



Cyfnod Allweddol 1

Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Dwylo

Gwers 2: Hylendid Dwylo

Drwy gymryd rhan mewn arbrawf ystafell ddosbarth, bydd y myfyrwyr yn deall sut mae sebón neu hylif diheintio dwylo yn gweithio ac mai golchi dwylo yw'r ffordd orau o gael gwared ar ficrobau.



Deilliannau Dysgu:

Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall y gall golchi dwylo helpu i gael gwared ar ficrobau.
- Deall mai golchi dwylo yw un o'r ffyrdd gorau o atal microbau rhag lledaenu.
- Deall bod golchi dwylo â dŵr a sbon yn well na golchi dwylo â dŵr yn unig.

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Pethau byw a'u cynefinoedd

Saesneg

- Darllen a deall
- Ysgrifennu



Gwers 2: Hylendid Dwylo

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Gweithgaredd: Arbrawf Pupur a Dŵr

Ar gyfer pob grŵp

- Powlenni plastig bach
- Dŵr
- Hylif golchi llestri
- Pupur
- Ffyn coctel

Gweithgaredd Estyn: Taflen Ffeithiau Dwylo Iach

Ar gyfer pob myfyriwr

- SH1 Taflen Ffeithiau Dwylo Iach

Gweithgaredd Estyn: Cardiau Fflach Golchi Dwylo

I bob dosbarth

- SW1 Cardiau Fflach Golchi Dwylo

Gweithgaredd Estyn: Taflen Waith Llenwi'r Blychau

Ar gyfer pob myfyriwr

- SW2 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Dwylo Iach

Deunyddiau Ategol

- SH1 Taflen Ffeithiau Dwylo Iach
- SW1 Cardiau Fflach Golchi Dwylo
- SW2 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Dwylo Iach

Gwaith Paratoi Ychwanegol

Mewn ychydig o bowlenni, rhowch ddŵr a gwasgaru pupur ar yr wyneb, rhowch ddŵr plaen mewn powlenni eraill, a hylif golchi llestri mewn un arall



Gwers 2: Hylendid Dwylo

Geiriau

Allweddol

Hylendid
Sebon
Golchi dwylo
Microbau

Iechyd a

Diogelwch

Sicrhewch nad oes gan y
myfyrwyr sy'n gwneud yr
arbrawf unrhyw alergeddau
i sebon neu gyflyrau croen
sensitif

I gael gwybodaeth am
arferion microbiolegol diogel
yn yr ystafell ddosbarth
edrychwch ar wefan
CLEAPPS
www.cleapps.org.uk

Dolenni gwe

[e-bug.eu/eng/KS1/lesson/
Hand-Hygiene](http://e-bug.eu/eng/KS1/lesson/Hand-Hygiene)

Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy ofyn i'r myfyrwyr ydyn nhw'n gwybod pam ein bod ni'n golchi ein dwylo. Eglurwch ein bod ni'n golchi ein dwylo nid yn unig i gael gwared ar unrhyw faw a budreddi y gallwn eu gweld, ond hefyd i gael gwared ar germau (microbau) na allwn eu gweld.
2. Eglurwch i'r myfyrwyr, oherwydd ein bod ni'n defnyddio ein dwylo drwy'r amser, eu bod nhw'n dod i gysylltiad â miliynau o germau (microbau) bob dydd. Er bod llawer o'r rhain yn ddiniwed gallai rhai fod yn niweidiol a gallent ein gwneud ni'n sâl.
3. Eglurwch fod ein croen wedi'i orchuddio'n naturiol ag olew a bod yr olew hwn yn helpu microbau i 'lynu' at ein croen. Mae hyn yn golygu bod angen i ni olchi ein dwylo'n iawn gyda sebon a dŵr er mwyn gallu golchi'r jeliâu oddi ar ein dwylo. Os nad oes sebon ar gael, gall geliau diheintio dwylo hefyd gael gwared ar germau o'n dwylo.
4. Eglurwch i'r myfyrwyr eu bod nhw nawr yn mynd i gwblhau gweithgaredd i ddangos iddyn nhw pam mae sebon yn bwysig pan fyddwn ni'n golchi ein dwylo

Gweithgaredd

Mae'r gweithgaredd hwn yn dangos sut mae golchi â dŵr a sebon yn well na defnyddio dŵr yn unig. Dylai'r rhai sy'n arddangos helpu'r myfyrwyr gyda'r ffyn coctel i sicrhau eu diogelwch. Rhaid rinsio'r powlenni ar ôl pob grŵp er mwyn i'r gweithgaredd hwn fod yn effeithiol.

