Ddim yn ymateb nac yn anadlu



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-30 munud

**Dull**

Ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

[Ffilm](http:///www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing)



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Cerdyn sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan na fydd rhywun yn ymateb
nac yn anadlu.

## Trosolwg

Bydd plant yn dysgu beth yw ystyr ddim yn ymateb nac yn anadlu, cyn dysgu’r
camau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun pan na fydd yn ymateb nac yn anadlu,
fel eu bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r ffilm [ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/), dangos y PowerPoint ac arddangos neu argraffu’r cardiau sut mae helpu rhywun
nad yw’n ymateb nac yn anadlu.

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:
* Sut allwch chi ddweud nad yw rhywun yn ymateb? *Dydy’r unigolyn ddim yn deffro os byddwch chi’n gweiddi ei enw neu’n taro ei ysgwyddau. Os nad yw oedolyn yn ymateb, efallai y bydd angen i chi ysgwyd ei ysgwyddau neu daro’n galetach.*
* Sut allwch chi ddweud bod rhywun yn anadlu? *Edrychwch ar ei frest – allwch chi weld y frest yn symud? Gwrandewch wrth ei geg – allwch chi ei glywed yn anadlu? Teimlo – allwch chi deimlo ei anadl ar eich boch? Os mai ‘na’ yw'r ateb, yna nid yw’n anadlu.*
* Sut byddech chi’n teimlo pe bai’n rhaid i chi helpu rhywun nad oedd yn ymateb
nac yn anadlu? *Gall gweld rhywun fel hyn fod yn frawychus pan nad yw’n ymateb nac yn anadlu. Mae’n iawn teimlo’n bryderus neu’n ofnus. Y peth pwysicaf yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu? *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 - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu?
2. Gwyliwch y [ffilm ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm.
Gofynnwch i’r plant:
* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Mae Dele yn mynd i ymweld â’i daid ac mae’n sylwi nad yw’n ymateb.*
* Sut oedd Dele yn gwybod nad oedd ei daid yn ymateb nac yn anadlu? *Doedd o ddim yn ymateb i’w alwadau
na’i gyffyrddiadau, felly edrychodd i weld a oedd yn anadlu, a gwelodd nad oedd yn anadlu.*
* Beth wnaeth ef i helpu? *Ffoniodd ei dad i wasgu ei frest wrth ffonio 999.*
* Sut gallai fod wedi teimlo? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn ofnus, pryderus, ond hefyd pethau fel,
yn barod i helpu, yn hyderus.*
* Beth oedd y cam allweddol a gymerodd i helpu? *Cywasgu'r frest a galw 999.*
* Beth arall oedd Anthony yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd ef? *Efallai y byddan nhw’n dweud
pethau fel bod yn ddewr, aros yn ddigynnwrf o dan bwysau.*
1. Dangoswch neu dosbarthwch y cardiau sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu; gofynnwch i’r plant edrych arnynt a thrafod eto yr arwyddion nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu a beth fyddai rhywun yn ei wneud i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/) a’i gwblhau eto.
3. Gwiriwch beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu drwy wneud y [cwis ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/).

## Logo  Description automatically generated Cwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgìl hwn. 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:

* Beth os nad oes oedolyn o gwmpas?

*Os nad oes oedolyn o gwmpas, ffoniwch 999 a bydd y swyddog yn dweud wrthych beth i’w wneud. Os gallwch chi, dilynwch y camau eich hun drwy gywasgu’r frest.*

* Pa mor gyflym ddylwn i wasgu’r frest?

*Rydych yn anelu at wasgu’r frest ar gyflymder o ddwywaith yr eiliad.*

* Pa mor galed ddylwn i bwyso wrth wasgu’r frest?

*Rydych yn anelu at wthio i lawr i tua thraean o ddyfnder y frest.*

* Oes rhaid i mi roi “cusan bywyd”?

*Os ydych chi’n gallu ac yn gyfforddus yn gwneud hynny, gallwch roi anadliadau achub hefyd. Ar ôl gwasgu’r frest
30 o weithiau, rhowch bum anadliad achub: gwyrwch ei ben yn ôl, seliwch eich ceg dros ei geg a phinsiwch ei drwyn. Chwythwch bum gwaith i mewn i geg yr unigolyn. Yna, daliwch ati gyda’r cylch hwn o anadlu a gwasgu nes bydd
help yn cyrraedd.*

* Beth os yw’r unigolyn yn blentyn?

*Yna gwnewch yr un peth gyda dim ond un llaw yn gwthio ar ei frest a gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi anadliadau
achub ar ôl gwasgu 30 o weithiau. Ailadroddwch y cylch hwn nes bydd help yn cyrraedd.*

1. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd yw pan nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu er mwyn eu helpu i gofio.
2. Yn awr gallwch naill ai rannu neu ddangos y lluniau o’r ffilm [ddim yn ymateb nac yn anadlu ar y PowerPoint](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/). Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu pa un yw trefn gywir y lluniau, a’u paru â phob un o’r camau i’w helpu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Yna, ewch drwy'r lluniau ar y PowerPoint. Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu pa un yw trefn gywir y lluniau,
a’u paru â phob un o’r camau i’w helpu. Yna darllenwch y cerdyn ‘sut i helpu’.
2. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd rhywun
yn cael anaf i’w ben.

## Crynhoi

Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw cywasgiadau’r frest a ffonio 999.

Yn awr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu gyda’r gweithgaredd ymarfer ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf Ddim yn ymateb nac yn anadlu.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/)