



CYMRU



**HYFFORDDI CENEDL O ACHUBWYR BYWYD
I WNEUD CPR**

**EICH CANLLAW I DDYSGU ADFYWIO
CARDIO-PWLMONAIDD (CPR)**

**BRWYDRO
DROS BOB
CURIAD CALON**
bhf.org.uk

Cynnwys

Mae'r adnodd hwn, a achredir gan y PSHE Association ac sy'n addas ar gyfer gwersi ABCh yn cynnwys cynlluniau gwersi ar gyfer hyfforddiant CPR, gwybodaeth am ddiogelu disgyblion a help i gyflwyno'r hyfforddiant.

Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am adnoddau a rhagor o gymorth fel y gallwch fanteisio i'r eithaf ar eich pecyn hyfforddi Call Push Rescue.

1 Cyflwyniad i Call Push Rescue

Beth yw Call Push Rescue?	04
Ar gyfer pwy mae Call Push Rescue?	05
Offer a pharatoi	05
Cyn y sesiwn	05
Deilliannau dysgu	05

2 Diogelu'r disgyblion a chyflwyno Call Push Rescue

Rheoli petruster a datgeliadau	06
Trefnu amgylchedd addas ar gyfer dysgu a pharatoi'r manicinau	06
Cynnwys Call Push Rescue yn y cwricwlwm ABCh	07
Gwerthuso ac asesu beth y mae'r bobl ifanc wedi'i ddysgu o Call Push Rescue	07
Cynnwys rhieni a gofawyr	07

3 Ffeithiau a gwybodaeth allweddol

Cenedl o achubwyr bywyd: Ffeithiau a ffigurau	08
---	----

4 Cynlluniau'r Sesiynau

Call Push Rescue: Cynllun dwy sesiwn	09
Sesiwn un	10
Sesiwn dau	15
Gweithgareddau ychwanegol	21

5 Rhagor o adnoddau a gwybodaeth.

(Mae'r Adnodd ar gyfer Athrawon (cyflwyniad PowerPoint) ar gael yn Gymraeg a gallwch ddewis is-deitlau Cymraeg ar y ffilm hyfforddi. Os oes arnoch angen arbennig am adnoddau eraill yn Gymraeg, cysylltwch â ni yn lifesavers@bhf.org.uk)

DVD hyfforddi Call Push Rescue	22
Tystysgrifau a bandiau garddwrn Call Push Rescue	22
Patrwm o lythyr Call Push Rescue at rieni	22
Adnodd Call Push Rescue ar gyfer athrawon	22
Tafleni a phosteri Call Push Rescue	22
Ffilm Call Push Rescue i'w dangos mewn gwasanaethau	22
<i>Heartstart Life Saving Guide</i>	22
<i>Keep your heart healthy</i>	22
Rôl y British Heart Foundation (BHF) yn brwydro yn erbyn clefyd y galon	22
Cyfleoedd i godi arian	22

6 Atodiadau

1. Continwmm Hyder Call Push Rescue	24
2. Cwis Call Push Rescue	25
3. Cynllun Hyfforddi Un Sesiwn	26

1 Cyflwyniad i Call Push Rescue



Beth yw Call Push Rescue?

Mae hyfforddiant Call Push Rescue gan y British Heart Foundation yn syml, yn hawdd i'w gyflwyno ac yn hwylus i'w gynnwys yng nghwricwlwm ysgolion uwchradd.

Po fwyaf o bobl sydd â sgiliau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR), mwyaf o fywydau y gellir eu hachub mewn argyfwng. Yn Norwy, lle dysgir CPR mewn ysgolion uwchradd, mae un o bob pedwar yn byw ar ôl ataliad y galon yn rhywle heblaw ysbyty. Yn y Deyrnas Unedig, mae llai nag un o bob deg yn byw. Mae unrhyw gyfle i roi hyfforddiant CPR i ddisgyblion yn amhrisiadwy.

Mae'r rhaglen Call Push Rescue yn cynnig manteision addysgol arbennig yn y gwersi a ganlyn:

- Addysg Personol a Chymdeithasol (ABCh)
- Amser Bugeiliol neu Amser Tiwtor
- Bioleg
- Addysg Gorfforol
- Clybiau ar ôl Ysgol yn cynnwys Gwobr Dug Caeredin

Yn ogystal, mae cynlluniau sesiynau Call Push Rescue yn gyfle i athrawon ddangos i arolygwyr Estyn (neu OFSTED) sut y mae eu hysgol nhw'n bodloni gofynion y Cwricwlwm Cenedlaethol:

- I hyrwyddo datblygiad ysbrydol, moesol, diwylliannol, meddyliol a chorfforol y disgyblion.
- I baratoi'r disgyblion ar gyfer cyfleoedd, cyfrifoldebau a phrofiadau bywyd.

Os hoffech ragor o gymorth i wneud cymorth cyntaf yn rhan o raglen ABCh, darllenwch y canllawiau ar wefan y PSHE Association: [y PSHE Association Programme of Study](#) a'r [PSHE Education Scheme of Work Planning Toolkit for Key Stages 3 and 4](#).

Ar gyfer pwy mae Call Push Rescue?

Rhaglen ar gyfer disgyblion 11 oed a throsodd yw Call Push Rescue. Gallwch hyfforddi dosbarth cyfan ar y tro gyda'r pecyn Call Push Rescue. Gall dim ond un athro oruchwylio'r cwrs hyfforddi trwy ddilyn y fideo – er ei bod bob amser yn dda cael pobl ychwanegol.



Offer a pharatoi

Beth sydd yn eich pecyn:

- Manicinau chwythu i fyny y gallwch eu haildefnyddio.
- Matiau penlinio.
- Bagiau coch i lenwi'r manicinau ag aer.
- Fideo hyfforddi ar DVD i arwain y sesiwn (mae i'w weld hefyd ar y ffon gof ac ar-lein yn bhf.org.uk/cprfilms).
- 2 bwmp.
- Weipiau glanhau.
- Darnau sbâr ar gyfer y manicinau.

Cyn y sesiwn

Bydd arnoch angen:

- Bwrdd gwyn, chwaraewr DVDs neu rywbeth tebyg i chwarae'r ffilm hyfforddi – dylai'r sgrin a'r seinyddion fod yn ddigon mawr i'r dosbarth weld a chlywed y cyfarwyddiadau'n glir.
- Digon o le i bob disgybl benlinio ar y llawr, gyda manicin o'u blaen.
- Cofrestr neu ffordd o nodi faint o ddisgyblion rydych yn eu hyfforddi fel y gallwch adrodd yn ôl wrth y BHF.

Os gallwch, gwyliwch chi'r fideo gyntaf i weld beth sydd arno a meddwl lle byddwch am gael seibiau.

Gallwch lenwi'r manicinau ag aer gan ddefnyddio'r bagiau pwrpasol – gall hyn fod braidd yn anodd ac efallai y bydd yn haws i chi ddefnyddio'r pypmiau. Gall y disgyblion lenwi eu manicinau eu hunain ag aer â'r bag coch ond gall arbed amser i chi eu chwythu nhw i gyd i fyny ymlaen llaw.

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn/sesiynau, dylai'r disgyblion fod yn gallu:

- Deall pwysigrwydd technegau achub bywyd.
- Asesu rhywun sy'n anymwybodol a gweld a yw'n anadlu.
- Rhoi'r claf yn yr ystum adfer.
- Dangos sut i wneud CPR ar blentyn ac oedolyn.
- Dangos sut i ofyn am ddiffibriliwr cyhoeddus (PAD), ei ganfod a'i ddefnyddio.
- Dangos mwy o hyder i weithredu mewn argyfwng.

2 Diogelu'r disgyblion a chyflwyno Call Push Rescue

Rheoli petruster a datgeliadau

Efallai bod gan ddisgybl neu berthynas i ddisgybl anhwylder ar y galon, efallai bod disgybl wedi bod yn dyst i ddigwyddiad difrifol yn cynnwys ataliad y galon, neu fod disgybl wedi colli rhywun ac felly'n sensitif i bethau sydd yn y sesiynau hyn. Er mwyn gwybod pwy yw'r disgyblion hyn a'u cefnogi, siaradwch â'ch tîm bugeiliol wrth gynllunio'r sesiwn. Mae hefyd yn beth da sôn wrth y disgyblion am y sesiwn ymlaen llaw fel y gallant roi gwybod i chi am unrhyw anawsterau.

