

Cymorth Cyntaf Sylfaenol

Lefel Mynediad 1 – Lefel 2

Sgiliau Bywyd a Gwaith
Cynnwys yr Uned

Cynnwys

Nod yr Uned	3
Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill.....	3
Dogfennaeth y Gymhwyster	3
Cynnydd ar draws lefelau	4
Gofynion Cyflenwi	6
Dull Asesu	7
Lefel Mynediad 1	7
Lefel Mynediad 2	8
Lefel Mynediad 3	8
Lefel 1	9
Lefel 2	9
Cynnwys yr Uned	10
Lefel mynediad 1	10
Lefel mynediad 2	13
Lefel Mynediad 3	16
Lefel 1	19
Lefel 2	23

Nod yr Uned

Mae'r uned hon yn rhan o'r cymwysterau Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith, sydd ar gael ar Lefel Mynediad 1–3, Lefel 1 a Lefel 2 i gefnogi Cwricwlwm i Gymru 14-16 oed.

Mae cyfres o unedau 'Cymorth Cyntaf Sylfaenol' wedi'i dylunio i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol dysgwyr i gyflawni gweithdrefnau cymorth cyntaf bob dydd a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng, gan gynnwys gwybod i bwy i ofyn am gymorth.

Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill

Dim ond unedau sy'n rhan o gymwysterau cymeradwy Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith Open Awards a all gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn.

Ni all unedau sydd wedi'u hardystio gan Sefydliadau Dyfarnu eraill, neu unedau a gymerwyd o gymwysterau Open Awards eraill, gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn. Mae'r gofyniad hwn yn berthnasol ar draws cymwysterau o bob lefel a maint.

Dogfennaeth y Gymhwyster

Mae Manyleb yr Uned hon yn ddogfen orfodol ac rhaid ei darllen a'i chymhwyso ochr yn ochr â'r Canllaw Cymwysterau perthnasol (sy'n benodol i'r lefel) a Llawlyfr Darparwr Open Awards.

Cynnydd ar draws lefelau

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio ar gyfer dysgwyr o Lefel Mynediad 1 – Lefel 2. Gall dysgwyr symud ymlaen drwy'r lefelau drwy gydol eu taith addysg, neu ddechrau ar lefel uwch yn briodol i'w lefel dysgu, eu targedau addysg a'u dyheadau.

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r meysydd dysgu sydd wedi'u cynnwys yn yr unedau a sut y caiff y rhain eu trin ar bob lefel.

Cysyniad	Mynediad 1	Mynediad 2	Cofnod 3	Lefel 1	Lefel 2
Deall Cymorth Cyntaf	Nodi bod cymorth cyntaf yn golygu helpu rhywun sydd wedi'i anafu neu'n sâl.	Adnabod arwyddion mân anafiadau a phryd i geisio mwy o gymorth.	Adnabod sefyllfaoedd sy'n gofyn am gymorth cyntaf a phan fo angen help brys.	Nodi beth yw cymorth cyntaf a pham ei fod yn bwysig (achub bywyd, atal gwaethygiaid, hyrwyddo adferiad).	Esbonio rolau a chyfrifoldebau swyddog cymorth cyntaf, gynnwys asesu digwyddiadau.
Adnabod Anafiadau / Salwch	Adnabod pan fod rhywun wedi'i frifo neu'n sâl.	Adnabod arwyddion torriadau bach, crafiadau, llosgiadau bach; cydnabod arwyddion difrifol sydd angen help.	Adnabod sefyllfaoedd lle mae angen cymorth cyntaf; adnabod symptomau difrifol.	Adnabod arwyddion bod angen help ar rywun; nodi sut i wirio ymatebolrwydd ac anadlu.	Disgrifio sut i asesu ymwybyddiaeth, y llwybr anadlol, ac anadlu; nodi'r mathau o waedu a sioc.
Ymateb yn Ddiogel	Nodi un ffordd o aros yn llonydd ac un ffordd o aros yn ddiogel.	Dilyn camau diogelwch a hylendid syml wrth roi cymorth cyntaf sylfaenol.	Adnabod eitemau allweddol pecyn cymorth cyntaf a dangos gweithredoedd syml a diogel.	Adnabod peryglon; nodi camau diogel a phryd i ofyn am gymorth.	Esbonio sut i leihau risg mewn sefyllfa cymorth cyntaf (i'w hun a phobl eraill).

Sgiliau Cymorth Cyntaf Ymarferol	Dangos gweithred syml i gael help.	Dangos sut i drin torriadau/llosgiadau mân ar lefel sylfaenol.	Dangos sut i lanhau/cynnwys torriadau; oeri llosgiadau mân.	Dangos sut i drin mân anafiadau a sut i roi yn y safle adfer gyda chymorth.	Arddangos CPR (ar ddyn pren), modelu ymateb i dagu, gofal clwyfau, rheoli sioc.
Galw am Gymorth	Nodi dau ffordd o gael cymorth; efelychwch alw am gymorth gyda chefnogaeth.	Rhif argyfwng y wladwriaeth; dangos sut i ffonio 999/112; nodi cymorth nad yw'n argyfwng.	Rhif argyfwng y wladwriaeth; amlinellu'r wybodaeth allweddol i'w rhoi; nodi helpwyr ychwanegol.	Nodi pryd i ffonio 999; nodi'r wybodaeth allweddol i'w rhoi.	Esbonio pryd/sut i alw am gymorth; esbonio'r wybodaeth sydd ei hangen; disgrifio'r camau i'w cymryd ar ôl y digwyddiad.
Deall Risg	Adnabod sefyllfaoedd annïogel (bwnc sylfaenol).	Adnabod pryd i geisio cymorth ychwanegol ar gyfer sefyllfaoedd difrifol.	Adnabod ac asesu sefyllfaoedd lle mae angen cymorth cyntaf.	Adnabod peryglon mewn sefyllfaoedd cymorth cyntaf.	Gwerthuso risg yn feirniadol ac esbonio'r camau i leihau'r risg i'r eithaf.
Hunan-Reoli	Aros yn llonydd; adnabod helpwyr dibynadwy.	Dilyn camau hylendid; cymryd rhan yn ddiogel.	Dangos ymddygiad tawel a chyfranogiad diogel.	Arddangos ymatebion diogel; gwybod terfynau cymhwysedd personol.	Gwerthuso perfformiad personol; deall terfynau a ffiniau cyfrifoldeb.
Galw Gwybyddol	Cydnabod / nodi	Adnabod / arddangos sgiliau sylfaenol	Disgrifio a dangos	Disgrifio a dehongli ac arddangos gyda chymorth	Esbonio, arddangos yn ddiogel, cymharu, dadansoddi, gwerthuso

