PWERU RHIENI!

Ymgyrch newydd i helpu i gadw plant yn ddiogel wrth chwarae gemau ar-lein





Ofcom

Ynglŷn â'r ymgyrch:

Mae'r her Pweru Rhieni yn ymgyrch beilot a ddatblygwyd gan Ofcom, rheoleiddiwr diogelwch ar-lein annibynnol y DU.

Mae tua thri chwarter o blant yn y DU yn chwarae gemau fideo ar-lein, ac mae llawer ohonynt yn dweud mai chwarae gemau yw eu hoff weithgaredd. Er y gall gemau fideo fod yn ffordd gadarnhaol i blant ddysgu, bod yn greadigol, cymdeithasu a chael hwyl, mae byd gemau fideo ar-lein yn newid yn gyflym a gall fod yn her i rieni a gofalwyr ddeall y risgiau posibl sy'n wynebu plant.

Ochr yn ochr â'n gwaith i sicrhau bod cwmnïau technoleg yn cymryd camau i diogelu plant y DU ar-lein, mae Ofcom yn gweithio i gefnogi rhieni a gofalwyr i siarad am chwarae gemau fideo, diogelwch ar-lein a llesiant digidol. Dyna pam rydym wedi lansio Pweru Rhieni, ymgyrch newydd sydd â'r nod o roi'r hyder a'r sgiliau i rieni a gofalwyr.

Helpwch ni i ledaenu'r neges – boed hynny drwy'r cyfryngau cymdeithasol, cylchlythyrau, neu sianeli eraill sy'n cyrraedd rhieni a gofalwyr.



Rydym yn gofyn i rieni dreulio 5 munud yn cymryd un o'r camau hyn i helpu eu plentyn i chwarae gemau'n ddiogel ar-lein.



GWIRIO

Gwiriwch y gosodiadau sydd gan eich plentyn ar ei gonsolau neu blatfformau gemau, a sicrhewch ei fod wedi'i gofrestru gyda'i oedran cywir.



SGWRSIO

Siaradwch â'ch plentyn am y gemau y mae'n eu chwarae ar-lein, gyda phwy mae'n chwarae, a beth y byddai'n ei wneud pe bai rhywbeth yn peri pryder iddo.



NEWID

Newidiwch y gosodiadau system a'r rheolaethau rhieni i helpu eich plentyn i fod yn fwy diogel wrth chwarae gemau.

ofcom.org.uk/cy/pweru

Her Pweru Rhieni:

Er mwyn helpu ysgolion a rhieni i gymryd rhan yn yr ymgyrch, rydym wedi creu Her Pweru Rhieni. Mae'r llyfryn her, sydd ar gael i'w lawrlwytho am ddim, yn cynnwys pum gweithgaredd byr i deuluoedd sydd â'r bwriad o annog sgyrsiau syml gartref.

Dylai pob her gymryd tua phum munud i'w chwblhau ac mae wedi'i chynllunio i weddu i fywyd teuluol prysur.

Gall ysgolion anfon y llyfryn her adref a gofyn i deuluoedd gwblhau un gweithgaredd y dydd. Rydym hefyd wedi creu tystysgrif Pencampwr Pweru y gall ysgolion ei rhoi i bob person ifanc sy'n cwblhau ei lyfryn.

Pum Diwrnod. Pum Her. Pum Munud.

ofcom.org.uk/cy/pweru



Helpwch ni i ledaenu'r neges i rieni

Awgrymiadau yw'r testunau hyn. Mae croeso i chi eu haddasu i weddu'n well i'ch sefydliad. Mae'r graffeg sy'n cyd-fynd â'r testun i'w gweld ar dudalen 6.

Cynnwys i'r cyfryngau cymdeithasol

Rhieni, mae gennych chi'r pŵer! Dysgwch am y risgiau y gall eich plant eu hwynebu wrth chwarae gemau ar-lein a'r camau syml y gallwch eu cymryd.
✅ Gwiriwch eu hoedran cofrestredig
💬 Siaradwch am bwy sy'n chwarae gemau gyda nhw
⚙️ Newidiwch y gosodiadau sy'n helpu i'w cadw'n ddiogel
Does dim angen i chi fod yn arbenigwr ar gemau ar-lein. I gael mwy o wybodaeth, ewch i:
https://www.ofcom.org.uk/cy/pweru?utm_source=partners&utm_medium=partners-social&utm_campaign=powerup

🎮 A yw eich plentyn yn defnyddio ei ddyddiad geni go iawn wrth gofrestru ar gyfer ei hoff gêm?
Does dim angen i chi fod yn arbenigwr ar chwarae gemau i weithredu.
Gall gwirio'u hoedran cofrestredig yn gyflym effeithio ar y cynnwys, y nodweddion a'r mesurau diogelu sydd ar gael iddynt.
Mwy o wybodaeth ➡️ https://www.ofcom.org.uk/cy/pweru?utm_source=partners&utm_medium=partners-social&utm_campaign=powerup

