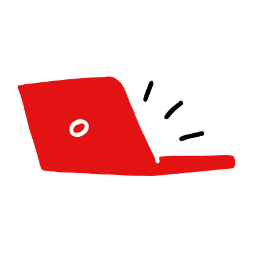
**Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf - Cynradd**

**Llwybr dysgu yn y cartref 1**

****

Gwyddom fod gan athrawon a rhieni lawer i’w cadw’n brysur, ond beth allai fod yn fwy grymusol na dysgu sgiliau cymorth cyntaf hanfodol? Hyd yn oed yn well, gall y teulu cyfan gymryd rhan. Mae’r adnodd [**Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf\***](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/en/secondary/) yn llawn gweithgareddau dysgu ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng 5 ac 18 oed. O ffilmiau a ffotograffau i weithgareddau chwarae rôl a chwisiau, mae rhywbeth at ddant pawb.

Er mwyn ei gwneud yn hawdd i chi lywio drwy’r safle, rydym wedi creu dau lwybr dysgu (cynradd ac uwchradd) i’ch helpu i ddefnyddio’r safle mewn lleoliad dysgu yn y cartref. Mae’r safle cyfan yn rhad ac am ddim i chi ei ddefnyddio a’i archwilio, ac mae’r llwybrau yno i’ch tywys os oes angen.

**Llwybr cynradd (5 i 11 oed)**

1. Dechreuwch ar yr [hafan](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/) i ddysgu mwy am y safle. Dywedwch helo wrth yr wyth cymeriad cyfarwydd y byddwch chi’n dysgu gyda nhw.
2. Dysgwch pam mae cymorth cyntaf yn [bwysig](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/) a dewiswch pa [sgiliau](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/) cymorth cyntaf rydych chi’n mynd i’w dysgu (mae 8 i ddewis o’u plith). Mae pob sgil cymorth cyntaf yn canolbwyntio ar un cam gweithredu allweddol, er mwyn hwyluso’r addysgu a’r dysgu.
3. Mae pob tudalen sgiliau cymorth cyntaf yn dilyn fformat tebyg. Dechreuwch drwy olrhain eich hyder, gwylio’r ffilm a dysgu’r camau syml i’w cymryd i helpu rhywun sydd angen cymorth cyntaf. Gallwch wthio eich dysgu ymhellach drwy actio senario oddi ar y cerdyn chwarae rôl.

Rydym ni’n awgrymu eich bod yn dechrau drwy ddysgu sut mae helpu rhywun:

* 1. sy’n cael [pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/asthma-attack/)
  2. sy’n [gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/bleeding/)
  3. sydd wedi [llosgi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/burns/)

1. Amser cwis - profwch eich gwybodaeth newydd gyda [chwis](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/). Dewiswch y sgil neu’r sgiliau cymorth cyntaf rydych chi am eu profi a chliciwch y botwm cychwyn. Gallwch greu cwis personol drwy ddewis cymaint o sgiliau cymorth cyntaf ag yr ydych wedi’u dysgu.
2. Archwiliwch bwysigrwydd cymorth cyntaf wrth [feddwl am helpu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/thinking-about-helping/). Gwyliwch ffilm Dele am oresgyn pryderon a gwnewch y gweithgaredd i wneud [diemwnt blaenoriaeth](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/media/lp0kvjm2/decision-making_worksheet-priority-diamond.pdf) ac ymarfer gwneud penderfyniadau.
3. Meddyliwch beth i’w wneud pan fyddwch chi’n [ffonio 999](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/safety/calling-999/) drwy wrando ar recordiad Lily-Mae. Dysgwch beth i’w ddweud wrth y gweithredwr 999 a magu hyder i siarad â’r gwasanaethau brys pan fo angen.
4. Yn olaf, [rhannwch](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/share/) eich dysgu ag eraill i gryfhau eich gwybodaeth. Dilynwch yr arweiniad ar y dudalen ynghylch sut gallwch chi rannu’n greadigol ag eraill yn eich cartref.

Gallwch barhau i weithio drwy’r safle Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf neu glicio ar y cynlluniau addysgu eraill i’w lawrlwytho er mwyn parhau i ddysgu. Cadwch lygad am y llwybr dysgu nesaf a fydd ar gael cyn bo hir.

**Adborth**

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich adborth ar Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf. Anfonwch neges e-bost at [reducation@redcross.org.uk](mailto:reducation@redcross.org.uk) i leisio eich barn am sut y gallwn wella’r safle.