

Ddim yn ymateb nac yn anadlu



Cardiau chwarae rôl:

Ddim yn ymateb nac yn anadlu

Beth sy'n digwydd?

Mae dau ffrind yn mynd i siopa am y diwrnod. Maent yn mynd i'r toiledau yn y ganolfan siopa. I ddechrau, mae'r ystafell ymolchi'n ymddangos yn wag ond wrth iddynt fynd ymhellach i mewn maent yn gweld bod rhywun yn gorwedd ar y llawr.

Cardiau chwarae rôl: **Ddim yn ymateb nac yn anadlu**

Syniadau

Rolau

Sesiwn ôl-drafod

- Cariwch fagiâu siopa.
- Gosodwch gadeiriau a byrddau i greu set sy'n edrych fel ystafell ymolchi gyhoeddus.
- 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.
- Wedyn, treuliwch ychydig o amser yn trafod y stori. Gallech feddwl am:
 - Beth ddigwyddodd i'r un nad yw'n ymateb nac yn anadlu? Pa arwyddion o ddiffyg ymateb a diffyg anadl maent wedi eu dangos?
 - Sut wnaeth y cynorthwydd eu helpu?
 - Beth wnaeth y gwylwr? Beth allent ei wneud yn y dyfodol i fod yn gynorthwywr?



Cardiau chwarae rôl:

Ddim yn ymateb nac yn anadlu

Rhywun nad yw'n ymateb

Nid yw'r unigolyn hwn yn ymateb nac yn anadlu. Mae'n gorwedd ar ei gefn.

Nid yw'n ymateb nac yn anadlu.

Sylwch: Os byddwch chi'n dewis actio hyn, daliwch eich anadl am eiliad tra byddant yn gwirio eich anadl, ond yna anadlwch fel arfer.

Cardiau chwarae rôl:

Ddim yn ymateb nac yn anadlu

Helpwr

Mae'r unigolyn hwn allan am y diwrnod yn siopa gyda ffrind. Mae'n byrstio eisiau toiled.

Mae'n sgwrsio â'i ffrind wrth iddynt fynd i mewn i'r toiledau.

Mae'n edrych ymlaen at fynd adref a gwisgo'r dillad newydd.

Wrth iddynt nhw fynd yn nes at y ciwbiclaau, maent yn sylwi ar rywun yn gorwedd ar y llawr. Mae'r unigolyn yn edrych yn welw iawn ac nid ydynt yn siŵr a yw'n anadlu. Maent yn galw ar yr unigolyn, ond nid yw'n eu hateb. Maent yn ysgwyd ei ysgwyddau ond nid yw'n ymateb bryd hynny, chwaith. Maent yn edrych i weld a yw'n anadlu drwy wro ei ben yn ôl ac edrych a theimlo, ond nid yw'n anadlu. Maent yn ffonio 999 ac mae'r un sydd ar ben arall y ffôn yn gofyn a ydynt yn gwybod beth i'w wneud. Maent yn dweud eu bod nhw, ac yn dechrau cywasgu'r frest drwy wthio'n galed ac yn gyflym ar ganol y frest.

Pwysig: Os byddwch yn penderfynu cywasgu'r frest, cyfnewidiwch yr un sydd ar y llawr am fanicyn neu ryw beth y gallwch bwysu arno. Peidiwch â chywasgu brest yr un sy'n chwarae'r rôl.

Cardiau chwarae rôl:

Ddim yn ymateb nac yn anadlu

Gwylwr

Mae'r unigolyn hwn mewn canolfan siopa gyda'i ffrind. Maent yn mynd i'r toiledau. Maent yn falch iawn o'r esgidiau maent newydd eu prynu. Maent yn sylwi ar rywun yn gorwedd ar y llawr.

Mae'r ffrind yn camu i mewn i helpu. Maent yn meddwl y dylent helpu hefyd, ond nid ydynt yn siŵr beth ddylent ei wneud.