Ddim yn ymateb ond yn anadlu



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

20-30 munud

**Dull**

Ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

[Ffilm](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing)



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

****

**Cerdyn Sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu**

Amcanion dysgu

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

## Trosolwg

Mae plant yn dysgu sut mae sylwi os nad yw rhywun yn ymateb ond yn anadlu,
cyn dysgu pa gamau allweddol i’w cymryd i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond
sy’n anadlu, er mwyn bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r ffilm [ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/), dangos y PowerPoint ac arddangos neu argraffu’r cardiau sut mae 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/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Dechreuwch â’r cwestiynau hyn er mwyn gweld beth mae'r dysgwyr yn ei wybod
a datblygu'r pwnc ymhellach gyda'r grŵp. Gofynnwch i’r plant:
* Beth allai achosi i rywun beidio ag ymateb ond anadlu? *Gallai gael ei achosi gan rywun yn llewygu, yn taro ei ben neu’n teimlo’n sâl iawn.*
* Beth mae ddim yn ymateb yn ei olygu? *Dydy’r unigolyn ddim yn deffro os byddwch chi’n gweiddi ei enw neu’n taro ei ysgwyddau. Os nad yw oedolyn yn ymateb, efallai
y bydd angen i chi daro’n galetach neu ysgwyd ei ysgwyddau.*
* Sut allwch chi ddweud bod rhywun yn anadlu? *Edrychwch ar ei frest – allwch chi weld y frest yn symud? Gwrandewch wrth ei geg – allwch chi ei glywed yn anadlu? Teimlo – allwch chi deimlo ei anadl ar eich boch? Os gallwch chi, yna mae’n anadlu.*
* Sut gallech chi deimlo pe baech chi’n helpu rhywun sydd ddim yn ymateb ond sy’n anadlu? *Mae’n gallu bod yn frawychus gweld rhywun fel hyn pan nad ydynt yn ymateb. Mae’n iawn teimlo’n bryderus neu’n ofnus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu? *Gofynnwch i’r plant a ydynt yn gwybod beth i’w wneud; eglurwch eich bod yn mynd i ddysgu beth i’w wneud yn y gweithgaredd hwn.*
1. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun nad yw’n ymateb ond mae’n anadlu?
2. Gwyliwch y ffilm [ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/). Treuliwch ychydig o amser yn trafod y ffilm.
Gofynnwch i’r plant:
* Beth oedd yn digwydd yn y ffilm? *Roedd Liya a’i thad yn y parc, ac maen nhw’n gweld dyn yn rhedeg sydd wedyn yn mynd yn anymatebol.*
* Sut oedd Liya yn gwybod nad oedd y dyn oedd yn loncian yn ymateb ond ei fod yn anadlu? *Edrychodd ei thad i weld a fyddai’n ymateb iddo’n ysgwyd ei ysgwyddau a galw arno, ac yna dywedodd wrth ei thad am edrych i weld a oedd yn anadlu.*
* Beth wnaeth hi i helpu? *Dywedodd wrth ei thad beth i’w wneud.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am Liya a'i thad, ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel eu bod yn poeni, ond hefyd pethau fel eu bod yn barod i helpu ac yn hyderus eu bod yn gwybod beth i’w wneud.*
* Beth yw’r cam allweddol a gymerodd tad Liya i helpu? *Fe’i roliodd ar ei ochr gyda’i ben yn gwyro’n ôl.*
* Beth arall oedd Liya yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd hi? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel aros yn ddigynnwrf o dan bwysau, bod yn garedig, bod yn barod i helpu.*

## Logo  Description automatically generatedCwestiynau 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:

* Pam mae’n rhaid i mi wyro ei ben yn ôl i wneud yn siŵr ei fod yn anadlu?

*Pan na fydd unigolyn yn ymateb, gall ei gyhyrau ymlacio a’i dafod ddisgyn yn ôl a blocio ei lwybr anadlu. Wrth wyro
ei ben yn ôl, mae ei dafod yn dod ymlaen, ac nid yw’n blocio ei lwybr anadlu, a allai fod yn ddigon i’w helpu i anadlu.*

* Beth ddylwn i ei wneud os nad yw’r unigolyn nad yw’n ymateb i weld yn anadlu’n normal?

*Weithiau, pan nad yw unigolyn yn ymateb, gall ei anadlu fod yn swnllyd neu’n afreolaidd. Mae hyn fel arfer yn arwydd
nad yw ei galon a’i ysgyfaint yn gweithio’n iawn. Os nad yw unigolyn yn ymateb a’i fod yn anadlu’n swnllyd neu’n afreolaidd neu’n cael trafferth anadlu, dylech ei drin fel rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu.*

* Ai “ystum adfer” ydy’r enw am hyn, sef pan fyddwch yn symud unigolyn ar ei ochr ac yn gwyro ei ben yn ôl?

*Ie, gallwch ei alw’n “ystum adfer”.*

* Beth ddylwn i ei wneud os yw rhywun yn teimlo ei fod am lewygu?

*Os yw rhywun yn teimlo ei fod am lewygu, dylech ei gynghori i orwedd ar ei gefn a chodi ei goesau i wella llif y gwaed
i’r ymennydd. Dylai rhywun sydd wedi llewygu ddod at ei hun ac ymateb yn gyflym eto. Os nad yw hyn yn digwydd, dylech ei drin fel rhywun nad yw’n ymateb.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch y cardiau sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu; gofynnwch i’r plant edrych arnynt a thrafod eto yr arwyddion nad yw rhywun yn ymateb ond yn anadlu a beth fyddai rhywun yn ei wneud i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/) a’i gwblhau eto.
3. Gwiriwch beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu drwy wneud y [cwis ddim yn ymateb ond yn anadlu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/quizzes/).

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. I’w helpu i gofio, gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o’r cam allweddol i’w gymryd pan fydd rhywun ddim yn ymateb ond yn anadlu.
2. Yn awr gallwch naill ai rannu neu ddangos y lluniau o’r ffilm [ddim yn ymateb ond yn anadlu ar y PowerPoint](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/). Gofynnwch i’r dysgwyr benderfynu pa un yw trefn gywir y lluniau, a’u paru â phob un o’r camau i’w helpu.

## Crynhoi

Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ei rolio ar ei ochr a gwyro ei ben yn ôl.

Yn awr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun nad yw’n ymateb ond sy’n anadlu gyda’r sgiliau cymorth cyntaf - syniadau gweithgaredd ymarfer ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf ddim yn ymateb ond yn anadlu.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/unresponsive-and-breathing/)