16.Ddim yn ymateb nac yn anadlu



**Maint y grŵp**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol ddim yn ymateb nac yn anadlu (lluniau a thestun) ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/)**

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu.

## Trosolwg

Mae pobl ifanc yn dysgu am rywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu a beth mae hyn yn ei olygu. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu, 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 tudalennau rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu’.

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 mae ddim yn ymateb yn ei olygu? *Mae hyn yn golygu pan nad yw rhywun yn symud ac nad yw’n ymateb pan fyddwch yn galw ei enw neu’n taro ei ysgwyddau. Os nad yw oedolyn yn ymateb, efallai y bydd angen i chi ysgwyd ei ysgwyddau neu daro’n galetach.*
* Sut allwch chi weld a yw rhywun yn anadlu? *Gwyro ei ben yn ôl ac edrych ar ei frest neu ei stumog i weld a yw’n symud. Gwrando am anadl a theimlo anadl ar eich boch. Os nad yw’n anadlu, ni fydd ei frest na’i stumog yn symud. Fyddwch chi ddim yn clywed nac yn teimlo arwyddion o anadlu.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu? *Pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw gweithredu’n gyflym i’w helpu a cheisio peidio â chynhyrfu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu? *Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

Nawr, ewch i'r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/). 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.

1. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu?
2. Gwyliwch stori Kelly ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/). Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth oedd yn digwydd yn stori Kelly? *Aeth i ymweld â’i nain ac fe’i gwelodd yn yr ardd, ddim yn ymateb.*
* Beth wnaeth Kelly pan ddaeth hi o hyd i’w nain? *Dechreuodd hi weiddi am help.*
* Sut gallai Kelly fod wedi teimlo? Meddyliwch am Tom drws nesaf, sut gallai fod wedi teimlo? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn ofnus, mewn panig, ond hefyd pethau fel, yn barod i helpu, yn hyderus.*
* Beth wnaeth Tom i helpu? *Dywedodd wrth Kelly am ffonio 999 wrth iddo ddechrau gwasgu ar frest ei nain.*
* Beth oedd Tom yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd Tom? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, aros yn ddigynnwrf o dan bwysau, neu helpu.*

\*Ar ddiwedd y ffilm, mae cwestiwn “Beth fyddech chi’n ei wneud?”, sef cwestiwn rhethregol yn unig. Does dim angen i chi ofyn i’r dysgwyr rannu beth fydden nhw’n ei wneud yn y sefyllfa hon.

1. Dangoswch y ffilm fer wedi’i hanimeiddio sy’n ymddangos yn y gweithgaredd ar sleid olaf [y dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/). Mae hyn yn dangos beth sy’n digwydd yn y corff pan nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu.

## Logo Description automatically generatedCwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgil hon. 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:

* Pa mor gyflym ddylwn i wasgu’r frest?

*Rydych yn anelu at wasgu’r frest ar gyflymder o ddwywaith yr eiliad.*

* Pa mor galed ddylwn i bwyso wrth wasgu’r frest?

*Rydych yn anelu at wthio i lawr i tua thraean o ddyfnder y frest.*

* Oes rhaid i mi roi “cusan bywyd”?

*Os ydych chi’n gallu ac yn gyfforddus yn gwneud hynny, gallwch roi anadliadau achub hefyd. Ar ôl gwasgu’r frest 30 o weithiau, rhowch bum anadliad achub: gwyrwch ei ben yn ôl, seliwch eich ceg dros ei geg a phinsiwch ei drwyn. Chwythwch bum gwaith i mewn i geg yr unigolyn. Yna, daliwch ati gyda’r cylch hwn o anadlu a gwasgu nes bydd help yn cyrraedd.*

* Beth os yw’r unigolyn yn blentyn ifanc iawn?

*Yna gwnewch yr un peth gyda dim ond un llaw yn gwthio ar ei frest a gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi pum anadliad achub ar ôl gwasgu 30 o weithiau. Ailadroddwch y cylch hwn nes bydd help yn cyrraedd.*

*Rhaid trin babanod yn wahanol. Tarwch olwg ar* [*ap cymorth cyntaf i fabanod a phlant y Groes Goch Brydeinig*](https://www.redcross.org.uk/first-aid/first-aid-apps#baby) *i gael manylion am sut i drin babanod.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafod eto sut mae gwybod nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu a’r camau allweddol i’w helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing/) a’i gwblhau eto.
3. Gwiriwch beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu drwy fynd i’r dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu[.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/)

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr egluro neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu 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 nad yw’n ymateb nac yn anadlu yn emosiynol hefyd.

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ffonio 999 a dechrau gwasgu ei frest.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.