

SchoolBeat.cymru



Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

# Cylchlythyr

Heddlu'n diogelu plant Cymru  
trwy addysg atal trosedd

Rhifyn

# 19



# Annwyl Gydweithwyr,



Mae'r 19eg Rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth, cyngor a newyddion i helpu i'ch cefnogi chi a'ch ysgol. Gyda phobl ifanc yn treulio mwy o amser ar y Rhyngwrwd, mae ein nodwedd arbennig ar 'Y Problem Porn'. Fel y gwyddoch hefyd, mae Nitrous Ocsid yn broblem gynyddol yn ein cymunedau ac edrychwn ar risgiau a pheryglon y cyffur hamdden hwn.

## Cynnwys...

### Erthygl Arbennig...

Y Broblem Porn .....	2-5
Cyffur o dan y chwyddwydr – NITROUS OCSID .....	6-7
Newydd ar gyfer 2020 – Lansiad 'Cwlwm Twyll' .....	8-9
Y linc rhwng Cannabis a Chamfanteisio'n Droseddol ar Blant .....	10-11
NEWYDD – Gwybodaeth Adnoddau SchoolBeat .....	12-13/14

## ★ ERTHYGL ARBENNIG ★

### Y Broblem Porn!

Mae'r Rhyngwrwd yn offeryn rhyffedol i blant a phobl ifanc archwilio, arbrofi, cymdeithasu, creu ac addysgu eu hunain mewn ffyrdd newydd a chyffrous.

Ond mae hefyd yn arwain plant i risg o niwed, gan gynnwys gwyltio cynnwys amhriodol fel pornograffi.

Gofynnodd yr NSPCC i Brifysgol Middlesex archwilio faint o blant sydd wedi bod yn agored i porn a'r effaith arnynt o weld cynnwys o'r fath.

Roedd ymchwil yn cynnwys arolwg ar-lein o 1001 o blant rhwng 11 a 16 oed ledled y DU.

Y canfyddiadau allweddol oedd:

- Roedd 48% o'r bobl ifanc 11-16 oed a arolygwyd wedi gweld pornograffi ar-lein
- Roedd 7% o'r plant 11-16 oed a arolygwyd wedi rhannu delwedd noeth neu led-noeth ohonynt eu hunain



- Mae mwy o fechgyn yn edrych ar bornograffi ar-lein, o ddewis, na merched
- Roedd plant yn fwyaf tebygol o fod wedi gweld pornograffi ar-lein am yr tro cyntaf yn ddamweiniol. (e.e. trwy pop-ups neu gael ei ddangos gan rywun arall yn annisgwyl)
- Dywedodd cyfran fwy o fechgyn (44%) fod pornograffi wedi rhoi syniadau iddynt am y mathau o ryw yr oeddent am roi cynnig arnynt, na merched (29%).

O'r rhai a oedd wedi gweld pornograffi ar-lein:

Dywedodd plant pa mor hawdd yw cyrchu delweddau pornograffig neu ffilmiau ar-lein. Hyd yn oed pornograffi craidd caled iawn.

Dywedodd merch 13-14 oed,

**Ar hashnodau poblogaidd ar Instagram, y gall plant iau eu cyrchu, mae rhai lluniau'n eglur. Mae'n gwneud i mi deimlo'n flin y gall pobl ddod ar draws y rhain pan nad ydyn nhw eisiau gwneud hynny neu ddim wedi ceisio gwneud hynny**



Mae canfyddiadau rhai pobl ifanc o bornograffi yn cynnwys:

- Teimlo'n llai negyddol dros amser ac yn gyffredinol yn llai pryderus a'i ffeiddio llai gan yr hyn maen nhw'n ei weld pan maen nhw'n cyrchu porn dro ar ôl tro.
- Eisiau gallu dod i wybod am ryw a pherthnasoedd ac am porn mewn ffyrdd a oedd yn ddiogel, yn breifat ac yn gredadwy.

- Tynnodd pobl ifanc sylw at yr angen am ddeunyddiau sy'n briodol i oedran a rhyw.

