

Trawiad ar y galon



Cardiau chwarae rôl:
Trawiad ar y galon

Beth sy'n digwydd?

Mae unigolyn ifanc yn cerdded drwy barc ac mae rhywun yn loncian heibio. Mae'r rhedwr yn stopio'n sydyn ac yn gwyro i lawr dros ei ganol gan ddal ei frest. Mae oedolyn yn dod draw i weld beth sydd wedi digwydd.

Cardiau chwarae rôl:
Trawiad ar y galon

Syniadau

Rolau

Sesiwn ôl-drafod

- Gosodwch gadeiriau i gynrychioli mainc mewn parc, y gallai'r un sy'n cael trawiad ar y galon bwyso yn eu herbyn.
- 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 y canlynol:
- Beth ddigwyddodd i'r un sy'n cael trawiad ar y galon? Pa arwyddion o drawiad ar y galon a welwyd?
- Sut wnaeth y cynorthwydd eu helpu?
- Beth wnaeth y gwyliwr? Beth allent ei wneud yn y dyfodol i fod yn gynorthwywr?



Cardiau chwarae rôl: Trawiad ar y galon

Rhedwr

Mae'r unigolyn hwn yn rhedeg ac yn cael poen ddifrifol a thynn yn ei frest yn sydyn.

Mae'n dod i stop yn araf, ac yn plygu drosodd gan afael yn ei frest.

Mae'n anodd iawn siarad neu anadlu. Mae'r ystumiau ar ei wyneb yn dangos ei fod mewn llawer o boen. Mae'r boen yn y frest yn ymledu i'w freichiau, ei wddf a'i ên.

Cardiau chwarae rôl: Trawiad ar y galon

Cynorthwywr – unigolyn ifanc

Mae'r unigolyn hwn yn cerdded adref yn gwrando ar gerddoriaeth ar glustffonau. Mae rhywun yn rhedeg heibio iddynt cyn plygu yn ei ganol a chydio yn ei frest. Mae'n amlwg mewn poen. Mae'n ymddangos y gallai rhywbeth fod wedi mynd o'i le.

Mae'n siarad â'r rhedwr ac yn ei helpu i gyrraedd mainc. Mae'r rhedwr yn edrych yn wael iawn ac nid yw'n gallu siarad nac anadlu llawer, felly maent yn penderfynu ei bod hi'n amser ffonio 999.

Cardiau chwarae rôl: Trawiad ar y galon

Gwyliwr – oedolyn

Mae'r unigolyn hwn yn cerdded adref o'r gwaith drwy'r parc, ac yn gweld unigolyn ifanc yn siarad â rhedwr. Mae'r rhedwr yn cydio yn ei frest ac mae'n ymddangos ei fod mewn poen. Mae'n mynd draw i weld beth sy'n digwydd.

Mae'r unigolyn ifanc yn ymddangos yn ifanc iawn iddo. Nid yw'n siŵr a yw'r unigolyn ifanc yn gwybod beth i'w wneud, ond nid yw yntau'n gwybod beth i'w wneud chwaith. Ni chafodd y cyfle i ddysgu cymorth cyntaf yn yr ysgol.