



# Dysgu **CPR** i Ddisgyblion Ysgolion Cynradd

Yn cael ei gyflwyno gan: Cadwch Curiadau Keep the Beats gyda chefnogaeth:



Awyr Las  
Blue Sky  
Elusen GIG Gogledd Cymru  
The North Wales NHS Charity



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board



ACHUB BYWYD CYMRU | SAVE A LIFE CYMRU



# Nod Cynllun y Wers

Nod y cynllun hwn ydy dysgu plant ysgolion cynradd sut i wybod os ydy curiad calon person wedi stopio neu os yw'r galon yn curo'n gywir, i wybod beth i'w wneud, ac i gael yr hyder i gymryd y camau er mwyn achub bywyd person.

Yn unol â phedwar diben Cwricwlwm i Gymru, nod y cynllun hwn yw datblygu myfyrwyr hyderus, sy'n gallu gwneud penderfyniadau egwyddorol a gwybodus ac wrth ddysgu sgil bywyd mor werthfawr rydym hefyd yn datblygu dinasyddion Cymru a'r byd ar gyfer y dyfodol.

Mae'r cynllun hefyd yn rhoi'r cyfle i fyfyrwyr ddatblygu eu sgiliau Llythrennedd, gan ganolbwyntio ar Lafaredd yn benodol.

# Cwricwlwm i Gymru – Y Pedwar Diben

Mae'r pedwar diben wrth wraidd Cwricwlwm i Gymru er mwyn i bobl ifanc allu dod yn:

ddinasyddion egwyddorol,  
gwybodus  
yng Nghymru a'r byd.

ddysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n  
barod i ddysgu trwy gydol eu hoes.

gyfranwyr mentrus,  
creadigol  
sy'n barod i chwarae eu  
rhan yn llawn yn eu bywyd  
a'u gwaith.

unigolion iach, hyderus  
sy'n barod i fyw bywydau gan  
wireddu eu dyheadau fel  
aelodau gwerthfawr o  
gymdeithas.

# The Lesson Plan

1

Trafodaeth mewn paruau: Beth sy'n dod i'ch meddyliau pan rydych yn gweld llun o galon? - 5 munud

2

Trafodaeth ddosbarth - beth rydych chi'n ei wybod yn barod am y galon a'i swyddogaeth fel organ yn y corff? Gallai'r disgyblion drafod y gosodiadau 'Gwir' neu 'Gau' ar y cyflwyniad hwn - 5 munud

3

Y myfyrwyr i wrando wrth i'r athro esbonio sut mae'r galon yn gweithio a pham mae'n rhoi'r gorau i weithio ar brydiau. Gall yr athro ddarllen y sgript sydd ar sleid 11 o'r cyflwyniad hwn - 5 munud

4

Chwarae rôl - dylid rhannu'r myfyrwyr yn grwpiau a rhoi sefyllfa iddynt (mae pob sefyllfa yn cynnwys rhyw fath o argyfwng). Mae'r sefyllfaoedd wedi'u hesbonio yn y dogfennau Word sydd wedi'u hatodi ac wedi'u dylunio er mwyn cyflwyno'r myfyrwyr i'r gwasanaethau brys a'r cwestiynau gwahanol y gofynnir iddynt pan maent yn ffonio 999.

Dylai un myfyriwr gymryd rôl y person mewn argyfwng, a dylai'r myfyrwyr eraill esgus eu bod yn eu helpu a gwneud penderfyniadau ynghylch yr hyn dylent ei ddweud a'i wneud. Dylai'r grwpiau berfformio o flaen y dosbarth a dylai'r athro arwain trafodaeth ynghylch penderfyniadau'r grŵp. A wnaethon nhw wneud y penderfyniadau cywir? - 15 munud

5

Y myfyrwyr i wyllo fideo er mwyn deall pwysigrwydd CPR a gwrandao ar y gân CPR - 10 munud

6

Y myfyrwyr i wrando ar y gân unwaith yn rhagor, canu'r gân eu hunain a dilyn y symudiadau dawn. Y myfyrwyr i wrando ar y gân am y trydydd tro ac ymarfer CPR ar dedi neu glustog - 15 munud.

7

Cwblhau'r Llyfr Gwaith - naill ai yn y dosbarth neu'n waith cartref.

Gellid defnyddio'r gân CPR ar sawl achlysur yn ystod yr wythnos er mwyn cynhesu'r gorff ar gyfer sesiynau Addysg Gorfforol.

