

Ar gyfer plant ag
anableddau dysgu

DYSGAR RHEOL
DILLAD ISAF



COFIA SIARAD PANTS!



Bydd y llyfryn yma'n rhoi
gwybodaeth i ti am y
Rheol Dillad Isaf.

Bydd y Rheol Dillad Isaf yn
helpu i dy gadw'n ddiogel.



NSPCC

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



Sut i gofio'r Rheol Dillad Isaf

Mae ffordd hawdd i gofio'r Rheol Dillad Isaf.

Cofia'r gair PANTS.

Mae llythyren gyntaf pob un o'r rheolau yn creu'r gair PANTS.



Preifats yn breifat

A chofia mai dy gorff di yw e

Na yw na

Teimlo'n ypset am gyfrinach? Dweda wrth rywun ti'n ymddiried ynndo

Sonia wrth rywun. Gallan nhw dy helpu





Bydd y tudalennau nesaf
yn dweud mwy am y
Rheol Dillad Isaf.



Mae P ar gyfer **Preifats yn breifat**



Mae unrhyw beth
sy'n cael ei orchuddio
gan ddillad isaf yn
breifat. Ni ddylai neb
ofyn am gael eu gweld
na'u cyffwrdd.



Weithiau, efallai y bydd
yn rhaid i ddoctor, nyrs
neu aelod o'r teulu wneud
hynny. Ond fe ddylen nhw
esbonio pam bob amser,
a gofyn yn gyntaf os yw
hynny'n iawn.



Mae A ar gyfer **A chofia mai dy gorff di yw e**



Dy gorff di yw e, a
neb arall. Ddylai neb
wneud i ti wneud
pethau sy'n gwneud i
ti deimlo'n anhapus
neu anghyfforddus.



Os bydd rhywun yn
ceisio dy gyffwrdd yn
rhywle sy'n gwneud i ti
deimlo'n anghyfforddus,
dweda wrth oedolyn ti'n
ymddiried ynddo.



Os nad wyt eisiau siarad
â rhywun ti'n adnabod,
ffonia Childline ar
0800 1111.



Mae N ar gyfer
Na yw na

Mae gen ti hawl i ddweud na, hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun rwy't ti'n ei garu.

Cofia, ti sy'n rheoli dy gorff ac mae dy deimladau di'n bwysig.



Mae T ar gyfer
Teimlo'n ypset am gyfrinach? Dweda wrth rywun ti'n ymddiried ynddo

Ni ddylai cyfrinachau wneud i ti deimlo'n ypset nac yn bryderus.

Os ydyn nhw, dweda wrth oedolyn ti'n ymddiried ynddo.

Fyddi di byth yn mynd i drwbl am rannu cyfrinach sy'n dy boeni di.



Mae S ar gyfer
Sonia wrth rywun. Gallan nhw dy helpu

Sonia am bethau sy'n gwneud i ti deimlo'n bryderus neu'n ypset.

Fe wnaiff oedolyn ti'n ymddiried ynddo wrando, a bydd yn gallu helpu.

Os nad wyt eisiau siarad â rhywun ti'n adnabod, ffonia Childline ar **0800 1111**.



Addaswyd y fersiwn hwn o'n canllaw gwreiddiol i blant, gyda chymorth Mencap.

© 2013 NSPCC – cedwir pob hawl. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717. Darluniwyd gan Jamie Nash. J20171046.

mencap cymru
Llais anabledd dysgu
The voice of learning disability