Gofynion Cyflenwi

Cyn darparu, rhaid bod gan ddarparwyr Gynllun Darparu ac Asesu cymeradwy sy'n mapio addysgu, dysgu ac asesu i'r holl feini prawf asesu (sy'n benodol i'r lefel) ym Manyleb yr Uned hon.

Disgwylir i ddarparwyr gynllunio a chyflwyno gweithgareddau dysgu ac asesu o fewn cyfleusterau safonol ysgol/ coleg. Dylai'r uned hon fod yn hygyrch ac yn gyraeddadwy heb fod angen seilwaith arbenigol, adnoddau drud neu amodau mynediad cyfyngol.

Adnoddau Staff

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod athrawon cymwys a phrofiadol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon.

Rhaid bod gan athrawon y canlynol:

- cymhwyster addysgu cydnabyddedig;
- cymhwyster cymorth cyntaf cydnabyddedig.

Adnoddau Corfforol

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod adnoddau addas a digonol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon. Dylai hyn o leiaf gynnwys:

- Cynlluniau Gwersi a Deunydd wedi'u Hargraffu - Mae'r Groes Goch Brydeinig neu St John Ambulance yn darparu adnoddau addysgu am ddim.
- Cymorth Gweledol - Taflunydd, gliniadur, neu sgrin i ddangos cyflwyniadau, fideos ac ati, bwrdd gwyn a beiros.
- Dyn pren CPR - Dyn pren (oedolyn yn ddelfrydol) gyda dyfeisiau adborth ar gyfer dyfnder a chyfradd cywasgu, yn ogystal â lliain diheintio.
- Citiau Cymorth Cyntaf/ Deunyddiau Defnyddiadwy – Llawlyfrau/ taflenni cymorth cyntaf, Mwgwd poced / amddiffynwyr wyneb gyda falfiau sbâr, rhwymau rholer, padiau rhwyllen di-haint, tâp gludiog, sychion antiseptig, plastrau, menig untro, rhwymau trionglog ac ati.
- Man priodol gyda mat i ymarfer y safle adfer.

Yn ogystal, gellid defnyddio offer recordio clyweledol i gefnogi'r broses o gasglu tystiolaeth a sicrhau ansawdd.

Gofynion Mynediad

Nid oes angen unrhyw ddysgu na chymwysterau blaenorol ar ddysgwyr ar gyfer unrhyw un o'r unedau yn y gyfres hon. Fodd bynnag, wrth i lefel cymhlethdod yr iaith gynyddu drwy'r lefelau, rhaid i'r darparwr gwblhau asesiadau cychwynnol cadarn i sicrhau bod y dysgwr yn gallu cael mynediad at y cynnwys ar y lefel y maent yn dechrau arni.

Dull Asesu

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio i'w hasesu drwy dasgau a gweithgareddau asesu a ddyluniwyd gan y darparwr.

Rhaid i ddarparwyr gynnal gwiriad cyni'r asesiad ddigwydd, i gadarnhau bod y tasgau'n cwmpasu'r holl feini prawf asesu a'u bod yn briodol i'r lefel.

Rhaid bodloni'r holl feini prawf asesu'n llawn er mwyn i'r dysgwr dderbyn marc 'pas'. Ni ellir gwneud unrhyw ddyfarniad rhannol os na chaiff unrhyw feini prawf asesu eu bodloni.

Mae'n ofynnol i ddysgwyr gasglu tystiolaeth mewn portffolio o dystiolaeth. Gellir cyflwyno hwn yn ddigidol (e.e. drwy system e-bortffolio) neu ar bapur, fel y bo'n briodol i'r dysgwr unigol. Lle bynnag y bo modd, anogir e-bortffolios.

Rhaid i aseswyr asesu'r dystiolaeth a gasglwyd gan y dysgwr yn erbyn meini prawf asesu'r uned i benderfynu a yw pob un wedi'i fodloni'n llawn ai peidio. Mae pob penderfyniad asesu yn destun i sicrhau ansawdd mewnol (IQA) gan y darparwr a sicrhau ansawdd allanol (EQA) gan Open Awards cyn i'r canlyniad gael ei gadarnhau.

Penderfynwyd bod y mathau canlynol o dasgau asesu yn addas ar gyfer yr uned hon ar bob lefel.

Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o Gymorth Cyntaf Sylfaenol ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Engbreiffiau o Dasgau (Cymorth Cyntaf Sylfaenol E1)
Paru	Paru lluniau o berson sydd wedi'i anafu/yn sâl i'r gair "angen help".
Dewis Lluniau	Dewis ba ddelwedd sy'n dangos mân anaf (e.e. toriad neu groen iach).
Pwyntio / Adnabod	Mae'r dysgwr yn tynnu sylw at rywun sy'n edrych yn sâl mewn delwedd senario.
Trefnu	Dosbarthu'r delweddau yn "gweithredoedd diogel" neu'n "gweithredoedd anniogel".
Arddangosiad (gyda Chefnogaeth)	Ymglymer efelychiad o alw am gymorth; dangos weithred syml fel gweiddi am oedolyn.
Myfyrdod Syml	Nodi un ffordd i aros yn llonydd neu'n ddiogel.

Lefel Mynediad 2

Dylai Asesiad o Gymorth Cyntaf Sylfaenol ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau (Cymorth Cyntaf Sylfaenol E2)
Tasgau Adnabod	Adnabod arwyddion o drychiad, crafiad, llosgiad, salwch.
Dewis Senario	Adnabod pryd mae angen cymorth ychwanegol (e.e. "Pa unigolyn sydd angen cymorth brys?").
Arddangosiadau Sylfaenol	Arddangos sut i roi cymorth cyntaf i dorriad bach gyda chymorth; arddangos sut i oeri llosg bach.
Tasgau Diogelwch/Hylendid	Dangos defnyddio menig; golchi dwylo; dewis gweithredoedd diogel.
Dewis Cit Cymorth Cyntaf	Dewis yr eitemau cywir ar gyfer anaf (e.e. plastr, clwt, llifyn).
Efelychiad Galw am Gymorth	Efelychu galw 999/112 a nodi gwybodaeth hanfodol.
Ymatebion Byr Llafar neu Ysgrifenedig	Adnabod pobl a all helpu mewn sefyllfaoedd nad sy'n argyfwng.

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Gymorth Cyntaf Sylfaenol ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau (Cymorth Cyntaf Sylfaenol E3)
Disgrifiadau Byr	Disgrifio sefyllfaoedd lle gallai fod angen cymorth cyntaf.
Tasgau Adnabod	Adnabod eitemau allweddol pecyn Cymorth Cyntaf a'u defnydd.
Arddangosiadau	Glanhau a gorchuddio torriad bach; oeru a thrin llosgiad bach; dilyn camau hylendid syml.
Ymatebion yn Seiliedig ar Senario	Esbonio pryd i ofyn am gymorth; nodi symptomau difrifol
Amlinelliad o'r Galwad Brys	Amlinellu'r wybodaeth i'w rhoi wrth ffonio 999.
Myfyrio gyda Chefnogaeth	Nodi pwy arall allai helpu a pham.

Lefel 1

Dylai asesiad o Gymorth Cyntaf Sylfaenol ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau (Cymorth Cyntaf Sylfaenol L1)
Disgrifiadau Strwythuredig	Disgrifio arwyddion o anaf; disgrifio beth mae cymorth cyntaf yn ei olygu; disgrifio peryglon.
Arddangosiadau	Trin cyweirio a llosgiadau; helpu rhywun sydd wedi llewygu/yn sâl; gosod y claf yn y safle adfer gyda chymorth.
Tasgau Resymu	Nodi pryd i ffonio 999; disgrifio pam fod arwyddion penodol yn dangos problemau difrifol.
Adnabod Peryglon	Adnabod peryglon mewn golygfeydd wedi'u llwyfannu.
Tasgau Gwybodaeth	Nodi'r wybodaeth sydd ei hangen ar y gwasanaethau brys.
Dilyniannu Sgiliau	Dilyniant camau trin anaf bach.

Lefel 2

Dylai asesiad o Gymorth Cyntaf Sylfaenol ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau (Cymorth Cyntaf Sylfaenol L2)
Tasgau Esbonio	Esbonio cyfrifoldebau'r swyddog cymorth cyntaf; esbonio DR-ABC; esbonio lleihau risg.
Arddangosiadau Uwch	CPR ar ddyn pren; camau cymorth cyntaf ar gyfer tagu (wedi'i efelychu, nid ar berson arall); rheoli clwyfau; trin llosgiadau.
Tasgau Cymharu	Cymharu arwyddion sioc â chwympo; cymharu gwahanol fathau o waedu.
Dadansoddi Senario	Dadansoddi beth i'w wneud mewn sefyllfaoedd cymhleth (e.e. anadlu anymatebol yn erbyn anadlu'n llwyr).
Cyfathrebu mewn Argyfwng	Esbonio pa wybodaeth i'w rhoi i'r gwasanaethau brys a pham.
Gofynion ar ôl Digwyddiad	Disgrifio beth sy'n rhaid ei gofnodi ar ôl digwyddiad a pham.
Gwerthusiad Myfyriol	Gwerthuso effeithiolrwydd ymateb cymorth cyntaf personol neu dasgau ymarfer.

Cynnwys yr Uned

Lefel mynediad 1

Teitl yr Uned: Cymorth Cyntaf Sylfaenol

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM026

Lefel: Lefel Mynediad Un

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol dysgwyr i gynnal gweithdrefnau cymorth cyntaf bob dydd a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng, gan gynnwys gwybod i bwy i ofyn am gymorth.

Egwyddorion Cynnydd	
Cam Cynnydd 1 - Rwy'n dechrau adnabod rhai o'r ymddygiadau, y cyflyrau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a lles, ac rwy'n dechrau gwybod sut i ymateb a chael cymorth.	

