

Strwythur y Wers Cam Cynnydd 2

Amcanion Dysgu:

Lles: Byddwch yn ymwybodol o unrhyw ddigwyddiadau neu farwolaethau diweddar yn gysylltiedig â dŵr.

- 1 Deall y peryglon mewn dŵr ac o amgylch dŵr.
- 2 Deall sut y gall dŵr fod yn beryglus a sut y gallwn fod yn ddiogel a chael hwyl o'i gwmpas.

Efallai yr hoffai ymarferwyr gyfeirio at adnoddau [Cam Cynnydd 1](#) o ran gwahaniaethu. Mae'r gweithgareddau isod yn hyblyg ac efallai yr hoffai ymarferwyr eu diwygio i gyd-fynd â'r dull cyflwyno. Gellir tynnu gweithgareddau a'u defnyddio fel gwaith cartref neu weithgareddau estyn. Mae'r holl weithgareddau yn canolbwyntio ar y Cod Diogelwch Dŵr pedwar-cam.

Offer angenrheidiol:

- ☒ Strwythur y wers
- ☒ PowerPoint
- ☒ Sain ar gyfer y fideos

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm i Gymru:

Iechyd a Lles

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

- Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar yr hyn rwy'n ei wybod
- Rwy'n gallu cydnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar bobl eraill, nawr ac yn y dyfodol
- Rwy'n gallu adnabod ac asesu risgiau.

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

- Rwy'n gallu defnyddio a gwella sgiliau symud sylfaenol mewn sefyllfaoedd cyfarwydd ac anghyfarwydd. Rwy'n gallu ymateb i awgrymiadau mewn ffyrdd dychmygus a chreadigol. Mae gen i'r hyder a'r cymhelliant i ddyfalarhau pan fyddaf yn wynebu heriau corfforol

- Rwy'n gallu adnabod rhai o'r ymddygiadau, yr amodau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a'm lles, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i'r rhain a chael help mewn ffordd ddiogel.

Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pw ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.

- Rwy'n gallu newid sut rwy'n rhngweithio ac ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd gyda chefnogaeth.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles

- Rwy'n gallu cydnabod pan fyddaf yn teimlo'n ddiogel yn fy mherthnasoedd ac rwy'n gallu cyfleu pan nad ydw i'n teimlo'n ddiogel.

Y Dyniaethau

Mae ein byd naturiol yn amrywiol a deinamig, wedi'i ddylanwadu gan brosesau a gweithredoedd dynol

- Rwy'n gallu disgrifio sut y gall pobl a'r byd naturiol effeithio ar ei gilydd
- Rwy'n gallu adnabod nodweddion ffisegol unigryw lleoedd, amgylcheddau a thirweddau yn fy ardal i ac yng Nghymru, yn ogystal ag yn y byd ehangach.

Termau allweddol:

Gall fod angen esbonio rhai o'r geiriau mewn coch, yn dibynnu ar lefelau llythrennedd.

Stopiwch a Meddyliwch

- Peryglon
- Dŵr oer
- Dyfnder y dŵr
- Tywydd
- Peryglon cudd

Arhoswch gyda'ch gilydd

- Gofalwch fod oedolyn gyda chi bob amser
- Cadwch o fewn eich dyfnder
- Byddwch yn barod ar gyfer taith.

Arnofiwch

- Argyfwng
- Arnofio
- Ymlaciwch/Peidiwch â chynhyrfu
- Troedio dŵr (i'w drafod os yw'n briodol ar y lefel hon).

