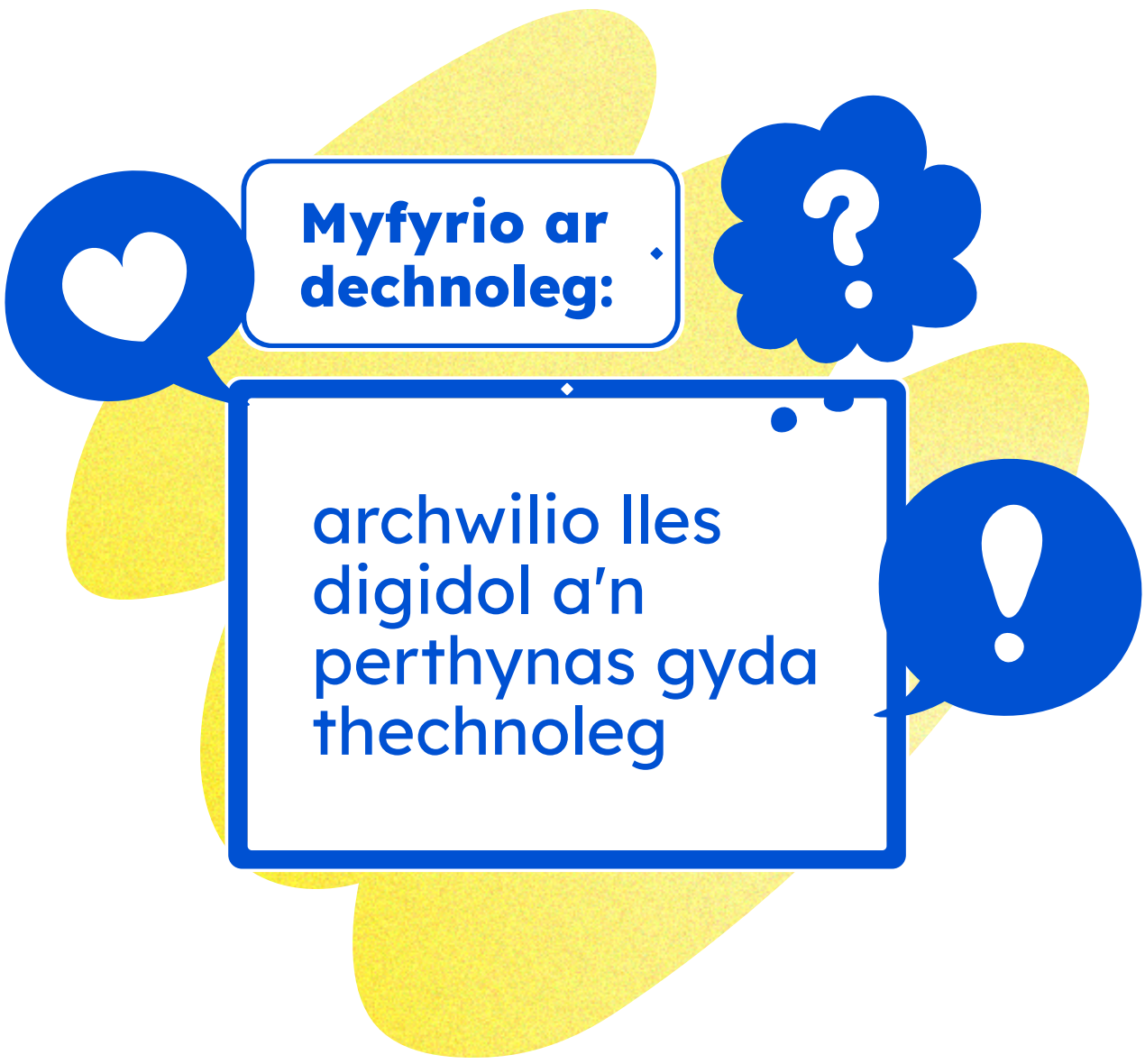
# Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027

UK Safer Internet Centre

nominet

**Adnoddau i'w defnyddio gyda dysgwyr 3 i 7 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

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: Sut rydym yn defnyddio technoleg** .....8

**Gweithgaredd: Sut gall mynd ar-lein wneud i mi deimlo?** ..... 11

**Gweithgaredd: Helpwch Gracko!** ..... 15

# 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: Sut rydym yn defnyddio technoleg

**Amser a awgrymir:**

20 munud

## Amcan dysgu:

Rwy'n deall y bydd gwahanol deuluoedd yn defnyddio technoleg mewn gwahanol ffyrdd

## Deunyddiau:

- Sleidiau cysylltiedig ar gyfer y gweithgaredd **Sut rydym yn defnyddio technoleg** (sleidiau 2 i 11)
- **Taflen waith Sut rydym yn defnyddio technoleg**

## Canllawiau i'r gweithgaredd a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu dysgwyr i archwilio'r gwahanol ffyrdd y gallai plant a'u teuluoedd ddefnyddio technoleg, a dylai'r addysgwr ei hwyluso naill ai un-i-un, mewn grwpiau bach, neu mewn grŵp mwy.

