Gweithgareddau Teulu

Yma ceir gweithgareddau diddorol a hwyliog i rieni a gofalwyr allu eu gwneud gyda phlant o bob oed i gefnogi thema Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel eleni: **'Hwyl a sbri i bawb? Archwilio parch a pherthynas ar-lein.'**

Gweithiwch drwy'r gweithgareddau hyn gyda'ch plentyn er mwyn dechrau sgyrsiau ynghylch bywyd ar-lein a gwneud synnwyr o'r byd digidol gyda'ch gilydd. Mae mwy o weithgareddau, cynnwys fideo, cyngor a chwisiau ar gael yn: saferinternet.org.uk (Saesneg yn unig).

Pob oed

Treulio amser ar-lein gyda'ch gilydd

Mae'r thema eleni yn gyfle gwych i gael hwyl a gemau gyda'ch gilydd! Beth am ofyn i bawb ysgrifennu beth yw eu hoff ap neu gêm ar ddarn o bapur ac yna cymryd eich tro i dynnu un allan o bowlen? Treuliwch ychydig o amser yn trafod pob un fel teulu. Boed hynny yn greu rhywbeth gyda'ch gilydd, cystadlu neu wylio cynnwys, chwiliwch am y nodweddion diogelwch a chofnodi beth mae'r rhain yn ei wneud, fel eich bod yn gwybod ble maent os byddwch eu hangen yn y dyfodol.

Archwilio gwefan Childnet

Archwiliwch wefan Childnet lle mae gweithgareddau, cwisiau a fideos wedi eu teilwra ar gyfer plant o bob oed. Mae yna hefyd wybodaeth ar destunau allweddol ar gyfer rhieni a gofalwyr, cyngor am apiau a gemau penodol, a gweithgareddau ac ysgogwyr sgwrs y gallwch eu defnyddio gyda'ch teulu cyfan.

Llunio cytundeb teulu

Mae cytundeb teulu yn ffordd wych o ddechrau sgwrs am sut mae eich teulu'n defnyddio'r rhyngrwyd. Mae cytundeb diogelwch ar-lein ar gael yn y Pecyn i Rieni a Gofalwyr, ond mae fersiwn fwy manwl ar gael yma: childnet.com/family-agreement (Saesneg yn unig).

Ffilmiau 'Hwyl a sbri i bawb? Archwilio parch a pherthynas ar-lein'

Mae'r ffilmiau hyn a gynhyrchwyd gan UK Safer Internet Centre yn ffordd wych o gychwyn sgwrs gyda'ch plentyn ynghylch sut mae'r rhyngrwyd yn gwneud iddynt deimlo a beth yw parch ar-lein. Mae gwahanol fideos ar gyfer plant iau a h n ar gael yma: saferinternet.org.uk/sid-films (Saesneg yn unig).

3-7 Oed

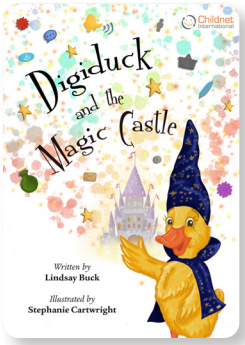
Pwy sy'n eich helpu chi?

Darllenwch stori 'Digi-hwydaen a'r Castell Hud' gyda'ch plentyn: childnet.com/digiduck-magic (Saesneg yn unig).

Trafodwch sut mae Y_Dylluan_Ddoeth a Y_Dylluan_Graff yn helpu Digi-hwyaden a'i deulu.

Gofynnwch i'ch plentyn: Pwy sydd yn dy helpu pan mae gen ti broblem ar-lein?

Gweithiwch gyda'ch plentyn ar lunio rhestr o bobl y gallent siarad â nhw petai ganddynt broblem ar-lein. Gallai hynny gynnwys chi, aelodau eraill y teulu, athro dosbarth neu ffrindiau'r teulu y gellir ymddiried ynddynt. Gallech hyd yn oed ymarfer beth fyddent yn ei ddweud efallai neu feddwl am air cyfrin sy'n hysbys i bawb.



Cyfres Digi-hwyaden

A oeddech chi'n gwybod mai 'Digi-hwyaden a'r Castell Hud' yw'r pedwerydd llyfr yn y gyfres Digi-hwyaden?

