

## Sefydliadau ac adnoddau i rieni a gofalmwr



Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth a ffynonellau cyngor defnyddiol i rieni a gofalmwr, ar gyfer diogelwch cyffredinol ar-lein, ac yn benodol, ar gyfer thema Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwd yn Fwy Diogel eleni, sef **'Hwyl a sbri i bawb? Archwilio parch a pherthynas ar-lein.'** Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am sut mae rhoi gwybod am broblemau ar-lein.

### Partneriaeth UK Safer Internet Centre:



#### UK Safer Internet Centre (UKSIC)

UKSIC sy'n cydlynw Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwd yn Fwy Diogel yn y DU. Penodwyd UKSIC gan y Comisiwn Ewropeaidd, ac mae'n cynnwys tri phartner: Childnet International, South West Grid for Learning a'r Internet Watch Foundation. Rydyn ni'n codi ymwybyddiaeth am ddiogelwch ar-lein, yn datblygu adnoddau ac yn trefnu digwyddiadau cenedlaethol fel Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwd yn Fwy Diogel: [saferinternet.org.uk/parents](https://saferinternet.org.uk/parents)\*



#### Childnet

Sefydliad di-elw sy'n gweithio i helpu i sicrhau bod y rhyngwrwd yn lle gwyh a diogel i blant. Mae gan wefan Childnet lawer o adnoddau i bobl ifanc, rhieni, gofalmwr ac athrawon. Mae'r dudalen i Rieni a Gofalmwr yn cynnwys cytundeb teulu, cyngor ar siarad gyda'ch plentyn am faterion ar-lein a manylion am ble arall i gael help: [childnet.com](https://childnet.com)\*



#### Internet Watch Foundation (IWF)

Llinell Gymorth y DU ar gyfer riportio delweddau a fideos o gam-drin plant yn rhywiol ar-lein yn ddienw. Mae'r IWF yn gweithio mewn partneriaeth fyd-eang â'r diwydiant ar-lein, partneriaid gorfodi'r gyfraith, y llywodraeth a phartneriaid rhyngwladol. Mae'n elusen sydd â thros 150 o Aelodau o'r diwydiannau rhyngwrwd a thechnoleg: [iwf.org.uk](https://iwf.org.uk)\*



#### South West Grid for Learning (SWGfL)

Ymddiriedolaeth elusennol, ddielw, sy'n gweithio'n arbennig ar hyrwyddo addysg drwy ddefnyddio technoleg. Mae'n darparu cyngor, adnoddau a chefnogaeth i weithwyr proffesiynol, rhieni a phlant ar sut mae defnyddio technolegau'r rhyngwrwd yn ddiogel er mwyn gwella'r dysgu a gwneud y mwyaf o'r potensial. [swgfl.org.uk](https://swgfl.org.uk)\*

\* Saesneg yn unig

Sefydliadau ac adnoddau  
i rieni a gofalmwr

RIENI A  
GOFALWYR

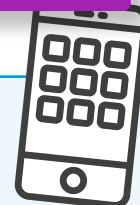
#SaferInternetDay

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

## Adnoddau diogelwch a chyngor ar gemau, apiau a gwasanaethau penodol

**AskAboutGames**

Cyngor a chanllawiau ar-lein ynghylch gemau a chyfyngiadau oedran PEGI: [askaboutgames.com](https://www.askaboutgames.com)\*

**Common Sense Media**

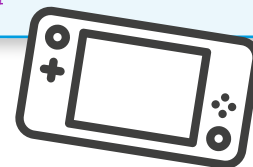
Adolygiadau, cyngor ac argymhellion arbenigol a phriodol i oedran ar gemau, apiau, ffilmiau a mwy: [commonsensemedia.org](https://www.commonsensemedia.org)\*

**Family Gaming Database**

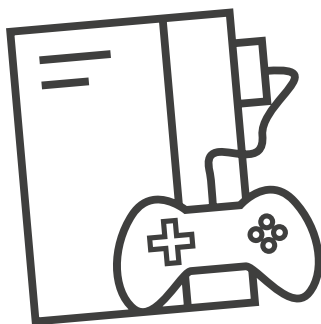
Gwybodaeth wedi ei chyflwyno i rieni a gofalwyr er mwyn canfod gemau sydd yn addas i blant, glasoed ac oedolion ifanc: [taminggaming.com](https://www.taminggaming.com)\*

**Internet Matters**

Cymorth a chyngor ar amrywiaeth o faterion diogelwch ar-lein. Canllawiau defnyddiol ar osod mesurau rheoli gan rieni: [internetmatters.org](https://www.internetmatters.org)\*



\* Saesneg yn unig



Sefydliadau ac adnoddau  
i rieni a gofalwyr

#SaferInternetDay

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

RIENI A  
GOFALWYR

## Gwybodaeth gyffredinol am ddiogelwch ar-lein i rieni a gofalwyr

**UKSIC Advice Centre**

Cyngor ac erthyglau i rieni a gofalwyr (a chynulleidfaoedd) ar amryw o faterion, a blogiau wythnosol ar destunau sy'n dod i'r amlwg: [saferinternet.org.uk/advice-centre](https://saferinternet.org.uk/advice-centre)\*

**Adnoddau Childnet i Rieni a Gofalwyr**

Cyngor i rieni a gofalwyr am sut mae siarad â'u plant am fod yn hapus, yn gadarnhaol ac yn ddiogel ar-lein: [childnet.com/parents-toolkit](https://childnet.com/parents-toolkit)\*

**Testunau Allweddol Childnet**

Cyngor i rieni a gofalwyr o ran cefnogi plant o wahanol oeddrannau ynghylch amrywiaeth o destunau diogelwch ar-lein: [childnet.com/parents-and-carers](https://childnet.com/parents-and-carers)\*