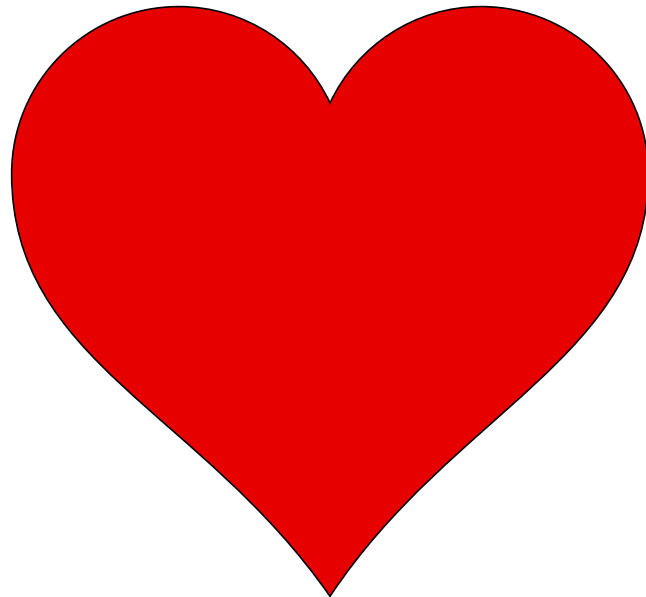
8

Adlewyrchu ar yr hyn a ddysgwyd a gosod y gwaith cartref - 5 munud



## Adnoddau

- ▶ **Y cyflwyniad hwn**
- ▶ **Sefyllfaoedd ar gyfer y chwarae rôl**
- ▶ **Ffonau tegan / clustffonau (gwrthrychau er mwyn perfformio'r sefyllfaoedd chwarae rôl)**
- ▶ **Tedi, pêl, neu glustog**
- ▶ **Fideo CPR / cân CPR (dolenni yn y cyflwyniad hwn)**
- ▶ **Llyfrau gwaith**



