Cymryd Gofal Arlein:

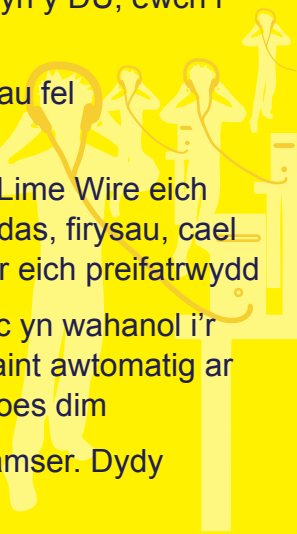
Canllaw Ar Sut I Wneud y Defnydd Cywir o'r Rhyngrwyd a Ffonau Symudol

http://esafety.ngfl-cymru.org.uk

Rhannu ffeiliau a Hawlfraint

Mae pawb wrth eu bodd yn rhannu ffeiliau i gael ffeiliau cerddoriaeth. Ond dyma rai pwyntiau i chi eu cofio:

- Mae llawrlwytho a rhannu cerddoriaeth sydd â hawlfraint arno yn anghyfreithlon. I ddysgu mwy am y gyfraith a llawrlwytho cerddoriaeth, a lle gallwch chi brynu cerddoriaeth yn gyfreithlon a rhad yn y DU, ewch i **http://www.pro-music.org**
- Gallwch hefyd wrando ar gerddoriaeth arlein ar wefannau fel **http://launch.yahoo.com** a **http://www.last.fm**
- Gall rhannu ffeiliau drwy ddefnyddio gwasanaethau fel Lime Wire eich gwneud yn agored i dderbyn cynnwys sydd ddim yn addas, firysau, cael eich erlyn yn gyfreithiol, risgiau diogelwch ac ymosod ar eich preifatrwydd
- Cofiwch, mae rheolau'n bodoli ar gyfer y Rhyngrwyd, ac yn wahanol i'r hyn y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei feddwl, mae hawlfraint awtomatig ar ddeunydd sydd arlein onibai ei fod yn dweud arno nad oes dim
- Gofalwch gydnabod ffynhonnell eich gwybodaeth bob amser. Dydy llên-ladrad ddim yn cŵl!



Firysau ac Ysbïwedd

I fod yn ddiogel ar lein, gwnewch y canlynol:

- Gofalwch bod gennych raglen wrth-firws ddiweddar sy'n cynnig diweddariadau awtomatig
- Gwnewch gopïau wrth gefn o'ch data: eich nodiadau, gwaith cartref, ebyst
- Peidiwch ag agor ebyst sydd am bynciau rhyfedd neu ddieithr i chi ac oddi wrth bobl dydych chi ddim yn eu hadnabod; hefyd peidiwch â derbyn ffeiliau sy'n edrych yn amheus drwy Messenger nac Ebost
- Defnyddiwch raglenni firewall a gwrth-ysbïo i fonitro a chael gwared o ysbïwedd. Gofalwch ddiweddaru'r rhaglenni hyn. Gweler **http://www.getnetwise.org**
- Gofalwch bod eich system weithredu wedi'i diweddaru. Ar gyfer system weithredu Windows gweler **http://windowsupdate.microsoft.com**
- Os oes gennych system ddiwifr, amgryptiwch hi a'i chuddio hi, neu bydd eraill yn gallu defnyddio eich lled band ac weithiau'n gallu mynd mewn i'ch ffeiliau

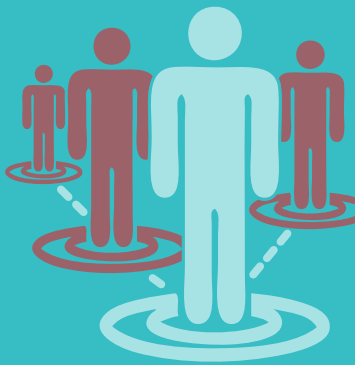
Synnwyr Cyffredin Cyffredinol Wrth Ddefnyddio'r Rhyngrwyd

