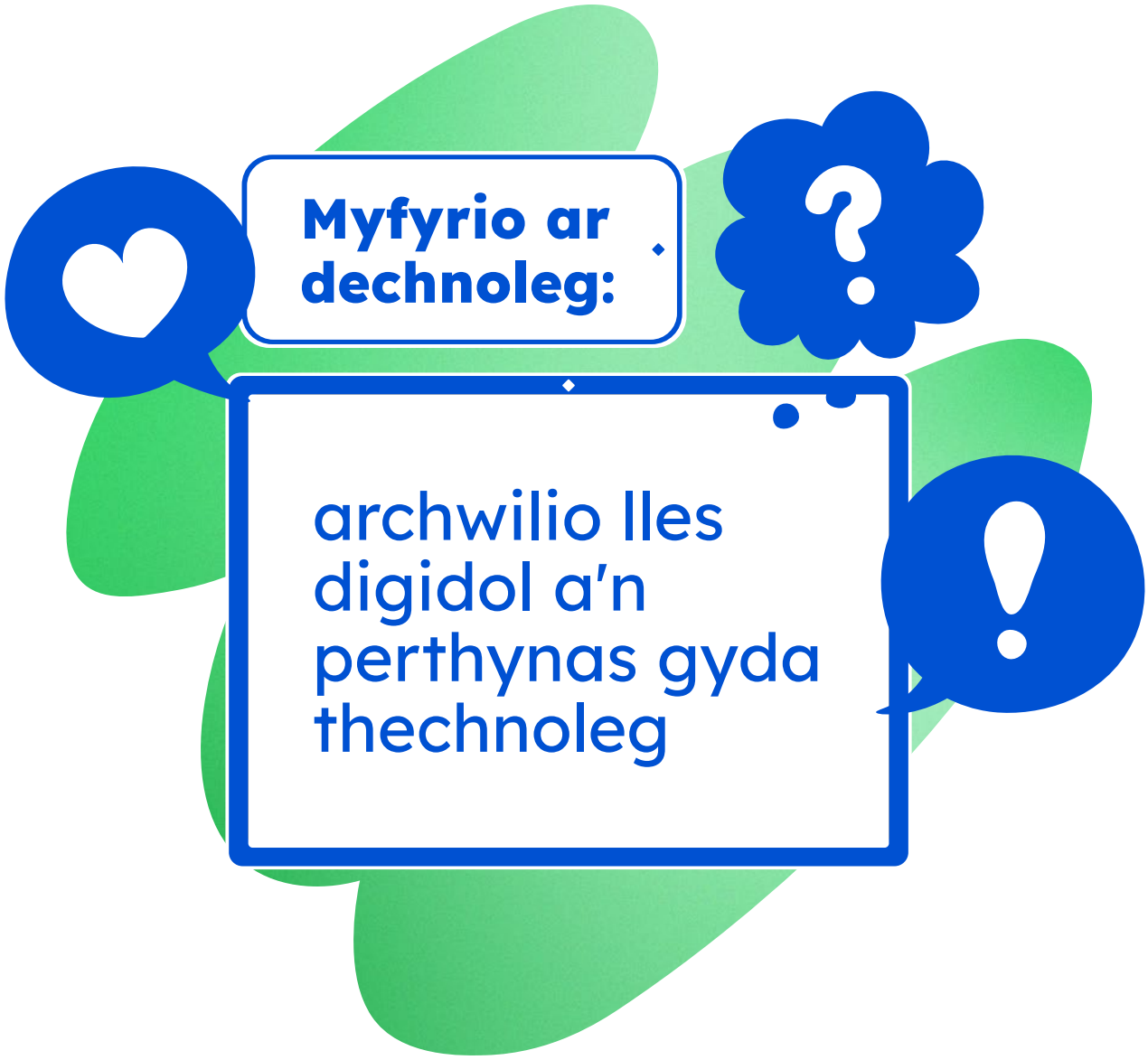
Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027

UK Safer Internet Centre

nominet

Adnoddau i'w defnyddio gyda dysgwyr 7 i 11 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: Sut oedd Franco'n teimlo? 8

Gweithgaredd: Ymateb i bwysau ar-lein 11

Gweithgaredd: Fy mherthynas iach â thechnoleg 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: Sut oedd Franco'n teimlo?

Amser a awgrymir:

20 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu disgrifio'r ffyrdd y mae technoleg yn gallu effeithio ar lesiant meddyliol, yn gadarnhaol ac yn negyddol.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Sut oedd Franco'n teimlo?** (sleidiau 2 i 5)
- **Taflen waith ar-lein wythnos Franco**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno dysgwyr i amrywiaeth o emosiynau y gallent eu teimlo pan fyddant yn defnyddio technoleg, ac yn eu hannog i ddweud sut y gallai gwahanol sefyllfaoedd wneud i rywun deimlo, yn gadarnhaol neu'n negyddol.

