Gwaedu



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-30 munud

**Dull**

Ffilm

Amcanion dysgu

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

[Ffilm](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding)



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Cerdyn sut i helpu rhywun sy’n gwaedu**

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn gwaedu llawer.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn gwaedu llawer.

## Trosolwg

Mae plant yn dysgu sut mae sylwi os yw rhywun yn gwaedu’n drwm, cyn dysgu
pa gamau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun sy’n gwaedu llawer, er mwyn bod
yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r [ffilm am waedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/), dangos y cyflwyniad PowerPoint a dangos neu argraffu’r cardiau sut mae helpu.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. I gael arweiniad ar sut i wneud hynny, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Dechreuwch â’r cwestiynau hyn er mwyn gweld beth mae'r dysgwyr yn ei wybod
a datblygu'r pwnc ymhellach gyda'r grŵp. Gofynnwch i’r plant:
* Beth allai achosi i rywun waedu llawer? *Os yw rhywun yn torri ei groen â rhywbeth miniog.*
* Beth yw'r gwahaniaeth rhwng gwaedu llawer a chael toriad bach ar y croen?
*Os yw’n gwaedu llawer, bydd yn gwaedu gormod i ddim ond cael plastr.*
* Sut gallech chi deimlo pe baech chi’n helpu rhywun sydd yn gwaedu llawer?
*Gall gweld cymaint o waed fod yn frawychus. Mae’n iawn teimlo’n bryderus
neu’n ofnus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i
helpu heb gynhyrfu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sy’n gwaedu llawer? Gofynnwch i’r plant
a ydynt yn gwybod beth i’w wneud; *eglurwch eich bod yn mynd i ddysgu beth i’w wneud yn y gweithgaredd hwn.*
1. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf
gwaedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae dysgwyr yn
teimlo i helpu rhywun sy’n tagu?
2. Gwyliwch y [ffilm am waedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm. Gofynnwch i’r plant:
* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Mae Georgia a Beth yn gwneud celf a chrefft yn y gegin.*
* Sut wnaeth Georgia dorri ei hun? *Roedd hi’n dal y papur yn erbyn ei braich wrth iddi dorri’ o amgylch y siâp.*
* Beth wnaeth Beth i helpu? *Aeth i nôl lliain sychu llestri i Georgia ei ddal yn dynn ar y man a oedd yn gwaedu
a ffoniodd ei mam.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn gwaedu (Georgia), y sawl sydd wedi helpu (Beth) ac unrhyw un arall gerllaw (mam Beth). *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus neu’n edifeiriol, ond hefyd bethau fel yn barod i helpu.*
* Beth wnaeth Beth i helpu? *Dywedodd wrth Georgia am bwyso’n galed ar y man a oedd yn gwaedu.*
* Beth arall oedd Beth yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd hi? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel ymateb yn gyflym, aros yn ddigynnwrf o dan bwysau, neu fod yn gall.*

## Logo  Description automatically generatedCwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgìl hwn. Mae’n bwysig rhoi cyfle iddyn nhw ofyn cwestiynau.
Cofiwch ddarparu blwch cwestiynau dienw ar gyfer cwestiynau yr hoffan nhw eu gofyn yn breifat. Y sgiliau
allweddol yw’r pethau pwysicaf y dylen nhw eu cofio, ond gallwch ddod o hyd i wybodaeth ychwanegol a allai
eich helpu i ateb eu cwestiynau yma:

* Sut bydda i’n gwybod a yw rhywbeth yn gwaedu llawer?

*Os yw’n gwaedu gormod ar gyfer plastr, mae’n gwaedu llawer, ac mae gofyn i rywun bwyso’n galed arno
i helpu i atal y gwaedu.*

* Beth am waedlif o’r trwyn?

*Ar gyfer gwaedlif o’r trwyn, mae angen i chi* ***wyro eich pen ymlaen a gwasgu rhan feddal*** *eich trwyn.
Gwnewch hyn am 10 munud. Os yw’r trwyn yn dal i waedu ar ôl 30 munud, gofynnwch am gyngor meddygol.*

* Beth os bydd y gwaed yn amsugno drwy’r lliain/crys-T ac ati?

*Tynnwch yr hen beth a rhoi un newydd yn ei le. Gwnewch yn siŵr eich bod yn pwyso’n galed ar y gwaedlif
a ffoniwch 999 cyn gynted â phosibl. Os na allwch chi ffonio 999, gofynnwch i rywun arall wneud hynny.*

* Ddylwn i ei olchi?

*Peidiwch â golchi toriad sy’n gwaedu llawer - gallai hynny wneud iddo waedu mwy. Gallwch olchi toriadau
bychain a chrafiadau sydd ond angen plastr. Bydd hyn yn eu helpu i’w cadw’n lân er mwyn iddyn nhw allu
gwella’n iach. Dylech olchi brathiadau anifeiliaid nad ydyn nhw’n gwaedu gormod gyda dŵr a sebon.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch y cardiau sut i helpu rhywun sy’n gwaedu; gofynnwch i’r plant edrych arnyn nhw a thrafod eto sut gallai rhywun dorri ei hun a’r camau allweddol i'w cymryd i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – gwaedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis gwaedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd rhywun
yn gwaedu llawer.
2. Yn awr gallwch naill ai rannu neu ddangos y lluniau o’r [ffilm am waedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/) ar y cyflwyniad PowerPoint. Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu beth yw trefn gywir y lluniau, gan feddwl sut byddai rhywun yn gwybod a oedd rhywun yn gwaedu, a beth fyddai angen i rywun ei wneud i helpu.

## Crynhoi

 Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw pwyso’n galed ar y man sy’n gwaedu.

Yn awr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy’n gwaedu llawer gyda’r sgiliau cymorth cyntaf - syniadau gweithgaredd ymarfer ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - gwaedu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/).