1. Ymarfer y sgil cymorth cyntaf

**Dull**



Chwarae rôl

**Maint y grwpiau**



Grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-40 munud

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

**Ffilm neu PowerPoint ar-lein o’r sgil cymorth cyntaf rydych chi wedi bod yn canolbwyntio arno**

****

**Canllaw sgiliau dysgwyr a cherdyn chwarae rôl ar gyfer y sgil cymorth cyntaf rydych chi’n canolbwyntio arno**

Amcanion dysgu

* Ymarfer rhoi’r cam allweddol ar waith mewn sefyllfa gyfarwydd mewn sesiwn chwarae rôl.
* Deall ac esbonio effaith gwyliwr a rhinweddau rhywun sy’n helpu.

## Trosolwg

Dewiswch o blith amrywiaeth o syniadau dysgu gweithredol i helpu pobl ifanc
i ymarfer sgil cymorth cyntaf, ac archwilio sut i helpu rhywun yn ddiogel, fel bod
y bobl ifanc yn fwy parod, galluog a hyderus i helpu rhywun.

## Paratoi

Ar ôl dysgu un o’r sgiliau cymorth cyntaf, dewiswch pa weithgaredd ymarfer yr
hoffech ei ddefnyddio gyda’ch grŵp. Argraffwch neu arddangoswch y canllaw
sgiliau dysgwyr ar gyfer y sgil cymorth cyntaf rydych chi wedi bod yn canolbwyntio arno ac argraffwch neu arddangoswch y cerdyn chwarae rôl ar gyfer y sgil honno.

Cyn dechrau, trafodwch y cysyniad o ‘ymbellhau oddi wrth y weithred’; gall hyn
olygu chwarae cymeriad, ac atgoffa eich hun ar ddiwedd y sesiwn chwarae rôl i
‘ddod allan o’r rôl’. Efallai y bydd rhai plant wedi profi sefyllfaoedd heriol yn
ymwneud â rhywun angen cymorth cyntaf yn y gorffennol – gwnewch yn siŵr bod dewis i’r dysgwyr optio allan (gallwch gynnwys hyn yn rheolau sylfaenol y dosbarth)
neu y gallant siarad â rhywun wedyn. Gwnewch yn siŵr bod y disgyblion yn gwybod sut i ofyn cwestiynau neu gofyn am ragor o gymorth. I gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler y canllawiau Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.

**Cofiwch:** Mae’n bwysig bod pobl ifanc yn defnyddio manicin neu feim ar gyfer rhywun sy'n tagu a rhywun nad yw'n ymateb nac yn anadlu *(a gydag AED)*, ac nad ydynt yn defnyddio’r dechneg go iawn ar ddysgwr arall. Gallwch brynu manicin gan amrywiaeth o ddarparwyr; dyma [ddolen i un](http://www.laerdal.com/gb/nav/33/Resuscitation-Training) ohonynt.

Dewiswch o blith y gweithgareddau canlynol:

* [Ymarfer y sgil](#_Skill_practise)
* [Carwsél sgiliau](#_Skill_carousel)
* [Eitemau cymorth cyntaf pob dydd](#_Everyday_first_aid)
* [Chwarae rôl](#_Role_play)
* [Ffrâm fferru](#_Freeze_frame)
* [Troi’r cloc yn ôl](#_Rewind_the_clock)

## Cynnal y gweithgaredd

* Darparu un o’r gweithgareddau dysgu o [adran sgiliau cymorth cyntaf](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/practise) y wefan.
* Eglurwch i’ch grŵp y byddant yn mynd ati i ymarfer sgil cymorth cyntaf.
* Gallech wylio’r ffilm sgiliau cymorth cyntaf berthnasol eto ac yna darllen y canllaw sgiliau dysgwyr fel bod
y bobl ifanc yn gallu ymgyfarwyddo â’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd angen cymorth cyntaf ar rywun.
* Gallech ddefnyddio’r traciwr hyder ar bob un o’r tudalennau sgiliau i brofi pa mor hyderus maent yn teimlo
ar hyn o bryd ynglŷn â helpu rhywun ym mhob sefyllfa. Dewch yn ôl at hyn yn nes ymlaen i gofnodi eu sgoriau
ar ddiwedd y gweithgareddau er mwyn tracio eu hyder.

