

Straen neu ysgiad



Cardiau chwarae rôl:
Straen neu ysgiad

Beth sy'n digwydd?

Mae grŵp o bobl ifanc mewn parc gweithgareddau awyr agored. Heddiw, maent yn dilyn cwrs rhwystrau'r parc. Mae wedi bod yn bwrw glaw ac mae'r cwrs yn llithrig mewn mannau.

Cardiau chwarae rôl:
Straen neu ysgiad

Syniadau

- Defnyddiwch gadeiriau i greu'r ganolfan ymwelwyr.
- 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.

Rolau

Sesiwn ôl-drafod

- Wedyn, treuliwch ychydig o amser yn trafod y stori.
Gallech feddwl am y canlynol:
- Beth ddigwyddodd i'r un a straeniodd neu a ysgiodd ei ffêr?
Pa arwyddion o straen neu ysgiad 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: **Straen neu ysgiad**

Rhywun sy'n ysigo ei ffêr

Mae'r unigolyn hwn yn mynd ar ras drwy gwrs rhwystrau yn y parc gweithgareddau. Mae'n neidio oddi ar ben un rhwystr ac yn glanio ar dir gwlyb.

Mae'n glanio'n wael ac yn troi ei ffêr. Mae'n dechrau brifo ar unwaith ac nid yw'n gallu cerdded arno mwyach. Mae ei ffêr yn dechrau chwyddo.

Cardiau chwarae rôl: **Straen neu ysgiad**

Helpwr

Mae'r unigolyn hwn yn mynd ar ras drwy gwrs rhwystrau yn y parc gweithgareddau. Mae'n dilyn y tu ôl i'w ffrind. Mae ei ffrind yn neidio o rwystr, yn glanio'n wael ac yn brifo ei hunan. Mae'n dal ei ffêr. Mae'n cofio bod gan y parc ganolfan ymwelwyr ac yn cymryd yn ganiataol bod rhewgell neu swyddog cymorth cyntaf yno. Mae'n helpu'r unigolyn i eistedd i lawr yn gyfforddus ac yna'n mynd i chwilio am rywbeth oer a rhywun i helpu.

Cardiau chwarae rôl: **Straen neu ysgiad**

Gwyliwr

Mae'r unigolyn hwn yn mynd ar ras drwy gwrs rhwystrau yn y parc gweithgareddau gyda ffrindiau. Mae eu ffrind ar y tu blaen yn neidio oddi ar rwystr. Mae'n glanio'n wael ac yn brifo ei hunan. Mae ar y llawr yn dal ei ffêr.

Mae'n siŵr nad oes dim byd difrifol wedi digwydd, ac mae'n dweud wrth ei ffrind am geisio dal ati, ac yna'n mynd yn ôl at y cwrs rhwystrau.