11.Ffit / epilepsi



**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 ffit (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – ffit**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/seizures-epilepsy/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael ffit’**

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn cael ffit.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael ffit.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am ffitiau, beth ydyn nhw a beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn profi un. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael ffit, 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 gweithgaredd rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – ffit](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/seizures-epilepsy/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael ffit’.

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 fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael ffit?

*Efallai y bydd y person wedi cwympo. Mae’n bosibl y bydd ei gorff yn mynd yn stiff ac y bydd yn gwneud symudiadau gwinglyd sydyn. Efallai y bydd ganddo ewynboer o amgylch ei geg hefyd.*

* Beth yw epilepsi?

*Cyflwr meddygol sy’n gallu achosi i berson gael ffitiau yw epilepsi, ond nid oes epilepsi ar bawb sy’n cael ffit.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn cael ffit?

*Pan fydd rhywun yn cael ffit, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*

* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sy’n cael ffit?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sy’n cael ffit yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – ffit](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/seizures-epilepsy/). 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 – ffit](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/seizures-epilepsy/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sy'n cael ffit?
3. Gwyliwch stori Leo ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – ffit](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/seizures-epilepsy/). Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:
* Beth oedd yn digwydd yn stori Leo? *Roedd yn chwarae gemau fideo gyda’i ffrind, Ethan, pan gafodd ffit.*
* Sut roedden nhw'n gwybod bod Ethan yn cael ffit? *Aeth yn stiff, dechreuodd wingo a rholiodd ei lygaid am yn ôl.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn cael y ffit, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel teimlo'n ofnus, wedi drysu, ond hefyd bethau fel yn falch eu bod yn gwybod beth i’w wneud yn y dyfodol.*
* Beth wnaethon nhw i helpu? *Symudodd ei frawd, Adam, y bwrdd a rhoddodd flanced o dan ben Ethan a ffoniodd 999.*
* Beth oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel bod yn barod, gweithredu’n gyflym.*

\*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:

* Sut mae gwybod a oes angen ffonio 999?

*Dylech ffonio 999 os bydd un o’r canlynol yn wir:*

* *Dyma ffit gyntaf y person neu nid ydych yn siŵr ai ei ffit gyntaf yw hi.*
* *Mae'r ffit yn para am fwy na 5 munud*
* *Mae’r person yn brifo ei hun yn ystod y ffit*
* *Nid ydych yn siŵr beth sydd wedi achosi'r ffit (er enghraifft, nid ydych yn credu bod gan y person epilepsi).*
* A ddylwn i geisio dal tafod y person ym mlaen ei geg neu roi rhywbeth yn ei geg i’w atal rhag brathu ei hun?

*Na ddylech, peidiwch â mynd yn agos at geg y person na rhoi dim ynddi. Byddai perygl i chi anafu’r ddau ohonoch. Gwnewch yr ardal yn fwy diogel i’r person a cheisiwch atal anafiadau wrth aros i’r ffit orffen.*

* Sut mae gwybod a oes gan y person epilepsi?

*Efallai y bydd gan y person ryw fath o ddogfen adnabod, fel cerdyn, breichled neu gadwyn sy’n rhoi gwybodaeth am ei gyflwr. Os na allwch ddod o hyd i unrhyw beth ac os na fyddwch yn siŵr a yw wedi cael ffitiau o’r blaen, ffoniwch 999.*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw gwneud yn siŵr bod y person yn ddiogel ac atal anafiadau.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy'n cael ffit gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.