1. Dangoswch sleid 3 a gofyn i'r dysgwyr sut y gallai rhywun deimlo pan fyddant yn mynd ar-lein. Cliciwch eto i ddatgelu detholiad o emosiynau gwahanol a'u darllen gyda'ch gilydd. Gofynnwch i'r dysgwyr a oes rhai nad ydyn nhw'n siŵr ohonynt er mwyn i chi allu esbonio.
2. Esboniwch i'r dysgwyr y byddwch chi'n defnyddio'r emosiynau hyn i'ch helpu i benderfynu sut y gallai rhywun fod yn teimlo pan fyddant yn mynd ar-lein. Gallech chi roi copïau wedi'u hargraffu o'r rhestr emosiynau ar sleid 3 i'w hatgoffa o'r emosiynau gwahanol y gallent ddewis ohonynt yn ystod y dasg.
3. Cyflwynwch y dysgwyr i Franco ar sleid 4 ac esbonio eu bod yn mynd i benderfynu pa emosiwn yr oedd yn ei deimlo mewn sefyllfaoedd gwahanol a ddigwyddodd yn ystod ei wythnos.
4. Rhowch **daflen waith ar-lein wythnos Franco** i bob dysgwr. Ar gyfer pob senario, mae angen iddynt dynnu llun yr emosiwn maen nhw'n meddwl yr oedd yn ei deimlo ar ei wyneb ac ysgrifennu'r emosiwn yn y swigen feddwl.
5. Dewch yn ôl at eich gilydd i drafod pa emosiynau y gwnaethon nhw feddwl amdanynt. Gofynnwch i'r dysgwyr pwy y gallai Franco siarad â nhw os oedd yn cael trafferth gydag emosiynau negyddol wrth ddefnyddio technoleg a'u hatgoffa mai oedolyn diogel yw'r person gorau i siarad â nhw bob amser.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

Rhowch gopïau wedi'u hargraffu o'r rhestr emosiynau symledig ar sleid 5 i'r dysgwyr. Gallwch chi olygu hwn i gael gwared ar eiriau nad ydyn nhw'n gyfarwydd â nhw neu ychwanegu rhai maen nhw'n fwy cyfarwydd â nhw.

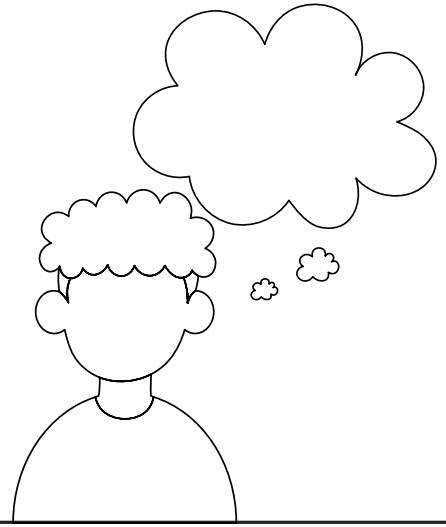
Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr:

- Ar gyfer pob senario, gofynnwch i'r dysgwyr esbonio ymhellach pam y gwnaeth Franco deimlo'r emosiwn maen nhw wedi'i ddewis. Gallent esbonio hyn ar lafar neu ysgrifennu eu rheswm ar bob senario.
- Gofynnwch i'r dysgwyr ddewis un o'r senarios pan deimlodd Franco yn negyddol a chreu stribed comig sy'n dangos beth ddigwyddodd, a beth allai Franco ei wneud nesaf i deimlo'n well.
- Gan gyfeirio at y senarios negyddol, gall dysgwyr ysgrifennu beth maen nhw'n ei feddwl y dylai Franco ei wneud nesaf i helpu ei hun i deimlo'n well.

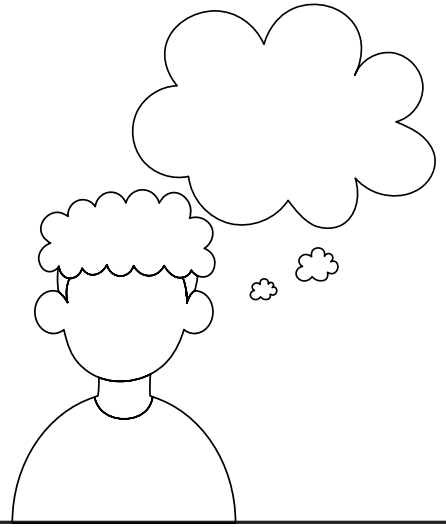


Taflen waith ar-lein wythnos Franco

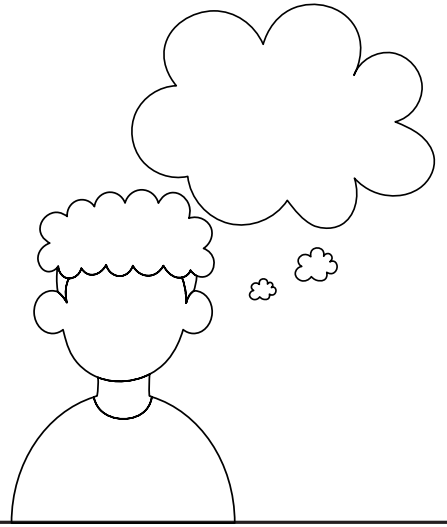
Treuliodd Franco oriau yn creu lle newydd i fyw yn ei gêm. Fe wnaeth chwaraewr arall ei ddinistrio pan oedd Franco yn cael cinio.



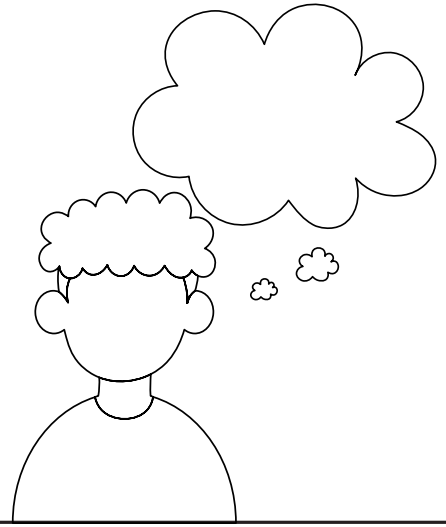
Roedd Franco yn gwylio fideo yn dangos rhywun yn pobi. Roedd yn rysáit newydd yr oedd eisiau rhoi cynnig arni.



