu i fod yn hygyrch i bawb. Nid ydyn ni'n cyfeirio at oedrannau penodol, ac eithrio yn enwau'r ffeiliau ac ar y cloriau blaen, felly gallwch chi ddewis a dethol gweithgareddau o bob rhan o'r adnodd, ac mae croeso ichi wneud newidiadau lle bo angen. Mae pob gweithgaredd yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer cefnogi dysgwyr, yn ogystal â syniadau ar gyfer herio ac ymestyn.

Anogir ymarferwyr i ymgorffori'r gweithgareddau hyn, neu elfennau dethol, yn eu cwricwlwm, ac addasu'r adnoddau yn ofalus ar yr un pryd i fodloni anghenion unigryw eu dysgwyr.

I gael rhagor o arweiniad ar gefnogi pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig neu anghenion dysgu ychwanegol, gan gynnwys crynodeb o'r gweithgareddau cefnogi a sgaffaldio sydd ar gael ar draws y pecynnau, ewch i: saferinternet.org.uk/send.

Wedi'i gynnwys yn y ddogfen **Cefnogi pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol** mae'r **gweithgaredd Ymdopi â newid**, gweithgaredd sy'n helpu dysgwyr i feddwl am yr effaith y mae defnyddio technoleg yn ei chael ar eu bywydau, yn ogystal â'u helpu i ddelio â sefyllfaoedd lle gallent golli mynediad at ddyfeisiau, apiau neu wasanaethau penodol. Er mai ar gyfer dysgwyr ag anghenion addysgol arbennig neu anghenion dysgu ychwanegol y bwriedir y gweithgaredd hwn, gall fod yn addas ar gyfer ystod eang o ddysgwyr, yn enwedig dysgwyr sy'n cael trafferth gyda'u hemosiynau wrth geisio ymdopi â newid. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i helpu pobl ifanc i gael sgyrsiau am y gwaharddiad ar y cyfryngau cymdeithasol i blant dan 16 oed yn y Deyrnas Unedig.

Sefydlu lle diogel

Ystyriwch sut i sefydlu amgylchedd cefnogol i bobl ifanc ddysgu a siarad am bynciau a all fod yn sensitif. Am syniadau ewch i:

childnet.com/learning-environment

Wrth drafod eu bywydau ar-lein, mae'n bosibl y bydd plant a phobl ifanc yn codi pryderon am brofiadau maen nhw wedi'u cael ar-lein. Sicrhewch eich bod yn gwybod beth yw gweithdrefnau diogelwch eich ysgol neu eich lleoliad. Am gyngor pellach ewch i:

childnet.com/safeguarding

Gwybod lle i gael rhagor o wybodaeth

Cofiwch fod digon o gymorth a chyngor ar gael os oes arnoch chi angen rhagor o wybodaeth am unrhyw beth sy'n gysylltiedig â diogelwch ar-lein. Ar dudalen 'Need Help?' Canolfan Rhyngrwyd Mwy Diogel y DU ceir gwybodaeth bellach am roi gwybod i sefydliadau y tu allan i'ch ysgol neu'ch lleoliad am bryderon penodol:

saferinternet.org.uk/advice-centre/need-help

Mae'r Professionals Online Safety Helpline yn wasanaeth llinell gymorth rhad ac am ddim sy'n cynnig cyngor, cymorth ac arweiniad i bob aelod o'r gweithlu plant sydd â chwestiynau am faterion diogelwch ar-lein:

saferinternet.org.uk/professionals-online-safety-helpline

Cychwyn sgyrsiau sy'n para trwy'r flwyddyn

Mae'r byd ar-lein yn newid yn barhaus, ond gall siarad â phobl ifanc am eu bywydau ar-lein eich helpu chi i ddeall eu profiadau. Cychwynnwch y sgwrs heddiw, a chadw'r sgwrs i fynd trwy'r flwyddyn.

Gweithgaredd: Dylanwad a llesiant

Amser a awgrymir:

40 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu disgrifio sut y gallai bod ar-lein ddylanwadu'n gadarnhaol a negyddol ar lesiant meddyliol a chorfforol rhywun.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Dylanwad a llesiant** (sleidiau 2 i 18)
- Copïau wedi'u hargraffu o sleidiau 10 i 15
- **Dylanwad a llesiant - canllawiau i addysgwyr**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i ystyried sut y gall gwahanol gynnwys ar-lein ddylanwadu ar bobl, a sut y gallant deimlo'n wahanol amdano yn dibynnu ar eu hwyliau a ffactorau eraill.