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Gwybod pryd y gallai fod angen help ar rywun	1.1	Adnabod pryd mae person wedi'i anafu neu'n sâl ac efallai y bydd angen cymorth cymorth cyntaf arno.
2.	Deall bod cymorth cyntaf yn gymorth i rywun sydd wedi'i anafu neu'n anhwylus.	2.1	Nodi bod cymorth cyntaf yn golygu helpu rhywun sydd wedi'i anafu neu'n sâl.
3.	Gallu gofyn am gymorth mewn argyfwng	3.1	Nodi dau ffordd i gael cymorth
		3.2	Dangos gweithred syml i gael help
4.	Gwybod sut i fod yn llonydd ac yn ddiogel mewn argyfwng	4.1	Nodi un ffordd i gadw'n ddiogel mewn argyfwng
		4.2	Adnabod un ffordd i aros yn llonydd

Cynnwys Dangosol	
Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr sylwi pan fo rhywun wedi'i frifo neu'n sâl (e.e. delweddau, chwarae rôl).
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr roi diffiniad syml o gymorth cyntaf. Er enghraifft, "helpu rhywun sydd wedi'i anafu neu'n sâl".
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr wybod am bobl dibynadwy i ofyn am gymorth a dysgu'r rhif argyfwng 999/112. AC3.2 Gyda chymorth, rhaid i ddysgwyr efelychu/actio cael cymorth. Er enghraifft, gwneud galwad ffon ffug neu gweiddi am oedolyn.
Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr nodi sut y gallant gadw'n ddiogel. Er enghraifft, gwirio am beryglon, (heb gyffwrdd â gwydr sydd wedi torri, cadw'n ôl o dân ac ati) neu aros gydag oedolyn. AC4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut y gallant aros yn llonydd. Er enghraifft, defnyddio gweithredoedd lleddfol (cymryd anadl ddwfn/anadlu'n ddwfn ayyb.) neu siarad yn araf.

Egwyddorion Cynnydd	Cam Cynnydd 1 - Rwy'n dechrau adnabod rhai o'r ymddygiadau, amodau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a lles, ac rwy'n dechrau gwybod sut i ymateb a chael cymorth.
Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd Personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Deall sut mae gofalu am eraill a defnyddio adnoddau'n gyfrifol yn cefnogi llesiant ym mywyd bob dydd

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae'n cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, cymhelliant, a gwybodaeth i weithredu mewn argyfyngau. Mae'n cyfrannu at hunanwerth drwy rymuso dysgwyr i ofalu amdanynt eu hunain ac am eraill.

Lefel mynediad 2

Teitl yr Uned: Cymorth Cyntaf Sylfaenol

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM027

Lefel: Lefel Mynediad Dau

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol dysgwyr i gynnal gweithdrefnau cymorth cyntaf bob dydd a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng, gan gynnwys gwybod i bwy i ofyn am gymorth.

Egwyddorion Cynnydd

Cam Cynnydd 2 - Gallaf adnabod rhai o'r ymddygiadau, y cyflyrau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall sefyllfaoedd cyffredin lle mae angen cymorth cyntaf sylfaenol	1.1 Adnabod arwyddion o fân-anafiadau neu salwch cyffredin
	1.2 Adnabod pryd i geisio cymorth ychwanegol ar gyfer cyflyrau difrifol
2. Gallu rhoi cymorth cyntaf sylfaenol ar gyfer mân anafiadau cyffredin	2.1 Dangos sut i drin trychiad bach neu grafiad
	2.2 Dangos sut i drin llosg bach neu sgaldiad
	2.3 Dilyn gweithdrefnau hylendid a diogelwch wrth roi cymorth cyntaf
	2.4 Dewis eitemau cymorth cyntaf priodol ar gyfer anaf penodol
3. Gwybod sut i gael cymorth mewn argyfwng	3.1 Rhoi enghreifftiau o bwy all ddarparu cymorth mewn argyfwng
	3.2 Nodi'r rhif argyfwng cywir i'w ffonio yn y DU

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):

3.3 Dangos sut i ffonio'r rhif argyfwng yn y DU

3.4 Adnabod ffynonellau eraill o gymorth mewn sefyllfaoedd nad ydynt yn argyfyngau

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 **Rhaid** i ddysgwyr adnabod mân anafiadau neu salwch cyffredin. Er enghraifft, toriadau bach, crafiadau, llosgiadau bach a theimlo'n sâl.

AC1.2 Dylai dysgwyr wybod i geisio help gan oedolyn neu wasanaethau brys ar ôl adnabod sefyllfao difrifol. Er enghraifft, rhywun sy'n anymatebol, ddim yn anadlu, neu'n gwaedu'n drwm.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 **Rhaid** i ddysgwyr ddangos gofal sylfaenol ar gyfer torriadau bach gyda chymorth.

AC 2.2 **Rhaid** i ddysgwyr ddangos gofal sylfaenol ar gyfer llosgiadau mân gyda chymorth.

AC 2.3 **Rhaid** i ddysgwyr fod yn ymwybodol o beidio â rhoi eu hunain mewn perygl, gwisgo menig a golchi dwylo, peidio â chyffwrdd â gwaed ac aros yn llonydd.

AC 2.4 **Rhaid** i ddysgwyr ddangos eu bod yn gallu dewis eitemau priodol o git cymorth cyntaf sylfaenol. Er enghraifft, plastrau, menig, sychion, rhwymedigaethau.

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 Dylai hwn gynnwys i bwy i ofyn am gymorth mewn gwahanol leoliadau e.e. mewn lleoliad addysg, gartref, yn y gymuned.

AC 3.2 **Rhaid** i ddysgwyr wybod sut i ffonio 999 neu 112.

AC3.3 **Rhaid** i ddysgwyr efelychu galw 999 neu 112 a darparu ffeithiau allweddol. Er enghraifft, beth sydd wedi digwydd a lleoliad.

AC3.4 **Rhaid** i ddysgwyr wybod i bwy arall i ofyn am gymorth: athro, swyddog cymorth cyntaf, oedolyn cyfagos ac ati.

