5.Tagu



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



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

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n tagu’**

Amcanion dysgu

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

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am dagu, beth sy’n ei achosi a beth sy’n digwydd   
pan fydd rhywun yn tagu. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r   
camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn tagu, 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 – tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n tagu’.

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 sy’n digwydd pan fydd rhywun yn tagu? *Ni fydd yn gallu siarad, pesychu nac anadlu. Efallai y bydd yn gafael   
  yn ei frest neu ei wddf.*
* Beth sy’n achosi i rywun dagu? *Mae rhwystr yn y llwybr anadlu (y tiwb y mae person yn anadlu drwyddo) yn achosi   
  i rywun dagu. Mae’n digwydd fel arfer wrth fwyta, wrth i fwyd ‘fynd i lawr y ffordd anghywir’.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn tagu? *Mae rhywun yn tagu yn gallu achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a gweithredu’n gyflym ac yn bwyllog i’w helpu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sy’n tagu? *Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sy’n tagu yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/). 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 – tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae dysgwyr yn teimlo   
   i helpu rhywun sy’n tagu?
3. Gwyliwch ffilm Amina ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/)\*. Ar ôl dangos ei stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth oedd yn digwydd yn stori Amina? *Mae hi’n cerdded ac yn bwyta bar grawnfwyd ac mae hi’n dechrau tagu.*
* Beth achosodd i Amina ddechrau tagu? *Roedd hi’n bwyta wrth iddi chwerthin gyda’i ffrind ac aeth darn   
  yn sownd yn ei gwddf.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sy’n tagu, y sawl oedd yn helpu ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, yn poeni, yn ofnus neu bethau fel yn barod i helpu, yn cael cymorth, yn teimlo rhyddhad.*
* Beth wnaeth ffrind Amina i’w helpu? *Rhoddodd hi bum ergyd i’w chefn a phum gwthiad abdomenol.*
* Beth arall oedd hi’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd hi? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, aros yn ddigynnwrf o dan bwysau, gweithredu’n gyflym neu fod yn garedig.*

\*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.

1. Dangoswch y ffilm fer wedi’i hanimeiddio sy’n ymddangos yn y macro ar sleid olaf y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/). Mae hyn yn dangos beth sy’n digwydd yn y corff pan fydd rhywun yn tagu.

## Logo Description automatically generatedCwestiynau 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:

* A yw gwthiadau abdomenol yr un fath â’r symudiad Heimlich?

*Ydyn, maen nhw’r un fath.*

* Beth os yw’r unigolyn yn rhy fawr ac nad ydw i’n gallu lapio fy mreichiau o’i gwmpas?

*Os yw’r unigolyn yn llawer mwy na chi, galwch ar oedolyn i wneud hyn. Os nad oes oedolyn o gwmpas, canolbwyntiwch ar roi’r pum ergyd ar ei gefn.*

* Beth ddylwn i ei wneud os na fydd yr unigolyn yn ymateb?

*Os nad yw’r unigolyn yn ymateb, dylech ei helpu i fynd i lawr i’r llawr yn ysgafn a’i drin fel unigolyn nad yw’n ymateb nac yn anadlu.*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw rhoi pum ergyd ar y cefn ac, os oes angen, pum gwthiad abdomenol.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy’n tagu gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.