1 Beth mae caredigrwydd ac ymdopi yn ei olygu?

Maint y grŵp	Amserlen a awgrymir	Dull
Grŵp o unrhyw faint	20–30 munud	Ysgrifennu creadigol

Beth fydd ei angen arnoch

Beiro a phapur

PowerPoint

Ffilm

Amcanion dysgu

- Trafod ac egluro beth mae caredigrwydd ac ymdopi yn ei olygu.
- Creu darn o waith i rannu dealltwriaeth dysgwyr o garedigrwydd ac ymdopi.

Trosolwg

Trafodwch ystyr caredigrwydd ac ymdopi a chreu rhywbeth i ddangos dealltwriaeth dysgwyr o'r cysyniadau. Pwrpas archwilio caredigrwydd ac ymdopi yw helpu dysgwyr i archwilio teimladau ac emosiynau'n gyffredinol, ond mae hefyd yn bwysig meithrin hyder a pharodrwydd i ddarparu cymorth cyntaf, a deall y gwahanol ffyrdd y gallwn helpu pobl ac ymdopi â sefyllfa cymorth cyntaf.

Paratoi

Gwnewch yn siŵr bod beiros a phapur ar gael, a'ch bod chi'n gallu dangos y PowerPoint a'r ffilm.

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.

Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Meddyliwch am ystyr caredigrwydd ac ymdopi, gan ddatgelu'r diffiniadau a'r cwestiynau i'w trafod fel grŵp yn y PowerPoint.

- **Ystyr caredigrwydd yw:** meddwl am eraill a'u teimladau, a bod yn hael ac yn gymwynasgar.
- **Ystyr ymdopi yw:** pan fydd rhywbeth anodd yn digwydd, rydym yn gallu peidio â chynhyrfu.

I gynorthwyo dysgwyr iau, gallwch dreulio rhywfaint o amser yn archwilio beth mae "tawel" yn ei olygu. Gallech chi ofyn i'r dysgwyr ddisgrifio rhywbeth tawel, fel traeth tawel lle mae'r môr yn symud yn araf, neu gath yn ymlacio'n braf.

2. Yn awr, gweithiwch drwy'r cwestiynau amlddewis ar y PowerPoint. Bydd yr ateb cywir yn cael ei ddatgelu o dan y siâp glas pan fydd yn y modd cyflwyno.

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol.
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

British Red Cross | Y Groes Goch Brydeinig

A yw ymdopi yn golygu

a. Delio'n dda â sefyllfa anodd
b. Ddim yn gwybod beth i'w wneud
c. Ddim yn helpu

A yw'r ateb cywir.

Mae ymdopi'n dda â sefyllfa anodd yn golygu

a. Rhedeg o gwmpas a gweiddi
b. Anadlu'n ddwfn a gwneud yr hyn a allwn i helpu
c. Gadael yn gyflym

B yw'r ateb cywir.

Ar gyfer dysgwyr iau, defnyddiwch y sleidiau diweddarach i archwilio teimladau ynghylch caredigrwydd ac ymdopi.
Gall bod yn garedig â rhywun wneud iddynt deimlo'n

a. Hapus
b. Trist
c. Diflas

A yw'r ateb cywir.

Helpwch y dysgwyr i ddeall y pwnc hwn drwy ei gysylltu â sefyllfa benodol fel sut byddai rhywun yn teimlo pe baech chi'n gadael iddynt chwarae gyda chi ar y maes chwarae, neu pe baech chi'n dweud rhywbeth caredig wrthynt, neu'n rhannu tegan gyda nhw.

Pe bai gan rywun broblem, gallent helpu eu hunain i ymdopi drwy

a. Beidio â dweud wrth neb
b. Dweud wrth oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo
c. Anwybyddu'r broblem nes ei bod yn diflannu

B yw'r ateb cywir.

Gofynnwch i'r dysgwyr rannu syniadau eraill am ffyrdd y gallai pobl helpu eu hunain i ymdopi â phroblem.
Dyma rai enghreifftiau eraill: anadlu'n ddwfn nes eu bod yn teimlo'n well neu ofyn am help.

3. Gofynnwch i'r plant:

- Allwch chi feddwl am bethau a allai helpu rhywun i ymdopi/peidio â chynhyrfu mewn sefyllfa anodd?
- Allwch chi feddwl am enghraifft o adeg pan wnaeth rhywun rywbeth caredig i rywun rydych chi'n ei adnabod?
- Ydych chi'n meddwl bod caredigrwydd yn gallu helpu pobl i ymdopi â sefyllfaoedd anodd? A yw'n bwysig mewn cymorth cyntaf?

  Chwaraewch ffilm bod yn garedig Georgia

- Trafodwch y cwestiwn yn y ffilm – beth allai pobl ei wneud i fod yn garedig ag eraill?

4. Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl eto am y geiriau 'caredigrwydd' ac 'ymdopi'. Esboniwch eu bod yn mynd i ysgrifennu cerdd acrostig lle mae'r gair wedi ei ysgrifennu i lawr ochr chwith y dudalen, gyda phob llinell yn dechrau gyda'r llythyren ar y llinell honno yn ymwneud ag ystyr y prif air. Rhowch amser i'r plant ysgrifennu cerdd acrostig gan ddefnyddio gair o'u dewis sydd wedi ei ysbrydoli gan y gweithgaredd.

   Dyma enghraifft o ddefnyddio 'Croes Goch' mewn cerdd acrostig gyda phob llythyren yn dechrau llinell i lawr un ochr i'r dudalen. Gallwch ddangos yn y PowerPoint os ydych chi'n dymuno:

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol.
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd

Croes Goch yn helpu'r rhai mewn angen

Rŵan a phob dydd, mae bywydau'n cael eu hachub a meddyliau'n cael eu newid

O hyd, rydyn ni'n meddwl am fod yn garedig a helpu pobl eraill

Eich tro chi - sut gallech chi helpu?

Sawl un ohonoch all wirfoddoli i helpu eraill

Gall un weithred garedig wneud byd o wahaniaeth

O'ch gwirfodd, helpwch bobl o'ch cwmpas, ac fe allech

Chi hefyd helpu pobl eraill.

Ar gyfer dysgwyr iau, anogwch nhw i dynnu llun i ddangos rhywun neu rywbeth sy'n garedig ac sy'n ymdopi'n dda â phroblemau. Gallai hyn fod yn rhieni, neu'n rhywun sydd â swydd anodd fel nyrs, athro, neu arch-arwr.

- Gallech arddangos y cerddi a'r posteri yn rhywle i helpu i rannu'r gwaith dysgu gyda dysgwyr eraill.

Gweithgareddau ymestyn a herio:

5. Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl sut mae caredigrwydd ac ymdopi yn bwysig mewn cymorth cyntaf. A ydynt yn gallu meddwl am bum ffordd y gall pobl ddangos caredigrwydd tuag at rywun sydd wedi cael ei frifo? A ydynt yn gallu meddwl am bum ffordd y gallwn ni fod yn garedig â ni ein hunain a helpu ein hunain i ymdopi mewn sefyllfa cymorth cyntaf.

Crynhoi

Gwahoddwch y dysgwyr i rannu eu posteri a'r hyn maent wedi ei ddysgu gyda phartner neu'r grŵp cyfan.

Yn awr, symudwch ymlaen i'r gweithgaredd archwilio caredigrwydd.

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol.
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd