SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr Gwanwyn 2013

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynnwys

- **Eitem nodwedd arbennig: Syrffio mwy diogel** Tud. 1, 2, 3 & 4
- **Beth sy'n newydd: Adnoddau – Adran Rhieni** Tud. 4
- **Beth fu'n digwydd? Canlyniadau Cwis rhanbarthol** Tud. 5
- **Cyffur dan y chwyddwydr - Meffedron** Tud. 6

Annwyl Gydweithiwr,
Gobeithiwn eich bod wedi cael Nadolig a Blwyddyn Newydd braf a diogel. Mae'n bleser gennym gyflwyno ail gylchlythyr y Rhaglen Graidd. Mae'r rhifyn hwn yn llawn eitemau nodwedd diddorol gan gynnwys eitem nodwedd arbennig ar gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd.

Eitem arbennig: 'Syrffio diogelach'

"Dywed 52% o ddefnyddwyr y rhyngrwyd rhwng 11-16 oed eu bod yn ei chael hi'n haws bod yn hwy eu hunain ar-lein, bydd 47% yn siarad am wahanol bethau ar-lein nag oddi ar lein, a bydd 27% yn siarad am bethau mwy preifat ar-lein nag y byddent gyda phobl eraill wyneb yn wyneb."

(Arolwg Ofcom 2011)

"Fel gydag unrhyw agwedd arall ar fywyd, mae plant a phobl ifanc yn agored i niwed a gallant roi eu hunain mewn perygl, boed eu bod yn ymwybodol o hynny neu beidio, wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd a thechnolegau digidol eraill."

⚠ Risg - Cynnwys Gwefan Amhriodol:

Un o'r risgiau allweddol i bobl ifanc wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd, e-bost, ystafelloedd sgwrsio neu fathau eraill o rwydweithio cymdeithasol, yw bod yn agored i gynnwys amhriodol. Gall y cynnwys hwn fod yn bornograffig, cas, treisgar neu niweidiol o ran ei natur; sy'n annog gweithgareddau sy'n beryglus neu'n anghyfreithlon; neu sydd ddim ond yn amhriodol o ran oedran neu'n rhagfarnllyd. Un o fanteision allweddol y we yw ei fod ar agor i bawb ond yn anffodus mae hyn hefyd yn golygu bod y rhai hynny â barn wleidyddol, hiliol neu rywiol eithafol yn gallu cynrychioli eu barn a'u hideoleg.

Ofcom: Dywedodd Llythrennedd cyfryngau plant yn y gwledydd: Adroddiad cryno 07/11 er bod plant 12-15 oed yn defnyddio'r rhyngrwyd ar gyfer gwefannau rhwydweithio cymdeithasol, mae plant 8-11 oed yn fwy tebygol i'w ddefnyddio ar gyfer chwarae gemau gyda 51% yn dweud eu bod yn chwarae gemau ar-lein yn wythnosol (44 % yn 2010).

Ynghyd â'r gwefannau addysgol a chwarae da iawn ceir hefyd rai sy'n frawychus iawn. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o gynnwys y gemau y gall plant fod yn eu chwarae. Mae gemau arteithio wedi eu bwriadu i ganolbwyntio'n bennaf ar boen ac artaith. Maent ar gael yn hwylus. Yn frawychus, dyfernir pwyntiau yn ôl faint y byddwch yn peri poen i bobl yn y gêm.

Gall y gemau brawychus iawn hyn gael effaith ddinistriol ar seicoleg plant a'u patrymau meddwl. Mae risg ddifrifol i iechyd meddwl a lles plant a newidiadau posibl o ran ymddygiad i'w bywyd yn y byd real. Bydd gosod hidlwyr cadarn ar gyfrifiadur yn helpu; fodd bynnag nid oes dim yn well na dangos diddordeb yn yr hyn wna plant ar-lein.

⚠ Risg - Perygl Corfforol:

"Meithrin perthynas amhriodol ar-lein yw pan fo oedolyn yn fwriadol yn dod yn gyfaill i blentyn ac yn ennill ei ymddiriedaeth gyda'r bwriad o'i niweidio'n rhywiol."

Mae'n bwysig fod plant yn dysgu nad yw pawb ar-lein y bobl y dywedant ydynt a'u bod yn cael eu cynghori i beidio rhoi gwybodaeth bersonol i bobl y maent yn eu cyfarfod ar y rhyngrwyd.