Mae'n dda pennu rheolau ar ddechrau'r sesiwn er mwyn helpu i gadw'r trafodaethau'n barchus a chadw pellter oddi wrth brofiadau personol y disgyblion. Os oes disgyblion yn datgelu profiad personol a allai olygu y byddai'r sesiwn yn anodd iddynt, gofalwch eu bod yn cael cyfle i drafod cynnwys y sesiwn gyda chi un-i-un. Efallai y byddant yn barod i gymryd rhan o gael gwybod y gallant adael y sesiwn os bydd angen neu gall fod yn briodol rhoi cyfle iddynt optio allan. Bydd hynny'n help hefyd i sicrhau nad yw'r disgyblion eraill yn clywed manylion anodd a allai amharu ar yr awyrgylch dysgu.

Mae cynlluniau'r gwersi'n rhoi cyfle i ganfod beth yw manau cychwyn y disgyblion. Mae hyn yn cynnwys trafod camargraffiadau posibl gyda'r disgyblion. Mae'n bwysig herio syniadau sydd gan y disgyblion ynglŷn â pham na ddylent wneud CPR oherwydd efallai mai dyna'r cwbl y mae angen ei wneud er mwyn i'r bobl ifanc achub bywydau.

Trefnu amgylchedd addas ar gyfer dysgu a pharatoi'r manicinau

- Gofalwch fod gennych le mawr tawel i wneud y gwaith ymarferol gyda'r manicinau.
- Gosodwch y matiau penlinio gyda'r bagiau chwythu i fyny â thipyn o le rhyngddynt o gwmpas y sgrin fel y gall y plant ddysgu'n ddiogel wrth wyllo'r fideo.

Gall disgyblion o wahanol allu gymryd rhan yn yr hyfforddiant Call Push Rescue. Os oes disgyblion sy'n methu penlinio ar y llawr, gallwch naill ai roi'r manicinau ar fwrdd neu sicrhau eu bod yn gallu gwyllo'r sgiliau ac felly ddweud wrth rywun arall sut i wneud CPR mewn argyfwng. Gallwch annog y disgyblion i ymarfer y sgiliau y maen nhw fwyaf cyfforddus yn eu gwneud e.e. ffonio 999 neu alw am help. Gofynnwch i'r disgyblion weithio mewn grwpiau neu barau a'u hannog i gydweithio i wneud yr amgylchedd dysgu'n addas ar gyfer eu hanghenion nhw.

Dywedwch wrth y disgyblion sut i lenwi'r manicinau ag aer, eu glanhau a gofalu amdanynt, fel y gallant gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u lles nhw eu hunain.

Dywedwch ar y dechrau pa mor bwysig yw hi i'r disgyblion amddiffyn eu hunain ac asesu'r risg cyn gweithredu mewn argyfwng, gan fod hyn yn rhan bwysig o reolau sylfaenol cymorth cyntaf. Os oes rhai disgyblion yn gyndyn o wneud adfywio ceg wrth geg, dylent gael cyfle i drafod hyn; mae nodiadau i athrawon am sut i chwalu camargraffiadau yn Adran 4. Gallwch gyfeirio at CPR dwylo yn unig bryd hynny cyn i'r disgyblion ei weld ar y fideo hyfforddi.

Cynnwys Call Push Rescue yn y cwricwlwm ABCh

Gellir cynnwys hyfforddiant Call Push Rescue yn y cwricwlwm ABCh neu mewn rhaglenni tiwtoriaid ac mae'n cynnig cyfle i athrawon nodi'r cysylltiadau ag agweddau ar y cwricwla ADCDF, Bioleg neu Addysg Gorfforol. Gall gyfrannu hefyd at ddatblygiad agweddau Ysbrydol, Cymdeithasol, Moesol a Diwylliannol (SMSC) ar ddysgu.

Mae'n well cynnwys hyfforddiant cymorth cyntaf mewn cwricwlwm datblygiadol sy'n rhoi cyfle i bobl ifanc fynd yn ôl at ddysgu blaenorol ac adeiladu arno, gan wneud cysylltiad â syniadau am fyw yn iach ac agweddau cymdeithasol eraill. Fodd bynnag, caiff y sesiynau eu cyflwyno fel cynlluniau ar wahân er mwyn rhoi cymaint ag y bo modd o hyblygrwydd i ysgolion.

Mae cynlluniau'r sesiynau a'r gweithgareddau ychwanegol yn rhoi cyfle i athrawon ddangos hefyd bod bwyta deiet iachus a gwneud digon o ymarfer corff yn lleihau'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd. Dylid mynd yn ôl at hyn wrth i'r plant dyfu er mwyn adeiladu ar yr hyn a ddysgir i ddechrau.

Gwerthuso ac asesu beth y mae'r bobl ifanc wedi'i ddysgu o Call Push Rescue

Trwy wahodd y disgyblion i asesu lefel eu hyder cyn ac ar ôl hyfforddiant Call Push Rescue trwy godi dwylo, ailadrodd y llinell asesu hyder neu ddefnyddio'r continwrm hyder, ac annog trafodaeth, gall yr athrawon asesu unrhyw newid yn lefelau hyder y disgyblion a gwerthuso effaith yr hyfforddiant. Gall fod yn gyfle hefyd i annog y disgyblion i gydnabod eu bod wedi ymuno â chenedl o achubwyr bywyd ac i ymfalchïo yn hynny. Nodir yn Adran 5 sut i archebu bandiau garddwrn a thystysgrifau Call Push Rescue i nodi llwyddiant y disgyblion.

Trwy gael pawb gyda'i gilydd rhwng penodau'r fideo hyfforddi a sylwi ar eu sgiliau ymarferol, gall yr athrawon weld ar pa ddisgyblion y mae angen rhagor o gymorth neu gyfle i ddeall yn well.

Cynnwys rhieni a gofalwyr

Gellir gofyn i'r disgyblion rannu'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu gyda'u teuluoedd fel gwaith cartref rhwng y sesiynau. Neu gellir gofyn i'r disgyblion wahodd eu rhieni/gofalwyr i sesiwn ar-ôl-ysgol lle gallant ddangos eu sgiliau.

Trwy roi gwybod i rieni am yr hyfforddiant Call Push Rescue (patrwm o lythyr yn Adran 5) a'u gwahodd i ddysgu CPR gan eu plant, mae'r disgyblion yn gallu pasio'r hyn a ddysgant ymlaen. Mae hefyd yn pwysleisio gwerth cwricwlwm ABCh yr ysgolion i rieni a gofalwyr.

3 Ffeithiau a gwybodaeth allweddol

Cenedl o achubwyr bywyd: Ffeithiau a ffigurau

Mae'ch hyfforddiant yn rhan o chwyldro mewn achub bywydau: Trwy ddysgu CPR, rydych yn rhoi sgiliau i'ch disgyblion fel y gallant weithredu'n gyflym mewn argyfwng ac, o bosibl achub bywyd rhywun yng nghymuned yr ysgol.

Mewn partneriaeth â sefydliadau eraill, ysgolion a gweithleoedd, rydym yn benderfynol o sicrhau bod dysgu CPR a sgiliau achub-bywyd eraill yn rhan arferol o fywyd yn y Deyrnas Unedig. Rydym am sicrhau bod pawb yn hyderus i wneud CPR tra bydd y gwasanaethau brys ar eu ffordd.

- **Nid yr un peth yw trawiad ar y galon ac ataliad ar y galon.** Mae trawiad ar y galon yn digwydd pan nad yw rhan o gyhyr y galon yn cael digon o waed. Problem â chylchrediad y gwaed yw honno. Mae angen i'r claf fynd i'r ysbyty, neu os bydd yn anymwybodol, gall fod angen CPR. Mae ataliad y galon yn golygu bod y galon wedi stopio gweithio'n sydyn. Problem drydanol yw honno. Bydd y claf yn anymwybodol a bydd angen CPR ar unwaith.
- **Ledled y Deyrnas Unedig, mae dros 30,000 achos o ataliad y galon yn rhywle heblaw ysbyty bob blwyddyn**, ond mae llai nag 1 o bob 10 y byw. Rydym am sicrhau bod rhagor o bobl yn byw trwy roi hyfforddiant CPR.
- **Yn y cartref y ceir 80% o bob ataliad y galon sy'n digwydd yn rhywle heblaw ysbyty** – yn aml o flaen y teulu neu ffrindiau. Mae pob eiliad yn cyfrif – rydych yn llai tebygol o fyw os bydd oedi. Felly, paratowch eich disgyblion i achub bywyd.
- Ers i ni lansio'n gweledigaeth ar gyfer cenedl o achubwyr bywyd yn 2014, **mae dros 2.4 miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig wedi cael hyfforddiant trwy ein cynlluniau Heartstart a Call Push Rescue**. Ond wnawn ni ddim gorffwys nes ein bod yn genedl o achubwyr bywyd.
- **Yng Nghymru, mae llai nag un o bob deg o bobl yn byw ar ôl ataliad y galon yn rhywle heblaw ysbyty** ac mae llai na hanner y bobl sydd gerllaw yn ymyrryd pan welant rhywun yn colapsio. Mae'r adroddiad, Resuscitation to Recovery (ar gael yn <https://www.bhf.org.uk/publications/healthcare-and-innovations/national-framework-cardiac-arrest>), yn amlinellu rhai pethau y gellir eu gwneud i geisio gwella'r ystadegau brawychus hyn, trwy gynyddu ymwybyddiaeth o CPR a ddiffibrilwyr a sicrhau bod hyfforddiant CPR ar gael yn haws.
- **Rydym wedi gosod targed uchelgeisiol i ni'n hunain, sef hyfforddi 5 miliwn o bobl i wneud CPR erbyn 2020.** Rydych chi a'ch disgyblion yn ein helpu i wneud hyn.

