Pwl o asthma



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

20-30 munud



**Dull**

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

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

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



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Cerdyn sut i helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i sylwi pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma.

## Trosolwg

Bydd plant yn dysgu beth yw pwl o asthma a sut mae’n digwydd, cyn dysgu’r   
camau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma, fel eu bod   
yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r [ffilm pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/) a dangos neu argraffu’r cerdyn sut mae helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/), yn ogystal â dangos y cyflwyniad PowerPoint.

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 yw pwl o asthma? *Pan fydd rhywun yn ei chael hi’n anodd anadlu am fod y tiwbiau y mae’n anadlu drwyddynt (ei lwybrau anadlu) yn culhau.*
* Beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma? *Bydd yn ei chael   
  hi’n anodd anadlu. Gall ei frest swnio’n dynn ac efallai y bydd yn pesychu. Gallai   
  ei wefusau droi’n las.*
* Beth allai achosi i rywun gael pwl o asthma? *Mae asthma yn gyflwr meddygol,   
  felly bydd yr unigolyn eisoes yn gwybod bod ganddo asthma, fwy na thebyg.   
  Gallai pwl o asthma gael ei achosi gan annwyd neu haint ar y frest, ymarfer corff, newidiadau yn y tywydd, neu lwch.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma? *Gall fod yn frawychus pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma. Mae’n iawn teimlo’n bryderus neu’n ofnus. Y peth pwysicaf yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*
* Beth allech chi ei wneud i helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma? 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 –   
   pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr   
   yn teimlo i helpu rhywun sy'n cael pwl o asthma?
2. Gwyliwch y [ffilm pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm. Gallech ofyn i’r plant:

* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Aeth Ekam a Jonjo i’r atig.*
* Beth achosodd i Jonjo gael pwl o asthma? *Y llwch yn yr atig.*
* Beth wnaeth Ekam i helpu? *Fe wnaeth ei helpu i orffwys, nôl ei fewnanadlydd iddo a galw ei fam.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn cael y pwl o asthma, y bobl a helpodd   
  ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus, ond hefyd bethau fel   
  yn ddigynnwrf, yn cael ei gefnogi, ac yn barod i helpu.*
* Beth yw’r camau allweddol a gymerodd Ekam i helpu? *Fe wnaeth ei helpu i orffwys a defnyddio ei anadlydd.*
* Beth arall oedd Ekam yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd ef? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel aros yn ddigynnwrf o dan bwysau, bod yn garedig, bod yn barod i helpu.*

## Logo Description automatically generated

## Cwestiynau 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 mae defnyddio anadlydd?

*Os oes gan rywun asthma, dylai wybod sut i ddefnyddio ei anadlydd, ond efallai y bydd angen eich help chi arno   
i’w nôl. Efallai y bydd ganddo wahanydd hefyd. Mae’n bosibl y bydd gan wahanol bobl wahanol fathau o wahanydd neu anadlydd. Gwnewch yn siŵr mai dim ond ei un ei hun y mae'n ei ddefnyddio.*

*Dylai ei ddefnyddio yn ôl yr arfer. Os na fydd hynny’n helpu, gall gymryd un neu ddau anadliad bob 30 neu 60 eiliad nes y bydd wedi cael 10 anadliad.*

* Pryd dylwn i ffonio 999 ar gyfer pwl o asthma?

*Os na fydd oedolyn ar gael i’ch helpu pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma, ffoniwch 999. Hyd yn oed os bydd oedolyn ar gael, dylech ffonio 999 os bydd yr unigolyn yn gwaethygu ar ôl defnyddio ei anadlydd, os nad oes   
anadlydd ganddo neu os mai hwn yw’r pwl cyntaf o asthma mae wedi’i gael.*

* Beth yw asthma?

*Cyflwr meddygol sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu, sef y tiwbiau sy'n cludo aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint,   
yw asthma. Pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma, bydd y tiwbiau hyn yn culhau, gan ei gwneud hi’n anodd   
anadlu i mewn ac allan.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch y cardiau sut i helpu pan fydd pwl o asthma; gofynnwch i’r plant edrych arnynt   
   a thrafod, eto, rhai o arwyddion pwl o asthma a’r camau allweddol i’w cymryd i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/) ac ewch ati i'w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

7. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd rhywun   
yn cael pwl o asthma.

8. Yn awr gallwch naill ai rannu neu ddangos y lluniau o’r [ffilm pwl o asthma ar y PowerPoint](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/). Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu beth yw trefn gywir y lluniau, gan feddwl sut byddai rhywun yn gwybod a oedd rhywun   
yn cael pwl o asthma; a beth fyddai angen i rywun ei wneud i helpu.

## 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 helpu’r unigolyn i ddefnyddio ei anadlydd.

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