3. Cadw’n ddiogel

**Maint y grŵp**



Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

20 munud

**Dull**



Trafodaeth

**Beth fydd ei angen arnoch**

****

PowerPoint

Amcanion dysgu

* Ymarfer sut i nodi’r ffactorau sefyllfaol, emosiynol ac ymarferol   
  i’w hystyried mewn sefyllfa cymorth cyntaf
* Ymarfer cynllunio sut i weithredu’n ddiogel ac osgoi perygl mewn sefyllfa cymorth cyntaf

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, ystyriwch y ffactorau sy’n gysylltiedig â chadw’n ddiogel wrth helpu rhywun sydd angen cymorth cyntaf.   
Yna, maent yn archwilio beth sy’n digwydd mewn ffotograff ac yn pwyso a mesur sut mae cadw’n ddiogel wrth helpu pobl eraill.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu argraffu neu arddangos llun yn y PowerPoint.

Dylai rheolau sylfaenol fod ar waith a dylid cyfeirio atyn nhw drwy gydol y sesiwn. Gwnewch yn siŵr   
bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddyn nhw le i ofyn yn ddienw os ydyn   
nhw’n dymuno gwneud hynny. I gael rhagor o fanylion am wneud cytundeb dosbarth a blychau   
cwestiynau dienw, edrychwch ar y canllawiau ar [greu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/).

## Cyflawni’r gweithgaredd

1. Mewn grwpiau bach, gofynnwch i’r bobl ifanc ystyried senario sy’n datblygu. Rhowch amser iddynt drafod y pwynt cyntaf yn y senario, yna oedi’r gwaith grŵp a chyflwyno’r pwynt nesaf yn y senario. Anogwch nhw i feddwl am y ffactorau sefyllfaol, emosiynol ac ymarferol ym mhob sefyllfa. Gadewch iddynt drafod hyn ac yna cyflwyno’r pwynt nesaf ac ati nes eu bod wedi ymdrin â’r holl bwyntiau yn   
   y senario. Mae’r pwyntiau hyn hefyd ar gael ar y PowerPoint i’ch helpu i’w cyflwyno.

* **Pwynt un** – Mae unigolyn ifanc ar ffordd brysur ac maent yn sylwi, rhwng y ceir sydd wedi parcio   
  ar ochr arall y ffordd, fod rhywun yn edrych fel eu bod wedi cwympo.

Beth mae angen iddynt ei ystyried o ran eu diogelwch a’r bobl o’u cwmpas?

* **Pwynt dau** – maent ar eu pen eu hunain

Beth sydd angen iddynt ei ystyried nawr bod ganddynt yr wybodaeth newydd hon?

* **Pwynt tri** – Mae hi gyda’r nos a phrin maent yn gallu gweld yr unigolyn rhwng y ceir

Beth sydd angen iddynt ei ystyried nawr bod ganddynt yr wybodaeth newydd hon?

* **Pwynt pedwar** – wrth iddynt fynd ar draws y ffordd mae ffrind i’r teulu maent yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo yn dod â’r car i stop ac yn gofyn a yw popeth yn iawn.

Beth fyddant yn ei wneud yn awr?

* **Pwynt pump** – maent yn cyrraedd yr unigolyn, maent yn gwirio ac yn canfod nad yw’r unigolyn yn ymateb nac yn anadlu.

Beth maent yn ei wneud yn awr? Dysgwch beth i’w wneud ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf Ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/),

1. Ar ôl i’r grwpiau gwblhau’r senario sy’n esblygu, gofynnwch iddynt beth maent wedi ei ddysgu am gadw’n ddiogel.

* Beth oedd y ffactorau yr oedd angen iddynt eu hystyried wrth gadw eu hunain yn ddiogel?
* Pan gyflwynwyd gwybodaeth newydd yn y senario, a wnaeth hyn iddynt feddwl am ffyrdd eraill y gallai’r unigolyn gadw’n ddiogel?
* Beth fyddent yn ei ddweud wrth eraill am gadw’n ddiogel wrth helpu rhywun sydd angen cymorth cyntaf?

1. Gofynnwch iddynt eto ystyried pa mor hyderus maent yn teimlo eu bod yn deall sut mae cadw’n ddiogel wrth helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf. Rhowch sgôr o 1 i 10 i chi eich hun eto. Ydyn nhw’n teimlo’n fwy hyderus yn awr? Pam?

## Gweithgareddau ymestyn a herio:

1. Gallent greu poster am ddiogelwch a sut i werthuso diogelwch mewn sefyllfa cymorth cyntaf.   
   Gallent feddwl am slogan neu odl fachog i’w cofio a fyddai’n helpu pobl i wneud yn siŵr bod y sefyllfa’n ddiogel, neu eu bod yn gallu galw am help os nad ydynt nhw’n siŵr a ydynt yn teimlo’n ddiogel i helpu.

## Crynhoi

Trafodwch fod rhywbeth y gellir ei wneud bob amser i helpu rhywun arall. Os nad ydym yn siŵr beth   
i’w wneud neu os nad ydym yn teimlo’n ddiogel, dylem ffonio 999.