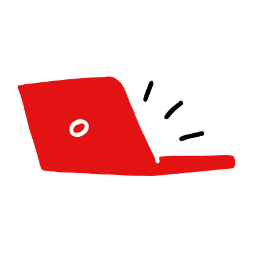
**Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf - Cynradd**

**Llwybr dysgu yn y cartref 2**

****

Gwyddom fod gan athrawon a rhieni lawer i’w cadw’n brysur, ond beth allai fod yn fwy grymusol na dysgu sgiliau cymorth cyntaf hanfodol? Hyd yn oed yn well, gall y teulu cyfan gymryd rhan. Mae’r adnodd [**Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf\***](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/) yn llawn gweithgareddau dysgu ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng 5 ac 18 oed. O ffilmiau a ffotograffau i weithgareddau chwarae rôl a chwisiau, mae rhywbeth at ddant pawb.

Er mwyn ei gwneud yn hawdd i chi lywio drwy’r safle, rydym wedi creu llwybrau dysgu (cynradd ac uwchradd) i’ch helpu i ddefnyddio’r safle mewn lleoliad dysgu yn y cartref. Mae’r llwybrau’n dangos y gwahanol ffyrdd y gallwch ddefnyddio’r safle. Mae’r safle cyfan yn rhad ac am ddim i chi ei ddefnyddio a’i archwilio, ac mae’r llwybrau yno i’ch tywys os oes angen.

**Llwybr cynradd (5 i 11 oed)**

Unwaith eto, dechreuwch ar yr hafan i ddysgu mwy am y safle, neu gallwch hepgor y rhan hon os ydych eisoes wedi gwneud hynny. Dywedwch helo wrth yr wyth cymeriad cyfarwydd y byddwch chi’n dysgu gyda nhw.

1. Dechreuwch drwy edrych ar bwysigrwydd [caredigrwydd ac ymdopi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/emotions-and-comforting-others/) wrth roi cymorth cyntaf. Dechreuwch gyda ffilmiau Georgia a Beth.
2. Archwiliwch bwysigrwydd gofalu amdanoch chi eich hun ac [ymdopi’n](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/coping-skills/) dda gydag ymarfer anadlu a lliwio Jonjo.
3. Archwiliwch [emosiynau a chysuro](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/emotions-and-comforting-others/) eraill gyda ffilm Ekam. Archwiliwch bwysigrwydd geiriau caredig.
4. Meddyliwch am [ddiogelwch](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/safety/) yn y tŷ gyda’r ffotograff diogelwch 360. Nodwch y peryglon yn y tŷ a sut mae cadw eich hun yn ddiogel.
5. Nawr dysgwch y sgiliau. Mae pob tudalen sgiliau yn dilyn fformat tebyg. Dechreuwch drwy olrhain hyder, gwylio’r ffilm a dysgu’r camau syml i’w cymryd. Gallwch wthio eich dysgu ymhellach drwy actio senario oddi ar y cerdyn chwarae rôl. Ar ddiwedd pob prawf sgiliau, profwch eich hun gyda’r cwis. Cliciwch ar y ddolen, dewiswch y sgil rydych chi am ei brofi a chliciwch y botwm cychwyn. Rydym ni’n awgrymu eich bod yn dechrau drwy ddysgu sut mae helpu rhywun:
6. sydd ag [anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/head-injury/) a chwis
7. sydd efallai wedi [torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/) a chwis
8. sydd yn [tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking/) a chwis
9. Yn olaf, [rhannwch](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/share/) eich dysgu ag eraill i gryfhau eich gwybodaeth. Dilynwch yr arweiniad ar y dudalen ynghylch sut gallwch chi rannu’n ddiogel ag eraill.

Gallwch barhau i weithio drwy’r safle Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf neu glicio ar y cynlluniau addysgu eraill i’w lawrlwytho er mwyn parhau i ddysgu.

**Adborth**

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich adborth ar Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf. Anfonwch neges e-bost at [reducation@redcross.org.uk](mailto:reducation@redcross.org.uk) i leisio eich barn am sut y gallwn wella’r safle.