## Ymarfer y sgil

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer cymryd y cam allweddol.

* Gofynnwch i’r dysgwyr rannu’n barau, gydag un person chwarae rôl y sawl y mae angen help arno,
a’r llall yn chwarae rôl yr helpwr.
* Gofynnwch i’r helpwr gyflawni’r sgil. Os bydd modd, gofynnwch iddynt ymarfer ychydig o weithiau nes
y bydd y naill ddysgwr a’r llall yn deall y sgil ac yn gallu ei gyflawni, wedyn newid drosodd er mwyn i bawb
gael cyfle i ymarfer. Defnyddiwch y fideos neu’r lluniau er mwyn helpu i atgoffa’r dysgwyr sut mae cymryd
y cam allweddol yn gywir.
***Cofiwch:*** *dylai’r dysgwyr feimio’r camau ar gyfer rhywun sy'n tagu a rhywun nad yw'n ymateb nac yn anadlu
(a gydag AED) neu ddefnyddio manicin i ymarfer y sgil llawn.*
* Anogwch y naill bartner a’r llall i wylio a helpu ei gilydd. Anogwch y dysgwyr i ddefnyddio’r dechneg dwy seren
a dymuniad i roi adborth i’w partneriaid am yr hyn a wnaethant yn dda a sut y gallent wella. I gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler y canllawiau Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.
* Os bydd amser, gofynnwch i bob pâr ddangos y sgil er mwyn i’r grŵp allu gwylio hefyd. Unwaith eto,
anogwch y dysgwyr i roi eu hadborth gan ddefnyddio’r dechneg dwy seren a dymuniad.
* Ar y diwedd, gofynnwch i’r dysgwyr rannu’r sgil allweddol y bydd angen iddyn nhw ei gofio unwaith eto.

## Carwsél sgiliau

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer sut i adnabod pa help sydd ei angen mewn gwahanol sefyllfaoedd
ar gyfer amrywiaeth o wahanol sgiliau.

* Bydd angen lle arnoch chi. Gosodwch ddetholiad o wahanol orsafoedd i greu carwsél neu gylched cymorth cyntaf. Gofynnwch i’r dysgwyr oedi ym mhob gorsaf a nodi’r sgil allweddol ar gyfer yr anaf neu’r salwch hwnnw. Gallech gael rhywun yn meimio arwyddion gwahanol anafiadau a salwch neu ddarllen rhestr o symptomau mae cymeriad yn eu dangos.
* Gofynnwch i’r dysgwyr nodi’r salwch neu’r anaf ac actio neu ddweud wrthynt pa sgil allweddol y byddai angen iddynt ei gwneud yn y sefyllfa hon. ***Cofiwch:*** *dylai’r dysgwyr feimio’r camau ar gyfer rhywun sy'n tagu a rhywun nad yw'n ymateb nac yn anadlu (a gydag AED) neu ddefnyddio manicin i ymarfer y sgil llawn.*
* Dewch yn ôl at eich gilydd fel grŵp a gwnewch yn siŵr eich bod i gyd yn mynd drwy bob gorsaf neu sgil ar
y diwedd i drafod y camau allweddol cywir.

## Eitemau cymorth cyntaf pob dydd

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer deall y sgiliau allweddol ac ymwybyddiaeth o bethau yn y cartref
y gellir eu defnyddio i roi cymorth cyntaf.