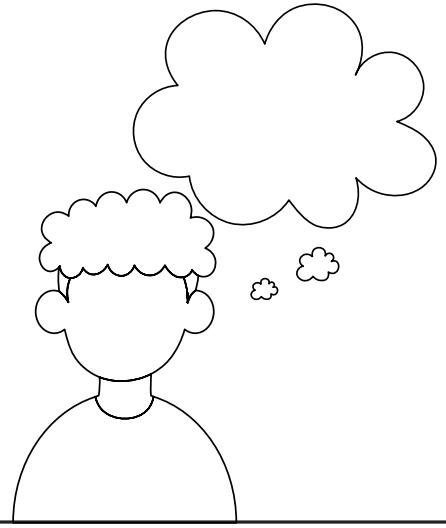
Mae rhieni Franco wedi rhoi rhai cyfyngiadau newydd ar ei ddyfais fel nad yw'n gallu chwarae ei gêm mor hir ag yr oedd yn arfer ei wneud.



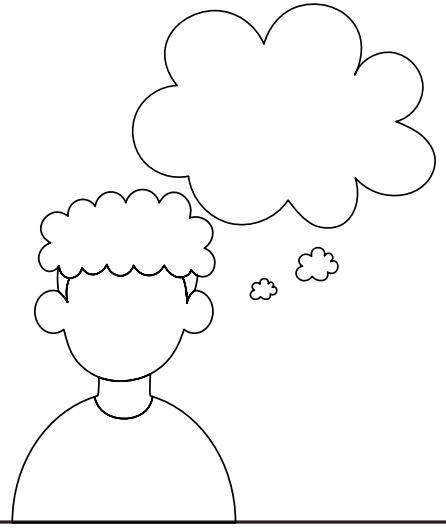
Gwelodd Franco stori newyddion am ddaeargryn oedd wedi digwydd.



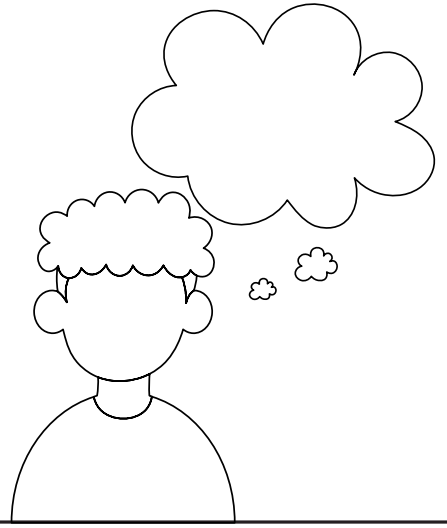
Roedd Franco a'i ffrindiau'n gwneud jôcs am bennau ei gilydd mewn sgwrs. Anfonodd Franco un a wnaeth i'w ffrind deimlo'n ofidus.



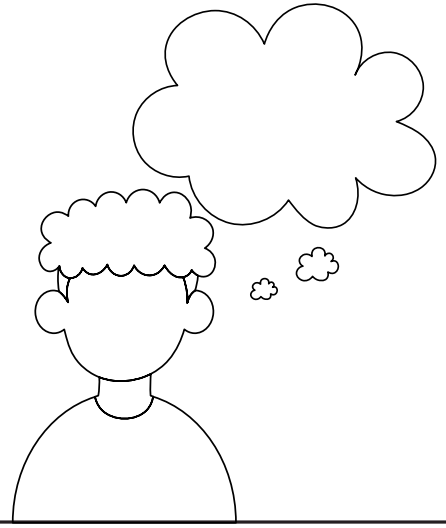
Fe wnaeth ffrind Franco recordio fideo ohono lle mae'n gwneud dawns wirion. Doedd Franco ddim yn sylweddoli y byddai'n cael ei recordio.



Fe wnaeth Franco a'i frawd gymryd rhan mewn galwad fideo gyda'u cefnder sy'n byw ymhell i ffwrdd. Cawson nhw sgyrsiau doniol.



Creodd Franco lun creadigol ar ap lluniadu. Treuliodd lawer o amser yn ei berffeithio.



Gweithgaredd: Ymateb i bwysau ar-lein

Amser a awgrymir:

20 i 30 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu adnabod pan fydda i'n teimlo pwysau ar-lein a gwybod beth i'w wneud os ydw i'n teimlo fel hyn.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Ymateb i bwysau ar-lein** (sleidiau 6 i 24)
- **Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr**

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i weld gwahanol fathau o bwysau ar-lein mewn amrywiaeth o senarios, a meddwl am beth i'w wneud os oes rhywun yn teimlo'r pwysau yma.