Ffoniwch 999 mewn argyfwng

- Ffoniwch 999



Stopiwch a
Meddyliwch



Arhoswch
gyda'ch gilydd



Arnofiwch



Ffoniwch 999
mewn Argyfwng

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Sleid cyflwyno (Bwriadau dysgu)	2	Amcanion dysgu y sesiwn yw: Trafod pam y gallai dŵr fod yn beryglus Ystyried sut y gallaf gadw fy hun ac eraill yn ddiogel pan fyddaf yn y dŵr neu ger y dŵr.		
Y Cod Diogelwch Dŵr	3	Y Cod Diogelwch Dŵr Amlinellwch y Cod Diogelwch Dŵr. Amlinellwch y gweithgaredd Stopiwch ac Arnofiwch: Os yw'r eicon arnofio o'r Cod Diogelwch Dŵr yng nghornel uchaf y sleid (sleidiau 3, 7 a 10) yn ymddangos, dylai'r disgyblion: - gorwedd (os oes modd yn yr ystafell ddosbarth – sefyll os nad oes) - ymestyn eu coesau a'u breichiau i'r ochr - pwysu'u pen yn ôl ychydig. Chwaraewch y fideo sy'n dangos sut i arnofio.	Neges arnofio: Arnofiwch i Fyw Y pif reswm dros y neges arnofio yw gwneud hyn pan fyddwch chi'n syrthio i'r dŵr yn annisgwyl neu'n cael trafferth mewn dŵr. - Pwyswch eich pen yn ôl gyda'ch clustiau o dan y dŵr. - Ceisiwch anadlu fel arfer. - Symudwch eich dwylo i'ch helpu i aros ar ben y dŵr. - Peidiwch â phoeni os bydd eich coesau'n suddo - rydyn ni i gyd yn arnofio'n wahanol. - Rhowch eich breichiau a'ch coesau ar led.	Mae'r disgyblion yn gorwedd ar y llawr, gan anadlu'n araf gyda cherddoriaeth ddŵr ddistaw i ddechrau'r wers.
Termau a Geiriau Allweddol	4	Termau allweddol Cyflwynwch y termau allweddol ac esboniwch unrhyw eirfa heriol.	Nid pob perygl sy'n hawdd i'w weld – gall dŵr fod yn oerach, yn ddyfnach, yn gyflymach nag rydych chi'n meddwl ac efallai y bydd peryglon cudd o dan y dŵr.	Efallai yr hoffech gynnwys y geiriau hyn wrth gynllunio ar gyfer llythrennedd/sillafu geiriau'r wythnos.
Gweithgaredd 1 (Dechreuwr)	5	Dechreuwch drafodaeth agored am brofiadau'r disgyblion eu hunain yn y lleoedd ar y sleid. Cwestiynau a awgrymir i'w gofyn i'r disgyblion: - Beth gallwch chi ei ddweud wrtha i am y dŵr yn y lluniau yma? - Beth rydych chi'n mwynhau ei wneud mewn lleoedd fel hyn? - Beth yw'n henw ni am y dyfroedd yma? - Pam byddai pobl yn mynd yma? - Pa weithgareddau y gallai pobl eu gwneud yma?		Efallai yr hoffech drafod cyrff dŵr lleol gyda'r disgyblion.

