Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2027

Cefnogi pobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol



Cefnogi pobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol

Gwyddom nad yw pob person ifanc yr un fath, ac y gall anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol wneud plant yn fwy agored i niwed ar-lein.

Efallai y bydd rhai pobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol yn ei chael hi'n anoddach siarad â phobl neu wneud ffrindiau wyneb yn wyneb, a gallant fod yn fwy parod i ymddiried mewn pobl ar-lein nad ydyn nhw'n eu hadnabod. Efallai y bydd rhai yn cael trafferth gwahaniaethu rhwng yr hyn sy'n real ar-lein a'r hyn sydd ddim, ac efallai'n cael trafferth gweld risgiau a pheryglon ar-lein. Ac efallai y bydd rhai yn cael trafferth mynegi sut mae mynd ar-lein yn gwneud iddyn nhw deimlo.

Mae ein hadnoddau 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.

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys crynodebau o'r gweithgareddau cefnogi a sgaffaldio ar draws pob ystod oedran, gan gynnwys pa bwnc sy'n cael ei drafod ac arddull y gweithgaredd, fel y gallwch ddewis y gweithgareddau mwyaf priodol a hygyrch i'ch dysgwyr.

Mae hefyd yn cynnwys y **gweithgaredd Ymdopi â newid**, sef gweithgaredd a fwriedir i 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. Un enghraifft o hyn fyddai'r gwaharddiad ar y cyfryngau cymdeithasol i rai dan 16 oed. Rydym yn gwybod bod technoleg a'r rhyngrwyd yn chwarae rhan bwysig ym mywydau rhai pobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol, ac efallai y bydd rhai yn teimlo'n bryderus ac yn poeni am yr hyn y bydd y cyfyngiadau newydd hyn yn ei olygu iddynt.

Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 3-7 oed

D.S. Mae'r crynodebau isod yn canolbwyntio ar y ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio pob gweithgaredd.

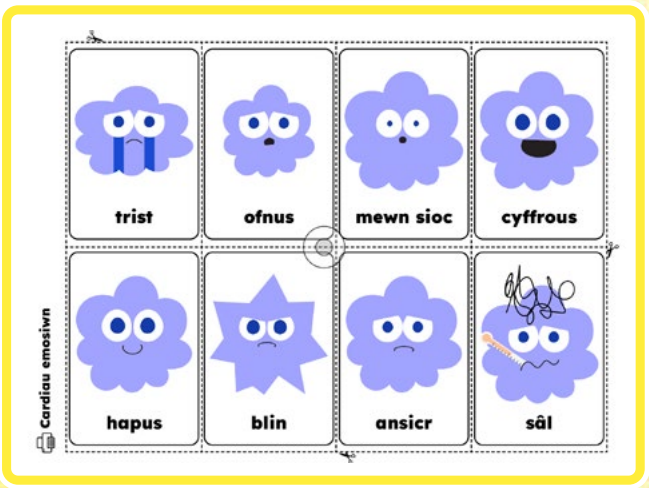
Gweithgaredd 1 **Sut rydym yn defnyddio technoleg**	Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu dysgwyr i archwilio'r gwahanol ffyrdd y gallai plant a'u teuluoedd ddefnyddio technoleg. Mae'r sleidiau ategol yn cynnwys gwahanol gymeriadau a delweddau o sut mae eu teulu yn defnyddio technoleg yn eu cartref. Efallai yr hoffech ddileu'r testun ar y sleidiau a gofyn i'r dysgwyr bwyntio at wahanol wrthrychau, neu eu hannog i ddisgrifio'r hyn y gallant ei weld.
Gweithgaredd 2 **Sut gall mynd ar-lein wneud i mi deimlo?**	Mae'r gweithgaredd hwn yn awgrymu ffyrdd y gall dysgwyr reoli emosiynau gwahanol pan fyddant ar-lein, a beth i'w wneud os oes rhywbeth ar-lein yn gwneud iddynt deimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n anghyfforddus. Mae'r sleidiau ategol yn dangos cymeriad o'r enw Gus yn profi gwahanol bethau ar-lein ac yn annog dysgwyr i feddwl sut mae'r cymeriad yn teimlo gyda phob un. Wrth benderfynu sut mae'r cymeriad yn teimlo, gall dysgwyr ddefnyddio'r **cardiau Emosiwn** i roi eu hatebion.

Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 3-7 oed

Gweithgaredd 3 **Helpwch Gracko!**	Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio gwahanol strategaethau y gall dysgwyr eu defnyddio er mwyn defnyddio technoleg mewn ffordd gytbwys ac iach. Mae'r sleidiau ategol yn dangos creadur o'r gofod o'r enw Gracko sy'n darganfod technoleg am y tro cyntaf ond nid yw'n gwybod sut i'w defnyddio'n iawn. Ar gyfer pob sefyllfa anodd y mae Gracko yn ei hwynebu, anogir dysgwyr i gynnig cyngor a fyddai'n ei helpu. Efallai yr hoffech awgrymu cyngor gwirion ar gyfer pob sefyllfa y gallant ei wella, fel "Ddylai Gracko ddim ond mynd ar ei dyfais pan ddylai hi fod yn cysgu," gan roi cyfle i'r dysgwyr gywiro'r cyngor. Gallwch hefyd ddysgu geirfa allweddol i ddysgwyr cyn darllen trwy'r sleidiau gyda'i gilydd gan ddefnyddio **cardiau geirfa Helpwch Gracko**.

Dim ond amser ar gyfer un gweithgaredd?

Defnyddiwch y syniad cefnogi a sgaffaldio a awgrymir ar gyfer **Gweithgaredd 2 – Sut gall mynd ar-lein wneud i mi deimlo?**



Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 7-11 oed

D.S. Mae'r crynodebau isod yn canolbwyntio ar y ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio pob gweithgaredd.

Gweithgaredd 1 **Sut oedd Franco'n teimlo?**	Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno dysgwyr i amrywiol emosiynau y gallent eu teimlo pan fyddant yn defnyddio technoleg, ac yn eu hannog i ddweud sut gallai gwahanol sefyllfaoedd wneud i rywun deimlo, yn gadarnhaol neu yn negyddol Gan ddefnyddio **taflen waith ar-lein Wythnos Franco**, gall dysgwyr dynnu llun ar wyneb Franco ac ysgrifennu yn y swigen feddwl pa emosiwn y maen nhw'n meddwl y mae'n ei deimlo yn y sefyllfa honno Er mwyn helpu i benderfynu pa emosiynau mae Franco yn eu teimlo, gall dysgwyr ddewis o'r rhestr emosiynau mwy syml ar sleid 5 yn y sleidiau ategol.
Gweithgaredd 2 **Ymateb i bwysau ar-lein**	Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i weld gwahanol fathau o bwysau ar-lein mewn amrywiol senarios, a meddwl am beth i'w wneud os oes rhywun yn teimlo'r pwysau hyn. Gan ddefnyddio'r **daflen waith am Bwysau ar-lein**, dylai dysgwyr gwblhau'r brawddegau ar gyfer pob senario, naill ai ar lafar neu drwy eu hysgrifennu i lawr. Efallai yr hoffech rannu'r daflen waith a rhoi senarios gwahanol i ddysgwyr neu grwpiau gwahanol edrych arnynt. Mae ail hanner yr enghreifftiau yn fwy heriol, neu'n fwy addas i ddysgwyr hŷn.

Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 7-11 oed

Gweithgaredd 3 **Fy mherthynas iach â thechnoleg**	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. Gan ddefnyddio'r daflen waith am **Fy mherthynas iach â thechnoleg**, gall dysgwyr liwio'r technegau maen nhw eisiau eu defnyddio yn wyrdd, a lliwio'r technegau maen nhw o'r farn nad ydynt yn ddefnyddiol yn goch. Mae lle iddynt hefyd ysgrifennu pwy fyddai eu hoedolyn diogel.

Dim ond amser ar gyfer un gweithgaredd?

