3. Torri asgwrn



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



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

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun wedi torri asgwrn o bosibl.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi torri asgwrn   
  o bosibl.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am dorri asgwrn, beth ydyw a beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun wedi gwneud hyn. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi torri asgwrn, fel eu bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## 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 – torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/broken-bone/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau   
dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn’.

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 allai achosi i rywun dorri asgwrn?

*Gall rhywun dorri asgwrn drwy syrthio neu gael ei daro gan wrthrych.*

* Sut gallech chi ddweud a yw rhywun wedi torri asgwrn?

*Efallai y bydd mewn poen, efallai y bydd ganddo glais neu chwydd, neu efallai y bydd yn gorwedd mewn safle annaturiol. Gall fod yn anodd iawn dweud a yw rhywun wedi torri asgwrn – bydd angen pelydr-x fel arfer.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun wedi torri asgwrn?

*Pan fydd rhywun wedi torri asgwrn, 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 rydych chi’n credu ei fod wedi torri asgwrn?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/broken-bone/). 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 – torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/broken-bone/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae'r dysgwyr   
   yn teimlo i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/broken-bone/), ewch drwy stori Rose, 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 Rose? *Llithrodd Lara a syrthiodd i lawr y grisiau ar y ffordd allan o’r gwaith.*
* Beth achosodd i Lara dorri asgwrn? *Llithrodd a glaniodd ar ei braich.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sydd wedi torri asgwrn, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, wedi cael ysgytwad neu mewn gofid, ond hefyd bethau fel yn barod i helpu.*
* Beth wnaeth ffrindiau Lara i’w helpu? *Cynnal y fraich a oedd wedi torri a ffonio 999.*
* Beth arall oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel ymateb yn gyflym, neu fod yn garedig.*

## *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 ddylwn i ei wneud os na fydd y person yn gadael i mi gyffwrdd yr anaf?

*Cysurwch y person ac anogwch ef i helpu i gadw'r anaf yn llonydd ei hun.*

* Os yw'n gallu symud y rhan o’r corff neu roi pwysau arni, ydy hynny’n golygu nad yw wedi torri, fwy na thebyg?

*Ddim o reidrwydd. Gallai fod wedi torri o hyd. Yr unig ffordd o fod yn siŵr yw cael pelydr-x. Mae’n well bod yn rhy ofalus na pheidio â bod yn ddigon gofalus. Bydd cynnal yr anaf yn ei helpu i deimlo’n llai poenus hyd yn oed os nad yw’r asgwrn wedi torri. Wedyn, bydd staff yr ysbyty’n gwybod sut i’w wella'n iawn.*

* Os bydd asgwrn wedi’i ddadleoli, a ddylwn i ei roi yn ôl yn ei le?

*Na ddylech. Os bydd asgwrn wedi’i ddadleoli neu os bydd yn ymddangos bod y fraich neu’r goes wedi'i thorri, bydd angen i’r person fynd i’r ysbyty i gael triniaeth. Peidiwch byth â cheisio rhoi asgwrn sydd wedi’i ddadleoli yn ôl yn ei le; gallech chi achosi niwed pellach.*

* Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn credu ei fod wedi torri pont yr ysgwydd?

*Ar gyfer pob asgwrn sydd wedi torri, dylech ddilyn yr un driniaeth. Os bydd wedi torri pont yr ysgwydd, mae’n debygol y bydd ganddo boen os bydd yn symud ei fraich (gan ei bod wedi’i chysylltu â phont yr ysgwydd). Felly, helpwch y person i gadw ei fraich yn llonydd a’i chynnal â chlustogau, dillad neu beth bynnag sydd gennych wrth law.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafodwch rai o arwyddion torri asgwrn eto a’r camau allweddol i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/broken-bone/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis torri asgwrn](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 wedi torri ei fraich. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun sydd wedi torri asgwrn 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 wedi torri asgwrn yn emosiynol hefyd?

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw cynnal yr anaf.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd wedi llosgi gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.