Ofcom
sicrhau bod cyfathrebiadau'n gweithio i bawb

Taflen gyflwyno i athrawon a rhieni

Taflenni gwaith ar gyfer plant 8-11 oed

Beth mae bod ar-lein yn ei olygu i ti?

CEFNDIR A GWYBODAETH

Fel rheoleiddiwr cyfathrebiadau'r DU, rydyn ni'n sicrhau bod cyfathrebiadau'n gweithio i bawb. Mae gennym ddyletswydd statudol, dan Ddeddf Cyfathrebiadau 2003, i hyrwyddo a chynnal ymchwil ym maes llythrennedd yn y cyfryngau: a galluogi pobl i gael y sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth i wneud defnydd llawn o'r cyfleoedd a gyflwynir gan wasanaethau cyfathrebu.

Fel rhan o'n gwaith, rydyn ni'n cynnal ymchwil i sut mae plant 3-15 oed ar draws y DU yn defnyddio'r cyfryngau ac yn meddwl amdanyn nhw, gan gynnwys y rhyngrwyd. Rydyn ni hefyd yn siarad â'u rhieni a'u gofalwyr am y gwahanol ddulliau maen nhw'n eu defnyddio i gadw eu plant yn ddiogel pan fyddan nhw'n defnyddio cyfryngau.

Mae canfyddiadau ein hymchwil wedi'u cyhoeddi yn ein hadroddiad blynyddol **'Plant a rhieni: adroddiad ar agweddau a defnydd o'r cyfryngau'.** Mae'r fersiwn diweddaraf ar gael yma: Ofcom.in/plant-arlein20

BETH MAE'R DAFLEN WAITH YN EI DRAFOD?

Ar y cyd â Childnet[1], elusen sy'n gweithio gydag eraill i helpu i wneud y rhyngrwyd yn lle gwych a diogel i blant, rydyn ni wedi creu taflen waith ar gyfer **plant 8-11** oed i'w llwytho i lawr.

Mae'r daflen waith yn canolbwyntio ar:

- *Beth mae plant yn ei wneud ar-lein;*
- *Sut mae'n gwneud iddyn nhw deimlo;*
- *Eu dealltwriaeth feirniadol ar-lein;*
- *Lle i gael cyngor am ddiogelwch ar-lein.*

Mae hyn yn cefnogi ein gwaith gyda Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2020[2], a'i thema, sef 'Gyda'n Gilydd ar gyfer rhyngrwyd well'.

[1] https://www.childnet.com/
[2] https://www.saferinternet.org.uk/safer-internet-day/2020

BETH MAE ANGEN I CHI EI WNEUD?

Nod y daflen waith yw dangos canlyniadau ein hymchwil i blant, a'u hannog i ystyried sut maen nhw'n defnyddio'r rhyngrwyd. Mae modd defnyddio'r taflenni gwaith yn yr ysgol neu gartref, ac fe allan nhw helpu i sbarduno trafodaethau pwysig am fod yn ddiogel ar-lein.

Gall **athrawon** ddefnyddio'r taflenni gwaith fel rhan o gynlluniau gwersi, gan ysbrydoli dosbarthiadau i gymharu eu canlyniadau â chanlyniadau ein harolwg. Gallai'r plant wedyn greu eu harolwg eu hunain, gyda'r dosbarth neu hyd yn oed gyda'r ysgol, a chreu **eu** siartiau eu hunain gyda'r canfyddiadau.

Gall **rhieni** ddefnyddio'r taflenni gwaith hyn i ddechrau a datblygu sgyrsiau gyda phlant am ddiogelwch ar-lein a lle i gael cyngor.

Mae ein hymchwil yn canolbwyntio ar gyfran y plant sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, a pham eu bod nhw'n eu defnyddio. Er ein bod yn gwybod ei bod yn rhaid bod yn 13 cyn cael defnyddio'r rhan fwyaf o safleoedd/apiau cyfryngau cymdeithasol, mae ein hymchwil yn dangos bod rhai plant dan yr oedran hwn yn dweud eu bod yn eu defnyddio. Felly, teimlwn ei bod yn bwysig i blant fod yn ymwybodol o ganlyniadau defnyddio cyfryngau cymdeithasol, a darparu ffynonellau gwybodaeth a chyngor defnyddiol os oes ganddyn nhw bryderon.

