

Mygu



Cardiau chwarae rôl: **Mygu**

Beth sy'n digwydd?

Mae criw o ffrindiau gartref, yn rhannu pizzas. Maent wedi cael diwrnod da yn treulio amser gyda'i gilydd ac maent yn cael hwyl.

Cardiau chwarae rôl: **Mygu**

Syniadau

- Gosodwch rai cadeiriau i fod yn debyg i sofffa a chadair freichiau.
- Gwnewch focs pizza a pizza ffug o gardbord.
- Os bydd y cynorthwydd yn penderfynu bod angen iddo roi ergydion i'r cefn, cyfnewidiwch yr un sy'n mygu am fanicyn. Peidiwch â rhoi ergydion cefn i'r un sy'n chwarae'r rôl.

Rolau

Sesiwn ôl-drafod

- 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 mygu? Pa arwyddion o fygu a welwyd?
 - Sut wnaeth y cynorthwydd eu helpu?
 - Beth wnaeth y gwylwr? Beth allent ei wneud yn y dyfodol i fod yn gynorthwywr?

Cardiau chwarae rôl: **Mygu**

Ffrind sy'n mygu

Mae'r unigolyn hwn yn cymryd tamaid enfawr o pizza. Mae'n dangos ei hunan ac eisiau bwyta cymaint ag y gall cyn i'r lleill ei gyrraedd – mae'r pizza yn cynnwys ei hoff dopins.

Wrth iddo gnoi a llyncu'r pizza, mae'n sylweddoli nad yw'n gallu anadlu. Mae bwyd yn sownd yn ei lwybr anadlu. Nid ydynt yn gallu peswch, siarad, anadlu na gwneud sŵn.

Cardiau chwarae rôl: **Mygu**

Helpwr

Mae'r unigolyn hwn yn treulio amser yng nghwmni ffrindiau yn ei dŷ. Mae'n bwyta pizza ac yn cael amser da. Mae'n dweud jôc am y ffrind sy'n cymryd tamaid enfawr o pizza.

Nid yw'r ffrind yn chwerthin. Mae'n cydio yn ei wddf ac yn methu gwneud unrhyw sŵn o gwbl. Mae'r ffrindiau'n sylweddoli ei fod yn mygu ac yn methu anadlu.

Mae'n taro ei ffrind sy'n mygu yn galed ar ei gefn rhwng y palfeisiau bum gwaith, ond nid yw hynny'n disodli'r bwyd. Mae wedyn yn sefyll y tu ôl iddo ac yn rhoi pum gwthiad abdomenol. Mae'r bwyd yn dod allan ac mae'r ffrind yn dechrau pesychu ac anadlu eto.

Pwysig: Os byddwch chi'n penderfynu chwarae rôl, cyfnewidiwch yr un sy'n mygu am fodel. Peidiwch â rhoi ergydion cefn na gwthiad abdomenol i'r un sy'n chwarae'r rôl.

Cardiau chwarae rôl: **Mygu**

Gwylwr

Mae'r unigolyn hwn yn nhŷ ffrind, yn cael hwyl. Mae'n cael pizza o siop cludfwyd.

Mae ei ffrind yn gwneud jôc ddoniol, yn union fel y mae ei ffrind arall yn cymryd tamaid enfawr o pizza. Mae'n sylweddoli bod rhywbeth o'i le pan nad yw ei ffrind yn chwerthin hefyd.

Mae ei ffrind yn cydio yn ei wddf ei hunan ac nid yw'n gwneud sŵn. Mae'n edrych yn ofnus iawn. Mae pawb yn meddwl ei fod yn mygu.