Darllenwch yr holl straeon ac ymuno â Digi-hwyaden, Y_Dylluan_Ddoeth a'u ffrindiau ar eu hantur diogelwch ar-lein yn: childnet.com/digiduck (Saesneg yn unig).

7-11 Oed

Gwersi Fideo SMART Childnet

Ewch ati i wylio'r gyfres hon o chwech fideo byr gan Dîm Addysg Childnet gyda'ch plentyn. Cewch eich tywys drwy weithgareddau a thrafodaethau am wahanol bynciau diogelwch ar-lein. Mae'r sesiynau sydd wedi cael eu hanelu at blant 6-9 oed, ar gael yma: childnet.com/resources/video-lessons (Saesneg yn unig).

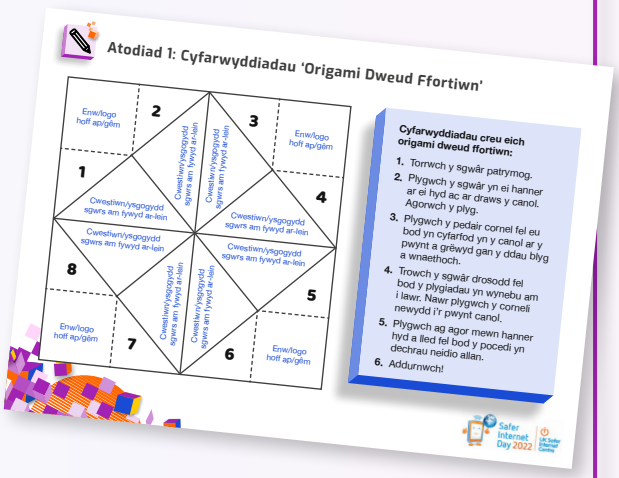
Dweud Ffortiwn

Crëwch origami dweud ffortiwn gyda'ch plentyn gan ddefnyddio'r templed a'r cyfarwyddiadau yn Atodiad 1. Gofynnwch iddynt addurno'r tu allan gyda chymeriadau neu logos o'u hoff apiau a gemau, labelu'r tu mewn gyda rhifau, yna ysgrifennu rhai cwestiynau ynghylch bywyd ar-lein i'w rhoi o dan y fflapiau.

Defnyddiwch yr origami dweud ffortiwn drwy ofyn i aelod teulu ddewis un o'r cymeriadau neu apiau. Sillafwch yr enw a symud yr origami unwaith am bob llythyren. Yna gofynnwch iddynt ddewis rhif a symud yr origami eto. Yna gofynnwch iddynt ddewis ail rif a darllen y cwestiwn o dan y fflap cyfatebol. Defnyddiwch hwnnw i ddechrau sgwrs ynghylch bywyd ar-lein.

Gall y cwestiynau gynnwys:

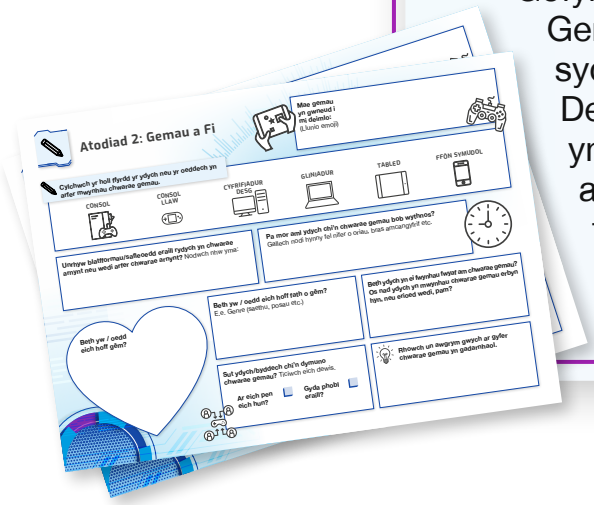
- Beth ydy'ch hoff ap/gêm, a pham?
- Pa gyngor allwch chi ei roi ynghylch cadw'n ddiogel ar-lein?
- Eglurwch un rheol sydd gan y teulu pan fyddwn yn defnyddio ein dyfeisiau?
- Pa un peth fyddech yn ei newid ynghylch sut rydym yn defnyddio dyfeisiau yn ein cartref?
- Gyda phwy y gallwch siarad os oes gennych bryder ynghylch bywyd ar-lein?