Mae lleiafrif troseddol yn gwneud defnydd o'r rhyngrwyd ac ystafelloedd sgwrsio i gysylltu â phobl ifanc gyda'r bwriad o feithrin perthynas y gallant ei datblygu yn weithgaredd rhywiol. Bydd pedoffiliaid yn aml yn targedu plentyn drwy esgus bod yn berson ifanc gyda diddordebau tebyg er mwyn sefydlu 'cyfeillgarwch' ar-lein. Gall y cysylltiadau hyn ddatblygu i sefyllfa lle bydd y pedoffeil wedi ennill ymddiriedaeth er mwyn cael cyfarfod personol.

Dylid annog y plant i beidio â derbyn 'cyfeillion' ar-lein nad ydynt yn eu hadnabod mewn cig a gwaed ac yn sicr ddim i gyfarfod â'r ffrindiau hyn pe byddent yn gofyn am gyfarfyddiad o'r fath.

Dylid riportio unrhyw bryderon am gyfathrebu amhriodol rhwng ffrind ar-lein plentyn i'r ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein gan ddefnyddio botwm y CEOP y gellir ei gael ar www.thinkuknow.co.uk.

Mae gan y Rhaglen Graidd wers o'r enw, 'Edrychwch pwy sy'n siarad', wedi ei hanelu at ddisgyblion Cyfnod Allweddol 3 ac yn edrych ar faterion yn ymwneud â meithrin perthynas amhriodol ar-lein a sut i aros yn ddiogel ar y rhyngrwyd. Yna yng Nghyfnod Allweddol 2 mae'r Rhaglen Graidd yn edrych ar gadw'n ddiogel rhag defnyddwyr ar-lein a all fod yn dweud celwydd neu'n cuddio eu hunaniaeth tra'n chware gemau ar-lein. Gelwir y wers Cyfnod Allweddol 2 Isaf hon yn 'CRAFF bob amser'. Ceir adnoddau dilynol i athrawon ar gyfer y ddwy wers hon yn adran athrawon www.schoolbeat.org.

⚠ Risg - Bwlio Seibr:

"Mae un rhan o bump o blant 12-15 oed wedi cael profiad negyddol gyda ffôn symudol neu ar-lein yn y flwyddyn ddiwethaf, a mân siarad amdanynt yw'r broblem fwyaf cyffredin (13%)."

Mae rhwydweithio cymdeithasol yn cael ei yrru gan ffonau smart.

Mae gan dros ddau o bob pump person ifanc 12-15 oed ffôn smart, gyda rhwydweithio cymdeithasol yn un o'r gweithgareddau mwyaf poblogaidd, yn cael ei wneud yn rheolaidd gan 50% o'r perchnogion ffonau smart sy'n eu harddegau (33% yn 2010). Mae un rhan o bump o blant 12-15 oed wedi cael profiad negyddol gyda ffôn symudol neu ar-lein yn y flwyddyn ddiwethaf, a mân siarad amdanynt yw'r broblem fwyaf cyffredin (13%).

Mae'r Rhaglen Graidd yn cyfeirio at Fwlio Seibr fel: pan fydd rhywun yn eich niweidio,

eich bygwth neu'n eich brawychu yn rheolaidd drwy anfon negeseuon neu ddelweddau gan ddefnyddio'r rhyngrwyd, ffonau symudol neu fathau eraill o gyfathrebu digidol.

Os yw person ifanc yn dioddef bwlio seibr dylai ddweud wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddynt. Dylai unrhyw negeseuon cas a anfonir i ffôn neu ddyfeisiau digidol eraill gael eu cadw fel tystiolaeth.
Gall www.cybermentors.org.uk gynnig cefnogaeth i ddioddefwyr bwlio seibr. Os ydych chi'n adnabod person ifanc sy'n cael ei fwlio/bwlio, neu sy'n teimlo ychydig yn isel ei ysbryd, neu sydd â rhywbeth yn ei boeni/phoeni, mae Cybermentors, gwasanaeth ar-lein gan gyfoedion ar gael i wrando a chefnogi.

Helpu plant i leihau risg bwlio seibr pan yn defnyddio rhwydweithio cymdeithasol

Anogwch hwy i:

- Ddim ond gadael ffrindiau mewn bywyd go iawn i weld eu proffil ar-lein e.e. ar facebook gosodwch y gosodiadau preifatrwydd i 'ffrindiau' yn unig
- Bod yn ofalus pa luniau maent yn eu postio, neu unrhyw beth a allai beri pryder neu gael ei gamddefnyddio gan eraill
- Peidio â rhannu cyfrineiriau gydag erail

Risg - Ymddygiad Anghyfreithlon:

Mae'n bwysig fod pobl ifanc yn deall nad yw'r byd ar-lein yn ddim gwahanol i'r byd go iawn, fe'i rheolir yntau gan ddeddfau.