1. Gan ddefnyddio sleid 3, cyflwynwch ddysgwyr i'r term 'dylanwad' a gofyn beth maen nhw'n meddwl y gallai hyn ei olygu cyn dangos y diffiniad.
2. Defnyddiwch sleid 4 i drafod sut y gallai dylanwad edrych ar-lein. Gallai enghreifftiau gynnwys cael ein dylanwadu i wario arian, newid ein barn, neu newid ein ffordd o fyw.
3. Ar sleid 5, dangoswch y term 'llesiant digidol' i ddysgwyr. Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n gwybod beth yw ystyr yr ymadrodd hwn. Cliciwch i ddatgelu'r diffiniad ar ôl casglu syniadau. Esboniwch y gall rhai dylanwadau ar-lein effeithio ar ein llesiant digidol.
4. Gan ddefnyddio sleid 6, trafodwch beth sy'n gallu effeithio ar lesiant digidol rhywun. Cliciwch i ddatgelu'r ffactorau posibl:
    a. Y cynnwys rydych chi'n ei weld
    b. Y dewisiadau rydych chi'n eu gwneud
    c. Y rhyngweithio rydych chi'n cymryd rhan ynddo
    d. Yr amser rydych chi'n ei dreulio ar-lein
5. Defnyddiwch sleid 7 i esbonio y gall cynnwys ar-lein effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol, ac y gall rhai ffactorau effeithio ar sut mae rhywun yn teimlo pan fyddant yn gweld y cynnwys. Gall rhai postiadau fod yn ddefnyddiol neu'n addysgiadol i un person ond peri gofid i berson arall. Atgoffwch ddysgwyr ei bod yn iawn os ydyn nhw'n teimlo bod cynnwys ar-lein wedi effeithio'n negyddol arnynt, hyd yn oed os nad yw wedi gwneud hynny i bobl eraill, ac nad eu bai nhw ydyw os ydyn nhw'n teimlo fel hyn. Pwysleisiwch ei bod yn bwysig adnabod eich dewisiadau a'ch ffiniau eich hun.

6. Defnyddiwch yr enghraifft ar sleid 8 i dynnu sylw at sut y gallai gwahanol ffactorau personol effeithio ar y ffordd rydyn ni'n teimlo wrth weld cynnwys ar-lein. Tynnwch sylw at y ffaith y gallai Aisha fod yn fwy tebygol o gael ei gofidio gan y cynnwys hwn oherwydd ei bod eisoes yn teimlo'n unig, tra gall rhywun sydd newydd gael amser gwych gyda'u ffrindiau deimlo'n hapus wrth ei weld oherwydd y byddai'n eu hatgoffa o'r hwyl a gawsant.
7. Gan ddefnyddio sleid 9, gofynnwch i'r dysgwyr pa ffactorau eraill a allai effeithio ar sut mae cynnwys ar-lein yn effeithio ar rywun. Er enghraifft, gallai hyn fod yn gysylltiedig â sut mae rhywun yn teimlo, eu ffordd o fyw neu eu profiadau personol. Ar ôl casglu rhai syniadau, cliciwch i ddangos yr atebion posibl.
8. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bach a rhoi copi wedi'i argraffu o un o'r enghreifftiau ar sleidiau 10 i 15 i bob grŵp. Mae cwestiynau yn gysylltiedig â phob enghraifft er mwyn annog dysgwyr i ystyried sut y gallai gwahanol ffactorau effeithio ar sut mae'r cynnwys hwn yn cael ei weld. Gall dysgwyr anodi'r daflen yn eu grwpiau i wneud nodyn o'u syniadau.

   D.S. Mae rhai enghreifftiau yn canolbwyntio ar bynciau a allai fod yn sensitif a heriol. Gallwch ddewis peidio â defnyddio rhai enghreifftiau os ydych chi'n teimlo nad ydynt yn addas i'ch dysgwyr neu os byddai'n well gennych gael trafodaeth fanylach am y pynciau hyn rywbryd arall.
9. Pan fydd y dysgwyr wedi edrych ar eu henghreifftiau, defnyddiwch sleidiau 10 i 15 i fynd trwy bob enghraifft gyda'ch gilydd a gofynnwch i'r dysgwyr rannu eu syniadau. Defnyddiwch Dylanwad a llesiant - canllawiau i addysgwyr ar gyfer atebion posibl.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio

Defnyddiwch y daflen waith Cynnwys ar-lein a fy llesiant i sgaffaldio'r broses feddwl i'r dysgwyr. Ar gyfer pob postiad, gall dysgwyr ysgrifennu brawddeg am sut y gallai'r postiad wneud i rywun deimlo. Gallant ddefnyddio'r banc geiriau emosiynau i'w helpu.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr

Defnyddiwch sleidiau 16 i 18 i ddechrau sgwrs am algorithmau a siambrau atsain (eco chambers). Gan ddefnyddio sleid 16, gofynnwch i'r dysgwyr pa wybodaeth a ddefnyddir i hyfforddi, llunio neu lywio eich algorithm, a sut y gallant effeithio ar ein profiadau ar-lein. Cliciwch i ddatgelu syniadau am ba wybodaeth sy'n cael ei chasglu.

Defnyddiwch sleid 17 i esbonio y gall algorithmau hefyd arwain at siambrau atsain, lle mae un safbwynt yn cael ei gryfhau o ganlyniad i weld llawer o safbwyntiau'n cael eu rhannu sy'n ymddangos fel pe baent yn cefnogi ei gilydd. Dangoswch hyn gan ddefnyddio'r enghraifft ar sleid 17, gan ofyn y cwestiynau sydd ar y sleid i'r dysgwyr.

Gan ddefnyddio sleid 18, gofynnwch i'r dysgwyr pa dechnegau y gallent eu defnyddio i helpu i sicrhau ein bod yn gweld mwy o gynnwys cadarnhaol ar-lein. Casglwch syniadau cyn clicio i ddangos yr atebion.