1. Defnyddiwch sleidiau 7 i 9 i gyflwyno'r syniad o bwysau a sut y gallwn deimlo dan bwysau i wneud rhywbeth wrth ddefnyddio technoleg neu fynd ar-lein.
2. Dangoswch sleid 10 ac esbonio i'r dysgwyr y byddant nawr yn edrych ar rai enghreifftiau o bwysau y gallai pobl eu hoedran nhw eu teimlo pan fyddant ar-lein ac yn defnyddio technoleg.
3. Gan ddefnyddio sleidiau 11 i 23, gweithiwch drwy bob senario gyda'ch gilydd, gan ofyn i'r dysgwyr drafod a nodi'r hyn y gallai'r person ifanc deimlo dan bwysau i'w wneud. Gallai fod mwy nag un dehongliad o rai mathau o bwysau. Gallwch ddefnyddio Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr i helpu gyda'r sgyrsiau hyn. Mae'r canllawiau yn cynnwys pwyntiau trafod ychwanegol efallai yr hoffech chi eu harchwilio. Gallwch symud, addasu a dileu sleidiau i'w gwneud yn hygyrch i'ch dysgwyr. Mae sleidiau 18 i 23 yn fwy tebygol o fod yn addas i ddysgwyr hŷn rhwng 9 ac 11 oed. Fel arall, gallwch rannu dysgwyr yn grwpiau bach a rhoi senarios gwahanol wedi'u hargraffu i bob grŵp i'w trafod.

   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.
4. Defnyddiwch sleid 24 i atgoffa dysgwyr am bwysau ar-lein a rhoi rhai awgrymiadau iddynt am yr hyn y gallant ei wneud os ydynt yn teimlo pwysau ar-lein.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

Rhowch gopïau wedi'u hargraffu o'r **daflen waith Pwysau ar-lein** i'r dysgwyr. Mae ail hanner yr enghreifftiau yn fwy heriol, neu'n fwy addas i ddysgwyr hŷn. Bydd dysgwyr yn cwblhau dechrau'r brawddegau ar gyfer pob senario, naill ai ar lafar neu'n ysgrifenedig. Gall dysgwyr gwblhau'r rhain yn annibynnol, mewn parau neu mewn grwpiau bach. Fel arall, efallai yr hoffech rannu'r daflen waith a rhoi senarios gwahanol i ddysgwyr neu grwpiau gwahanol edrych arnynt.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr:

Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu rhywfaint o gyngor i'r bobl ifanc yn y senarios, gan roi rhai awgrymiadau gwych iddynt am yr hyn y gallent ei wneud nesaf a sut y gallent helpu eu hunain yn y sefyllfaoedd hyn.



Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Pwysau ar-lein	Beth allai'r person ifanc hwn deimlo dan bwysau i'w wneud?
Mae Amber yn gweld hysbyseb am degan newydd sy'n edrych yn anhygoel ac mae ganddi ddigon o arian pen-blwydd i'w brynu.	Efallai y bydd Amber yn teimlo dan bwysau i brynu'r tegan RoboSloth. Mae llawer o bwysau i brynu'r tegan yn syth oherwydd mae cynnig arbennig sy'n dod i ben yn fuan a dim ond 2 sydd ar ôl. Efallai nad yw'r terfyn amser ar y cynnig, na dweud mai dim ond 2 sydd ar ôl mewn stoc, yn wir.
Mae Ash ar fin mynd i'r gwely ac yn gweld hyn. Mae gan Ash ysgol yfory.	Efallai y bydd Ash yn teimlo dan bwysau i chwarae'r gêm gyda'i ffrindiau. Mae'r hysbysiad oddi wrth y gêm a neges DJ yn rhoi pwysau ar Ash i chwarae gêm ar noson ysgol pan ddylai fod yn paratoi i fynd i'r gwely.
Mae Roksana yn dysgu prifddinasoedd y byd.	Efallai y bydd Roksana yn teimlo dan bwysau i ddysgu mwy o brifddinasoedd a chael sgôr gwell. Gall hyn fod yn ffordd hwyliog o ddysgu.
Mae Marco wedi blino ond mae wir eisiau gwybod beth sy'n digwydd nesaf.	Efallai y bydd Marco yn teimlo dan bwysau i wylio'r bennod nesaf, er ei fod wedi blino. Gallai hyn effeithio ar ei gwsg a'i wneud yn flinedig iawn y diwrnod canlynol.
Mae Ben yn derbyn y negeseuon hyn ar ôl colli mewn gêm tîm.	Efallai y bydd Ben yn teimlo dan bwysau i wella yn y gêm ac i wario arian i wneud hynny. Mae'r pwysau hwn ar Ben yn angharedig. Bwlio ar-lein yw hwn ac ni ddylai ddigwydd.

Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Pwysau ar-lein	Beth allai'r person ifanc hwn deimlo dan bwysau i'w wneud?
Mae chwaraewr da iawn yn dweud wrth Tiana sut i gael arian chwarae gêm AM DDIM.	Mae tri phwysau allweddol yma: • i gael arian chwarae gêm • i glicio dolen • i ddatgelu gwybodaeth bersonol Mae'r chwaraewr yn rhannu dolen, a gallai hyn fod yn firws neu'n amhriodol. Mae'r chwaraewr hefyd yn dweud wrth Tiana i beidio â phoeni am rannu ei henw defnyddiwr a'i chyfrinair. Mae hyn yn edrych fel sgam i gael gafael ar gyfrineiriau a chael mynediad at gyfrifon pobl.
Mae Minsa yn derbyn y negeseuon hyn gan rywun ar-lein nad yw hi'n ei adnabod.	Efallai y bydd Minsa yn teimlo dan bwysau i rannu gwybodaeth bersonol a chyfarfod â'r person. Ni ddylai'r ffrind ar-lein ofyn i Minsa rannu gwybodaeth bersonol. Nid yw cyfarfod wyneb yn wyneb â ffrind rydych chi wedi'i gyfarfod ar-lein yn ddiogel. Dylai Minsa ddweud wrth oedolyn diogel ar unwaith, wedyn blocio'r cyfrif a'i riportio.

Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Pwysau ar-lein	Beth allai'r person ifanc hwn deimlo dan bwysau i'w wneud?
Argymhellir ar gyfer plant rhwng 9 ac 11 oed	
Mae Rose yn gweld yr hysbyseb hon.	Efallai y bydd Rose yn teimlo'n anhapus am sut mae'n edrych, ac efallai y bydd hi'n teimlo dan bwysau i gael croen perffaith a phrynu'r cynnyrch. Nid yw'n bosibl mewn gwirionedd cael croen 'perffaith'. Mae'r hysbyseb yn rhoi pwysau arni i brynu rhywbeth nad oes ei angen arni a gallai wneud i Rose deimlo'n hunanymwybodol.
Mae Tunde yn 10 oed. Mae ei ffrindiau gorau yn dweud wrtho i lawrlwytho gêm newydd. Mae'n edrych yn dreisgar ac mae'n gêm sydd ag addasrwydd oedran 16.	Efallai y bydd Tunde yn teimlo dan bwysau i lawrlwytho gêm sydd ag addasrwydd oedran 16 ac sy'n edrych yn dreisgar. Efallai y bydd yn teimlo nad yw'n rhan o'r grŵp os nad yw'n lawrlwytho'r gêm fel ei ffrindiau. Mae'r gêm wedi cael ei hadolygu a chael dosbarthiad oedran o 16 oherwydd cynnwys treisgar. Mae Tunde yn 10 ac mae'n well dilyn addasrwydd oedran, er mwyn osgoi gweld cynnwys amhriodol.
Mae Millie yn gallu gweld bod llawer o negeseuon ar sgwrs grŵp.	Efallai y bydd Millie yn teimlo dan bwysau i gymryd rhan yn y sgwrs grŵp. Efallai y bydd hi'n teimlo bod yn rhaid iddi ymateb i'r negeseuon. Mae ei ffrindiau'n cael hwyl ac eisiau i Millie fod yn rhan o'r hwyl. Mae un o'i ffrindiau yn gweld ei bod hi ar-lein ac yn gofyn a yw hi'n iawn. Efallai y bydd ffrindiau Millie yn gwneud iddi deimlo bod yn rhaid iddi ymateb ar unwaith, hyd yn oed os nad oedd y ffrindiau wedi bwriadu gwneud hynny.

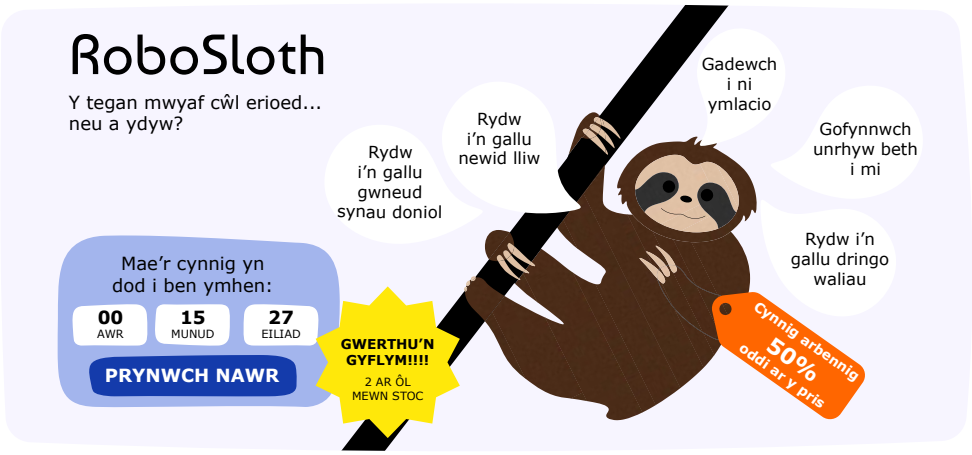
Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr

Pwysau ar-lein	Beth allai'r person ifanc hwn deimlo dan bwysau i'w wneud?
Argymhellir ar gyfer plant rhwng 9 ac 11 oed	
Mae grŵp ffrindiau Theo i gyd yn anfon negeseuon at ei gilydd gyda sticeri lluniau doniol.	Efallai y bydd Theo yn teimlo dan bwysau i anfon sticeri lluniau doniol hefyd, ac efallai y bydd yn teimlo bod yn rhaid iddo ymuno â phawb arall. Gallai'r sticeri fod yn ffordd hwyliog i Theo a'i ffrindiau ryngweithio ar-lein. Fodd bynnag, os yw pobl yn defnyddio'r sticeri mewn ffordd gas, gallai hyn wneud i Theo deimlo'n anghyfforddus. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo eu bod wedi'u heithrio os nad oes ganddyn nhw yr ap neu'r ddyfais gywir i ymuno â'r grŵp. Hefyd, efallai na fydd Theo yn teimlo'n gyfforddus yn tynnu a rhannu lluniau yn y sgwrs.
Mae Brock wedi colli'r safle 1af ar fwrdd arweinwyr y gêm Mathemateg!	Efallai y bydd Brock yn teimlo dan bwysau i fynd yn ôl ar y gêm a dringo'r sgorfwrdd. Efallai y bydd yn gwneud iddo deimlo nad yw cystal yn y gêm ag yr oedd yn arfer bod. Gallai'r pwysau hwn ysgogi Brock i chwarae. Fodd bynnag, gallai'r bwrdd arweinwyr hefyd wneud i Brock deimlo'n bryderus neu'n siomedig ei fod wedi colli'r safle 1af. Os nad oes gan Brock gymaint o amser i chwarae â'r lleill, gall deimlo'n annheg ac yn rhwystredig.

