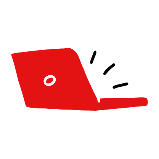
Arweiniad i Athrawon ac Addysgwyr:   
Sut i Ddefnyddio Hyrwyddwyr Cymorth   
Cyntaf - Uwchradd



Croeso i’ch canllaw ar gyflwyno sesiynau dysgu cymorth cyntaf diddorol gan ddefnyddio’r adnodd addysgu ar-lein, [Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk).

Yn y canllawiau hyn, fe welwch wybodaeth am sut mae’r adnodd wedi’i strwythuro i’ch galluogi i ddewis a dethol cynnwys sy’n addas ar gyfer eich grwpiau a’ch dosbarthiadau. Byddwch yn dod o hyd i syniadau ar sut i ddefnyddio’r wefan i gefnogi pobl ifanc i ddysgu’n annibynnol, a syniadau ar ddefnyddio’r adnodd mewn lleoliadau dosbarth a grŵp. Ceir hefyd ddolenni at ddogfennau sy’n esbonio sut mae’r adnodd yn mapio i’r cwricwlwm ledled y DU a sut i gysylltu â ni os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth.

Gobeithio y byddwch chi a’r bobl ifanc rydych chi’n gweithio gyda nhw yn mwynhau defnyddio’r adnodd hwn ac yn datblygu sgiliau gwerthfawr i helpu a chefnogi eraill gyda chymorth cyntaf a charedigrwydd.

## Dull addysgu cymorth cyntaf y Groes Goch Brydeinig

Mae cymorth cyntaf, gan y Groes Goch Brydeinig, yn seiliedig ar y syniadau craidd hyn:

* Mae cymorth cyntaf yn gyfres o weithredoedd syml y dylai pawb wybod amdanynt;
* Gall cymorth cyntaf a roddir mewn argyfwng gynyddu’r tebygolrwydd o oroesi a helpu pan fydd rhywun mewn trallod;
* Dylai pawb gael yr help sydd ei angen arnynt mewn argyfwng.

I gefnogi’r dull hwn, mae’r Groes Goch wedi datblygu dull sy’n defnyddio’r cyngor cymorth cyntaf diweddaraf gyda chamau gweithredu sy’n hawdd eu dilyn, sy’n hawdd eu dysgu ac sy’n hawdd eu cofio.

**Profiad addysgu cymorth cyntaf**

Nid oes angen unrhyw hyfforddiant cymorth cyntaf blaenorol, na phrofiad, i addysgu cymorth cyntaf. Mae’r adnodd wedi’i gynllunio i’ch cefnogi i ddarparu addysg cymorth cyntaf a fydd yn helpu plant i ddatblygu’r wybodaeth a’r hyder i weithredu mewn argyfwng cymorth cyntaf.

**Offer cymorth cyntaf**

Nid oes angen blwch cymorth cyntaf arnoch i ddarparu unrhyw sesiynau. Mae’r adnodd yn rhoi enghreifftiau o sut gellir defnyddio eitemau bob dydd mewn argyfwng. Er enghraifft, gellir defnyddio crys-T i roi pwysau ar glwyf sy’n gwaedu neu ddefnyddio dŵr i oeri llosgiadau. Mae defnyddio eitemau bob dydd yn dysgu sgiliau byrfyfyrio i blant ar gyfer bywyd go iawn. Mae argyfyngau yn aml yn digwydd mewn mannau lle nad oes unrhyw offer cymorth cyntaf. Fodd bynnag, os ydych chi eisiau i’ch dysgwyr ymarfer ergydio’r cefn neu gywasgu’r frest, dylid gwneud hyn gan ddefnyddio manicin yn unig.

## Dull dysgu Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf

**Amcanion dysgu**

Mae’r amcanion dysgu wedi cael eu hysgrifennu ar gyfer pobl ifanc, gan ystyried y ffordd orau o ddysgu cymorth cyntaf a sgiliau ehangach, fel diogelwch, llesiant, a gwerthoedd fel helpu eraill. Maent hefyd yn cysylltu â’r cwricwlwm i'ch helpu i gynllunio sesiynau a rhaglenni astudio neu gynlluniau gwaith.