**Beth sy'n dod i'ch  
meddwl pan  
fyddwch yn gweld  
y llun hwn?**



## Atebion posib:

ffrindiau

Diwrnod Santes Dwynwen

siocled

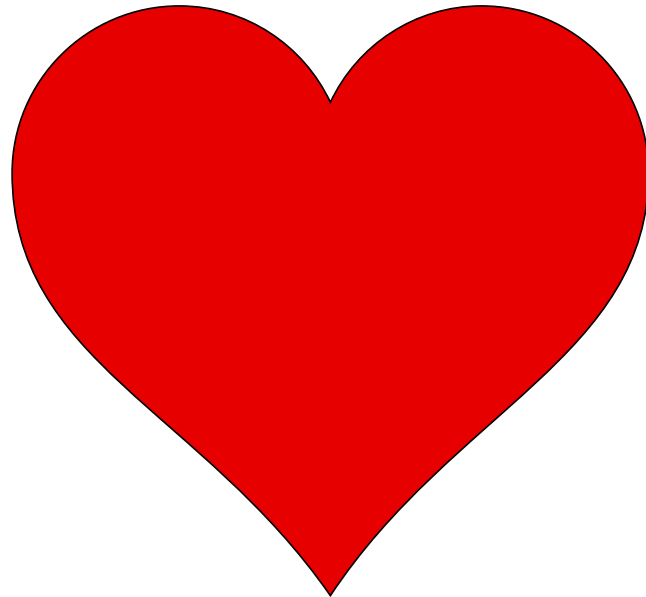
rygbi

cariad

fy nghi

teulu

canol



## Y Galon

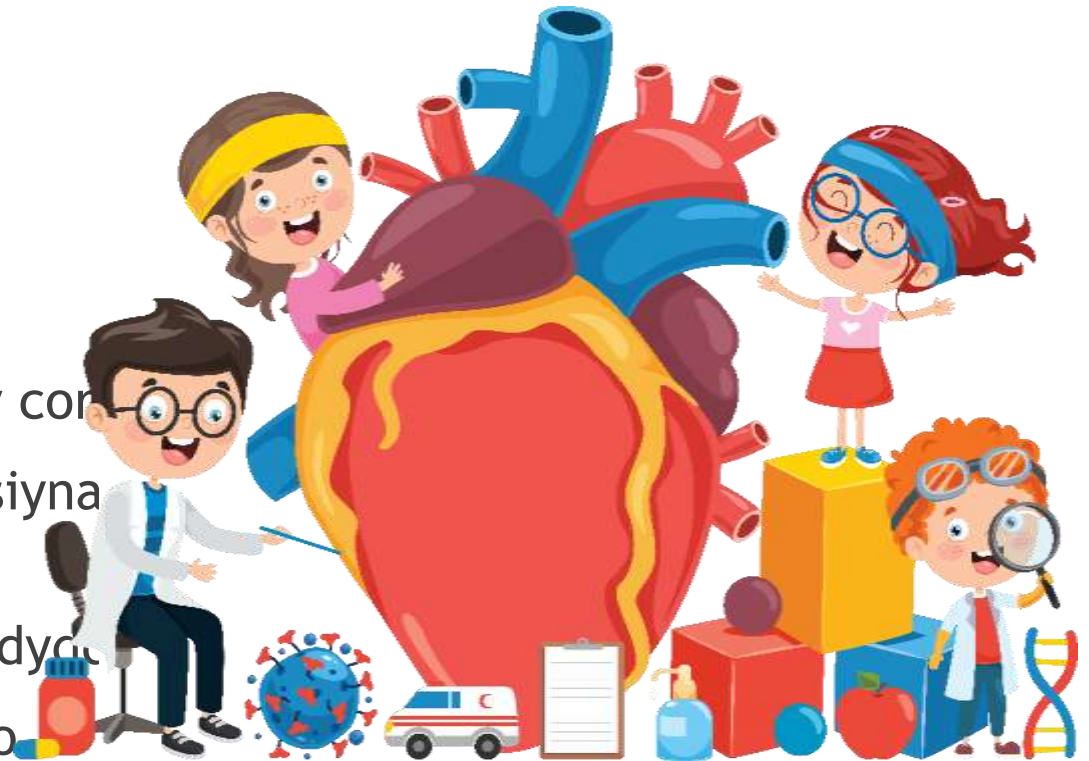


Pan fyddwn yn gweld llun o galon, rydym yn tueddu i feddwl mewn ffordd gadarnhaol. Rydym yn cysylltu'r llun ag emosiwn a chariad. Rydym yn aml yn anghofio bod y galon yn organ hanfodol yn y corff. Organ sydd angen gofal.



## Y Galon: beth rydych chi'n ei wybod? Gwir neu gau?

- ▶ Mae'r galon yn gyhyr.
- ▶ Mae eich calon yn pwmpio gwaed o gwmpas y corff.
- ▶ Mae eich calon yn eich galluogi i deimlo emosiynau a theimlo cariad at eraill.
- ▶ Mae eich calon yn curo tua 1,000 gwaith bob dydd.
- ▶ Dydy eich calon ddim yn rhoi'r gorau i weithio.
- ▶ Mae eich calon yr un maint â'ch dwrn.



## Y Galon: beth rydych chi'n ei wybod? Gwir neu gau?

- ▶ Mae'r galon yn gyhyr. **GWIR**
- ▶ Mae eich calon yn pwmpio gwaed o gwmpas y corff. **GWIR**
- ▶ Mae eich calon yn eich galluogi i deimlo emosiynau a theimlo cariad at eraill. **GAU**
- ▶ Mae eich calon yn curo tua 1,000 gwaith bob dydd. **GAU** (100,000 gwaith bob dydd)
- ▶ Dydy eich calon ddim yn rhoi'r gorau i weithio. **GAU**
- ▶ Mae eich calon yr un maint â'ch dwrn. **GWIR**



# Sut mae'r galon yn gweithio a pham mae'n rhoi'r gorau i weithio ar brydiau:

- ▶ Mae trydan yn y galon sy'n anfon negeseuon at gyhyr y galon yn dweud wrtho i guro, a hynny yn rheolaidd. Mae'r trydan yn y galon a chyhyr y galon yn gweithio fel tîm er mwyn pwmpio gwaed o gwmpas y corff er mwyn gwneud yn siŵr bod celloedd y corff i gyd yn cael digon o gyflenwad bwyd ac ocsigen.
- ▶ Pan fyddwn ni'n rhedeg o gwmpas ar fuarth yr ysgol, mae'r trydan yn y galon yn sylwi ein bod ni wedi dechrau rhedeg ac yn gwneud i'r galon guro'n gyflymach er mwyn pwmpio'r gwaed o gwmpas y corff, i ni allu dal ati i redeg!!
- ▶ Pan fyddwn ni'n cysgu, mae'r trydan yn y galon yn alluog tu hwnt ac yn gwybod bod y corff yn gorffwysio ac felly mae'n caniatáu'r galon i orffwysio wrth guro'n araf.
- ▶ Weithiau, mae'r trydan yn y galon yn rhoi'r gorau i weithio'n iawn ac yn hytrach nag anfon negeseuon neis a chilir yn rheolaidd i gyhyr y galon, mae'n anfon negeseuon gwyllt, anhrefnus a dryslyd nad yw cyhyr y galon yn eu deall felly mae'n rhoi'r gorau i guro wrth aros am y trydan i anfon neges mae'r cyhyr yn ei deall.
- ▶ Pan fydd eich calon yn rhoi'r gorau i guro byddwch yn anymwybodol, a byddwch yn rhoi'r gorau i anadlu neu ni fyddwch yn anadlu'n iawn.
- ▶ Pan fyddwn ni'n anymwybodol, ni allwn wneud y pethau canlynol: eistedd i fyny er mwyn darllen llyfr, rhedeg o gwmpas, gwyllo'r teledu. Rydym yn gorwedd yn llonydd iawn, ddim yn symud nac yn ateb unrhyw un sy'n siarad â ni.