Egwyddorion Cynnydd	Cam Cynnydd 2 - Gallaf adnabod rhai o'r ymddygiadau, y cyflyrau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.
Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd Personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Deall sut mae gofalu am eraill a defnyddio adnoddau'n gyfrifol yn cefnogi llesiant ym mywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae'n cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, cymhelliant, a gwybodaeth i weithredu mewn argyfyngau. Mae'n cyfrannu at hunanwerth drwy rymuso dysgwyr i ofalu amdanynt eu hunain ac am eraill.

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Cymorth Cyntaf Sylfaenol

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM028

Lefel: Lefel Mynediad Tri

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol dysgwyr i gynnal gweithdrefnau cymorth cyntaf bob dydd a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng, gan gynnwys gwybod i bwy i ofyn am gymorth.

Egwyddorion Cynnydd

Cam Cynnydd 3 - Gallaf adnabod ac asesu risgiau, a gallaf gymryd camau i'w lleihau.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod sut i adnabod anghenion cymorth cyntaf sylfaenol a phryd i geisio help	1.1 Adnabod sefyllfaoedd lle gallai fod angen cymorth cyntaf
	1.2 Adnabod pryd i geisio help gan berson cyfrifol neu'r gwasanaethau brys
2. Gallu cynnal gweithredoedd cymorth cyntaf sylfaenol	2.1 Adnabod cynnwys pecyn cymorth cyntaf sylfaenol
	2.2 Dangos sut i lanhau a gorchuddio toriad neu grafiad bach
	2.3 Dangos sut i oeri a thrin llosg bach neu sgaldiad
3. Gwybod sut i alw am gymorth priodol mewn argyfwng	3.1 Nodi'r rhif argyfwng cywir i'w ffonio yn y DU
	3.2 Amlinellu pa wybodaeth i'w rhoi wrth ffonio'r gwasanaethau brys
	3.3 Adnabod pobl eraill a all helpu mewn sefyllfa frys

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 **Rhaid i** ddysgwyr wybod mai cynorthwyo rhywun sy'n brifo neu'n anhwylyd yw cymorth cyntaf, cyn i gymorth proffesiynol gyrraedd. Rhaid iddynt allu adnabod mân anafiadau cyffredin y gallant roi cymorth cyntaf ar eu cyfer. Er enghraifft, toriadau bach, crafiadau, llosgiadau mân.

AC1.2 Dylai dysgwyr wybod i geisio help pan fyddant yn adnabod sefyllfaoedd difrifol. Er enghraifft, rhywun anymwybodol, heb anadlu, neu'n gwaedu'n drwm.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 **Rhaid i** ddysgwyr adnabod eitemau allweddol o git cymorth cyntaf sylfaenol. Er enghraifft, plastrau, clwtiau gwlyb, rhwymedd, daflen.

AC 2.2 **Rhaid i** ddysgwyr ddangos gofal sylfaenol ar gyfer trychiadau. Rhaid iddynt hefyd ddangos gweithdrefnau hylendid a diogelwch sylfaenol. Er enghraifft, gwisgo menig a golchi dwylo.

AC 2.3 **Rhaid i** ddysgwyr ddangos gofal sylfaenol ar gyfer llosgiadau. Rhaid iddynt hefyd ddangos gweithdrefnau hylendid a diogelwch sylfaenol. Er enghraifft, gwisgo menig a golchi dwylo.

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 **Rhaid i** ddysgwyr fod yn ymwybodol o pryd a sut i ffonio 999 neu 112.

AC3.2 **Rhaid i** ddysgwyr wybod gwybodaeth allweddol i'w rhoi, gan gynnwys lleoliad, beth ddigwyddodd, a phwy sydd wedi'i anafu.

AC3.3 **Rhaid i** ddysgwyr wybod i bwy arall i ofyn am gymorth: athro, cynorthwydd cyntaf, oedolyn cyfagos ac ati.

Egwyddorion Cynnydd	Cam Cynnydd 3 - Gallaf adnabod ac asesu risgiau, a gallaf gymryd camau i'w lleihau.
Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd Personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Deall sut mae gofalu am eraill a defnyddio adnoddau'n gyfrifol yn cefnogi llesiant ym mywyd bob dydd

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae'n cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, cymhelliant, a gwybodaeth i weithredu mewn argyfyngau. Mae'n cyfrannu at hunanwerth drwy rymuso dysgwyr i ofalu amdanynt eu hunain ac am eraill.

Lefel 1

Teitl yr Uned: Cymorth Cyntaf Sylfaenol

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM029

Lefel: Lefel Un

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol dysgwyr i gynnal gweithdrefnau cymorth cyntaf bob dydd a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng, gan gynnwys gwybod i bwy i ofyn am gymorth.

Egwyddorion Cynnydd

Cam Cynnydd 4 - Gallaf ragweld, asesu a rheoli risgiau.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod beth yw cymorth cyntaf a phwy all helpu	1.1 Nodi diffiniad cymorth cyntaf
	1.2 Adnabod pwy all roi cymorth cyntaf a phryd i ofyn am gymorth
2. Adnabod pryd mae angen help ar rywun	2.1 Adnabod arwyddion bod rhywun wedi'i anafu neu'n sâl
	2.2 Esbonio sut i wirio a yw rhywun yn ymatebol ac yn anadlu
3. Gwybod sut i gadw'ch hun yn ddiogel wrth roi cymorth cyntaf	3.1 Adnabod peryglon mewn sefyllfa cymorth cyntaf
	3.2 Nodi sut i gadw'n ddiogel a chael help
4. Gallu cael help mewn argyfwng	4.1 Nodi pryd i ffonio 999 neu ofyn i oedolyn am help
	4.2 Adnabod beth i'w ddweud wrth ffonio'r gwasanaethau brys
5. Gallu helpu mewn sefyllfaoedd cymorth cyntaf syml	5.1 Dangos sut i helpu rhywun gyda thrychiad bach neu grafiad

