3. Dewis helpu

**Maint y grŵp**

Icon

Description automatically generated

Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

20–25 munud

**Dull**



Trafodaeth a gwaith grŵp

**Bydd angen y canlynol arnoch:**



PowerPoint

****

Cardiau stori gweithredoedd caredig a diemwnt blaenoriaeth

****

Pinnau ysgrifennu a phapur

## Amcanion dysgu

* Defnyddio sgiliau a rhinweddau helpu mewn sesiwn chwarae   
  rôl hysbys
  + - * Ymarfer gwneud penderfyniadau drwy asesu a blaenoriaethu   
        sut i helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf

## Trosolwg

Bydd y dysgwyr yn archwilio sefyllfa cymorth cyntaf gyda nifer o ffactorau ac yn ymarfer gwneud penderfyniadau. Maent yn edrych   
ar y gwahanol ffyrdd y gallwn helpu a chynorthwyo pobl.

## Paratoi

Llwythwch y PowerPoint i lawr ac adolygwch y canllawiau ar gefnogi pobl sydd wedi cynhyrfu i ymgyfarwyddo â’r awgrymiadau. Argraffwch y cardiau stori a’u torri er mwyn eu dosbarthu.

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

1. Dechreuwch drwy holi am y gwahanol ffyrdd y gallwn helpu pobl mewn sefyllfa cymorth cyntaf. Dylent ddweud pethau fel gwneud cymorth cyntaf, ffonio 999 neu eu cysuro.
2. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bach. Dechreuwch drwy egluro y byddant yn cael cerdyn stori i ddychmygu sut gallai rhywun helpu yn y sefyllfa hon. Maent yn mynd i ymarfer gwneud penderfyniadau. Mae’r straeon yn fwriadol gymhleth, ac mae’n bosibl y bydd llawer o ddewisiadau.
3. Dechreuwch drwy gyflwyno’r canllawiau ar sut i gynorthwyo pobl sydd wedi eu cynhyrfu yn PowerPoint. Darllenwch drwyddo a gofyn i’r dysgwyr beth yw eu barn am y canllawiau hyn. A yw’n ddefnyddiol?
4. Argraffwch y cardiau stori. Rhowch gerdyn stori gwahanol i bob grŵp.
5. Rhowch bum i ddeg munud i’r grwpiau drafod y cerdyn stori a siarad am yr hyn y gallai rhywun ei wneud i helpu yn y sefyllfa hon. Rhannwch y daflen waith diemwnt blaenoriaeth neu gofynnwch iddynt restru’r pethau y byddent yn eu gwneud i helpu, gan ddechrau gyda’r rhai mwyaf brys ac ymlaen i’r rhai â lleiaf o frys. Atgoffwch y dysgwyr y gallant edrych ar y dudalen sgiliau cymorth cyntaf berthnasol i’w hatgoffa eu hunain o’r camau gweithredu allweddol. Anogwch nhw i ystyried pa gymorth y gallai fod ei angen ar y bobl eraill yn ystod ac ar ôl y sefyllfa. Atgoffwch nhw am y canllawiau cynorthwyo pobl sydd wedi cynhyrfu a sut gallwn ni helpu drwy gysuro pobl hefyd.
6. Ar ôl pump i ddeg munud, dewch â’r grwpiau at ei gilydd a gofyn i bob un esbonio beth maent   
   yn meddwl y dylai rhywun ei wneud i helpu yn y sefyllfa hon. Os oes angen, gallwch ddefnyddio’r cwestiynau cynorthwyol isod i ymchwilio i’w hymatebion:

* Beth oedd angen i’r un yn y stori ei wneud fwyaf ar frys yn eu barn nhw?
* Sut oeddent wedi sylwi ar yr hyn oedd o’i le? Pa arwyddion o drallod emosiynol, salwch neu anaf wnaeth yr unigolyn eu dangos?
* Pa gamau allweddol y dylent eu cymryd i helpu gyda’r anaf/salwch cymorth cyntaf? Os nad yw’n ddiogel helpu’n uniongyrchol, beth allent ei wneud i helpu?
* A oedd unrhyw un arall yn y sefyllfa a oedd angen cymorth neu gysur? Beth allent ei wneud i helpu’r bobl hynny? Meddyliwch am y bobl eraill yn y senario – pwy arall allai helpu?
* Pa rwystrau y gallai’r unigolyn fod wedi gorfod eu goresgyn i helpu? Yn eich barn chi, beth wnaeth   
  eu helpu i oresgyn y rhwystrau?

## Gweithgareddau ymestyn a herio:

1. Ar ôl y drafodaeth a chlywed straeon a blaenoriaethau grwpiau eraill, a fyddent yn newid unrhyw beth ar eu diemwnt? Gallech ailadrodd y gweithgaredd eto gyda stori newydd ar gyfer pob grŵp.
2. Anogwch y dysgwyr i bwyso a mesur y technegau neu’r mecanweithiau sydd gan bobl i’w helpu i wneud penderfyniadau anodd mewn sefyllfaoedd heriol. Er enghraifft, sgiliau ymdopi fel anadlu’n ddwfn, canolbwyntio ar un peth allweddol y gallant ei wneud, gofyn i bobl eraill eu helpu.

## Crynhoi

Trafodwch gyda’r grŵp pa mor hawdd oedd blaenoriaethu camau gweithredu yn y straeon hyn? Sut roedd yn gwneud i ddysgwyr deimlo, gan orfod meddwl fel hyn? Weithiau mae’n rhaid i ni wneud penderfyniadau anodd mewn sefyllfaoedd fel hyn. Mae’n bwysig atgoffa dysgwyr bod gwneud rhywbeth i helpu, ni waeth pa mor fach mae’n ymddangos, yn well na gwneud dim byd, ond y gallant ofyn i bobl eraill o’u cwmpas helpu hefyd - nid ydynt ar eu pen eu hunain.

Yn awr, ewch ymlaen i’r gweithgaredd [Eich ysbrydoli chi i helpu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/inspiring-you-to-help/) i orffen archwilio’r modiwl hwn ac atgyfnerthu popeth rydyn ni’n ei wybod am helpu pobl eraill.