

Hypothermia



Cardiau chwarae rôl: **Hypothermia**

Beth sy'n digwydd?

Mae unigolyn ifanc a'i ffrind yn galw heibio i weld cymydog hŷn cyn y Nadolig. Maent yn gadael eu hunain i mewn drwy'r drws cefn fel arfer gan nad yw'r cymydog oedrannus yn gallu symud yn dda iawn, ac mae bob amser yn croesawu eu hymweliad. Mae'r tŷ yn oer iawn. Maent yn gweld eu cymydog oedrannus yn crynu ac yn hanner cysgu yn ei gadair freichiau yn y lolfa.

Cardiau chwarae rôl: **Hypothermia**

Syniadau ar gyfer llwyfannu

- Gofalwch bod mwg a bar o siocled yng nghegin y cartref.
- Gwnewch yn siŵr bod blanced ar gael.
- Isod ceir amrywiaeth o rolau – mewn grwpiau bach, mae pob un yn dewis cymeriad i'w chwarae. Gwnewch yn siŵr bod pob un yn y grŵp yn cael cyfle i chwarae rôl pob cymeriad. Neu, darllenwch y senario fel stori.
- Treuliwch amser yn mynd i mewn ac allan o'r rôl.

Rolau

Sesiwn ôl-drafod

- Wedyn, treuliwch ychydig o amser yn trafod y stori. Gallech feddwl am y canlynol:
- Beth ddigwyddodd i'r unigolyn â hypothermia? Pa arwyddion o hypothermia a welwyd?
- Sut wnaeth y cynorthwydd eu helpu?
- Beth wnaeth y gwylwr? Beth allent ei wneud yn y dyfodol i fod yn gynorthwywr?

Cardiau chwarae rôl: **Hypothermia**

Cymydog oedrannus

Mae'r unigolyn hwn yn teimlo'n oer iawn ac yn ddryslyd. Mae'n crynu'n ddrwg ac mae ei ddannedd yn rhincian ychydig. Mae'n teimlo'n gysgylt iawn ac eisiau mynd i gysgu. Os bydd rhywun yn ceisio siarad ag ef, mae'n ei chael hi'n anodd iawn deall neu ymateb.

Cardiau chwarae rôl: **Hypothermia**

Helpwr

Mae'r unigolyn hwn yn poeni am ei gymydog – mae'n byw ar ei ben ei hun ac nid oes ganddo lawer o arian, ac mae hi wedi bod yn oer iawn yn ddiweddar. Maent yn penderfynu galw heibio i wneud yn siŵr bod y cymydog yn iawn ac mae'n gwneud i'w ffrind ddod gydag ef.

Mae'n gallu dweud nad yw'r gwres wedi bod ymlaen a bod y tŷ'n rhewllyd o oer. Nid yw'r cymydog yn ymddwyn yn ei ffordd arferol. Mae'n crynu ac yn ymddangos yn flinedig ac yn ddryslyd iawn. Mae'n gweld blanced dros y soffâ ac yn lapio ei gymydog ynddi. Mae'n ei gysuro ac yn mynd i'r gegin i wneud paned o de braf. Mae'n dod o hyd i siocled yn y cwprdd hefyd.

Cardiau chwarae rôl: **Hypothermia**

Gwylwr

Mae'r unigolyn hwn gyda'i ffrind. Mae ei ffrind yn poeni am ei gymydog ac eisiau mynd i'w weld. Ar ôl cyrraedd, maent yn gweld bod y cymydog yn edrych yn wael. Mae'n crynu, yn flinedig iawn ac yn ddryslyd. Mae'r tŷ yn oer iawn.

Mae'n gwyllo ei ffrind yn lletchwith, yn ansicr beth i'w wneud.