Rhowch wybod i ni! Fe fydden ni wrth ein bodd yn gwybod beth yw barn plant am y taflenni gwaith hyn a sut y gwnaethoch chi, fel y rhai sy'n ysbrydoli'r cenedlaethau nesaf, eu defnyddio. Felly rhowch wybod i ni os gwelwch yn dda drwy anfon eich sylwadau at: MarketResearch@ofcom.org.uk. **Diolch yn fawr!**

ADNODDAU DEFNYDDIOL

Mae'r gwefannau canlynol yn rhoi cyngor defnyddiol ar helpu plant i fod yn ddiogel ar-lein:

- www.childnet.com (Childnet International)
- www.saferinternet.org.uk (UK Safer Internet Centre)
- www.ceop.police.uk/safety-centre (CEOP)
- http://mediasmart.uk.com (#MEDIASMART)
- www.net-aware.org.uk (Net Aware)
- www.internetmatters.org (internet matters.org)
- www.thinkuknow.co.uk (THINK U KNOW)
- https://parentzone.org.uk (parentzone – The experts in digital family life)
- https://learning.nspcc.org.uk/services/library-catalogue (NSPCC Learning)

Rydyn ni'n cefnogi Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel ar 11 Chwefror 2020

#SaferInternetDay
www.saferinternetday.org.uk

Bydd Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn fwy Diogel yn cael ei gynnal ddydd Mawrth 11 Chwefror, gan ganolbwyntio ar y thema 'Gyda'n Gilydd ar gyfer rhyngrwyd gwell'.
Mae'n cael ei gydlynu yn y DU gan Ganolfan Defnyddio'r Rhyngrwyd yn fwy Diogel y DU, ac mae cannoedd o ysgolion a sefydliadau yn ymuno â'i gilydd i godi ymwybyddiaeth o faterion diogelwch ar-lein ac yn cynnal digwyddiadau a gweithgareddau ledled y DU. Ewch i gael rhagor o wybodaeth a chymryd rhan!

Beth mae 'bod ar-lein' yn ei olygu i ti?

Dy Enw:

Dosbarth:

Yn Ofcom rydyn ni'n gofyn i blant ar draws y DU pa fath o bethau maen nhw'n eu gwneud ar-lein, sut mae'r pethau yma'n gwneud iddyn nhw deimlo, ac os ydyn nhw'n gwybod sut i gael cyngor ar ddiogelwch ar-lein.

Yn y daflen waith yma, rydyn ni wedi dangos rhai o'r atebion y mae plant 8-11 oed yng Nghymru ac yn y DU wedi'u rhoi i ni. Sut wyt ti a dy ffrindiau yn cymharu â phlant eraill?

Darllena'r daflen waith yma, a thrafod dy atebion gyda dy gyd-ddisgyblion.

Pa fath o bethau fyddi di'n eu gwneud ar-lein?

1 Gwylio Teledu neu Fideo

Gallwn ni wylio rhaglenni teledu neu ffilmiau ar ddyfeisiau heblaw set deledu, drwy ffrydio'r cynnwys. Yng Nghymru, dywedodd plant 8-11 oed eu bod nhw hefyd yn defnyddio'r dyfeisiau yma i wylio teledu:

Tabled	Ffôn	Consol Gemau	Cyfrifiadur/gliniadur
59%	36%	32%	9%
◯	◯	◯	◯

Defnyddia'r cylchoedd i dicio'r dyfeisiau rwyt ti'n eu defnyddio i wylio teledu

2

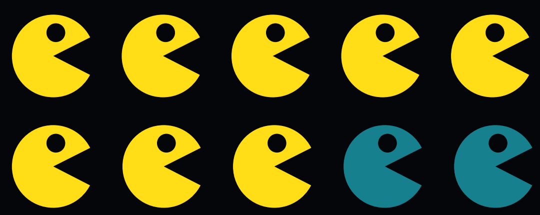
YouTube — Mae YouTube yn cael ei wylio gan dri chwarter y plant 8-11 oed yng Nghymru

Wyt ti'n gwylio YouTube?
Os wyt ti, pa YouTubewyr neu flogwyr wyt ti'n eu hoffi?

Beth ydy dy hoff fideo ar YouTube?

