2.Gwaedu’n drwm



**Maint y grŵp**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

Amcanion dysgu

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol gwaedu’n drwm (lluniau a thestun) ar** [y dudalen sgiliau cymorth cyntaf - gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n gwaedu’n drwm’**

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

## Trosolwg

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

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 mae’n ei olygu pan fydd rhywun yn gwaedu’n drwm?

*Pan fydd gwaed yn llifo o glwyf ac mae’n rhy fawr i blastr.*

* Beth allai achosi i rywun waedu’n drwm?

*Y croen yn cael ei dorri gyda gwrthrych miniog, fel gwydr wedi torri, weiren bigog neu gyllell finiog.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn gwaedu’n drwm?

*Byddai rhywun yn gwaedu’n peri pryder mawr; mae’n gyflwr sy’n peryglu bywyd. Mae’n iawn i bobl ifanc deimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf yw gweithredu’n gyflym ac yn bwyllog i geisio helpu’r unigolyn. Efallai y bydd angen i chi ystyried sut gall pobl ifanc gadw eu hunain yn ddiogel os ydyn nhw’n teimlo mewn perygl.*

* Beth ellir ei wneud i helpu rhywun sy’n gwaedu’n drwm?

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

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/). 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 - gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sy’n gwaedu’n drwm?
3. Gwyliwch ffilm Seb ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/). Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:
* Beth oedd yn digwydd yn stori Seb? *Roedd yn neidio dros reiliau i fynd adref gan mai dyma’r ffordd gyflymaf.*
* Sut wnaeth Seb frifo ei fraich? *Llithrodd a thorri ei fraich ar y wifren finiog ar y rheiliau.*
* Beth wnaeth Hayley i helpu? *Defnyddiodd ei thop newydd i wasgu’n galed ar y briw.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sy’n gwaedu’n drwm, y sawl sydd wedi helpu ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, yn poeni, yn ofnus ond hefyd yn barod i helpu ac yn hyderus eu bod yn gwybod beth i’w wneud.*
* Beth oedd y cam allweddol a gymerodd Hayley i helpu? *Rhoi pwysau ar y clwyf.*
* Pa rinweddau ddangosodd Hayley? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel ymateb yn gyflym, anhunanol, caredig.*

\*Ar ddiwedd y ffilm, mae cwestiwn “Beth fyddech chi’n ei wneud?”, sef cwestiwn rhethregol yn unig. Does dim 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 adran gweithgareddau’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/). Mae hyn yn dangos beth sy’n digwydd yn y corff pan fydd rhywun yn gwaedu’n drwm.

## *Logo  Description automatically generated*Cwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgil hon. 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 am waedlif o’r trwyn?

*Ar gyfer gwaedlif o’r trwyn, mae angen i chi* ***wyro eich pen ymlaen a gwasgu rhan feddal*** *eich trwyn. Gwnewch hyn am 10 munud. Os yw’r trwyn yn dal i waedu ar ôl 30 munud, gofynnwch am gyngor meddygol.*

* Beth ddylwn i ei wneud os oes gwrthrych yn y clwyf? ​

*Peidiwch â’i dynnu, mae’n helpu i lenwi’r twll a stopio llif y gwaed. Yn hytrach, rhowch bwysau o amgylch y gwrthrych. Gall tynnu’r gwrthrych o’r clwyf wneud y gwaedu’n llawer gwaeth.*

* Os yw unigolyn wedi cael ei drywanu â gwrthrych miniog a bod ganddo glwyf dwfn, beth ddylwn i ei wneud? ​

*Dywedwch wrth rywun am ffonio 999 ar unwaith wrth i chi ei helpu i eistedd os yw’n dal i sefyll. Gallwch ei helpu i bwyso ar ei ochr sydd heb ei hanafu os yw’n ei helpu i anadlu. Os yw’r clwyf yn gwaedu, rhowch bwysau arno i stopio neu arafu llif y gwaed. Os nad yw’n gwaedu, gadewch y clwyf ar agor i’r aer. Cofiwch beidio â thynnu’r gwrthrych. Os ydych chi ar eich pen eich hun ac nad oes neb o gwmpas i helpu, rhowch eich ffôn ar y seinydd i alw am ambiwlans wrth i chi helpu’r unigolyn.*

* Beth os bydd y gwaed yn amsugno drwy’r lliain/crys-T ac ati?

*Tynnwch yr hen beth a rhoi un newydd yn ei le. Gwnewch yn siŵr eich bod yn pwyso’n galed ar y gwaedlif a ffoniwch 999 cyn gynted â phosibl. Os na allwch chi ffonio 999, gofynnwch i rywun arall wneud hynny.*

* Ddylwn i ei olchi?

*Peidiwch â golchi toriad sy’n gwaedu llawer - gallai hynny wneud iddo waedu mwy. Gallwch olchi toriadau bychain a chrafiadau sydd ond angen plastr. Bydd hyn yn eu helpu i’w cadw’n lân er mwyn iddyn nhw allu gwella’n iach. Dylech olchi brathiadau anifeiliaid nad ydyn nhw’n gwaedu gormod gyda dŵr a sebon.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n gwaedu’n drwm’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafod y camau allweddol i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/) a’i gwblhau eto.
3. Gwiriwch beth mae dysgwyr wedi’i ddysgu drwy wneud y [cwis gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/).

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr egluro neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun sy’n gwaedu’n drwm. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun sy’n gwaedu’n drwm 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 gwaedu’n drwm yn emosiynol hefyd?

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw rhoi pwysau ar y clwyf.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy’n gwaedu’n drwm gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.