

Helo, fy enw i yw Sally Holland a fi yw Comisiynydd Plant Cymru.



Fy ngwaith i yw codi llais dros blant a phobl ifanc ar faterion pwysig a gwneud yn siŵr bod pob plentyn a pherson ifanc yn gwybod am eu hawliau. Yr hawliau yma yw'r pethau sydd eu hangen ar blant a phobl ifanc i fod yn ddiogel, yn iach ac yn hapus.

Gwaith Sally yw:

- **Gwrando** ar beth sydd gennych chi i'w ddweud.
- **Codi llais** am y pethau sy'n bwysig i chi.
- **Dweud** wrthydd chi am eich hawliau.
- **Helpu** i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael eich hawliau.
- **Siarad** â chi os bydd gennych chi problem.

Llysgenhadon

Mae angen timau o Lysgenhadon yng Nghymru i helpu Sally. Plant a phobl ifanc sy'n gwneud gwaith arbennig i'r Comisiynydd yn eu hysgol neu eu grŵp yw'r Llysgenhadon.

I ddysgu mwy am waith ein Llysgenhadon a gwaith Comisiynydd Plant Cymru, ewch i:
www.complantcymru.org.uk

Deall Eich Hawliau!



Rhestr o 54 o hawliau sydd gan bob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru ac ar draws y byd yw Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, neu CCUHP.

Erthygl 1:

Mae gan bawb o dan 18 oed yr hawliau yma.

Erthygl 2:

Mae gennych chi'r hawliau yma ac ni ddylai unrhyw blentyn neu berson ifanc gael eu trin yn wahanol oherwydd pwy ydyn nhw, ble maen nhw'n byw, beth maen nhw'n ei gredu, yr iaith maen nhw'n ei siarad, neu oherwydd eu bod nhw'n fachgen neu'n ferch.

Erthygl 3:

Dylai oedolion bob amser wneud beth sydd orau i chi.

Erthygl 4:

Dylai'r llywodraeth wneud yn siŵr bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael yr hawliau yma.

Erthygl 5:

Mae gennych chi'r hawl i gael help gan eich teulu neu ofalwyr i wneud penderfyniadau wrth i chi dyfu i fyny.

Erthygl 6:

Mae gennych chi'r hawl i fywyd, i dyfu i fyny, ac i gyrraedd eich potensial llawn.

Erthygl 7:

Mae gennych chi'r hawl i gael enw a chenedligrwydd.

Erthygl 8:

Dylai llywodraethau barchu eich hawl i gael enw, cenedligrwydd a theulu.

Erthygl 9:

Mae gennych chi'r hawl i fyw gyda'ch rhieni os dyna sydd orau i chi.

Erthygl 10:

Mae gennych chi'r hawl i weld eich teulu, hyd yn oed os ydyn nhw'n byw mewn gwlad wahanol.

Erthygl 11:

Mae gennych chi'r hawl i beidio â chael eich cipio na'ch cymryd allan o'r wlad yn anghyfreithlon.

Erthygl 12:

Mae gennych chi'r hawl i roi eich barn ar bob mater sy'n effeithio arnoch chi, ac i'r farn honno gael ei chymryd o ddifri.

Erthygl 13:

Mae gennych chi'r hawl i gael hyd i wybodaeth a rhoi eich barn, cyhyd â bod hynny o fewn y gyfraith.

Erthygl 14:

Mae gennych chi'r hawl i ymarfer eich crefydd eich hun, cyhyd ag nad ydych chi'n atal pobl rhag derbyn eu hawliau.

Erthygl 15:

Mae gennych chi'r hawl i gwrdd â ffrindiau ac ymuno â grwpiau a chlybiau, os nad yw hynny'n atal pobl eraill rhag derbyn eu hawliau.

Erthygl 16:

Mae gennych chi'r hawl i breifatrwydd.

Erthygl 17:

Mae gennych chi'r hawl i gael gwybodaeth onest, y gallwch chi ei deall, gan y cyfryngau. Rhaid i lywodraethau helpu i amddiffyn plant rhag deunydd a allai eu niweidio.

Erthygl 18:

Mae rhieni'n rhannu cyfrifoldeb am eu plant. Rhaid i lywodraethau helpu rhieni os bydd angen hynny arnyn nhw.

Erthygl 19:

Mae gennych chi'r hawl i gael eich amddiffyn rhag pob math o drais, camdriniaeth, a thriniaeth wael gan y bobl sy'n gofalu amdanoch chi.

Erthygl 20:

Mae gennych chi'r hawl i dderbyn gofal priodol a chael rhywun i ofalu amdanoch chi os ydych chi'n methu byw gyda'ch teulu eich hun.