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):

5.2 Dangos sut i oeri llosg bach neu sgaldiad

5.3 Dangos sut i helpu rhywun sy'n teimlo'n sâl neu mewn sioc

5.4 Dangos sut i osod rhywun yn y safle adfer gyda chymorth

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 **Rhaid i** ddysgwyr roi esboniad syml o gymorth cyntaf a pham ei fod yn bwysig

- Amddiffyn bywyd
- Atal y sefyllfa rhag gwaethygu
- Hyrwyddo adferiad

AC1.2 Dylai dysgwyr wybod sut i ofyn am gymorth pan na allant ymdopi â sefyllfa ar eu pennau eu hunain. Rhaid i ddysgwyr nodi pwy all helpu: ffrindiau, oedolion, athrawon, 999 ac 112, a gwybod na ddylent wneud unrhyw beth nad ydynt wedi cael hyfforddiant i'w wneud.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 **Rhaid i** ddysgwyr wybod arwyddion bod rhywun angen help: ddim yn symud, gwaedu, crio, dryswch ayyb.

AC 2.2 Dylai dysgwyr wybod sut i gynnal gwiriad anadlu sylfaenol: edrych a gwrando.

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 **Rhaid i** ddysgwyr fod yn ymwybodol o beryglon cyffredin a allai fod yn gysylltiedig â sefyllfa cymorth cyntaf: tân, traffig, dŵr, gwydr wedi torri ac ati.

AC3.2 **Rhaid i** ddysgwyr wybod sut i gadw'n ddiogel: paid â chyffwrdd â gwaed, gofyn i oedolyn, gwisgo menig os ydyn nhw ar gael. Rhaid iddyn nhw hefyd wybod sut i alw am gymorth.

Cynnwys Dangosol

Deilliant AC 4.1 **Rhaid** i ddysgwyr wybod pryd i ffonio 999

Dysgu 4 Pan fydd claf:

- yn anymatebol
- ddim yn anadlu
- yn gwaedu'n drwm
- gyda llosgiad difrifol
- mewn sioc
- yn dioddef o byliau neu boen yn y frest
- gydag unrhyw bryderon arwyddocaol eraill.

AC4.2 **Rhaid** i ddysgwyr wybod pa wybodaeth i'w darparu i'r gwasanaethau brys, e.e.

- enw a lleoliad
- natur yr argyfwng
- nifer a chyflwr y bobl anafus
- peryglon presennol
- Rhoddwyd cymorth cyntaf yn barod.

Deilliant AC 5.1 **Rhaid** i ddysgwyr allu dangos sut i lanhau clwyf a rhoi plastr.

Dysgu 5

- gwisgo menig
- glanhau'r clwy'n ysgafn â dŵr/sychion
- gosod rhwymiad neu blastr di-haint.

AC5.2 **Rhaid** i ddysgwyr allu dangos sut i oeri llosg bach neu sgaldiad drwy ei ddal o dan ddŵr oer sy'n rhedeg dros losg bach

- ei oeri o dan ddŵr oer sy'n rhedeg am o leiaf 20 munud
- gorchuddio â rhwymun glân
- paid â rhoi hufenau na gorchudd gludiog.

AC5.3 **Rhaid** i ddysgwyr allu adnabod arwyddion rhywun sy'n teimlo'n benwan neu'n wan a dangos beth i'w wneud (gorwedd, cadw'n gynnes, dweud wrth oedolyn).

AC5.4 **Rhaid** i ddysgwyr allu dangos sut i roi rhywun yn y safle adfer yn araf a gyda chymorth.

Egwyddorion Cynnydd	Cam Cynnydd 4 - Gallaf ragweld, asesu a rheoli risgiau.
Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd Personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Deall sut mae gofalu am eraill a defnyddio adnoddau'n gyfrifol yn cefnogi llesiant ym mywyd bob dydd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae'n cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, cymhelliant, a gwybodaeth i weithredu mewn argyfyngau. Mae'n cyfrannu at hunanwerth drwy rymuso dysgwyr i ofalu amdanynt eu hunain ac am eraill.

Lefel 2

Teitl yr Uned: Cymorth Cyntaf Sylfaenol

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM030

Lefel: Lefel Dau

Gwerth Credyd: Un (1)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 10

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol dysgwyr i gynnal gweithdrefnau cymorth cyntaf bob dydd a gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng, gan gynnwys gwybod i bwy i ofyn am gymorth.

Egwyddorion Cynnydd

Cam Cynnydd 5 - Gallaf werthuso ffactorau a goblygiadau, gan gynnwys risgiau, yn feirniadol wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall rôl a chyfrifoldebau swyddog cymorth cyntaf	1.1 Nodi rôl a chyfrifoldebau swyddog cymorth cyntaf
	1.2 Adnabod offer cymorth cyntaf a sut y dylid ei ddefnyddio
	1.3 Disgrifio sut i asesu digwyddiad
	1.4 Esbonio sut i leihau risg i chi'ch hun ac i eraill
2. Gallu rheoli claf anymatebol sy'n anadlu	2.1 Disgrifio sut i asesu lefel ymwybyddiaeth claf
	2.2 Dangos sut i wirio llwybr anadlu ac anadlu claf
	2.3 Adnabod pryd i roi claf anymatebol yn y safle adfer
	2.4 Dangos sut i osod claf anymatebol yn y safle adfer
3. Gallu rheoli claf anymatebol nad yw'n anadlu	3.1 Disgrifio sut i adnabod yr angen i ddarparu CPR