4 Cynlluniau'r Sesiynau



CYNLLUN DWY SESIWN: SESIWN UN

Er y gellir cyflwyno'r hyfforddiant Call Push Rescue mewn dim ond hanner awr trwy ddilyn y bennod 'Dysgu CPR' ar y fideo, mae llawer o athrawon o'r farn bod mwy o gyfle i atgyfnerthu'r hyn a ddysgir ac annog trafodaeth os cynhelir dwy sesiwn awr o hyd.

Neu, mae cynllun ar gyfer un sesiwn awr o hyd i'w gweld yn Adran 6: Atodiad 3.

Amcanion dysgu

- Bydd y disgyblion yn dysgu am bwysigrwydd technegau achub bywyd.
- Bydd y disgyblion yn dysgu'r gwahaniaeth rhwng ataliad y galon a thrawiad ar y galon.
- Bydd y disgyblion yn dysgu sgiliau achub bywyd, yn cynnwys sut i wneud CPR ar oedolyn.

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn/sesiynau, bydd y disgyblion yn gallu:

- Deall pwysigrwydd technegau achub bywyd.
- Asesu rhywun sy'n anymwybodol a gweld a yw'n anadlu.
- Dangos sut i wneud CPR ar oedolyn.
- Dangos mwy o hyder i weithredu mewn argyfwng.

1 ASESIAD SYLFAENOL: CONTINWWM HYDER

10_{MUNUD}

Nodiadau i'r athro:

- Darllenwch y cyngor am ddiogelu a datgelu yn Adran 2 cyn dechrau ar sesiwn un.
- Darllenwch Adran 3 a'r Adnodd PowerPoint i Athrawon ar Call Push Rescue yn Adran 5 i gael ffeithiau a ffigurau perthnasol i'ch helpu i ddeall pwysigrwydd sgiliau achub bywyd. □
- Mae fersiwn o'r Continwwm Hyder y gellir ei hargraffu yn Adran 6: Atodiad 1.
- Cofiwch gadw cofnod o'r lefelau hyder fel y gall y disgyblion fynd ati ar ddiwedd y sesiwn i ailwerthuso'u hyder i wneud CPR mewn argyfwng.
- Gall yr athrawon ddewis defnyddio Llinell Hyder neu Gontinwwm Hyder i asesu hyder y disgyblion yn dibynnu ar y disgyblion sydd yn y dosbarth.

Nodau:

- Dysgu gweithredol i helpu dysgwyr cinesthetig.
- Asesu'r wybodaeth cyn hyfforddi.
- Gweld beth yw deinameg y grŵp.
- Sicrhau'r holl ddisgyblion efallai bod eraill yn y grŵp yn teimlo yr un mor ddihyder â nhw ac felly i beidio â phoeni.

Cyflwynwch y syniad o genedl o achubwyr bywyd ac esbonio bod yr hyfforddiant yn gyfle i ddisgyblion ddysgu sgiliau achub bywyd.

Dechreuwch y sesiwn trwy ofyn i'r disgyblion godi eu llaw os ydynt eisoes wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf neu CPR. Gwahoddwch y disgyblion i asesu pa mor hyderus ydynt i wneud CPR mewn argyfwng.

Llinell Hyder

Gwahoddwch y disgyblion i sefyll mewn llinell hyder – y rhai sydd heb lawer o hyder i sefyll ym mhen blaen y llinell, y rhai gweddol hyderus yn y canol a'r rhai hyderus ym mhen draw'r llinell.

Gofynnwch i'r disgyblion gofio ymhle y maent yn sefyll oherwydd bydd gofyn iddynt werthuso'u hyder eto ar ddiwedd y sesiwn.

NEU:

Continwwm Hyder

Rhannwch raddfeydd papur (Atodiad 1) a gwahodd y disgyblion i nodi lefel eu hyder rhwng 1 a 10; mae 1-3 yn arwydd o ddiffyg hyder, 4-6, yn eithaf hyderus, a 7-10 yn hyderus iawn.

Dywedwch wrth y disgyblion y bydd angen iddynt fynd yn ôl at eu continwwm hyder ar ddiwedd y sesiwn ac felly y dylent ei gadw'n ddiogel.

Gofynnwch am wirfoddolwyr i esbonio pam y rhoesant y sgôr hwn ar y continwwm.

Dylai'r athrawon ddefnyddio'r ddealltwriaeth hon o lefelau hyder y disgyblion i feddwl faint o amser y mae arnynt ei angen i gyflwyno'r wers, ac i benderfynu sut orau i fynd o'i chwmpas os oes disgyblion yn gyndyn o wneud CPR. Gallech roi disgyblion sy'n brin o hyder yn bartneriaid i rai sy'n fwy hyderus.

2 GWEITHGAREDD CRAIDD: CYFLWYNIAD A PHARATOI'R MANICIN

05 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Os yw amser yn brin, efallai y byddwch am baratoi'r manicinau ymlaen llaw ac felly gallwch hepgor y bennod '**Paratoi'r manicin**' ar y fideo.
- Mae CPR yn ffordd fyr o ddweud 'cardiopulmonary resuscitation' neu 'adfywio cardio-pwlmonaidd'. Mae'r achubwr yn chwarae rhan calon ac ysgyfaint rhywun sy'n anymwybodol ac nad yw'n anadlu trwy gywasgu'r fron a rhoi anadliadau achub.
- Mae rhagor o adnoddau ar gyfer CPR Dwylo yn Unig i'w gweld yn: bhf.org.uk/heart-health/how-to-save-a-life/hands-only-cpr

Nodau:

- Esbonio sefyllfa bosib lle gallai rhywun gael ataliad y galon.
- Tanlinellu pwysigrwydd dysgu sgiliau achub bywyd.
- Grymuso disgyblion â'r wybodaeth y gallent wneud y gwahaniaeth rhwng colli bywyd ac achub bywyd trwy alw'r gwasanaethau brys neu wneud CPR.
- Trafod y mater os oes disgyblion yn gyndyn o roi cynnig ar adfywio ceg wrth geg.
- Sicrhau'r disgyblion y gallen nhw helpu i achub bywyd.

► **Chwaraewch** y penodau '**Cyflwyniad**' a '**Paratoi'r manicin**' ar y fideo hyfforddi (os nad yw amser yn brin iawn a bod y manicinau wedi'u gosod cyn dechrau'r sesiwn). Mae'r adrannau hyn yn canolbwyntio ar baratoi ar gyfer hyfforddiant Call Push Rescue.

|| **Stopiwch** y fideo hyfforddi cyn chwarae '**Dysgu CPR, gwthio ar y frest**'.

Yn awr, gall y disgyblion roi cynnig ar lenwi'r manicinau â gwynt gan ddefnyddio'r bagiau coch unigol. Does dim problem os nad ydyn nhw'n gallu gwneud hyn, fe allan nhw ddefnyddio'r pymplau llaw yn lle hynny.

Yr athro i sicrhau bod y manicinau i gyd yn barod, yn cynnwys trafod pwysigrwydd glanhau'r manicinau rhwng pob disgybl a sicrhau'r disgyblion y gallant wneud CPR dwylo'n unig.

Esboniwch wrth y disgyblion bod achubwyr sy'n gwneud CPR yn chwarae rhan yr ysgyfaint a'r galon; wrth roi anadliadau achub A chywasgiadau, maent yn anfon gwaed ocsigenedig o gwmpas y corff i'r organau hanfodol. Os nad yw rhywun yn dymuno rhoi ei geg/cheg i gyffwrdd â cheg y claf, gall ddewis gwneud CPR dwylo'n unig.

Gallech roi disgyblion sy'n brin o hyder yn bartneriaid i rai sy'n fwy hyderus.

