Anaf i’r pen



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-25 munud

**Dull**

Ffilm a thrafodaeth

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

Ffilm



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Cardiau sut i helpu**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun wedi cael anaf i’r pen
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi cael anaf i’r pen.

## Trosolwg

Bydd plant yn dysgu beth yw anaf i’r pen a sut mae’n digwydd, cyn dysgu’r camau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen, fel eu bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r [ffilm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/head-injury/) anaf i’r pen ac arddangos y PowerPoint. Dangoswch neu argraffwch y cerdyn ‘Sut mae helpu rhywun sydd
wedi cael anaf i’r pen’.

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
ac agor yr pwnc gyda'r grŵp. Gofynnwch i’r plant:
* Sut gallai rhywun anafu ei ben? *Efallai y byddant yn ei daro ar rywbeth; er enghraifft,
os ydynt yn syrthio.*
* Sut gallwch chi ddweud a yw rhywun wedi cael anaf i’r pen? *Mae’n bosibl ei fod wedi taro ei ben. Efallai y bydd ei ben yn brifo, neu efallai y bydd ganddo gur pen. Efallai y bydd chwydd yn ymddangos ar ei ben.*
* Sut byddech chi’n teimlo pe bai’n rhaid i chi helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen? *Pan fydd rhywun yn cael anaf i'r pen, gall fod yn fater difrifol iawn. 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 sydd wedi cael anaf i’r pen? 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 –
anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/head-injury/), a gosodwch hyn fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae'r dysgwyr yn teimlo
i helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen?
2. Gwyliwch y [ffilm anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/head-injury/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm. Gofynnwch i’r plant:
* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Roedd Georgia a Dele yn sglefrfyrddio y tu allan.*
* Sut wnaeth Dele frifo ei ben? *Syrthiodd oddi ar y bwrdd sglefrio a tharo ei ben ar y llawr.*
* Beth wnaeth Georgia i helpu? *Dywedodd wrtho y byddai’n iawn, aeth i nôl rhywbeth oer ar gyfer ei ben,
a galwodd am ei mam.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a gafodd anaf i’r pen, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw*. Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus, neu mewn poen, ond hefyd bethau fel yn hyderus, yn barod i helpu, yn cael cymorth.*
* Pa gam a gymerodd Georgia i helpu? *Ei helpu i orffwys, oeri’r lwmp a galw am oedolyn.*
* Beth arall oedd Georgia yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd hi? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel bod yn garedig, aros yn ddigynnwrf, meddwl yn gyflym.*

## Logo  Description automatically generatedCwestiynau 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:

* pa mor hir ydw i’n oeri’r lwmp?

*Dylech ddal rhywbeth oer ar yr anaf am hyd at 20 munud a gwneud yn siŵr bod yr unigolyn yn gorffwys
nes y bydd yn teimlo’n well. Ar ôl hynny, dylech gadw llygad arno er mwyn sylwi ar arwyddion y gallai anaf
i’r pen fod yn ddifrifol, fel os bydd yn mynd yn gysglyd, os bydd yn chwydu, neu os bydd yn dechrau
ymddwyn yn rhyfedd.*

*Dywedwch wrth oedolyn beth ddigwyddodd a gofynnwch i’r oedolyn ofalu am yr unigolyn. Os cafodd
yr anaf i’r pen wrth gymryd rhan mewn chwaraeon, bydd angen i weithiwr meddygol proffesiynol ei
weld cyn y gall fynd yn ôl i gymryd rhan mewn chwaraeon.*

* Beth ddylwn i ei wneud os yw’r anaf i’r pen yn gwaedu llawer?

*Gwasgwch yn galed ar y man sy’n gwaedu, fel y byddech chi’n ei wneud yn y sgìl ‘gwaedu’, a ffoniwch 999.*

* Beth os nad ydw i’n siŵr a yw’n ddifrifol ai peidio?

*Os nad ydych chi’n siŵr, dylech ofyn i oedolyn fynd â nhw i weld gweithiwr meddygol proffesiynol.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr cardiau sut i helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen. Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu beth yw trefn gywir y lluniau, gan feddwl sut byddai rhywun yn gwybod a oedd rhywun wedi cael anaf i’r pen a beth fyddai angen i rywun ei wneud i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/head-injury/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis anaf i’r pen](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. 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.

## S:\CT\Education Team\Product development\Youth\FAE curriculum project\3. Creative\Visual guidelines\Icons, illustrations, templates_final\Extras\BRC_FirstAid_Arrow_Solid_Colour_Green.pngCrynhoi

Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw oeri’r anaf.

Yn awr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen gyda’r gweithgaredd ymarfer
ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/head-injury/).