Dylanwad a llesiant - canllawiau i addysgwyr

Enghraifft	Canllawiau
Fy Nhrefn Foreol am 5am	Gallai'r postiad hwn ddylanwadu ar agwedd rhywun tuag at eu ffitrwydd a'u deiet, yn ogystal â'u harferion dyddiol. Gallai hyn o bosib ysgogi neu ysbrydoli rhywun os oeddent yn gweithio ar eu ffitrwydd neu eisiau syniadau am brydau uchel mewn protein. Fodd bynnag, os yw rhywun yn teimlo'n isel o ran ei hunan-barch, gall y postiad hwn gael effaith fwy negyddol, gan waethygu neu gyfrannu at eu teimladau amdanyn nhw eu hunain. Gall wneud iddyn nhw deimlo'n euog am beidio â gwneud yr hyn sydd yn y postiad, sydd ddim yn realistig i bawb a gallai fod yn rhywbeth heriol i'w wneud.
Pam na ddylai fod ots gennym am chwaraeon menywod	Nod y postiad hwn yw dylanwadu ar farn a meddylfryd pobl. Efallai y bydd rhai pobl yn ystyried y postiad hwn yn sarhaus ac yn fisogynistaidd, oherwydd mae'n awgrymu na ddylid gwylio neu drafod menywod yn cymryd rhan mewn chwaraeon. Gall y math hwn o gynnwys ddylanwadu'n uniongyrchol ar safbwyntiau pobl a gall hefyd ysgogi mwy o gasineb a gwahaniaethu. Mae rhai unigolion a chymunedau ar-lein o'r farn bod dynion yn rhagori ar fenywod a gallant hyrwyddo safbwyntiau niweidiol yn erbyn menywod. Mae rhai safbwyntiau wedi'u gwreiddio mewn stereoteipiau hanesyddol a niweidiol o ran rhywedd, ac yn yr achos hwn y safbwynt yw na ddylai menywod gymryd rhan mewn chwaraeon. Os yw'r ymddygiad hwn yn cael ei normaleiddio, gallai wneud i bobl feddwl ei bod yn iawn dweud y pethau hyn yn agored.

Dylanwad a llesiant - canllawiau i addysgwyr

Enghraifft	Canllawiau
Eisiau croen clir, llyfn fel gwydr?	Mae'r postiad hwn yn dylanwadu ar bobl i fabwysiadu arfer gofal croen newydd, a bod eisiau i'w croen edrych ryw ffordd benodol. Mae'n bwysig cofio bod croen pawb yn wahanol, ac efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn gweithio i bawb. Gall rhai awgrymiadau yn y postiad hwn fod yn ddefnyddiol i rai, ond mae hefyd yn rhoi pwysau i gael 'croen clir, llyfn fel gwydr'. Os yw rhywun yn cael trafferth gyda'u croen, sy'n arbennig o gyffredin yn ystod cyfnod y glasoed, gallai'r postiad hwn effeithio ar eu hunan-barch. Gall cynnyrch gofal croen hefyd fod yn ddrud iawn. Os yw rhywun yn cael trafferth gydag arian, gall fod yn anodd gweld postiadau fel hyn a methu fforddio'r cynnyrch, yn enwedig os ydyn nhw'n cael trafferth gyda'u croen ac yn chwilio am ateb.
Byddwch yn garedig tuag at eich hunan	Nod y postiad hwn yw dylanwadu ar bobl i fabwysiadu meddylfryd cadarnhaol ac i fod yn garedig tuag at eu hunain. I lawer o bobl, gallai eu hatgoffa o hyn fod yn ddefnyddiol a gall effeithio'n gadarnhaol ar eu hwyliau. Fodd bynnag, efallai na fydd rhai pobl yn ystyried y postiad hwn yn ddefnyddiol, yn enwedig os ydyn nhw'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl. Os yw rhywun yn teimlo'n isel, dylen nhw siarad â ffrind ac oedolyn diogel am fwy o gefnogaeth.

Dylanwad a llesiant - canllawiau i addysgwyr

Enghraifft	Canllawiau
Y bont i lwyddiant	Nod y postiad hwn yw dylanwadu ar bobl i fabwysiadu ymddygiadau penodol i ddod yn llwyddiannus. I rai, gall hyn fod yn gynnwys ysbrydoledig a gallai gynnwys awgrymiadau y gallant eu defnyddio yn eu bywydau bob dydd. Fodd bynnag, gall fod pwysau ar-lein i gael bywyd perffaith, ac mae hyn yn aml yn afrealistig i bawb. Bydd llwyddiant yn edrych yn wahanol i wahanol bobl, a gall yr hyn y mae pobl yn gallu ei wneud i gyflawni lefel o lwyddiant fod yn wahanol hefyd. Yn ogystal, i rai pobl, ni all dyfalbarhad a gwaith caled yn unig oresgyn rhwystrau eraill y gallant fod yn eu hwynebu. Os yw rhywun yn cael trafferth gyda'u ffordd o fyw (fel peidio â chael digon o gwsg), mae'r postiad hwn yn rhoi mwy o bwysau diangen arnyn nhw, a allai arwain at straen a blino llethol.
Anfon llun yn y sgwrs grŵp	Mae aelod o'r sgwrs hon yn ceisio dylanwadu ar eraill i rannu llun o rywun arall heb ganiatâd. Os yw rhywun yn ceisio bod yn rhan o grŵp ffrindiau, gall fod pwysau arnyn nhw i gymryd rhan, hyd yn oed os ydyn nhw'n gwybod nad dyma'r peth iawn i'w wneud. Os yw rhywun wedi cael ei fwlio yn ddiweddar, efallai y byddan nhw'n teimlo'n fwy agored i niwed neu'n hawdd eu dychryn gan y neges hon, ond efallai y byddan nhw hefyd yn teimlo'n amharod i wneud unrhyw beth am yr ymddygiad hwn neu gael help. Yn hytrach na dilyn ymddygiadau cas, ni ddylai aelodau o'r sgwrs hon rannu'r llun, dylen nhw ei riportio (os oes angen), a dweud wrth oedolyn diogel.