Bydd pobl ifanc sy’n ymgysylltu â Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf yn:

* Deall beth yw cymorth cyntaf
* Dysgu sgiliau cymorth cyntaf ac am driniaeth sylfaenol ar gyfer anafiadau cyffredin
* Ymarfer defnyddio sgiliau cymorth cyntaf, gan gynnwys sut i gywasgu’r frest (CPR)
* Dysgu am ddiffibrilwyr (AEDs) a phryd y gallai fod angen un
* Teimlo’n hyderus i helpu rhywun sydd angen cymorth cyntaf
* Dysgu am helpu eraill a charedigrwydd
* Dysgu am effaith y gwyliwr
* Dysgu sut i gael help yn ddiogel mewn argyfwng, gan gynnwys ffonio 999
* Dysgu ac ymarfer gofalu am eich llesiant
* Dysgu ac ymarfer sut i gadw eu hunain ac eraill yn ddiogel
* Rhoi eich sgiliau ar waith
* Dysgu am y Groes Goch

**Egwyddorion dysgu**

Mae’r adnodd Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf wedi cael ei ddylunio fel pecyn cymorth o adnoddau, er mwyn i chi allu dewis a dethol gweithgareddau ar gyfer y bobl ifanc rydych chi’n eu haddysgu. Mae’r gweithgareddau yn y pecyn cymorth yn ategu’r cwricwlwm ledled y DU – gweler y ddogfen cysylltiadau â’r cwricwlwm ar y dudalen [Arweiniad a Chymorth](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support) i gael rhagor o wybodaeth.

Mae’r pecyn cymorth yn dilyn tri cham dysgu:

**Dysgu**: helpu pobl ifanc i ddysgu beth i’w wneud pan fydd angen cymorth cyntaf ar rywun, yn ogystal â sut i gadw’n ddiogel wrth helpu eraill.

**Ymarfer**: rhoi cyfle i bobl ifanc ymarfer eu sgiliau newydd mewn gweithgareddau ymarferol sy’n eu helpu i gofio beth i’w wneud.

**Rhannu**: annog pobl ifanc i rannu a chofio’r hyn maen nhw wedi’i ddysgu i roi eu sgiliau newydd ar waith.

**Strwythur yr adnodd**

Mae pob gweithgaredd yn yr adnodd yn cynnwys maint y grŵp; yr amseru a awgrymir; a’r dull a ddefnyddir, e.e. ffilmiau, dysgu gweithredol, trafodaeth neu ysgrifennu. Mae’r gweithgareddau wedi’u nodi mewn templed hawdd ei ddilyn.

**Mae’r pecyn cymorth Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf yn cynnwys pum adran a thri phrif fodiwl**

Mae’r tri phrif fodiwl – sgiliau cymorth cyntaf, helpu eraill a diogelwch a llesiant – yn dilyn fformat dysgu ac ymarfer, gyda gweithgareddau y gellir eu lawrlwytho ar bob tudalen we a chynnwys rhyngweithiol i bobl ifanc ymgysylltu ag ef. Mae dysgwyr yn dilyn chwe chymeriad cyfarwydd ac yn archwilio 17 o straeon cymorth cyntaf sy’n berthnasol i’w bywydau bob dydd.

Mae gan bob gweithgaredd ‘dysgu’ ei dudalen we a’i lawrlwythiadau ei hun, ac mae hefyd yn cynnwys lawrlwythiadau gweithgareddau ymarfer. Yn dibynnu ar y gweithgaredd, bydd amrywiaeth o asedau dysgu priodol i oedran fel ffilmiau, delweddau, taflenni gwaith, cwisiau a sgriptiau chwarae rôl a awgrymir.

