

Sut i gadw'n ddiogel, hapus a iach?

Gwybodaeth i blant

Mae'r pamffled yma yn rhoi gwybodaeth i chi beth i wneud pan mae rhywbeth yn eich poeni neu beth i wneud pan rydych am siarad gyda rhywun.



Mae gen i'r hawl.....

Mae gan blant a phobl ifanc 42 hawl dan Gofensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Mae'r 42 hawl yma yn cynnwys y pethau mae angen ar blant i dyfu yn hapus, yn iach a diogel.

Mi fydd hawl y mis yn cael ei drafod yn gwasanaethau yn wythnosol er mwyn deall eich hawliau.

Defnyddiwch y QR code er mwyn darganfod mwy.

Diogelwch ar y we.

Mae gan blant a phobl ifanc yr hawl i fod yn ddiogel ar y we.

Cofiwch y real SMART wrth ddefnyddio'r rhyngwyd.

Defnyddiwch y QR code er mwyn ymweld â gwefan defnyddiol - Schoolbeat.



Gofynnwch am ganiatâd cyn postio'r llun ar-lein.



Dylech ond rhannu lluniau sy'n eich dangos mewn golau cadarnhaol.



Peidiwch byth â rhannu lluniau o'ch manau preifat.



Dywedwch wrth oedolyn dibynadwy os oes unrhyw un yn gofyn i chi rannu llun personol.



Peidiwch byth â rhannu rhywbeth ar-lein a allai frifo neu achosi gofid i rywun arall.



Gofynnwch i riant neu ofalwr cyn rhannu rhywbeth ar-lein.



Siaradwch ag oedolyn dibynadwy os oes rhywun yn anfon rhywbeth atoch sy'n achosi gofid i chi.



Peidiwch byth â rhannu gwybodaeth bersonol, fel eich rhif ffôn, ar-lein.



Dylech ond rhannu pethau y byddech yn hapus i oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddynt weld.



Gosodwch eich gosodiadau preifatrwydd er mwyn dangos pethau i'ch ffrindiau yn unig er mwyn rheoli pwy sy'n gweld beth rydych chi'n rhannu.



Rheol Pants

PREIFATS YN BREIFAT

ACHOFIA MAI DY
GORFF DI YW E

NA YW NA

TEIMLOŅ YPSET AM GYFRINACH?
DWEDA WRTH RYWUN TI'N YMDDIRIED YNDDO

SONIA WRTH RYWUN.
GALLAN NHW DY HELPU

Beth i wneud?

Dysgwch i adnabod eich teimladau. Os ydych yn teimlo'n anniogel neu anghyfforddus, dywedwch wrth oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo

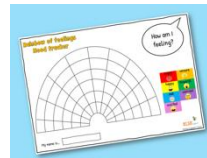
Cofiwch mae rhywun yno i wrando

Cofiwch godi'ch llais

Cofiwch eich hawliau

Cofiwch ofyn am help

Cofiwch siarad os oes problem



GOFALU AM EICH IECHYD MEDDWL YN YSTOD YR ACHOS CORONAFEIRWS



Cysylltwch â phobl

Rhannwch eich teimladau

Penderfynwch ar drefn eich diwrnod

Bwytwch yn dda ac yfwrch ddigon o ddŵr

Ceisiwch gadw'n weithgar

Gwnewch y gorau o olau haul, awyr iach a natur

Cadwch yn actif gydag ymarfer corff

Byddwch yn ofalus gyda pa newyddion a gwybodaeth ydych yn talu sylw iddo

Dewch o hyd i ffyrdd o dreulio eich amser

Dewch o hyd i ffyrdd o ymlacio a bod yn greadigol



Iechyd a Lles

Mae plentyndod yn gyfnod lle 'rwyd ti'n newid ac yn datblygu yn gyflym, ac wrth i ti dyfu a datblygu mae'n bosib dy fod yn wynebu heriau a phwysau aruthrol mewn nifer o agweddau yn dy fywyd. Cofia siarad a defnyddio strategaethau cwtsh clonc, amser cylch i dy helpu.

Paid â theimlo'n anweledig, defnyddia dy lais a siarada gyda rhywun!

Pwy all helpu?

Cofiwch rhannu eich teimladau / gofidiau gyda rhywun. Rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

- Aelodau o'r teulu
- Staff yr ysgol
- Childline - llinell gyngor 08001111
- NSPCC - llinell gyngor 0808 800 5000
- Y Samariaid - 08457 90 90 90
- Gofal plant Sir Benfro - 08708 509 508
- Meic - 08088023456
www.meiccymru.org/cym/
- Yr Heddlu - 1010 neu 999