Ymateb i bwysau ar-lein - canllawiau i addysgwyr

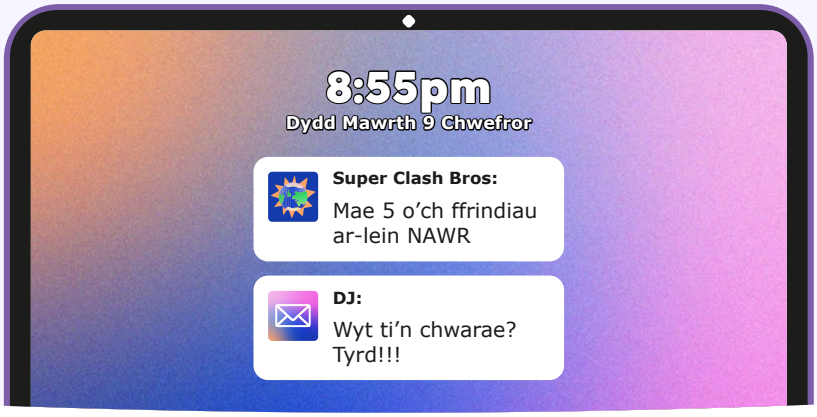
Pwysau ar-lein	Beth allai'r person ifanc hwn deimlo dan bwysau i'w wneud?
Argymhellir ar gyfer plant rhwng 9 ac 11 oed	
Mae Amelia yn sylwi bod ei bywyd yn wahanol iawn i'r bobl y mae'n eu gweld ar-lein.	Mae llawer o wahanol bwysau yma, gan gynnwys pwysau: • bod yn llwyddiannus • ffordd benodol o edrych • cael gwyliau braf • gwneud pethau anhygoel • bod yn heini ac yn gryf Gallai rhai mathau o gynnwys ar-lein ysgogi pobl neu ddysgu pethau iddyn nhw, neu eu hysbrydoli. Fodd bynnag, gall cynnwys ar-lein hefyd wneud i bobl deimlo bod angen iddyn nhw wneud mwy drwy'r amser neu deimlo nad ydynt cystal â phobl eraill. Os yw cynnwys ar-lein yn gwneud i rywun gymharu eu hunain ag eraill maen nhw'n eu gweld ar-lein, gallai hyn wneud iddyn nhw deimlo'n wael amdanyn nhw eu hunain.

Taflen waith pwysau ar-lein



Mae Amber yn gweld hysbyseb am degan newydd sy'n edrych yn anhygoel ac mae ganddi ddigon o arian pen-blwydd i'w brynu.

Gallai'r hysbyseb hon wneud i Amber eisiau...



Mae Ash yn barod i fynd i gysgu. Mae'n gweld bod ei ffrindiau ar fin dechrau chwarae gêm.

Er ei fod wedi blino, efallai y bydd Ash yn teimlo bod yn rhaid iddo...



Mae Roksana yn dysgu prifddinasoedd y byd mewn gêm. Cafodd sgôr o 15 allan o 20 ac mae'r gêm yn gofyn iddi a yw hi eisiau rhoi cynnig arall arni.

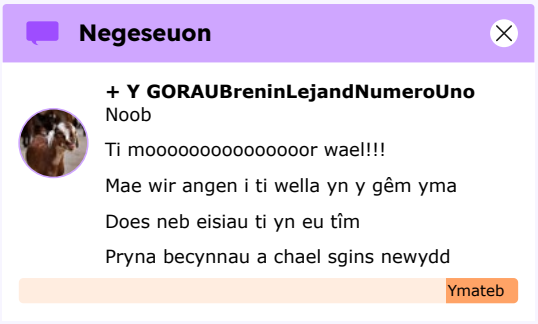
Mae 15/20 yn sgôr wych, ond efallai y bydd Roksana yn teimlo bod yn rhaid iddi...



Mae Marco wedi blino ond mae wir eisiau gwybod beth sy'n digwydd nesaf. Mae'r bennod nesaf yn mynd i chwarae ymhen 10 eiliad.

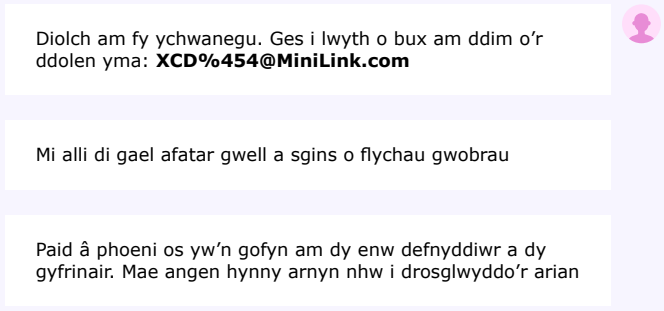
Mae Marco yn teimlo'n flinedig felly dylai...

Taflen waith pwysau ar-lein



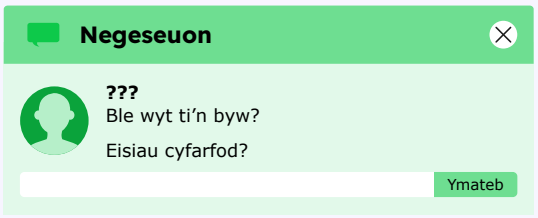
Mae Ben yn cael y negeseuon hyn ar ôl colli mewn gêm tîm.

