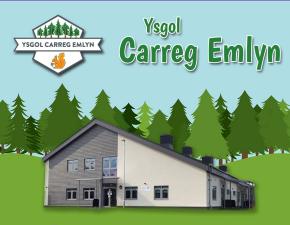


Cefnogi Ein Rhieni hefo Diogelwch Ar-lein

Supporting Our Parents with Online Safety





Diogelu Ar-lein

Beth da ni yn ei wneud yn yr Ysgol?

Sesiynau
Diogelu/Seibr
Fwlio gan yr
Heddlu -
Rhaglen
Schoolbeat

Cynghori
Rhieni

Trafod mewn
Gwasanaethau
Ysgol

Sesiynau
Diogelwch
ar-lein fel rhan
o'n Cwricwlwm

Dathlu Diwrnod
Diogewlch ar y
We drwy gwblhau
gweithgareddau





On-line Safety in School

What do we do as a School?

North Wales
Police
Schoolbeat
sessions

Offer
advice for
parents

On-line Safety
sessions as
part of our
Curriculum

Celebrate Safer
Internet Week by
having a day of
activities

School
Assemblies



Beth allwch chi wneud fel rhieni?

Siaradwch

Mae'n hanfodol bwysig i siarad gyda'ch plentyn yn gyson am sut i gadw'n ddiogelwch ar-lein. Ddim yn siwr iawn ble i gychwyn? Fe all rhain helpu;

 Gofynwch i'ch plentyn beth mae nhw yn hoffi ei wneud ar-lein a pa safleoedd yr hoffent ei ddefnyddio. Pa gemau mae nhw o'i ffrindiau yn hoff o chwarae? Dangosa imi dy hoff wefan. Gad i ni chwarae dy hoff gêm ar lein gyda'n gilydd.

 Gofynwch i'ch plentyn sut maent yn cadw'n ddiogel ar-lein. Beth sydd yn iawn i rannu ac ddim yn iawn i rannu. Pa awgrymiadau sydd ganddyt i rannu gyda chi.

 Gofynwch iddynt os ydynt yn gwybod ble i fynd am help. Lle own nhw am gyngor, gwybodaeth am osodiadau diogelwch a sut i atal neu rhoi 'block' ar rhywun.

 Meddyliwch sut mae'r teulu yn defnyddio'r we. Allwch ddefnyddio'r we fwy gyda'ch gilydd? Oes na weithgareddau ar-lein allwch fwynhau fel teulu?

What can you do as parents?

Have a conversation

It is really important to chat with your children on an ongoing basis about staying safe online. Not sure where to begin? These conversation starter suggestions can help.

- Ask your children to tell you about the sites they like to visit and what they enjoy doing online.

What games do you and your friends like to play online? Can you show me the websites you visit the most? Shall we play your favourite game online together?

- Ask them about how they stay safe online.

What tips do they have for you, and where did they learn them? What is OK and not OK to share?

- Ask them if they know where to go for help.

Where can they go to find the safety advice, privacy settings and how to report or block on the services they use?

- Think about how you each use the internet.

What more could you do to use the internet together? Are there activities that you could enjoy as a family?



Gwefanau Defnyddiol/Useful Websites

 [UK Safer Internet Centre](#)
[Safer Internet Org](#)

[Internet Matters](#)



[NSPCC Online Safety](#)



[Gov.uk](#)





Diogelwch ar-lein: syniadau da

Mae mynd ar-lein yn rhan enfawr o fywydau'r rhan fwyaf o bobl ifanc, felly mae'n bwysig siarad â nhw am ddiogelwch ar-lein. Dyma ein hawgrymiadau i'ch rhoi chi ar ben ffordd.

Sgwrsiwrh â nhw am yr hyn maen nhw'n hoffi ei wneud ar-lein

Y ffordd orau o ddarganfod beth mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yw siarad â nhw a chael sgyrsiwrh rheolaidd fel bod diogelwch ar-lein yn rhan o dradaoedd bob dydd. Gofynnwch gwestiynau penagored iddyn nhw fel 'Beth yd wy hoff genni neu an roi?'.

- Gwrandewch ar y rhan sy'n hydn ganddynt i'w dduweid a dangoswch diddordeb. Gofynnwch am gael gweld eu hoff a ap neu eu hoff gyfrif YouTube neu TikTok.
- Bwyddwch yn swr y ddyddiau newydd! Bydd ynn hefyd yn rhoi cyfle i chi sgyrsiwrh am unrhyw osodiadau diogelwch sydd mewn lluoedd.
- Bydd sgyrsiau rheolaidd gyda'ch plentyn yn eu hannog i ddot atoch chi oes aengen cymorth neu gyngor anynn.