1. Eglurwch i'r dosbarth fod wyneb y dŵr yn y powlenni yn cynrychioli eu dwylo, a bod y pupur yn cynrychioli microbau niweidiol y mae angen eu golchi i ffwrdd.
2. Rhowch ben ffon goctel yn y bowlen o ddŵr clir ac yna yn y bowlen o ddŵr â phupur ynddo. Troellwch y ffon goctel yn araf yn y dŵr ac eglurwch fod defnyddio dŵr i olchi dwylo ond yn symud y microbau o gwmpas.
3. Rhowch ben ffon goctel yn y bowlen o hylif golchi llestri ac yna yn y bowlen o ddŵr â phupur ynddo.
4. Bydd y pupur (microbau) yn symud tuag at ymylon y bowlen wrth i'r sebon daro wyneb y dŵr.
5. Eglurwch i'r dosbarth fod y sebon yn cael gwared ar yr olew ar ein dwylo. Yna gellir cael gwared ar y microbau pan fyddwn yn golchi'r sebon oddi ar ein dwylo â dŵr.

Nawr ewch i e-bug.eu/eng/ks1/lesson/Hand-Hygiene i ddod o hyd i arddangosiad gan y GIG a chân golchi dwylo UKHSA i helpu i wneud y dechneg gywir yn fwy cofiadwy i ddwylo bach.

Trafodaeth

Ydy'r myfyrwyr yn gallu ateb y cwestiwn: Pam rydyn ni'n defnyddio sebon i olchi ein dwylo?

Trafodwch o ble y gallai germau (microbau) ar eu dwylo fod wedi dod. Pwysleisiwch wrth y myfyrwyr nad yw'r holl germau ar eu dwylo yn niweidiol; mae yna ficrobau defnyddiol hefyd.

Pwysleisiwch wrth y myfyrwyr fod angen i ni olchi ein dwylo'n iawn hefyd. Tynnwch sylw at y ffaith bod microbau'n hoffi cuddio rhwng y bysedd ac o dan yr ewinedd. Mae'n bwysig gwybod PRYD a SUT i olchi eich dwylo'n iawn i atal microbau niweidiol a heintiau posibl.

Gweithgaredd Estyn

Taflen Ffeithiau Dwylo Iach

Rhowch gopi o SH1 i bob myfyriwr i atgyfnerthu'r sesiwn. Gall myfyrwyr ddysgu a rhannu ffeithiau Dwylo Iach gyda theulu a ffrindiau.

Cardiau Fflach Golchi Dwylo

Gellir defnyddio SW1 i gefnogi'r dysgu. Argraffwch y ddalen a thorrwch y cardiau fflach allan neu eu harddangos ar fwrdd gwyn. Gofynnwch i'r plant esbonio'r llun. Mae'r geiriau cywir i'w gweld ar y cerdyn.

Taflen waith Llenwi'r Bylchau

Rhowch SW2 i bob myfyriwr. Gofynnwch i'r myfyrwyr enwi'r llun i orffen y frawddeg. Gall myfyrwyr ailysgrifennu'r frawddeg orffenedig neu ei darllen yn uchel.

Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Ar ddiwedd y wers, gofynnwch i'r dosbarth orffen y brawddegau canlynol gyda'u hatebion eu hunain.

1. Cân i'w defnyddio wrth olchi fy nwylo yw:

2. Byddaf yn golchi fy nwylo ar adegau allweddol yn ystod y dydd, er enghraifft:

3. Sawl cam sydd i olchi pob rhan o fy nwylo?
4. Os na allaf olchi fy nwylo â sebon a dŵr, byddaf yn defnyddio _____



Dwylo Iach - Taflen Ffeithiau

Beth sy'n gwneud ein dwylo'n fudr?

