1. Pwl o asthma



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



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

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am bwl o asthma, 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 wyn cael pwl o asthma, 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 – pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/asthma-attack/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr   
‘helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma’.

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 pwl o asthma? *Pan fydd rhywun ag asthma yn ei chael hi’n anodd anadlu am fod y tiwbiau y mae’n anadlu drwyddynt (ei lwybrau anadlu) yn chwyddo ac yn culhau.*
* Beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma? *Bydd yn ei chael hi’n anodd anadlu. Gall ei frest swnio’n dynn ac efallai y bydd yn pesychu.*
* Beth allai achosi i rywun gael pwl o asthma? *Mae asthma yn gyflwr meddygol, felly bydd y person eisoes yn gwybod bod ganddo asthma, fwy na thebyg. Gallai pwl o asthma gael ei achosi gan annwyd neu haint ar y frest, ymarfer corff, newidiadau yn y tywydd, neu lwch.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma? *Pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*
* Beth allech chi ei wneud i helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma? *Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sy’n cael pwl o asthma yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/asthma-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 – pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/asthma-attack/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sy'n cael pwl o asthma?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – pwl o asthma,](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/asthma-attack/) ewch drwy stori Dan, sydd i'w gweld fel cyfres o luniau a thestun. Gallech ofyn i’r dysgwyr ddarllen y sleidiau. Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth oedd yn digwydd yn stori Dan? *Roedd yn chwarae pêl-fasged gyda’i ffrindiau a chafodd Josh bwl   
  o asthma.*
* Beth achosodd i Josh gael pwl o asthma? *Gwneud gormod o ymarfer corff heb orffwys.*
* Beth yw’r camau allweddol a gymerodd y ffrindiau i helpu? *Ei helpu i orffwys a defnyddio ei anadlydd.*
* 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, bod yn garedig, bod yn gefnogol.*
* Sut gallen nhw i gyd fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn cael y pwl o asthma, y bobl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus ond hefyd yn barod i helpu, yn cael cymorth, yn ddiogel.*

1. Dangoswch y ffilm fer wedi’i hanimeiddio sy’n ymddangos yn adran gweithgareddau ar-lein y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/asthma-attack/). Mae hyn yn dangos beth sy’n digwydd yn y corff pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma.

## Logo Description automatically generatedCwestiynau 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:

* Sut mae defnyddio anadlydd?

*Os oes gan rywun asthma, dylai wybod sut i ddefnyddio ei anadlydd, ond efallai y bydd angen eich help chi arno i’w nôl. Efallai y bydd ganddo wahanydd hefyd.* *Mae’n bosibl y bydd gan wahanol bobl wahanol fathau o wahanydd neu anadlydd. Gwnewch yn siŵr mai dim ond ei un ei hun y mae'n ei ddefnyddio.*

*Dylai ei ddefnyddio yn ôl yr arfer. Os na fydd hynny’n helpu, gall gymryd un neu ddau anadliad bob 30 neu 60 eiliad nes y bydd wedi cael 10 anadliad.*

* Pryd dylwn i ffonio 999 ar gyfer pwl o asthma?

*Os na fydd oedolyn ar gael i’ch helpu pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma, ffoniwch 999. Hyd yn oed os bydd oedolyn ar gael, dylech ffonio 999 os bydd y person yn gwaethygu ar ôl defnyddio ei anadlydd, os nad oes anadlydd ganddo neu os mai hwn yw’r pwl cyntaf o asthma mae wedi’i gael.*

* Beth yw asthma?

*Cyflwr meddygol sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu, sef y tiwbiau sy'n cludo aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint, yw asthma. Pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma, bydd y tiwbiau hyn yn culhau, gan ei gwneud hi’n anodd anadlu i mewn ac allan.*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw helpu’r person i ddefnyddio ei anadlydd.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy'n cael pwl o asthma gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.