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gweithgaredd 2 Stopiwch a Meddyliwch, AC Arhoswch gyda'ch Gilydd	6	Gêm Gardiau Diogel ac Anniogel Opsiynau: 1. Trafodwch a ydy'r lluniau yn dangos ymddygiad diogel neu anniogel a pham. Gofynnwch i'r disgyblion ddod i fyny a rhoi tic (diogel) neu groes (anniogel) i'r delweddau gan ddefnyddio marciwr bwrdd gwyn (neu nodyn post-it). 2. Argraffwch y cardiau a gofynnwch i'r disgyblion eu grwpio yn ôl 'diogel' ac 'anniogel'. 3. Argraffwch y cardiau a'u rhoi o gwmpas yr ystafell ddosbarth. Gofynnwch i'r disgyblion sefyll wrth ymyl cerdyn maen nhw'n meddwl ei fod yn ddiogel neu'n anniogel. Dylent allu esbonio pam maen nhw wedi dewis eu cerdyn.	• Mae'r dŵr yn oerach, yn fwy pwerus, ac yn ddyfnach nag r ydych chi'n meddwl • Gall hefyd fod peryglon cudd sy'n anodd eu gweld • Gall gweld y peryglon pan fyddwch chi'n agos at ddŵr ac aros bob amser gydag oedolyn eich cadw'n ddiogel. Enghraifft: Mae'n anniogel neidio oddi ar bier, gan nad ydych chi'n gwybod beth sydd o dan y dŵr (a allai eich anafu) neu pa mor ddwfn yw'r dŵr (a allai eich rhoi mewn perygl o foddli). Canllawiau i ymarferwyr Cerdyn 1: Anniogel • Dylai'r disgyblion bob amser fod yng nghwmni oedolyn ger y dŵr • Mae dŵr yn gyflym, dwfn, oer a phwerus. Cerdyn 2: Anniogel • Peidiwch byth â chwarae na cherdded ar rew • Cadwch draw o'r ymyl • Gall rhew dorri'n hawdd • Ffoniwch 999 os oes rhywun mewn perygl ar y rhew neu yn y dŵr • Dŵr dwfn ac oer iawn • Peidiwch byth â mynd ar y rhew i helpu rhywun arall neu anifail/anifail anwes. Cerdyn 3: Diogel • Gall aros gyda'ch gilydd eich cadw'n ddiogel • Byddwch yn barod bob amser ar gyfer gweithgaredd • Mae'n bwysig dod â'r offer cywir, gan gynnwys siaced achub a siwt wlyb. Cerdyn 4: Diogel • Gall yr ymyl fod yn beryglus • Cadwch draw o'r ymyl • Gall aros gyda'ch gilydd eich cadw'n ddiogel • Arhoswch yn agos at oedolyn • Peidiwch â mynd i'r dŵr os bydd eich pêl/tegan yn syrthio i mewn • Chwiliwch am arwyddion diogelwch.	Gweithgaredd estyn 1. Gan ddefnyddio'r templed, gall y disgyblion greu eu cardiau 'diogel' neu 'anniogel' eu hunain. 2. Gall y disgyblion dynnu llun gwarbac (neu gael un wedi'i argraffu) a thynnu llun neu ysgrifennu pethau y byddent yn mynd â nhw ar daith ddiogel a hwyliog i'r traeth. Mae'r awgrymiadau yn cynnwys eli haul, siaced, esgidiau glaw, potel ddŵr, picnic, bwced a rhaw. 3. Gallai'r disgyblion feddwl am eu dau ateb posibl eu hunain (ar gyfer y senarios) ac yna pleidleisio dros yr opsiwn gorau. 4. Gallai'r disgyblion actio'r senarios mewn grwpiau.

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gweithgaredd 3 Stopiwch a Meddyliwch, AC Arhoswch gyda'ch Gilydd	7	Sut gallwn ni gadw'n ddiogel? Trafodwch ffyrdd y gall y disgyblion aros yn ddiogel mewn dŵr ac o amgylch dŵr. Gallai'r pwyntiau siarad allweddol gynnwys: - Arhoswch yn agos at oedolyn - Beth dylech chi ddod ag e gyda chi (h.y. dillad ac offer addas ar gyfer y gweithgaredd) - Gwiriwch ragolygon y tywydd. Cyfeiriwch at yr arwyddion ar y sleid: gofynnwch a ydy'r disgyblion wedi gweld unrhyw un neu ragor o'r arwyddion hyn o'r blaen. - Allan nhw ddweud beth maen nhw'n ei olygu?	Esboniwch ei bod yn bwysig aros gyda'ch gilydd bob amser, ac aros yn agos at oedolyn, pan fyddwch yn agos at ddŵr. Byddwch yn barod ar gyfer taith trwy wirio rhagolygon y tywydd, a thrwy wisgo'r dillad cywir a'r offer cywir ar gyfer y gweithgaredd rydych chi'n cymryd rhan ynddo. 1. Dim nofio. 2. Dim plymio. 3. Dim syrffio. 4. Byddwch yn ofalus – dŵr dwfn. 5. Byddwch yn ofalus – dŵr bas. 6. Rhaid gwisgo siacedi achub. rosipa.com/leisure-water-safety/water/advice/signs	Gweithgaredd estyn Gan ddefnyddio templed y gwarbac, gall y disgyblion 'bacio' bag ar gyfer taith i'r traeth neu'r llyn. Gall y disgyblion ysgrifennu neu dynnu lluniau yn y bag o bethau y byddent yn mynd â nhw gyda nhw ar gyfer taith hwyliog a diogel.
Sleid sy'n crynhoi'r ddwy neges gyntaf	8	Crynhowch ddau gam cyntaf y Cod Diogelwch Dŵr	Stopiwch a Meddyliwch Arhoswch gyda'ch Gilydd	
Gweithgaredd 4 Ffoniwch 999 mewn Argyfwng	9-11	Cyflwyno cartwnau cysyniad Mae modd teilwra'r gweithgaredd hwn i weddu i allu'r dosbarth. Mae'r cartwnau cysyniad hyn yn cyflwyno'r syniad a ydy'r senarios yn gofyn am wasanaethau brys ai peidio – cyfeiriwch at bedwar cam y cod diogelwch dŵr wrth drafod y cartwnau	Cartŵn 1: Dim argyfwng Gwybodaeth allweddol: • Peidiwch â mynd i'r dŵr i nôl eich pêl (neu'ch tegan). Gallwch bob amser gael pêl newydd • Os oes person yn y dŵr ac yn cael trafferth, ffoniwch 999. Peidiwch â mynd i'r dŵr • Cadwch draw o'r ymyl a pheidiwch â chwarae'n agos at ddŵr. Cartŵn 2: Argyfwng: Ffoniwch 999 Gwybodaeth allweddol: • Ffoniwch 999 – Gofynnwch i'r oedolyn ffonio • Cadwch lygad ar y person • Anogwch nhw i arnofio ar eu cefn a pheidio â chynhyrfu • Ffeindiwch rywbeth i helpu'r person (rhaff daflu, cylch achub neu rywbeth sy'n arnofio, fel pêl-droed). Cartŵn 3: Os na fydd y ci yn dod yn ôl, neu os bydd yn syrthio trwy'r rhew, ffoniwch 999 Gwybodaeth allweddol: • Peidiwch â mynd ar y rhew i helpu'r ci, gan y gallai'r rhew dorri oddi tanoch chi • Ffoniwch 999 • Cadwch draw o'r ymyl.	Gall y disgyblion greu eu poster eu hunain i ddweud wrth bobl beth i'w wneud pan fydd argyfwng ar ddŵr neu mewn dŵr.

