Pwl o asthma

Cardiau chwarae rôl: **Pwl o asthma**

Beth sy'n digwydd?

Mae ffrindiau'n aros am fws i'r dref i fynd i'r sinema. Wrth i'r bws gyrraedd, maent yn gweld rhywun yn rhedeg yn wyllt i ddal y bws. Mae'r unigolyn yn neidio ar y bws ar yr eiliad olaf wrth i'r drysau gau.

Cardiau chwarae rôl: **Pwl o asthma**

Syniadau

- Gosodwch bedair cadair i ffurfio cwpl o resi i gynrychioli seddi bysiau.
- Gofalwch fod gennych chi fag i'r rhedwr ei ddefnyddio.
- Defnyddiwch wrthrych bach i gynrychioli anadlydd.

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 pwl o asthma? Pa arwyddion o bwl o asthma a welwyd?
- Sut wnaeth y cynorthwyydd eu helpu?
- Beth wnaeth y gwyliwr? Beth allent ei wneud yn y dyfodol i fod yn gynorthwywr?

Cardiau chwarae rôl: **Pwl o asthma**

Rhedwr

Mae'r unigolyn hwn yn hwyr ac mae angen iddo fynd ar y bws sy'n aros wrth y safle bysiau. Mae'n rhedeg i lawr y ffordd ac yn llwyddo i fynd ar y bws ar yr eiliad ddiwethaf.

Mae'n eistedd i lawr ond nid yw'n gallu anadlu'n iawn. Mae'n dechrau cael trafferth anadlu i mewn ac allan ac yn dechrau gwichian. Mae'n dechrau mynd i banig.

Os bydd rhywun yn gofyn cwestiwn, mae'n gallu siarad yn araf ond gyda chryn anhawster. Mae ganddo asthma ac mae anadlydd yn ei fag.

Cardiau chwarae rôl: **Pwl o asthma**

Helpwr

Mae'r unigolyn hwn yn mynd i'r sinema yn y dref gyda ffrind. Mae'n mynd ar y bws, ac yn sgwrsio â'u ffrind. Mae'n sylwi ar rywun yn rhedeg i lawr y ffordd i fynd ar y bws. Mae'r rhedwr yn neidio ymlaen ar y funud olaf ac yn eistedd o'u blaenau.

Nid ydynt yn ei adnabod ond mae'n ymddangos ei fod yn cael trafferth anadlu ac mae'n edrych fel pe bai'n mynd i banig. Maent yn meddwl y gallai'r rhedwr fod yn cael pwl o asthma. Maent yn mynd i helpu. Maent yn helpu'r rhedwr i gael ei anadlydd o'i fag ac yn ceisio tawelu ei ofnau wrth iddo ei gymryd.

Cardiau chwarae rôl: **Pwl o asthma**

Gwyliwr

Mae'r unigolyn hwn yn mynd i'r sinema gyda ffrind. Mae'n mynd ar y bws, ac yn sgwrsio â'u ffrind. Mae unigolyn yn neidio ar y bws ychydig cyn iddo adael. Mae'n amlwg ei fod wedi gwibio i'w gyrraedd.

Mae ei ffrind yn sylwi bod yr unigolyn yn cael trafferth anadlu ac yn dechrau mynd i banig. Wrth edrych o gwmpas, mae'n sylwi bod llawer o bobl ar y bws ac nad oes neb arall yn talu sylw nac yn helpu.

© 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).

CYMORTH CYNTAF

Nerth caredigrwydd