* Casglwch yr eitemau canlynol a gwasgarwch nhw mewn gwagle, neu dangoswch lun o bob gwrthrych
mewn cyflwyniad PowerPoint neu ar daflen wedi’i hargraffu:
1. dŵr neu unrhyw hylif oer sy'n ddiogel i’w yfed (gan gynnwys llaeth, sudd oren, pop ac ati)
2. lliain sychu llestri, crys-t neu gadach
3. cling ffilm neu fag plastig glân
4. clustog neu ddefnydd meddal fel côt wedi’i phlygu
5. diod boeth fel siocled poeth neu de (er diogelwch, gwnewch yn siŵr nad yw hyn yn boeth,
neu defnyddiwch fag te neu becyn o siocled poeth i ddangos diod boeth)
6. bag o fwyd wedi’i rewi fel pys, ciwbiau iâ neu becyn iâ (er mwyn osgoi toddi, gallai’r rhain fod yn bacedi gwag)
7. ffôn (unwaith eto, gallai fod yn ffôn ffug er mwyn osgoi difrod neu golled)
* Dangoswch neu rhestrwch sgil i’r dysgwyr ac anogwch nhw i ddewis pa wrthrych y gallent ei ddefnyddio
i’w helpu. Mae mwy nag un ateb ar gyfer pob sgil. Dyma restr o’r hyn y gellid ei ddefnyddio:
1. dŵr neu unrhyw hylif oer sy'n ddiogel i’w yfed. *Gellir ei ddefnyddio i oeri llosg
(am o leiaf 20 munud).*
2. lliain sychu llestri, crys-t neu gadach  *Gellir ei ddefnyddio i roi pwysau ar rywle
sy'n gwaedu'n drwm*
3. cling-ffilm neu fag plastig glân. *Gellir ei ddefnyddio i lapio llosg ar ôl iddo oeri.*
4. clustog neu ddefnydd meddal fel côt wedi’i phlygu. *Gellir defnyddio hyn i gynnal
asgwrn sydd wedi torri neu i amddiffyn pen rhywun sy’n cael trawiad.*
5. bag o fwyd wedi’i rewi fel pys, ciwbiau iâ neu becyn iâ. *Gellir ei ddefnyddio i oeri
cnoc i’r pen, ysigiad neu straen.*
6. diod boeth. *Gellir defnyddio hyn i helpu i gynhesu rhywun sydd â hypothermia.*
7. ffôn. *Gellir defnyddio hwn i ffonio 999 mewn unrhyw sefyllfa, sy’n arbennig o bwysig
ar gyfer pobl nad ydynt yn ymateb ond sy’n anadlu, ddim yn ymateb nac yn anadlu
(a gydag AED), trawiad ar y galon, strôc, sylweddau niweidiol a llid yr ymennydd.*
* Anogwch y dysgwyr i drafod eu hatebion gyda’i gilydd a meddwl am ba mor hawdd yw cael gafael ar yr
adnoddau hyn. Gallech ofyn faint o’r pethau hyn sydd ganddynt ar hyn o bryd neu sydd ganddynt gartref.
Cofiwch egluro’n glir sut y gellir defnyddio pob eitem yn y cam allweddol ar gyfer pob sgil.

## Chwarae rôl

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer sut i gymhwyso’r camau allweddol at sefyllfa.

* Argraffwch neu dangoswch y cardiau chwarae rôl ar gyfer y sgil cymorth cyntaf. Cynhaliwch sesiwn chwarae
rôl ar gyfer y sefyllfaoedd a ddisgrifir yn y fideos neu’r lluniau gan ddefnyddio’r cardiau chwarae rôl. Neu, gallwch ddarllen drwy’r sesiynau chwarae rôl fel straeon ac annog y dysgwyr i drafod y sefyllfa mewn grwpiau bach.
* Gofynnwch i'r grwpiau ddewis cymeriadau ac ymarfer y chwarae rôl. Os byddant yn creu eu golygfa eu hunain, gofynnwch iddynt feddwl am y cymeriadau: pwy ydyn nhw, sut gallen nhw deimlo ac ymddwyn, ble maen nhw, pam mae angen cymorth cyntaf arnyn nhw, a phwy fydd yn eu helpu. Gwnewch yn siŵr bod pob person yn y grŵp yn cael cyfle i chwarae rôl pob cymeriad: y person y mae angen cymorth cyntaf arno, yr helpwr/helpwyr
a’r gwyliwr/gwylwyr.
* Gofynnwch i bob grŵp berfformio'r chwarae rôl. Y peth pwysicaf yn ystod y sesiwn chwarae rôl yw ymarfer
y cam cymorth cyntaf allweddol – gofynnwch i’r gynulleidfa gadw llygad am hyn.
* Ar ôl pob sesiwn chwarae rôl, defnyddiwch y cwestiynau ôl-drafod a awgrymir yn y ddogfen chwarae rôl ar
bob un o’r tudalennau sgiliau cymorth cyntaf i annog y dysgwyr i feddwl am yr hyn a ddigwyddodd a’r hyn
y mae’r cymeriadau wedi’i ddysgu o’r profiad.
* Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael ôl-drafodaeth ar ôl y sesiwn chwarae rôl er mwyn trafod y cwestiynau
ar y cardiau chwarae rôl gan bwysleisio’r cam allweddol a gymerodd yr helpwr, y rhinweddau a ddangosodd
yr helpwr a'r hyn y gallai’r gwyliwr ei wneud i helpu yn y dyfodol.