I weld yr adroddiad llawn, ewch i: <https://learning.nspcc.org.uk/media/1187/mdx-nspcc-occ-pornography-report.pdf>

## DOPAMINE Y CEMEGYN GWOBRYWO!

Mae dopamin yn niwrodrosoglwyddydd sy'n ganolog i'n angen am wobersonol. Pan fydd pobl ifanc yn cymryd rhan mewn arferion ysgogol neu a allai fod yn gaethiwus fel hapchwarae neu bornograffi, mae llifogydd o dopamin yn yr ymennydd. Gyda chynnydd ailadroddus mewn Ddopamin yn cael ei ryddhau yn ymennydd yr arddegau, mae'n cael ei ailweirio i greffu yr un effaith.

Ymennydd yr arddegau yw'r rhai mwyaf sensitif i dopamin ac yn 15 oed maent yn ymateb hyd at **bedair gwaith** yn gryfach i ddelweddau sy'n cael eu hystyried yn gyffrous. Mae ymennydd merch yn ei harddegau ar ei hanterth o ran cynhyrchu dopamin a niwroplastigedd gan ei gwneud yn agored iawn i ymddygiad caethiwus ac ailweirio, gan nad yw eu hymennydd ifanc wedi gorffen datblygu eto.



# Ymddygiad Rhywiol Niweidiol (YRhN)

Mae YRhN yn... “Ymddygiadau rhywiol a fynegir gan blant o dan 18 oed sy'n amhriodol yn ddatblygiadol, a allai fod yn niweidiol i'w hunan neu i eraill, neu fod yn ymosodol tuag at blentyn, person ifanc neu oedolyn arall.” (Yn deillio o Hackett, 2014).

I leiafrif o blant a allai fod yn agored i ddeunydd pornograffig mae risg wirioneddol iddynt arddangos YRhN. Byddai gwyllo porn yn arferol yn enghraifft o YRhN problemus. Gall amharu ar ddatblygiad y plentyn a gall achosi trallod, gwrthod neu gynyddu erledigaeth y person ifanc sy'n arddangos yr ymddygiad.

Gall wyllo deunydd pornograffig gynyddu ymddygiadau cam-drin rhywiol gan blant tuag at blant eraill; er ei fod yn llai cyffredin na cham-drin gan oedolion, mae'n dal i fod yn risg sylweddol. Efallai nad pornograffi wrth gwrs yw'r unig reswm y tu ôl i'r ymddygiad rhywiol ymosodol ond gall gyfrannu.

**Yn y DU amcangyfrifir bod tua thraean y troseddau rhyw yn erbyn plant a phobl ifanc yn cael eu cyflawni gan rai dan 18 oed.**



**Mae anfon delweddau pornograffig neu ffilmiau at blentyn yn drosedd ddifrifol yn ôl y gyfraith.**

Mae Deddf Troseddau Rhywiol 2003, yn dweud ei bod yn drosedd yn ôl y gyfraith i oedolyn:

- Achosi neu annog plentyn i gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol (a.10)
- Cymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol ym mhresenoldeb plentyn (a.11)
- Achosi plentyn i wyllo gweithred rywiol (a.12)

**Y gosb uchaf am achosi i blentyn wyllo gweithred rywiol yw 10 mlynedd yn y carchar.**

**Arwyddion y gallai fod gan berson ifanc ddibyniaeth porn sy'n datblygu.**

- Blinder neu anniddigrwydd - (o wyllo neu hunan-ysgogi i wyllo porn am gyfnodau hir, efallai'n effro trwy'r nos).
- Llai o ddiddordeb mewn perfformiad ysgol a / neu ddirywiad.
- Gallu neu ddiddordeb wedi lleihau mewn cymdeithasu ag eraill.
- Diddordeb gormodol neu ddim diddordeb mewn gweithgareddau dyddiol cyffredin.
- Cyfrinachedd o amgylch eu dyfeisiau digidol, megis dileu hanes pori.
- Yn dweud celwyddau i rieni a gofawyr am faint neu natur gweithgareddau rhywiol.
- Ynysu - treulio llawer o amser ar eu pen ei hun mewn ystafell wely neu ystafell ymolchi.
- Diffyg empathi tuag at y rhai sy'n ymwneud â'r person ifanc mewn ymddygiad rhywiol.