Mae’r tudalennau gwe wedi cael eu hysgrifennu mewn arddull sy’n siarad yn uniongyrchol â’r bobl ifanc, er mwyn hwyluso dysgu’n annibynnol. Gall pobl ifanc ddysgu drwy weithgareddau a ddarperir gan athrawon ac addysgwyr, yn annibynnol yn y cartref neu mewn grwpiau, i wella eu hyder i helpu eraill, i gadw’n ddiogel ac i ddefnyddio eu sgiliau cymorth cyntaf.

Mae’r pecyn cymorth wedi’i drefnu fel cyfres o weithgareddau ‘blociau adeiladu’, sy’n eich galluogi i benderfynu ar siâp a strwythur y sesiynau rydych chi’n eu cyflwyno. Gellir defnyddio gweithgareddau ochr yn ochr â’i gilydd mewn gwahanol gyfuniadau, yn dibynnu ar beth mae’r bobl ifanc yn ei ddysgu. Gallech ddewis canolbwyntio un sesiwn yn gyfan gwbl ar ddysgu sgiliau cymorth cyntaf a’r nesaf ar eu hymarfer, ac yna sesiwn ar helpu eraill, diogelwch a llesiant. Neu gallech gymysgu pob sesiwn, gan archwilio helpu eraill, yna dysgu ac ymarfer sgil cymorth cyntaf, a gorffen gyda gweithgaredd diogelwch a llesiant; yna ailadrodd hyn dros sawl sesiwn i ddefnyddio amrywiaeth o weithgareddau. Chi sydd i ddewis sut rydych chi am strwythuro’r sesiynau. Gweler y syniadau ar strwythuro sesiynau yn y tabl isod.

Yn ogystal â bod ar gael ar ffurf gweithgareddau strwythuredig a awgrymir, mae’r holl asedau dysgu fel ffilmiau a delweddau yn cael eu grwpio gyda’i gilydd fel rhan o [‘lyfrgell adnoddau’](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support/resource-library) pwrpasol er mwyn i chi allu cael mynediad atynt i gyd mewn un lle.

