

## 1. UK SAFER INTERNET CENTRE



**UK Safer Internet Centre:** Mae *UK Safer Internet Centre*, a sefydlwyd gan y Comisiwn Ewropeaidd, yn cynnwys tri phartner; **Childnet International**, **South West Grid for Learning** a'r **Internet Watch Foundation**. Gyda'n gilydd, rydym ni'n codi ymwybyddiaeth ynghylch defnyddio'r rhyngwrwyd yn ddiogel, datblygu deunyddiau ac adnoddau gwybodaeth, a threfnu digwyddiadau proffil uchel, fel Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel. Gallwch gael mynediad at amrywiaeth o adnoddau o bob cwr o'r DU, Ewrop a thu hwnt ar [www.saferinternet.org.uk/parents](http://www.saferinternet.org.uk/parents).



Elusen Gofrestredig y DU:  
1080173

**Childnet:** Mae Childnet International yn sefydliad dielw sy'n gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill ledled y byd i wneud y rhyngwrwyd yn lle gwych a diogel i blant. Mae gwefan Childnet yn cynnwys yr holl adnoddau ar-lein a nodir isod, yn ogystal â nifer o adnoddau a argymhellir ar gyfer pobl ifanc, rhieni, gofawyr ac athrawon. Mae'r adran i **Rieni a Gofawyr** yn cynnwys cyngor a gwybodaeth allweddol am roi gwybod hefyd, a gwybodaeth fanwl am amrywiaeth o bynciau e-ddiogelwch yn yr adran **Hot topics**.  
[www.childnet.com](http://www.childnet.com)



Elusen Gofrestredig y DU:  
1120354

**South West Grid for Learning:** Mae South West Grid for Learning (SWGfL) yn ymddiriedolaeth elusennol, ddielw sy'n ymroddedig i ddatblygu addysg trwy dechnolegau gwybodaeth a chyfathrebu. Maen nhw'n darparu gwasanaethau addysgu a dysgu, rhyngwrwyd band eang, diogel ac a gefnogir, ar gyfer 2,500 o ysgolion yn ne-orllewin Lloegr, ac addysg a hyfforddiant e-ddiogelwch yn rhanbarthol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Maen nhw'n rhoi cyngor, adnoddau a chymorth i weithwyr proffesiynol, rhieni a phlant i ddefnyddio technolegau'r rhyngwrwyd yn ddiogel, i wella dysgu a gwneud y mwyaf o'r potensial.  
[www.swgfl.org.uk](http://www.swgfl.org.uk)



Elusen Gofrestredig y DU:  
1112398

**Internet Watch Foundation:** Yr Internet Watch Foundation yw llinell gymorth y DU ar gyfer rhoi gwybod am gynnwys anghyfreithlon a ganfyddir ar y rhyngwrwyd. Mae'n ymdrin yn benodol â cham-drin plant a delweddau sy'n anwedus yn gyfreithiol a gynhelir yn y DU ac yn rhyngwladol. Mae'r IWF yn gweithio mewn partneriaeth â'r diwydiant ar-lein, yr heddlu, y llywodraeth a phartneriaid rhyngwladol. Mae'n elusen a chorff hunanreoleiddio â dros 100 o aelodau o'r diwydiant ar-lein.  
[www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

## 2. DIWRNOD DEFNYDDIO'R RHYNGWRWYD YN FWY DIOGEL



**Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel:** Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel, sy'n cael ei ddathlu'n fyd-eang bob blwyddyn, yn cynnig cyfle i amlygu defnyddiau cadarnhaol technoleg ac archwilio'r rôl rydym ni gyd yn ei chwarae o ran helpu i greu cymuned ar-lein gwell a fwy diogel. Mae'n galw ar bobl ifanc, rhieni, gofawyr, athrawon, gweithwyr cymdeithasol, yr heddlu, cwmnïau, gwneuthurwyr polisïau, ac ehangach, i ymuno â'i gilydd i greu rhyngwrwyd gwell. Yn y pen draw, ein cyfrifoldeb ni yw sicrhau rhyngwrwyd gwell!