Defnyddiwch y syniad cefnogi a sgaffaldio a awgrymir ar gyfer **Gweithgaredd 2 – Ymateb i bwysau ar-lein**



Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 11-14 oed

D.S. Mae'r crynodebau isod yn canolbwyntio ar y ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio pob gweithgaredd.

Gweithgaredd 1 **Dylanwad a llesiant**	Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i ystyried sut y gall gwahanol gynnwys ar-lein ddylanwadu ar bobl, gan gynnwys ar eu meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad. Gan ddefnyddio'r ddalen waith am **Gynnwys ar-lein a'm lles**, gall dysgwyr drafod neu ysgrifennu brawddeg am sut y gallai pob postiad ar-lein wneud i rywun deimlo. Darperir banc geiriau emosiynau ar waelod y daflen waith.
Gweithgaredd 2 **Strategaethau i gefnogi**	Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i feddwl am ba gamau y gellid eu cymryd a'r strategaethau y gellid eu defnyddio i helpu mewn amrywiol sefyllfaoedd ar-lein. Defnyddiwch y senarios symlach ar sleidiau 28 i 33, yn y sleidiau a ddarperir, naill ai trwy eu dangos ar sgrin, neu eu hargraffu a gweithio gyda grwpiau bach. Ar gyfer pob senario, dylai dysgwyr ddewis beth ddylai'r cymeriad ei wneud o'r opsiynau a ddarperir. Os ydych chi eisiau herio'r dysgwyr, efallai yr hoffech ddileu'r opsiynau a gynigir fel y gallant geisio meddwl yn fwy annibynnol.

Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 11-14 oed

Gweithgaredd 3 **Stopio, dechrau, parhau**	Mae'r gweithgaredd hwn yn caniatáu i ddysgwyr fyfyrio ar eu harferion defnyddio technoleg a gwneud newidiadau cadarnhaol. Anogir y dysgwyr i osod rhai targedau iddyn nhw eu hunain, i'w helpu i wneud y gorau o dechnoleg a gofalu am eu lles ar yr un pryd. Dylent benderfynu ar: • Bethau yr hoffent stopio'u gwneud neu stopio'u 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 Efallai yr hoffech weithio trwy'r gweithgaredd gyda'ch gilydd fel grŵp a phenderfynu ar y dewisiadau ar y cyd. Er mwyn helpu i gynhyrchu syniadau, fe allech roi'r **daflen gymorth Stopio, dechrau, parhau** i'r dysgwyr, sy'n cynnwys rhai cwestiynau i helpu unigolion i ddechrau creu eu targedau. Gallai dysgwyr hefyd ddewis o'r opsiynau a ddarperir ar **Stopio, dechrau, parhau – dewiswch chi**.

Dim ond amser ar gyfer un gweithgaredd?

Defnyddiwch y syniad cefnogi a sgaffaldio a awgrymir ar gyfer **Gweithgaredd 2 – Strategaethau i gefnogi**



Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 14-18 oed

D.S. Mae'r crynodebau isod yn canolbwyntio ar y ffyrdd a awgrymir o gefnogi a sgaffaldio pob gweithgaredd.