## Beth sydd ei angen ar blant o'r ysgol a gwasanaethau proffesiynol?

- 👍 Addysg Perthynas a Rhywioldeb o ansawdd da wedi'i arwain gan gamau datblygu allweddol yn eu bywydau.
- 👍 Perthynas gadarnhaol ag oedolion sy'n caniatáu iddynt drafod unrhyw beth sy'n eu poeni gydag ymatebion heb fod yn feirniadol.
- 👍 Cefnogaeth i wneud dewisiadau cadarnhaol wrth ddefnyddio'r Rhyngwrwd a chyfleoedd i ddysgu am wytnwch digidol.
- 👍 Addysg ynghylch caniatâd o'r blynyddoedd cynnar i ddeall bod ein corff yn perthyn i ni.
- 👍 Codi ymwybyddiaeth gyda rhieni o risgiau ar-lein a sut i osod meddalwedd ar ddyfeisiau digidol plant sy'n cynnig rhywfaint o ddiogelwch.
- 👍 Nodi pwy all gynnig help a chefnogaeth os aiff unrhyw beth o'i le.
- 👍 Defnyddio peiriannau chwilio sy'n gyfeillgar i blant yn yr ysgol ac yn y cartref.
- 👍 Mynd i'r afael yn uniongyrchol â materion pornograffi gyda phobl ifanc fel rhan o raglen Perthynas a Rhywioldeb effeithiol.
- 👍 Cwblhau ffurflen atgyfeirio os ddaw ymddygiad rhywiol niweidiol plentyn i'r amlwg.

Adnoddau Schoolbeat ynghylch secstio, cydsyniad rhywiol, perthnasoedd diogel a chamdriniaeth rhywiol ar blant.



## Cymorth a chefnogaeth



[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)



Live Fear Free Helpline

Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol ynghylch trais domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn merched yng Nghymru

**0808 80 10 800**



**Dwy ffordd i roi gwybodaeth am drosedd yn ddiennw**

**Ffoniwch ar 0800 555111**

**Ar-lein Ffurflen ar [fearless.org](http://fearless.org)**

# Sbotolau ar Gyffur:

## Y gwirionedd am Ocsid Nitrous

Enwau eraill am  
Ocsid Nitrous

Balloons • Whippits  
• Laughing gas • Nos  
• Hippie crack  
• Chargers

### Beth yw Ocsid Nitrous?

- Nwy di-liw y mae pobl yn ei anadlu, fel arfer trwy falŵn.
- Efallai eich bod wedi gweld caniau metel ar ochr strydoedd y tu allan i fariau a chlybiau nos.
- Dywed rhai pobl fod gan y nwy arogl a blas ychydig yn felys.

### Sut mae Ocsid Nitrous yn gwneud ichi deimlo?

Mae Ocsid Nitrous yn arafu ymatebion yr ymennydd a'r corff. Mae effeithiau Ocsid Nitrous yn dibynnu ar faint sydd wedi'i anadlu, ond gallant gynnwys:

- Teimladau o hapusrwydd eithafol, wedi ymlacio a llonyddwch
- Ffitiau 'giggles' a chwerthin (sy'n arwain at y llysenw 'nwy chwerthin')
- Afluniadau sain a rithweledigaethau - clywed neu weld pethau nad ydyn nhw yno mewn gwirionedd.

### Gall Ocsid Nitrous hefyd:

- Achosi cur pen
- Achos pendro
- Stopio chi i feddwl yn syth
- Achosi teimladau dwys o baranoia.



### Y Gyfraith

Daw Ocsid Nitrous o dan y categori o fod yn Sylwedd Seicoweithredol (a gwmpesir gan Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol 2016) felly mae'n anghyfreithlon cynhyrchu, mewnfario neu gyflenwi i rywun arall am ei effaith seicoweithredol.

