



CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

YMGYRCHOEDD #HASHNOD

Ymgyrchoedd hashnod yw pan fydd pobl yn cefnogi neu'n cychwyn ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter, Google+ a gwefannau rhwydweithio eraill. Yn aml, mae ymgyrchoedd hashnod yn cael eu defnyddio i roi'r si ar led a chysylltu sylwadau a syniadau am bwnc neu achos penodol trwy Twitter neu Instagram.

Mae **#helpinghands** yn ymgyrch hashnod sy'n gwahodd pobl i ysgrifennu addewid personol ar eu dwylo a'i bostio ar gyfryngau cymdeithasol i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

Mae llawer o **ymgyrchoedd hashnod byd-eang** sy'n mynd i'r afael â chydarddoldeb rhywedd, trais rhywiol a cham-drin domestig.

Ymgyrchodd y trydarathon **#ICommit**, dan arweiniad Cymuned Gweithredaeth Ifanc (YFA) y Gymdeithas er Datblygiad Menywod (AWID), i gynyddu ymwybyddiaeth fyd-eang o sut mae pobl o bob oed yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi gwaith a gweithredaeth cydraddoldeb rhywedd.

Mae'r symudiad **#MeToo** yn ymgyrch yn erbyn aflonyddu rhywiol ac ymosodiad rhywiol. Lledaenodd **#MeToo** yn gyflym iawn ym mis Hydref 2017, ond fe'i sefydlwyd gan **Tarana Burke** yn 2006. Mae'n cael clod am ddod â sgysiau ynghylch **trais rhywiol i'r brif ffrwd. metoomvmt.org**

Darllenwch am sut gallwch ymgyrchu i roi terfyn ar **fasnachu pobl a thrais ar sail anrhydedd.**

Yr hashnod ar gyfer y canllaw hwn yw

#YPagenda

Defnyddiwch ef i rannu eich storïau creu newid!



Beth yw camfanteisio'n rhywiol ar blant? Gweler **adnodd** Barnardo's Cymru a grëwyd ar gyfer pobl ifanc gyda phobl ifanc.

Mae **AWID (y Gymdeithas er Hawliau Menywod o ran Datblygu)** yn sefydliad rhyngwladol sy'n gweithio i gyflawni cydraddoldeb rhywedd, datblygu cynaliadwy a hawliau dynol menywod ar draws y byd.

Mae **Bridge** yn sefydliad Mudiadau Rhywedd a Chymdeithasol lle gallwch ddod o hyd i lawer o waith ymchwil a deunyddiau ar-lein am sut mae pobl a grwpiau wedi cyflwyno safbwynt rhywedd i fudiadau cyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw restr termau ddefnyddiol iawn am fudiadau rhywedd a chymdeithasol hefyd.

Mae **YFA (Gwifren Ffeministiaid Ifanc)** yn gymuned ar-lein sy'n cael ei chynnal ar gyfer a chan ffeministiaid ifanc sy'n gweithio ar hawliau dynol menywod, cydraddoldeb rhywedd a chyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw lawer o adroddiadau a phecynnau cymorth sy'n gallu helpu pobl ifanc â'u gwaith creu newid, gan gynnwys canllaw 'gwneud drosioch eich hun' gwych ar ddiogelwch ar y rhyngwrdd i weithredwyr ifanc.





CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

TUMBLR

Gwefan blogio yw Tumblr lle gallwch rannu lluniau, giffiau, fideos, cerddoriaeth, dyfyniadau, sgysiau, dolenni, a thestun i ganfod a dilyn yr hyn y dymunwch. Mae safleoedd Tumblr, fel blogiau, yn gallu cael eu gwneud yn bersonol ac yn breifat.

Dechreuodd Rose flogio ar Tumblr pan oedd hi'n 14 oed: "Mae'n fan diogel lle gallwch ddysgu a thrafod materion efallai na fydddech yn gallu sôn amdanynt mewn bywyd go iawn, fel iechyd meddwl neu ddelwedd y corff".

Erbyn hyn, mae Rose, a fagwyd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, yn cymedroli'r safle Tumblr swyddogol ar gyfer y **Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd**. Mae'r Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd yn wefan lle gall menywod lanlwytho enghreifftiau o'r rhywiaeth maen nhw'n ei hwynebu bob dydd. Trwy rannu'r storïau hyn, mae'r prosiect yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r "rhywiaeth fach, pob dydd, rydych ni bron â'i derbyn am ei bod mor gyfarwydd".

Mae **YoungMindsVs** yn ymgychu dros newid y maen nhw'n gobeithio y bydd yn gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae pynciau'n cynnwys bwllo, rhywioli, diweithdra, straen yn yr ysgol a chwnsela. Dysgwch sut i ddod yn **weithredwr YoungMinds** neu dilynwch **#gettingthroughit**.



I gael gwybod sut mae rhywiaeth pob dydd yn ffurfio bywydau plant a phobl ifanc, darllenwch y storïau a'r dyfyniadau o'r prosiect **Girls and Boys Speak Out** a'r **cardiau post** y gellir eu lawrlwytho ar rywiaeth pob dydd, aflonyddu rhywiol a newid.