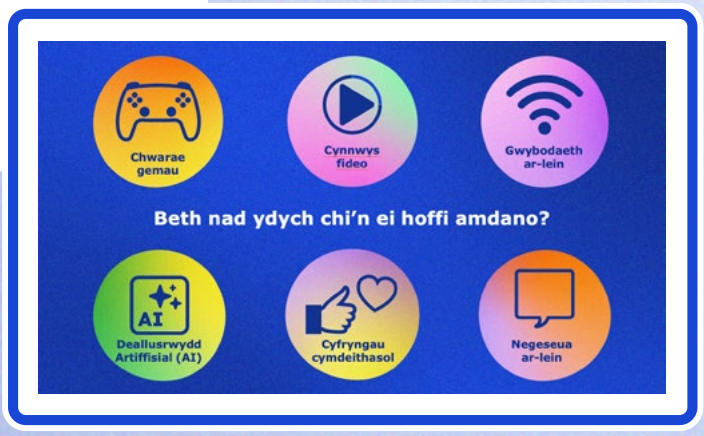
Gweithgaredd 1 **Effeithiau ar les a strategaethau i helpu**	Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i asesu'r agweddau cadarnhaol a negyddol ar wahanol elfennau o dechnoleg a bod ar-lein, ac mae'n caniatáu i ddysgwyr ddewis strategaethau personol y gallant eu defnyddio i geisio gwella eu cysylltiad â'r rhain. Anogir dysgwyr i drafod manteision ac anawsterau amrywiol bynciau ar-lein, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol, gemau a gwybodaeth ar-lein. Gallant wneud hyn hefyd gydag un o'u diddordebau penodol nhw os ydyn nh w eisiau, fel ap neu gêm benodol. Efallai yr hoffech chi ganolbwyntio ar un pwnc gyda'ch gilydd a thrafod y manteision a'r anawsterau gyda'ch gilydd. Gallech hefyd ddefnyddio'r cwestiynau symlach a geir ar sleidiau 7 ac 8 yn y sleidiau ategol (Beth ydych chi'n ei hoffi amdano? Beth nad ydych chi'n ei hoffi amdano?).
Gweithgaredd 2 **Llinell amser technoleg**	Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i feddwl am eu bywyd ar-lein cyn belled, gan fyfyrio ar pryd y dechreuon nhw ddefnyddio gwahanol fathau o dechnoleg, apiau neu wasanaethau, pryd wnaethon nhw ddechrau defnyddio mwy, neu lai, ar y rhain, a sut y gallai hyn newid yn y dyfodol wrth iddynt fynd yn hŷn. Gan ddefnyddio'r daflen waith **Llinell amser technoleg**, gall dysgwyr nodi'r gwahanol oedrannau pan y dechreuon nhw ddefnyddio gwahanol fathau o dechnoleg a gwasanaethau ar-lein gyntaf. Mae'r daflen waith hefyd yn cynnwys rhai cwestiynau i helpu dysgwyr i feddwl sut y gallai eu harferion defnyddio technoleg a'r rhyngrwyd newid wrth iddynt fynd yn hŷn.

Gweithgareddau a fwriedir ar gyfer dysgwyr 14-18 oed

Gweithgaredd 3 **Gosod y gyfraith**	Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i ddysgwyr ymgymryd â rôl deddfwyr, i benderfynu sut y dylid llywodraethu gwasanaethau ar-lein ar sail eu heffaith ar gymdeithas. Gall dysgwyr ddefnyddio'r **daflen waith** ddwyochrog **A ddylai pobl dan 16 oed gael cyfryngau cymdeithasol?** i archwilio pam mae rhai llywodraethau yn rhoi cyfyngiadau ar gyfryngau cymdeithasol i blant a phobl ifanc. Defnyddiwch yr ochr gyntaf i ysgogi'r drafodaeth neu gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio cod lliwiau neu danlinellu'r safbwyntiau gwahanol am gyfryngau cymdeithasol. Defnyddiwch yr ail ochr i helpu dysgwyr i rannu eu barn eu hunain am gyfryngau cymdeithasol.

Dim ond amser ar gyfer un gweithgaredd?

Defnyddiwch y syniad cefnogi a sgaffaldio a awgrymir ar gyfer **Gweithgaredd 1 – Effeithiau ar les a strategaethau i helpu**



Gweithgaredd: Ymdopi â newid

Amser a awgrymir:

20 munud

Amcan dysgu:

Mae gen i strategaethau i'w defnyddio i'm helpu i ddelio â fy emosiynau ac ymdopi â newid pan fyddaf yn defnyddio technoleg

Deunyddiau:

- **Taflen waith Ymdopi â newid**

Canllawiau i'r gweithgaredd:

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu dysgwyr i feddwl am yr effaith y mae defnyddio technoleg yn ei chael ar eu bywydau, ac yn eu helpu i ddelio â sefyllfaoedd lle gallent orfod rhoi'r gorau i ddefnyddio dyfeisiau, apiau neu wasanaethau penodol.

Gellir ei gyflwyno mewn cyd-destun un-i-un, neu gyda grŵp bach.

