

Strwythur y Wers Cam Cynnydd 3

Amcanion Dysgu:

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

- 1 **Trafod peryglon posibl mewn dŵr neu ger dŵr.**
- 2 **Ystyried sut mae cadw fy hun ac eraill yn ddiogel pan fydda i mewn dŵr neu'n agos at ddŵr.**

Efallai yr hoffai ymarferwyr gyfeirio at adnoda [Cam Cynnydd 2](#) 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.

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 adnabod ac asesu risgiau, a chymryd camau i'w lleihau
- Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau pwyllog, gan ystyried yr wybodaeth sydd ar gael, gan gynnwys profiadau'r gorffennol
- Rwy'n gallu cydnabod y bydd rhai penderfyniadau rwy'n eu gwneud yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd i a bywydau pobl eraill.

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

- Rwy'n gallu disgrifio'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/neu eu rheoli er mwyn mynd ati i leihau'r risg o niwed i mi fy hun.

- Rwy'n gallu datblygu a defnyddio ystod o sgiliau mewn sefyllfaoedd cyfarwydd, anghyfarwydd a newidiol, gan archwilio'r lle yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o ysgogiadau. Rwy'n gallu ysgogi fy hun i gymryd rhan yn hyderus mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon rheolaidd, ac rwy'n ymwybodol o'm cynnydd fy hun.

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

- Rwy'n gallu rhyngweithio'n gymdeithasol mewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles

- Rwy'n gallu myfyrio ar nodweddion cydberthnasau diogel ac rwy'n gallu ceisio cymorth pan fo'i angen.

Offer angenrheidiol:

- ☒ Strwythur y Wers
- ☒ PowerPoint
- ☒ Sain ar gyfer y fideos
- ☒ Bowlen/basn
- ☒ Dŵr oer
- ☒ Rhew
- ☒ Tywel



diogelwch dŵr
Cymru
water safety
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Y Dyniaethau

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

- Rwy'n gallu disgrifio effaith gweithredoedd dynol ar y byd naturiol yn y gorffennol a'r presennol a rhoi esboniadau syml amdany'n nhw
- Rwy'n gallu canfod nodweddion unigryw lleoedd, mannau a thirffurfiau yn fy ardal ac yng Nghymru, yn ogystal ag yn y byd ehangach a rhoi esboniadau syml amdany'n nhw.

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

Mae'r byd o'n cwmpas yn llawn pethau byw sy'n dibynnu ar ei gilydd i oroesi

- Rwy'n gallu nodi'r bygythiadau i ddatblygiad ac iechyd organebau a chydabod rhai amddiffynfeydd, ataliadau a thriniaethau naturiol
- Rwy'n gallu disgrifio nodweddion organebau a chydabod sut maen nhw'n caniatáu iddyn nhw fyw, tyfu ac atgenhedlu er mwyn goroesi yn eu hamgylchedd.



**Stopiwch a
Meddyliwch**



**Arhoswch
gyda'ch gilydd**



Arnofiwch



**Ffoniwch 999
mewn Argyfwng**

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Sleid rhagarweiniol (Bwriadau dysgu)	2	Amcanion dysgu y sesiwn yw: - Trafod pam gallai dŵr fod yn beryglus - Ystyried sut mae cadw fy hun ac eraill yn ddiogel pan fydda i mewn dŵr neu'n agos at ddŵr.		
Y Cod Diogelwch Dŵr/Banc geiriau	3	Y Cod Diogelwch Dŵr Amlinellwch y Cod Diogelwch Dŵr. Banc geiriau Cyfeiriwch at y banc geiriau ar sleid 2.	Stopiwch a Meddyliwch Pan fyddwch chi wrth y dŵr, gofynnwch i chi'ch hun: - Ydy e'n lle diogel i nofio ac oes yna achubwr bywyd? - Pa mor ddwfn ydy e? - Pa beryglon allai fod o dan yr wyneb? - Ar y traeth, ydych chi wedi gofyn i'r achubwyr bywyd am gyngor? Arhoswch gyda'ch Gilydd Gall teulu a ffrindiau helpu mewn argyfwng - Ewch gyda rhywun arall bob amser - Dwedwch wrth rywun ble rydych chi'n mynd a phryd byddwch chi'n ôl - Ewch â ffôn er mwyn ffonio am help. Arnofiwch Os byddwch chi'n mynd i drafferth yn y dŵr, ARNOFIWCH nes eich bod chi'n teimlo'n ddigynnwrf. - Ymarferwch arnofio y tro nesaf y byddwch yn y pwll nofio. Ffoniwch 999 Gallwch chi helpu os oes rhywun arall mewn trafferth. Ar ôl ichi ffonio 999 i gael help - Cadwch yn ôl o'r ymyl a pheidwch â mynd i'r dŵr - Chwiliwch am rywun y gallwch chi ei daflu i'w helpu i arnofio – fel cylch achub neu bêl-droed - Gweiddwch arnyn nhw am beidio â chynhyrfu ac arnofio ar eu cefn.	Efallai y bydd angen esbonio rhai geiriau ymhellach.
Gweithgaredd 1 (Dechreuwr)	4	Trafodaeth Pam mae'n bwysig bod yn ofalus o gwmpas dŵr?	Pwyntiau allweddol i'w trafod: (cysylltiad â'r Cod Diogelwch Dŵr) - Dyfnnder – Gall y dŵr fod yn ddyfnach nag y mae'n edrych - Tymheredd – Hyd yn oed ar ddiwrnod o haf, gall y dŵr fod yn oer - Llanw – Mae'r llanw yn gwneud i'r môr godi a disgyn, sy'n golygu y gallwch chi gael eich dal os na fyddwch chi'n ofalus - Ceryntau/ Tonnau – Gall hyd yn oed dŵr sy'n ymddangos yn dawel fod â cheryntau pwerus, sy'n ei gwneud hi'n anodd nofio ynddo - Peryglon cudd – Pa beryglon allai fod o dan yr wyneb?	Cwestiwn Her: Pa weithgareddau rydych chi'n eu gwneud sydd yn y dŵr neu'n agos at y dŵr?

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gweithgaredd 2 Stopiwch a Meddyliwch	5	Rhoddir delwedd i'r disgyblion mewn pedwar grŵp. Mae'r grwpiau yn ystyried y canlynol: Pa beryglon posibl sydd yna (gweledig ac anweledig)? Mae'r grwpiau yn rhoi adborth i'r dosbarth cyfan.	Pwyntiau allweddol i'w trafod: Delwedd 1 Da bod y teulu gyda'i gilydd, yn edrych ar yr arwyddion ac yn barod ar gyfer y tywydd a'r diwrnod sydd o'u blaen. Ni ddylai teganau chwythu i fyny gael eu defnyddio ar y traeth byth – gallai gwynt eu chwythu nhw a'r plentyn allan i'r môr yn hawdd. Ddylai'r plentyn ddim bod heb oruchwyliaeth. Delwedd 2 Cadwch draw o'r ymyl. Mae dail gwlyb yn llithrig. Mae'n dda eu bod nhw'n gwisgo dillad priodol ac yn aros gyda'i gilydd. Mae'n bwysig sylwi ar arwyddion diogelwch ac offer achub cyhoeddus. Delwedd 3 Peryglus cerdded ar y pier ar ddiwrnod gwyntog. Arhoswch ymhell i ffwrdd o'r ymyl. Dylai'r ci fod ar dennyn. Da eu bod nhw'n gwisgo dillad priodol. Delwedd 4 Peidiwch byth â cherdded ar y rhew – does dim ffordd o wybod a fydd yn dal eich pwysau. Gadewch y pêl-droed yno. Mae'n dda bod y teulu'n aros gyda'i gilydd ac yn gwisgo dillad priodol.	Deunydd ategol: Defnyddiwch y delweddau printiadwy gyda'r cwestiynau ar y gwaelod i'r grwpiau weithio arnynt. Mae'r camau a allai wneud y golygfeydd yn fwy diogel yn cynnwys y teulu yn aros gyda'i gilydd, y bachgen a'i dad yn darllen yr arwydd gyda'i gilydd etc)
Gweithgaredd 3 Arhoswch gyda'ch Gilydd	6	Arweiniwch drafodaeth yn ystyried pam mae aros gyda'ch gilydd / peidio â bod ar eich pen eich hun yn fwy diogel pan fyddwch chi yn y dŵr neu ger dŵr. Mae pob grŵp yn edrych ar ddelwedd wahanol i'r dasg flaenorol ac yn cynllunio diwrnod allan yn y math hwnnw o leoliad, gan ystyried diogelwch dŵr gan ddefnyddio'r templed a ddarperir.	Pwyntiau allweddol y dylai'r disgyblion eu hystyried: - Rhagolygon y tywydd – dillad priodol/bwyd a diod - Eitemau i ddod â nhw (neu i beidio â dod â nhw – peidiwch byth â mynd a theganau chwythu i fyny i'r traeth) - Ffôn symudol wedi'i wefru - Aros gyda'i gilydd gyda ffrindiau/oedolyn.	Deunydd ategol: Templed i gynllunio taith – ffôn, bag, pobl mewn grŵp, aros gydag oedolyn neu gyda'ch grŵp o ffrindiau, yr offer cywir.
Crynodeb o'r pwyntiau hyd yma	7	Crynowch ddau bwynt cyntaf y Cod Diogelwch Dŵr: 1. Stopiwch a Meddyliwch 2. Arhoswch gyda'ch gilydd	Crynodeb Stopiwch a Meddyliwch, Arhoswch gyda'ch gilydd Stopiwch a Meddyliwch – Pan fyddwch chi wrth y dŵr, gofynnwch i chi'ch hun (gweler y testun uchod o adran Sleid 3 ac ailadroddwch hynny ar gyfer Stopiwch a Meddyliwch ac Arhoswch gyda'ch gilydd)	

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gweithgaredd 4 Sioc Dŵr Oer	8	Mae'r disgyblion yn gwirfoddoli i gymryd rhan mewn gweithgaredd dŵr oer – rhoi eu llaw mewn dŵr oer (am 60 eiliad). • Pa mor hir maen nhw'n meddwl y byddan nhw'n gallu cadw eu llaw i mewn? • Sut mae'n teimlo gyda'ch llaw yn y dŵr oer a'r rhew? • Ydyn nhw'n sylwi ar unrhyw newidiadau? Ydy eu llaw yn mynd yn ddideimlad neu'n lliw gwahanol? • Ysgrifennwch air ar ddalen o bapur cyn trochi mewn dŵr oer ac ar ôl trochi mewn dŵr oer, a nodwch y gwahaniaeth. Trafodaeth: Beth mae'r gweithgaredd yma yn ei ddweud wrthon ni am ddŵr oer iawn? Trafodaeth: Sut byddai hi'n teimlo (yn gorfforol ac yn emosiynol) pe bai'ch corff cyfan wedi'i drochi mewn dŵr oer?	Bwriad y gweithgaredd yw dangos effeithiau dŵr oer. Pan nad oes modd hwyluso'r gweithgaredd, ystyriwch y syniad o sioc dŵr oer fel yr amlygwyd yn y fideo blaenorol. Pwyntiau allweddol i'w trafod: • Arnofiwrch: os byddwch chi'n cwmpo i ddŵr oer neu'n dod i ben mewn dŵr oer • Yn hytrach na cheisio nofio, arnofiwrch ar eich cefn am 60 eiliad • Pan fyddwch chi'n teimlo'n ddigynnwrf, galwch am help neu nofiwch i ddiogelwch.	Dewisol: Esboniwch yr achos gwyddonol pam mae'r corff yn oeri: mae dŵr oer yn tynnu'r gwres o'ch llaw, mae eich corff yn ymateb trwy gyfyngu ar lif y gwaed i'ch llaw er mwyn cadw gweddill eich corff yn gynnes, mae hwn yn ymateb awtomatig.
Gweithgaredd 5 Arnofiwrch	9	Chwaraewch y fideo sy'n dangos sut i arnofio. Os yw'r lle yn caniatáu, gofynnwch i'r disgyblion orwedd ar eu cefnau yn yr ystafell ddosbarth. Gofynnwch iddyn nhw roi eu breichiau a'u coesau allan a phwyso'u pennau yn ôl. Dwedwch wrthyn nhw fod rhaid iddyn nhw wneud hyn unrhyw bryd y byddan nhw'n teimlo'n anghyfyddus mewn dŵr. Mae modd cwblhau'r gweithgaredd hefyd yn sefyll i fyny os yw'r lle yn caniatáu.	Pwyntiau allweddol ar gyfer trafodaeth/ymarfer 1. Pwyswch eich pen yn ôl 2. Ymlaciwch 3. Symudwch eich dwylo 4. Mae'n iawn os bydd eich coesau'n suddo 5. Rhowch eich breichiau a'ch coesau ar led.	Dylai'r disgyblion wneud hyn os ydyn nhw'n syrthio i mewn neu'n teimlo'n anghyfyddus yn y dŵr. Cysylltwch yn ôl â'r gweithgaredd dwylo oer – dyma beth ddylen nhw ei wneud os byddan nhw'n syrthio i mewn i ddŵr.