1. Dangoswch sleid 3 i'r dysgwyr ac esboniwch eich bod chi'n mynd i ddysgu am sut mae gwahanol deuluoedd yn defnyddio technoleg. Gofynnwch iddynt a allant roi rhai enghreifftiau o dechnoleg, a'u helpu i feddwl am atebion fel tabledi, gliniaduron, ffonau, consolau gemau, setiau teledu a seinyddion clyfar.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr ddewis pa gymeriad yr hoffent ei gyfarfod yn gyntaf. Cliciwch ar wyneb y cymeriadau i gael eich tywys i'w sleid.

   Sylwch y bydd clicio ar y symbol cartref ar sleid pob cymeriad yn mynd â chi yn ôl i'r sleid gyntaf.



3. Ar sleid pob cymeriad, darllenwch y disgrifiad ar y gwaelod allan yn uchel. Anogwch y dysgwyr i ddisgrifio beth arall maen nhw'n gallu ei weld. Yn dibynnu ar oedran a dealltwriaeth eich dysgwyr, gallech ysgogi trafodaeth bellach gyda'r cwestiynau hyn neu gwestiynau dilynol eraill:
    - Pa dechnoleg sydd gan y teulu hwn?
    - Beth ydych chi'n meddwl mae'r teulu hwn yn ei wneud gyda'u technoleg? (e.e. chwarae gemau, gwylio fideos, dysgu pethau newydd neu anfon negeseuon e-bost)
    - Pan nad yw'r teulu hwn yn defnyddio technoleg, beth ydych chi'n meddwl maen nhw'n hoffi ei wneud yn lle hynny?
    - Pwy sy'n oedolyn diogel a allai helpu'r plentyn hwn gyda thechnoleg?
    - A oes unrhyw ffyrdd y mae'r teulu hwn yn defnyddio technoleg mewn ffordd debyg i'ch teulu chi?
    - A oes unrhyw ffyrdd y maen nhw'n ei ddefnyddio yn wahanol?
4. Ar ôl i chi orffen edrych ar bob un o'r cymeriadau, ewch yn ôl i'r sleid gartref a chliciwch ar y saeth yn y gornel dde isaf a fydd yn mynd â chi i sleid 10.
5. Rhannwch y negeseuon dysgu ar sleid 10 ac, os yw'n briodol, gofynnwch i'r dysgwyr a hoffent rannu sut maen nhw'n defnyddio technoleg gartref neu yn yr ysgol.
6. I orffen y gweithgaredd hwn, fe allech ofyn i'r dysgwyr lenwi'r daflen waith **Sut rydym yn defnyddio technoleg** i dynnu llun ac ysgrifennu brawddeg am eu defnydd o dechnoleg eu hunain. Mae Sleid 11 yn cyflwyno'r dasg hon..

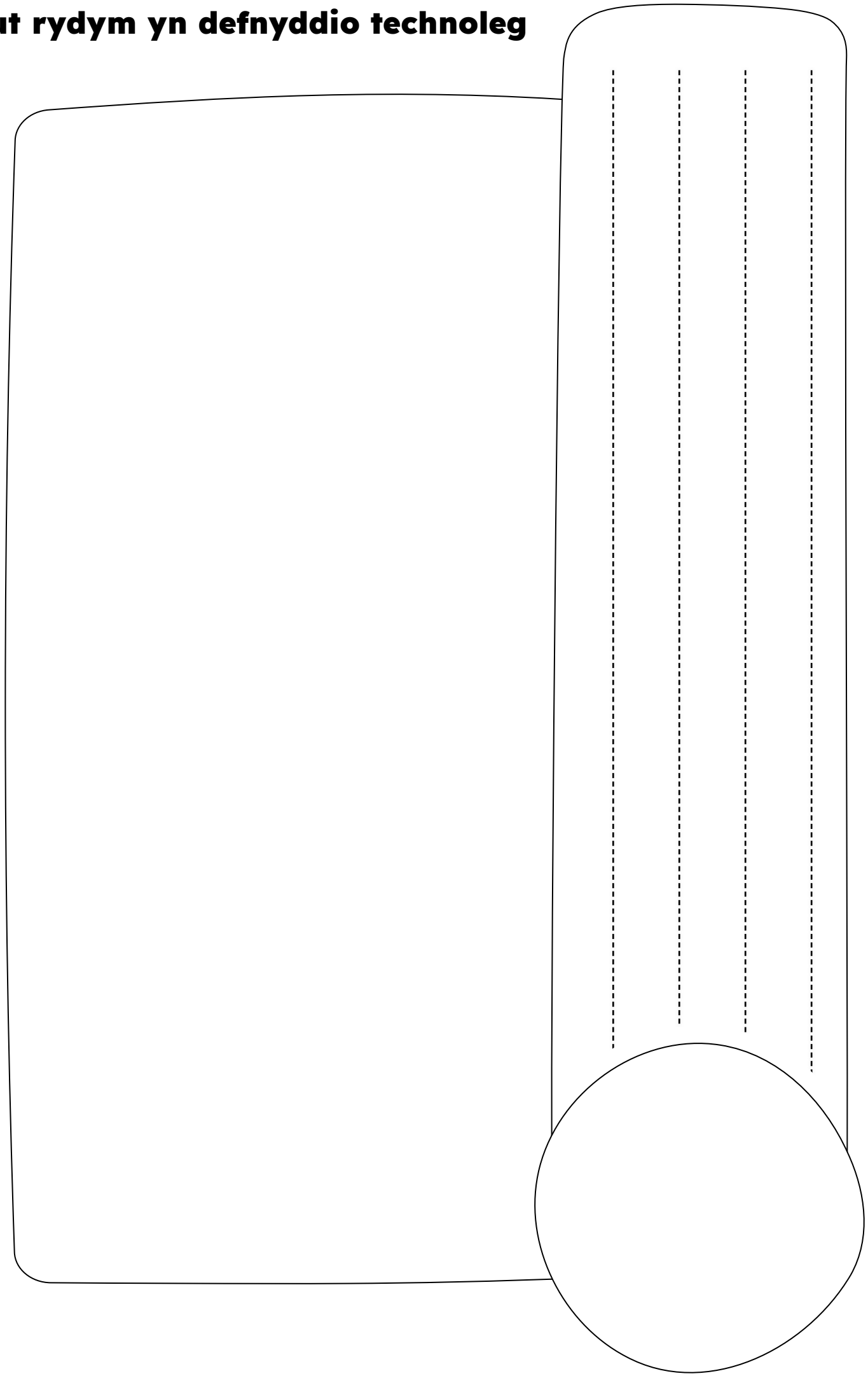
## Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