1. 1) Gofynnwch i ddysgwyr feddwl am sut maen nhw'n defnyddio technoleg yn eu bywydau bob dydd. Allan nhw feddwl am dair enghraifft wahanol? Gallai'r atebion gynnwys:
    - Technoleg gynorthwyol sy'n gwella mynediad ac annibyniaeth mewn gweithgareddau o ddydd i ddydd
    - Technoleg sy'n eu helpu i ddysgu yn yr ysgol neu gartref
    - Technoleg maen nhw'n ei defnyddio i gael hwyl neu i ymlacio, fel chwarae gemau neu wylio fideos
    - Technoleg maen nhw'n ei defnyddio i sgwrsio â ffrindiau a theulu, fel cyfryngau cymdeithasol neu apiau negeseuon
2. Esboniwch wrth y dysgwyr fod technoleg yn rhan o fywydau pob un ohonom, ond weithiau, fod pethau y tu allan i'n rheolaeth yn golygu bod yn rhaid i ni newid y ffordd rydyn ni'n defnyddio technoleg. Gallai hyn fod oherwydd:
    - Mae ap neu gêm yn newid felly nid yw'n gweithio fel yr arferai wneud mwyach
    - Mae rheolau neu gyfyngiadau newydd yn golygu na all rhywun bellach ddefnyddio ap neu gêm benodol neu nodweddion penodol yn yr ap neu'r gêm honno
    - Efallai y bydd apiau neu gemau yn cau neu'n cael eu dirwyn i ben fel na all neb eu defnyddio o gwbl

- Gallai rhywun gael ei gloi allan o gyfrif, efallai oherwydd ei fod wedi cael ei hacio neu oherwydd eu bod wedi anghofio'r cyfrinair
- Efallai y bydd dyfais yn torri ac nid oes dim ar gael yn ei lle

3. Rhowch gopi o'r daflen waith **Ymdopi â newid** i'r dysgwyr. Darllenwch y senario gyda'ch gilydd. Gofynnwch i'r dysgwyr sut gallai Sham fod yn teimlo.
4. Eglurwch wrth y dysgwyr nad yw Sham yn gyfrifol am y rheolau ynghylch pwy all ddefnyddio ei hoff ap. Mae'r rheolau allan o'u rheolaeth.
5. Esboniwch wrth y dysgwyr ei bod yn normal teimlo'n flin neu'n ddig pan fydd pethau allan o'ch rheolaeth, yn enwedig os yw rhywbeth yn cael effaith fawr ar eich bywyd. Gall hyn deimlo'n annheg.
6. Gofynnwch i'r dysgwyr a oes ganddynt unrhyw gyngor i Sham i'w helpu i ddelio â'u hemosiynau a'u hannog i ddewis un, a'i ysgrifennu yn y blwch cyntaf. Gallai'r atebion gynnwys:
   - Siarad ag oedolyn diogel am sut maen nhw'n teimlo
   - Enwi'r emosiwn neu ei labelu gan ddefnyddio symbolau
   - Mynegi eu hemosiynau mewn ffordd ddiogel, fel crio, gwasgu gwrthrych meddal, neu gofnodi eu teimladau
   - Defnyddio technegau tawelu fel anadlu'n araf, defnyddio offeryn ffidlan, ac ati.
7. Esboniwch wrth y dysgwyr mai peth arall a allai helpu Sham yw meddwl am yr hyn y gall ei reoli. Rhoddodd Sham lawer o enghreifftiau o bethau roedd yn mwynhau eu gwneud ar yr ap, ond efallai y bydd yn gallu gwneud y pethau hyn mewn mannau eraill hefyd.
8. Gweithiwch trwy'r rhestr ar y daflen waith a dod o hyd i syniadau am bethau eraill y gall Sham ddal i'w gwneud i fwynhau'r manteision hyn.

Atebion enghreifftiol:

Ffordd arall y gallai Sham ymlacio yw trwy...

- wylio hoff ffilm neu sioe deledu.

Ffordd arall y gallai Sham ddysgu pethau newydd yw trwy...

