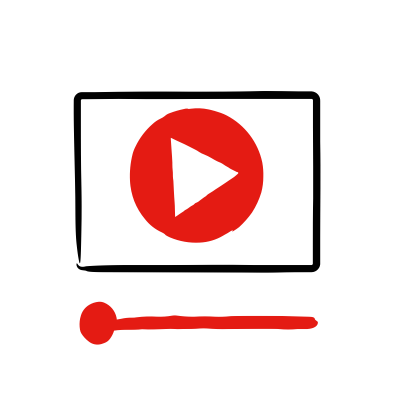
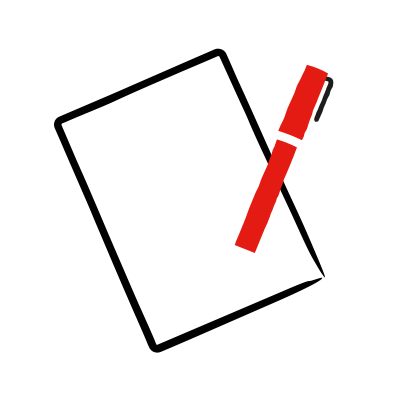
 Mygu



**Beth sydd ei angen arnoch**

****

[Ffilm](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking)



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Sut i helpu rhywun sy’n mygu**

**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

20-30 munud



**Dull**

Ffilm

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn mygu.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn mygu.

## Trosolwg

Bydd plant yn dysgu beth yw mygu a sut mae’n digwydd, cyn dysgu pa gamau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun sy'n mygu, fel eu bod yn fwy abl, parod a   
hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r [ffilm am fygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking/), dangos y cyflwyniad PowerPoint a dangos neu argraffu’r cardiau sut mae helpu rhywun sy’n mygu.

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/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Dechreuwch â’r cwestiynau hyn er mwyn gweld beth mae'r dysgwyr yn ei wybod   
   a datblygu'r pwnc ymhellach gyda'r grŵp. Gofynnwch i’r plant:

* Beth mae mygu yn ei olygu? *Mygu yw pan na fydd rhywun yn gallu anadlu oherwydd bod rhywbeth yn sownd yn y tiwb maent yn anadlu drwyddo (eu llwybr anadlu) ac mae’n achosi rhwystr.*
* Beth sy’n digwydd pan fydd rhywun yn mygu? *Nid yw’n gallu anadlu, siarad na gwneud sŵn, efallai y bydd yn dal ei wddf neu ei frest.*
* Beth allai rhywun dagu neu fygu arno? *Archwiliwch yr achosion posibl fel bwyta rhywbeth solet sy’n mynd yn sownd. Efallai y bydd y plant ifanc yn rhoi pethau   
  yn eu ceg na ddylent eu rhoi yno: fel teganau bach, darnau arian neu farblis.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn mygu? *Mae rhywun yn mygu yn gallu achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus neu’n ofnus.   
  Y peth pwysicaf yw cydnabod beth sy’n digwydd a’u helpu drwy eu taro   
  ar eu cefn neu alw am help ar unwaith.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sy’n mygu? Gofynnwch i’r plant a ydynt yn gwybod beth i’w wneud; *eglurwch eich bod yn mynd i ddysgu beth i’w wneud yn y gweithgaredd hwn.*

1. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y dudalen [sgiliau cymorth cyntaf mygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking/), a gosodwch hyn fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sy’n mygu?
2. Gwyliwch y [ffilm ar fygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm. Gofynnwch i’r plant:

* Beth mae mygu yn ei olygu? *Mygu yw pan na fydd rhywun yn gallu anadlu oherwydd bod rhywbeth yn sownd yn y tiwb maent yn anadlu drwyddo (eu llwybr anadlu) ac mae’n achosi rhwystr.*
* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Roedd Dele a’i frawd Luke yn bwyta pizza yn y gegin a dechreuodd Luke dagu.*
* Beth wnaeth Dele i helpu? *Fe wnaeth daro’n galed ar ei gefn bum gwaith, ei gysuro a galw am ei dad.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sy’n mygu, y sawl a wnaeth helpu ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus, ond hefyd bethau fel yn cael ei gefnogi, ac yn barod i weithredu.*
* Pa gam a gymerodd Dele i helpu? *Ei daro’n galed ar ei gefn bum gwaith.*
* Beth arall oedd Dele yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd ef? *Efallai y byddant yn dweud pethau fel aros yn ddigynnwrf o dan bwysau a bod yn garedig.*

## Logo Description automatically generatedCwestiynau 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 os ydynt yn dal i fygu - a oes unrhyw beth arall y gallaf ei wneud?

*Galw rhywun i helpu, fel oedolyn neu frawd neu chwaer hŷn, a ffonio 999. Gallant geisio rhoi pum gwthiad abdomenol os ydynt yn gwybod sut i wneud hynny.*

* Beth os ydw i’n eu taro nhw’n rhy galed?

*Os nad ydych chi’n eu helpu i stopio mygu, mae’n bosibl y byddant yn methu anadlu ac yn mynd yn anymatebol.   
Y peth pwysicaf yw gofalu eu bod yn dal i anadlu.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr cardiau sut i helpu rhywun sy’n mygu. Gofynnwch i’r plant edrych arnynt a thrafod eto rai o’r pethau sy’n achosi pobl i fygu a’r camau allweddol maent yn eu cymryd i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf mygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis mygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd rhywun yn mygu.
2. Yn awr gallwch naill ai rannu neu ddangos y lluniau o’r [ffilm ar fygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking/) ar y cyflwyniad PowerPoint. Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu beth yw trefn gywir y lluniau, gan feddwl sut byddai rhywun yn gwybod a oedd rhywun yn mygu, a beth fyddai angen i rywun ei wneud i helpu.

## S:\CT\Education Team\Product development\Youth\FAE curriculum project\3. Creative\Visual guidelines\Icons, illustrations, templates_final\Extras\BRC_FirstAid_Arrow_Solid_Colour_Green.pngCrynhoi

Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw eu taro nhw ar eu cefn bum gwaith.

Yn awr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy’n mygu gyda’r sgiliau cymorth cyntaf - syniadau gweithgaredd ymarfer ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf mygu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/choking/).