

Eich Cyfrifoldebau chi!

Mae gan bob plentyn hawliau ond i gyd fynd â'r hawliau hyn mae gennych gyfrifoldebau pwysig.

Eich cyfrifoldebau chi yw:

- I roi o'ch gorau o hyd.
- I ddysgu.
- I edrych ar ôl eich hun.
- I ddangos parch.
- I wrando ar eraill.
- I beidio rhoi dolur i rywun arall nac i fwlio rhywun.
- I ofalu am yr amgylchedd.
- I barchu eiddo pobl eraill.



Pwy all eich helpu?

Cofiwch rannu eich teimladau/gofidiau gyda rhywun rydych yn trystio.

Aelod o'ch teulu.

Athrawes/Cynorthwywraig/Pennaeth.

Rhifau ffôn i gofio!

Childline

Llinell gyngor 24 awr rhad ac am ddim:

0800 11 11

www.childline.org.uk

NSPCC

Llinell gyngor 24 awr rhad ac am ddim:

0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

Y Samariaid

08457 90 90 90

e-bost : jo@samaritans.org

www.samaritans.org.uk

Gofal Plant Sir Benfro

08708 509 508

Yr Heddlu

999

YSGOL BRO INGLI



Sut i gadw'n
ddiogel?



Gwybodaeth i blant.

Mae gennych yr hawl!

Mae gan bob plentyn ac unigolyn ifanc yr hawl i fwynhau bywyd.

Mae gennych yr hawl i dyfu fyny'n iach a bod yn ddiogel yn eich teulu a'ch cymuned.

Pan mae pethau'n mynd o chwith yn eich bywyd, dylai fod gennych yr hawl i rannu eich teimladau a gofyn am help .

Mae'r pamffled yma yn rhoi gwybodaeth i chi beth i wneud pan mae rhywbeth yn eich poeni neu beth i wneud pan rydych am siarad gyda rhywun.

Mae gennych yr hawl i fod yn ddiogel ar y we:



- Paid siarad â phobl dieithr
- Paid rhoi gwybodaeth bersonol i neb

~~Lluniau~~

~~Cyfeiriad~~

~~Trefnu i gwrdd~~

~~Oed~~

~~Enw llawn~~

Dylai pob

plentyn deimlo'n...

arbennig

hapus

hyderus

ddiogel

gyfforddus



Ond weithiau...

I rai plant a phobl ifanc, gall pethau fynd o chwith yn eu bywydau, fel:

- ♦ Cael eu trin yn wael gan oedolyn.
- ♦ Cael eu bygwth neu teimlo'n unig ac ofnus.
- ♦ Dim yn cael y gofal y dylid cael.
- ♦ Yn poeni oherwydd bod eu rhieni yn cwmpo mas o hyd.
- ♦ Yn gwneud pethau nad ydynt yn hapus i wneud/ddim fod i wneud.



Beth dylwn i wneud?

Os ydych chi'n teimlo'n anhapus neu yn teimlo nad yw pethau'n iawn yn yr ysgol neu adref—**Cofiwch siarad gyda rhywun rydych yn trystio.**

RHANNWCH EICH TEIMLADAU

Cofiwch i:

- ♦ **ofyn am help**
- ♦ **rannu eich teimladau**
- ♦ **rannu eich pryderon/ problemau**

Peidiwch:

- ♦ **cadw pethau i'ch hunain**
 - ♦ **bod yn ofnus**
 - ♦ **cael eich bwlio**