13. Straen neu ysigiad



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol straen neu ysigiad (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – straeniau ac ysigiadau**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/strains-and-sprains/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd gan rywun straen neu ysigiad.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd gan rywun straen neu ysigiad.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am straeniau ac ysigiadau, beth ydyn nhw a beth fydd yn digwydd pan fydd gan rywun un. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd gan rywun straen neu ysigiad, 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 – straeniau neu ysigiadau](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/strains-and-sprains/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad’.

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 straen neu ysigiad?

*Ystyr straen yw pan fydd cyhyr wedi cael ei niweidio. Ystyr ysigiad yw pan fydd cymal, fel ffêr, wedi cael ei niweidio.*

* Beth fydd yn digwydd pan fydd gan rywun straen neu ysigiad?

*Bydd hyn yn digwydd pan fydd rhywun yn symud rhan o’r corff yn sydyn. Mae’n bosibl y bydd gan y person boen, chwydd neu glais o amgylch cymal neu gyhyr.*

* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – straeniau neu ysigiadau](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/strains-and-sprains/). 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 – straeniau neu ysigiadau](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/strains-and-sprains/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – straeniau neu ysigiadau,](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/strains-and-sprains/) ewch drwy stori Lily, 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 Lily? *Roedden nhw’n sglefrio a syrthiodd Lily oddi ar ei bwrdd sglefrio.*
* Sut roedden nhw’n gwybod bod Lily wedi ysigio ei ffêr? *Roedd y ffêr yn teimlo’n boenus iawn a dechreuodd chwyddo.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sydd â’r straen neu’r ysigiad, y bobl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, mewn poen, ond hefyd bethau fel yn barod i helpu ac yn falch bod eu ffrindiau yno.*
* Beth wnaeth ffrindiau Lily i’w helpu? *Nôl bag o bys oer, wedi’i lapio mewn crys-t, i'w roi ar ffêr Lily.*
* Beth arall 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 ofalgar ac yn garedig.*

## *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:

* Sut gallaf ddweud os oes gan rywun straen neu ysigiad?

*Bydd straeniau ac ysigiadau’n digwydd pan fydd rhywun yn symud rhan o’r corff yn sydyn. Mae’n bosibl y bydd gan y person boen, chwydd neu glais o amgylch cymal neu gyhyr. Os bydd yr anaf ar gymal, efallai y bydd y person yn ei chael hi’n anodd symud braich neu goes.*

* Beth yw’r gwahaniaeth rhwng straen ac ysigiad?

Ystyr straen yw pan fydd cyhyr wedi cael ei niweidio. Ystyr ysigiad yw pan fydd cymal, fel pen-glin, ffêr neu arddwrn, wedi cael ei niweidio.

* Beth ddylwn i ei wneud ar ôl rhoi pecyn iâ ar yr anaf?

*Cynhaliwch y rhan o’r corff sydd wedi’i hanafu mewn safle uwch.*

* A ddylwn i ffonio 999 ar gyfer straen neu ysigiad?

*Bydd y rhan fwyaf o straeniau ac ysigiadau yn teimlo’n well ar ôl gorffwys ac oeri. Dylech geisio cyngor meddygol os byddwch chi’n amau bod yr asgwrn wedi torri, os bydd anafiadau eraill, neu os na fydd yr anaf yn gwella.*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw oeri’r anaf.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd â straen neu ysigiad gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.