# CHWARAE RÔL

## Beth ddylen ni wneud mewn argyfwng?



999

## Pen yn sownd mewn ffens: Gwasanaeth Tân.

- ▶ Mae'r sefyllfa hon yn gofyn i dri myfyriwr gymryd rhan.
- ▶ Dylai un myfyriwr actio rôl y claf wrth benelinio ar y llawr ac esgus bod ei ben yn sownd mewn ffens rhwng y paneli/bariau ar fuarth yr ysgol.
- ▶ Dylai myfyriwr arall esgus bod yn weithredwr llinell ffôn y gwasanaethau brys a darllen y sript sy'n cael ei ddarparu.
- ▶ Dylai'r trydydd myfyriwr esgus ei fod wedi darganfod ei ffrind sydd â'i ben yn sownd mewn ffens. Mae pawb wedi mynd i mewn i adeilad yr ysgol, mae drws yr ysgol wedi cloi a does neb yn ateb pan mae'r myfyriwr yn gofyn am gymorth neu'n curo ar y drws. Yn ffodus, mae gan y myfyriwr ffôn ac mae'n ffonio am gymorth.

## Damwain Car: Yr Heddlu

- ▶ Mae'r sefyllfa hon yn gofyn i bedwar myfyriwr gymryd rhan.
- ▶ Dylai dau o'r myfyrwyr eistedd gyferbyn â'i gilydd a nhw yw gyrrwyr y ceir.
- ▶ Dylai un o'r myfyrwyr esgus galw am gymorth gan ddefnyddio ffôn tegan.
- ▶ Mae'r pedwerydd yn weithredwr llinell ffôn y gwasanaethau brys a chanddo glustffonau a sgrïpt i'w ddarllen.
- ▶ Mae gyrrwr un yn gyrru ei blant i'r ysgol (sy'n dadlau yn y sedd gefn) ac sy'n tynnu ei sylw ac mae hefyd yn ceisio dod o hyd i'w hoff sianel ar y radio ac felly nid yw'n canolbwyntio'n llawn ar y ffordd. Mae'r ail yrrwr yn ceisio dod o hyd i'r plwg ar gyfer gwefru ei ffôn symudol ac felly nid yw yntau'n canolbwyntio'n llawn ar y ffordd ac yn sydyn mae'r ddau gar yn gwrthdaro. Yn ffodus, nid oes anafiadau, mae'r ddau yrrwr yn gandryll ac yn beio ei gilydd am y ddamwain ac wedi dod allan o'u ceir ac yn dadlau. Pan mae'r achubwr yn cyrraedd maent yn gweld nad oes anafiadau ond mae'r ffordd wedi'i chau gan y ceir ac mae rhes o draffig bob pen i'r ddamwain. Maent yn penderfynu galw am gymorth.

## Asthma: Ambiwylans

- ▶ Mae'r sefyllfa hon yn gofyn i dri myfyriwr gymryd rhan.
- ▶ Mae un o'r myfyrwyr yn eistedd ar gadair ac yn esgus ei fod yn dioddef o asthma difrifol.
- ▶ Mae myfyriwr arall yn cael ffôn tegan ac yn esgus ei fod yn cynnig help llaw i'r myfyriwr arall (achubwr). Mae'r achubwr yn helpu'r myfyriwr i ddefnyddio ei anadlydd asthma ond y tro hwn dydy'r anadlydd ddim yn ei helpu, felly maent yn penderfynu galw am gymorth.
- ▶ Y trydydd myfyriwr yw'r gweithredwr llinell ffôn ac mae'n darllen y sgrïpt.