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
	3.2 Dangos yn ddiogel sut i roi CPR
4. Gallu cefnogi claf sy'n tagu	4.1 Disgrifio sut i adnabod claf â llwybr anadlu wedi'i rwystro
	4.2 Dangos yn ddiogel sut i roi cymorth cyntaf i berson sy'n tagu
5. Gallu perfformio technegau rheoli clwyfau sylfaenol	5.1 Adnabod mathau o waedu allanol
	5.2 Disgrifio sut i reoli gwaedu allanol
	5.3 Dangos sut i roi cymorth cyntaf ar gyfer toriadau a grafiadau mân
	5.4 Dangos sut i roi cymorth cyntaf ar gyfer llosgiadau a sgaldiadau mân
6. Deall sut i gefnogi claf sydd mewn sioc	6.1 Disgrifio sut i roi cymorth cyntaf i berson sydd mewn sioc
7. Deall sut i ofyn am gymorth mewn argyfwng meddygol	7.1 Esbonio pryd a sut i alw am gymorth
	7.2 Esbonio pa wybodaeth y dylid ei chyfleu wrth ddelio â brys meddygol
	7.3 Disgrifio'r camau i'w cwblhau yn dilyn unrhyw argyfwng meddygol

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Dylai dysgwyr wybod bod cymhorthydd cyntaf yn darparu gofal ar unwaith i warchod bywyd, atal y cyflwr rhag gwaethygu, a hyrwyddo adferiad.

Prif gyfrifoldebau:

- asesu'r sefyllfa'n gyflym ac yn ddiogel
- amddiffyn eu hunain a'r bobl sy'n bresennol
- dim ond ymgymryd â gweithredoedd y maent wedi'u hyfforddi ac yn gymwys i'w cyflawni
- galw am gymorth pan fo angen
- cadw cofnodion cywir o ddigwyddiadau
- Cynnig sicrwydd a monitro'r claf.

Cynnwys Dangosol

AC 1.2 Dylai dysgwyr fod yn gyfarwydd ag eitemau cyffredin mewn pecyn cymorth cyntaf yn y gweithle a'u pwrpas:

- menig – rheoli heintiau
- rhwymynnau di-haint – gorchuddio a diogelu clwyfau
- rhwymynnau – diogelu'r clwyf, rhoi pwysau
- plastrau – clwyfau bach
- rhwymyn triongl – sling neu gefnogaeth
- gorchudd wyneb – dyfais rwystr yn ystod CPR
- gel llosgi/gel oeri – oeri llosgiadau bach
- siswrn – torri dillad neu ddyrnadau
- sychiadau/podiau hallt – glanhau clwyfau.

AC 1.3 Dylai dysgwyr ddefnyddio'r dull DRABC:

D – Perygl: Gwirio am beryglon (trafig, trydan, tân, pethau miniog).

A – Ymateb: Gwirio a yw'r claf yn ymateb (gweiddi, ysgwyd yr ysgwyddau'n ysgafn).

A – Llwybr anadlu: Agor y llwybr anadlu gan bwyso'r pen a chodi'r gên.

B – Anadlu: Edrych, gwranddo, teimlo'r anadlu.

C – Cylchrediad: Chwilio am arwyddion o waedu difrifol.

Dylent hefyd fod yn gyfarwydd â:

- Arolwg cychwynnol: cyflyrau sy'n bygwth bywyd
- Archwiliad eilaidd: gwiriad llawn o'r pen i'r traed os yw'r claf yn sefydlog.

AC1.4 Dylai'r dysgwr ystyried ffactorau fel:

- Pwysigrwydd diogelwch personol yn gyntaf
- Sicrhau bod yr olygfa'n sefydlog cyn rhoi gofal
- Tynnu peryglon lle bo modd (diffodd trydan, symud pobl sy'n gwylio)
- osgoi cyswllt diangen â hylifau'r corff
- hylendid da a golchi dwylo.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Dylai dysgwyr ystyried dulliau megis:
Graddfa AVPU:

- A – Effro
- V – Yn Ymateb i Lais

Cynnwys Dangosol

- P – Yn Ymateb i Boen
- U – Ddim yn ymateb

Gwiriwch:

- cyfeiriadedd (enw, lle, amser)
- iaith a chydsymudiad
- ymatebolrwydd i ysgogiad

AC 2.2 Dylai dysgwyr ddangos:

- agor y llwybr anadlu: gogwyddo'r pen/codi'r gê
- Gwirio anadlu am ddim mwy na 10 eiliad
- chwiliwch am symudiad y frest
- Gwrandio am synau anadlu
- teimlo am anadl ar dy foch.

AC 2.3 Gallai dysgwyr ystyried enghreifftiau fel:

- Mae'r claf yn anymatebol ond yn anadlu'n normal
- nid oes amheuaeth o anaf i'r asgwrn cefn
- maen nhw'n chwydu neu mae hylif yn eu ceg
- mae angen i chi eu gadael dros dro i gael help.

AC 2.4 Dylai dysgwyr ddangos sut i wneud hyn yn ddiogel gan ddefnyddio dull cydnabyddedig ar wirfoddolwr.

Deilliant Dysgu 3

AC 3.1 Dylai dysgwyr nodi ffactorau allweddol gan gynnwys:

- mae'r claf yn anymatebol
- peidio â chymryd anadl yn normal
- dim symudiad y frest
- dim ymateb i ysgogiad.

AC 3.2 Dylai dysgwyr ddangos:

30 cywasgiad i'r frest:

- canol y frest, sodlyn y llaw
- dyfnder: 5–6 cm
- cyfradd: 100–120 y funud
- caniatáu'r adlam lawn.