3 Chwarae Gemau

Yng Nghymru, mae **8 o bob 10** plentyn 8-11 oed yn chwarae gemau ar-lein



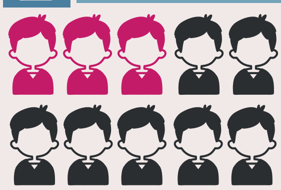
Wyt ti'n chwarae gemau ar-lein?
Os wyt ti, beth ydy dy 3 hoff gêm?

1.
2.
3.

Gyda phwy wyt ti'n chwarae gemau?

4 Defnyddio'r Cyfryngau Cymdeithasol

Yng Nghymru



Mae gan fwy na **3 o bob 10** plentyn 8-11 oed sy'n mynd ar-lein broffil ar y cyfryngau cymdeithasol

Oes gennyt ti broffiliau ar y cyfryngau cymdeithasol? Os felly, pa rai wyt ti'n eu defnyddio?

facebook ◯ Instagram ◯ TikTok ◯
snapchat ◯ YouTube ◯ WhatsApp ◯

Ac os oes gen ti fwy nag un, pa un ydy dy ffefryn, a pham?

Wyt ti'n defnyddio'r Gymraeg ar y cyfryngau cymdeithasol, os wyt ti, pa mor aml?

Ofcom
sicrhau bod cyfathrebiadau'n gweithio i bawb

Sut mae mynd ar y cyfryngau cymdeithasol yn gwneud i ti deimlo?

5

Weithiau, rydyn ni'n gallu teimlo'n drist neu'n bryderus wrth weld pethau ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae bron i **saith o bob deg** plentyn 8-11 oed sydd â phroffil ar y cyfryngau cymdeithasol yn teimlo bod pwysau i fod yn boblogaidd ar y cyfryngau cymdeithasol.

Ac **mae mwy nag wyth o bob deg** o'r plant yma'n credu bod pobl yn gallu bod yn gas ar y cyfryngau cymdeithasol.

Ar draws y DU...

Ond, mae bod ar y cyfryngau cymdeithasol yn gallu gwneud i ni deimlo'n hapus, ac mae'n gallu bod yn fanteisiol

Mae **naw o bob deg** plentyn 8-11 oed sydd â phroffil ar y cyfryngau cymdeithasol yn dweud fod defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus.

Ac mae **wyth o bob deg** yn dweud bod y cyfryngau cymdeithasol yn gwneud iddyn nhw deimlo'n agosach at eu ffrindiau.

Os byddi di'n gweld pobl yn bod yn gas ar y cyfryngau cymdeithasol, neu os ydy hyn wedi digwydd i ti, mae yna ffyrdd y gelli di ddelio ag o. Mae gan rai gwefannau fotwm neu nodwedd riportio i roi gwybod iddyn nhw am y bwlio. Gelli di hefyd ddweud wrth rywun fel dy rieni neu athro.

Wrth bwy fyddet ti'n dweud petai ti'n gweld rhywbeth?

Os oes gen ti broffil ar y cyfryngau cymdeithasol, beth sy'n gwneud i ti deimlo'n hapus pan fyddi di'n ei ddefnyddio?

Pa weithgareddau eraill sy'n gwneud i ti deimlo'n agos at dy ffrindiau?

**Os byddi di'n teimlo'n drist neu'n bryderus pan fyddi di ar y cyfryngau cymdeithasol, mae yna restr o ffynonellau defnyddiol yng nghefn y daflen waith yma y gelli di eu defnyddio.
A chofia y gelli di hefyd siarad â dy rieni, dy athrawon, a dy ffrindiau.**

Sut mae rhieni a gofalwyr yn teimlo bod plant ar-lein?

6

Mae gan rieni bryderon ynglŷn â chadw plant yn ddiogel ar-lein, ond maen nhw'n cydnabod bod yna fanteision hefyd.

Yng Nghymru, mae rhieni plant 8-11 oed sy'n mynd ar-lein yn credu ei fod yn helpu eu plant gyda'r canlynol:

- 82% — Gwneud eu gwaith cartref
- 79% — Dysgu sgiliau newydd
- 67% — Datblygu sgiliau creadigol
- 44% — Gwneud ffrindiau
- 38% — Canfod gwybodaeth ddefnyddiol am broblemau neu faterion
- 28% — Deall beth mae pobl eraill yn ei feddwl ac yn ei deimlo am bethau

Ofcom
sicrhau bod cyfathrebiadau'n gweithio i bawb

Faint wyt ti'n ymddiried mewn pethau ar-lein?