## Ffrâm fferru

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i archwilio effaith y gwyliwr a rhinweddau allweddol helpwr.

* Argraffwch neu dangoswch lun o’r gweithgareddau ar-lein sy’n ymwneud â’r sgil cymorth cyntaf y mae’r
grŵp yn ei ymarfer.
* Os bydd y dysgwyr wedi gwneud y gweithgaredd chwarae rôl, ewch drwy’r sesiwn chwarae rôl eto a
gofynnwch i’r dysgwyr ‘rewi’ ar yr adegau yn ystod y sesiwn chwarae rôl sy'n allweddol yn eu barn nhw.
Neu, gallant dynnu sylw at yr adegau allweddol hyn wrth ddarllen drwy’r cerdyn chwarae rôl. Anogwch
nhw i ganolbwyntio ar yr adeg ar ôl y digwyddiad pan benderfynodd yr helpwr helpu. Gofynnwch i bob
grŵp ddangos yr olygfa gan ‘rewi’ yng nghanol y cam allweddol, neu ddisgrifio’r adeg allweddol.
* Trafodwch pam mae hon yn adeg allweddol a gofynnwch i’r dysgwyr sut maen nhw’n credu roedd yr
helpwr a’r gwyliwr yn teimlo ar yr adeg honno. Anogwch nhw i feddwl am yr hyn y gallai’r gwyliwr ei wneud
yn wahanol yn y dyfodol i fod yn helpwr, a sut y gallai’r ddau ohonynt gadw eu hunain yn ddiogel wrth helpu
pobl eraill.
* Cynhaliwch ôl-drafodaeth gyda’r grŵp cyfan er mwyn trafod yr hyn y gwnaethant ei ddysgu drwy’r gweithgaredd
hwn a rhowch gyfle iddynt ofyn unrhyw gwestiynau. Atgoffwch nhw o’r blwch cwestiynau dienw os oes un.

## Troi’r cloc yn ôl

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i archwilio effaith y gwyliwr a rhinweddau allweddol helpwr.

* Gofynnwch i’r dysgwyr berfformio’r chwarae rôl eto, neu ailysgrifennu’r straeon, er mwyn i’r gwyliwr droi’n helpwr.
Beth allan nhw ei wneud ym mhob sefyllfa i helpu?
* Anogwch y dysgwyr i feddwl am y pethau bach iawn y gallant eu gwneud, fel cysuro person neu alw am help.
* Cynhaliwch ôl-drafodaeth eto a thrafodwch beth, yn eu barn nhw, yw prif rinweddau helpwr.

## Crynhoi

Ar ddiwedd eich gweithgaredd ymarfer, ewch ati i adolygu’r camau cymorth cyntaf a thrafod pa mor hyderus y mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun gan ddefnyddio’r sgil hwn nawr. Gallwch ddefnyddio’r traciwr hyder ar bob un o’r tudalennau sgiliau i brofi pa mor hyderus y mae’r dysgwyr yn teimlo.

Nawr, symudwch ymlaen i’r gweithgareddau rhannu i greu darn o waith a fydd yn helpu’r dysgwyr i gofio’r camau allweddol ar gyfer pob sgil.