

Swansea Council/Cyngor Abertawe

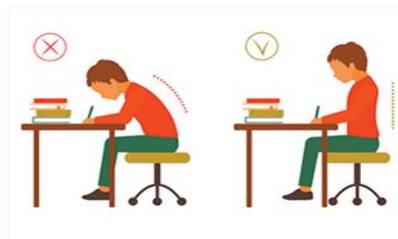
"Awgrymiadau ymarferol" i rieni a disgyblion ar ddefnyddio offer TGCh yn ddiogel gartref.

Mae'r canllaw hwn yn cynnig rhai mesurau syml ac ymarferol y gallech eu cyflwyno yn y cartref i wneud yr amgylchedd dysgu yn amgylchedd diogel, cyfforddus a chadarn a fydd yn helpu disgyblion i ganolbwyntio, bod yn gynhyrchiol ac osgoi poenau ac anawsterau.

I'ch cefnogi drwy'r broses, mae'r canllaw hwn yn cynnig "cyngor" syml ond effeithiol i chi eu hystyried.

Ergonomeg Dysgu Ar-lein: Pethau i'w Gwneud

1. **Creu maes dynodedig ar gyfer dysgu.** Mae'n bwysig cael lleoliadau penodol ar gyfer gwahanol weithgareddau fel bwyta, cysgu a dysgu. Os yw'n bosibl, crëwch "gornel dawel" lle gall eich plentyn fynd i ymlacio i ffwrdd o ardal dysgu byw. Bydd hyn yn cefnogi eu lles ac yn torri i ffwrdd o'r amgylchedd dysgu pe bai ei angen arnynt.
2. **Annog y rheol 90-90-90 wrth sefydlu'r ardal/desg ddysgu ar gyfer plant hŷn.** Dylai fod onglau 90 gradd wrth ffêr, pengliniau a clun eich plentyn pan fyddant yn eistedd wrth eu desg. Os yw'r ddesg yn rhy uchel, bydd penelinoedd eich plentyn i fyny ac allan i'r ochrau. Os yw'n rhy isel, bydd eich plentyn yn cwmpo yn ei gadair neu'n gorffwys ei ben ar ei law. Clustogau neu eitemau eraill o amgylch y tŷ y gellir eu defnyddio i helpu i gyflawni'r onglau cywir. Er enghraifft, os nad yw eu traed yn cyrraedd y llawr, defnyddiwch sdol i gefnogi eu traed, os na allant orffwys eu cefn yn y gadair wrth blygu eu pengliniau ar ongl 90 gradd, ychwanegwch glustog y tu ôl iddynt. Bydd plant ifanc yn naturiol yn symud o gwmpas o fewn eu safle eistedd ac ni ddylid annog yn erbyn hyn gan ei fod yn helpu gyda chanolbwyntio a chysur



3. **Rhowch liniadur eich plentyn fel bod y sgrin ar lefel llygaid.** Gellir agor a gogwydd cliniaduron i helpu i addasu'r sgrin i'w gwneud yn fwy cyfforddus i'ch

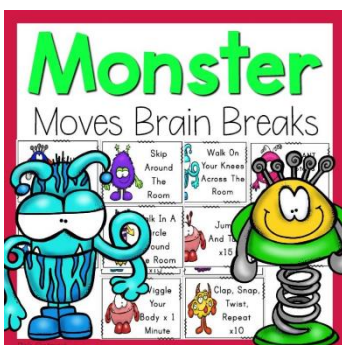
Swansea Council/Cyngor Abertawe

plentyn ei defnyddio. Gosodwch y safle eistedd a'r gliniadur a gwiriwch y cynllun ergonomig yn erbyn y rheol 90-90-90. Gwnewch yn siŵr bod digon o le i lyfrau ysgrifennu, pennau ac adnoddau eraill y gellir eu defnyddio ar gyfer y wers

4. **Y Rheol 20-20-20.** Am bob 20 munud a dreulir yn edrych ar sgrin gyfrifiadurol, dylech dreulio 20 eiliad yn edrych ar rywbeth arall 20 troedfedd i ffwrdd. Mae hyn yn rhoi seibiant i gyhyrau eich llygaid ac yn helpu i leihau straen ar y llygaid.



