15.Ddim yn ymateb ond yn anadlu



**Maint y grŵp**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol ddim yn ymateb ond yn anadlu (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb ond yn anadlu**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan na fydd rhywun yn ymateb ond mae’n anadlu.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan na fydd rhywun yn ymateb ond mae’n anadlu.

## Trosolwg

Mae pobl ifanc yn dysgu am rywun nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu a beth mae hyn yn ei olygu. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan na fydd rhywun yn ymateb ond yn anadlu, 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 - ddim yn ymateb ond yn anadlu.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/) Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu’.

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 mae ddim yn ymateb yn ei olygu? *Mae hyn yn golygu pan nad yw rhywun yn symud ac nad yw’n ymateb pan fyddwch yn galw ei enw neu’n taro ei ysgwyddau. Os nad yw oedolyn yn ymateb, efallai y bydd angen i chi ysgwyd ei ysgwyddau neu daro’n galetach.*
* Sut allwch chi weld a yw rhywun yn anadlu? *Gwyro ei ben yn ôl ac edrych ar ei frest neu ei stumog i weld a yw’n symud. Gwrando am anadl a theimlo anadl ar eich boch. Os yw’n anadlu, bydd ei frest neu ei stumog yn symud. Dylech hefyd glywed neu deimlo arwyddion o anadlu.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan na fydd rhywun yn ymateb ond mae’n anadlu? *Pan na fydd rhywun yn ymateb ond mae’n anadlu, 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 nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu? *Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu yn rhan nesaf y gweithgaredd.*
1. Nawr ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb ond yn anadlu.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/) 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 - ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu?
3. Gwyliwch stori Raheem ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/). Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:
* Beth oedd yn digwydd yn stori Raheem? *Roedden nhw’n yfed i ddathlu eu bod wedi gorffen eu harholiadau a daethon nhw ar draws Mark yn yr ystafell ymolchi - doedd o ddim yn ymateb ond roedd yn anadlu.*
* Sut oedden nhw’n gwybod nad oedd Mark yn iawn? *Roedd yn gorwedd ar y llawr ac nid oedd yn deffro.*
* Sut gallai Raheem a Sophie fod wedi teimlo? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, neu’n ofnus ond hefyd pethau fel, yn benderfynol o wneud rhywbeth, yn barod i’w helpu.*
* Beth wnaeth ffrindiau Mark i’w helpu? *Ei rolio ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl.*
* Beth arall oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, aros yn ddigynnwrf o dan bwysau, neu fod yn gall.*

\*Ar ddiwedd y ffilm, mae cwestiwn “Beth fyddech chi’n ei wneud?”, sef cwestiwn rhethregol yn unig. Does dim angen i chi ofyn i’r dysgwyr rannu beth fydden nhw’n ei wneud yn y sefyllfa hon.

1. Dangoswch y ffilm fer wedi’i hanimeiddio sy’n ymddangos yn y macro ar sleid olaf y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/). Mae hyn yn dangos beth sy’n digwydd yn y corff pan na fydd rhywun yn ymateb ond mae’n anadlu.

## *Logo  Description automatically generated*Cwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgil hon. 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:

* Pam mae’n rhaid i mi wyro ei ben yn ôl i wneud yn siŵr ei fod yn anadlu?

*Pan na fydd unigolyn yn ymateb, gall ei gyhyrau ymlacio a’i dafod ddisgyn yn ôl a blocio ei lwybr anadlu. Wrth wyro ei ben yn ôl, mae ei dafod yn dod ymlaen, ac nid yw’n blocio ei lwybr anadlu, a allai fod yn ddigon i’w helpu i anadlu.*

* Beth ddylwn i ei wneud os nad yw’r unigolyn nad yw’n ymateb i weld yn anadlu’n normal?

*Weithiau, pan nad yw unigolyn yn ymateb, gall ei anadlu fod yn swnllyd neu’n afreolaidd. Mae hyn fel arfer yn arwydd nad yw ei galon a’i ysgyfaint yn gweithio’n iawn. Os nad yw unigolyn yn ymateb a’i fod yn anadlu’n swnllyd neu’n afreolaidd neu’n cael trafferth anadlu, dylech ei drin fel rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu.*

* Ai “ystum adfer” ydy’r enw am hyn, sef pan fyddwch yn symud unigolyn ar ei ochr ac yn gwyro ei ben yn ôl?

*Ie, gallwch ei alw’n “ystum adfer”.*

* Beth ddylwn i ei wneud os yw rhywun yn teimlo ei fod am lewygu?

*Os yw rhywun yn teimlo ei fod am lewygu, dylech ei gynghori i orwedd ar ei gefn a chodi ei goesau i wella llif y gwaed i’r ymennydd. Mae rhywun yn llewygu pan fydd llai o waed yn llifo i’r ymennydd dros dro, a gall arwain at ddiffyg ymateb am gyfnod byr. Dylai rhywun sydd wedi llewygu ddod at ei hun ac ymateb yn gyflym eto. Os nad yw hyn yn digwydd, dylech ei drin fel rhywun nad yw’n ymateb.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafod eto sut gallan nhw wybod nad yw rhywun yn ymateb ond ei fod yn anadlu a’r camau allweddol i’w helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/) a’i gwblhau eto.
3. Gwiriwch beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu drwy wneud y [cwis ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/).

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr egluro neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu 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 nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu yn emosiynol hefyd.

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ei rolio ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.