Os gwneir sylwadau cas yn y byd go iawn cânt eu trin yn ddifrifol, nid yw hyn yn wahanol yn y byd ar-lein. Gwelwyd llawer o achosion amlwg iawn yn y cyfryngau, megis yr un yn ymwneud â negeseuon cas a wnaed gan berson ifanc 17 oed ar Twitter am Tom Daley, y deifiwr Olympaidd.

Mae'n bwysig fod pobl ifanc yn sylweddoli bod anfon unrhyw sylwadau cas ymlaen i eraill, hyd yn oed os nad hwy ddechreuodd y sylw, yn dal yn drosedd.

Gall anfon lluniau amhriodol o ffrindiau neu gariadon arwain at drafferthion mawr iddynt. Mae'n drosedd i 'ddosbarthu lluniau anweddus o blentyn', hynny yw unrhyw un dan 18 oed ac weithiau cyfeirir at hyn fel secstio rhwng pobl ifanc.

Trolio

Gair y rhyngrwyd yw trolio am rywun sy'n postio negeseuon ymfflamychol, amherthnasol, neu oddi ar y pwnc mewn cymuned ar-lein, megis fforwm trafod ar-lein, ystafell sgwrsio, neu blog, gyda'r prif fwriad o ysgogi darllenwyr i ymateb yn emosiynol, neu amharu ar drafodaeth arferol ar bwnc. Gall y gair trol gyfeirio at y neges bryfoclyd ei hun, fel: "Trôl dda oedd honna".

Yn fwy diweddar mae trol wedi cael ei fabwysiadu gan y cyfryngau fel enw i ddisgrifio "person sy'n difwyno gwefannau teyrnged ar y rhyngrwyd gyda'r nod o achosi galar i deuluoedd."

⚠ Risg - Gweithgaredd Anghyfreithlon:

Beth allai ddigwydd os yw person ifanc yn lawrlwytho cerddoriaeth, ffilmiau neu raglenni teledu yn anghyfreithlon? Mae lawrlwytho cân, ffilm neu raglen deledu heb dalu amdani yn dor-hawlfraint.

Yn y DU mae Deddf Hawlfraint, Dyluniadau a Phatentau 1988 ar hyn o bryd yn diogelu deunyddiau hawlfraint ac os bydd unrhyw un yn lawrlwytho neu'n dosbarthu ffeiliau sydd â hawlfraint heb ganiatâd, gallant wynebu achos sifil am filoedd o bunnoedd mewn iawndal.

Mae rhwyddineb mynediad at wefannau gamblo ar-lein, gwefannau hunanladdiad, gwefannau sy'n gwerthu arfau, gwefannau hacio a gwefannau sy'n rhoi ryseitiau ar gyfer gwneud cyffuriau neu fomiau hefyd yn peri pryder.

Fel athro neu athrawes, pe byddai gennych chi unrhyw bryderon ynglŷn â disgybl er enghraifft, yn cael ei radicaleiddio, mae'n bwysig eich bod yn riportio pryderon o'r fath i'r awdurdodau cywir, megis yr heddlu.

Po gyntaf y gellir nodi bod person ifanc mewn risg o gael ei radicaleiddio cynharaf oll y gellir ymgysylltu a chynorthwyo'r person ifanc hwnnw cyn y bydd ef, hi neu unrhyw un arall yn cael niwed.

⚠ Risg - Rhannu Gwybodaeth Bersonol:

Cymryd rheolaeth o luniau - Unwaith y bydd llun ar-lein gall unrhyw un ei newid neu ei rannu, hyd yn oed os nad ydych eisiau iddynt wneud hynny. Mae angen atgoffa plant a phobl ifanc i beidio â phostio lluniau ohonynt eu hunain yn gwisgo dillad nofio neu ddillad tebyg neu wisg ysgol y gellir ei defnyddio i'w hadnabod.