# Risgiau a Pheryglon



Mae anadlu ocsid nitraidd yn uniongyrchol o'r canister yn beryglus iawn oherwydd bod y nwy o dan bwysau mor uchel. Gall achosi sbasm o gyhyr y gwddf ac atal person rhag anadlu.



Gall defnydd trwm o Ocsid Nitrous arwain at ddiffyg fitamin B12 ac at fath o anemia (lefel isel o gelloedd gwaed coch). Gall diffyg B12 difrifol arwain at niwed i'r nerfau, gan achosi goglais a diffyg teimlad yn y bysedd a bysedd y traed. Gall hyn fod yn boenus a gwneud cerdded yn anodd.



Gall fod yn anodd mesur faint o Ocsid Nitrous sy'n lefel 'diogel'.



Os bydd rhywun yn anadlu gormod o Ocsid Nitrous, gallant syrthio'n anymwybodol a / neu fygu o ddiffyg ocsigen. Mae pobl wedi marw oherwydd hyn.



Mae'n beryglus cymysgu Ocsid Nitrous ag Alcohol. Gall arwain at ddriswch, teimlo'n swrth a cholli rheolaeth gorfforol.



Gall roi pwysau ar y galon os caiff ei gymysgu â symbylyddion fel Cocên a gall cyfuniad y sylweddau yma amharu ar gyfradd curiad y galon.

## \* Byddwch yn ymwybodol \*

- ! Os bydd rhywun yn dewis defnyddio Ocsid Nitrous neu unrhyw sylwedd, ni ddylent fyth fod ar eu pen eu hunain. Pe byddent yn cael anhawster ni fyddai unrhyw un i alw am help.
- ! Os aiff rhywun yn anymwybodol, dylid ei roi yn yr ystum adferol ac estyn am gymorth meddygol ar frys. GALWCH 999. NI FYDD Y PERSON YN MYND I DRWBL.
- ! Peidiwch byth ag anadlu'r nwy yn uniongyrchol o ganister neu o fagiau a roddir dros y pen. Gall gwneud hyn achosi person i fygu.
- ! Peidiwch byth â gyrru tra dan ddylanwad cyffuriau oherwydd gallai effeithio ar allu'r gyrrwr i ymateb a'i allu i feddwl yn glir.

# CWMLW

Lansiwyd 'Cwlwm Twyll' sef ein mewnbwn newydd sy'n addysgu dysgwyr am Ecsbloetio Troseddol Plant (y cyfeirir ato weithiau fel Llinellau Sirol) yng Ngogledd Cymru yn ddiweddar.

Mae'r mewnbwn hwn yn cael ei gyflwyno i ddisgyblion blwyddyn 8 ledled Cymru. Bydd hefyd ar gael i asiantaethau eraill ar ein tab 'Partneriaid' ar [www.SchoolBeat.cymru](http://www.SchoolBeat.cymru).



Mae'r mewnbwn, sy'n cynnwys ffilm fer wedi'i hanimeiddio yn seiliedig ar stori wir a ddigwyddodd yng Nghymru. Dilynwn stori merch ifanc sy'n cael ei chyfeillio gan ferch arall, ei chariad hŷn a'i ffrindiau. Fe'i cyflwynir i Ganabis ac mae'n mynd i ddyled yn gyflym, dyled y mae'n ei chael yn amhosibl ei had-dalu. Mae pethau'n cynyddu i fywyd o gyflenwi a chasglu arian ar gyfer cyffuriau, teithio o un ardal i'r llall, ddydd a nos a chael eu rhoi mewn sefyllfaoedd llawn risg.

Rydym ni'n gweld sut y llwyddodd hi ddianc o'r diwedd ar ôl i'r gang ymosod arni.

Mae hi'n dod i sylw'r Heddlu - sydd wedyn yn gallu cynorthwyo. Mae hi hefyd yn gallu dweud y gwir wrth ei theulu am yr hyn sydd wedi digwydd ac maen nhw, yn eu tro, yn gallu cefnogi. Mae'r mewnbwn yn cynnwys gweithgareddau byr sy'n annog dysgwyr i adnabod yr arwyddion camfanteisio troseddol posibl ynddynt eu hunain neu mewn eraill o'u cwmpas.