5. **Caniatáu i'ch plentyn weithio mewn amrywiaeth o safleoedd.** Pan fydd gwersi byw yn cael eu cynnal, mae'n bwysig bod eich plentyn yn eistedd mewn safle lle gallent gymryd rhan lawn yn y wers. Lle mae tasgau wedi'u gosod gan yr athro, gellid ystyried rhyw lefel o hyblygrwydd yn eu safle a gallent gynnwys plant yn sefyll wrth gownter/desg sefydlog neu'n eistedd ar y llawr neu fag ffa. Er mwyn helpu gyda symudiad cadarnhaol a gweithredol o amgylch y maes dysgu, ystyriwch sicrhau papur i'r wal ar gyfer ymarfer llawysgrifen
6. **Trefnu seibiannau cyson drwy gydol y dydd.** Bydd y cyfle i symud yn helpu'ch plentyn i barhau i ganolbwyntio ar ei ddysgu ac i hunan reoleiddio os oes angen. Rhowch gopi o'r amserlen ar y wal a chynllunio egwyl i gynnwys egwyl toiled, byrbrydau a chyfnodau byr y tu allan neu ymlacio i ffwrdd o'u lle dysgu. Rhaid i ddisgyblion fynd ati i "adael" gwrs i gymryd seibiant ac ni ddylai disgyblion fynd â dyfais gyda nhw wrth gymryd seibiant. Mae ymarfer corff rheolaidd yn hanfodol drwy'r dydd gan na fydd eich plentyn yn cerdded o amgylch yr ysgol neu'r tu allan yn ystod egwyl/amser cinio.



7. **Cofio amser egwyl.** Bydd yr athro wedi cynllunio'r gwersi ar gyfer y diwrnod yn ofalus. Mae'n bwysig bod ni'n cofio amseroedd egwyl ac efallai y byddai'n ddefnyddiol gosod amserwyr i'ch atgoffa. Yn ystod amseroedd egwyl, dylid lleihau unrhyw amser sgrin ychwanegol
8. **Byrbrydau, yfed ac awyr iach.** Er mwyn cadw'r plant yn iach ac wedi'u hysgogi, mae ffrwythau a llysiau yn fyrbrydau da rhwng gwersi. Mae hefyd yn bwysig bod eich plentyn yn cael diodydd drwy gydol y dydd, felly dylid cadw potel o ddŵr yn agos at y lle dysgu. Er mwyn cadw'n effro a lleihau blinder, mae'n bwysig bod aer naturiol yn cael ei ganiatáu yn yr ardal ddysgu ond hefyd yn cynnal tymheredd thermol. Cadwch ffenestri ychydig ar agor i ganiatáu aer i mewn.
9. **Mae rhai plant yn elwa o flwch offer synhwyraidd; dylid ei gadw'n agos at liniadur/man dysgu eich plentyn.** Gallwch ddefnyddio hen flwch esgidiau a gadael i'ch plentyn ei addurno. Yna, llenwch ef gyda gwahanol fathau o *fidgets*, mints, slipiau papur, toes chwarae, ac eitemau synhwyraidd eraill y gallent eu defnyddio pan fydd angen. Mae hyn hefyd yn eu helpu i ganolbwyntio ar weithgaredd gwahanol os byddant yn mynd yn bryderus.
10. **Creu trefn foreol a glynu ato.** Bydd cadw'r un amserlen foreol o wisgo, brwsio dannedd, cael brecwast a mynd i'w hardal waith yn helpu myfyrwyr cartref i deimlo'n fwy trefnus a barod i ymgymryd â'r diwrnod. Mae cadw'r un drefn â phe bai plant yn mynychu'r ysgol, yn helpu i gadw disgyblion yn canolbwyntio ac yn barod i'r gwaith ddod.

Ergonomeg Dysgu Ar-lein: Pethau i'w Osgoi

- Peidiwch â rhoi gweithle eich plentyn mewn ystafell lle mae llawer o bobl neu bethau i dynnu sylw.
- Peidiwch â gadael i'ch plentyn gadw byrbrydau yn ei ardal ddysgu. Mae'n bwysig annog seibiannau oddi wrth y gofod dysgu.
- Osgoi neu gyfyngu ar y defnydd o'r teledu, y ffôn, y tabled neu unrhyw ddyfais arall yn ystod amser egwyl. Annog seibiannau sydd yn yr awyr agored neu i ffwrdd o offer TGCh.

Swansea Council/Cyngor Abertawe

Cytundeb Ffrydio Byw YGG Bryniago Live Streaming Agreement:

(rhaid cwblhau'r ffurflen hon arlein CYN i'ch plentyn fod yn rhan o ffrydio byw/ this form MUST be completed online before your child is accepted by the teacher to be part of the live streaming: [Cliciwch yma/ Click here:](#)

Mae polisi defnydd derbyniol ar gyfer defnydd diogel ac effeithiol o ffrydio byw i'w weld yma: <https://swanseavirtualschool.org/wp-content/uploads/2020/06/AUP-live-sessions.pdf>

[Abertawe - Canllawiau Ffrydio Byw Abertawe](#)

[Abertawe - Sut i gynnal sesiwn fyw lwyddiannus](#)

[Swansea – Parent/Child Safe Use of ICT Equipment at Home Cymraeg yn cael ei gyhoeddi fory](#)

[Canllawiau ffrydio byw Llywodraeth Cymru](#)

Mae'r athrawon yn cytuno i / Teachers agree to:

- ddarparu sesiynau byw drwy Microsoft Teams a bod yn hyderus o fewn y system/ provide live sessions through Microsoft Teams and be confident within the system

- ddefnyddio dyfeisiau ysgol ar gyfer ffrydio byw/ Only use school devices for live streaming

- defnyddio cefndir proffesiynol wrth gyflwyno eu sgriniau. ./ use a professional background when presenting their screens.