3 GWEITHGAREDD CRAIDD: YMARFER CPR

40 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

Mae pob **saib** yn y fideo yn gyfle i werthuso a/neu asesu'r hyn a ddysgwyd ac i ystyried y sefyllfa eto os oes disgyblion yn dal yn betrus.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu sut i asesu risg/peryl.
- Y disgyblion yn dysgu sut i ganfod a yw'r claf yn ymateb.
- Y disgyblion yn dysgu pryd i alw am help/ambiwylans.
- Y disgyblion yn dygu sut i agor y llwybr anadlu a gweld a yw'r claf yn anadlu.
- Y disgyblion yn dysgu sut i gywasgu brest oedolyn.
- Y disgyblion yn dysgu sut i roi anadliadau achub i oedolyn.
- Y disgyblion yn dysgu sut i gyfuno cywasgu'r frest a rhoi anadliadau achub.
- Y disgyblion yn cael cyfle i ymarfer CPR.

Cyflwynwch y penodau nesaf ar wneud CPR ar oedolyn. Esboniwch y bydd y disgyblion yn dysgu sut i wneud CPR ar oedolyn yn sesiwn un a CPR ar blentyn yn sesiwn dau.

Gofynnwch i'r disgyblion wyllo'r DVD yn ofalus i gael gweld sut i wneud CPR. Dylent aros hyd nes y dywedwch wrthynt cyn rhoi cynnig ar y technegau eu hunain.

► **Chwaraewch** y bennod: '**Gwthio ar y frest**'. Mae'r adran hon yn dangos lle a sut i gywasgu'r frest.

II Saib

► **Chwaraewch** y bennod: '**Anadlu**'. Mae'r adran hon yn tanlinellu pwysigrwydd codi'r pen i sicrhau bod y llwybr anadlu'n glir a faint o anadliadau i'w rhoi i bob cywasgiad.

II Saib

► **Chwaraewch** y bennod: '**Gwthiwch ac anadlwch**'. Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar gyfuno cywasgiadau ac anadliadau achub.

II Saib

► **Chwaraewch** y penodau '**Ysgydwch a gwaeddwch**' a '**Ewch ati i ymarfer CPR (cliciw'r ymlaen)**'. Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar weld a yw'r claf yn ymateb a pha gamau i'w cymryd wedyn.

Ar ôl pob adran, rhowch amser i'r disgyblion ymarfer a gofyn cwestiynau. Gofynnwch i'r disgyblion sydd eisoes yn hyderus i wneud CPR i helpu i ddysgu'r lleill, gan sylwi'n arbennig ar y dechneg gywasgu gywir a'u helpu i ofalu bod y llwybr anadlu'n agored cyn pob anadliad achub.

Prociwch gof y disgyblion i roi hwb i'w techneg a lefel eu hyder.

4 ASESIAD PAWB GYDA'I GILYDD: CWESTIYNAU ALLWEDDOL

05

MUNUD

I weld faint y maent yn ei ddeall, gofynnwch y cwestiynau allweddol hyn i'r disgyblion:

Pryd y mae angen CPR ar rywun?

Pan fydd:

- Yn anymwybodol? (DIM OND OS NAD YW'N ANADLU)
- Yn ymwybodol (NA)
- Yn anadlu (NA)
- Ddim yn anadlu (IE)

Beth yw'r camau i'w cymryd er mwyn gwneud CPR?

- Meddyliwch a oes **perygl**
- Ceisiwch gael **ymateb**
- Gofalwch fod y **llwybr anadlu** yn glir – os nad yw'n anadlu, ewch ymlaen i wneud...
- **Cywasgiadau** ac **anadliadau achub**

5 ASESU CYNNYDD: CONTINWWM HYDER

05

MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Mae fersiwn y gellir ei hargraffu o'r Continwwm Hyder yn Adran 6: Atodiad 1.
- Efallai y bydd athrawon yn dymuno asesu cynnydd eto yn nes ymlaen, efallai ar ôl pythefnos, yn dibynnu sut y cyflwynir y ddwy sesiwn.

Nodau:

- Gwerthuso newidiadau yn hyder y disgyblion i wneud CPR
- Gweld a oes angen rhagor o gefnogaeth ar rai
- Gweld a oes angen gweithgareddau ychwanegol ar rai unigolion

Gofynnwch i'r disgyblion **ailffurfio'r Llinell Hyder NEU fynd yn ôl at eu Continwwm Hyder** (gan ddefnyddio lliw arall) yng ngoleuni hyfforddiant heddiw. Gofynnwch i'r disgyblion gadw'u continwwm yn ddiogel i'w ddefnyddio yn sesiwn dau.

6 DOD I BEN

05

MUNUD

Atgoffwch y disgyblion o bwysigrwydd cadw'r manicinau'n lân; gofynnwch i'r disgyblion ddefnyddio'r weips glanhau, gollwng y gwynt o'r manicinau a'u rhoi yn ôl yn y bagiau'n barod ar gyfer sesiwn dau.

Soniwch am gyfleoedd ar gyfer gweithgareddau ychwanegol cyn yr ail sesiwn. Holwch a fyddai gan rai o'r disgyblion ddi-ddordeb mewn codi arian i'r BHF ar gyfer eu gwaith ymchwil sy'n achub bywydau a nodwch pwy.

Gweithgareddau ychwanegol:

- Soniwch wrth y disgyblion sut y gall deiet a ffordd o fyw iachus helpu i leihau'r risg o ataliad y galon.
- Fel rhan o'u gwaith cartref, gall y disgyblion ddysgu mwy am waith y BHF yn ariannu gwaith ymchwil sy'n achub bywydau a meddwl am ffyrdd o gydweithio i godi arian yn yr ysgol tuag at frwydr y BHF dros bob curiad calon bhf.org.uk/get-involved



CYNLLUN DWY SESIWN: SESIWN DAU

Dyma'r ail sesiwn o'r cynllun dwy sesiwn.

Os yw'n well gennych roi'r hyfforddiant mewn un sesiwn, ewch i Adran 6: Atodiad 3 i weld y cynllun ar gyfer sesiwn unigol.

Nodiadau i'r athro:

- Darllenwch y cyngor am ddiogelu a datgelu yn Adran 2 cyn dechrau ar sesiwn dau.
- Ystyriwch baratoi'r manicinau ymlaen llaw er mwyn i'r disgyblion gael rhagor o amser i ddod i ddeall CPR yn well.
- Mae fersiwn y gellir ei hargraffu o'r cwis Call Push Rescue yn Adran 6: Atodiad 2.
- Gofalwch eich bod wedi archebu digon o fandiau garddwrn a thystysgrifau neu wedi argraffu digon o dystysgrifau i'w rhannu ar ddiwedd y sesiwn. Mae manylion sut i archebu dystysgrifau yn Adran 5.
- Gofalwch fod continwa hyder y disgyblion yn barod i'w gwerthuso ar ddiwedd y sesiwn.

Amcanion dysgu

- Bydd y disgyblion yn dysgu am bwysigrwydd technegau achub bywyd.
- Bydd y disgyblion yn dysgu sgiliau achub bywyd, yn cynnwys sut i wneud CPR ar oedolyn a phlentyn.
- Bydd y disgyblion yn dysgu sut y gall diffibriliwr helpu i achub bywyd.

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn/sesiynau, bydd y disgyblion yn gallu:

- Deall pwysigrwydd CPR.
- Asesu rhywun sy'n anymwybodol a gweld a yw'n anadlu.
- Dangos sut i wneud CPR ar oedolyn a phlentyn.
- Rhoi'r claf yn yr ystum adfer.
- Dangos sut i ganfod a defnyddio diffibriliwr cyhoeddus (PAD).
- Dangos mwy o hyder i weithredu mewn argyfwng.

1 ASESIAD SYLFAENOL: Cwis

05 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Gofalwch fod continwa hyder y disgyblion yn barod i'w gwerthuso ar ddiwedd y sesiwn.

Nodau:

- Canfod disgyblion y mae arnynt angen gweithgareddau ychwanegol neu gefnogaeth.
- Asesu faint y mae'r disgyblion yn ei gofio o sesiwn un a pha agweddau y mae angen mynd yn ôl drostynt.

Dechreuwch y sesiwn trwy gyflwyno'r materion a drafodir heddiw ac yna gwahoddwch y disgyblion i gymryd rhan mewn cwis (Atodiad 2).

Gall y disgyblion weithio'n unigol neu mewn grwpiau bach i ateb y cwestiynau ar bapur ac yna rannu eu hatebion gyda gweddill y dosbarth. Neu gall y disgyblion godi eu llaw i ddangos eu bod am ateb.

Cwestiynau'r cwis:

1 Pryd ddylech chi ddechrau gwneud CPR?

Pan fydd y claf yn anymwybodol ac nad yw'n anadlu.

