Torri asgwrn

**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grŵp bach

**Amser arfaethedig**

20-30 munud

**Dull**

Ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

[Ffilm](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone)



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Cerdyn sut i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun wedi torri asgwrn o bosibl.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi torri
asgwrn o bosibl.

## Trosolwg

Mae plant yn dysgu sut mae sylwi os yw rhywun wedi torri asgwrn, cyn dysgu
pa gamau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn, er mwyn
bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r [ffilm am dorri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/), dangos
y cyflwyniad PowerPoint a dangos neu argraffu’r cardiau sut mae helpu.

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/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Dechreuwch â’r cwestiynau hyn er mwyn gweld beth mae'r dysgwyr yn ei wybod
a datblygu'r pwnc ymhellach gyda'r grŵp. Gofynnwch i’r plant:
* Sut gallai rhywun dorri asgwrn? *Efallai ei fod wedi syrthio neu wedi cael ei daro
gan wrthrych.*
* Sut gallwch chi ddweud a yw rhywun wedi torri asgwrn? *Efallai ei fod mewn
llawer o boen. Mae’n bosibl y bydd ganddo chwydd a chlais, neu y bydd mewn
safle rhyfedd.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun wedi torri asgwrn? *Pan fydd rhywun
wedi torri asgwrn, gall fod yn boenus iawn. Mae’n iawn teimlo’n bryderus neu’n ofnus. Y peth pwysicaf yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn? Gofynnwch i’r plant a ydynt yn gwybod beth i’w wneud; *eglurwch eich bod yn mynd i ddysgu beth i’w wneud yn y gweithgaredd hwn.*
1. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf
torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/), 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?
2. Gwyliwch y [ffilm am dorri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm. Gofynnwch i’r plant:
* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Mae Ekam a Jonjo yn mynd am dro ar eu beics.*
* Sut gwnaeth Ekam dorri asgwrn? *Disgynnodd oddi ar ei feic a glanio ar ei fraich.*
* Beth wnaeth Jonjo i helpu? *Defnyddiodd ei fag i gadw’r fraich yn llonydd, tawelodd feddwl Ekam a galwodd
ei dad.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sydd wedi torri asgwrn (Ekam), y sawl a helpodd (Jonjo) ac unrhyw un arall gerllaw (tad Jonjo). *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus neu wedi dychryn, ond hefyd bethau fel yn barod i helpu.*
* Beth wnaeth Jonjo i helpu? *Ei gadw’n llonydd.*
* Beth arall oedd Jonjo yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd ef? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel helpu'n gyflym, bod yn garedig ac yn ofalgar.*

## Logo  Description automatically generatedCwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgìl hwn. Mae’n bwysig rhoi cyfle iddyn nhw ofyn cwestiynau.
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:

* Beth ddylwn i ei wneud os na fydd yr unigolyn yn gadael i mi gyffwrdd yr anaf?

*Cysurwch yr unigolyn ac anogwch ef i helpu i gadw'r anaf yn llonydd ei hun.*

* Os yw'n gallu symud y rhan o’r corff neu roi pwysau arni, ydy hynny’n golygu nad yw wedi torri, fwy na thebyg?

*Ddim o reidrwydd. Gallai fod wedi torri o hyd. Yr unig ffordd o fod yn siŵr yw cael pelydr-x. Mae’n well bod yn
rhy ofalus na pheidio â bod yn ddigon gofalus. Bydd cynnal yr anaf yn ei helpu i deimlo’n llai poenus hyd yn
oed os nad yw’r asgwrn wedi torri. Wedyn, bydd staff yr ysbyty’n gwybod sut i’w wella'n iawn.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch y cardiau sut i helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn; gofynnwch i’r plant edrych arnynt a thrafod eto rhai o arwyddion bod rhywun wedi torri asgwrn a’r camau allweddol i’w cymryd i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd rhywun
yn torri asgwrn.
2. Yn awr gallwch naill ai rannu neu ddangos y lluniau o’r [ffilm am dorri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/) ar y cyflwyniad PowerPoint. Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu beth yw trefn gywir y lluniau, gan feddwl sut byddai rhywun yn gwybod
a oedd rhywun wedi torri asgwrn, a beth fyddai angen i rywun ei wneud i helpu.

Crynhoi

Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ei gadw’n llonydd.

 Yn awr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn gyda’r sgiliau cymorth cyntaf - syniadau gweithgaredd ymarfer ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - torri asgwrn](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/broken-bone/).