1. Meddwl, paru, rhannu

**Dull**

Dysgu gweithredol

**Maint y grŵp**

Parau

**Amserlen a awgrymir**

10 munud

**Beth fydd ei angen arnoch**

Lle i bobl ifanc sgwrsio o gwmpas yr ystafell.

Amcan dysgu

* Trafod cysyniadau cymorth cyntaf a helpu eraill

## Trosolwg

Mewn parau, bydd y dysgwyr yn trafod cyfres o gwestiynau am
garedigrwydd a helpu pobl eraill, ac yn rhannu eu meddyliau â’r
grŵp ehangach.

## Paratoi

Rhannwch y cwestiynau isod gyda’r grŵp.

## Cyflawni’r gweithgaredd

Gofynnwch i’r dysgwyr gymysgu o gwmpas yr ystafell. Darllenwch y cwestiwn cyntaf o’r rhestr isod. Gofynnwch i’r bobl ifanc feddwl am y cwestiwn am eiliad, ac yna rhannu’n barau i drafod eu syniadau. Ar ôl cyfnod byr, gwahoddwch rai parau i rannu eu syniadau gyda’r grŵp cyfan. Yna gofynnwch i’r grŵp cyfan ddechrau cymysgu eto, cyflwynwch gwestiwn arall, ac ar ôl munud gofynnwch i’r dysgwyr ddod o hyd i bartner newydd, ac yn y blaen ar gyfer pob cwestiwn.

* A yw helpu pobl eraill yn bwysig?
* Beth mae cymorth cyntaf yn ei olygu?
* Pa rinweddau personol y gallai fod gan rywun a fyddai'n ei alluogi i helpu eraill?
* Beth allai atal rhywun rhag helpu rhywun arall? Sut gallai oresgyn hyn?
* A yw helpu eraill a dysgu sgiliau cymorth cyntaf yn newid ein cymuned neu gymdeithas?

## Crynhoi

Dewch â’r grŵp yn ôl at ei gilydd ac adrodd yn ôl. Cwestiynau cynorthwyol a awgrymir:

* Pam mae hi’n bwysig helpu pobl mewn sefyllfaoedd cymorth cyntaf?
* Pam gallai hi fod yn bwysig gwybod am gymorth cyntaf?
* Pa mor bwysig yw caredigrwydd mewn cymorth cyntaf?
* Sut gallai gwybod am gymorth cyntaf helpu pobl ifanc, eu teuluoedd a’u cymunedau?