Tynnwch y testun a roddwyd ar gyfer pob cymeriad i ffwrdd. Ar bob sleid, gofynnwch i'r dysgwyr bwyntio at wahanol wrthrychau, neu eu hannog i ddisgrifio'r hyn y gallant ei weld.

## Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn:

Dangoswch sleidiau'r gwahanol gymeriadau i'r dysgwyr neu rhowch gopïau printiedig o'r sleidiau iddynt. Gofynnwch iddyn nhw feddwl pa reolau y gallai fod gan bob teulu i'w helpu i ddefnyddio technoleg yn ddiogel. Gallai dysgwyr ysgrifennu'r rhain i lawr, eu rhannu ar lafar gydag addysgwr, neu eu recordio.

# Sut rydym yn defnyddio technoleg



# Gweithgaredd: Sut gall mynd ar-lein wneud i mi deimlo?

**Amser a awgrymir:**

20 munud

## Amcan dysgu:

Rwy'n gwybod sut mae technoleg yn gwneud i mi deimlo a beth i'w wneud os oes angen help arnaf.

## Deunyddiau:

Sleidiau cysylltiedig ar gyfer y **gweithgaredd Sut gall mynd ar-lein wneud i mi deimlo?** (sleidiau 12 i 25)

## Canllawiau i'r gweithgaredd a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn awgrymu ffyrdd i'r dysgwyr allu rheoli emosiynau gwahanol pan fyddant ar-lein, a beth i'w wneud os yw rhywbeth ar-lein yn gwneud iddynt deimlo'n bryderus, yn drist neu'n anghyfforddus.

1. Esboniwch i'r dysgwyr, os yw rhywbeth ar-lein yn gwneud i ni deimlo'n bryderus, yn drist neu'n anghyfforddus, ei bod yn bwysig peidio ag anwybyddu'r teimladau hynny.
2. Defnyddiwch sleid 13 i atgoffa plant o'r teimladau hyn. Efallai y bydd dysgwyr eisiau cyfleu gweithred neu fynegiant i ddangos beth mae'r emosiwn hwn yn ei olygu iddynt.
3. Defnyddiwch sleid 14 i gyflwyno Gus i'r dysgwyr. Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n defnyddio technoleg a pha ddyfeisiau maen nhw'n hoffi eu defnyddio. Gofynnwch beth yw eu hoff weithgareddau pan fyddant ar-lein.
4. Defnyddiwch sleid 15 i esbonio, pan fydd Gus yn defnyddio ei dabled, y gall brofi llawer o emosiynau gwahanol. Esboniwch i'r dysgwyr y byddant yn gweld beth mae Gus wedi bod yn ei wneud ar ei dabled, a'u tasg yw meddwl sut y byddai pob enghraifft yn gwneud iddo deimlo.
5. Gweithiwch trwy sleidiau 16 i 22 gyda'ch dysgwyr. Ar gyfer pob senario, mae angen i'r dysgwyr feddwl sut y gallai hyn wneud i Gus deimlo. Gallech annog dysgwyr i actio'r emosiynau gwahanol. Mae'r rhestr isod yn rhoi rhai atebion posibl:
    a. Mae Gus yn colli gêm ar-lein - efallai y bydd Gus yn teimlo'n drist neu'n flin.
    b. Mae Gus yn chwarae gêm gyda'i ffrindiau ar-lein - efallai y bydd Gus yn teimlo'n hapus i fod yn chwarae'n barchus gyda'i ffrindiau.
    c. Mae Gus yn cael rhybudd amser sgrin - efallai y bydd Gus yn teimlo'n flin neu'n ddryslyd.
    d. Mae rhywun yn anfon neges at Gus yn gofyn iddo ble mae'n mynd i'r ysgol - efallai y bydd Gus yn teimlo'n anghyfforddus ac yn ansicr.