2 Llanwch y bylchau yn y frawddeg isod:

Pan fyddwch wedi gweld nad yw'r claf yn anadlu, dylech alw am (**ambiwllans**), a dechrau gwneud (**CPR**), gan gywasgu'r frest (**30**) gwaith, ac yna roi 2 (**anadliad achub**). Dylech ddal i wneud CPR hyd nes bod (**ambiwllans**) yn cyrraedd neu rywun arall yn cymryd drosodd.

3 Sut mae gwybod a yw rhywun yn anadlu?

Am ddeg eiliad:

Edrychwch i weld a yw'r frest yn codi.

Gwrandwch, rhwch glust ar y geg a'r trwyn ac gwrandwch am anadl.

Teimlwch, rhwch glust ar y geg a'r trwyn ac arhoswch i weld a ydych yn teimlo anadl.

4 Sut ddylech chi ddal eich dwylo a'ch breichiau pan fyddwch yn dechrau cywasgu'r

frest? Dylech roi un llaw ar ben y llall a sawdl y llaw isaf yng nghanol y frest. Dylai'r breichiau fod yn syth a'r penelinoedd wedi cloi.

5 Pam y mae'n bwysig ceisio cynnig anadliadau achub yn ogystal â chywasgu os

teimlwch y gallwch? I drosglwyddo ocsigen y gellir ei ddosbarthu o gwmpas y corff i'r holl organau hanfodol tra byddwch yn gwneud y cywasgiadau.

2 GWEITHGAREDD CRAIDD CPR HEB Y CLICIWR

10

MUNUD

► **Chwaraewch** y bennod: '**Ymarfer CPR, cliciwr i ffwrdd**'. Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar gadarnhau'r cyfuniad o anadliadau achub a chywasgliadau.

Gofynnwch i'r disgyblion wyllo'r adran: '**Dysgu CPR, gwthio ar y frest**' i gael mynd dros y cyfarwyddiadau sut i wneud CPR eto. Dylai'r disgyblion aros i gael caniatâd cyn mynd ati i'w wneud eu hunain.

Dylai'r disgyblion ymarfer gwneud CPR ar oedolyn ar ôl gwyllo'r clip atgoffa.

3 GWEITHGAREDD CRAIDD: CPR AR BLENTYN

10

MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Mae cyrff oedolion a phlant yn wahanol, felly mae angen i ddyfnder y cywasgu fod yn wahanol.
- Dylid gwneud cywasgiadau ar oedolyn â dwy law i ddyfnder o 5-6cm o'r frest.
- Dylid gwneud cywasgiadau ar blentyn ag un neu ddwy law i ddyfnder o un rhan o dair o'r frest.
- Mae'n debygol y bydd angen i bobl ifanc neu fach ddefnyddio dwy law i wasgu i'r dyfnder cywir.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu'r gwahaniaeth rhwng CPR ar oedolyn a CPR ar blentyn.
- Disgyblion yn ymarfer CPR ar blentyn.
- Os oes rhywun yn betrus o wneud CPR ar blentyn, dylid trafod hynny.

Cyflwynwch CPR ar gyfer plant ac esbonio bod gwahaniaethau bach rhwng CPR ar oedolyn ac ar blentyn.

► **Chwaraewch** y bennod: 'CPR Plentyn'. Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y gwahaniaethau pwysig yn nyfnder y cywasgiadau wrth wneud CPR ar blentyn.

Gwylwch y bennod fel dosbarth ac yna ymarfer y dechneg newydd ar y manicinau.

I weld faint y maent yn ei ddeall, gofynnwch y cwestiynau hyn i'r disgyblion:

- Sawl llaw ddylen ni eu defnyddio ar gyfer cywasgiadau ar oedolyn?
Dwy
- Pa mor ddwfn y mae angen cywasgu brest plentyn?
Dylid gwneud cywasgiadau ar blentyn ag un neu ddwy law i ddyfnder o un rhan o dair o'r frest.

4 GWEITHGAREDD CRAIDD: YSTUM ADFER

10 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Os yw rhywun yn anymwybodol ond yn dal i anadlu, nid oes angen CPR, a dylid eu rhoi yn yr ystum adfer.
- Yr un yw'r ystum adfer ar gyfer oedolion a phlant.
- A yw'r claf yn anadlu'n normal? Os ydyw, rhwch y claf yn yr ystum adfer, ar ei (h)ochr gydag un penglin wedi'i phlygu, llaw o dan y foch, a'r pen wedi'i godi i gadw'r llwybr anadlu'n glir.
- Mae rhagor o adnoddau yn Adran 5: **Heartstart Life Saving Guide**.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu sut a phryd i roi claf sy'n anadlu ac yn anymwybodol yn yr ystum adfer.
- Y disgyblion yn adolygu sut i asesu risg/peryl.
- Y disgyblion yn adolygu sut i ganfod a yw'r claf yn ymateb.
- Y disgyblion yn adolygu pryd i alw am help a ffonio am ambiwlans.
- Y disgyblion yn adolygu sut i agor y llwybr anadlu a gweld a yw'r claf yn anadlu.

► **Chwaraewch** y bennod: 'Yr ystum adferol'. Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar sut a phryd i roi claf yn yr ystum adfer. Os yw'r disgyblion yn hyderus a bod digon o amser, gallant ymarfer mwy trwy roi ei gilydd yn yr ystum adfer.

I weld faint y maent yn ei ddeall, gofynnwch y cwestiynau hyn i'r disgyblion:

- Pryd rydyn ni'n rhoi rhywun yn yr ystum adfer?
Pan fydd yn anymwybodol ond yn dal yn anadlu
- Pryd y mae angen CPR ar rywun?
Pan fydd yn anymwybodol a ddim yn anadlu neu ddim yn anadlu'n normal

5 GWEITHGAREDD CRAIDD: DYSGU AM Y DIFFIBRILIWR

05–10

MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Does dim angen hyfforddiant i ddefnyddio diffibriliwr. Bwriad y rhan hon o'r sesiwn yw dangos i'r disgyblion pa mor hawdd yw eu defnyddio, sut y maent yn helpu i gadw rhywun yn fyw (ffonio 999, dechrau CPR a defnyddio diffibriliwr) ac ennyn trafodaeth am leoliad diffibrilwyr cyhoeddus (PADs) ger eu cartrefi a'u hysgol.
- Mae diffibriliwr yn ddyfais sy'n rhoi sioc drydan gref i'r galon trwy wal brest rhywun sydd wedi cael ataliad y galon.
- Ni fydd diffibriliwr cyhoeddus yn rhoi sioc os nad oes angen un.
- Mae llawer o ddiffibrilwyr mewn mannau cyhoeddus fel gorsafoedd rheilffyrdd, canolfannau siopa, meysydd awyr a chanolfannau hamdden.

Nodau:

- Gwneud y disgyblion yn fwy hyderus yn y rhan y gall diffibriliwr ei chwarae yn adfywio pobl.
- Pwysleisio ei bod yn rhaid iddynt ffonio 999 a dechrau CPR yn gyntaf er mwyn defnyddio diffibriliwr yn effeithiol.

► **Chwaraewch** y bennod: '**Diffibriliwr i'r cyhoedd**'. Mae'r adran hon yn dangos sut i ddefnyddio diffibriliwr a sut y gall helpu i achub bywydau. Dylai'r disgyblion wrando'n ofalus am atebion i'r cwestiynau isod wrth wyllo.

- **Ym mha sefyllfaoedd fyddai angen defnyddio diffibriliwr?**
Defnyddir diffibriliwr pan fydd rhywun wedi cael ataliad y galon a bod angen help i ailgychwyn y galon.
- **Beth ddylai rhywun ei wneud i helpu claf wrth geisio canfod lle mae diffibriliwr cyhoeddus (PAD)?**
Y cam cyntaf yw ffonio 999 ac yna ddechrau CPR tra bydd rhywun arall yn chwilio am y diffibriliwr.
- **Sut mae gwybod beth i'w wneud â diffibriliwr cyhoeddus?**
Mae llais yn dweud yn glir sut i ddefnyddio'r diffibriliwr. Mae diagramau a/neu sgrin ar lawer ohonynt hefyd.
- **Sut all rhywun fod yn ddiogel wrth ddefnyddio diffibriliwr cyhoeddus?**
Gofalwch nad ydynt yn cyffwrdd â'r claf pan fydd y diffibriliwr yn dweud wrthynt am roi'r gorau i CPR na cyn pwyso'r botwm '*Shock*'.

Ewch dros yr atebion gyda'r disgyblion. Yna gofynnwch y cwestiynau ychwanegol hyn.