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gweithgaredd 4 Ffoniwch 999 mewn Argyfwng	12	Beth i'w wneud mewn argyfwng mewn dŵr neu ger dŵr. Beth i'w wneud mewn argyfwng: • os byddwch chi'n cael eich hun yn y dŵr ac angen help • os oes rhywun arall yn y dŵr ac angen help.		Gall y disgyblion drafod beth sydd angen iddynt ei ddweud os bydd rhaid iddynt ffonio 999 mewn argyfwng. Archwiliwch y syniad o beidio a chynhyrfu, gan roi gwybodaeth glir am yr argyfwng a'r lleoliad
Gweithgaredd 5 Cwis Bach	13	Cwis bach ar y pynciau a drafodwyd.	Gofynnwch i'r disgyblion roi bawd i fyny os ydynt yn cytuno â gosodiad neu fawd i lawr os ydynt yn anghytuno. "Gall mynd i nofio yn y môr fod yn hwyl os byddwn ni'n cofio'r Cod Diogelwch Dŵr" – Bawd I fyny "Pan fyddwch yn agos at ddŵr, mewn dŵr neu o amgylch dŵr, dylech STOPIO a MEDDWL" - Bawd i fyny "Mae'n iawn mynd i'r dŵr ar eich pen eich hun" – Bawd i lawr. – Dylech bob amser aros gyda'ch gilydd "Os byddwch chi'n mynd i drafferth ger dŵr, cofiwch arnofio" – Bawd i fyny "Ffoniwch 999 mewn argyfwng" – Bawd i fyny	Mae'r disgyblion yn gorwedd, gan anadlu'n araf gyda cherddoriaeth ddŵr ddistaw i orffen y wers a myfyrio ar yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu. Mae'r disgyblion yn creu eu poster diogelwch dŵr eu hunain.
Crynodeb a chwestiynau	14	Crynowch y Cod Diogelwch Dŵr.	Gofynnwch i'r disgyblion a oes ganddynt unrhyw gwestiynau.	

Adnoddau Estyn

Gwers Ryngweithiol:

Mae Oscar y Dyfrgi Otter yn adnodd diogelwch a grëwyd gan Swim England. Mae'n cynnwys cynllun gwers, fideo a thafleuni gweithgareddau ac mae ar gael yn ddwyieithog gan Ddiogelwch Dŵr Cymru a Nofio Cymru. Mae'n cynnwys naratif gan gyfieithydd iaith arwyddion.