2 anadl achub gan ddefnyddio masg wyneb

Parhau nes:

Cynnwys Dangosol

- i'r claf wella
- bod cymorth proffesiynol yn cymryd drosodd
- i chi'n fynd yn flinedig.

Rhaid cynnal yr arddangosiad hwn ar ddyn pren cymorth cyntaf **yn unig**.

Deilliant AC 4.1 Dylai dysgwyr gydnabod:

Dysgu 4 Rhwystriad ysgafn:

- peswch
- siarad ac anadlu'n dal yn bosibl.

Rhwystriad difrifol:

- methu peswch yn effeithiol
- ymdrechion mud i anadlu
- gafael yn y gwddf
- mynd yn las (cyanosis).

AC 4.2 **Nid** oes rhaid i ddysgwyr ddangos y technegau; dylent efelychu'r gweithredoedd ond nid eu cymhwyso'n uniongyrchol i unrhyw un. Mae dim ond angen i ddysgwyr ddangos sut i roi cymorth cyntaf i oedolyn sy'n tagu:

1. annog peswch
2. hyd at 5 ergyd i'r cefn rhwng y llafnau ysgwydd
3. hyd at 5 gwthiad abdomenol (Heimlich)
4. amnewid 5 a 5 nes i'r rhwystr glirio neu'r claf gwmpo
5. os yw'n anymatebol, dechrau CPR.

Deilliant AC 5.1 Dylai dysgwyr wybod:

Dysgu 5

- gwaedu capilari – diferu
- gwaedu gwynegol – llif cyson, tywyll
- gwaedu rhydweliol – coch llachar, yn chwistrellu.

AC 5.2 Dylai dysgwyr allu disgrifio technegau fel:

- gwasgedd uniongyrchol ar y clwyf
- codi braich neu goes (os yw'n briodol)
- rhwymo i gynnal pwysau
- ffonio'r gwasanaethau brys pan fydd yn ddifrifol neu'n afreolus.

Nid oes gofyniad i ddysgwyr ddeall sut i ddefnyddio golchion hemostatig na thiwnetiau.

Cynnwys Dangosol

AC 5.3 Dylai dysgwyr allu dangos y canlynol ar friwiau efelychiedig:

- gwisgo menig
- glanhau'r clwy'n ysgafn â dŵr/sychion
- gosod rhwymiad neu blastr di-haint
- gwirio am arwyddion o haint.

AC 5.4 Dylai dysgwyr allu dangos y canlynol ar losg neu sgaldiad efelychiedig

- oeri o dan ddŵr oer am o leiaf 20 munud
- tynnu gemwaith/dillad nad sy'n glynu wrth y croen
- gorchuddio'n llac â thriniaeth an-lynol.

PAID â defnyddio:

- iâ
- hufen, olew, neu fenyn
- rhwymiad gludiog

Deilliant Dysgu 6 AC 6.1 Dylai dysgwyr ddeall:
Arwyddion o sioc: croen gwelw, oer; anadlu cyflym; dryswch; gwendid

Camau cymorth cyntaf:

- trin yr achos sylfaenol (rheoli gwaedu)
- gorwedd y claf i lawr a chodi ei goesau os yw'n briodol
- cadw'n gynnes (blanced)
- cysuro a monitro'r anadlu
- PAID â rhoi bwyd na diod
- ffonio'r gwasanaethau brys.

Deilliant Dysgu 7 Dylai dysgwyr AC 7.1 ddeall:
Maen nhw'n galw am gymorth pan fydd claf:

- yn anymatebol
- ddim yn anadlu
- yn gwaedu'n drwm
- gyda llosgiad difrifol
- mewn sioc
- yn cael pyliau neu boen yn y frest.
- gydag unrhyw bryderon arwyddocaol eraill.

Ffyrdd y gallent alw am gymorth:

- galw 999 neu 112

Cynnwys Dangosol

- gweithdrefnau brys yn y gweithle (e.e. cymhorthwyr cyntaf eraill)
- anfon person os yw rhywun ar gael.

AC 7.2 Dylai dysgwyr fod yn barod i ddarparu'r wybodaeth ganlynol:

- enw a lleoliad
- natur yr argyfwng
- nifer a chyflwr y bobl anafus
- peryglon presennol
- Rhoddwyd cymorth cyntaf yn barod.

AC7.3 Dylai dysgwyr fod yn ymwybodol bod rhaid iddynt:

- darparu gwybodaeth berthnasol i'r gwasanaethau brys
- Adrodd i reolwyr perthnasol
- Glanhau ac ail-stocio pecyn cymorth cyntaf
- cofnodi'r digwyddiad (llyfr damweiniau neu system y gweithle)
- cymryd rhan mewn adolygu
- adolygu'r digwyddiad i ddysgu gwersi.

Egwyddorion Cynnydd	Cam Cynnydd 5 - Gallaf archwilio ac arbrofi gyda fy syniadau creadigol fy hun a syniadau pobl eraill, gan ddangos rheolaeth dechnegol, arloesedd, meddwl yn annibynnol a gwreiddioldeb, gan ddangos hyder i gymryd risgiau a datblygu gwydnwch er mwyn gorchfygu heriau creadigol.
Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd Personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Deall sut mae gofalu am eraill a defnyddio adnoddau'n gyfrifol yn cefnogi llesiant ym mywyd bob dydd

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae'n cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, cymhelliant, a gwybodaeth i weithredu mewn argyfyngau. Mae'n cyfrannu at hunanwerth drwy rymuso dysgwyr i ofalu amdanynt eu hunain ac am eraill.