## Sut i ddefnyddio’r pecyn addysgu Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf

Mae’r pecyn wedi’i gynllunio i fod yn hyblyg, felly gallwch benderfynu ar faint o amser sydd ar gael i’w dreulio yn cyflwyno’r pynciau hyn. I fanteisio i’r eithaf ar Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf, dylech gynnwys y camau a awgrymir isod yn y blychau llwyd wrth gynllunio eich sesiynau.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cofrestrwch ar gyfer [Fy Ngrwpiau](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/my-groups) i olrhain cynnydd dysgu cymorth cyntaf pobl ifanc | **Modiwl:** [**Cyflwyniad**](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary) | | | | | | | | | | | | | Cyflwyno [tystysgrifau](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support) i bobl ifanc am gymryd rhan yn Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf |
| Cyflwyno’r Groes Goch a’r pwnc o helpu eraill drwy ddarparu’r ddau weithgaredd hyn | | | | | | | | | | | | |
| Gweithgareddau cyflwyno | [Cyflwyniad i’r Groes Goch – stori am syniad](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary) | | | | | [Meddwl, paru, rhannu](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary) | | | | | | |
| **Modiwl:** [**Cymorth cyntaf**](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills) | | | | | | | | | | | | |
| Trafodwch roi cymorth cyntaf gyda phobl ifanc drwy’r gweithgaredd hwn | | | | | | | | | | | | |
| Gweithgareddau cyflwyno | [Trafod cymorth cyntaf wrth gerdded](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/) | | | | | | | | | | | |
| Addysgu o leiaf dau sgil dysgu ac ymarfer cymorth cyntaf | | | | | | | | | | | | |
| Gweithgareddau dysgu ac ymarfer | [Pwl o asthma](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/asthma-attack/) | [Gwaedu’n drwm](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/bleeding-heavily/) | [Asgwrn wedi torri](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/broken-bone/) | [Llosgi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/burns/)adau | | [Tagu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/choking/) | | [Anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/head-injury/) | [Trawiad ar y galon](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/heart-attack/) | | [Hypothermia](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/hypothermia/) | [Llid yr Ymennydd](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis/) |
| [Gwenwyno a sylweddau niweidiol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/poisoning-harmful-substances/) | [Ffitiau ac epilepsi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/seizures-epilepsy/) | [Adwaith alergaidd difrifol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/severe-allergic-reaction/) | [Straeniau ac Ysigiadau](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/strains-and-sprains/) | | [Strôc](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/) | | [Diymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/) | [Diymateb a ddim yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/) | | [Diymateb a ddim yn anadlu pan mae AED ar gael](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/) | |
| Ymarfer cyffredinol | Ar ôl dysgu sawl sgil cymorth cyntaf, dylech eu hymarfer gan ddefnyddio’r syniadau am weithgareddau [Ymarfer sgiliau cymorth cyntaf](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/practise-first-aid-skills/).  Gall pobl ifanc hefyd ganfod beth maen nhw’n ei wybod am gymorth cyntaf yn yr adran [cwis](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/). | | | | | | | | | | | |
| **Modiwl:** [**Helpu eraill**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/choosing-to-help/) | | | | | | | | | | | | |
| Cyflwynwch bobl ifanc i’r hyn sy’n ysbrydoli eraill i helpu a beth mae’n ei olygu o ran cymorth cyntaf gydag un o’r gweithgareddau hyn | | | | | | | | | | | | |
| Gweithgaredd cyflwyno | [Pen, calon a dwylo](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/choosing-to-help/) | | | | | | [Meddwl yn gyflym – helpu eraill](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/choosing-to-help/) | | | | | |
| Addysgwch o leiaf un gweithgaredd dysgu ac ymarfer helpu eraill | | | | | | | | | | | | |
| Gweithgareddau dysgu ac ymarfer | [Effaith y gwyliwr](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/exploring-bystanders/) | | | | [Dewis i helpu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/choosing-to-help/) | | | | | [Eich ysbrydoli chi i helpu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/inspiring-you-to-help/) | | |
| [Effaith y gwyliwr ar waith](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/exploring-bystanders/) | | | | [Rhinweddau helpu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/choosing-to-help/) | | | | | [Penawdau cymorth cyntaf yn y dyfodol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/inspiring-you-to-help/) | | |
| **Modiwl:** [**Diogelwch a lles**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/)**iant** | | | | | | | | | | | | |
| Cyflwynwch y cysyniad o gymorth cyntaf ymarferol ac emosiynol i’r bobl ifanc | | | | | | | | | | | | |
| Gweithgaredd cyflwyno | [Cymorth cyntaf ymarferol ac emosiynol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/) | | | | | | | | | | | |
| Gweithgareddau dysgu ac ymarfer | [Sgiliau ymdopi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/coping-skills/) | | | | | | [Cadw’n ddiogel](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/keeping-safe/) | | | | | |
| **Modiwl:** [**Rhannu a chofio**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/share-and-remember/) | | | | | | | | | | | | |
| Rhannu | Dewiswch syniadau er mwyn i bobl ifanc gofio eu dysgu ac yna eu [rhannu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/share-and-remember/) ag eraill | | | | | | | | | | | |

**Rhannu eich straeon**

Rhannwch sut rydych chi wedi defnyddio’r adnodd, yn ogystal â sut mae pobl ifanc wedi helpu eraill a/neu wedi defnyddio eu sgiliau cymorth cyntaf gyda’r Groes Goch Brydeinig yn Fy Straeon a dysgwch o straeon pobl eraill. Rhannwch eich straeon drwy anfon neges e-bost at: [yourstory@redcross.org.uk](mailto:yourstory@redcross.org.uk).

