3. Cadw’n ddiogel

**Maint y grŵp**



Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

20 munud

**Dull**



Trafodaeth

**Beth fydd ei angen arnoch**

****

PowerPoint

Amcanion dysgu

* Dysgu am wahanol ffactorau i’w hystyried wrth gadw ein hunain ac eraill yn ddiogel
* Dysgu sut i asesu diogelwch mewn sefyllfa

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, ystyriwch y ffactorau sy’n gysylltiedig â chadw’n ddiogel wrth helpu rhywun sydd angen cymorth cyntaf.   
Yna, edrychwch ar beth sy’n digwydd mewn ffotograff a sut mae cadw’n ddiogel.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu argraffu neu arddangos llun yn y PowerPoint.

Dylai rheolau sylfaenol fod ar waith a dylid cyfeirio atyn nhw drwy gydol y sesiwn. Gwnewch yn siŵr bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddyn nhw le i ofyn yn ddienw os ydyn nhw’n dymuno gwneud hynny. I gael rhagor o fanylion am wneud cytundeb dosbarth a blychau cwestiynau dienw, edrychwch ar y canllawiau ar [greu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/).

## Cyflawni’r gweithgaredd

1. Trafodwch gyda’r bobl ifanc beth allai fod angen iddynt feddwl amdano o ran diogelwch wrth helpu rhywun y mae angen cymorth cyntaf arno. Anogwch nhw i rannu atebion a’u hysgrifennu dan y pennawd “diogelwch” yn unigol neu ar y bwrdd fel grŵp.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried pa mor hyderus maen nhw'n teimlo eu bod yn deall sut i gadw’n ddiogel mewn sefyllfa cymorth cyntaf. Gofynnwch iddynt sgorio eu hunain o 1 i 10, gyda 10 yn fwyaf hyderus.
3. Mewn grwpiau bach, gofynnwch iddynt ystyried ac ysgrifennu pa ffactorau y gallai fod angen i rywun sy’n helpu eu hystyried o ran cadw’n ddiogel mewn perthynas â’r canlynol:

* Ffactorau sefyllfaol (beth sy’n digwydd o’i gwmpas)
* Ffactorau emosiynol (sut gallent hwy neu’r unigolyn y mae angen help arno fod yn teimlo)
* Ffactorau ymarferol (pa gamau y gellir eu cymryd/ beth allai ei wneud)

1. Ar ôl i’r grwpiau gael amser i drafod a meddwl am syniadau, gofynnwch iddynt roi adborth fel grŵp cyfan.
2. Dangoswch y llun yn y PowerPoint i’r grŵp. Mae dyn wedi cwympo ac mae dau unigolyn ifanc nad ydynt yn ei adnabod yn nesu ato i weld beth sydd o’i le.
3. Beth mae angen i’r ddau unigolyn ifanc yn y llun ei ystyried o ran eu diogelwch yn y sefyllfa hon?   
   Pa ystyriaethau y mae angen iddynt eu rhoi i’r dyn sydd wedi llewygu? Beth ddylent ei wneud? Anogwch nhw i feddwl am y ffactorau sefyllfaol, emosiynol ac ymarferol y mae angen iddynt eu hystyried eto. I gael gwybod beth wnaeth yr unigolyn ifanc, ewch i’r dudalen sgiliau cymorth cyntaf [Ddim yn ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/).

## Gweithgareddau ymestyn a herio

1. Os bydd rhai grwpiau’n gorffen trafod y ffactorau’n gynnar, dylech eu hannog i ystyried pa sgiliau y gallai fod eu hangen ar unigolyn i ystyried yr holl ffactorau hyn mewn argyfwng a sut gall pobl baratoi eu hunain ar gyfer sefyllfaoedd fel hyn (er enghraifft, drwy ddysgu sgiliau cymorth cyntaf, drwy ymarfer dulliau ymdopi i beidio â chynhyrfu, drwy ddysgu pa nodweddion diogelwch y dylent gadw llygad amdanynt).

## Crynhoi

Pwyswch a mesur y prif ystyriaethau o ran cadw’n ddiogel wrth helpu rhywun sydd angen cymorth cyntaf. A fyddent yn ychwanegu unrhyw beth at y rhestr ar y dechrau? Anogwch y bobl ifanc i feddwl am sut gallwn ni ystyried amrywiaeth o ffactorau diogelwch wrth helpu pobl eraill.

Yn awr, ewch ymlaen i’r [gweithgaredd Cadw’n ddiogel](http://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/keeping-safe/) i barhau i ddysgu am ddiogelwch.