e. Mae'r rhyngrwyd yn troi i ffwrdd yn ystod moment bwysig yng ngêm Gus – efallai y bydd Gus yn teimlo'n flin ac yn rhwystredig.

f. Mae un o'r lefelau yng ngêm Gus yn frawychus - efallai y bydd Gus yn teimlo'n ofnus.

g. Mae gan Gus gur pen - mae Gus yn teimlo'n sâl, a allai fod oherwydd ei fod wedi treulio llawer o amser ar-lein. Gallai hefyd deimlo'n flinedig ac yn sâl.

6. Gan ddefnyddio sleid 23, gofynnwch i'r dysgwyr beth maen nhw'n ei feddwl y dylent ei wneud os yw rhywbeth ar-lein yn gwneud iddynt deimlo'n ofnus, yn drist neu'n anghyfforddus. Cymerwch rai atebion posibl cyn symud i'r sleid nesaf.
7. Gan ddefnyddio sleid 24, esboniwch, pryd bynnag y bydd Gus yn teimlo'n ofnus, yn ofidus neu'n anghyfforddus pan fydd ar-lein, y dylai bob amser ddweud wrth oedolyn diogel. Defnyddiwch y cyfle hwn i atgoffa plant pwy allai eu hoedolion diogel fod, fel rhiant neu ofalwr neu athro yn yr ysgol. Ewch i'r afael ag unrhyw gamsyniadau, fel dysgwyr yn dewis brawd neu chwaer neu gefnder.

## Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

Ar gyfer y gwahanol senarios, gall dysgwyr ddefnyddio'r **Cardiau Emosiwn** i ddangos sut y gallai Gus fod yn teimlo.

## Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn:

Gan ddefnyddio sleid 25, dangoswch i'r dysgwyr rai ffyrdd eraill y gallwn eu defnyddio i reoleiddio ein hemosiynau pan fyddwn ar-lein:

a. Pan fydd Gus yn teimlo'n flin, mae'n cymryd seibiant ac yn tawelu cyn defnyddio ei ddyfais eto. Esboniwch pan fyddwn yn teimlo'n flin, efallai y byddwn yn gwneud camgymeriad neu'n dweud rhywbeth nad ydym yn ei olygu.

b. Pan fydd Gus yn teimlo'n sâl, mae'n rhoi ei dabled i gadw. Gall bod ar-lein am gyfnod roi cur pen i ni, brifo ein llygaid neu hyd yn oed wneud i ni deimlo'n sâl. Esboniwch i'r dysgwyr, os bydd hyn yn digwydd, ei bod yn bwysig cymryd seibiant a chael amser i ffwrdd o sgrin.

c. Pan fydd Gus yn teimlo'n ofnus, mae'n troi ei dabled i ffwrdd neu'n ei droi drosodd. Esboniwch i'r dysgwyr nad oes angen iddynt barhau i edrych ar rywbeth os yw'n gwneud iddynt deimlo ofn.

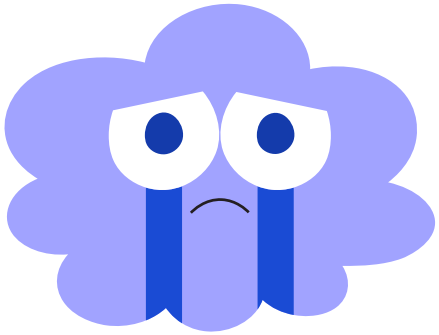
d. Pan fydd Gus yn teimlo'n flin, mae'n cymryd anadl ddofn i mewn ac allan i dawelu. Efallai yr hoffech ymarfer y sgìl hon gyda'ch dysgwyr.

Yna rhowch y senario canlynol i'r dysgwyr:

"Mae chwaraewr arall yn anfon neges annymunol at Gus yn y gêm mae'n ei chwarae"

Gan ddefnyddio'r **daflen waith Beth ddylai Gus ei wneud nesaf?** gofynnwch i'r dysgwyr dynnu llun neu ysgrifennu beth maen nhw'n meddwl y dylai Gus ei wneud yn y sefyllfa hon. Gwnewch yn siŵr eu bod yn cynnwys dweud wrth oedolyn diogel, yn ogystal â defnyddio techneg rheoleiddio.