Gallai'r negeseuon hyn wneud i Ben deimlo...



Mae chwaraewr da iawn yn dweud wrth Tiana sut i gael arian chwarae gêm AM DDIM. Mae'r chwaraewr yn awgrymu ei bod yn iawn i Tiana rannu ei henw defnyddiwr a'i chyfrinair.

Ni ddylai Tiana ymddiried yn y negeseuon hyn oherwydd...



Mae Minsa yn cael y negeseuon hyn gan rywun ar-lein nad yw hi'n ei adnabod, yn gofyn ble mae'n byw ac i gyfarfod.

Ni ddylai Minsa roi'r wybodaeth hon ac ni ddylai gytuno i gyfarfod. Yn lle hynny, dylai hi...

Taflen waith pwysau ar-lein Am fwy o her...



Mae Rose yn gweld yr hysbyseb hon am gael croen perffaith.

Gallai'r hysbyseb hon wneud i Rose deimlo...



SGÔR PEGI

Mae Tunde yn 10 oed. Mae ei ffrindiau gorau yn ei roi dan bwysau i lawrlwytho gêm newydd. Mae'r gêm yn edrych yn dreisgar ac mae ganddi addasrwydd oedran 16.

Ni ddylai Tunde lawrlwytho'r gêm oherwydd...



Mae Millie yn gallu gweld bod llawer o negeseuon ar sgwrs grŵp. Mae ei ffrindiau yn gallu gweld ei bod hi ar-lein.

Efallai y bydd Millie yn teimlo'n dda am y negeseuon hyn oherwydd...

Efallai y bydd Millie yn teimlo'n wael am y negeseuon hyn oherwydd...

Taflen waith pwysau ar-lein Am fwy o her...



Mae grŵp ffrindiau Theo i gyd yn anfon negeseuon at ei gilydd gyda sticeri lluniau doniol o'u hunain.

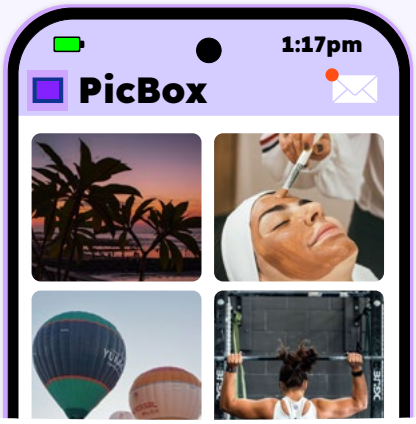
Efallai na fydd Theo eisiau postio sticer llun ohono'i hun oherwydd...



Mae Brock wedi colli'r safle 1af ar fwrdd arweinwyr y gêm Mathemateg!

Gallai colli'r safle 1af ar y sgorfwrdd wneud i Brock deimlo...

Gallai colli'r safle 1af ar y sgorfwrdd wneud i Brock eisiau...



Mae Amelia yn sylwi bod ei bywyd yn wahanol iawn i'r bobl y mae'n eu gweld ar-lein.

Gallai gweld postiadau fel hyn ar-lein wneud i Amelia deimlo...

Gallai'r postiadau hyn wneud i Amelia eisiau...

Gweithgaredd: Fy mherthynas iach â thechnoleg

Amser a awgrymir:

30 munud

Amcan dysgu:

Rydw i'n gallu myfyrio ar fy mherthynas fy hun â thechnoleg a nodi strategaethau i ddiogelu fy llesiant meddyliol a chorfforol.

Deunyddiau:

- Sleidiau sy'n cyd-fynd â'r **gweithgaredd Fy mherthynas iach â thechnoleg** (sleidiau 25 i 34)
- Copïau wedi'u hargraffu o sleid 32 a 33
- Siswrn
- Glud

Canllawiau ar gyfer gweithgareddau a awgrymir:

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu dysgwyr i ddeall y gwahanol dechnegau y gallwn eu defnyddio i helpu i sicrhau bod ein hamser ar-lein yn gadarnhaol.

1. Gan ddefnyddio sleid 26, esboniwch y gall technoleg wneud i ni deimlo amrywiaeth o emosiynau gwahanol, ac mae gan bawb strategaethau gwahanol i reoli eu hemosiynau. Rydyn ni i gyd yn wahanol, ac efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn gweithio i rywun arall.
2. Gan ddefnyddio sleidiau 27 i 30, ewch trwy'r emosiynau gwahanol y gallai rhywun eu teimlo pan fyddant ar-lein. Ar gyfer pob enghraifft, gofynnwch i'r dysgwyr drafod pa strategaethau y gallent eu defnyddio i helpu yn y sefyllfa honno, a rhannu eu syniadau. Cliciwch i ddatgelu atebion posibl ar gyfer pob senario. Pwysleisiwch i'r dysgwyr y gallant bob amser siarad ag oedolyn diogel os ydynt yn teimlo'n negyddol ar-lein unrhyw bryd, ac nad eu bai nhw ydyw os ydyn nhw'n teimlo fel hyn.
3. Ar sleid 31, cyflwynwch ddysgwyr i Techno, sy'n gymeriad gêm fideo. Mae gan Techno lawer o ategolion i ddewis ohonynt, ac mae pob ategolyn yn dechneg y gallwn ei defnyddio pan fyddwn ar-lein i'n helpu i gael profiad cadarnhaol.
4. Esboniwch i'r dysgwyr y byddant yn edrych ar ategolion Techno a'r gwahanol dechnegau maen nhw'n eu cynnig. Mae angen iddynt ddewis y technegau maen nhw'n eu hystyried fel y mwyaf defnyddiol ar gyfer eu profiadau ar-lein unigol a defnyddio'r rhain i greu gwisg newydd i Techno.