Mae dysgwyr yn dysgu am y Gyfraith ynghylch Camfanteisio Troseddol ar Blant a bod yr hyn maen nhw wedi'i weld yn y ffilm yn anghywir. Mae gweithredoedd oedolion yn **DROSEDDOL** - ac mae'r oedolion yn **TORRI'R GYFRAITH**.

**'Ni all plentyn ganiatáu camfanteisio troseddol ac nid yw byth yn fai arnyn nhw!'**

Wrth drafod y Gyfraith - pwysleisir Hawliau'r Plentyn fel bod dysgwyr yn cydnabod bod ganddyn nhw'r hawliau canlynol:

- Cael eich amddiffyn rhag cael eich brifo neu eich trin yn wael
- Cael eich amddiffyn rhag cyffuriau peryglus
- Peidio a chael eu cyffwrdd mewn ffyrdd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus, yn annigel neu'n drist
- Peidio â chael eu cipio na'u masnachu



# M T W Y L L

- Cael eu cadw'n ddiogel rhag pethau a allai niweidio eu datblygiad
- I help, os ydynt wedi cael eu brifo, yn cael eu brifo, esgeuluso neu drin yn wael.

Mae'r mewnbwn wedi'i gymeradwyo gan yr Athro Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru.

'Rwy'n arbennig o falch o weld sut mae Hawliau Plant wedi cael eu cysylltu â phob agwedd ar y wers hon... mae'n fewnbwn pwerus a bydd angen llawer o gefnogaeth o'i chwmpas. Rwy'n hyderus y bydd ein plant a'n pobl ifanc yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt gan staff a Swyddogion i gadw'n ddiogel rhag Camfanteisio Troseddol.'



Comisiynydd  
Plant Cymru  
Children's  
Commissioner  
for Wales



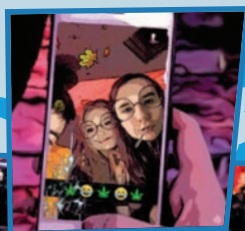
Fel bob amser, mae'r disgyblion yn cael eu cyfeirio at asiantaethau lle gallant gael help a chymorth os oes angen iddynt roi gwybod am unrhyw beth am y mater.

Mae adnoddau athrawon i gefnogi'r mewnbwn ar gael ar [www.SchoolBeat.cymru](http://www.SchoolBeat.cymru).

Bydd adnoddau Disgyblion a Rhieni hefyd ar gael yn fuan.



PC Mel Cartledge a PC Dylan Pritchard yn treialu 'Cwlwm Twyll' yng Ngogledd Cymru yn ddiweddar.



# Y cysylltiad rhwng Cannabis a Camfanteisio'n Droseddol ar Blant (a elwir hefyd yn Linellau Sirol)

Mae Camfanteisio Troseddol ar Blant (CCE) yn dilyn patrwm tebyg i ecsbloetio plant yn rhywiol. Yn gyntaf, mae yna broses o rwydo. Yn fwyaf cyffredin, mae gangiau o ddinasoedd cyfagos yn targedu defnyddwyr **Canabis** ifanc. Mae pobl ifanc sy'n 'dangos potensial' yn cael eu gwasgaru â chanmoliaeth a rhith cyfeillgarwch. Yn aml maen nhw'n cael anrhegion fel sigaréts, Alcohol a Chanabis am ddim.

Yna mae dioddefwyr yn symud ymlaen i'r cam nesaf a chaniateir iddynt gael mwy o Ganabis fel y gallant wneud elw bach. Weithiau maen nhw'n cael cymdeithasu ag aelodau'r gang. Mae'r addewid o berthyn a derbyn yn aml yn ysgogiad pwerus. Yn y pen draw, caniateir i'r bobl ifanc ddechrau rhedeg cyffuriau. Maen nhw'n cael eu tasgio i ddsbarthu pecynnau i wahanol leoliadau yn y dref a'r ardaloedd cyfagos. Mae'r broses rwydo wedi'i chwblhau pan fydd y gang yn teimlo bod y person ifanc yn barod i redeg llinell ffôn a gwerthu cyffuriau dosbarth A.