- Ystyriwch o ddifri pa wybodaeth yr ydych chi'n ei rhoi yn eich proffiliau arlein. Ystyriwch ddefnyddio llysenw, gwneud eich proffil yn breifat, a dim ond ychwanegu ffrindiau yr ydych chi'n eu hadnabod mewn bywyd go iawn at eich rhestr o ffrindiau
- Cofiwch bod deddfau i'ch cadw'n ddiogel arlein, yn union fel mewn bywyd go iawn, a dylech riportio materion fel sylwadau hiliol, neu sylwadau rhywiol amhriodol i asiantaethau fel Sefydliad Gwarchod y Rhyngrwyd **http://www.iwf.org.uk** neu CEOP **http://www.ceop.gov.uk.** Gallwch hefyd ffonio llinell ChildLine ar 0800 1111
- Cofiwch bod unrhyw wybodaeth y byddwch chi'n ei rhoi arlein yn gallu cael ei chopïo a'i storio, a'i chamddefnyddio gan eraill. Cofiwch ystyried hyn bob amser pan fyddwch yn postio lluniau neu wybodaeth bersonol arlein
- Peidiwch fyth â chwrdd â rhywun yr ydych chi wedi dod ar ei draws arlein mewn bywyd go iawn heb ddweud wrth oedolyn. Os byddwch am fynd i gyfarfod â ffrind oddi ar y Rhyngrwyd, ewch ag oedolyn gyda chi, a threfnwch i gyfarfod mewn man cyhoeddus

Gwefannau Rhwydweithio Cymdeithasol (GRhC)

Mae Gwefannau Rhwydweithio Cymdeithasol fel Bebo, Facebook, MySpace a Piczo yn ddigon o hwyl i'w defnyddio, ond dyma rai pethau y dylech chi eu cofio, er mwyn gofalu bod yr wybodaeth bersonol amdanoch chi mor ddiogel â phosib:

- Sefydlwch eich gosodiadau preifatrwydd fel eich bod CHI yn penderfynu pa rannau o'ch proffil fydd pobl eraill yn gallu mynd mewn iddyn nhw. Mewn rhai achosion, gall pobl fynd at wybodaeth bersonol amdanoch chi drwy'r cymwysiadau y byddwch chi wedi ychwanegu at eich GRhC
- Gofalwch bob amser fonitro'r sylwadau a'r hyn sy'n cael ei bostio ar eich tudalennau a chofiwch ymddwyn yn gyfrifol ac yn gwrtais arlein
- Os byddwch yn derbyn ceisiadau, sylwadau neu negeseuon oddi wrth bobl sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, dywedwch wrth oedolyn y gallwch chi ymddiried ynddo. Gallwch hefyd riportio hyn i berchnogion y wefan



Ffonau Camera a Bluetooth

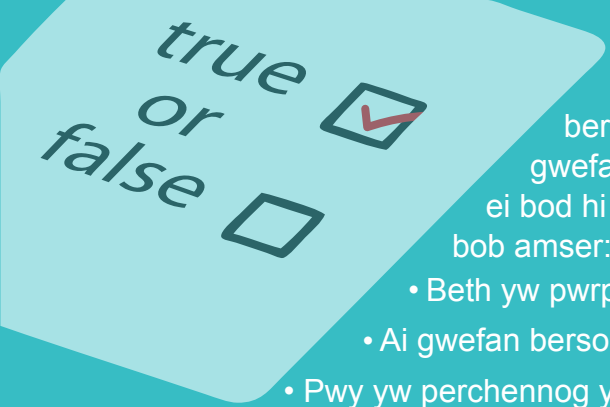
Gan fod camerau, Bluetooth a'r Rhyngrwyd ar gael ar ffonau symudol, gallwch chi fod yn agored i gysylltiad â'r rhain ble bynnag fyddwch chi'n mynd. Dyma rai pethau i chi gadw mewn cof:

- Mae rhai pobl yn defnyddio Bluetooth i aflonyddu, anfon ffeiliau a bwlio eraill. Peidiwch â throi Bluetooth ymlaen ond pan oes angen neu defnyddiwch y gosodiad gweledded 'cudd'. Defnyddiwch enw cartŵn neu gymeriad cartŵn ar gyfer eich ffôn
- Defnyddiwch god pin ffôn i ddiogelu eich negeseuon personol a data ffôn a rhwystro unrhyw bori heb ganiatâd ar Bluetooth
- Os byddwch chi'n digwydd derbyn negeseuon anweddus dywedwch wrth oedolyn yn syth, a pheidiwch â'u hanfon ymlaen. Cadwch y negeseuon fel tystiolaeth y gallwch chi ei defnyddio pan fyddech yn llunio adroddiad
- Ydych chi rywbryd wedi colli arian ar eich ffôn oherwydd negeseuon testun sbwriel? Os byddwch chi'n derbyn negeseuon amheus, ac eisiau eu stopio nhw, tecstiwch y gair STOP yn ôl. Mae gan PhonepayPlus wybodaeth ddefnyddiol ar hyn a mwy - gweler **http://www.phonepayplus.org.uk**