Testun ar gyfer cylchlythyr

🎮 Rhieni a gofalwyr - mae gennych chi'r pŵer!
Ydy eich plant chi yn chwarae gemau fideo? Eisiau sicrhau eu bod yn fwy diogel wrth chwarae ar-lein? Gall chwarae gemau ar-lein fod yn ffordd wych i blant ddysgu, bod yn greadigol a threulio amser gyda ffrindiau. Ond fel unrhyw weithgaredd ar-lein, gall gynnwys rhai risgiau hefyd. A gall fod yn anodd gwybod sut i ddelio â'r risgiau hyn.
Ond mae camau y gall rhieni a gofalwyr eu cymryd, a does dim angen i chi fod yn arbenigwr ar gemau ar-lein i chwarae eich rhan.

Dim ond ychydig funudau sydd eu hangen arnoch i:
✅ Gwirio bod oedran eich plentyn wedi'i osod yn gywir
💬 Siarad am bwy sy'n chwarae gyda nhw a'u profiadau ar-lein
⚙️ Newid gosodiad diogelwch i helpu i'w cadw'n ddiogel rhag risgiau ar-lein

Gall siarad wneud gwahaniaeth drwy eich helpu i ddeall sut maen nhw'n treulio eu hamser ar-lein a gyda phwy. Felly, os oes gennych chi ychydig funudau yr wythnos hon, beth am ddechrau drwy gael sgwrs am hoff gemau fideo eich plentyn – beth mae'n ei hoffi amdanynt, sut maen nhw'n gweithio a gyda phwy mae'n chwarae.
👉 Os hoffech chi gael rhagor o gyngor a gwybodaeth am hyn, ewch i: https://www.ofcom.org.uk/cy/pweru?utm_source=partners&utm_medium=partners-newsletter&utm_campaign=powerup

Helpwch ni i ledaenu'r neges i ysgolion

Awgrymiadau yw'r testunau hyn. Mae croeso i chi eu haddasu i weddu'n well i'ch sefydliad.Mae'r graffeg sy'n cyd-fynd â'r testun i'w gweld ar dudalen 6.

Testun ar gyfer cylchlythyr

🎮 Helpwch rhieni a gofalwyr i ddefnyddio'u pŵer i hybu diogelwch eu plentyn wrth chwarae gemau ar-lein
Gall chwarae gemau ar-lein fod yn ffordd wych i blant ddysgu, bod yn greadigol a threulio amser gyda ffrindiau. Gall eich ysgolion helpu rhieni a gofalwyr i lywio'r byd gemau ar-lein yn ddiogel.

Rydym yn annog ysgolion i rannu her Pweru Rhieni Ofcom gyda theuluoedd. Dim ond ychydig funudau sydd eu hangen ar rieni a gofalwyr i:

✅ Gwirio bod oedran eu plenty wedi'i osod yn gywir
💬 Siarad am bwy maen nhw'n chwarae gyda nhw a'u profiadau ar-lein
⚙️ Newid gosodiad diogelwch i helpu i'w cadw'n ddiogel rhag risgiau ar-lein

Gall y gwahaniaeth mwyaf ddechrau gyda sgwrs syml. Gall siarad am y gemau maent y neu mwynhau, sut maen nhw'n gweithio a phwy sy'n chwarae gyda helpu rhieni a gofalwyr i ddeall eu rofiadau ar-lein yn well.

👉 Rhannwch y cyngor hwn gyda chymuned rhieni a gofalwyr eich ysgol: https://www.ofcom.org.uk/cy/pweru?utm_source=partners&utm_medium=partners-newsletter&utm_campaign=powerup

Cynnwys i'r cyfryngau cymdeithasol

Gall chwarae gemau ar-lein fod yn ffordd wych i blant ddysgu, bod yn greadigol a threulio amser gyda ffrindiau. Ond fel unrhyw weithgaredd ar-lein, gall gynnwys rhai risgiau hefyd.

Gall eich ysgolion helpu i gefnogi rhieni a gofalwyr gydag adnoddau am ddim a chyngor gan @ofcom

Mwy o wybodaeth ➡️ https://www.ofcom.org.uk/cy/pweru?utm_source=partners&utm_medium=partners-social&utm_campaign=powerup

Helpwch rhieni a gofalwyr i gadw eu plentyn yn fwy diogel wrth chwarae gemau ar-lein drwy eu hannog i gymryd tri cham syml:
✅ Gwirio eu hoedran cofrestredig
💬 Sgwrsio am bwy sy'n chwarae gemau gyda nhw.
⚙️ Newid y gosodiadau i helpu i'w cadw'n ddiogel
I gael mwy o wybodaeth ac adnoddau ewch i:
https://www.ofcom.org.uk/cy/pweru?utm_source=partners&utm_medium=partners-social&utm_campaign=powerup

Cynnwys cyfryngau cymdeithasol:

Mae'r holl gynnwys ar gael yn Saesneg ac yn Gymraeg yn ofcom.org.uk/powerup/stakeholder-pack