Trwy gydol y broses mae'r bobl ifanc wir yn credu eu

bod nhw'n ffrindiau ag aelodau'r gang. Yn nodweddiadol, nid ydyn nhw'n gweld eu hunain yn ddiodeffwyr oherwydd eu bod nhw wedi cael eu paratoi a'u trin mewn ffordd hynod effeithiol.

## Mae camfanteisio troseddol yn arwain at ganlyniadau trychinebus i bobl ifanc

Yn aml mae camsyniad bod pobl ifanc yn dewis rhedeg cyffuriau fel ffordd o fyw. Mewn gwirionedd, mae'r rhain yn bobl ifanc a bregus sydd wedi cael eu meithrin perthynas amhriodol ac yn aml yn byw mewn ofn gwastadol. Mae trais gan gangiau eraill yn gyffredin, fel y mae bygythiad cosb am gael eich dal. Mae camfanteisio troseddol hefyd yn gysylltiedig â throseddau cyllyll. Nid yn unig y maent yn ymwneud â throsedd, ond maent hefyd yn ddiodeffwyr troseddau.

Mae ein mewnbyn SchoolBeat newydd '**Cwlwm Twyll**' yn helpu pobl ifanc i adnabod arwyddion camfanteisio troseddol. Maent yn dysgu am y Gyfraith yn ogystal â deall eu Hawliau. Fe'u cyfeirir hefyd at asiantaethau lle gallant adrodd yn ddiennw neu ofyn am help. Cyflwynir y mewnbyn hwn i ddisgyblion blwyddyn 8 ledled Cymru.





# SchoolBeat.cymru

## Adnoddau diogelu a gweithgareddau i ysgolion

Dyma restr ddiweddaraf o'n hadnoddau i gefnogi plant, rhieni ac ysgolion.

### Llyfrau Gweithgareddau Disgyblion

#### Gweithgareddau lliwio

- Cyfnod Sylfaen

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/gweithgareddau-lliwio/>

#### Llyfr Gweithgareddau oedran 5-7

- Cyfnod Sylfaen

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/llyfrau-gweithgareddau/#c7000>

#### Llyfr Gweithgareddau oedran 5-9

- CA2Is

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/llyfrau-gweithgareddau/#c6999>

#### Llyfr Gweithgareddau oedran 9-11

- CA2U Diogelwch y We

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/llyfrau-gweithgareddau/#c7006>

#### Pecyn Goroesi Ardegau - Perthynnas Oedran 11-16

- Perthnasau Diogel • Cyfnodoloyrn

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/pecyn-goroesi-yr-ardegau/>



### Cylchlythyr

#### SchoolBeat Cylchlythyr 18 [Gwanwyn 2020]

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/cylchlythyr-schoolbeat-18-gwanwyn-2020/>

#### Tafleini gwybodaeth gan SchoolBeat

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/tafleini-gwybodaeth-gan-schoolbeat/>



### Erthyglau Adran Newyddion

**Cadw plant yn ddiogel ar-lein ar gyfer teuluoedd**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/cadw-plant-yn-ddiogel-ar-lein-ar-gyfer-teuluoedd/>

**Riportio Cynnwys Niweidiol – gan gynnwys porn a gemau amhriodol oed - gwefan ar gael yn Gymraeg**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/riportio-cynnwys-niweidiol-gwefan-ar-gael-yn-gymraeg/>

**Secstio - Vlog Swyddog**

<https://www.youtube.com/watch?v=7wUS8o0sKgg>

**Vlog cam-drin domestig sy'n codi ymwybyddiaeth o DA, ynghyd â fersiwn dramatiddio o stori Tarian.**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/hafan-ddiogel-stori-tarian/>  
<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/blog-swyddogion-6-cyfraith-clare/>  
<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/blog-swyddogion-4-cam-drin-domestig/>