**Syniadau cynllunio sesiwn**

Gellir defnyddio’r adnodd Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf fel rhan o bynciau cwricwlwm dros ddwy wers neu fwy, neu fel rhan o raglen astudio neu gynllun gwaith. Neu fel rhan o ddysgu anffurfiol fel amser tiwtor neu ar gyfer diwrnodau oddi ar yr amserlen lle mae grŵp blwyddyn neu ysgol yn canolbwyntio ar un neu fwy o bynciau.

**Cefnogi plant yn ystod dysgu cymorth cyntaf**

Mae’r adnodd hwn yn edrych ar y cyflyrau neu’r anafiadau sy’n gysylltiedig â rhoi cymorth cyntaf. Felly, mae potensial i bobl ifanc deimlo’n ofidus, yn enwedig os oes ganddynt brofiad o sefyllfaoedd tebyg.

Gallwch ddefnyddio: Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol: canllaw i gefnogi eich myfyrwyr wrth iddynt ymgysylltu â’r cynnwys hwn, sydd ar gael yn adran [Arweiniad a chymorth](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support) y wefan.

## Gwybodaeth am y Groes Goch

Mae’r Groes Goch Brydeinig yn helpu pobl mewn argyfwng, pwy bynnag ydyn nhw a ble bynnag y maen nhw. Rydym yn rhan o rwydwaith gwirfoddol byd-eang, sy’n ymateb i wrthdaro, trychinebau naturiol ac argyfyngau unigol. Rydym ni’n galluogi pobl agored i niwed yn y DU a thramor i baratoi ar gyfer argyfyngau yn eu cymunedau eu hunain a, phan fydd yr argyfwng wedi dod i ben, rydym ni’n eu helpu i adfer a symud ymlaen gyda’u bywydau.

Rhagor o wybodaeth am [yr hyn rydym ni’n ei wneud](https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do) a’r [hyn rydym ni’n sefyll drosto](https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-stand-for).

Mae’r Groes Goch Brydeinig yn arbenigo mewn cymorth cyntaf ac [addysg ddyngarol](https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources), a hi yw’r sefydliad safonol ar gyfer addysg cymorth cyntaf yn fyd-eang. Mae gan y Groes Goch Brydeinig hefyd amrywiaeth o adnoddau ar bynciau eraill fel ffoaduriaid a mudo, trychinebau ac argyfyngau a gwrthdaro. I gael rhagor o wybodaeth am yr adnoddau addysgu hyn, ewch i <https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources> neu edrychwch ar y [canllaw hwn neu’r posteri](hhttps://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/teaching-guide).

**Diolch yn fawr**

Diolch am ddewis defnyddio adnodd Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf y Groes Goch Brydeinig i ddarparu sgiliau gydol oes hanfodol i bobl ifanc.

Mae’r adnodd hwn yn defnyddio cyfuniad unigryw o ddysgu ar sail sgiliau a gwerthoedd i helpu pobl ifanc i roi’r hyn y maent wedi’i ddysgu ar waith. Mae’r dull hwn yn cefnogi pobl ifanc i ddysgu’n gyfannol am gymorth cyntaf a’i effaith gadarnhaol ehangach.

Gall addysgu cymorth cyntaf fod yn werth chweil tu hwnt, ac mae pobl ifanc wrth eu bodd yn ei ddysgu fel eu bod yn teimlo’n barod i helpu eraill. Gobeithio y byddwch yn mwynhau defnyddio’r adnodd.

**Cysylltu**

Os oes gennych unrhyw ymholiadau am Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf neu’r canllaw addysgu hwn, cysylltwch â ni yn: [YouthEducation@redcross.org.uk](mailto:YouthEducation@redcross.org.uk).

**Cydnabyddiaeth**

Awdur arweiniol: Lucy Tutton, gyda chefnogaeth Christine Boase a Katy Parker

Ffilmiau a delweddau: CCTV

Canllawiau gweledol: Not on Sunday

Cymorth digidol: Mando

Diolch i bawb yn y Groes Goch Brydeinig am eu cefnogaeth a’u hymroddiad i gynhyrchu’r adnodd hwn.