2. Pen, calon, dwylo

**Maint y grŵp**



Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

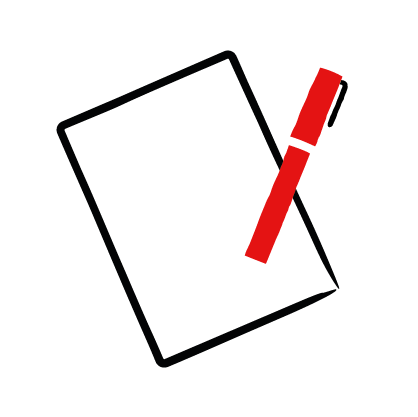
15–20 munud



**Dull**

Dysgu gweithredol

**Beth fydd ei angen arnoch**



Pinnau ysgrifennu a phapur

Amcanion dysgu

* Adnabod ffactorau sy’n cymell pobl i helpu eraill

## Trosolwg

## Bydd y dysgwyr yn meddwl am syniadau, teimladau a gweithredoedd y rhai sy’n helpu pobl eraill drwy dynnu llun ac ysgrifennu.

## Paratoi

Bydd angen papur, beiros neu bensiliau ar y dysgwyr.

Dylech sicrhau bod y dysgwyr yn gyfarwydd â’r rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu ewch ati i roi’r rheolau sylfaenol. Gwnewch yn siŵr bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddyn nhw ffordd o ofyn cwestiynau yn ddienw os ydyn nhw’n dymuno gwneud hynny. I gael arweiniad ar sut mae gwneud y pethau hyn, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/)

## Cyflawni’r gweithgaredd

1. Naill ai’n unigol neu mewn grwpiau bach, gofynnwch i’r bobl ifanc lunio amlinelliad o unigolyn.
2. Gofynnwch i’r dysgwyr feddwl am yr hyder, y sgiliau a’r rhinweddau personol a allai fod eu hangen i helpu rhywun mewn angen. Gallai hyn fod yn rhywun sydd angen cymorth cyntaf, neu rywun sy’n edrych fel bod angen rhywun arnynt i ofyn a ydynt yn iawn. Gallant ysgrifennu neu dynnu llun o’u syniadau y tu mewn i amlinell eu hunigolyn -   
   er enghraifft, gallent:

* Ysgrifennu neu dynnu llun yn y pen o sut gallent feddwl. *Mae’n bosibl y byddant yn dweud pethau fel, mae angen iddynt allu ystyried a deall amrywiaeth o safbwyntiau, peidio â beirniadu, neu allu deall a meddwl mewn ffordd empathig am sut gallai pobl eraill deimlo.*
* Ysgrifennwch neu tynnwch lun yn y galon o sut gallent deimlo. *Mae’n bosibl y byddant yn dweud pethau fel,   
  mae angen iddynt gael empathi a gofalu am eraill, mathau eraill o garedigrwydd a bod yn ystyriol o bobl eraill.*
* Ysgrifennwch neu tynnwch lun yn y dwylo o sut gallent ymddwyn. *Mae’n bosibl y byddant yn dweud pethau fel,   
  mae angen iddynt allu cysuro eraill drwy ddefnyddio eu geiriau a’u hiaith corff, cael sgiliau gwrando da neu siarad mewn llais tawel a chysurus.*

1. Daliwch eich gafael yn yr amlinelliad hwn o unigolyn. Anogwch y dysgwyr i fynd yn ôl ato ar ddiwedd y modiwl hwn ac ychwanegu unrhyw beth newydd maent wedi ei ddysgu at y llun hwn, gan ychwanegu syniadau newydd o bosibl neu ychwanegu manylion at hen syniadau.

## Gweithgareddau ymestyn a herio:

1. Gallech ofyn i’r dysgwyr ddefnyddio un o’r sefyllfaoedd yn y [tudalennau sgiliau cymorth cyntaf](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/) ac amlygu pa sgiliau a rhinweddau y byddai angen i’r bobl eu defnyddio i helpu rhywun yn y sefyllfa honno.

## Crynhoi

Gofynnwch i’r dysgwyr rannu eu gwaith, gan fyfyrio drwy drafodaeth grŵp ar sut gallai’r meddyliau, y teimladau a’r gweithredoedd hyn eu galluogi nhw ac eraill i helpu rhywun mewn angen.