7

Ar draws y DU, mae un o bob pum plentyn 8-11 oed sy'n defnyddio peiriannau chwilio yn ymwybodol bod y pedwar canlyniad uchaf ar Google yn hysbysebion, sy'n golygu bod cwmnïau yn talu iddyn nhw fod yno, fel eu bod nhw'n dal dy sylw gyntaf.

Mae chwarter y plant 8-11 oed sy'n defnyddio peiriannau chwilio yn credu, os ydy Google yn rhestru gwefan wrth chwilio, y galli di ymddiried ynddi, ond dydy hyn ddim yn wir bob amser. Mae hanner plant 8-11 oed yn ymwybodol nad ydyn nhw'n gallu ymddiried ymmhob gwefan.

Bob Amser 24% | Weithiau 52%

Mae'n bwysig ystyried pa wefannau rwyt ti'n ymweld â nhw,
a gwneud yn siŵr dy fod ti'n gallu ymddiried ynddyn nhw.
Pa fath o bethau elli di eu gwneud i weld a ddylet ti ymweld â gwefan?

8

Yng Nghymru...

Mae pedwar o bob deg plentyn 8-11 oed sy'n mynd ar-lein yn credu bod 'rhai' o'r pethau maen nhw'n eu gweld ar y cyfryngau cymdeithasol yn wir, tra bod dau o bob deg yn credu bod 'pob dim neu'r rhan fwyaf o bethau' yn wir.

Mae 4 o bob 10 yn credu bod 'pob dim neu'r rhan fwyaf o bethau' ar wefannau neu apiau newyddion yn wir, o gymharu â llai na 2 o bob 10 sy'n credu mai dim ond peth ohono sy'n wir.

Mae 7 o bob 10 yn credu bod 'pob dim neu'r rhan fwyaf o bethau' ar wefannau ysgol neu wefannau gwaith cartref yn wir, o gymharu gyda dros 1 mewn 10 sy'n credu mai dim ond 'peth' sy'n wir.

	Pob dim neu'r rhan fwyaf	Peth
Cyfryngau cymdeithasol	16%	43%
Newyddion	40%	15%
Ysgol/gwaith cartref	69%	13%

Beth ydy dy farn di am y wybodaeth rwyt ti'n ei gweld ar y gwefannau/apiau yma?

Wyt ti'n gwybod pwy sy'n gallu dy helpu i aros yn ddiogel ar-lein?

9

Yng Nghymru, mae'r rhan fwyaf o blant rhwng 8-11 oed sy'n mynd ar-lein yn dweud eu bod nhw wedi cael gwybodaeth neu gyngor ynglŷn â sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel

Wyt ti wedi cael unrhyw gyngor ynglŷn â diogelwch?
Os wyt ti, beth oedd y cyngor?

10

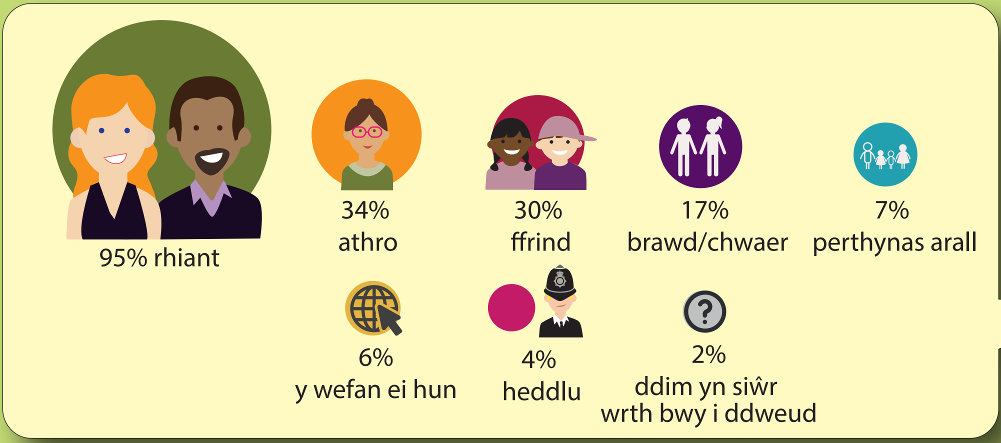
Er ein bod ni wedi cael gwybod am ddiogelwch ar-lein, weithiau byddwn ni'n gweld pethau ar-lein sy'n annifyr neu'n peri pryder.

