Adwaith alergaidd difrifol

Cardiau chwarae rôl:
Adwaith alergaidd difrifol

Beth sy'n digwydd?

Mae unigolyn ifanc wedi gwahodd rhai ffrindiau i farbeciw ei rieni. Mae'r teulu'n hoffi coginio ac mae wedi paratoi salad bwyd môr ar gyfer y gwesteion tra mae'r bwyd yn cael ei goginio. Mae'r rhieni wedi gofyn i'r bobl ifanc helpu i goginio.

Cardiau chwarae rôl:
Adwaith alergaidd difrifol

Syniadau

- Benthycwch blatiau papur i'w defnyddio, neu greu rhai ffug o bapur neu gerdyn.
- Defnyddiwch focs neu gynhwysydd storio i gynrychioli'r barbeciw.

Rolau

- 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.

Sesiwn ôl-drafod

- Wedyn, treuliwch ychydig o amser yn trafod y stori. Gallech feddwl am y canlynol:
- Beth ddigwyddodd i'r un sy'n cael yr adwaith alergaidd difrifol? Pa arwyddion o adwaith alergaidd difrifol oedd i'w gweld?
- Sut wnaeth y cynorthwyydd eu helpu?
- Beth wnaeth y gwyliwr? Beth allen nhw ei wneud yn y dyfodol i fod yn gynorthwywr?

Cardiau chwarae rôl:
Adwaith alergaidd difrifol

Unigolyn sydd wedi cael adwaith alergaidd

Mae'r unigolyn hwn a ffrind yn sefyll wrth ymyl y barbeciw tra mae eu ffrind arall yn coginio. Mae'r ffrind yn cynnig salad bwyd môr iddynt. Nid ydynt erioed wedi bwyta bwyd môr fel hyn, felly maent yn rhoi cynnig ar fôr lawes, crancod a chorgimychiaid. Mae'n flasus.

Ond wedyn mae'n teimlo bod ei wyneb yn dechrau chwyddo. Mae ei groen yn dechrau cosi o gwmpas ei wyneb, ei wddf a'i frest. Mae ei wddf yn chwyddo felly mae'n mynd yn anodd anadlu neu siarad. Mae'n meddwl y gallai hyn fod yn adwaith alergaidd.

Sylwch: dyma'r tro cyntaf iddo gael adwaith alergaidd.

Cardiau chwarae rôl:
Adwaith alergaidd difrifol

Helpwr

Mae'r unigolyn hwn yn coginio ar y barbeciw, ac yn sgwrsio â'i ffrindiau. Maent yn llwglyd, ac maent yn cymryd platiaid mawr o'r salad bwyd môr y gwnaeth eu rhieni ei baratoi yn gynharach. Mae'n cynnwys corgimychiaid, calamari (cylchoedd môr lawes) a chregyn gleision.

Mae'n yn cynnig salad i'w ffrindiau ac mae un ohonynt yn rhoi cynnig ar ambell beth gwahanol. Mae'n sylwi bod ei ffrind yn edrych yn sâl iawn yn sydyn. Mae'n cael trafferth anadlu. Mae ei wyneb yn dechrau chwyddo a mynd yn goch ac yn smotiog. Mae'n crafu ei groen. Mae'n gallu gweld bod ei ffrind yn dechrau mynd i banig. Mae'n ffonio 999 ar unwaith ac yn egluro ei fod yn meddwl bod ei ffrind yn cael adwaith alergaidd difrifol. Mae'n rhoi sicrwydd i'w ffrind y bydd popeth yn iawn.

Cardiau chwarae rôl:
Adwaith alergaidd difrifol

Gwyliwr

Mae'r unigolyn hwn yn nhŷ ei ffrind am y prynhawn. Mae ei ffrind yn cynnig salad bwyd môr iddo i'w fwyta, tra mae'n coginio ar y barbeciw.

Mae ei ffrind arall yn rhoi cynnig ar y salad bwyd môr. Mae'n dechrau cael adwaith alergaidd. Mae ei wyneb yn dechrau chwyddo a mynd yn goch ac yn smotiog. Mae'n crafu ei groen. Mae'n cael trafferth anadlu.

CYMORTH CYNTAF

© Y Groes Goch Brydeinig 2019. Pob llun © Y Groes Goch Brydeinig 2019 oni nodir yn wahanol.
Mae'r adnodd hwn a deunyddiau addysgol eraill am ddim ar gael yn www.redcross.org.uk/education
Mae Cymdeithas y Groes Goch Brydeinig yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (220949) a'r Alban (SCO37738).

Nerth caredigrwydd