- **A oedd rhywbeth yn eich synnu am y broses o ddefnyddio diffibriliwr?**
Dylai'r disgyblion nodi ei fod yn eithaf syml gan fod y cyfarwyddiadau'n glir.
- **Beth ddylech chi ei wneud os ydych ar eich pen eich hunan gyda chlaf – gwneud CPR neu chwilio am ddiffibriliwr?**

Atgoffwch y disgyblion i beidio â rhoi'r gorau i CPR i chwilio am ddifibriliwr. Os oes modd, anfonwch rywun arall i chwilio am un. Pan fydd rhywun yn ffonio 999, gall y cysylltydd ddweud a oes diffibriliwr cyhoeddus gerllaw.

- **A oes rhywun yn gwybod a oes diffibrilwyr cyhoeddus yn yr ysgol neu gerllaw?** Bydd hyn yn wahanol ar gyfer pob ysgol. Gallwch ofyn i'r disgyblion ganfod lle mae diffibrilwyr yn yr ardal fel gwaith cartref os yw'n addas yng nghyd-destun yr ysgol.

6 GWEITHGAREDD CRAIDD: BRWYDR SAM DROS BOB CURIAD CALON

05–10

MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Mae brwydr Sam dros bob curiad calon yn rhoi cyfle i'r disgyblion weld gwerth yr hyn y maen nhw wedi'i ddysgu y tu hwnt i'r theori a'r ymarfer a gawsant yn y ddwy sesiwn.
- Dyma gyfle i weld a yw lefelau hyder y disgyblion wedi newid: gwahoddwch y disgyblion naill ai i drefnu eu hunain mewn Llinell Hyder neu i lenwi'r Continwrm Hyder eto (Atodiad 1)
- Os hoffech wybodaeth gefndir, defnyddiwch y Cyflwyniad PowerPoint i Athrawon (Adran 5).
- Gallwch archebu tystysgrifau a bandiau garddwrn gan y British Heart Foundation. (Gweler Adran 5).

Nodau:

- Y disgyblion yn dechrau cysylltu ABCCh â phynciau eraill yn y cwricwlwm.
- Y disgyblion yn ystyried yr hyn y gallant ei wneud fel achubwyr bywyd a dinasyddion.
- Y disgyblion yn dechrau deall y grym a ddaw o ddysgu sgiliau achub bywyd.
- Y disgyblion yn ymfalchïo eu bod wedi ymuno â chenedl o achubwyr bywyd.

Llongyfarchwch y disgyblion ar ymuno â chenedl o achubwyr bywyd; gwahoddwch y disgyblion i drafod sut maent yn teimlo ar ôl y sesiynau ac a ydynt yn teimlo'n fwy hyderus i weithredu mewn argyfwng.

► **Chwaraewch** y bennod: '**Brwydr Sam am bob curiad calon**'. Chwaraewch y bennod yn y fideo sy'n sôn am argyfwng go iawn a sut y bu hyfforddiant CPR o gymorth i achub bywyd rhywun.

Gofynnwch y cwestiynau isod i'r myfyrwyr a'u trafod:

- Ydych chi'n cytuno y dylai pawb ddysgu CPR?
- Sut allen ni gael pobl eraill i ddysgu CPR os nad ydyn nhw'n dod i'r sesiynau Call Push Rescue?
- Sut allen ni helpu'r British Heart Foundation i hyfforddi cenedl o achubwyr bywyd a chodi arian ar gyfer gwaith ymchwil sy'n achub bywydau?

7 PAWB GYDA'I GILYDD: WAL GRAFFITI

05–10

MUNUD

Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu neu dynnu llun o'r pwyntiau, y technegau a'r meddyliau allweddol sy'n aros yn eu meddwl ar ôl y ddwy wers ar fwrdd gwyn y dosbarth/papur siwgrwr neu yn unigol yn eu llyfrau neu ar bapur.

Dyma gyfle i athrawon a disgyblion asesu beth a ddysgwyd a beth y mae angen ei ailadrodd neu ei gadarnhau, ac i nodi a herio unrhyw gamagraffiadau. Gellir ei ddefnyddio hefyd fel cyfle i ddisgyblion sôn faint yn fwy hyderus y maent am ddefnyddio technegau achub bywyd.

8 ASESU CYNNYDD: MYND YN ÔL AT Y CONTINWWM HYDER

05

MUNUD

Gwahoddwch y disgyblion i ffurfio'r **Llinell Hyder** eto **NEU** lenwi **Continwwm Hyder arall** (gan ddefnyddio lliw arall) yn dilyn hyfforddiant heddiw.

Gweithgareddau ychwanegol:

- Gall y disgyblion hyfforddi eu rhieni/gofalwyr i wneud CPR ar oedolion a phlant gartref fel rhan o'u gwaith cartref neu mewn sesiwn ar-ôl-ysgol.
- Gallai'r dosbarth hyfforddi rhagor o athrawon a disgyblion mewn gwrs ABCh neu ddangos beth y maent wedi'i ddysgu mewn gwasanaeth.
- Gall y disgyblion edrych neu ymchwilio i weld lle mae'r diffibrilwyr agosaf at eu cartref neu'r ysgol.
- Fel rhan o'u gwaith cartref, gall y disgyblion ddysgu mwy am waith y BHF yn ariannu gwaith ymchwil sy'n achub bywydau a meddwl am ffyrdd o gydweithio i godi arian yn yr ysgol tuag at frwydr y BHF dros bob curiad calon bhf.org.uk/get-involved

5 Rhagor o adnoddau a gwybodaeth

DVD hyfforddi Call Push Rescue

Mae'r DVD yn cynnwys yr holl glipliau y cyfeirir atynt yn y sesiwn ddysgu yn Adran 4. Mae'r un clipiau i'w gweld ar-lein yma bhf.org.uk/cprfilms. I weld is-deitlau Cymraeg ar y fideos, ewch i'r olwyn fach 'Settings' ar yr ochr dde ar waelod y sgrin a dewis 'Subtitles' ac yna 'Welsh'.

Tystysgrifau a bandiau garddwrn Call Push Rescue

Gallwch archebu dystysgrifau a bandiau garddwrn i'w rhannu ar ôl cwblhau'r hyfforddiant. Gallwch lungopïo'r dystysgrifau neu archebu rhai am ddim o'n llinell archebu ar 0870 600 65 66 neu orderline@bhf.org.uk gan nodi'r cyfeirnod CPR1 (tystysgrifau) a CPR2 (bandiau garddwrn).

Mae'r adnoddau isod ar gael yn

bhf.org.uk/cpr-school (Ar gael yn Saesneg yn unig)

Patrwm o lythyr Call Push Rescue at rieni

Mae'r patrwm hwn o lythyr hwn yn cynnwys yr holl wybodaeth y mae arnoch ei hangen i esbonio wrth rieni a gofawyr beth y bydd eu plant yn ei ddysgu mewn hyfforddiant Call Push Rescue.

Adnodd Call Push Rescue i athrawon

Mae'r cyflwyniad PowerPoint parod hwn yn gallu bod yn ddefnyddiol i rai sy'n dysgu Call Push Rescue neu gellir ei ddefnyddio i roi gwybodaeth i benaethiaid ysgolion, cydathrawon, rhieni a gofawyr am hyfforddiant Call Push Rescue.

Tafleenni a phosteri Call Push Rescue

Beth am godi posteri o gwmpas yr ysgol neu eu hanfon adref gyda'r disgyblion i roi gwybodaeth i rieni a gofawyr cyn dechrau ar yr hyfforddiant?

Ffilm Call Push Rescue i'w dangos mewn gwasanaethau

Cyfle i ennyn diddordeb staff a disgyblion yn yr hyfforddiant Call Push Rescue sydd ar y gweill.

Heartstart Life Saving Guide

Dyma ganllaw syml cam-wrth-gam i CPR, yr ystum adfer a sgiliau achub bywyd eraill bhf.org.uk/publications/emergency-life-support/heartstart---life-saving-guide

Keep your heart healthy

Mae'r llyfryn hwn yn amlinellu newidiadau i'ch ffordd o fyw i'ch gwneud yn llai tebygol o gael clefyd cardiofasgwlaidd bhf.org.uk/publications/heart-conditions/keep-your-heart-healthy

Rôl y British Heart Foundation (BHF) yn brwydro yn erbyn clefyd y galon

Cewch ddysgu beth mae ymchwilwyr y BHF yn ei wneud i frwydro yn erbyn clefyd y galon yma bhf.org.uk/about-us/what-we-do

Cyfleoedd i godi arian

Os ydi'ch disgyblion neu'ch ysgol wedi cael eu hysbrydoli i helpu'r BHF i frwydro dros bob curiad calon, gallwch archebu pecyn codi arian AM DDIM i'ch ysgol yma bhf.org.uk/get-involved/fundraising/do-your-own-fundraising/order-your-pack/

Ewch i'n gwefan i weld gwahanol ffyrdd hwyliog o gymryd rhan a chodi arian at waith ymchwil sy'n achub bywydau bhf.org.uk/get-involved

6 Atodiadau

1. Continwwm Hyder Call Push Rescue

Dyfais werthuso y gellir ei hargraffu.

