Ymarfer y sgìl cymorth cyntaf

**Maint y grwpiau**

Grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-30 munud

**Dull**

Ymarfer

Amcanion dysgu

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

**Ffilm o’r sgìl cymorth cyntaf rydych chi wedi bod yn ei ddysgu**



**Lluniau o’r sgìl cymorth cyntaf rydych chi wedi bod yn ei ddysgu**

****

 **Cardiau chwarae rôl a chardiau sut i helpu**

* Ymarfer rhoi’r camau allweddol ar waith mewn sefyllfa gyfarwydd
mewn sesiwn chwarae rôl.
* Deall sut y gall pawb helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf.

## Trosolwg

Dewiswch o blith amrywiaeth o opsiynau dysgu gweithredol er mwyn i’r plant ymarfer y camau allweddol i helpu rhywun ar gyfer pob sgìl cymorth cyntaf, a thrafodwch sut y gall pawb helpu mewn sefyllfa cymorth cyntaf, fel y gall y dysgwyr deimlo’n fwy abl, parod a hyderus i helpu yn y dyfodol. Awgrymir amser o 20-30 munud ar gyfer pob gweithgaredd.

Paratoi

Ar ôl dysgu sgìl cymorth cyntaf, dewiswch pa weithgaredd ymarfer yr hoffech ei ddefnyddio gyda’ch grŵp. Argraffwch neu dangoswch y ‘cerdyn sut i helpu’ ar gyfer y sgìl cymorth cyntaf y mae’r plant wedi’i ddysgu. Yn dibynnu ar y gweithgaredd y byddwch chi’n ei ddewis, argraffwch neu dangoswch y cardiau chwarae rôl a ddarparwyd ar gyfer pob sgìl cymorth cyntaf. Gallwch hefyd annog y dysgwyr i feddwl am eu senarios eu hunain.

Cyn dechrau, trafodwch y cysyniad o ‘ymbellhau oddi wrth y weithred’; gall hyn olygu chwarae cymeriad, ac atgoffa eich hun ar ddiwedd y sesiwn chwarae rôl i ‘ddod allan o’r rôl’. Efallai y bydd rhai plant wedi profi sefyllfaoedd heriol yn ymwneud â rhywun yn cael ei frifo yn y gorffennol – gwnewch yn siŵr bod dewis i’r dysgwyr optio allan (gallwch gynnwys hyn yn rheolau sylfaenol y dosbarth) neu y gallant siarad â rhywun wedyn. I gael rhagor o wybodaeth am hyn, gweler y canllawiau Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.

**Cofiwch:** Mae’n bwysig bod pobl ifanc yn defnyddio manicin neu feim ar gyfer rhywun sy'n tagu a rhywun nad yw'n ymateb nac yn anadlu, ac nad ydynt yn defnyddio’r dechneg go iawn ar ddysgwr arall. Gallwch brynu manicin gan amrywiaeth o ddarparwyr; dyma [ddolen i un](http://www.laerdal.com/gb/nav/33/Resuscitation-Training) ohonynt.

Dewiswch o blith y gweithgareddau canlynol:

* [Ymarfer y sgìl](#_Skill_practise)
* [Eitemau cymorth cyntaf pob dydd](#_Everyday_first_aid)
* [Chwarae rôl](#_Role_play)
* [Ffrâm fferru](#_Freeze_frame)
* [Troi’r cloc yn ôl](#_Rewind_the_clock)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Dechreuwch gyda’ch grŵp yn dysgu un o’r sgiliau cymorth cyntaf.
2. Esboniwch i’ch grŵp y byddant yn ymarfer sgiliau cymorth cyntaf gan ddefnyddio chwarae rôl a/neu ddrama.
3. Gallech wylio’r ffilm sgiliau cymorth cyntaf berthnasol eto ac yna, mewn grwpiau bach, ddarllen y cardiau sut i helpu er mwyn i’r plant ymgyfarwyddo â’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd angen cymorth cyntaf ar rywun. Wedyn gall y dysgwyr ymarfer y cam allweddol yn ddiogel.
4. Gallech ddefnyddio’r traciwr hyder ar bob un o’r tudalennau sgiliau i brofi pa mor hyderus y mae’r dysgwyr yn teimlo ar hyn o bryd ynglŷn â helpu rhywun ym mhob sefyllfa. Dewch yn ôl at hyn yn nes ymlaen i gofnodi eu sgoriau ar ddiwedd y gweithgareddau er mwyn tracio eu hyder. Neu, gallwch ofyn iddynt roi sgôr rhwng 1 a 10 iddyn nhw eu hunain a’i hysgrifennu yn rhywle er mwyn cyfeirio ati’n nes ymlaen.
5. Ar ôl i’r grwpiau ymarfer y cam cymorth cyntaf allweddol i helpu rhywun, dewiswch weithgaredd ymarfer isod. Efallai y bydd y tri gweithgaredd olaf yn fwy addas i ddysgwyr hŷn.

## Ymarfer y sgìl

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer cymryd y cam allweddol.

* Gofynnwch i’r dysgwyr rannu’n barau, gydag un person chwarae rôl y sawl y mae angen help arno, a’r llall yn
chwarae rôl yr helpwr.
* Gofynnwch i’r helpwr gyflawni’r sgìl. Os bydd modd, gofynnwch iddynt ymarfer ychydig o weithiau nes y bydd
y naill ddysgwr a’r llall yn deall y sgìl ac yn gallu ei gyflawni, wedyn newid drosodd er mwyn i bawb gael cyfle i ymarfer. Defnyddiwch y fideos neu’r lluniau er mwyn helpu i atgoffa’r dysgwyr sut mae cymryd y cam allweddol yn gywir.
***Cofiwch:*** *dylai’r dysgwyr feimio’r camau ar gyfer rhywun sy'n tagu a rhywun nad yw'n ymateb nac yn anadlu,
neu ddefnyddio manicin i ymarfer y sgìl llawn.*
* Anogwch y naill bartner a’r llall i wylio a helpu ei gilydd. Anogwch y dysgwyr i ddefnyddio’r dechneg dwy seren
a dymuniad i roi adborth i’w partneriaid am yr hyn a wnaethant yn dda a sut y gallent wella. I gael rhagor o wybodaeth
am hyn, gweler y canllawiau Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.
* Os bydd amser, gofynnwch i bob pâr ddangos y sgìl er mwyn i’r grŵp allu gwylio hefyd. Unwaith eto, anogwch
y dysgwyr i roi eu hadborth gan ddefnyddio’r dechneg dwy seren a dymuniad.
* Ar y diwedd, gofynnwch i’r dysgwyr rannu’r sgìl allweddol y bydd angen iddyn nhw ei gofio unwaith eto.

## Eitemau cymorth cyntaf pob dydd

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer deall y sgiliau allweddol ac ymwybyddiaeth o bethau yn y cartref y gellir
eu defnyddio i roi cymorth cyntaf.