11-14 Oed

Gemau a Fi

Gofynnwch i bob aelod o'r teulu gwblhau templed Gemau a Fi (Atodiad 2). Yna rhannwch a thrafod beth sydd yn debyg ac yn wahanol rhwng yr ymatebion. Defnyddiwch hynny fel cyfle i ddechrau sgwrs ynghylch elfennau cadarnhaol a negyddol gemau ar eich aelwyd, gan ddilyn hynny â sesiwn gemau teulu pan fo pawb yn rhoi cynnig ar hoff gemau pawb arall. Allwch chi ganfod y nodweddion diogelwch ar gyfer pob un?


Atodiad 2: Gemau a Fi

Cytunwch yr holl ffyrdd yr ydych nhw yr oeddech yn arfer mwynhau chwarae gemau.

CONSOL | CONSOL LAW | CYRIFIADUR DESG | GLINIADUR | TABLED | FFÔN SYMUDOL

Mae gemau yn gemau i mi dainlo: (Llunio emoji)

Umrhyw blatfformau/safleoedd eraill rydych yn chwarae amynt neu wedi arfer chwarae arnynt? Nodwch nhw ymaf.

Pa mor aml ydych chi'n chwarae gemau bob wythnos? Gallech nodi hynny fel oifar o oriau, bras amcangyfiif etc.

Beth yw / oedd eich hoff rath o gêm? E.e. Genre (llaethu, pobaiz etc.)

Beth ydych yn el hoynhau fwyat am chwarae gemau? Do nad ydych yn mwynhau chwarae gemau mhyn hyn, nhu efloed wedi, nam?

Beth yw / oedd eich hoff gêm?

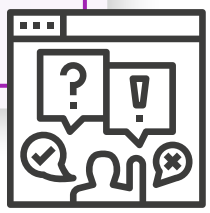
Sut ydych/byddech chi'n dymmo chwarae gemau? Ticiwch eich dewis.

Ar eich pen eich hun? ☐ Gyda phobl eraill? ☐

Rhiwerch un awgrym gwych ar gyfer chwarae gemau yn gadarnhaol.

Cwis Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel

Chwiliwch am y fersiwn rhyngweithiol, ar-lein o'n cwis Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2022 arbennig ar gyfer pobl ifanc 11-14 oed. Bydd hwn yn cael ei gyhoeddi wrth i'r diwrnod agosáu ac mae'n gyfle gwych i chi a'ch plentyn brofi eich gwybodaeth am barch a pherthynas gyda'ch gilydd. saferinternet.org.uk/sid-quiz/11-14 (Saesneg yn unig).



14-18 Oed

Cyfryngau Cymdeithasol v Gemau

Rhannwch Atodiad 3 gyda'ch plentyn a thrafod a yw pob un o'r datganiadau yn fwy cymwys i gyfryngau cymdeithasol neu gemau, yn eu barn nhw. Defnyddiwch hynny fel ysgogydd sgwrs i ganfod mwy am brofiadau eich plentyn ar-lein a'r strategaethau maent yn eu defnyddio i gadw eu hunain ac eraill yn ddiogel.

Dangoswch eich bod yn agored a pharod i ddysgu mwy drwy ofyn:

"Pa un peth fyddet ti'n hoffi i mi ei wybod ynghylch defnyddio'r rhyngrwyd a thechnoleg?"

Atodiad 3

Cyfryngau Cymdeithasol v Gemau?

