

Ffrind da fel aur!

Cadwch i ffwrdd o'r bwli

Beth yw Bwlio?

Bwli ydi person sy'n pig oar rhywun ac yn eu gwneud nhw yn drist.

Mae'n hyn yn digwydd drwy'r amser.

Fe all fod yn frifo corfforol.

Fe all fod yn siarad amdanoch, speitio, bygwth, neu eich gwneud yn ofnus neu'n drist mewn unrhyw ffordd.



Beth fedrai wneud?

Dwedwch wrth rhywun!

Staff yr ysgol

Rhieni

Ffrindiau

Teulu

Cewch siarad yn gyfrinachol. Mae'r ysgol yn gaddo gwneud rhywbeth amdano.

Os ydych yn gweld rhwyun arall yn cael ei fwlio, cofiwch!

Peidio edrych a chwerthin ac ymuno os y gwelwch rhywun arall yn cael ei fwlio.

Bod yn garedig a meddwl am deimladau pobl eraill bob tro.

Dweud wrth rhywun

Beth fydd yn digwydd i'r Bwli?

Bydd yr ysgol yn cadw cofnod mewn llyfr o achosion o fwlio, bydd eu rhieni yn cael gwybod.

Bydd rhywun sy'n bwlio yn aml yn gorfod cael cynllun ymddygiad.

Os bydd achos difrifol bydd yr ysgol yn galw'r heddlu yn syth.

YSGOL PONT Y GOF

Cadw'n ddiogel!

Yr hawl i fod yn hapus.



Rhannwch eich gofidion



Mae rhywun yn fy mrifo!

Be dwi'n neud?

Os ydych chi'n teimlo'n ofnus neu os oes rhywun yn eich brifo neu gwneud rhwybeth nad ydych yn gyfforddus gyda.

Cofiwch ddweud!

Ewch i ddweud wrth rhywun rydych yn ei drystio.

- Athrawon
- Rhieni
- Ffrindiau
- Teulu



Mrs Bethan Prys Jones yw'r person sy'n gyfrifol am eich helpu gyda'r broblem hon yn Ysgol Sarn Bach. Mi fedar y pobl yma eich helpu i wneud pethau'n well. **Os ydych yn gweld eich ffrind yn dioddef, cofiwch peidio a chadw'r gyfrinach tro yma ewch i ddweud.**

Os nad ydych yn gallu siarad gyda rhain cofiwch mi fedrwch siarad ar y ffon hefo

rhywun yn Childline
www.childline.org.uk



Mae nofio'n sbort!

Cofiwch byddwch yn ofalus.

Mae Ysgol Sarn Bach wedi ei lleoli mewn ardal hardd iawn ar Benrhyn Llyn. O'n cwmpas ar dair ochr mae'r mor ac mae'r ysgol lai na milltir o'r arfordir. 'Does dim byd gwell i'w wneud ar ddiwrnod braf na mynd i'r traeth.

Byddwch yn ofalus!

Mae llawer gormod o bobl yn boddi, hyd at 50 o blant ym Mhrydain pob blwyddyn. Mae dwr yn gallu bod yn beryglus. Gallwch foddi mewn 4cm o ddŵr - yn y mor, mewn afon, pwll nofio, pwll yn yr ardd, llyn a hyd yn oed bath.

Beth fedrwch chi ei wneud?

Trio peidio panicio

Fedrwch chi sefyll?

Fedrwch chi gerdded i'r lan?

Fedrwch chi gyrraedd

rhywbeth - brigyn, craig,

cwch?

Cadwch eich dwylo dan y dŵr i arnofio

Gwnewch siap 'twc' i gadw'n gynnes

Beth fedrwch chi ei wneud i helpu eraill?

PEIDIWCH A NEIDIO I MEWN!

PEIDIWCH A PANICIO

Gwaeddwch arnyn nhw i drio codi a cherdded

Oes rhywbeth gerllaw i'w cyrraedd?

Ffon, rhaff, brigyn cryf, bat, gwialen.....

Fedrwch chi daflu rhywbeth sy'n arnofio iddyn nhw?

Ewch i chwilio am rhywun i helpu.



Mae'r we yn hwy!

Cofiwch gadw'n saff



- Cofiwch gall achos difrifol o fwlio cael ei gyfeirio at yr heddlu.
- Cadwch unrhyw neges neu lun bygythiol neu anwedus fel tystiolaeth.
- Newidiwch rif eich ffôn symudol, a'i roi i ffrindiau agos yn unig.
- Ystyriwch ddefnyddio dulliau rhwystro (blocio), e.e. meddalwedd i rwystro e-byst ma-leisus, neu hidlen (filter).
- Peidiwch ag ymateb i negeseuon, gall hyn wneud pethau'n waeth. Mae ateb neges yn ei gwneud hi'n haws i'r bwli, a bydd yn diflasu'n gynt o lawer os byddwch chi'n anwybyddu'r neges.
- Byddwch yn fynwesol ac yn gwrtais bob amser wrth gyfathrebu'n electroneg.
- Newidiwch eich ffugenw a'ch cyfrinair yn aml os yw hynny'n ymarferol bosib – mae hyn yn gwneud pethau'n anoddach i'r bwli.
- Peidiwch â rhoi manylion personol ar lein. Mewn stafelloedd sgwrsio, gall datgelu eich cyfeiriad, eich ysgol ayyb, roi gwybodaeth ddefnyddiol iawn i'r bwli.
- Peidiwch ag anfon manylion/negeseuon anwedus ymlaen i berson arall. Os ydi'r manylion yn cyfeirio atoch chi, cadwch y manylion, fel arall dileu yw'r gorau, a pheidio ag ymateb.
- Peidiwch ar unrhyw gyfrif â datgelu cyfrinair na chyfrin-rif o'ch ffôn symudol neu o'ch cyfrif e-bost. Cofiwch hefyd fod anfon negeseuon anwedus a bygythiol yn anghyfreithlon.