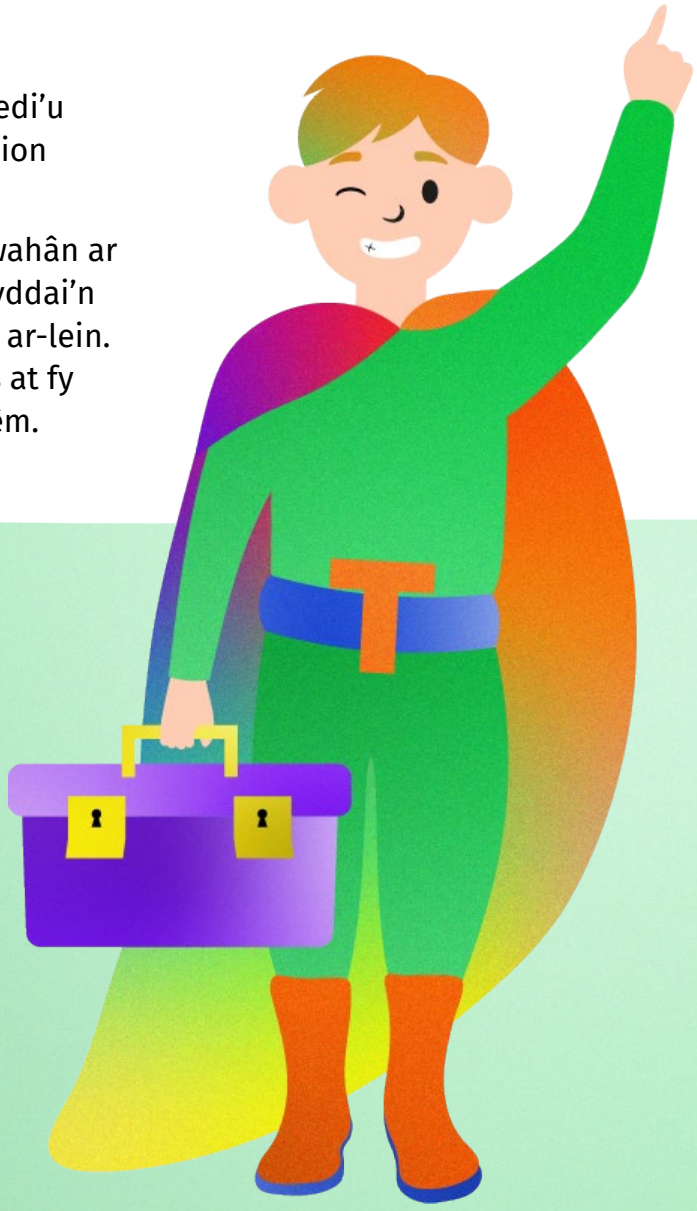
5. Rhowch gopïau wedi'u hargraffu o sleidiau 32 a 33 i bob dysgwr. Bydd y dysgwyr yn defnyddio siswrn i dorri'r ategolion yr hoffent eu defnyddio ac yna'n gludo'r rhain ar Techno. Os hoffent ddefnyddio sawl ategolyn, gallant dorri'r rhai ychwanegol a'u gludo ar flwch offer Techno.
6. Ar ôl i'r dysgwyr gwblhau gwisg Techno, gallant ddangos eu taflen waith i bartner, esbonio pam y gwnaethon nhw eu dewisiadau, a beth fyddan nhw'n ei ddefnyddio i'w helpu i deimlo'n gadarnhaol pan fyddan nhw ar-lein.

Ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio:

Defnyddiwch y **daflen waith Fy mherthynas iach â thechnoleg** i roi fersiwn syml o'r prif weithgaredd i ddysgwyr. Gall dysgwyr liwio'r technegau maen nhw eisiau eu defnyddio yn wyrdd, ac yna liwio'r technegau maen nhw o'r farn nad ydynt yn ddefnyddiol yn goch. Mae lle iddynt hefyd ysgrifennu pwy fyddai eu hoedolyn diogel.

Ffyrdd a awgrymir o herio ac ymestyn dysgwyr:

- Gall dysgwyr ddefnyddio copïau wedi'u hargraffu o sleid 34 i lenwi'r ategolion gwag gyda'u syniadau eu hunain.
- Gall dysgwyr ysgrifennu rhestr ar wahân ar ddarn o bapur o unrhyw beth na fyddai'n eu helpu i gael profiad cadarnhaol ar-lein. Er enghraifft, anfon negeseuon cas at fy ffrindiau pan fyddan nhw'n colli gêm.



Taflen waith Fy mherthynas iach â thechnoleg

Taflen waith Fy mherthynas iach â thechnoleg

Os ydw i'n teimlo'n drist ar-lein, byddaf yn siarad â

Os byddaf yn teimlo'n anghyfforddus ar-lein, byddaf yn...

Defnyddio offer blocio a rhoi gwybod

Cadw'r peth i mi fy hun

Dweud wrth oedolyn diogel

Os yw defnyddio technoleg yn gwneud i mi deimlo'n sâl, byddaf yn...

Cymryd saib

Dweud wrth oedolyn diogel

Parhau i'w defnyddio