[www.saferinternetday.org.uk](http://www.saferinternetday.org.uk)

## 3. TAFLENNI FFEITHIAU/GWYBODAETH I RIENI A GOFALWYR



**Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein:** Canllaw rhad ac am ddim a grëwyd gan Childnet, sy'n rhoi gwybodaeth a chyngor i rieni a gofawyr a, gefnogi pobl ifanc ar-lein. Mae'r cyngor ar gael mewn 11 iaith arall, gan gynnwys Arabeg, Hindi, Pwyleg, Sbaeneg, Wrddw a Saesneg.

[www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online](http://www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online)



**Gwybodaeth a Chyngor i Ofawyr Maeth/Rhieni Mabwysiol:** Mae *UK Safer Internet Centre* wedi gweithio gyda Chyngor Islington i greu taflenni ar gyfer gofawyr maeth a rhieni mabwysiol. Mae'r taflenni, sy'n rhad ac am ddim i'w lawrlwytho ac yn hawdd i'w hargraffu, yn cynnwys awgrymiadau gwych a chychwynwyr sgysia i helpu gofawyr maeth a rhieni mabwysiol i fynd i'r afael â defnyddio'r rhyngwrwyd yn ddiogel.

[www.saferinternet.org.uk/fostering-adoption](http://www.saferinternet.org.uk/fostering-adoption)



**Cadw eich Plant Ifanc yn Ddiogel Ar-lein:** Mae plant yn hoffi defnyddio technoleg, ac maen nhw'n dysgu sut i lywio gwefannau, defnyddio gemau ar-lein a chonsolau, a thechnoleg sgrin gyffwrdd fel iPad a ffonau clyfar o oed iau ac iau. Mae'r cyngor hwn yn cynnwys awgrymiadau gwych i rieni a gofawyr i gadw plant ifanc yn ddiogel ar-lein.

[www.childnet.com/resources/keeping-young-children-safe-online](http://www.childnet.com/resources/keeping-young-children-safe-online)

## 4. ADNODDAU AR-LEIN I RIENI A GOFALWYR



**Canllaw Rhieni i Dechnoleg:** Mae *UK Safer Internet Centre* wedi creu'r canllaw hwn i ateb cwestiynau cyffredin a chyflwyno rhai o'r dyfeisiadau mwyaf poblogaidd a ddefnyddir gan blant, gan amlygu'r offer diogelwch sydd ar gael a grymuso rhieni â'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt i gefnogi eu plant i ddefnyddio'r technolegau hyn yn ddiogel ac yn gyfrifol. [www.saferinternet.org.uk/parent-tech](http://www.saferinternet.org.uk/parent-tech)



**Rheolaethau Rhieni ar y Rhyngwrwyd:** Mae'r pedwar darparwr rhyngwrwyd mawr - BT, Sky, Talk Talk a Virgin Media - yn darparu rheolaethau rhieni rhad ac am ddim i'w cwsmeriaid a ellir eu hactifadu ar unrhyw adeg. Mae tiwtorialau fideo ar sut i lawrlwytho a defnyddio'r rheolaethau hyn ar gael ar wefan *UK Safer Internet Centre*. [www.saferinternet.org.uk/parental-controls](http://www.saferinternet.org.uk/parental-controls)

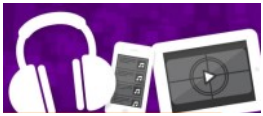


**Offer Diogelwch ar Rwydweithiau Cymdeithasol a Gwasanaethau Ar-lein eraill:**

Gwybodaeth a chyngor ar offer diogelwch, gofynion oedran, a thelerau ac amodau, ar gyfer amrywiaeth o wasanaethau ar-lein sy'n boblogaidd gyda phobl ifanc. [www.saferinternet.org.uk/safety-tools](http://www.saferinternet.org.uk/safety-tools)



**Chwarae gemau ar-lein:** Mae canllaw Childnet yn cynnwys cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol ar gefnogi plant a phobl ifanc sy'n chwarae gemau ar-lein. [www.childnet.com/online-gaming](http://www.childnet.com/online-gaming)



