1. Meddwl yn gyflym, helpu eraill

**Maint y grŵp**

Icon

Description automatically generated

Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

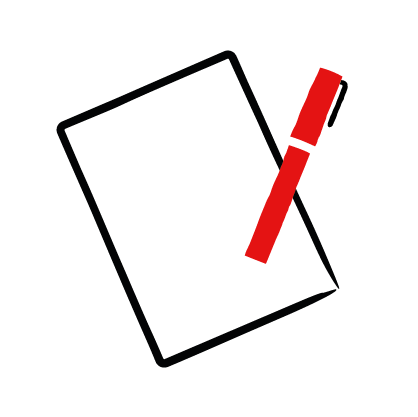
5–10 munud



**Dull**

Dysgu gweithredol

**Beth fydd ei angen arnoch**



Pinnau ysgrifennu a phapur

Amcanion dysgu

* Trafod cymorth cyntaf a helpu eraill
* Deall beth yw cymorth cyntaf

## Trosolwg

## Gofynnwch i’r bobl ifanc feddwl am helpu pobl eraill drwy ysgrifennu’n gyflym mewn ymateb i gyfres o gwestiynau. Nod y modiwl hwn yw arfogi dysgwyr â’r sgiliau meddyliol ac emosiynol i helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf a chynyddu eu hyder, eu parodrwydd a’u gallu i helpu.

## Paratoi

## Bydd angen i chi osod darnau o bapur ar y waliau, digon ar gyfer gwaith grŵp bach a rhoi un pin ffelt mawr i bob grŵp.

Dylech sicrhau bod y dysgwyr yn gyfarwydd â’r rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu ewch ati i roi’r rheolau sylfaenol. Gwnewch yn siŵr bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddyn nhw ffordd o ofyn cwestiynau yn ddienw os ydyn nhw’n dymuno gwneud hynny. I gael arweiniad ar sut mae gwneud y pethau hyn, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/)

## Cyflawni’r gweithgaredd

## Dechreuwch drwy ofyn i’r dysgwyr restru o 1 i 10 pa mor hyderus maent yn teimlo am helpu rhywun mewn sefyllfa cymorth cyntaf, gyda 10 yn hyderus iawn, ac 1 ddim yn hyderus o gwbl. Gallant ysgrifennu hyn i’w adolygu’n ddiweddarach.

## Eglurwch fod y dysgwyr yn mynd i greu ‘bwrdd syniadau’ sy’n ymwneud â helpu pobl eraill. Mae ganddynt 3 munud i rannu cymaint o syniadau, meddyliau a theimladau ag y gallant feddwl amdanynt mewn perthynas â’r cwestiynau isod.

## Gofynnwch i’r dysgwyr ffurfio grwpiau bach a gludo darn o bapur mawr ar y wal. Rhowch un beiro i bob grŵp a gofyn iddynt sefyll mewn llinell, un y tu ôl i’r llall, o flaen eu darn o bapur. Bob tro y bydd rhywun yn ysgrifennu syniad, bydd yn trosglwyddo’r pin ffelt i’r un sydd y tu ôl iddo ac yn symud yn gyflym i gefn y llinell. Mae pethau’n dal i fynd fel hyn nes bydd yr amser wedi dod i ben. Ar ôl i’r amser ddod i ben ar un cwestiwn, symudwch yn gyflym i’r nesaf.

* Beth mae ‘cymorth cyntaf’ yn ei olygu?
* Pwy all roi cymorth cyntaf?
* Pa sgiliau cymorth cyntaf y gallai rhywun eu defnyddio?
* Sut gall cymorth cyntaf helpu rhywun?

## Crynhoi

## Dewch at eich gilydd i drafod rhai o’r atebion cyffredin ar y bwrdd syniadau. Gallech ddefnyddio’r awgrym a ganlyn i ysgogi trafodaeth: a yw gallu helpu rhywun yn sgil y gallwch ei dysgu? Anogwch y dysgwyr i drafod beth sy’n gwneud rhywun yn dda am helpu pobl eraill.