Post Sbam a Sgam

Sbam ydy'r enw am ebost sbwriel diangen. Pam ein bod ni'n derbyn sbam? Oherwydd bod rhywun yn rhywle yn dal i brynu Viagra arlein neu'n credu eu bod nhw wedi ennill y loteri. I reoli post sbam a sgam:

- Byddwch â dau neu dri cyfeiriad ebost, e.e. un i siopa neu gynnal trafodaethau arlein, un ar gyfer ffrindiau a theulu; ac un ar gyfer gwaith
- Byddwch â chymysgedd o lythrennau a rhifau yn eich cyfeiriad ebost. Mae'r rhain yn fwy anodd i ddefnyddwyr sbam eu targedu
- Sieciwch y gwefannau hyn cyn i chi anfon ebost ffug ymlaen: **http://www.vmyths.com** a **http://www.snopes.com**
- Peidiwch â chlicio ar y cyswllt dad-danysgrifio i ebyst marchnata oddi wrth bobl neu gwmniau dydych chi ddim yn eu hadnabod nhw
- Defnyddiwch ffilteri gwrth-sbam yn eich meddalwedd ebost, neu offer meddalwedd. Gweler **http://www.getnetwise.org**
- Peidiwch fyth ag ymateb i ebyst sgam sy'n ceisio'ch perswadio chi i roi gwybodaeth bersonol: lle mae rhywun yn esgus eu bod o PayPal, Ebay neu eich banc ac yn gofyn i chi ddiweddaru manylion eich cyfrifon



Gwir neu Ffug

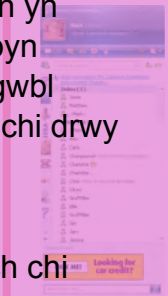
Gall unrhyw un fod â gwefan bersonol. Mae hyn yn golygu er bod gwefan yn edrych yn swyddogol, efallai ei bod hi ddim! Gofynnwch i chi'ch hunan bob amser:

- Beth yw pwrpas y wefan?
- Ai gwefan bersonol ydy hi neu wefan swyddogol?
- Pwy yw perchennog y wefan? Gweler **http://lookup.ws/**
- Oes yna fanylion cyswllt ar y wefan?
- Pa mor aml y bydd yr wybodaeth yn cael ei diweddaru?
- Oes yna duedd neu ragfarn yn yr wybodaeth, e.e. ydy'r wefan yn ceisio gwerthu rhywbeth i chi?
- Ydy hi'n bosib siecio'r cynnwys yn erbyn ffynonellau eraill?
- Os yw'r wefan yn casglu gwybodaeth bersonol amdanoch chi, oes ganddi "bolisi preifatrwydd" sy'n dweud wrthych sut y byddan nhw'n defnyddio ac yn delio gyda'ch data personol chi?

Rhaglenni Messenger

Mae sgwrsio gyda'ch ffrindiau arlein gan ddefnyddio rhaglenni Messenger yn hwyl! Fodd bynnag mae 'na rai pethau eto y dylech eu cadw mewn cof:

- Onibai eich bod wedi gwneud eich proffil yn un preifat, a'i fod o ddim ond ar gael i bobl ar eich rhestr cyswllt, bydd pobl eraill yn gallu mynd mewn iddo, felly gwyliwch pa wybodaeth bersonol ydych chi'n ei rhoi ar hon
- Gofalwch bob amser ddweud wrth oedolyn os bydd neges arlein yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus. Mae yna ddeddfau yn erbyn grwmio, harasio a bwlio, ac mae gennych chi'r hawl i deimlo'n gwbl ddiogel. Os bydd rhywun yn eich bwlio neu'n aflonyddu arnoch chi drwy sgwrs destun, cadwch y logiau fel tystiolaeth
- Blociwch allan y bobl sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus
- Os yw'n ymddangos bod rhywun yn anfon ffeil atoch ond dydych chi ddim yn ei disgwyl, byddwch yn amheus ohoni oherwydd gallai gynnwys firws
- Gofalwch logio i ffwrdd ar ôl i chi orffen, neu bydd unrhyw un yn gallu esgus mai chi ydy o arlein



Rhifau Ffôn a Gwefannau Defnyddiol

- eDdiogelwch Cymru: **http://esafety.ngfl-cymru.org.uk**
- WISE KIDS: Promoting Innovative, Positive and Safe Internet Use **http://www.wisekids.org.uk**
- I riportio ffôn wedi'i cholli neu'i dwyn: ffoniwch 08701 123123
- Diogelu eich dyfeisiadau Bluetooth: **http://www.bluetooth.com/Bluetooth/Technology/**
- Symudol 118: **http://www.mobile118.co.uk/**

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynhyrchwyd gan WISE KIDS ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru. © Hawlfraint y Goron 2008.