Siaradwch am bwy maen nhw mewn cysylltiad â nhw ar-lein

Mae yna lawer o wahanol flynydd y gall plant siarad â phobl ar-lein – aplau negeseua, ar gyfrngau aymdeithasol, a ffordd llaï amwig fel sgwrsio ar gemaun ar-lein. Holwch eich plentyn ynglyn â phwy maen nhw'n sgwrsio gydag ar-lein a beth maen nhw'n ei rannu gyda nhw.

- Defnyddiwrh osodiadau i helpu i gyffngu pwy all gysylltui â'ch plentyn.
- Atgoftwch eich plentyn na ddylen nhw rannu gwyoedbaeth bersonol â phobl nad yd yn nhw'n eu hadnabod ar-lein.
- Rhawnhwyd i'ch plentyn y gallant ddedd atoch chi neu oesolyn dibyniadwr arall os bydd unrhyw sgwrsi yn gweud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Helpwch i reoli'r hyn y maent yn ei weld a'i wneud ar-lein

Gall rheolaethau rhieni a gosodiadau preifatwydd eich helpu i reoli sut mae eich plentyn yn treulio amser ar-lein a'u cadw'n ddogef.

- Gosodiadau dyfais – rheolwrh bethau fel rhannu lleoliad, amser sgrin a phrynhau mewnw-app. Mae gan y rhan fwyaf o gymhwyl technoleg a gemaun dduallennu pwysol i'ch helpu i'w gosod.
- Gosodiadau ap neu gêm – taclau mewnw-app a all helpu i gadw cyfrif eich plentyn yn breifat a rheoli gyda phwy maen nhw'n siarad. Fel arfer gallwrh ddedd o hyd i wybodaeth am y rhain mewnwgosodiadau cyfrif neu'n uniongyrchol ar wefan y platformau.
- Gosodiadau darparwr: symudol neu rwydwrh – helpwrh i reoli mynediad pori a rhwystwrch eich plentyn rhag ymwedol â safleoedd amhrindol neu lawtrwyd y pliâu anaddas. Cysylltwch â'ch darparwr ffonau symudol neu fand eang a gael rhagor o wybodaeth ynglyn â threfnu hyd.

Gwnewch yn siwr eich bod yn siarad â'ch plentyn yn cyntaf cyn gweithredu unrhyw osodiadau newydd ac eglurwrh iddynt sut mae nhw'n helpu i'w cadw'n ddogef.



Cofiwch ei bod hi'n iawn gofyn am help!

Cofiwch nad oes rhaid i chi fod yn arbennig diogelwch ar-lein – ein gwaiith ni yw hynny! Rydym ni yma i helpu, gydag adnoddau a chyngor i'ch cefnogi chi a'ch plentyn.

Os bydd eich plentyn yn gofyn cwestiwn i chi nad ydych yn gwylod yr ateb iddo, neu'n siarad â chi am brofiad negyddol a gafodd ar-lein, dyma rai o'r petrau y gallwrh eu gweud:

- Ewch i ganolfan diogelwch ar-lein yr NSPCC: nspcc.org.uk/onlinesafety
- Ffoniwch linell gymorth yr NSPCC ar 0808 800 5000 i siarad â chynhyrchedd
- Gofynnwch i riant arall
- Siaradwch ag aethro/athrawes eich plentyn
- Os oes angen mwy o gymorth ar eich plentyn, gallant gysylltu â Childdline: childline.org.uk

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Gwasengettedig Cyfrifiad Llosg 224611. N Rhwng 05/2021 a 27/01/2022. Llofn gari ddatborthwck 2021/2022.

Cytundeb diogelwch ar-lein i'r teulu

Gelli defnyddio cytundeb teulu diogelwch ar-lein i ddechrau sgwrs am diogelwch ar-lein, cytuno ar ddisgwyliadau a ffiniau a helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein.



Beth i fuddol amdano a chwystiannu i'w gofyn

- Beth yw'r gwasanwl bethau ydych chi'n mynd ar-lein a re y cyfar? Gallent gynnwys ymchwili a fideos yn eu cyflwr, a phad mewnw osodysiad u mudiad, neu i chearwau gemau.
- Beth yw'r hoff aplau neu wefannau y mas pob person yn eu defnyddio?
- Sut mae pob person a re y tu'n ddiogel i'w defnyddio a deit, neu i wneud gwasanwl?
- A ceu pathau y mas unrhyw un o rhonchiach yn eu gweud ar-lein? Yn y tu'n ddiogel i'w defnyddio a re'r rhonchiach?
- Meddygolwrh am y amser a deurli ar-lein. A yw'n mynd i ymddygiad a phoblogaeth?
- Sut ydych chi'n siarad am diogelwch ar-lein gyda'r plentyn? A yw'r sgwrsi yn negyddol neu'n gadarnhad?
- Faint o ddefnyddiadau yn eich tŷ chi cyd yw'r cysylltu a'r rhwngwyr? Gofynnwch i baent yn teulu eu cyffri a gweud i'w gofyn?