* Casglwch yr eitemau canlynol a gwasgarwch nhw mewn gwagle, neu dangoswch lun o bob gwrthrych mewn
cyflwyniad PowerPoint neu ar daflen wedi’i hargraffu:
1. dŵr neu unrhyw hylif oer sy'n ddiogel i’w yfed (gan gynnwys llaeth, sudd oren, pop ac ati)
2. lliain sychu llestri, crys-t neu gadach
3. cling ffilm neu fag plastig glân
4. clustog neu ddefnydd meddal fel côt wedi’i phlygu
5. bag o fwyd wedi’i rewi fel pys, ciwbiau iâ neu becyn iâ (er mwyn osgoi toddi, gallai’r rhain fod yn bacedi gwag)
6. ffôn (unwaith eto, gallai fod yn ffôn ffug er mwyn osgoi difrod neu golled)
* Dangoswch neu rhestrwch sgìl i’r dysgwyr ac anogwch nhw i ddewis pa wrthrych y gallent ei ddefnyddio i’w helpu.
Yr atebion cywir yw:
1. dŵr neu unrhyw hylif oer sy'n ddiogel i’w yfed. *Gellir ei ddefnyddio i oeri llosg (am o leiaf 20 munud).*
2. lliain sychu llestri, crys-t neu gadach  *Gellir ei ddefnyddio i roi pwysau ar rywle sy'n gwaedu'n drwm*
3. cling ffilm neu fag plastig glân. *Gellir ei ddefnyddio i lapio llosg ar ôl iddo oeri.*
4. clustog neu ddefnydd meddal fel côt wedi’i phlygu. *Gellir ei ddefnyddio i gynnal asgwrn sydd wedi torri.*
5. bag o fwyd wedi’i rewi fel pys, ciwbiau iâ neu becyn iâ. *Gellir ei ddefnyddio i oeri cnoc i’r pen.*
6. ffôn. *Gellir ei ddefnyddio i ffonio 999 mewn unrhyw sefyllfa, sy’n arbennig o bwysig ar gyfer pobl nad ydynt yn ymateb ond sy’n anadlu, a phobl nad ydynt yn ymateb nac yn anadlu.*
* Anogwch y dysgwyr i drafod eu hatebion gyda’i gilydd a meddwl am ba mor hawdd yw cael gafael ar yr adnoddau hyn. Gallech ofyn faint o’r pethau hyn sydd ganddynt ar hyn o bryd neu sydd ganddynt gartref. Cofiwch egluro’n glir sut y gellir defnyddio pob eitem yn y cam allweddol ar gyfer pob sgìl.

## Chwarae rôl

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i ymarfer sut i gymhwyso’r camau allweddol at sefyllfa.

* Argraffwch neu dangoswch y cardiau chwarae rôl ar gyfer y sgìl cymorth cyntaf. Cynhaliwch sesiwn chwarae rôl
ar gyfer y sefyllfaoedd a ddisgrifir yn y fideos neu’r lluniau gan ddefnyddio’r cardiau chwarae rôl. Neu, gallwch ddarllen
drwy’r sesiynau chwarae rôl fel straeon ac annog y dysgwyr i drafod y sefyllfa mewn grwpiau bach.
* Gofynnwch i'r grwpiau ddewis cymeriadau ac ymarfer y chwarae rôl. Os byddant yn creu eu golygfa eu hunain,
gofynnwch iddynt feddwl am y cymeriadau: pwy ydyn nhw, sut gallen nhw deimlo ac ymddwyn, ble maen nhw, pam
mae angen cymorth cyntaf arnyn nhw, a phwy fydd yn eu helpu. Gwnewch yn siŵr bod pob person yn y grŵp yn cael
cyfle i chwarae rôl pob cymeriad: y person y mae angen cymorth cyntaf arno, yr helpwr/helpwyr a’r gwyliwr/gwylwyr.

Gallwch egluro i’r dysgwyr mai ystyr “gwyliwr” yw rhywun nad yw’n rhan o sefyllfa, ond sydd gerllaw. Yn y sefyllfa hon,
bydd y gwyliwr yn gwylio’r digwyddiad ond ni fydd yn camu i mewn i helpu.

