MAE ENW DA'N BWYSIG

#swiperightnotwrong

Mae i fyny i chi sut rydych chi'n edrych ar-lein, felly manteisiwch ar y cyfle yma i adolygu beth sydd yna'n barod a sut rydych chi am i bobl eich gweld pan fyddan nhw'n chwilio amdanoch chi ar-lein

Dewiswch chi

– Chi sy'n dewis sut rydych chi'n edrych. Os nad oes gwahaniaeth gennych chi fod eich darpar gyflogwyr yn gweld lluniau ohonoch chi mewn bicini yna rhannwch nhw lle'r ydych chi'n dymuno.

Cyhoeddus vs preifat

– Os byddai'n well gennych chi gadw rhannau o'ch bywyd yn fwy preifat, defnyddiwch y gosodiadau preifatrwydd priodol ac enw arall yn lle eich enw llawn. Dysgwch fwy am hawliau preifatrwydd a sut i riportio achosion o ymyrryd â phreifatrwydd ar-lein - reportharmfulcontent.com/ advice/privacy-rights

Parti vs proffesiynol

– Defnyddiwch lwyfannau priodol ar gyfer gwahanol rannau o'ch bywyd e.e. mae'n debyg y bydd eich LinkedIn yn rhoi portread gwahanol ohonoch chi i gymharu â'r hyn sydd ar Snapchat.

Beth sydd ar-lein?

– Wrth wirio'r wybodaeth amdanoch ar-lein, defnyddiwch wahanol beiriannau chwilio yn ogystal â Google i gael darlun llawnach.

Os ydych chi'n astudio i ddod yn weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc, neu os ydych chi'n cefnogi pobl ifanc fel rhan o'ch gwaith/cwrs nawr, gall Llinell Gymorth Diogelwch Ar-lein i Weithiwr Proffesiynol (POSH) eich helpu. Am gymorth gydag unrhyw faterion ar-lein gan gynnwys problemau'n ymwneud â'ch enw da, cysylltwch â POSH ar

helpline@saferinternet.org.uk   0344 381 4772

REPORT HARMFUL CONTENT

SWGfL Safe, Secure, Online

Professionals Online Safety Helpline

CODWCH LAIS YN ERBYN CAMDRINIAETH

Os ydych chi'n dyst i gamdriniaeth rhywiaethol, hiliol neu arall ar y cyfryngau cymdeithasol, naill ai'n gyhoeddus (e.e. ar waliau/straeon) neu'n breifat (mewn sgyrsiau grŵp), **beth ddylech chi ei wneud?**

Codwch eich llais

Where you can, intervene, call out abusive speech/behaviour. Chances are others are keeping silent as well. Lead the way to being an active bystander. Don't 'like', respond or share.

Mynnwch fwy o wybodaeth

Mae mwy o wybodaeth am ymyrryd yma- **socialsciences.exeter.ac.uk/research/interventioninitiative/**

Rhowch wybod

Rhowch wybod am gam-drin i'r cyfryngau cymdeithasol, yr heddlu a'ch prifysgol. Dysgwch sut i'w riportio drwy fynd i – **reportharmfulcontent.com**

Mae camdriniaeth sy'n targedu pobl oherwydd eu hanabledd, hil neu ethnigrwydd, crefydd neu gred, cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth drawsryweddol yn cael ei ddosbarthu fel trosedd casineb.

Mae troseddau casineb yn erbyn y gyfraith ac os ydych chi'n gyfrifol am iaith casineb gallech gael eich erlyn. Nid yw iaith casineb yn cael ei oddef o fewn prifysgolion nac ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol.

Dysgwch fwy am iaith casineb ar-lein a sut y gallwch chi roi ei riportio- @ reportharmfulcontent.com/advice/hate-crime/