1. Trafodaeth gerdded ar gymorth cyntaf

**Maint y grŵp**



Grŵp cyfan

**Amserlen a awgrymir**

20 munud

**Dull**

Dysgu gweithredol

**Beth fydd ei angen arnoch**

Lle i bobl ifanc symud o gwmpas yr ystafell.



Arwyddion cytuno ac anghytuno’r drafodaeth gerdded

Amcanion dysgu

* Trafod gwerthoedd sy’n ymwneud â helpu eraill drwy werthuso rhai
datganiadau am gymorth cyntaf
* Deall beth yw cymorth cyntaf

## Trosolwg

Defnyddiwch drafodaeth gerdded i drafod cymorth cyntaf a charedigrwydd.
Bydd y bobl ifanc yn rhannu eu barn drwy symud ar hyd llinell tuag at arwyddion cytuno neu anghytuno ar bob ochr i’r ystafell mewn ymateb i gyfres o ddatganiadau.

## Paratoi

Dewiswch rai neu bob un o’r datganiadau isod. Argraffwch yr arwyddion cytuno ac anghytuno a’u glynu wrth y wal ar bob ochr i’r ystafell. Gwnewch yn siŵr bod yr ystafell yn ddigon clir i ddysgwyr symud o un ochr i’r llall.

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. Dechreuwch drwy ofyn i’r dysgwyr a ydyn nhw’n gwybod beth ydy ‘cymorth cyntaf’. Ydyn nhw’n gallu ei egluro?

*Gallwch chi ddiffinio cymorth cyntaf fel y cymorth cyntaf y mae rhywun yn ei gael mewn lleoliad, cyn i’r gweithwyr meddygol proffesiynol gyrraedd.*

1. Eglurwch y byddwch chi’n rhannu set o ddatganiadau â’r dysgwyr y gallan nhw gytuno neu anghytuno â nhw,
neu os nad ydyn nhw’n siŵr y gallan nhw aros yng nghanol y llinell rhwng cytuno ac anghytuno.
2. Tynnwch sylw at y labeli ‘cytuno’ ac ‘anghytuno’ ar bob ochr i’r ystafell. Gofynnwch i’r dysgwyr symud tuag at un ochr o’r ystafell ar sail sut maen nhw’n teimlo am bob datganiad yn ei dro. Neu, os yw’r dysgwyr yn eistedd, gallwch chi: ofyn iddyn nhw godi eu dwylo os ydyn nhw’n cytuno, sefyll ar eu traed os ydyn nhw’n anghytuno neu aros yn eistedd gyda’u dwylo i lawr os nad ydyn nhw wedi penderfynu.
3. Gan ddefnyddio’r datganiadau isod, gofynnwch i’r dysgwyr ddangos a ydyn nhw’n cytuno neu’n anghytuno:
* Mae hi’n bwysig gwybod sut mae rhoi cymorth cyntaf

*Mae’r Groes Goch yn credu ei bod yn bwysig dysgu sut mae rhoi cymorth cyntaf oherwydd gall fod o gymorth
mawr i rywun os bydd ei angen arno. Gallai gweithred syml hyd yn oed arbed bywyd rhywun.*

* Dylai pobl bob amser gael yr help sydd ei angen arnyn nhw mewn argyfwng cymorth cyntaf

*Mae’r Groes Goch yn credu bod pawb yn haeddu cael cymorth, ac y dylem helpu’r rheini sydd fwyaf ei angen. Gelwir hyn yn egwyddor ‘didueddrwydd’, sy'n golygu nad ydym yn cymryd ochr mewn dadl, rydym yn helpu
pwy bynnag sydd angen help fwyaf.*

* Mae’n gyfrifoldeb ar bawb i helpu pobl eraill

*Mae’r Groes Goch yn credu bod cyfrifoldeb ar bob un ohonon ni i helpu pobl eraill Mae pob un ohonon
ni’n berson, ac mae pawb yn haeddu cael eu trin â pharch. Egwyddor ‘dyngarwch’ yw hon.*

* Dydy pawb ddim yn haeddu help mewn argyfwng cymorth cyntaf

*Mae’r Groes Goch yn credu bod pawb yn haeddu cael cymorth, ac y dylem helpu’r rheini sydd fwyaf ei angen. Gelwir hyn yn egwyddor ‘didueddrwydd’, sy’n golygu nad ydym yn cymryd ochr mewn dadl, rydym yn helpu
pwy bynnag sydd angen help fwyaf.*

* Dylai pobl bob amser ystyried eu diogelwch eu hunain cyn helpu pobl eraill

*Mae diogelwch yn bwysig iawn. Cyn helpu, dylai pobl bob amser wneud yn siŵr ei bod hi’n ddiogel. Os nad
yw’n ddiogel mynd yn agos i helpu, gallwn ni ffonio 999 a gofyn i rywun arall ddod i helpu yn lle hynny.*

* Does dim angen i bawb wybod sut mae rhoi cymorth cyntaf

*Mae’r Groes Goch yn credu y gall unrhyw un roi cymorth cyntaf. Gan ddefnyddio’r camau allweddol i helpu,
gall pawb wneud rhywbeth a allai leihau difrifoldeb anaf yn sylweddol a hyd yn oed gadw rhywun yn fyw.*

1. Ar ôl pob datganiad, gofynnwch i’r dysgwyr roi rhesymau pam eu bod yn cytuno, yn anghytuno neu yn y canol.
Gall y datganiadau hyn ysgogi trafodaethau moesol yn seiliedig ar werthoedd unigol pobl. Mae’n bwysig rhoi cyfle
i ddysgwyr rannu eu barn yn barchus. Os oes angen, cyfeiriwch y dysgwyr yn ôl at y rheolau sylfaenol a sefydlwyd yn flaenorol i sicrhau bod pobl yn trafod yn deg. Os oes angen, gallwch chi gyfeirio at werthoedd y Groes Goch Brydeinig o dan bob datganiad i’ch cefnogi yn y drafodaeth.
2. A yw’r drafodaeth yn gwneud i unrhyw un fod eisiau newid lle maen nhw’n sefyll? Rhowch gyfle i’r dysgwyr newid ochrau os ydyn nhw’n dymuno.

## Crynhoi

Cael trafodaeth ar ôl y sesiwn. Gofynnwch i’r dysgwyr a oes unrhyw un o’r cwestiynau wedi gwneud iddyn nhw feddwl yn wahanol am gymorth cyntaf a helpu pobl eraill? Anogwch nhw i orffen y datganiad: Cymorth cyntaf yw…