* Gofynnwch i bob grŵp berfformio'r chwarae rôl. Y peth pwysicaf yn ystod y sesiwn chwarae rôl yw ymarfer y cam
cymorth cyntaf allweddol – gofynnwch i’r gynulleidfa gadw llygad am hyn.
* Ar ôl pob sesiwn chwarae rôl, defnyddiwch y cwestiynau ôl-drafod a awgrymir yn y ddogfen chwarae rôl ar bob un
o’r tudalennau sgiliau cymorth cyntaf i annog y dysgwyr i feddwl am yr hyn a ddigwyddodd a’r hyn y mae’r cymeriadau
wedi’i ddysgu o’r profiad.
* Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael ôl-drafodaeth ar ôl y sesiwn chwarae rôl er mwyn trafod y cwestiynau ar y cardiau chwarae rôl gan bwysleisio’r cam allweddol a gymerodd yr helpwr, y rhinweddau a ddangosodd yr helpwr a'r hyn y
gallai’r gwyliwr ei wneud i helpu yn y dyfodol.

##

## Ffrâm fferru

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i archwilio effaith y gwyliwr a rhinweddau allweddol helpwr.

* Argraffwch neu dangoswch lun o’r gweithgareddau ar-lein sy’n ymwneud â’r sgìl cymorth cyntaf y mae’r grŵp
yn ei ymarfer.
* Os bydd y dysgwyr wedi gwneud y gweithgaredd chwarae rôl, ewch drwy’r sesiwn chwarae rôl eto a gofynnwch
i’r dysgwyr ‘rewi’ ar yr adegau yn ystod y sesiwn chwarae rôl sy'n allweddol yn eu barn nhw. Neu, gallant dynnu sylw at yr adegau allweddol hyn wrth ddarllen drwy’r cerdyn chwarae rôl. Anogwch nhw i ganolbwyntio ar yr adeg ar ôl y digwyddiad pan benderfynodd yr helpwr helpu. Gofynnwch i bob grŵp ddangos yr olygfa gan ‘rewi’ yng nghanol y cam allweddol, neu ddisgrifio’r adeg allweddol.
* Trafodwch pam mae hon yn adeg allweddol a gofynnwch i’r dysgwyr sut maen nhw’n credu roedd yr helpwr a’r gwyliwr yn teimlo ar yr adeg honno. Anogwch nhw i feddwl am yr hyn y gallai’r gwyliwr ei wneud yn wahanol yn y dyfodol i fod yn helpwr, a sut y gallai’r ddau ohonynt gadw eu hunain yn ddiogel wrth helpu pobl eraill.
* Cynhaliwch ôl-drafodaeth gyda’r grŵp cyfan er mwyn trafod yr hyn y gwnaethant ei ddysgu drwy’r gweithgaredd hwn a rhowch gyfle iddynt ofyn unrhyw gwestiynau. Atgoffwch nhw o’r blwch cwestiynau dienw os oes un.

## Troi’r cloc yn ôl

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i archwilio effaith y gwyliwr a rhinweddau allweddol helpwr.

* Gofynnwch i’r dysgwyr berfformio’r chwarae rôl eto, neu ailysgrifennu’r straeon, er mwyn i’r gwyliwr droi’n helpwr. Beth allan nhw ei wneud ym mhob sefyllfa i helpu?
* Anogwch y dysgwyr i feddwl am y pethau bach iawn y gallant eu gwneud, fel cysuro person neu alw am help.
* Cynhaliwch ôl-drafodaeth eto a thrafodwch beth, yn eu barn nhw, yw prif rinweddau helpwr.

Crynhoi

Ar ddiwedd eich gweithgaredd ymarfer, ewch ati i adolygu’r camau cymorth cyntaf a thrafod pa mor hyderus
y mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun gan ddefnyddio’r sgìl hwn nawr. Gallwch ddefnyddio’r traciwr hyder
ar bob un o’r tudalennau sgiliau i brofi pa mor hyderus y mae’r dysgwyr yn teimlo erbyn hyn. Gallwch hefyd ddefnyddio’r cwisiau ar gyfer pob sgìl i brofi eu gwybodaeth.

Nawr, symudwch ymlaen i’r gweithgareddau rhannu i greu darn o waith a fydd yn helpu’r dysgwyr i gofio’r camau
allweddol ar gyfer pob sgìl.