# Canllawiau CPR yn ystod Covid-19

Datblygwyd y Gân CPR gyda chefnogaeth canllawiau Resuscitation Council UK a bydd yn cael ei diweddarau wrth i'r canllawiau newid. Mae'r canllawiau presennol yn argymhell edrych ar y ffordd mae'r frest yn codi a gostwng. Gallwch roi eich boch wrth wyneb y person os ydych o'r farn ei bod yn ddiogel i wneud hynny. Os ydych chi'n poeni am gael eich heintio yna gallwch roi darn o ddefnydd dros geg a thrwyn y person sydd wedi disgyn i'r llawr cyn dechrau CPR.

Dydy'r Gân CPR ddim yn cyfeirio at Covid ac mae'n dangos sut i wneud CPR yn defnyddio'r dwylo yn unig.

Er mwyn darganfod canllawiau llawn RCUK gallwch ymweld â'r wefan [www.resus.org.uk](http://www.resus.org.uk).





# Beth i'w wneud mewn argyfwng?

[Click Here to see the video](#)



# Cân CPR

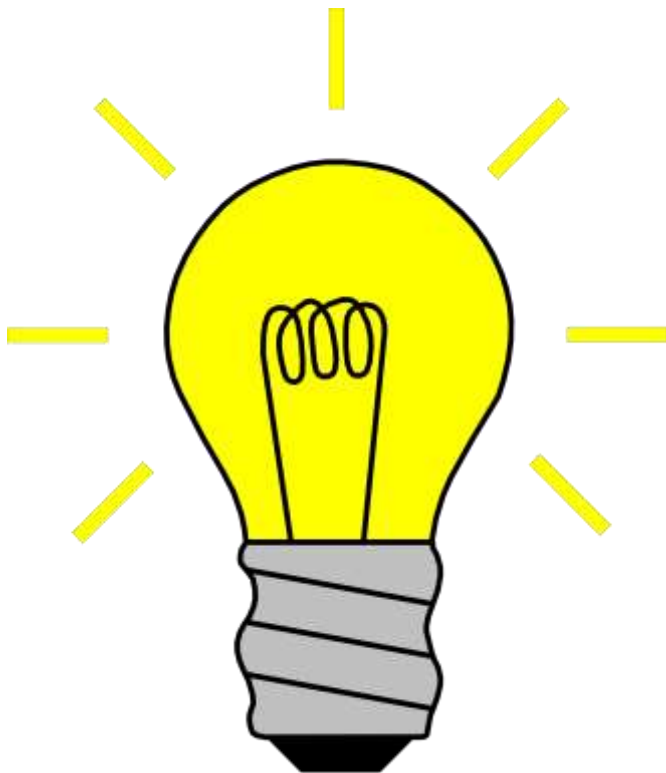
[Click Here to see the video](#)

**Cadwch Curiadau Keep the Beats Presents**  
**The CPR Song**  
**With Jess and Welsh Elvis**

Cadwch Curiadau Keep The Beats is part of Awyr Las: The North Wales NHS Charity. Registered charity number 1138976

Datblygwyd y Gân CPR yn unol â chanllawiau cyfredol Covid Resuscitation Council UK a bydd yn cael ei haddasu wrth i'r canllawiau newid.





## Adlewyrchu

**Beth ydych chi wedi'i ddysgu heddiw?**



# Beth ddylen ni wneud os ydy person yn disgyn i'r llawr?

- Peidio â chynhyrfu
- Chwilio am beryglon
- Gwirio am ymateb
- Gwirio a yw'n anadlu
- Galw am gymorth – 999
- Dechrau CPR
- Aros am ambiwlans



# Llyfr Gwaith

**Mae pedair rhan i'r llyfr gwaith a gellir gweithio ar un rhan ar y tro neu'r cyfan gyda'i gilydd yn dibynnu ar oed a sgiliau'r grŵp sy'n dysgu am CPR.**

## **Gweithgaredd 1**

**Gofynnir i'r plant gofio dilyniant y camau wrth wneud CPR.**

## **Gweithgaredd 2**

**Gofynnir i'r plant ddod o hyd i eiriau allweddol mewn chwilair.**

## **Gweithgaredd 3**

**Gofynnir i'r plant liwio llun, amlygu unrhyw beryglon wrth eu cylchu (padell ar ffwrn, gwydr wrth y ffwrn, gwydr a siswrn ar y bwrdd, cath).**

## **Gweithgaredd 4**

**Gofynnir i'r plant ddysgu CPR i aelodau o'r teulu a'u ffrindiau. Gallent ddefnyddio cyfeiriad y wefan neu'r cod QR ar waelod y llyfr gwaith.**