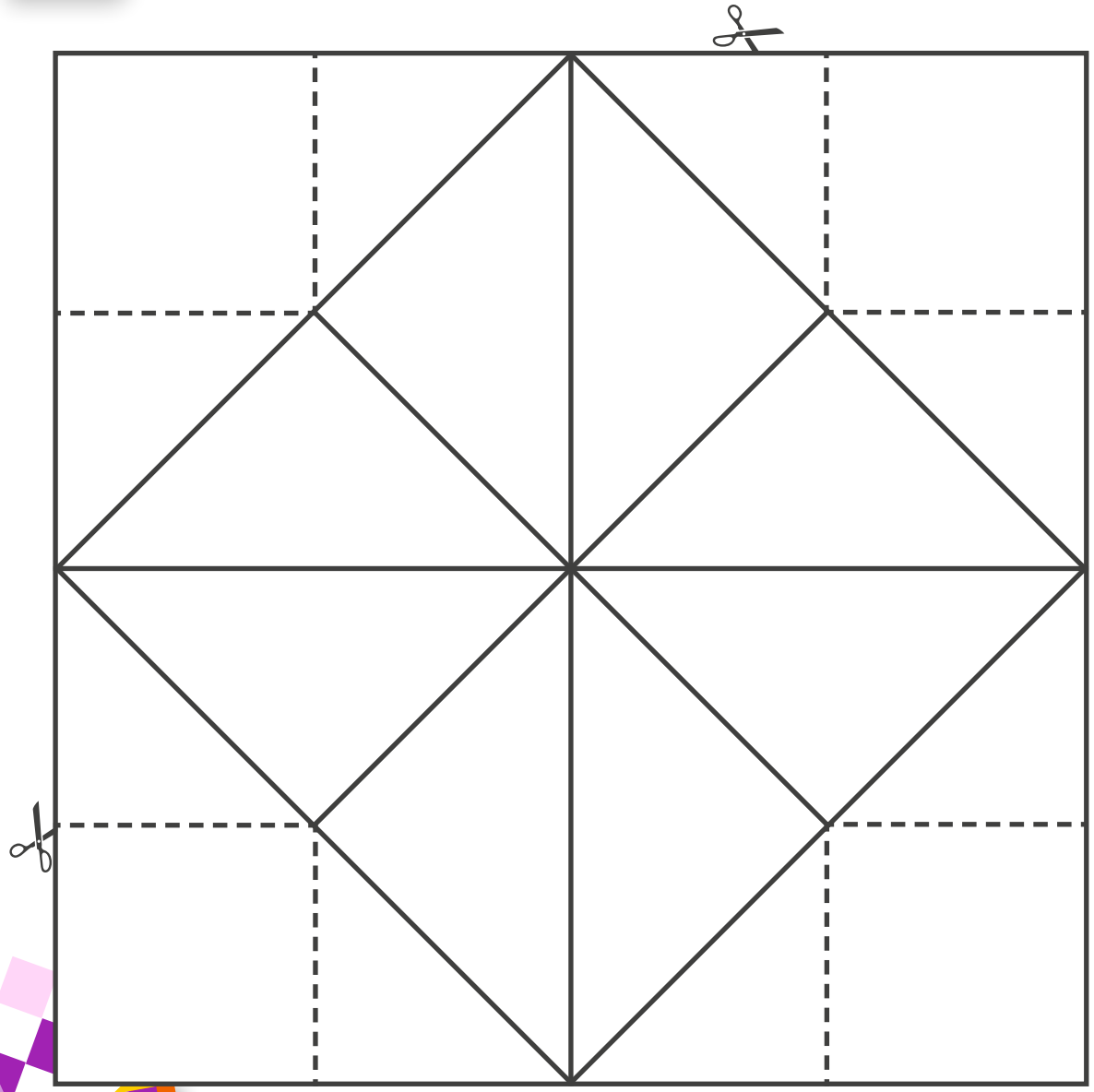
1. Man gyda chymunedau cadarnhaol y mae eu haelodau yn cefnogi ei gilydd.
2. Man le gall unrhyw un ganfod pobl sydd yn debyg iddynt
3. Man le na dderbynnir iaith casineb
4. Man le mae pawb yn cael ei barchu
5. Man le mae eich rhywedd yn newid y ffordd mae pobl yn eich trin
6. Man le gallwch ddianc oddi wrth realiti a bod yn rhywun arall
7. Man le mae pobl yn anghofio bod yna berson real y tu ôl i'r sgrin
8. Y lle gorau i ryngweithio â ffrindiau

Byddwch yn esiampl da

Beth am ofyn i blentyn hŷn eich helpu chi neu frodyr neu chwiorydd iau gan helpu i fwynhau profiadau ar-lein cadarnhaol a diogel? Does dim amheuaeth y bydd gan bawb air o gyngor doeth.