- ymweld â llyfrgell neu ofyn i oedolyn diogel ynghylch unrhyw destun.

Ffordd arall y gallai Sham anfon lluniau yw trwy...

- ddefnyddio e-bost, postio copïau wedi'u hargraffu neu eu hanfon trwy neges.

Ffordd arall y gallai Sham siarad â phobl sy'n hoffi'r un pethau yw trwy...

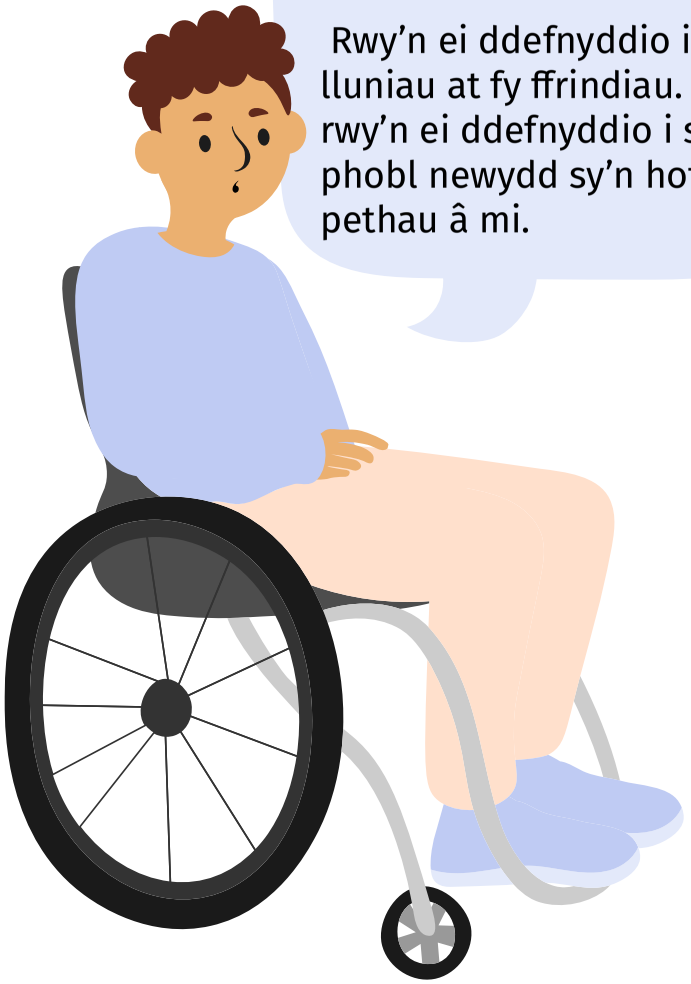
- ofyn i oedolyn diogel eu helpu i ddod o hyd i glwb neu grŵp i ymuno ag ef, siarad â phobl eraill yn yr ysgol i weld a oes ganddyn nhw yr un diddordebau hefyd.

Taflen waith Ymdopi â newid

Fy enw i yw **Sham**. Mae gan fy hoff ap reolau newydd a chyn bo hir ni fyddaf yn cael ei ddefnyddio mwyach.

Rwy'n treulio llawer o amser arno. Mae'n fy helpu i ymlacio trwy wylio fideos. Rwyf hefyd yn hoffi ei ddefnyddio i ddysgu pethau newydd am wledydd eraill.

Rwy'n ei ddefnyddio i anfon lluniau at fy ffrindiau. Weithiau rwy'n ei ddefnyddio i siarad â phobl newydd sy'n hoffi'r un pethau â mi.



Os yw Sham yn teimlo'n flin am rywbeth na all ei reoli, gallai Sham...

.....

.....

.....

Ffordd arall y gallai Sham ymlacio yw trwy...

.....

.....

Ffordd arall y gallai Sham ddysgu pethau newydd yw trwy...

.....

.....

Ffordd arall y gallai Sham anfon lluniau yw trwy...

.....

.....

Ffordd arall y gallai Sham siarad â phobl sy'n hoffi'r un pethau yw trwy...

.....

.....