**Cerddoriaeth, Ffilm, Teledu a'r Rhyngwrwyd:** Mae Childnet wedi datblygu'r canllaw hwn gyda'r diwydiannau cerddoriaeth, ffilm a theledu i hysbysu rhieni, athrawon a phobl ifanc am sut i gadw'n ddiogel a chyfreithlon wrth fwynhau adloniant ar y rhyngwrwyd neu ar ddyfais symudol. [www.childnet.com/downloading](http://www.childnet.com/downloading)



**Pobl Ifanc a Safleoedd Rhwydweithio Cymdeithasol:** Ei nod yw helpu rhieni i ddeall y ffyrdd cadarnhaol a chreadigol y mae pobl ifanc yn defnyddio safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook, Twitter ac Instagram). Mae hefyd yn amlygu risgiau posibl defnyddio'r safleoedd hyn a ffyrdd i leihau'r risgiau hyn. [www.childnet.com/sns](http://www.childnet.com/sns)

## 5. BLE I ROI GWYBOD/CAEL HELP



**Angen help?** Gwybodaeth am beth i'w wneud os yw plentyn yn dod atoch chi i gael help a chyngor am sut i roi gwybod am bryderon ar-lein, fel seibrfwlio, cynnwys amhriodol neu ymddygiad anghyfreithlon. [www.saferinternet.org.uk/need-help](http://www.saferinternet.org.uk/need-help)



**Cam-fanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP):** Asiantaeth yr heddlu sy'n mynd i'r afael â cham-drin plant ar y rhyngwrwyd. Mae'r wefan hon yn cynnwys cyfleuster unigryw sy'n galluogi rhieni a phobl i ifanc i roi gwybod am gam-drin neu ymgais i gam-drin ar-lein. [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)  
Mae gwefan CEOP, **Think U Know**, yn cynnwys gwybodaeth i blant a rhieni, yn ogystal â doleri blant roi gwybod am unrhyw gam-drin ar-lein. [www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk)



**Internet Watch Foundation:** Yr IWF, sy'n rhan o *UK Safer Internet Centre*, yw llinell gymorth y DU ar gyfer rhoi gwybod am gynnwys anghyfreithlon a ganfyddir ar y rhyngwrwyd. Mae'n ymdrin yn benodol â cham-drin plant a delweddau sy'n anwedus yn gyfreithlon a gynhelir yn y DU ac yn rhyngwladol. [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)



**NSPCC:** Os oes gennych chi unrhyw bryderon am ddiogelwch plentyn, yna cysylltwch â llinell gymorth NSPCC ar **0808 800 5000** neu anfonwch neges e-bost at [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk).

Gall plant siarad â rhywun i gael cyngor a chymorth ar unrhyw adeg trwy gysylltu â **ChildLine** ar **0800 1111** neu sgwrsio â chyngorydd ar-lein ar [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk).



**Family Lives:** Mae'r elusen genedlaethol cymorth i deuluoedd yn darparu help a chefnogaeth ar bob agwedd ar fywyd teuluol. Mae cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol ar-lein ar [www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk) ac mae ganddyn nhw llinell gymorth gyfrinachol, rhad ac am ddim **0808 800 2222**.



**ParentPort:** Gwefan a gynhelir gan reoleiddwyr cyfryngau'r DU, sy'n caniatáu i chi roi gwybod am gynnwys sy'n anaddas i blant mewn rhaglenni, hysbysebion, ffilmiau, gemau fideo, papurau newydd/cylchgronau neu fathau eraill o gyfryngau. [www.parentport.org.uk](http://www.parentport.org.uk)



Anfonwch neges e-bost atom:  
[enquiries@saferinternet.org.uk](mailto:enquiries@saferinternet.org.uk)



Dewch o hyd i ni ar Facebook:  
[saferinternetuk](https://www.facebook.com/saferinternetuk)



Dilynwch ni:  
[@UK\\_SIC](https://twitter.com/UK_SIC)



Tanysgrifwch i'n cylchlythyr i gael  
y wybodaeth ddiweddaraf:  
[www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)