Yn 2009 cynhaliwyd arolwg gyda 70 o ddisgyblion 13-14 oed. Rhwng pob un o'r 70 disgybl roedd 18,100 o 'ffrindiau' ar-lein. O'r ffrindiau hyn:

- maent yn 'adnabod' 11,639 ohonynt mewn bywyd go iawn (tua 160 am bob person ifanc).
- NID oeddent yn adnabod 6,461 ohonynt mewn bywyd go iawn. (Tua 92 am bob person ifanc).

Yn groes i'r patrwm a ddangosir yn y datganiad uchod, mae'n ddoeth i blant dim ond cael ffrindiau ar-lein y maent yn eu hadnabod yn y byd go iawn. Mae cyfyngiad oedran ar Facebook sy'n golygu y dylai plant fod yn 13 oed er mwyn agor cyfrif. Os oes gan blentyn gyfrif Facebook, mae'n bwysig bod y gosodiadau preifatrwydd yn cael eu gosod i ffrindiau, er mwyn cyfyngu ar bwy all weld eu negeseuon.

Mae'r Rhaglen Graidd yn ymdrin â diogelwch ar y rhyngrwyd yn CA2 a CA3. Gwiriwch ar-lein i weld ein hadnoddau ardderchog ar gyfer athrawon sy'n cyd-fynd â'r sesiynau hyn yn www.schoolbeat.org.

Beth Sy'n?

Gwasanaethau – CA2 a CA3

Ymddygiad gwrthgymdeithasol

Alcohol

Adnoddau Athrawon newydd ar gyfer Ymddygiad Gwrthgymdeithasol

Troseddau Bywyd Gwyllt CA2 a CA3 (Mae'r adnoddau hyn i'w gweld yn adran yr Athrawon ar y wefan. Gellir gweld y nodiadau a'r adnoddau gyda gwers Ymddygiad Gwrthgymdeithasol 'Wnes i Ddim Meddwl' CA2 a gwers Ymddygiad Gwrthgymdeithasol 'Dewis Kiddo').

Mae'r Adran Rhieni

Mae'r Adran Rhieni wedi ei lansio ac mae ganddi lawer o wybodaeth a chyngor defnyddiol. Mae yno fynegai cyffuriau defnyddiol wedi ei ddiweddaru sy'n cynnwys gwybodaeth am Gyffuriau Newydd sy'n Ymddangos (NEDs), er enghraifft Meffedron.
Rhwng 1 Medi a 30 Tachwedd 2012, mae 11,416 wedi ymweld â gwefan Schoolbeat gyda rhai pobl yn ymweld ar fwy nag un achlysur gan fynd â chyfanswm yr ymweliadau i 22,052. A oeddech chi'n un o'n hymwelwyr? Os nad oeddech, beth am alw heibio'n fuan i weld yr holl wybodaeth, adnoddau a chyngor rhagorol.

I ddod yn fuan!

Wythnos Diogelwch ar y Rhyngrwyd
4 – 8 Chwefror 2013

Gall gwasanaethau Diogelwch ar y Rhyngrwyd, sydd wedi eu datblygu mewn partneriaeth â CEOP (Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein), gael eu cyflwyno gan Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion yn eich ysgol, ar gais.

'First 2 A Million'

Gwiriwch yr adnodd newydd rhagorol gan CEOP, 'First 2 a million' yn **www.thinkuknow.com**

Mae'r ffilm yn archwilio materion yn ymwneud â phostio ar y rhyngrwyd a chanlyniadau dewisiadau a wneir gan y cymeriadau yn y ffilm. Mae'r ffilm yn gofyn cwestiynau i'r bobl ifanc, "Ydych chi erioed wedi gwneud unrhyw beth yr ydych yn ei ddifaru? Erioed wedi rhannu rhywbeth ac yn dymuno wedyn na fyddech wedi gwneud hynny? A fyddech chi'n gwybod beth i'w wneud a lle i droi pe byddech?" Drwy ffilm ryngweithiol gwahoddir pobl ifanc i, "Dod i ddeall sut brofiad ydyw pan fo pethau'n mynd allan o reolaeth". Mae'n ffilm wahanol – y gwyliwr sy'n rheoli'r canlyniadau.

Digwyddiad Diogelwch ar y Rhyngrwyd gyda'r Siop Disney yng Nghaerdydd

Bydd Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion yn siop Disney yng Nghaerdydd ar 2 Chwefror 2013 i sgwrsio â rhieni ynglŷn â'u pryderon am ddiogelwch ar-lein.