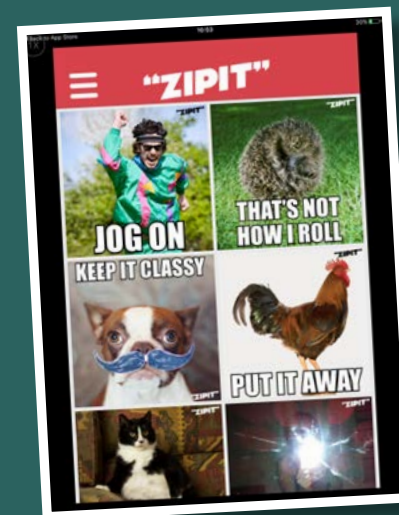
Mae **heads above the waves (@HATW_uk)** yn sefydliad dielw sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niwed ymhlith pobl ifanc. Mae eu gwefan yn cynnwys **blogiau** pobl ifanc, mwy na 15 o wahanol **safleoedd cymorth a llinellau cymorth**, a ffyrdd creadigol o ymdopi â **hunan-niwed ac iselder**.



MEMYNNAU

Mae memyn yn weithgaredd, cysyniad, arwyddair neu ddarn o gyfryngau sy'n lledaenu, yn aml wrth i bobl ei gopïo, o un unigolyn i'r llall - fel arfer trwy'r rhyngwrdd. Maen nhw'n ffordd amlgyfrwng, ddifyr arall o ddefnyddio delwedd, fideo a thestun, y gellir eu rhannu i ledaenu'ch neges yn gyflym.

Gwnewch eich memyn eich hun yma gan ddefnyddio'r **crëwr memyn**.



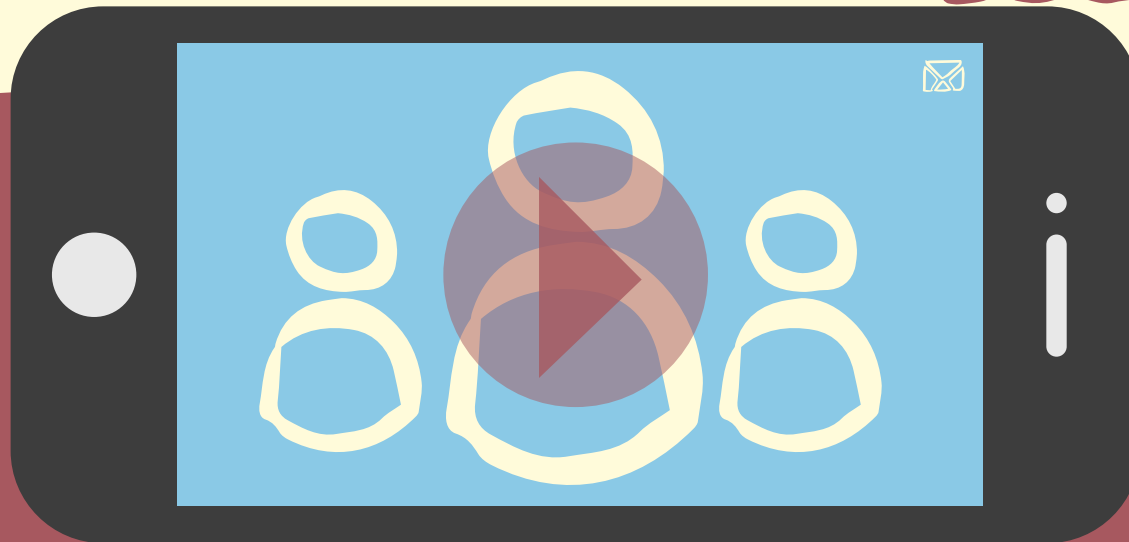
Edrychwch ar yr 'atebion aur' **Ziplt** a grëwyd gan Childline i ddelio â negeseuon neu geisiadau rhywiol digroeso.

Beth fydddech chi'n ei wneud?

CYFRYNGAU (#) CYMDEITHASOL

FLOGIO

Flogio yw pan fydd pobl yn rhannu eu syniadau trwy fideo.



Gwrandewch ar sut mae merched yn eu harddegau'n gwyrddroi agweddau negyddol cyfryngau cymdeithasol. Mae rhai yn creu safleoedd sy'n annog sylwadau wedi'u tagio sy'n grymuso menywod ifanc yn hytrach na'u barnu. Mae eraill yn ymladd yn ôl yn erbyn **codau gwisg rhywiaethol**.

Darllenwch fwy am bobl ifanc sy'n blogio ac yn flogio ar faterion sy'n ymwneud â **rhywedd ac amrywiaeth rywiol**.



Mae Sarah yn flogiwr o Vancouver, Canada. Pan oedd hi'n 13 oed, gwnaeth flog ynghylch **pam mae'n anghywir barnu merched am ymddygiad rhywiol**.

Beth yw
**Barnu Merched
am Ymddygiad
Rhywiol?**

Gan ddefnyddio eu llais, testun, delweddau ac ap 'celf glitch', crëodd grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 6 flog am sut mae'r cyfryngau'n canolbwyntio ar storïau negyddol, fel trais ac arswyd, ac yn hidlo allan yr hyn mae pobl yn ei wneud i newid pethau. Gwylwch eu fideo 'Filtering Our Feelings' **yma**. Darllenwch fwy am y prosiect **i-motion yma**.



Darllenwch am y mudiad **SlutWalk** trawsgenedlaethol lle mae pobl o bob oed yn gorymdeithio i alw am ddiwedd ar ddiwylliant sy'n esgusodi trais rhywiol trwy gyfeirio at unrhyw agwedd ar olwg merch neu fenyw.

Gweler **Project Awesome** i gael gwybod sut mae blogwyr a flogwyr ifanc yn codi arian ar gyfer materion go iawn, gan gynnwys materion sy'n ymwneud â chydaddoldeb rhywiol a rhywedd.