8. Hypothermia



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol hypothermia (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – hypothermia**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â hypothermia’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd gan rywun hypothermia o bosibl.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd gan rywun hypothermia   
  o bosibl.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am hypothermia, beth ydyw a beth fydd yn digwydd   
pan fydd rhywun yn ei brofi. Wedyn byddan nhw'n dysgu’r camau i helpu a’r   
camau allweddol i’w cymryd pan fydd gan rywun hypothermia.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu mynd i wefan Hyrwyddwyr cymorth cyntaf a’ch bod yn gallu symud drwy’r gweithgaredd rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – hypothermia](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â hypothermia’.

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/secondary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth yw hypothermia?

*Bydd yn digwydd pan fydd tymheredd corff rhywun yn mynd yn isel iawn   
am ei fod yn oer.*

* Beth fydd yn digwydd pan fydd gan rywun hypothermia?

*Bydd mewn amgylchedd oer a bydd yn oer i’w gyffwrdd. Efallai y bydd hefyd yn rhynnu, yn welw ac wedi drysu.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd gan rywun hypothermia?

*Pan fydd gan rywun hypothermia, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. 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 sydd â hypothermia?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sydd â hypothermia yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – hypothermia](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/). Dangoswch y gweithgaredd rhyngweithiol   
   ar y dudalen we. Bydd yn ymddangos fel cyfres o sleidiau y gallwch weithio drwyddyn nhw gyda'r grŵp. Neu, gallech osod sgriniau unigol neu sgriniau a rennir i’r grŵp i weithio drwy’r gweithgaredd.
2. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – hypothermia](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae'r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sydd â hypothermia?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – hypothermia,](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/) ewch drwy stori Michael, sydd i'w gweld fel cyfres o luniau a thestun. Gallech ofyn i’r dysgwyr ddarllen y sleidiau. Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth oedd yn digwydd yn stori Michael? *Ar alldaith Dug Caeredin, mae Allanah yn syrthio i mewn i’r llyn.*
* Sut roedden nhw’n gwybod bod gan Allanah hypothermia? *Roedd hi’n rhynnu, yn welw ac nid oedd hi’n deall beth oedd yn digwydd o’i chwmpas (wedi drysu).*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn â hypothermia, y bobl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn bryderus, ond hefyd bethau fel yn barod i helpu, yn hyderus.*
* Beth wnaeth Michael a'i ffrindiau i helpu? *Ffonio 999 a chynhesu Allanah.*
* Beth oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel bod yn barod, yn synhwyrol, yn rhoi cysur.*

## *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 na fydd blanced gen i?

*Gallwch ddefnyddio unrhyw ddefnydd arall sydd gennych, fel côt neu hyd yn oed blastig, cardfwrdd neu bapur newydd os mai dyna’r unig beth sydd gennych chi. Cofiwch dynnu unrhyw haenau o ddillad sy’n wlyb. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gorchuddio pen y person. Peidiwch â thynnu eich dillad eich hun, oherwydd byddai hynny'n eich rhoi chi mewn perygl hefyd.*

* Os yw’r person y tu allan, a fydd yn cael ewinrhew hefyd?

*Fel arfer, bydd ewinrhew yn digwydd i fysedd neu fysedd traed mewn oerfel eithafol ac mae’n llawer llai cyffredin na hypothermia. Bydd bysedd, bysedd traed neu unrhyw eithafion yn troi’n welw neu’n las ac yn   
colli teimlad. Cynheswch fysedd a bysedd traed y person yn ysgafn, er enghraifft gan ddefnyddio dŵr cynnes, wrth aros i help gyrraedd. Peidiwch â cheisio dadmer y rhan o’r corff sydd wedi rhewi os oes unrhyw siawns   
y bydd yn ail-rewi (er enghraifft, os byddwch chi’n aros y tu allan yn yr oerfel).*

* A yw alcohol yn gweithio i’ch cynhesu os ydych chi’n oer?

*Nac ydy. Er y gallech deimlo’n boeth, mae’n caniatáu i wres ddianc o’ch corff mewn gwirionedd. Mae’n bosibl camgymryd symptomau hypothermia (teimlo’n ddryslyd) am fod yn feddw. Peidiwch â rhoi alcohol i’r person.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â hypothermia’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafodwch rai o arwyddion hypothermia eto a’r camau allweddol i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – hypothermia](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis hypothermia](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr esbonio neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun sydd â hypothermia. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun sydd â hypothermia edrych a’r camau allweddol y dylai rhywun sy’n helpu eu cymryd.
2. Cymharwch eu gwaith â’r lluniau o’r dudalen we. Wnaethon nhw fethu unrhyw beth? Allen nhw ychwanegu manylion ynghylch sut gall rhywun helpu i gefnogi’r unigolyn sydd â hypothermia yn emosiynol hefyd?

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw cynhesu’r person.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd â hypothermia gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.