7. Trawiad ar y galon



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



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

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael trawiad ar y galon’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn cael trawiad ar y galon o bosibl.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael trawiad   
  ar y galon o bosibl.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am drawiad ar y galon, beth ydyw 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 trawiad ar y galon, 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 – trawiad ar y galon](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/heart-attack/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael trawiad ar y galon’.

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 yw trawiad ar y galon?

*Bydd trawiad ar y galon yn digwydd pan fydd y cyflenwad gwaed i galon rhywun   
yn cael ei rwystro’n sydyn. Bydd y rhwystr yn golygu na all y galon weithio’n iawn.*

* Beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael trawiad ar y galon?

*Mae’n bosibl y bydd gan y person boen barhaus yn y frest ac y bydd ei frest yn teimlo'n dynn iawn. Mae’n bosibl   
y bydd y boen yn lledaenu i’w freichiau, ei gefn, ei ên neu ei stumog.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn cael trawiad ar y galon?

*Pan fydd rhywun yn cael trawiad ar y galon, gall 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 allech chi ei wneud i helpu rhywun sy’n cael trawiad ar y galon?

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

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

* Beth oedd yn digwydd yn stori Jake? *Roedd yn chwarae gêm bêl-droed pan gafodd ei hyfforddwr drawiad ar y galon yn sydyn.*
* Sut roedd yn gwybod bod ei hyfforddwr yn cael trawiad ar y galon? *Roedd ganddo boen llethol yn ei frest, a phoen yn ei fraich a ledaenodd i’w ên.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn cael y trawiad ar y galon, y bobl   
  a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, wedi drysu, yn bryderus, ond hefyd bethau fel yn cael cymorth, yn barod i helpu.*
* Beth wnaeth Jake a'i ffrindiau i helpu? *Fe helpon nhw’r hyfforddwr i eistedd i lawr, ac fe wnaethon nhw ffonio 999.*
* Beth oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel aros yn ddigynnwrf o dan bwysau a bod yn gefnogol.*

\*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:

* Beth yw’r gwahaniaeth rhwng trawiad ar y galon ac ataliad y galon?

*Ystyr ataliad y galon yw pan fydd y galon yn stopio gweithio'n gyfan gwbl, gan achosi i’r unigolyn gwympo, mynd yn anymatebol a stopio anadlu. Gall trawiad ar y galon achosi ataliad y galon.*

* Beth os oes ganddo feddyginiaeth i’w defnyddio?

*Os oes ganddo dabledi neu chwistrell, gadewch iddo eu cymryd/ei chymryd. Efallai y bydd angen   
i chi ei helpu.*

* Beth yw angina?

*Ystyr angina yw pan fydd y rhydwelïau’n culhau, gan gyfyngu ar y cyflenwad gwaed i’r galon.   
Caiff ei gysylltu'n aml ag ymarfer corff neu gyffro. Mae’r symptomau’n cynnwys poen yn y frest   
a diffyg anadl ond, yn wahanol i drawiad ar y galon, mae modd gwella’r symptomau drwy orffwys   
a chymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn. Mae’r rhan fwyaf o bobl sydd ag angina yn ei reoli â meddyginiaeth a ddaw ar ffurf tabled neu chwistrell. Yn ystod pwl o angina, os na fydd y boen   
yn cilio ar ôl yr ail ddos o feddyginiaeth, dylech amau trawiad ar y galon a ffonio 999 ar unwaith. ​*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ffonio 999.
* Nawr ewch ati i ymarfer sut i helpu rhywun sy’n cael trawiad ar y galon.