Holwch nhw am eu hoff apiau a gemau, a pha gyngor fyddent yn ei gynnig ynghylch diogelwch ar gyfer pob un. A oes ganddynt unrhyw arweiniad i'w roi ynghylch sut mae rheoli cyfeillgarwch ar-lein a sicrhau bod y cyfathrebu yn barchus a diogel, ac yn hwyl hefyd?

Atodiad 1: Templed ‘Origami Dweud Ffortiwn’

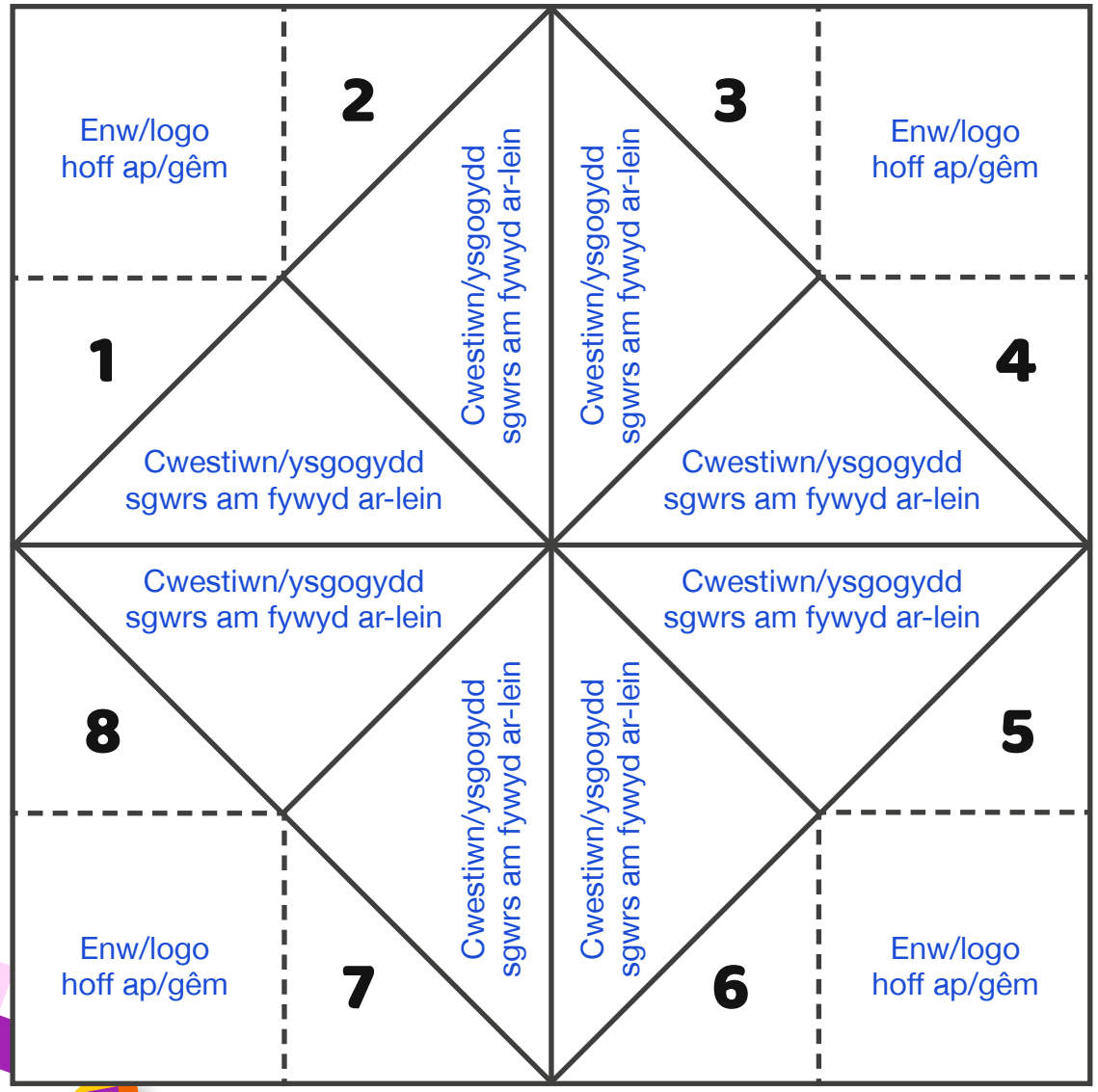


Cyfarwyddiadau creu eich origami dweud ffortiwn:

1. Torrwch y sgwâr patrymog.
2. Plygwch y sgwâr yn ei hanner ar ei hyd ac ar draws y canol. Agorwch y plyg.
3. Plygwch y pedair cornel fel eu bod yn cyfarfod yn y canol ar y pwynt a grëwyd gan y ddau blyg a wnaethoch.
4. Trowch y sgwâr drosodd fel bod y plygiadau yn wynebu am i lawr. Nawr plygwch y corneli newydd i’r pwynt canol.
5. Plygwch ag agor mewn hanner hyd a lled fel bod y pocedi yn dechrau neidio allan.
6. Addurnwch!

Safer Internet Day 2022
UK Safer Internet Centre

Atodiad 1: Cyfarwyddiadau ‘Origami Dweud Ffortiwn’



Cyfarwyddiadau creu eich origami dweud ffortiwn:

1. Torrwch y sgwâr patrymog.
2. Plygwch y sgwâr yn ei hanner ar ei hyd ac ar draws y canol. Agorwch y plyg.
3. Plygwch y pedair cornel fel eu bod yn cyfarfod yn y canol ar y pwynt a grëwyd gan y ddau blyg a wnaethoch.
4. Trowch y sgwâr drosodd fel bod y plygiadau yn wynebu am i lawr. Nawr plygwch y corneli newydd i’r pwynt canol.
5. Plygwch ag agor mewn hanner hyd a lled fel bod y pocedi yn dechrau neidio allan.
6. Addurnwch!

Safer Internet Day 2022 | UK Safer Internet Centre

Atodiad 2: Gemau a Fi

Mae gemau yn gwneud i mi deimlo:
(Llunio emoji)

Cylchwch yr holl ffyrdd yr ydych neu yr oeddech yn arfer mwynhau chwarae gemau.

CONSOL

CONSOL LLAW

CYFRIFIADUR DESG

GLINIADUR

TABLED

FFÔN SYMUDOL

Unrhyw blatfformau/safleoedd eraill rydych yn chwarae arnynt neu wedi arfer chwarae arnynt? Nodwch nhw yma:

Pa mor aml ydych chi'n chwarae gemau bob wythnos?
Gallech nodi hynny fel nifer o oriau, bras amcangyfrif etc.

Beth yw / oedd eich hoff gêm?

Beth yw / oedd eich hoff fath o gêm?
E.e. Genre (saethu, posau etc.)

Beth ydych yn ei fwynhau fwyaf am chwarae gemau? Os nad ydych yn mwynhau chwarae gemau erbyn hyn, neu erioed wedi, pam?

Sut ydych/byddech chi'n dymuno chwarae gemau? Ticiwch eich dewis.

Ar eich pen eich hun? ☐ **Gyda phobl eraill?** ☐

Rhowch un awgrym gwych ar gyfer chwarae gemau yn gadarnhaol.

Atodiad 3

Cyfryngau Cymdeithasol v Gemau?

1. Man gyda chymunedau cadarnhaol y mae eu haelodau yn cefnogi ei gilydd.

2. Man le gall unrhyw un ganfod pobl sydd yn debyg iddynt

3. Man le na dderbynnir iaith casineb

4. Man le mae pawb yn cael ei barchu

5. Man le mae eich rhywedd yn newid y ffordd mae pobl yn eich trin

6. Man le gallwch ddianc oddi wrth realiti a bod yn rhywun arall

7. Man le mae pobl yn anghofio bod yna berson real y tu ôl i'r sgrin

8. Y lle gorau i ryngweithio â ffrindiau

Safer Internet Day 2022 | UK Safer Internet Centre