Taflen waith Cynnwys ar-lein a fy llesiant



Gallai hyn wneud i rywun deimlo'n...



Gallai hyn wneud i rywun deimlo'n...



Gallai hyn wneud i rywun deimlo'n...

Banc geiriau emosiynau

Hapus Trist Dan Straen Pryderus Penderfynol Cryf Blin Euog

Dan Bwysau Teimlo dros rywun Diog Yn barod am y diwrnod Anghyfforddus

Gweithgaredd: Strategaethau i gefnogi

Amser a awgrymir:

25 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu esbonio pwysigrwydd hunan-reoleiddio fy nefnydd o dechnoleg ac rydw i'n gallu nodi strategaethau i wneud hyn.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Strategaethau i gefnogi** (sleidiau 19 i 33)
- Copïau wedi'u hargraffu o sleidiau 22 i 27
- **Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i feddwl pa gamau y gellid eu cymryd a'r strategaethau y gellid eu defnyddio i helpu mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd ar-lein.

1. Esboniwch i'r dysgwyr y gallant bob amser ofyn i oedolyn diogel am help os oes rhywbeth ar-lein yn gwneud iddynt deimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n anghyfforddus. Fodd bynnag, mae camau eraill hefyd y gallant eu cymryd i helpu mewn sefyllfaoedd fel hyn, ac maen nhw'n mynd i fod yn meddwl mwy am strategaethau posibl yn y gweithgaredd hwn.
2. Dangoswch sleid 20 a darllen y senario yn yr e-bost. Wedyn cliciwch i ddatgelu'r cyngor y mae AdvisoryArnie wedi'i roi iddynt. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod beth maen nhw'n ei feddwl am y cyngor sy'n cael ei roi a pha gyngor y bydden nhw yn ei roi. Defnyddiwch **Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr** i helpu dysgwyr i feddwl am ddewisiadau eraill gwahanol i'r cyngor.
3. Ailadroddwch y cam hwn gyda'r senario ar sleid 21.
4. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bach a rhoi copi wedi'i argraffu o un o'r senarios ar sleidiau 22 i 27 i bob grŵp. Dylai dysgwyr drafod pa gyngor y byddent yn ei roi i'r person ifanc hwn a pha gamau ymarferol y gellid eu cymryd i helpu'r sefyllfa hon.

   D.S. Mae rhai enghreifftiau yn canolbwyntio ar bynciau a allai fod yn sensitif a heriol. Gallwch ddewis peidio â defnyddio rhai enghreifftiau os ydych chi'n teimlo nad ydynt yn addas i'ch dysgwyr neu os byddai'n well gennych gael trafodaeth fanylach am y pynciau hyn rywbryd arall.

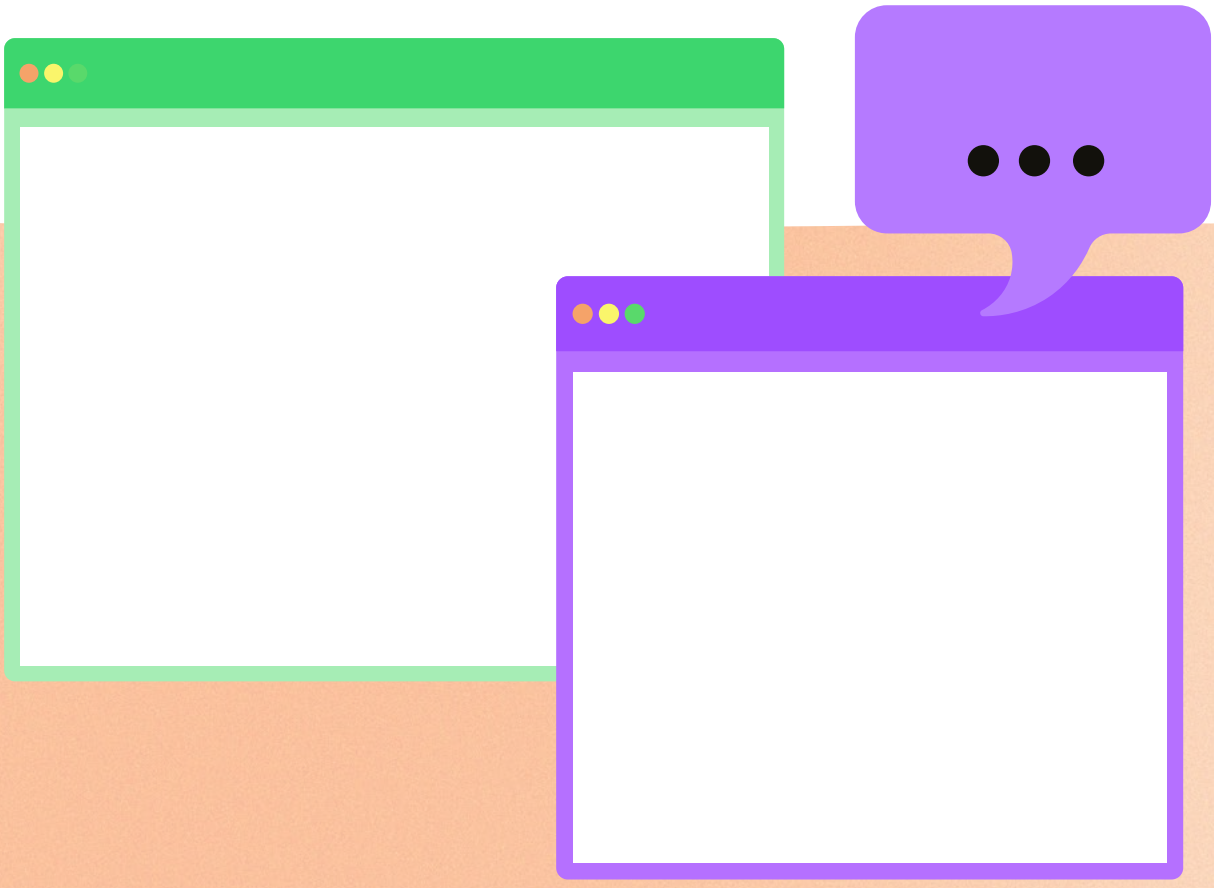
5. Ar ôl y drafodaeth, gofynnwch i bob grŵp rannu eu hatebion. Defnyddiwch **Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr** i helpu gyda'r sgyrsiau hyn.
6. Dewch â'r sgyrsiau i ben drwy ofyn i'r dysgwyr, er ei bod bob amser yn dda siarad ag oedolyn diogel, pam mae'n bwysig iddyn nhw gael strategaethau eu hunain ar gyfer rheoleiddio eu defnydd nhw o dechnoleg. Er enghraifft, er mwyn iddynt allu cymryd camau ar unwaith i gael effaith gadarnhaol ar eu llesiant neu i gymryd perchnogaeth o'u llesiant.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio

