10. Gwenwyno / sylweddau niweidiol



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

Amcanion dysgu

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol sylweddau niweidiol (lluniau a thestun) ar y dudalen sgiliau cymorth cyntaf – gwenwyno / sylweddau niweidiol**

**[](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/)**

**[Arweiniad sgiliau dysgwyr](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/) ‘helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol’**

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am wenwyno a'r hyn a fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn llyncu rhywbeth niweidiol. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol, 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 tudalennau rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – sylweddau niweidiol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol’.

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 yw sylwedd niweidiol?

*Gall sylweddau fel cyffuriau presgripsiwn neu ddi-bresgripsiwn, hylifau glanhau'r cartref a chynhyrchion DIY, a rhai planhigion fod yn niweidiol os byddwch yn eu llyncu.*

* Beth fyddai’n gwneud i chi gredu bod rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol?

*Efallai y bydd rhywun yn chwydu ac y bydd ganddo boenau yn ei stumog. Efallai y bydd tystiolaeth o’r sylwedd niweidiol o amgylch ei geg neu efallai y byddwch yn gallu ei ogleuo. Efallai y bydd cynwysyddion gwag* *gerllaw.*

* + Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol?

*Pan fydd rhywun wedi llyncu rhywbeth niweidiol, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sydd wedi digwydd a gweithredu’n gyflym ac yn bwyllog i’w helpu.*

* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – sylweddau niweidiol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/). 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 – sylweddau niweidiol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – sylweddau niweidiol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/), ewch drwy stori Jade, 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 Jade? *Anfonodd ei chyfnither a’i ffrind Carly neges llais ryfedd ati ac roedd hi’n poeni ei bod wedi cymryd rhywbeth niweidiol felly rhuthrodd ati.*
* Pam oedd hi’n poeni am ei ffrind? *Roedd hi’n swnio’n aneglur ar y ffôn a soniodd am feddyginiaeth.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd wedi llyncu rhywbeth niweidiol, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, mewn panig neu’n ofnus ond hefyd bethau fel yn benderfynol ac yn barod i helpu.*
* Beth wnaeth Jade i helpu? *Ffoniodd 999 ac esboniodd beth oedd wedi digwydd.*
* Beth oedd hi'n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd hi? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel helpu'n gyflym a bod yn synhwyrol ac yn ofalgar.*

\*Ar ddiwedd y ffilm, mae cwestiwn “Beth fyddech chi’n ei wneud?”, sef cwestiwn rhethregol yn unig. Nid oes angen i chi ofyn i’r dysgwyr rannu beth fydden nhw’n ei wneud yn y sefyllfa hon.

## *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:

* Pam na ddylwn i wneud i’r person chwydu?

*Gall gwneud i'r person chwydu achosi mwy o niwed i’r gwddf neu rwystro ei lwybr anadlu. Os bydd wedi llyncu rhywbeth cyrydol, bydd yr hylif yn llosgi’r gwddf ar y ffordd yn ôl i fyny, gan achosi mwy o boen a gofid.*

* Alla i roi rhywbeth iddo i’w yfed?

*Na allwch, peidiwch â rhoi dim byd iddo i’w yfed. Bydd yr hylif yn mynd i mewn i’w stumog ac yn dadelfennu’r sylwedd niweidiol. Gall hyn olygu y bydd yn cael ei amsugno i’w gorff yn gyflymach.*

* Beth ddylwn i ei wneud wrth aros i’r ambiwlans gyrraedd?

*Gwnewch yn siŵr ei fod yn eistedd yn llonydd, tawelwch ei feddwl a gwrandewch ar yr hyn y bydd yn ei ddweud wrthych chi.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafodwch rai o arwyddion gwenwyno eto a’r camau allweddol i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – sylweddau niweidiol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/) ac ewch ati i’w gwblhau eto..
3. Gwnewch y [cwis sylweddau niweidiol](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 sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol 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 sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol yn emosiynol hefyd?

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ffonio 999.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd wedi llyncu rhywbeth niweidiol gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.