**Erthygl Corona firws a fi**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/coronafeirws-a-fi-canlyniadau/>

**Vlog Helpu plant a phobl ifanc i ffrydio'n fyw yn ddiogel**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/ffrwd-byw-a-vlog-yn-ddiogel/>



### Blogs A Vlogs Swyddogion

**Blog Swyddog 1 & 2: Diogelwch y we**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/podlediad-diogelwch-ar-lein-schoolbeat-fm/>  
<https://www.spreaker.com/show/blog-heddlu-schoolbeat-cymru>

**Blog Swyddog 3: Cadw'n cymunedau'n ddiogel yn ystod y cyfnod o gloi**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/blog-swyddogion-3-cadw-cymunedau-ddiogel-yn-ystod-y-cyfnod-o-gloi/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=TK6nS5ewfGA>



**Blog Swyddog 4: Cam-drin Domestig**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/blog-swyddogion-4-cam-drin-domestig/> • <https://youtu.be/zpiHL46z6Rk>



**Blog Swyddog 5: Pwyllo cyn rhannu**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/blog-swyddogion-5-pwyllo-cyn-rhannu/> • <https://www.youtube.com/watch?v=7wUS8o0sKgg>

**Blog Swyddog 6: Cyfraith Clare - Perthnasau Diogelach**

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygyl/blog-swyddogion-6-cyfraith-clare/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=IR5CYXwQJf0>

## Adnoddau diogelu a gweithgareddau i ysgolion

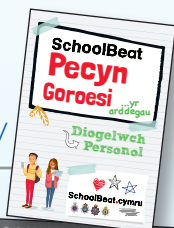
Dyma restr ddiweddaraf o'n hadnoddau i gefnogi plant, rhieni ac ysgolion.

### Llyfrau Gweithgareddau Disgyblion

Pecyn Goroesi Ardegau - Oedran 11-16

- Diogelwch Personol

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygl/pecyn-goroesi-yr-arddegau-2/>



### Erthyglau Adran Newyddion

Radicaleiddio Ar-Lein :Gwybodaeth i rieni

<https://schoolbeat.cymru/cy/partneriaid/radcaleiddio-ar-lein/>

Diogelwch digidol yn ystod COVID-19

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygl/diogelwch-digidol-yn-ystod-covid-19/>

Stop It Now! Cymru

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygl/stop-it-now-cymru/>

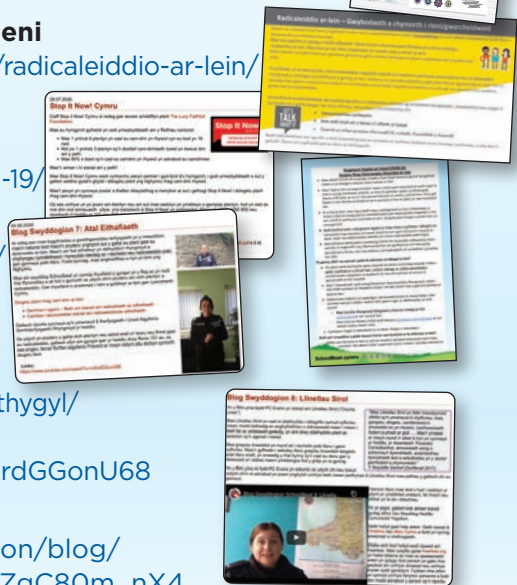
### Blogs A Vlogs Swyddogion

Blog Swyddogion 7: Atal Eithafiaeth

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/erthygl/blog-swyddogion-7-atal-eithafiaeth/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mXrdGGonU68>

Blog Swyddogion 8: Llinellau Sirol

<https://schoolbeat.cymru/cy/newyddion/blog/>  
[https://www.youtube.com/watch?v=yZgC80m\\_nX4](https://www.youtube.com/watch?v=yZgC80m_nX4)



Am fwy o ddiweddariadau – ewch i **SchoolBeat.cymru** a dilynwch SchoolBeat ar: Twitter, Facebook ac Instagram