- sicrhau bod tarfu posibl yn cael ei leihau, gan/ ensure that potential disruptions are minimised, by

o Tynnu aelodau o'r teulu/anifeiliaid anwes o leoliadau ffrydio/ Removing family members/pets from streaming locations

o Peidio ag ateb y drws/galwadau ffôn yn ystod sesiynau/ Not answering the door/phone calls during sessions

- ddechrau y sesiwn 5-10 munud cyn y sesiwn byw er mwyn dechrau yn brydlon/ Start the session 5-10 minutes before the lesson begins

- ddefnyddio nodwedd lobi i gadw disgyblion nes bod y sesiwn yn barod i ddechrau / Use the lobby feature will be used to hold pupils until the session is ready to start

- wneud pob disgybl yn 'gyfranogwyr', nid 'perchnogion' / Make all pupils 'attendees', not 'presenters'

Swansea Council/Cyngor Abertawe

- rhoi gwybod i ddisgyblion y dosbarth y diwrnod ac amser y sesiwn byw o flaen llaw (drwy calendr Teams)/ Inform learners about the date and time of the session beforehand (via Teams calendar)
- rhoi gwybod i'r cymorth dosbarth am y diwrnod ac amser y sesiwn byw fel y gall fod yn bresennol yn y sesiwn/ Inform the class TA about the date and time of the session so that he/she can be present in the live session
- rhoi gwybod i'r pennaeth os oes rhaid canslo'r sesiwn/ Inform the head teacher if the sessions has to be cancelled
- sicrhau bod y sesiwn yn cael ei recordio a sicrhau nad yw'n cael ei rannu'n gyhoeddus/ Ensure that the session is recorded and not made public
- sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r asesiad risg ffrydio byw mwyaf diweddar/ Ensure that they are aware of the current risk assessments in regard to live streaming
- sicrhau bod holl ffenestri a dogfennau porwr diangen ar gau, ac yn gwirio bod tudalennau wedi'u nodi ar borwyr yn briodol. / ensure that all unnecessary browser windows and documents are closed, and check that bookmarked pages on browsers are appropriate.
- atal sefyllfa un i un ar ddiwedd sesiwn drwy ddadgysylltu'r holl gyfranogwyr o Teams/ Prevent a one-to-one situation at the end of an online session by disconnecting all participants from Teams
- drafod rolau a chyfrifoldebau a thiworial byr ar y system ar ddechrau pob sesiwn/ Discuss roles and responsibilities and a short tutorial on the system at the outset of all sessions
- fod yn ymwybodol o gyfrinachedd; yn enwedig wrth ffrydio gwers yn fyw o leoliad lle mae oedolion neu blant eraill yn bresennol/ Be mindful of confidentiality; especially when live-streaming a lesson from a venue where other adults or children are present
- ddod â sesiwn fyw i'r holl gyfranogwyr i ben os bydd tarfu anochel yn digwydd yn eu cartref. / end a live session for all participants in the event of an unavoidable disruption occurring in their home.
- roi gwybod i'r rhieni os bydd "crash" (problemau caledwedd/meddalwedd rhyngwryd neu gyfrifiadur) drwy'r Dojo ac os bydd amser yn caniatáu, gall disgyblion ail-ymuno â'r sesiwn pan gaiff y broblem ei datrys/ Inform parents via Dojo in the event of a "crash" (internet or computer hardware/software problems) and if time allows, pupils can re-join the session when the problem is resolved
- gadw cofnod o bwy a fynychodd sesiynau / record will be kept of who attended sessions
- gadw llygad am les disgyblion/ look out for pupils' welfare



Swansea Council/Cyngor Abertawe

- yn cadw at safonau gwisg proffesiynol pan fyddant o flaen y camera / adhere to professional standards of dress when in front of the camera

Enw'r plentyn/ Name of child: _____

Dosbarth/ Class: _____

Bydd presenoldeb rhieni gerllaw drwy gydol y sesiynau byw./ There will be parents' nearby presence for the duration of live sessions

Bydd/ Yes

Bydd fy mhlentyn yn defnyddio cefndiroedd aneglur neu luniau cefndir fel na welir y tu mewn i'r cartref/ My child will use blurred backgrounds or background pictures so that the inside the pupils' homes is not seen.