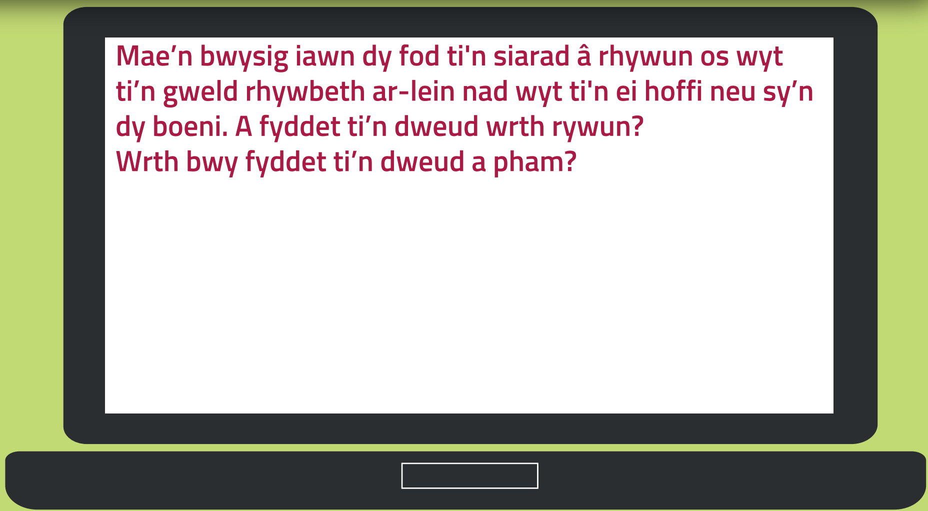
Dywedodd **24%** o blant 8-11 oed yng Nghymru sy'n mynd ar-lein eu bod nhw wedi gweld rhywbeth ar-lein oedd yn annifyr neu'n peri pryder.

Tro'r dudalen i weld wrth bwy y bydden nhw'n dweud...

Ofcom
sicrhau bod cyfathrebiadau'n gweithio i bawb

11 Yng Nghymru, dywedodd bron pob un o'n plant 8-11 oed y bydden nhw'n dweud wrth eu rhieni pe baen nhw'n gweld rhywbeth sy'n annymunol, yn gas neu'n peri pryder iddyn nhw ar-lein.





Cadw'n ddiogel ar-lein

Defnyddiwch y dolenni hyn i ddysgu mwy ynghylch sut i fod yn ddiogel ar-lein:
Safer Internet: www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people
Childnet: www.childnet.com/young-people
Childline: www.childline.org.uk
ThinkuKnow: www.thinkuknow.co.uk

Bydd Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2020 yn cael ei gynnal ddydd Mawrth 11 Chwefror, a bydd yn canolbwyntio ar y thema 'Gyda'n gilydd ar gyfer rhyngrwyd well'.

Yn y DU, bydd y diwrnod yn cael ei gydlynu gan y Ganolfan Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel yn y DU. Fel rhan o'r dathliadau, bydd cannoedd o ysgolion a sefydliadau yn dod at ei gilydd i godi ymwybyddiaeth o faterion yn ymwneud â dio-gelwch y rhyngrwyd ac i gynnal gweithgareddau ledled y DU.

Ewch i gael rhagor o wybodaeth ac i gymryd rhan!
www.saferinternetday.org.uk

Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn fwy Diogel 2020 | ddydd Mawrth 11 Chwefror
Gyda'n gilydd ar gyfer rhyngrwyd well

Gwybodaeth am y daflen waith yma

Ffynhonnell yr ymchwil: Ofcom Plant a Rhieni: Adroddiad ar Agweddau a Defnydd o Gyfryngau 2019.
Gallwch lwytho'r taflenni gwaith yma i lawr o www.ofcom.org.uk/online-worksheets

Ofcom
sicrhau bod cyfathrebiadau'n gweithio i bawb