Cerdyn chwarae rôl - ymarfer

Pwl o asthma.

**Yr olygfa**

Mae ffrindiau’n aros dros nos yn nhŷ ffrind. Mae un ohonyn nhw’n deffro yn y nos   
yn pesychu ac yn gwichian.

**Awgrymiadau ar gyfer llwyfannu a phropiau**

Gallech drefnu clustogau neu ddillad ar y llawr i greu rhyw fath o ystafell wely,   
a chreu anadlydd allan o gardfwrdd.

**Y 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, gall y dysgwyr ddarllen drwy’r straeon gyda’i gilydd a thrafod y cymeriadau a’r sefyllfaoedd.

Treuliwch amser yn mynd i mewn ac allan o’r rôl. I gael arweiniad ar sut mae gwneud hyn, darllenwch y canllawiau ar greu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.

**Ôl-drafodaeth**

Ar ôl i’r dysgwyr chwarae rôl neu ddarllen drwy’r straeon, treuliwch rywfaint o amser yn ôl-drafod. Rhowch gyfle iddyn nhw rannu eu meddyliau a gofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw. Atgoffwch nhw o’r blwch cwestiynau dienw a ble gallan nhw ddod o hyd i ragor o gymorth os oes angen.

Ysgogwch drafodaeth drwy ofyn i’r dysgwyr:

* Beth ddigwyddodd i’r person sy’n cael pwl o asthma? Pa arwyddion o bwl   
  o asthma a welwyd?
* Pwy helpodd yn y sefyllfa hon a beth wnaethon nhw i helpu?
* Beth wnaeth y gwyliwr? Beth allent ei wneud yn y dyfodol i fod yn helpwr?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Rôl un - y person sy’n cael pwl o asthma**

Rydych chi wedi cael noson wych ond mae rhiant eich ffrind wedi dweud ei bod yn mynd   
yn hwyr a bod angen i chi gysgu. Mae pawb yn mynd i gysgu, ond rydych chi’n deffro’n pesychu. Rydych chi’n cael trafferth anadlu ac yn gwneud sŵn gwichian. Pan fydd eich   
ffrind yn eich helpu i ddefnyddio’ch anadlydd, bydd eich anadlu’n gwella’n araf.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Rôl dau - y person sy’n byw yn y tŷ**

Ar ôl noson o ffilmiau, byrbrydau a gemau, mae’n amser cysgu. Rydych chi’n cysgu’n drwm, ond mae un o’ch ffrindiau’n eich deffro oherwydd ei fod yn meddwl bod ffrind arall yn cael pwl o asthma. Gallwch glywed bod un o’ch ffrindiau’n gwneud synau gwichian uchel.   
Mae’r ffrind wnaeth eich deffro yn dweud wrthych chi am fynd i nôl eich rhieni, felly rydych chi’n mynd yn gyflym i’w deffro ac yn dweud wrthyn nhw beth sy’n digwydd.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Rôl tri – yr helpwr tawel**

Rydych chi wedi cael llawer o hwyl, ond mae’n mynd yn hwyr ac mae’n amser cysgu.   
Rydych chi’n cael eich deffro yn ystod y nos gan sŵn pesychu a gwichian swnllyd.   
Gallwch glywed bod eich ffrind yn cael trafferth anadlu.

Rydych chi’n gwybod bod gan eich ffrind asthma. Rydych chi’n ei helpu i eistedd i fyny   
ac yn dweud wrtho am beidio â chynhyrfu a pheidio â phoeni - rydych chi’n mynd i helpu.

Rydych chi’n dweud wrth y ffrind sy’n byw yn y tŷ am fynd i nôl ei riant. Yn y cyfamser,   
rydych chi’n dod o hyd i anadlydd eich ffrind yn ei fag dros nos ac yn ei helpu i’w ddefnyddio.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Rôl pedwar – y rhiant**

Mae eich plentyn wedi gwahodd ffrindiau draw i aros dros nos. Gan ei bod yn mynd yn hwyr, rydych chi’n dweud wrthyn nhw ei bod hi’n amser cysgu. Rydych chi’n mynd i gysgu, ond yn cael eich deffro yn ystod y nos gan eich plentyn.

Rydych chi’n rhuthro i mewn i’r ystafell wely, ac yn gallu gweld bod y ffrind arall yn helpu. Rydych chi’n ystyried ffonio 999, ond mae anadlu’r plentyn yn dychwelyd i normal.   
Rydych chi’n aros i weld a yw’n iawn.

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Neu, defnyddiwch y senario o’r ffilm pwl o asthma

****

## Crynhoi

## Ar ôl yr ôl-drafodaeth, atgoffwch y dysgwyr mai’r cam allweddol pan fydd rhywun yn cael pwl o asthma yw eu helpu i ddefnyddio eu hanadlydd.

## Nawr ewch ymlaen i’r [adran rhannu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/share/) i gofio a rhannu’r dysgu ar gyfer y sgil yma.