Bydd/ Yes

Bydd fy mhlentyn yn defnyddio'r man gweithio mwyaf priodol i leihau aflonyddwch ond i fod o fewn clyw rhieni/warcheidwaid./ My child will use the most appropriate work area to minimise disruptions but to be within earshot of parents/guardians.

Bydd/ Yes

Bydd fy mhlentyn yn lleihau ar bethau allai darfu drwy ddiffodd cerddoriaeth, teledu, ffôn, Xbox yn y cefndir ac ati./ My child will minimise distractions by turning off music, tv, phone, Xbox in the background etc.

Bydd/ Yes

Swansea Council/Cyngor Abertawe

Bydd fy mhlentyn yn gwisgo'n briodol a thrin gwersi fel yn yr ysgol/ My child will dress appropriately and treat lessons as in school

Bydd/ Yes

Bydd fy mhlentyn yn paratoi ar gyfer y sesiwn a cyrraedd ar yr adeg gywir/ My child will get ready for the session and enter at the correct time

Bydd/ Yes

Rydw i fel rhiant/ gwarcheidwad yn cytuno i leihau tarfu yn y cartref tra bod disgyblion yn cymryd rhan mewn sesiynau byw./ I as a parents/ guardian agree to minimise household disruptions while pupils are engaging in live sessions.

Cytuno/ I agree

Rwy'n deall a derbyn y bydd athrawon yn rhannu cyfres o reolau ymgysylltu ac ymddygiad ac yn atgoffa disgyblion o'r rhain ar ddechrau'r sesiynau, er enghraifft: / I understand and accept that teachers will remind pupils of engagement and behaviour rules at the start of sessions, for example:

o Disgwyliadau ymddygiad (atgoffa'r disgybl bod y sesiwn yn cael ei recordio at ddibenion diogelu a bod angen i riant/gwarcheidwad fod yn agos) / Expectations of behaviour (reminding the pupil that the session is recorded for safeguarding purposes and a parent/guardian need to be close by)

o Rhaid i gefndir y disgybl fod yn aneglur neu'n defnyddio llun cefndir. /The pupil's background must be blurred or using a background picture.

o Dylai'r disgybl fod mewn lleoliad lle mae'n annhebygol o gael ei aflonyddu gan ddigwyddiadau a synau. /The pupil should be in a location where it is unlikely to be disturbed by intrusive events and noises.

o Sut i ofyn cwestiynau – trafodaeth agored/chat/llaw i fyny – yn dibynnu ar wers ayyb/ How to ask questions – open discussion/chat/hand up feature – depending on lesson etc.

Swansea Council/Cyngor Abertawe

o Ni ddylai disgyblion gofnodi na gymryd llun o'u sgriniau /Under no circumstances should pupils record or snapshot their screens

o Sancsiynau – bydd sesiynau'n cael eu hatal ar gyfer unigolion neu ddbarthiadau os caiff rheolau ymddygiad eu torri (e.e., ysgrifennu sylwadau gwirion yn y sgwrs ac ati)

/Sanctions – sessions will be stopped for individuals or classes if behaviour rules are broken (e.g., writing silly comments in the chat etc.)

Rwy'n deall/ I understand

Ymdrinnir â gwersi/sesiynau a gyflwynir gan sefydliadau allanol (e.e., gwasanaethau cerddoriaeth, ac ati) gan ddefnyddio'r un protocolau diogelu a threfnau gwaith ag a bennir gan yr ysgol. / Lessons/sessions delivered by external organisations (e.g., music services, etc.) will be dealt with using the same safeguarding protocols and work routines as determined by the school.

Rwy'n deall/ I understand

Rwyf wedi derbyn y cyngor ar ffrydio byw (sydd wedi ei ddanfôn ar y cyd gyda'r cytundeb hwn)/ I have received the hints and tips for live streaming document (sent with this agreement)

Ydw/ Yes

Rwy'n deall bod gan yr ysgol asesiad risg ar ffryddio gwersi byw a'i fod wedi ei dderbyn gyda'r Corff Llywodraethu. Deallaf hefyd ei fod wedi ei rannu gyda'r athrawon./ I understand that the school has a live streaming risk assessment that has been accepted by the Governing Body. I also understand that this has been shared with the teaching staff.

Rwy'n deall/ I understand

Rwy'n cytuno i fy mhlentyn fod yn rhan o sesiynnau byw yr ysgol./ I agree for my child to be part of the live streaming sessions within the school.



Swansea Council/Cyngor Abertawe

Cytuno/I agree

Rwy'n cytuno i'r sesiynnau gael eu recordio./ I agree for the sessions to be recorded:

Cytuno/I agree