12. Adwaith alergaidd difrifol



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol adwaith alergaidd difrifol (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – adwaith alergaidd difrifol**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/severe-allergic-reaction/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael adwaith alergaidd difrifol’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn cael adwaith alergaidd difrifol.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael adwaith   
  alergaidd difrifol.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am adweithiau alergaidd difrifol, beth ydyn nhw a beth   
fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn profi un. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau   
i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael adwaith alergaidd difrifol, 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 – adwaith alergaidd difrifol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/severe-allergic-reaction/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael adwaith alergaidd difrifol’.

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 all achosi adwaith alergaidd difrifol?

*Gallai rhywun gael adwaith alergaidd difrifol os bydd yn dod i gysylltiad â rhywbeth   
y mae ganddo alergedd difrifol iddo. Gallai fod yn fwyd, fel cnau neu bysgod cregyn, neu’n sbardunau eraill fel pigiadau pryfed neu latecs.*

* Beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael adwaith alergaidd difrifol?

*Efallai y bydd yn datblygu brech, cosi neu chwydd ar ei ddwylo, ei draed neu ei wyneb. Efallai y bydd ei anadlu’n arafu.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn cael adwaith alergaidd difrifol?

*Pan fydd rhywun yn cael adwaith alergaidd difrifol, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus.   
Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a gweithredu’n gyflym ac yn bwyllog i’w helpu.*

* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sy’n cael adwaith alergaidd difrifol?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sy’n cael adwaith alergaidd difrifol yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – adwaith alergaidd difrifol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/severe-allergic-reaction/). 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 adwaith alergaidd difrifol,](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/severe-allergic-reaction/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sy'n cael adwaith alergaidd difrifol?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf adwaith alergaidd difrifol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/severe-allergic-reaction/), ewch drwy stori Finn, 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 Finn?
* Sut roedd Joanna yn gwybod bod Finn yn cael adwaith alergaidd difrifol?
* Beth wnaeth Joanna i helpu?
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn cael yr adwaith alergaidd difrifol, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw.
* Beth wnaeth Joanna i helpu? Beth arall oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? Beth allwch chi ei ddysgu o hyn? Sut gallech chi ei ddefnyddio?

## *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:

* Sut gallaf dynnu colyn pryf allan o groen rhywun?

*Os bydd y colyn yn dal yn y croen, dylech ei frwsio neu ei grafu i ffwrdd i’r ochr â’ch ewin neu gerdyn adnabod.   
Ar ôl tynnu’r colyn, rhowch rywbeth oer ar y rhan o’r corff (fel pecyn iâ) er mwyn lleihau’r boen a’r chwydd.   
Efallai na fydd hyn yn lleihau’r risg o adwaith alergaidd os oes gan rywun alergedd i bigiadau.*

* Sut byddaf yn gwybod a yw’n adwaith alergaidd difrifol?

Efallai fod gan y person alergeddau ysgafn, sy’n gwneud i’r croen a’r llygaid gosi. Os bydd yn cael adwaith alergaidd difrifol, mae’n bosibl y bydd ganddo hefyd symptomau fel chwydd yn y tafod neu’r gwddf ac anhawster anadlu. Ffoniwch 999 os byddwch chi’n sylwi ar y symptomau hyn.

* Rwyf wedi clywed am anaffylacsis/sioc anaffylactig, beth yw hynny?

*Enwau ar fath o adwaith alergaidd difrifol sy’n ei gwneud hi’n anodd i berson anadlu yw’r rhain. Os bydd meddyg   
yn canfod bod rhywun mewn perygl o gael sioc anaffylactig, mae’n bosibl y bydd yn rhoi awto-chwistrellydd iddo.*

* Beth yw awto-chwistrellydd? Sut mae defnyddio un?

*Weithiau, cânt eu galw’n “Epi pens”. Mae awto-chwistrellwyr yn cynnwys meddyginiaeth sy’n gallu helpu rhywun   
sy’n cael adwaith alergaidd difrifol drwy ei gwneud yn haws iddo anadlu. Mae gan bob un gyfarwyddiadau ar yr   
ochr sy'n dweud wrthych sut i’w ddefnyddio os na fydd y person yn gallu ei ddefnyddio ei hun.*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw helpu’r person i ddefnyddio ei awto-chwistrellydd.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy'n cael adwaith alergaidd difrifol gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.