**Gwybodaeth a Chyngor i Ofalwyr Maeth/Rhieni sy'n mabwysiadu**

Tafleini am ddim, y gellir eu hargraffu, sy'n cynnwys cyngor campus a syniadau ar gyfer dechrau sgwrs i helpu gofalwyr maeth a rhieni sy'n mabwysiadu i gefnogi eu plentyn i ddefnyddio'r rhyngwryd yn ddiogel: [saferinternet.org.uk/fostering-adoption](https://saferinternet.org.uk/fostering-adoption)\*

**TALK Campaign gan IWF**

Cysylltir yn gynyddol â phobl ifanc yn eu cartrefi eu hunain ar blatfformau ar-lein ac apiau gan ofyn iddynt am luniau a fideos rhywiol, tra bod eu rhieni a'u gofalwyr yn meddwl eu bod yn ddiogel. Sicrhewch nad oes gan eich cartref ddrws agored i bobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol: [talk.iwf.org.uk](https://talk.iwf.org.uk)\*

**BBC Own It**

Erthyglau, fideos a chyngor wedi eu hysgrifennu er mwyn helpu pobl ifanc reoli eu bywydau eu hunain. Mae peth cynnwys ar gael i rieni a gofalwyr, a llawer i'w rannu gyda'ch plentyn: [bbc.com/ownit](https://bbc.com/ownit)\*

**ThinkUKnow**

Mae'r wefan hon, a ddarperir gan NCA-CEOP, yn cynnwys gwybodaeth i blant a rhieni, yn ogystal â dolen i blant roi gwybod am achosion o gam-drin plant yn rhywiol neu feithrin perthynas amhriodol â phlant ar-lein: [thinkuknow.co.uk](https://thinkuknow.co.uk)\*

\* Saesneg yn unig

Sefydliadau ac adnoddau  
i rieni a gofalwyr

RIENI A  
GOFALWYR

#SaferInternetDay

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

## Ble mae adrodd a chael help



### UK Safer Internet Centre – Angen help?

Cyngor ar beth i'w wneud os bydd plentyn yn dod atoch chi i gael help a sut mae rhoi gwybod am bryderon ar-lein, fel seiberfwlio, cynnwys amhriodol neu ymddygiad anghyfreithlon: [saferinternet.org.uk/need-help](https://saferinternet.org.uk/need-help)\*



### Riportio Cynnwys Niweidiol

Darparwyd gan SWGfL ar ran UKSIC. Mae'n rhoi cyngor ar sut mae rhoi gwybod am broblemau ar-lein, yn cynnig helpu i gael gwared ar gynnwys niweidiol oddi ar lwyfannau ac yn cefnogi gydag adroddiadau i'w cyfeirio'n uwch: [reportharmfulcontent.com](https://reportharmfulcontent.com)\*



### Internet Watch Foundation (IWF)

Llinell Gymorth y DU ar gyfer riportio delweddau a fideos o gam-drin plant yn rhywiol ar-lein yn ddiennw. Bydd delweddau neu fideos gaiff ei gadarnhau eu bod yn torri cyfraith y DU yn cael eu riportio i bartneriaid byd-eang er mwyn eu tynnu oddi ar y rhyngwrdd: [iwf.org.uk](https://iwf.org.uk)\*



### Report Remove Tool gan Childline ac IWF

Gall fod yn brofiad brawychus canfod bod delwedd neu fideo ohonoch yn noeth wedi cael eu rhannu ar-lein. Ond mae help ar gael. Efallai y gall Report Remove helpu pobl dan 18 oed i sicrhau bod y delweddau hyn yn cael eu dileu. Chwiliwch am 'Report Remove Childline' i gael mwy o wybodaeth.



### Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP)

Asiantaeth yr heddlu sy'n mynd i'r afael â cham-drin plant yn rhywiol ac achosion o feithrin perthynas amhriodol â phlant ar-lein. Gall rhieni a phobl ifanc roi gwybod am achosion o feithrin perthynas amhriodol â phlant neu achosion o gam-drin plant yn rhywiol ar-lein yn: [ceop.police.uk](https://ceop.police.uk)\*

\*Saesneg yn unig

Sefydliadau ac adnoddau i rieni a gofawyr

#SaferInternetDay

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

RIENI A GOFALWYR

## NSPCC

### Llinell Gymorth yr NSPCC

Mae NSPCC yn darparu llinell gymorth i bob oedolyn ateb cwestiynau neu ymdrin â phryderon ynghylch diogelu plant all-lein ac ar-lein. Ffoniwch: 0808 800 5000 neu ewch i: [nspcc.org.uk/report](https://nspcc.org.uk/report)\*

Mae'r NSPCC hefyd yn darparu llinell gymorth Childline. Gall plant siarad â rhywun i gael cyngor a chefnogaeth unrhyw bryd drwy ffonio 0800 1111 neu drwy gael sgwrs â chwnselydd ar-lein yn [childline.org.uk](https://childline.org.uk)\*

## YOUNG MINDS

### Young Minds

Elusen yn y DU sydd wedi ymrwymo i wella lles ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae gan Young Minds linell gymorth gyfrinachol yn rhad ac am ddim i rieni, sef: 0808 802 5544. Mae gwybodaeth a chyngor i bobl ifanc a rhieni/gofalwyr ar gael yn: [youngminds.org.uk](https://youngminds.org.uk)\*

\*Saesneg yn unig

Sefydliadau ac adnoddau  
i rieni a gofalwyr

#SaferInternetDay

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

RIENI A  
GOFALWYR