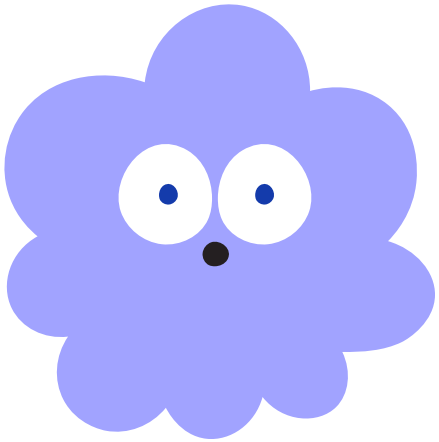
Cardiau emosiwn



trist



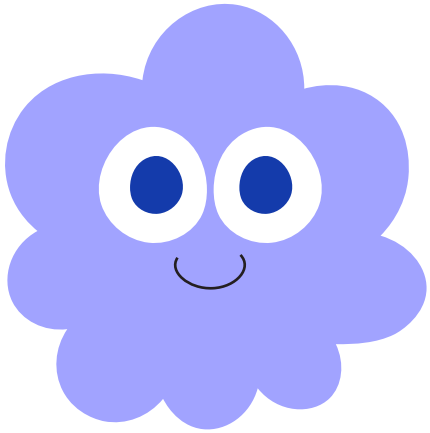
ofnus



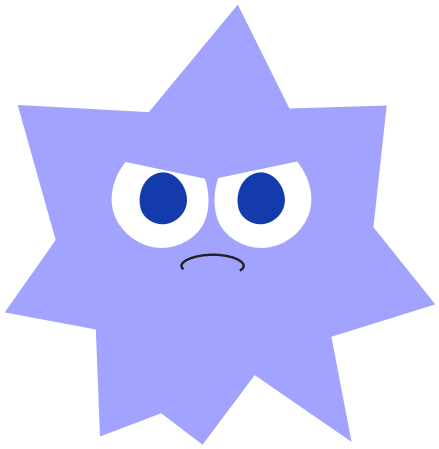
mewn sioc



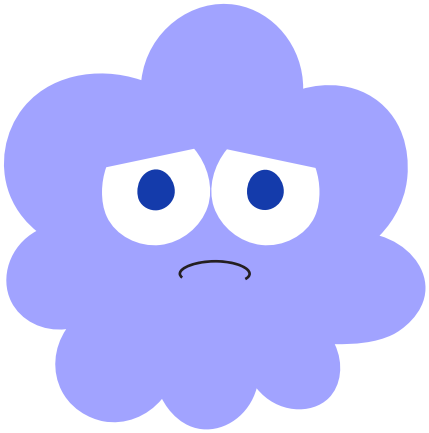
cyffrous



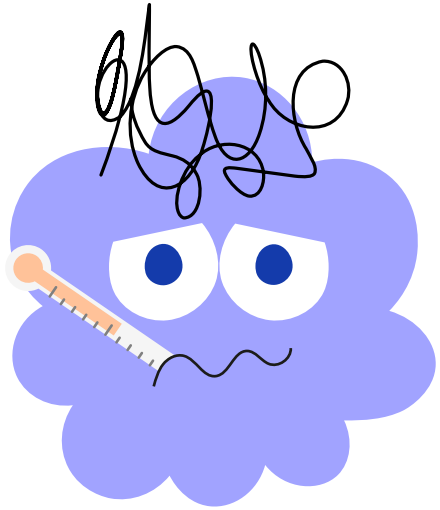
hapus



blin



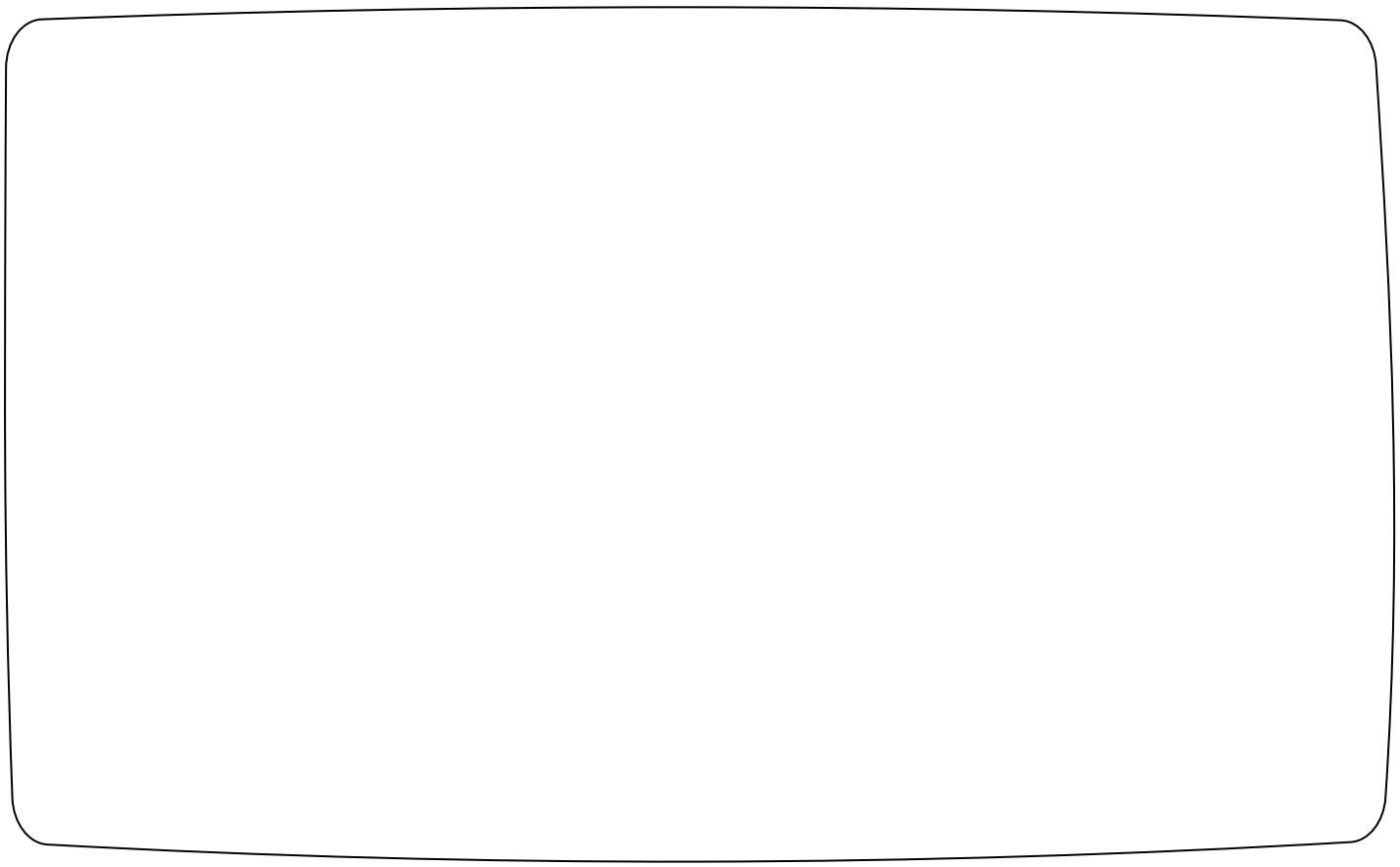
ansicr



sâl

# Taflen waith Beth ddylai Gus ei wneud nesaf?

Mae chwaraewr arall yn anfon neges annymunol at Gus yn y gêm.



Dylai Gus...

---

---

---

---

---

---

# Gweithgaredd: Helpwch Gracko!

**Amser a awgrymir:**

15 munud

## Amcan dysgu:

Gallaf esbonio sut i ddefnyddio technoleg mewn ffordd iach.

## Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Helpwch Gracko!** (sleidiau 26 i 35)
- **Taflen liwio Gracko** (dewisol)

## Canllawiau i'r gweithgaredd a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio gwahanol strategaethau y gall dysgwyr eu defnyddio i gadw eu defnydd o dechnoleg yn gytbwys ac yn iach.

