Peidio â chynhyrfu

 

**Maint y grwpiau**

Grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-25 munud

**Dull**

Ysgrifennu

**Beth sydd ei angen arnoch**



[Ffilm cymorth cyntaf torri asgwrn](https://vimeo.com/370310467/f9a1c235dc)



**Peniau ffelt a/neu bensiliau lliw a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Taflen waith thermomedr teimladau**

Amcanion dysgu

## Nodi rhai teimladau a brofir mewn sefyllfaoedd cymorth cyntaf

## Cofio rhai ffyrdd o helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr yn archwilio sut y gallent deimlo mewn sefyllfa lle mae angen cymorth cyntaf, er mwyn eu helpu i adnabod y teimladau hyn a theimlo’n barod i helpu, fel eu bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Y gallu i ddangos ffilm a chyflwyniad PowerPoint. Argraffwch un copi o’r daflen waith thermomedr teimladau i bob dysgwr, neu dangoswch hi ar y cyflwyniad PowerPoint. Gwnewch yn siŵr bod peniau ffelt a/neu bensiliau lliw a phapur ar gael.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. Sicrhewch fod y dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddynt ffordd o ofyn cwestiynau’n ddienw os byddant yn dymuno gwneud hynny. 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 drwy ofyn i’r dysgwyr ystyried pa mor barod maen nhw’n teimlo i helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf. Gallant ddefnyddio’r system tracio hyder ac ysgrifennu rhif o 1 i 10, lle mae 1 yn golygu nad ydynt yn barod a 10 yn golygu eu bod yn gwbl barod. Ysgrifennwch hyn ar bapur er mwyn gallu cyfeirio ato eto ar ddiwedd y sesiwn.
2. Rhowch gopi o’r daflen waith thermomedr teimladau i bob dysgwr neu dangoswch hi gan ddefnyddio’r cyflwyniad PowerPoint a gofynnwch iddyn nhw dynnu llun o’r thermomedr. Rhannwch amrywiaeth o beniau ffelt a/neu bensiliau lliw.
3. Fel grŵp, gwyliwch y [ffilm cymorth cyntaf torri asgwrn](https://vimeo.com/370310467/f9a1c235dc) neu dangoswch hi drwy’r sleid PowerPoint. Gofynnwch i’r plant beth oedd yn digwydd yn y stori, a sut maen nhw’n meddwl roedd y cymeriadau’n teimlo? Gallech gymryd pob cymeriad yn ei dro – yr helpwr, y person sy’n cael ei helpu, a’r bobl sydd gerllaw. Sut gallai pob un ohonynt fod wedi teimlo yn y sefyllfa? Gall y plant lunio map meddwl o'r teimladau mewn grwpiau bach neu gallwch eu cofnodi ar y bwrdd.
4. Nesaf, gofynnwch i’r plant feddwl am adeg pan wnaethon nhw helpu rhywun neu pan wnaeth rhywun arall eu helpu nhw. Beth ddigwyddodd? Sut roedden nhw’n teimlo? Nid oes rhaid i’r dysgwyr rannu hyn â’r dosbarth; gallan nhw fyfyrio’n annibynnol yn lle hynny.
5. Gofynnwch i’r plant ddefnyddio’r daflen waith neu dynnu llun o’r thermomedr teimladau. Gofynnwch iddyn nhw ystyried pa emosiynau sy’n ddigynnwrf a pha emosiynau sy’n llawn tensiwn neu’n nerfus o bosibl. Ar waelod y thermomedr, dylen nhw ysgrifennu neu dynnu llun emosiynau llai cynhyrfus a, thuag at frig y thermomedr, dylen nhw ysgrifennu neu dynnu llun emosiynau mwy heriol fel pwysau neu bryder.
6. Gofynnwch i’r plant ddewis lliw maen nhw’n ei ystyried yn lliw digynnwrf, ac un arall maen nhw’n ei gysylltu â phwysau. Yna lliwiwch y thermomedr cyfan, gan ddefnyddio’r lliwiau hyn ar bob pen.
7. Gan ddefnyddio’r thermomedr, gofynnwch iddyn nhw feddwl sut gallen nhw ymdopi ar adegau pan fyddan nhw’n teimlo’n bryderus neu dan bwysau. Gallan nhw ysgrifennu neu dynnu llun ychydig o syniadau fel gwrando ar gerddoriaeth, anadlu’n ddwfn, neu ofyn am help gan rywun maen nhw’n ymddiried ynddo.
8. Cofiwch atgoffa’r plant am y camau allweddol i’w cymryd ar gyfer y sefyllfa cymorth cyntaf (torri asgwrn) yn y ffilm drwy ddangos y cerdyn ‘sut i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn’ yn y cyflwyniad PowerPoint neu gyfeirio at y ffilm cymorth cyntaf torri asgwrn sydd ar gael [yma](https://vimeo.com/370310467/f9a1c235dc).

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr feddwl yn ôl i'r ffordd y gwnaeth Jonjo ymdopi yn y ffilm: beth wnaeth Jonjo? Ydyn nhw’n gallu cynnwys y syniad hwn ar eu taflen neu yn eu llyfr gwaith?
2. Gofynnwch i’r plant ym mha sefyllfaoedd eraill y gallen nhw ddefnyddio’r sgiliau ymdopi hyn, fel profion, neu chwarae gyda ffrindiau. Ydyn nhw’n credu y bydden nhw’n ddefnyddiol?

## Crynhoi

Gwnewch yn siŵr bod y dysgwyr yn deall y gall adnabod sut y gallem deimlo mewn gwahanol sefyllfaoedd ein helpu i fod yn barod ac i ymdopi’n well. Mae teimladau o densiwn a phryder yn naturiol pan fyddwn ni mewn sefyllfaoedd lle gallai fod angen help ar rywun. Gall cael syniadau am sut i ymdopi ein helpu i ymateb yn dda.

Gofynnwch i’r dysgwyr fynd yn ôl at eu cwestiwn ynghylch pa mor barod ydyn nhw. Pa mor barod maen nhw'n teimlo i helpu rhywun nawr? A yw wedi newid? Sut a pham?

Gofynnwch iddyn nhw restru ychydig enghreifftiau o bethau sy’n eu helpu i deimlo’n ddigynnwrf ac yn barod i helpu.