

Ar gyfer plant ag
anableddau dysgu

DYSGA'R 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.



mencap cymru

Llais anabledd dysgu
The voice of learning disability

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

© 2013 NSPCC - cedwir pob hawl. J20141025.
Rhifau cofrestru'r elusen 216401 a SC037717.

NSPCC 

Dim mwy o greulondeb i blant. DIM.
Cruelty to children must stop. FULL STOP.

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 ynddo

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.



Na



Mae N ar gyfer
Na yw na

Mae gen ti hawl i ddweud na, hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun rwyf 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.