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gweithgaredd 6 Ffoniwch 999 Mewn Argyfwng – Rhan un	10	Rhan 1: Gweler sleid 9: Cerdyn 1: Peidiwch â ffonio 999 Cerdyn 2: Ffoniwch 999 Cerdyn 3: Ffoniwch 999 Cerdyn 4: Ffoniwch 999 Dewisol: Lluniwch hysbyseb sy'n rhybuddio / tynnu sylw at beryglon dŵr.	Pwyntiau allweddol: Cerdyn 1: Peidiwch â ffonio 999. Dylen nhw adael y bêl a pheidio â mynd i mewn i'r dŵr. Cerdyn 2: Ffoniwch 999. Ddylen nhw ddim, mynd i'r dŵr i geisio helpu'r ci. Cerdyn 3: Ffoniwch 999. Peidiwch â mynd i'r dŵr. Anogwch nhw i arnofio ar eu cefn a dod o hyd i rywbeth i'w helpu (unrhyw beth sy'n arnofio) wrth iddyn nhw aros am y gwasanaethau brys. Cerdyn 4: Ffoniwch 999. Peidiwch â mynd i'r dŵr. Rhowch wybod i'r disgyblion na fyddan nhw mewn trwlbl am ffonio 999. (Atgoffwch nhw am beidio byth â gwneud galwad ffug). Peidiwch byth â mynd i'r dŵr.	Dewisol: Lluniwch hysbyseb sy'n rhybuddio / tynnu sylw at beryglon dŵr.
Ffoniwch 999 mewn Argyfwng – Rhan dau	11	Rhan 2: Chwaraewch y ffug alwad 999 Trafodaeth ynglŷn â'r alwad 999: • Ydy'r person sy'n ffonio 999 yn swnio'n ddigynnwrf? • Ydy'r person sy'n ffonio 999 yn disgrifio beth sydd wedi digwydd? • Ydy'r person sy'n ffonio 999 yn disgrifio ble maen nhw? • Ydyn nhw'n aros gyda'r person, ond ddim yn mynd i'r dŵr? • Beth mae'r person yn dweud y byddan nhw'n ei wneud nesaf?	Negeseuon Allweddol: • Ffoniwch 999 • Peidiwch â mynd i'r dŵr • Arhoswch gyda'r person nes bod y gwasanaethau brys yn cyrraedd • Yn y cyfamser, ceisiwch dawelu'r person yn y dŵr • Defnyddiwch offer achub, os yw ar gael, neu taflwch rywbeth arall sy'n arnofio, fel pêl.	
Crynodeb o'r pwyntiau hyd yma	12	Crynowch bwyntiau olaf y Cod Diogelwch Dŵr: 3. Arnofiwch 4. Ffoniwch 999 mewn argyfwng	Crynowch bopeth sydd wedi'i ddysgu o weithgaredd 6. Gall y disgyblion ymarfer 'arnofio er mwyn byw' ar y llawr neu wrth sefyll.	

Strwythur y Wers	Sleid	Camau Dysgu Allweddol	Gwybodaeth gefndir	Gwybodaeth ychwanegol
Gwir neu Gau	13	Cwis: Gofynnwch i'r grŵp wneud y cwis Gwir neu Gau.	Atebion i'r cwis: 1. Gau 2. Gwir 3. Gwir 4. Gwir 5. Gwir 6. Gwir 7. Gwir	
Myfyrio	14	3 Tri pheth dwi wedi'u dysgu heddiw. 2 Dau beth y galla i eu dweud wrth rywun am ddiogelwch dŵr. 1 Un cwestiwn sydd gen i o hyd.		
Crynodeb	15	Crynhwch y Cod Diogelwch Dŵr: 1. Stopiwch a Meddylwch 2. Arhoswch gyda'ch Gilydd 3. Arnofiwch 4. Ffoniwch 999		