6. Anaf i’r pen



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol anaf i’r pen (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – anaf i’r pen**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/head-injury/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi cael anaf i'r pen’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun wedi cael anaf i’r pen
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi cael anaf i’r pen.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am anafiadau i'r pen, beth ydyn nhw a beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael un. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu   
a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun wedi cael anaf i’r pen, 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 – anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/head-injury/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen’.

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 allai achosi i rywun gael anaf i’r pen? *Caiff anafiadau i’r pen eu hachosi   
  pan fydd rhywun yn cael damwain lle bydd yn taro ei ben.*
* Beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn cael anaf i’r pen? *Mae’n bosibl y bydd mewn poen, y bydd ganddo gur pen ac y bydd ganddo chwydd ar ei ben. Os bydd rhywun wedi cael anaf difrifol i’r pen, mae’n bosibl y bydd hefyd yn chwydu ac yn teimlo’n sâl, yn ddryslyd neu’n gysglyd – mae hwn yn gyflwr mwy difrifol sy'n golygu y bydd angen i’r person gael sylw meddygol.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen? *Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/head-injury/). 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 – anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/head-injury/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae'r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sydd wedi cael anaf i'r pen?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – anaf i’r pen](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/head-injury/), ewch drwy stori Nick, 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 Nick? *Roedd Nick a Simon yn chwarae badminton a gwnaeth Simon syrthio a tharo ei ben.*
* Beth achosodd i Simon gael anaf i’r pen? *Deifiodd i geisio cyrraedd ergyd, a syrthiodd, gan daro ei ben ar fainc yn y gampfa.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a gafodd anaf i’r pen, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn ofnus, mewn poen, ond hefyd bethau fel yn hyderus, yn barod i helpu, yn cael cymorth.*
* Beth wnaeth Nick i helpu? *Aeth at yr unigolyn i weld a oedd yn iawn, ac edrychodd i weld a oedd yn gwaedu neu a oedd ganddo chwydd. Aeth i nôl pecyn iâ o dderbynfa’r gampfa a lapiodd grys-t amdano. Eisteddodd gyda’r unigolyn, ffoniodd ei chwaer i ddod i’w nôl ac arhosodd gydag ef nes iddi gyrraedd.*
* Beth arall oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, roedd Nick yn garedig, roedd yn ddigynnwrf o dan bwysau. Gadawodd Simon i Nick ei helpu a chymerodd y peth o ddifrif yn hytrach na'i ddiystyru.*

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

## *Logo Description automatically generated*Cwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgìl hwn. Mae’n bwysig rhoi cyfle iddyn nhw ofyn cwestiynau. 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:

* Am faint o amser y dylwn i orffwys gyda rhywbeth oer ar yr anaf?

*Dylech ddal rhywbeth oer ar yr anaf am hyd at 20 munud a gwneud yn siŵr bod yr unigolyn yn gorffwys nes y bydd yn teimlo’n well. Ar ôl hynny, dylech gadw llygad arno er mwyn sylwi ar arwyddion y gallai anaf i’r pen fod yn ddifrifol, fel os bydd yn mynd yn gysglyd, os bydd yn chwydu, neu os bydd yn dechrau ymddwyn yn rhyfedd.*

*Dywedwch wrth oedolyn beth ddigwyddodd a gofynnwch i’r oedolyn ofalu am yr unigolyn. Os cafodd yr anaf i’r pen wrth gymryd rhan mewn chwaraeon, bydd angen i weithiwr meddygol proffesiynol ei weld cyn y gall fynd yn ôl i gymryd rhan mewn chwaraeon.*

* Beth ddylwn i ei wneud os yw’r anaf i’r pen yn gwaedu llawer?

*Gwasgwch yn galed ar y man sy'n gwaedu, fel y byddech chi’n ei wneud yn y sgìl ‘gwaedu’,   
a ffoniwch 999.*

* Pryd dylwn i ffonio 999 ar gyfer anaf i’r pen?

*Ffoniwch 999: Os bydd yn mynd yn llai ymatebol neu os na fydd yn ymateb o gwbl; os bydd ganddo ddiffyg teimlad neu wendid yn unrhyw ran o’i gorff; os bydd ganddo hylif clir neu waed yn dod o’i glustiau neu ei drwyn; os bydd yn cael ffit; os bydd wedi bod mewn damwain ddifrifol neu wedi cael ergyd ddifrifol i’w ben*

*Dylech hefyd ofyn am gyngor meddygol os nad ydych yn siŵr pa mor ddifrifol yw’r anaf ond eich bod yn credu y gallai fod yn ddifrifol, neu os yw’r person dros 65 oed, os yw’n cymryd meddyginiaeth i deneuo ei waed, os yw wedi bod yn yfed neu’n cymryd cyffuriau, os yw wedi cael anaf i’r ymennydd o’r blaen neu os nad oes neb i ofalu amdano.*

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

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw rhoi rhywbeth oer ar yr anaf.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd wedi cael anaf i’r pen gan ddefnyddio’r   
  gweithgaredd ymarfer.