2. Cwis Call Push Rescue

Cwis y gellir ei argraffu (heb atebion) ar gyfer y disgyblion.

3. Cynllun Hyfforddi Un Sesiwn

Canllaw i ddysgu CPR mewn un sesiwn gan ddefnyddio fideo Call Push Rescue.



ATODIAD 1

Continwwm Hyder

Enw _____

Dosbarth _____

Cadwch y continwwm hyder hwn yn ddiogel gan y byddwn yn dod yn ôl ato ar ddiwedd sesiwn gyntaf ac ail sesiwn yr hyfforddiant Call Push Rescue.

Pa mor hyderus ydych chi y byddech yn gallu gwneud CPR mewn argyfwng?

Nodwch lefel eich hyder ar y raddfa isod gan ddefnyddio lliw gwahanol bob tro y bydd gofyn i chi ateb yr un cwestiwn, ar wahanol adegau yn ystod eich hyfforddiant Call Push Rescue:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Canllaw

1-3: Dydw i ddim yn hyderus

4-6: Rwy'n weddol hyderus

7-10: Rwy'n hyderus



ATODIAD 2 **Cwis**

Atebwch gwestiynau'r cwis fel y mae'ch athro'n gofyn i chi.

Amser: 5 munud

1 Pryd ddylech chi ddechrau gwneud CPR?

2 Llanwch y bylchau yn y frawddeg isod:

Pan fyddwch wedi gweld nad yw'r claf yn anadlu dylech alw am _____, a dechrau gwneud _____ gan gywasgu'r frest _____ gwaith, ac yna roi 2 _____.

Dylech ddal i wneud CPR hyd nes bod _____ yn cyrraedd neu rywun arall yn cymryd drosodd.

3 Sut mae gwybod a yw rhywun yn anadlu?

4 Sut ddylech chi ddal eich dwylo a'ch breichiau pan fyddwch yn dechrau cywasgu'r frest?

5 Pam y mae'n bwysig ceisio cynnig anadliadau achub yn ogystal â chywasgu os teimlwch y gallwch?

ATODIAD 3

Cynllun Hyfforddi Un Sesiwn



CYNLLUN UN SESIWN

Er ein bod yn argymhell dysgu'r rhaglen mewn dwy sesiwn neu fwy, gellir rhoi'r hyfforddiant CPR sylfaenol mewn dim ond hanner awr trwy chwarae'r bennod '**Dysgu CPR**' ar fideo hyfforddi Call Push Rescue. Neu gallwch gynnal y sesiwn hyfforddi mewn 50-60 munud gan ddilyn y drefn isod.

Os hoffech awgrymiadau am gwestiynau dyfnach, a gwybodaeth ac adnoddau i asesu a gwerthuso'r hyn y mae'r disgyblion wedi'i ddysgu, darllenwch y cynlluniau ar gyfer y sesiynau Call Push Rescue yn Adran 4 sy'n cynnig dwy sesiwn 50-60 munud.

Amcanion dysgu

- Bydd y disgyblion yn dysgu am bwysigrwydd technegau achub bywyd.
- Bydd y disgyblion yn dysgu sgiliau achub bywyd, yn cynnwys sut i wneud CPR ar oedolyn a phlentyn.
- Bydd y disgyblion yn dysgu sut y gall diffibriliwr helpu i achub bywyd.

Deilliannau dysgu

Erbyn diwedd y sesiwn/sesiynau, bydd y disgyblion yn gallu:

- Deall pwysigrwydd CPR.
- Asesu rhywun sy'n anymwybodol a gweld a yw'n anadlu.
- Rhoi'r claf yn yr ystum adfer.
- Dangos sut i ganfod a defnyddio diffibriliwr cyhoeddus (PAD).
- Dangos mwy o hyder i weithredu mewn argyfwng.

Nodiadau i'r athro:

- Mae'r sesiwn unigol yn dibynnu'n fawr ar yr hyn sydd ar y fideo. Gall fod yn dda cael saib rhwng y penodau i sicrhau bod y disgyblion yn cael cyfle i ymarfer mwy neu ofyn cwestiynau.
- Darllenwch Adran 1 i gael awgrymiadau ar gyfer gosod yr ystafell cyn y sesiwn unigol.
- Darllenwch y cyngor am ddiogelu a datgelu yn Adran 2 cyn dechrau ar y sesiwn.
- Mae ffeithiau a ffigurau defnyddiol yn Adran 3 a Chyflwyniad PowerPoint Call Push Rescue yn Adran 5.
- Er mwyn mesur lefelau hyder cyn ac ar ôl y sesiwn unigol, gallwch ddefnyddio'r fersiwn brintadwy o'r Continwmm Hyder yn Adran 6: Atodiad 1.

1 CYFLWYNIAD A GWAELODLIN

05

MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Gofalwch fod gan yr holl ddisgyblion fag manicin o flaen eu grŵp a'u bod yn gallu gweld y sgrin neu'r bwrdd gwyn.
- Rhowch y bennod '**Dysgu CPR**' yn barod i chwarae ar y fideo.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu am nod y sesiwn.
- Y disgyblion yn dysgu am y 'Gadwyn Oroesi'.
- Y disgyblion yn dysgu am bwysigrwydd CPR.

Cyflwynwch y syniad o genedl o achubwyr bywyd ac esbonio bod yr hyfforddiant yn gyfle i ddisgyblion ddysgu sgiliau achub bywyd. Dechreuwch y sesiwn trwy ofyn i'r disgyblion godi eu llaw os ydynt eisoes wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf neu CPR. Defnyddiwch y wybodaeth hon i helpu i baru achubwyr mwy hyderus gyda rhai llai hyderus ac i ganfod ar bwy y gall fod angen cymorth ychwanegol.

Dewisol: Gwahoddwch y disgyblion i asesu pa mor hyderus ydynt i wneud CPR mewn argyfwng gan ddefnyddio Atodiad 1.

Gwahoddwch y disgyblion i fynd i grwpiau bach o gwmpas y sgrin/bwrdd gwyn yn barod i wyllo'r fideo.

2 DYSGU CPR

30 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Gofalwch fod y manicinau i gyd yn llawn gwynt – defnyddiwch y pympiau llaw os oes angen mwy o wynt arnynt.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu sut i asesu risg/peryl.
- Y disgyblion yn dysgu sut i ganfod a yw'r claf yn ymateb.
- Y disgyblion yn dysgu pryd i alw am help a galw am ambiwlans.
- Y disgyblion yn dysgu sut i agor y llwybr anadlu a gweld a yw'r claf yn anadlu.
- Y disgyblion yn dysgu sut i gywasgu brest oedolyn.
- Y disgyblion yn dysgu sut i roi anadliadau achub i oedolyn.
- Y disgyblion yn dysgu sut i gyfuno cywasgu'r frest a rhoi anadliadau achub.
- Y disgyblion yn cael cyfle i ymarfer CPR.

Gofynnwch i'r disgyblion wyllo'r fideo'n ofalus i gael gweld sut i wneud CPR.

► **Chwaraewch 'Dysgu CPR'** i ddysgu CPR yn effeithiol i ddisgyblion 12 oed a throsodd (23 munud).

|| **Cymerwch saib** yn y fideo rhwng pob adran er mwyn i'r disgyblion gael cyfle i ymarfer; i ofalu bod yr holl fanicinau wedi'u llenwi'n iawn â gwynt ac i ateb unrhyw gwestiynau sy'n codi rhwng penodau.

Gofalwch ofyn cwestiynau i'r disgyblion i weld beth maent wedi'i ddysgu. Dyma rai cwestiynau addas:

- Beth ddylech chi ei wneud wrth fynd at y claf i ddechrau?
- Pryd ddylech chi ffonio 999?
- Sawl cywasgiad ddylech chi eu gwneud am bob set o 2 anadliad achub?

CPR AR BLENTYN

05 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Mae cyrff oedolion a phlant yn wahanol, felly mae angen i ddyfnder y cywasgu fod yn wahanol.
- Wrth wneud cywasgiadau ar oedolyn, dylid defnyddio'r ddwy law a chywasgu i ddyfnder o 5-6cm ar y frest neu ddwy ran o dair o'r frest.
- Dylid gwneud cywasgiadau ar blentyn ag un neu ddwy law i ddyfnder o un rhan o dair o'r frest.
- Mae'n debygol y bydd angen i bobl ifanc neu fach ddefnyddio dwy law i wasgu i'r dyfnder cywir.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu'r gwahaniaeth rhwng CPR ar oedolyn a CPR ar blentyn.
- Y disgyblion yn ymarfer CPR ar blentyn.
- Os oes rhywun yn betrus o wneud CPR ar blentyn, trafodir hynny.