Mae microbau'n mynd ar ein dwylo o bopeth rydyn ni'n ei gyffwrdd fel dolenni drysau, desgiau ysgol, y llawr, neu ein hanifeiliaid anwes. Mae microbau hefyd yn mynd ar ein dwylo pan fyddwn ni'n dal dwylo, yn pigo ein trwyn neu'n tisian yn ein dwylo.

Pam ddylen ni olchi ein dwylo?

Rydyn ni'n golchi ein dwylo er mwyn cael gwared ar ficrobau niweidiol a allai ein gwneud ni'n sâl. Mae'n bwysig ein bod yn golchi ein dwylo ar ôl defnyddio'r toiled, cyn bwyta neu goginio, ar ôl mwytho anifeiliaid neu ar ôl pesychu neu disian.

- Mae'r rhan fwyaf o ficrobau ar ein dwylo o dan ein hewinedd.
- Mae bron pawb yn dweud eu bod yn golchi eu dwylo ar ôl defnyddio'r toiled, ond nid yw mwy na'n hanner ni'n gwneud hynny. Meddyliwch beth all fod ar ein dwylo.
- Mae 400 gwaith yn fwy o ficrobau ar ddolenni toiledau nag sydd ar sedd y toiled.
- Mae mwy o ficrobau ar law un person nag sydd o bobl ar y blaned.
- Golchi dwylo yw'r ffordd orau o atal microbau rhag lledaenu.

SW1 - Cardiau Fflach Golchi Dwylo



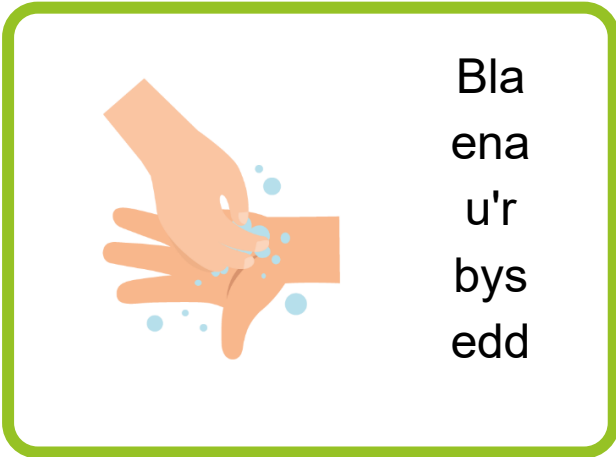
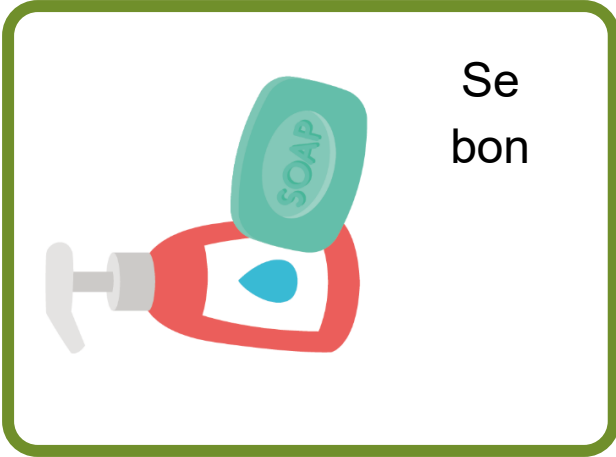
Cefn y
bysedd



20
eili
ad



Rh
wn
g y
bys
edd








Sgrwbi
wch
eich
dwylo



Bo
dia
u

SW2 - Taflen Waith Llenwi'r Blychau Dwylo Iach



Agorwch y  i redeg y  

Rhowch  ar eich  

Rhwbiwch  gyda'i gilydd 

Rinsiwch eich  gyda  

Caewch y  

 eich dwylo 

Taflwch y tywel papur i'r bin 