Defnyddiwch y senarios symlach ar sleidiau 28 i 33, naill ai trwy eu dangos ar sgrin, neu eu hargraffu a gweithio gyda grwpiau bach. Gallwch ddewis cynnwys yr opsiynau strategaethau posibl ar bob sleid er mwyn iddynt gael dewis ohonynt, neu gallwch ddileu'r rhain i'w herio i feddwl yn fwy annibynnol.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr

Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am senario amgen dychmygol a allai effeithio'n negyddol ar lesiant digidol rhywun. Wedyn gofynnwch i'r dysgwyr gyfnewid eu senario gyda phartner. Wedyn dylent ysgrifennu ymateb i'r senario a roddwyd iddynt, gan gynnig cyngor a strategaethau ymarferol a fyddai'n helpu i wella llesiant digidol yn y sefyllfa honno.



Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr

E-BOST NEWYDD: Ai dim ond bach o dynnu coes yw hyn?	• Os ydych chi wedi bod yn mwynhau bod yn rhan o grŵp ffrindiau penodol ar y cyfan, efallai na fydd angen i chi droi eich cefn arno yn syth - efallai y byddant yn barod i glywed eich pryderon a gwneud rhai newidiadau. • Esboniwch i'ch ffrindiau bod rhai o'r jôcs wedi peri gofid i chi a'u bod wedi mynd yn rhy bell – efallai byddai ganddyn nhw well dealltwriaeth o sut rydych chi'n teimlo ac efallai y byddant yn ymddiheuro. • Gall siarad â rhywun 1-i-1, naill ai wyneb yn wyneb neu mewn neges breifat, fod yn well na mynd i'r afael â phethau mewn sgwrs i'r grŵp cyfan. • Os yw'r sylwadau'n parhau, neu os ydych chi'n parhau i deimlo'n anghyfforddus yn y sgwrs, yna efallai ei bod hi'n amser gadael y sgwrs hon – ni ddylai ffrindiau eich brifo'n fwriadol. • Gallwch hefyd flocio rhifau ffôn unigolion neu ar gyfryngau cymdeithasol i'w hatal rhag anfon negeseuon atoch chi, neu siaradwch ag oedolyn diogel am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd.
E-BOST NEWYDD: A ddylwn i fod yn teimlo'n euog?	• Ni ddylech deimlo'n euog am gael rhywfaint o amser ymlacio ar ddyfais, ond mae'n bwysig cael cydbwysedd iach. • Defnyddiwch yr opsiwn tewi ar gyfer apiau a sgyrsiau grŵp sy'n tynnu eich sylw. • Defnyddiwch derfynau a gosodiadau amser sgrin naill ai ar eich dyfais neu o fewn yr ap i leihau eich defnydd, neu gofynnwch i riant neu ofalwr eich helpu gyda hyn. • Ceisiwch osgoi unrhyw amser sgrin 30 i 60 munud cyn mynd i'r gwely i helpu gyda'ch cwsg. • Efallai yr hoffech ofyn i'ch rhiant neu ofalwr gadw eich ffôn dros nos fel nad ydych yn cael eich temtio i'w ddefnyddio. • Gallech hefyd ddefnyddio'r modd ffocws ar eich dyfais i leihau'r demtasiwn i agor eich ffôn a thynnu eich sylw.

Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr

E-BOST NEWYDD: Pam na allaf stopio gwylio?	• Gallwch olygu eich dewisiadau cynnwys (e.e. trwy ddewis “dim diddordeb” neu flocio tagiau penodol). • Cofiwch y gall algorithmau roi cynnwys i chi sy’n debyg i gynnwys rydych chi wedi ymgysylltu ag ef yn y gorffennol - i geisio newid hyn, gallwch ailosod eich argymhellion neu sgrolio heibio cynnwys nad ydych eisiau ei weld yn gyflymach. • Gall diffodd y nodwedd chwarae’n awtomatig helpu i atal cynnwys nad oeddech chi eisiau ei weld rhag ymddangos. • Defnyddiwch derfynau neu osodiadau amser sgrin, a cheisiwch osgoi unrhyw amser sgrin yn hwyr y nos neu pan fyddwch ar fin mynd i’r gwely. Mae fideos sy’n codi ofn yn debygol o effeithio’n fwy arnoch pan mae’n dywyll. • Mae gwerth mewn gwylio cynnwys sy’n eich hysbysu am yr hyn sy’n digwydd yn y byd, ond mae hefyd yn iawn cymryd saib o hyn hefyd - gall eich gwneud yn ofidus. • Gall fod yn syniad da siarad am gynnwys sy’n peri gofid gydag oedolion diogel, sy’n gallu eich cefnogi.
E-BOST NEWYDD: Ydw i'n gaeth i fy ffôn?	• Cofiwch fod ein dyfeisiau wedi’u cynllunio i’n cadw ni ddod yn ôl am fwy – ceisiwch beidio â beio eich hun. • Meddyliwch sut mae rhediadau (streaks) wir yn gwneud i chi deimlo - os yw ceisio parhau â’ch rhediadau yn gwneud i chi deimlo dan straen, a ydyn nhw werth y drafferth? • Defnyddiwch yr opsiwn tewi neu ddiffodd hysbysiadau, naill ai ar eich dyfais neu o fewn yr ap, i leihau faint o hysbysiadau mae’ch dyfais yn eu cael. • Gosodwch derfynau amser sgrin i’ch hunan – gallwch ddefnyddio’r gosodiadau ar eich dyfais neu o fewn apiau i’ch helpu gyda hyn. Ceisiwch gydbwyso amser ar-lein gyda gweithgareddau oddi ar lein, fel mynd allan gyda’ch ffrindiau neu gymryd rhan mewn gweithgaredd neu chwaraeon. • Efallai yr hoffech esbonio i’ch ffrindiau bod angen i chi gymryd ychydig o seibiant o sgwrs grŵp. Gallech hefyd ddefnyddio opsiwn tewi’r sgwrs grŵp am ychydig.

Strategaethau i gefnogi – canllawiau i addysgwyr

E-BOST NEWYDD: Pam na alla' i edrych fel yna?	• Mae'r byd ar-lein weithiau yn hyrwyddo syniad penodol o sut y dylen ni edrych – cofiwch fod pawb yn wahanol a cheisiwch beidio â chymharu eich hun â phobl eraill. • Cofiwch fod pobl ar y cyfryngau cymdeithasol ddim ond yn dangos i chi'r hyn maen nhw eisiau i chi ei weld a gall hyn fod yn giplun o fywyd sydd i'w weld yn 'berffaith', ond sy'n afrealistig. • Cofiwch mai swydd amser llawn rhai dylanwadwyr ar-lein yw datblygu cynnwys ffitrwydd – mae ganddynt fwy o amser i allu mabwysiadu arferion penodol, felly mae'n bwysig nad ydych chi'n cymharu'r amser maen nhw'n ei dreulio ar ffitrwydd â'r amser rydych chi'n gallu ei dreulio. • Mae budd mewn cadw'n heini ac yn iach, ond os byddwch chi'n teimlo bod hyn yn rheoli eich meddyliau, neu os ydych chi'n mabwysiadu ymddygiadau nad ydynt yn iach, ceisiwch siarad ag oedolyn diogel, neu ceisiwch gyngor ar faeth gan ffynonellau dibynadwy a dilys fel y GIG. • Dylech chi ddad-ddilyn neu dewi unrhyw gyfrifon rydych chi'n teimlo sy'n dod yn niweidiol i'ch llesiant, a newid eich dewisiadau cynnwys i geisio osgoi'r cynnwys hwn.

Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr

E-BOST NEWYDD: A yw hyn yn ddiogel?	• Gall y rhyngrwyd ganiatáu i chi gysylltu â phobl sydd â diddordebau tebyg i chi, yn enwedig os ydych chi'n cael trafferth gwneud hyn wyneb yn wyneb, ond mae'n bwysig cadw'n ddiogel os ydych yn rhyngweithio fel hyn - nid oes gennych unrhyw sicrwydd mai'r bobl hyn yw pwy maen nhw'n ei honni. • Ni ddylech roi unrhyw wybodaeth bersonol amdanoch chi i'r person hwn (nac i unrhyw un yn y gymuned ar-lein hon), nac anfon unrhyw luniau neu fideos o'ch hun, bod yn fyw ar-lein ar eu cyfer, neu gytuno i'w cyfarfod. • Nid yw pwysau yn rhan iach o unrhyw gyfeillgarwch, felly mae hyn yn arwydd y dylech roi'r gorau i siarad â'r person hwn neu geisio cymorth pellach gan oedolyn diogel. • Ar gyfer unrhyw gyfrifon ar-lein fel hyn, gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n datgelu unrhyw wybodaeth bersonol, megis yn eich enw defnyddiwr neu luniau proffil, a chofiwch ei bod bob amser yn fwy diogel defnyddio llun nad yw'n dangos eich wyneb. • Gallech ddweud wrth y person hwn nad ydych chi eisiau anfon unrhyw luniau na'u cyfarfod, ond mae'n fwy diogel byth dweud wrth oedolyn diogel am hyn. • Gyda'ch gilydd, gallwch riportio'r person hwn i CEOP (adran o'r heddlu sy'n helpu i gadw pobl ifanc yn ddiogel ar-lein yn rhan o'u swydd). • Mae hefyd yn fwy diogel riportio a blocio'r person hwn ar y gêm neu'r ap lle rydych chi'n siarad â nhw. • Bydd riportio a blocio'r person hwn yn golygu y gallwch chi barhau i deimlo'n dda am fanteision y gymuned ar-lein, wrth hefyd leihau straen, oherwydd bydd hyn yn cyfyngu ar allu'r unigolyn i anfon mwy o negeseuon atoch chi.

Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr

E-BOST NEWYDD: A fyddai hyn yn ddefnyddiol i mi?	• Gall fod yn demtasiwn gofyn am gyngor gan AI os ydych chi'n meddwl y gallai fod yn anodd i chi siarad â rhywun, ond mae'n bwysig cofio mai math o dechnoleg yn unig yw AI ac nad oes ganddo feddyliau a theimladau tebyg i berson go iawn. • Os ydych chi'n teimlo'n isel, mae bob amser yn well siarad ag oedolyn diogel rydych chi'n ei adnabod, fel rhiant, gofalwr neu athro/athrawes – gall y sgwrs fod yn anodd, ond ddylen nhw ddim eich barnu chi, ac maen nhw eisiau helpu. • Os ydych chi wir yn teimlo na allwch chi siarad ag oedolyn diogel rydych chi'n ei adnabod, mae'n well chwilio am gyngor gan ffynonellau dibynadwy, fel y GIG, eich meddyg teulu, neu Young Minds. • Gallwch chi hefyd siarad â gweithiwr proffesiynol o sefydliad pwrpasol heb orfod rhoi eich enw, fel Y Samariaid, Childline Cymru neu The Mix. Mae rhai o'r rhain yn cynnig gwasanaethau testun, a allai deimlo'n haws na siarad yn uniongyrchol â rhywun.

Strategaethau i gefnogi - canllawiau i addysgwyr

E-BOST NEWYDD: A ddylwn i gadw hyn i mi fy hun yn unig?	• Mae'n bwysig cymryd camau a chael help yn y sefyllfa hon, hyd yn oed os ydych chi'n poeni am gael eich hun i mewn i drwbl. • Peidiwch â beio eich hun – y person sy'n anfon y negeseuon cas a bygythiol hyn atoch chi sydd ar fai. • Cofiwch fod yr oedolion diogel yn ein bywydau eisiau ein helpu. • Dylech chi gymryd sgrinluniau neu luniau o'r holl negeseuon y mae'r person hwn wedi'u hanfon atoch. • Dylech chi riportio'r person hwn ar y gêm, a'i flocio, fel nad oes modd iddyn nhw anfon mwy o negeseuon atoch. • Siaradwch ag oedolyn diogel am yr hyn sydd wedi digwydd a sut mae wedi gwneud i chi deimlo. • Gellir riportio bygythiadau o drais i'r heddlu – gallai eich oedolyn diogel eich helpu gyda hyn. • Mae'n well rhoi eich oedran go iawn ar y gêm hon o hyn ymlaen - mae'r cyfyngiadau yno i helpu i'ch cadw'n ddiogel. • Os yw chwarae'r gêm hon yn stopio bod yn brofiad pleserus, efallai ei bod yn bryd chwilio am gemau amgen sy'n fwy diogel ac yn fwy cadarnhaol i'ch llesiant.

Gweithgaredd: Stopio, dechrau, parhau

Amser a awgrymir:

10 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu gwerthuso sut y gall fy nefnydd o dechnoleg effeithio arnaf i ac eraill, ac rydw i'n gallu chwilio am gyfleoedd cadarnhaol i wneud y gorau o dechnoleg.

Deunyddiau:

- **Taflen waith Stopio, dechrau, parhau**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn caniatáu i ddysgwyr fyfyrio ar eu defnydd o dechnoleg a gwneud newidiadau cadarnhaol.

1. I ddechrau, gofynnwch i'r dysgwyr dreulio munud yn meddwl am y pethau maen nhw'n eu gwneud yn dda i reoli eu defnydd o dechnoleg.
2. Nesaf, gofynnwch i'r dysgwyr dreulio munud yn meddwl am bethau y gallent eu gwneud yn wahanol neu hyd yn oed stopio eu gwneud.
3. Esboniwch fod y dysgwyr yn mynd i osod rhai targedau iddyn nhw eu hunain i'w helpu i wneud y gorau o dechnoleg a gofalu am eu llesiant yr un pryd.
4. Rhowch gopi o'r **daflen waith Stopio, dechrau, parhau** i bob dysgwr. Esboniwch y 3 adran o'r daflen waith a rhowch 1-2 funud i'r dysgwyr ar bob adran:
    - Pethau yr hoffent stopio eu gwneud neu eu gweld ar-lein
    - Pethau yr hoffent ddechrau eu gwneud a'r newidiadau y byddant yn eu gwneud
    - Pethau y byddant yn parhau i'w gwneud
5. Gofynnwch i'r dysgwyr a hoffent rannu unrhyw beth maen nhw'n mynd i stopio ei wneud, ei ddechrau neu barhau i'w wneud.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

- Gweithiwch drwy'r **gweithgaredd Stopio, dechrau, parhau** gyda'ch gilydd fel grŵp a phenderfynu ar y dewisiadau ar y cyd.
- Rhowch y **daflen gymorth Stopio, dechrau, parhau** i'r dysgwyr, sy'n cynnwys rhai cwestiynau i'w helpu i ddechrau ar eu targedau. Er mwyn helpu i gynhyrchu syniadau, gall grwpiau drafod y cwestiynau ar y daflen gymorth ac ysgrifennu eu meddyliau cyn llenwi'r **daflen waith Stopio, dechrau, parhau**.
- Rhowch y daflen **Stopio, dechrau, parhau - dewiswch chi** i'r dysgwyr; mae'n cynnwys datganiadau y gall y dysgwyr eu defnyddio ar eu cynllun eu hunain neu eu haddasu. Gallent hefyd ddefnyddio'r daflen hon i uwcholeuo neu danlinellu pa frawddegau maen nhw'n cytuno â nhw.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr:

Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu cynllun Stopio, dechrau, parhau ar gyfer grwpiau sy'n gallu helpu i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel ar-lein, megis:

- Rhieni a gofalwyr
- Y Llywodraeth
- Llwyfannau ffrydio
- Cwmnïau cyfryngau cymdeithasol
- Cwmnïau gemau
- Athrawon
- Elusennau diogelwch ar-lein



Taflen waith Stopio, dechrau, parhau

Cynllun i'ch helpu chi i wneud y gorau o dechnoleg

Gosodwch 3 nod i'ch hun ar gyfer pob adran

A oes pethau yr hoffech stopio eu gwneud neu eu gweld ar-lein?

Enghreifftiau: Fydda i ddim yn chwarae gemau ar-lein ar ôl 8pm, Byddaf yn stopio defnyddio fy ffôn ar ôl 9pm

1. .....

2. .....

3. .....

Pa newidiadau hoffech chi eu gwneud?

Enghreifftiau: Byddaf yn dechrau defnyddio AI i edrych dros fy ngwaith ond nid i'w ysgrifennu, Byddaf yn defnyddio amserydd i reoli fy amser ar ddyfeisiau

1. .....

2. .....

3. .....

Beth fyddwch chi'n parhau i'w wneud?

Enghreifftiau: Byddaf yn parhau i wylio cynnwys cadarnhaol, Byddaf yn parhau i fod yn garedig tuag at eraill

1. .....

2. .....

3. .....

Sut fyddwch chi'n cadw at y cynllun?

Enghraifft: *Er mwyn fy stopio rhag defnyddio fy ffôn ar ôl 9pm, byddaf yn ei gadw lawr grisiau dros nos*

.....

.....

Taflen gymorth Stopio, dechrau, parhau

STOPIO

- Pa brofiadau ar-lein sy'n peri gofid i chi? Allwch chi wneud rhywbeth am hyn?
- A yw unrhyw un o'ch ymddygiadau yn effeithio'n negyddol ar eich perthynas ag eraill?
- A yw eich defnydd o dechnoleg yn effeithio'n negyddol ar eich cwsg a'ch gorffwys?
- Ydych chi'n gwneud pethau ar-lein nad ydynt yn ddefnydd da o'ch amser?

DECHRAU

- Gyda phwy allwch chi siarad os yw technoleg yn gwneud i chi deimlo'n negyddol?
- Sut allwch chi wneud eich perthynas â gwahanol bobl ar-lein yn fwy iach a pharchus?
- Sut allwch chi reoli eich amser ar ddyfeisiau yn well?
- Sut allech chi ddefnyddio technoleg i wella eich addysg ac i fod yn greadigol?

PARHAU

- Sut mae eich defnydd presennol o dechnoleg yn eich helpu chi ac eraill?
- Pa arferion iach sydd gennych chi eisoes?
- Sut ydych chi'n defnyddio technoleg ar hyn o bryd i wella eich dysgu?

Sut gall technoleg effeithio ar eich llesiant?



Eich emosiynau a'ch perthynas gyda phobl eraill



Eich dysgu a'ch sgiliau



Eich iechyd corfforol a'ch gorffwys

Stopio, dechrau, parhau – dewiswch chi

STOPIO

- Fydda i ddim yn chwarae gemau ar-lein ar ôl 8pm
- Byddaf yn stopio defnyddio fy ffôn ar ôl 9pm
- Fydda i ddim yn gwylio fideos treisgar
- Byddaf yn stopio edrych ar fy ffôn cyn gwely
- Fydda i ddim yn rhannu lluniau a allai beri gofid i rywun
- Byddaf yn stopio cymharu fy hun â phobl rwy'n eu gweld ar-lein
- Byddaf yn stopio sgrolio pan fyddaf wedi diflasu

DECHRAU

- Byddaf yn defnyddio amserydd i reoli fy amser ar ddyfeisiau
- Byddaf yn siarad â rhywun os yw technoleg yn gwneud i mi deimlo'n isel
- Byddaf yn cymryd saib os byddaf yn teimlo fy mod wedi bod ar-lein yn rhy hir
- Byddaf yn garedig ac yn barchus ar-lein
- Byddaf yn diffodd hysbysiadau ar gyfer rhai o fy apiau
- Byddaf yn dod o hyd i apiau a gwefannau sy'n fy helpu i ddysgu
- Byddaf yn defnyddio AI yn ddiogel ac yn gyfrifol yn unig

PARHAU

- Byddaf yn parhau i wylio cynnwys cadarnhaol
- Byddaf yn parhau i fod yn garedig tuag at eraill
- Byddaf yn parhau i helpu eraill gyda thechnoleg
- Byddaf yn parhau i beidio â defnyddio fy ffôn ar ôl 9pm
- Byddaf yn parhau i ddiogelu fy ngwybodaeth bersonol
- Byddaf yn cadw fy hun yn ddiogel pan fyddaf ar-lein
- Byddaf yn defnyddio amserydd i reoli fy amser ar gemau

Sut gall technoleg effeithio ar eich llesiant?



Eich emosiynau a'ch perthynas gyda phobl eraill



Eich dysgu a'ch sgiliau



Eich iechyd corfforol a'ch gorffwys