Sylfaenol

- Rhaneu – beth y'n cael ei rannu a gyda phwy? Meddygolwrh am y hyn a mae luniau a fideos yn eu cyflwr, a phad mewnw osodysiad u mudiad, neu i chearwau gemau.
- Gwyneis – y mas germau, yr adus i'w gofyn? Gwyneis i'w addas a fydd ymddygiad a phoblogaeth?
- Spwrs – beth dylai eich plentyn yn wreiddio co ymwyso nad yw'n ei aethodol yn gynnwys neges neu aethodol?
- Wledydd – a oes unrhyw benth a mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein i'w effeithio a eu hymddygiad? Gall ymddygiad tron i ddig os ydym nhw'n coll gêm, neu i ddig os ydym nhw'n gwisgo gwisgo?
- Gosodiadau – a oes gennych osodiadau ddogefwrh ar wleidyd a fand eang a wrf ar ddefnyddiadau eich plentyn? Gallen nhw neu rwydwrh gemau, megis ar gyfer rhannu lleoliad a rheolaethau.

Ymddygiad

- Efallai y bydd cytundebau gwasanwl ar gyfer gwasanwl aelodau o'r cartref i'w selliedig ar oedran neu ar y galu i ddeol y rwygau a delio a thorri.
- Efallai y byddwrh y cytundebau i'w ddiogel i'w wedi i'w defnyddio a phob a berth y gallwrh ei ddefnyddio a phoblogaeth?
- Wedi i'w ddiogel i'w defnyddio a phoblogaeth?
- Meddygolwrh am sut rydych chi'n siarad am ymddygiad ar-lein – i'w hygyrchedd ymddygiad cadarnhaol yn hytrach na chanolbwysito ar negaifau?



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Gwasengettedig Cyfrifiad Llosg 224611. N Rhwng 05/2021 a 27/01/2022. Llofn gari ddatborthwck 2021/2022.

Ein cytundeb ar-lein i'r teulu



Plentyn 1:

Enw
e.e. gwirwch cyn lawrwytho ap newydd.

Sut y byddwn yn genio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Plentyn 2:

Enw
e.e. pedio a rhannu lleoliad wrth bostio ar-lein.

Sut y byddwn yn genio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Plentyn 3:

Enw
e.e. gwirwch cyn lawrwytho ap newydd.

Sut y byddwn yn genio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Oedolion:

Enwau
e.e. amser di-ffôn i'r teulu bob dydd.

Sut y byddwn yn genio ein bod yn gweud hyn?

Llofnod

Pryd y byddwn yn adolygu'r hyn rydym wedi cytuno amro?



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Gwasengettedig Cyfrifiad Llosg 224611. N Rhwng 05/2021 a 27/01/2022. Llofn gari ddatborthwck 2021/2022.

Online safety family agreement

An online safety family agreement can be used to start a conversation about online safety, agree expectations and boundaries and help to keep your kids safe online.



What to think about and questions to ask

- What are the **different things you each go online for?** It could be research for school work, keeping in touch with friends, or gaming.
- What are the **favourite apps or sites** each person uses?
- How does each family member **access the internet** – via a phone, tablet, or something different?
- Are there things that any of you are doing online that are worrying or **affecting others?** Think about time spent online, is it interfering with family life such as meal times?
- **How do you talk** about online safety with your child – is it negative or positive?
- How many **devices in your house** are connected to the internet? Can you go on a hunt to count them and see if you each come up with the same amount?

Basics

- **Sharing** – what is being shared and with who? Think about what pictures and videos show, and what is being included in messages.
- **Content** – are the games, apps and chat sites suitable for the person using them? You should remember that what is suitable for one person in the household might not be suitable for another.
- **Chat** – what should your child do if someone they don't know messages them? Who are they talking to online and are they sure they are who they say they are?
- **Behaviour** – does anything your child does online affect behaviour? This could be getting angry if they lose a game, or feeling anxious that they've missed a post.
- **Settings** – do you have safety settings in place on broadband and wifi and on your child's devices like phones or games consoles, such as for location sharing and parental controls?

Behaviour

- There may be different agreements for different members of the household, this might be based on age, but also on ability to understand the risks and being able to deal with challenges.
- The agreement might be broken at some point, that isn't a failure, but use it as a time to talk about what has happened and why and what you can do to help keep to the agreement in future.
- You'll need to review the agreement over time. Agree how long it should be before the next review.
- Think about how you are talking about online behaviour – promote positive behaviour rather than focusing on negatives.



Remember

Once you've talked together about how your family use the internet you can use this agreement to note down what you each agree too.
Make sure your agreement works for each member of the family and you all understand that online behaviour may need to change to stick to the agreement.

Visit the NSPCC website for further information.

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Registered charity England and Wales 210402, Scotland SC037717 and Jersey 384. Illustration by Shuterstock. 20211243