Canlyniadau Cwis Rhanbarthol

Dywedodd y Gweinidog Iechyd, Lesley Griffiths, **"Hoffwn longyfarch yr holl ysgolion sydd wedi cymryd rhan yn y cwis ac rwy'n hyderus bod y sgiliau a'r wybodaeth y maent wedi eu datblygu drwy'r profiad hwn yn werthfawr iawn iddynt nawr ac y bydd felly yn y dyfodol."**

Llongyfarchiadau i'n holl enillwyr rhanbarthol…

Gogledd Cymru:
Ysgol Uwchradd Bodedern
Ynys Môn

De Cymru:
Ysgol Gyfun Llangatwg
Castell-nedd

Gwent:
Ysgol Gyfun Cil-y-coed

Dyfed Powys:
Ysgol Syr Thomas Picton
Hwlffordd

Cyffur dan y chwyddwydr!

Ffeithiau Allweddol am ddefnyddio a chyflenwi Meffedron yng Nghymru

Mae pobl ifanc a phlant ysgol yn grŵp risg uchel gan ei bod yn ymddangos eu bod yn fwy tebygol i roi cynnig ar gyffuriau na wyddir amdanynt ac y dylanwadir yn gryfach arnynt gan bwysau cyfoedion. Maent hefyd yn cael eu targedu mewn sawl ardal gan ddelwyr Meffedron er mwyn sefydlu marchnad. Mewn rhai ardaloedd mae plant ysgol wedi cael cyffuriau i'w blasu am lai na £1. Mae rhai delwyr hyd yn oed yn cymysgu Meffedron gyda Heroin er mwyn ei werthu o bobl ifanc fel eu bod yn mynd yn gaeth i Heroin.

Mae'n ymddangos bod nifer o ffactorau wedi cyfrannu at y cynnydd mewn defnydd Meffedron.

- Mae Meffedron ar gael yn hawdd mewn sawl ardal yng Nghymru
- Mae'n rhad o'i gymharu â chyffuriau eraill, £10-20 y gram ar gyfartaledd
- Fel arfer mae o well ansawdd na Heroin a Chocên, ond gydag effeithiau tebyg i Ecstasi a Chocên
- Mae'r galw am Meffedron yn uchel oherwydd safon wael yr Heroin sydd ar gael
- Mae'r rheiny sy'n gaeth i Heroin yn gweld Meffedron fel y 'ffordd ddiogel' i ddod oddi ar Heroin, gan ei fod yn helpu i reoli symptomau diddyfnu
- Defnyddir Meffedron fel asiant cymysgu gyda 'speedballing' Heroin a Cocên a gaiff ei farchnata fel Gogaine.
- Mae'r cyffur fel petai'n boblogaidd gyda phobl ifanc yng Nghymru oherwydd caiff ei ystyried fel cyffur 'hwyl' ac nad yw'r peryglon yr un fath â Heroin

Daeth Meffedron yn sylwedd Dosbarth B ar 16 Ebrill 2010.

Mae Arolwg Troseddu Prydain yn rhagamcanu bod 3.4% neu tua 300,000 yn yr ystod oedran defnyddwyr mwyaf, sef 16 i 24 oed, wedi defnyddio Meffedron yn ystod 2011/12.

Er y gwelwyd lleihad mewn defnydd Meffedron yn Lloegr, ar hyn o bryd mae Cymru yn dal i weld cynnydd sylweddol yn ei ddefnydd.

Mae proffil y rheiny a gyhuddir o droseddau Meffedron yng Nghymru yn wrywaidd yn bennaf (dros 90%).

Mae'n ymddangos bod perthynas rhwng ardaloedd lle ceir nifer uchel o droseddau Meffedron ag ardaloedd gwledig yn bennaf neu ardaloedd o amddifadedd uwch.

Dywedodd dros 60% o ddefnyddwyr eu bod wedi defnyddio'r cyffur am gyfnod hirach ac mewn symiau uwch nag oeddent wedi ei fwriadu pan wnaethant ddechrau.

Mae Meffedron yn parhau i fod y pedwerydd cyffur anghyfreithlon mwyaf cyffredin yn y DU, ar ôl Canabis, Cocên ac Ecstasi."

Cynyddodd troseddau Meffedron a gofnodwyd yng Nghymru gan 83% yn 2011/12. Roedd 530 o droseddau o gymharu â 289 yn 2010/11.

SchoolBeat.org

Gwybodaeth ar y we ar gyfer athrawon, disgyblion a rhieni am:

Gyffuriau a chamddefnyddio sylweddau

Diogelwch personol

Ymddygiad cymdeithasol a'r gymuned