Erthygl 21:

Mae gennych chi'r hawl i fyw yn y lle gorau i chi os ydych chi'n methu byw gyda'ch rhieni.

Erthygl 22:

Os ydych chi'n ffoadur (refugee) mae gennych chi'r un hawliau ag unrhyw blentyn arall yng Nghymru.

Erthygl 23:

Mae gennych chi hawl i dderbyn gofal a chefnogaeth arbennig os ydych chi'n anabl, er mwyn i chi fedru byw bywyd llawn, annibynnol.

Erthygl 24:

Mae gennych chi hawl i gael dŵr glân, bwyd maethlon, amgylchedd glân a gofal iechyd da pan fydd ei angen.

Erthygl 25:

Os yw plentyn yn byw oddi cartref (er enghraifft mewn gofal, yn yr ysbyty neu yn y carchar), mae ganddyn nhw hawl i'r gofal maen nhw'n ei dderbyn gael ei wirio'n rheolaidd.

Erthygl 26:

Rhaid i lywodraethau sicrhau eich bod chi a'ch teulu yn gallu gofyn am unrhyw fudd-daliadau y gallwch eu hawlio, a'u derbyn nhw.

Erthygl 27:

Mae gennych chi hawl i safon dda o fyw. Rhaid i lywodraethau helpu teuluoedd sy'n methu fforddio darparu hyn.

Erthygl 28:

Mae gennych chi hawl i gael addysg.

Erthygl 29:

Rhaid i addysg hybu eich hawliau a'ch helpu i ddatblygu eich sgiliau a'ch doniau yn llawn.

Erthygl 30:

Mae gennych chi hawl i ddysgu a defnyddio iaith, arferion a chrefydd eich teulu.

Erthygl 31:

Mae gennych chi hawl i ymlacio a chwarae a chymryd rhan mewn gweithgareddau fel chwaraeon, celfyddydau, cerddoriaeth a drama.

Erthygl 32:

Dylai llywodraethau eich amddiffyn chi rhag gwaith sy'n beryglus neu a allai niweidio eich iechyd neu eich addysg.

Erthygl 33:

Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag cyffuriau anghyfreithlon.

Erthygl 34:

Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag camdriniaeth rywiol.

Erthygl 35:

Mae gennych chi hawl i beidio â chael eich cipio, eich masnachu na'ch gwerthu.

Erthygl 36:

Mae rhaid i lywodraethau amddiffyn plant rhag pob math arall o driniaeth wael.

Erthygl 37:

Mae gennych chi hawl i beidio â chael eich cosbi mewn modd creulon neu boenus. Rhaid peidio â rhoi plant mewn carchar gydag oedolion, a rhaid iddyn nhw fedru cadw mewn cysylltiad â'u teulu.

Erthygl 38:

Dylai plant gael eu hamddiffyn yn ystod rhyfel, ac ni ddylid caniatáu iddyn nhw gymryd rhan mewn rhyfel nac ymuno â'r fyddin os ydyn nhw o dan 15 oed.

Erthygl 39:

Os ydych chi wedi cael eich esgeuluso, eich cam-drin, eich niweidio neu os ydych chi wedi dioddef mewn rhyfel, mae gennych chi hawl i dderbyn help arbennig i wella.

Erthygl 40:

Os cewch eich cyhuddo neu os ydych chi'n euog o dorri'r gyfraith, rhaid eich trin â pharch, ac mae hawl gennych i gael help cyfreithiwr.

Erthygl 41:

Os yw cyfreithiau eich gwlad chi yn eich amddiffyn yn well na'r hawliau yn y rhestr yma, dylai'r cyfreithiau yna aros yn eu lle.

Erthygl 42:

Rhaid i'r llywodraeth roi gwybod i blant a theuluoedd am hawliau plant.

Erthygl 43-54:

Mae'r rhain yn trafod sut mae rhaid i oedolion a'r llywodraeth weithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr bod pob plentyn yn derbyn eu hawliau.

Oes angen i chi drafod problem gyda ni?

Mae ein gwasanaeth Cyngor a Chymorth ar gael am ddim ac mae'n gyfrinachol. Mae yno i helpu a chefnogi plant a'u teuluoedd.

Os byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n ceisio cael eich clywed ond bod heb yn gwrando, ffoniwch ni am ddim ar: **0808 801 1000** neu tecstiwch am ddim ar **80 800**. Dechreuwch eich neges â **COM**

Allwedd

Gall yr erthyglau sydd wedi'u hamlygu gael eu defnyddio ar gyfer gweithgaredd 'hawl y mis', cysylltwch â ni i gael rhestr lawn.

Cysylltu a ni

Anfonwch e-bost aton ni i **post@complantcymru.org.uk** neu ffoniwch ni am ddim ar **0808 801 1000**.

Dilynwch ni **@complantcymru**