Gofynnwch i'r disgyblion wyllo'r fideo'n ofalus i gael gweld sut i wneud CPR ar blentyn.

► **Chwaraewch 'CPR Plentyn'** a dilyn y camau i ddysgu CPR effeithiol ar gyfer plant (3.5 munud).

I ganfod faint y maent wedi'i ddysgu, holwch y disgyblion beth yw'r gwahaniaeth rhwng CPR ar oedolyn ac ar blentyn.

4 YR YSTUM ADFER

10 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Os yw rhywun yn anymwybodol ond yn dal i anadlu, nid oes angen CPR, a dylid rhoi'r claf yn yr ystum adfer.
- Yr un yw'r ystum adfer ar gyfer oedolion a phlant.
- A ydi'r claf yn anadlu'n normal? Os ydyw, rhowch y claf yn yr ystum adfer, ar ei (h)ochr gydag un penglin wedi'i phlygu, llaw o dan y foch, a'r pen wedi'i godi i gadw'r llwybr anadlu'n glir.
- Mae rhagor o adnoddau yn Adran 5: **Heartstart Life Saving Guide**.

Nodau:

- Y disgyblion yn dysgu sut a phryd i roi claf sy'n anadlu ac yn anymwybodol yn yr ystum adfer.
- Y disgyblion yn adolygu sut i asesu risg/peryl.
- Y disgyblion yn adolygu sut i ganfod a yw'r claf yn ymateb.
- Y disgyblion yn adolygu pryd i alw am help a ffonio am ambiwlans.
- Y disgyblion yn adolygu sut i agor y llwybr anadlu a gweld a yw'r claf yn anadlu.

Gofynnwch i'r disgyblion wylïo'r fideo'n ofalus i weld sut i roi rhywun yn yr ystum adfer.

► **Chwaraewch** 'Yr Ystum Adferol' i weld beth yw'r camau ar gyfer rhoi claf sy'n anymwybodol ac yn anadlu yn yr ystum adfer (6 munud).

Gwnewch yn siŵr bod y disgyblion yn deall pryd i ddefnyddio'r ystum adfer. Os oes amser, gofynnwch i'r disgyblion ddangos yr ystum adfer gyda phartner.

5 DYSGU AM Y DIFFIBRILIWR

05

MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Does dim angen hyfforddiant i ddefnyddio diffibriliwr. Bwriad y rhan hon o'r sesiwn yw dangos i'r disgyblion pa mor hawdd yw eu defnyddio, sut y maent yn helpu i gadw rhywun yn fyw (ffonio 999, dechrau CPR a defnyddio diffibriliwr) ac ennyn trafodaeth am leoliad diffibrilwyr cyhoeddus (PADs) ger eu cartrefi a'u hysgol.
- Mae diffibriliwr yn ddyfais sy'n rhoi sioc drydan gref i'r galon trwy wal brest rhywun sydd wedi cael ataliad y galon.
- Ni fydd diffibriliwr cyhoeddus yn rhoi sioc os nad oes angen un.
- Mae llawer o ddiffibrilwyr mewn mannau cyhoeddus fel gorsafoedd rheilffyrdd, canolfannau siopa, meysydd awyr a chanolfannau hamdden.

Nodau:

- Gwneud y disgyblion yn fwy hyderus yn y rhan y gall diffibriliwr ei chwarae yn adfywio pobl.
- Pwysleisio ei bod yn rhaid iddynt ffonio 999 a dechrau CPR yn gyntaf er mwyn defnyddio diffibriliwr yn effeithiol.

Gofynnwch i'r disgyblion wylïo'r fideo'n ofalus i gael gweld sut y gellir defnyddio diffibrilwyr i achub bywydau.

► **Chwaraewch** 'Diffibriliwr i'r cyhoedd' (2.5 munud), yna cymerwch **II saib** i drafod lle mae'r diffibrilwyr cyhoeddus agosaf. Gall hyn fod yn gyfle i gadarnhau y bydd yr holl gyfarwyddiadau ar y diffibriliwr ei hunan ac felly y dylai'r disgyblion fod yn hyderus i ddefnyddio un os caiff rhywun ataliad y galon.

6 BRWYDR SAM DROS BOB CURIAD CALON

05

 MUNUD

Nodiadau i'r athro:

- Mae brwydr Sam dros bob curiad calon yn rhoi cyfle i'r disgyblion weld gwerth yr hyn y maen nhw wedi'i ddysgu y tu hwnt i'r theori a'r ymarfer a gawsant yn y sesiwn hon.
- Dyma gyfle i weld a yw lefelau hyder y disgyblion wedi newid: gofynnwch i'r disgyblion lenwi Contiwwm Hyder arall (Atodiad 1).
- Mae cymhorthion gweledol ar sleidiau 9, 10, 11 a 12 o'r Cyflwyniad PowerPoint (Adran 5).
- Mae tystysgrifau a bandiau garddwrn ar gael i'w harchebu gan y British Heart Foundation. (Gweler Adran 5).

Nodau:

- Y disgyblion yn dechrau cysylltu'r hyn y maen nhw'n ei ddysgu yn ABCh â phynciau eraill yn y cwricwlwm.
- Y disgyblion yn ystyried yr hyn y gallant ei wneud fel achubwyr bywyd a dinasyddion.
- Y disgyblion yn dechrau deall y grym a ddaw o ddysgu sgiliau achub bywyd.
- Y disgyblion yn ymfalchïo eu bod wedi ymuno â chenedl o achubwyr bywyd.

► **Chwaraewch 'Brwydr Sam am bob curiad calon'** i glywed sut y gallodd Sam helpu i achub bywyd ei mam gan ei bod wedi dysgu CPR (4.5 munud).

Gwrandwch ar ei stori a pham y mae'n credu y dylai pawb mewn ysgolion uwchradd ddysgu CPR. Gofynnwch i'r disgyblion a ydyn nhw'n cytuno â'r syniad a pham.

7 PAWB GYDA'I GILYDD

05

MUNUD

Os ydych yn defnyddio'r continwa hyder, gofynnwch i'r disgyblion fynd yn ôl atynt i weld a ydynt yn fwy hyderus. Neu gofynnwch i'r disgyblion ystyried a ydynt yn teimlo'n fwy hyderus i wneud CPR erbyn hyn.

I ganfod faint mae'r disgyblion wedi'i ddysgu, gofynnwch gwestiynau allweddol fel:

- Beth ddylech chi ei wneud wrth fynd at y claf i ddechrau?
- Pryd ddylech chi ffonio 999?
- Sawl cywasgiad ddylech chi eu gwneud am bob set o 2 anadliad achub?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng CPR ar oedolyn ac ar blentyn?
- Lle mae'r diffibrilwyr agosaf?
- Sut mae gwybod sut i ddefnyddio diffibriliwr?
- Pryd ddylech chi ddefnyddio'r ystum adfer yn lle CPR?

Neu gallwch ddefnyddio'r cwis yn Atodiad 2.

Rhannwch dystysgrifau a bandiau garddwrn i'ch disgyblion a'u llongyfarch ar ymuno â chenedl o achubwyr bywyd.

Gweithgareddau ychwanegol:

- Gall y disgyblion hyfforddi eu rhieni/gofalwyr i wneud CPR ar oedolion a phlant gartref fel rhan o'u gwaith cartref neu mewn sesiwn ar-ôl-ysgol yn yr ysgol.
- Gallai'r dosbarth hyfforddi rhagor o athrawon a disgyblion mewn gwrs ABCh neu ddangos beth y maent wedi'i ddysgu mewn gwasanaeth.
- Gall y disgyblion edrych neu ymchwilio i weld lle mae'r diffibrilwyr agosaf at eu cartref neu'r ysgol.
- Fel rhan o'u gwaith cartref, gall y disgyblion ddysgu mwy am waith y BHF yn ariannu gwaith ymchwil sy'n achub bywydau a meddwl am ffyrdd o gydweithio i godi arian yn yr ysgol tuag at frwydr y BHF dros bob curiad calon bhf.org.uk/get-involved

Os hoffech ragor o adnoddau a gwybodaeth i'ch helpu i gyflwyno'ch sesiwn, ewch i bhf.org.uk/cpr-school

Os hoffech ddysgu am waith y British Heart Foundation (BHF) yn brwydro yn erbyn clefyd y galon, ewch i bhf.org.uk/about-us/what-we-do