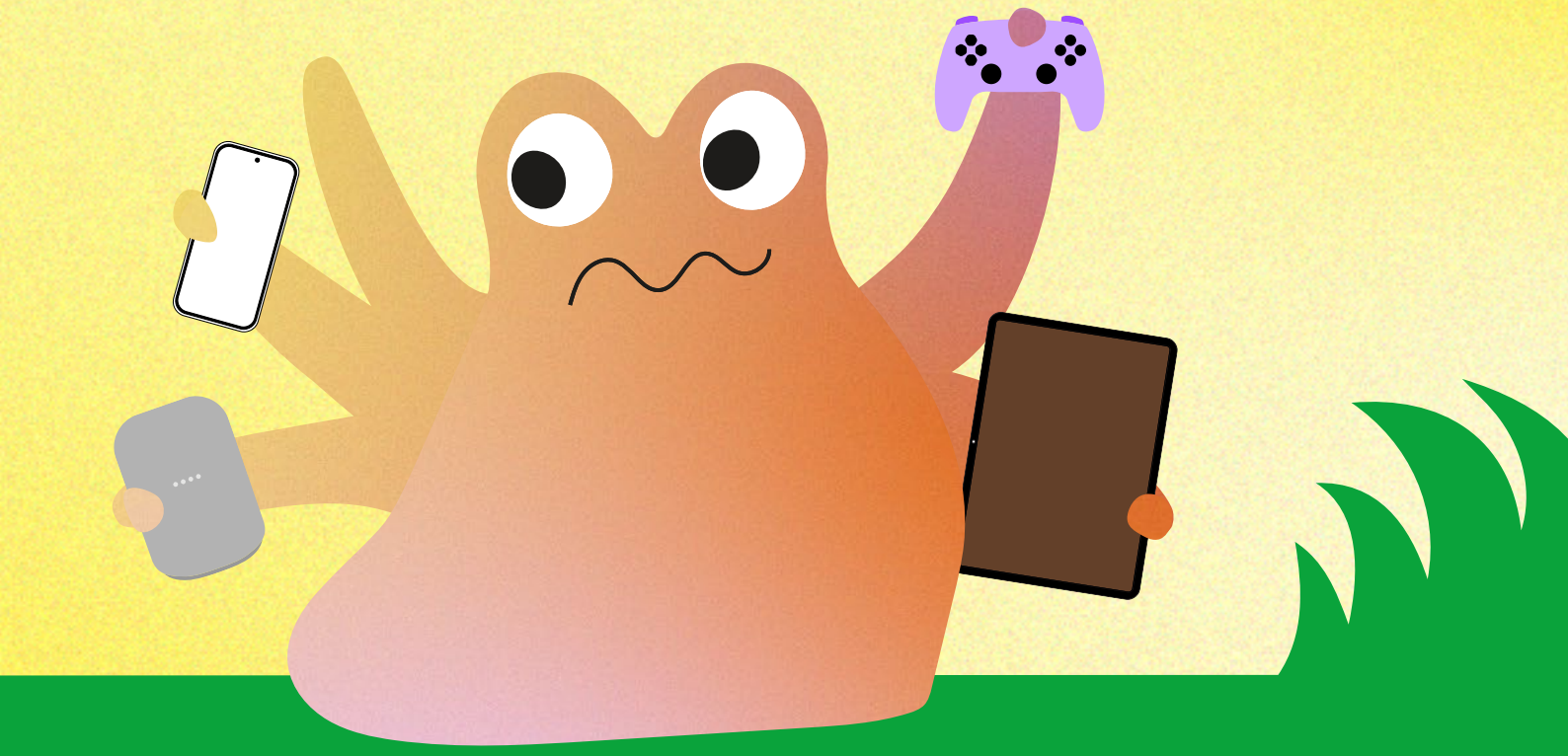
1. Dangoswch sleid 27 a chyflwynwch Gracko i'r dysgwyr. Eglurwch iddyn nhw fod Gracko yn dod o'r gofod ac wedi glanio ar ein byd a dod o hyd i lawer o dechnoleg, ond nid yw'n gwybod sut i'w ddefnyddio. Gallwch esbonio bod angen ein help arni i ddefnyddio technoleg mewn ffordd iach a chytbwys.
2. Gweithiwch trwy sleidiau 28 i 33 sy'n dangos gwahanol sefyllfaoedd y mae Gracko angen help gyda nhw. Ar gyfer pob sefyllfa, bydd dysgwyr yn penderfynu pa gyngor sydd ei angen ar Gracko i'w helpu.
3. Dangoswch sleid 34 i ofyn a oes unrhyw reolau y gallant feddwl amdanynt i Gracko i fod yn hapus ac yn ddiogel pan fydd hi'n mynd ar ddyfeisiau. Gallai'r rhain fod o'r cyngor a roddwyd ganddynt o'r blaen neu syniadau eraill sydd ganddynt.
4. Dangoswch sleid 35 i weld neges o ddiolch gan Gracko ac esboniwch fod eu cyngor yn golygu y gall Gracko deimlo'n hapus ac yn ddiogel wrth ddefnyddio technoleg, a dyna sut y dylem ni i gyd deimlo pan fyddwn yn defnyddio technoleg. Mae cyfle i'r dysgwyr wedyn fyfyrio ar ba gyngor y byddant yn ei ddefnyddio o'r syniadau y gwnaethant feddwl amdanynt ar gyfer Gracko.

## Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

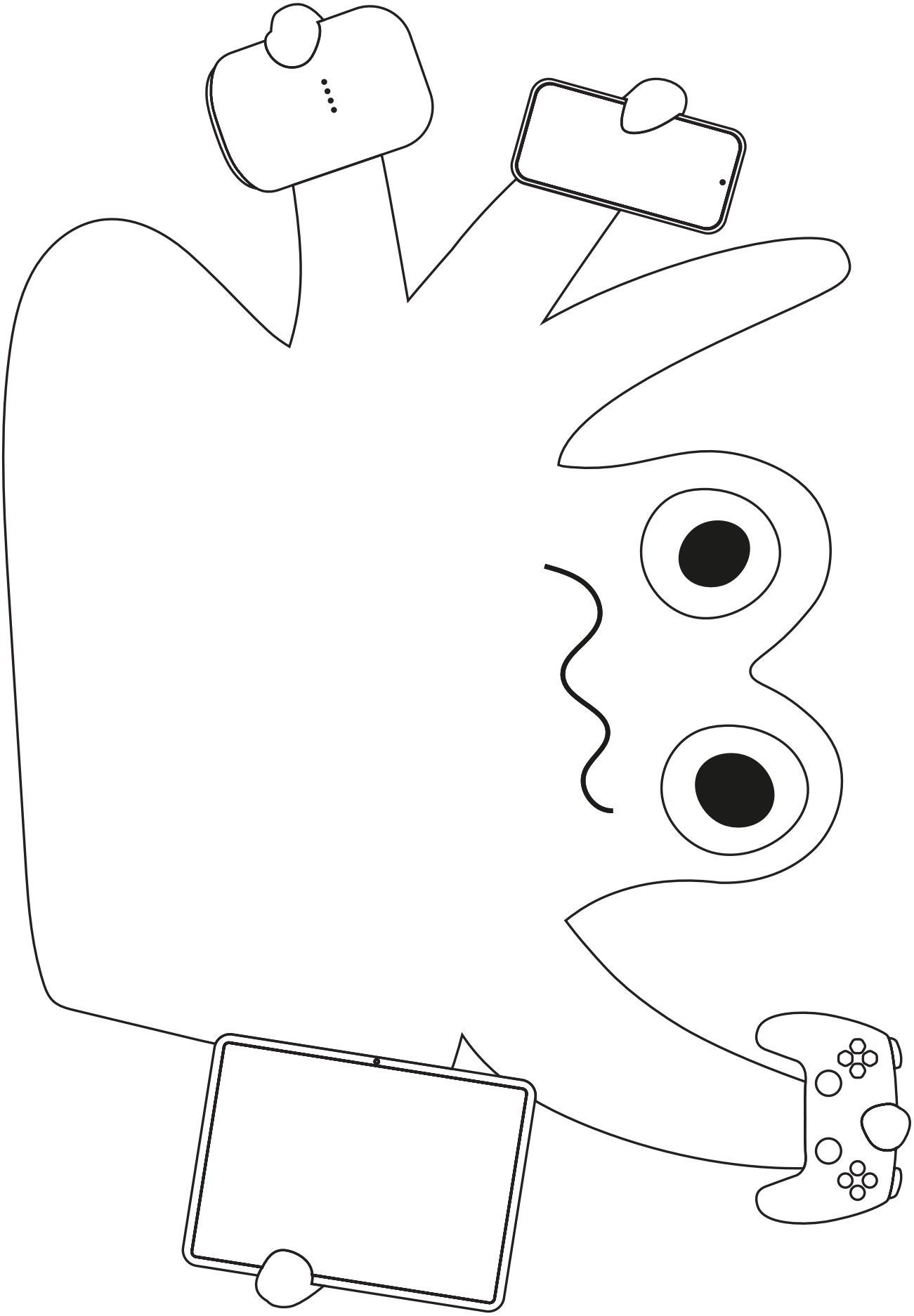
- Awgrymwch gyngor gwirion ar gyfer pob sefyllfa y gallant ei wella, fel “Dylai Gracko fynd ar ei dyfais dim ond pan ddylai fod yn cysgu” neu “Ni ddylai Gracko fyth chwarae gydag unrhyw beth heblaw ei thabled”. Bydd hyn yn rhoi cyfle i’r dysgwyr gywiro eich cyngor ac yn rhoi awgrym iddyn nhw ynglŷn â’r cyngor cywir.
- Defnyddiwch **gardiau geirfa Helpwch Gracko** i addysgu’r dysgwyr cyn y sesiwn, i’w cyflwyno i rai o’r geiriau allweddol a fydd yn cael eu defnyddio.

## Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn:

Rhowch **daflen waith Fy nghyngor i Gracko** i’r dysgwyr, lle gallant ysgrifennu neu dynnu llun y rheolau wnaethon nhw feddwl amdanynt yn ystod y stori, neu feddwl am eu rheolau eu hunain ar gyfer Gracko.



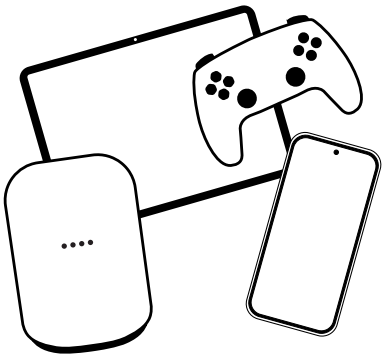
# Taflen liwio Gracko



# Cardiau geirfa Helpwch Gracko



Gracko



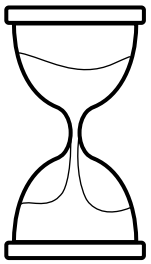
technoleg



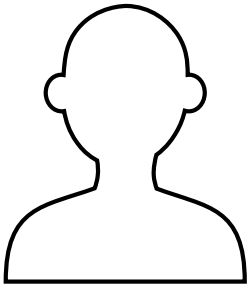
tabled



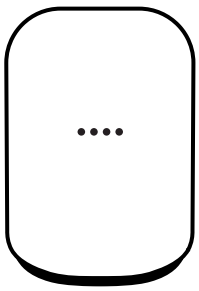
wedi blino



saib



oedolyn diogel



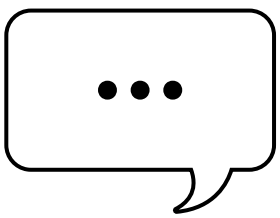
cynorthwyydd llais



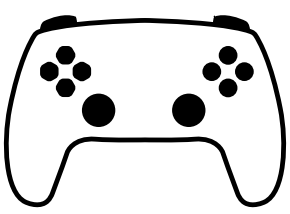
trist



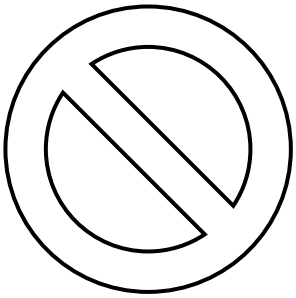
pryderus



neges



gêm



blocio

**Taflen waith Fy nghyngor i Gracko**

ynnwch lun neu ysgrifennwch sut y gall Gracko ddefnyddio technoleg mewn ffordd iach

