



Cyfnod Allweddol 2

# Trin Haint: Gwrthfotigau

## Gwers 10: Gwrthfotigau

Drwy drafodaeth dan arweiniad yr athro, bydd y myfyrwyr yn dysgu am bwysigrwydd defnyddio gwrthfotigau a meddyginiaethau eraill yn briodol.

### Deilliannau Dysgu

#### Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall bod yr heintiau mwyaf cyffredin yn gwella ar eu pen eu hunain gydag amser, gorffwys yn y gwely, yfed digon o hylif a byw'n iach.
- Deall, os rhywun yn cymryd gwrthfotigau, ei bod yn bwysig gorffen y cwrs.
- Deall bod gwrthfotigau yn trin heintiau bacteriol yn unig.
- Deall na ddylen nhw rannu gwrthfotigau neu feddyginiaethau eraill a ragnodir gan feddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

### Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

#### Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

#### Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Anifeiliaid, gan gynnwys bodau dynol

#### Saesneg

- Darllen a deall



# Gwers 10: Gwrthfotigau

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

## **Prif Weithgaredd: Senarios Stribedi Comig**

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH1
- Copi o SH2
- Copi o TS1

## **Gweithgaredd Estyn 1: Cardiau Fflach Gwrthfotigau**

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH3

## **Gweithgaredd Estyn 2: Cymysgedd Geiriau**

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1

## **Deunyddiau Ategol**

- TS1 Pwyntiau Trafod i Athrawon
- SH1-2 Stribed Comig Gwrthfotigau
- SH3 Cardiau Fflach Gwrthfotigau
- SW1 Taflen Gêm Geiriau



# Gwers 10: Gwrthfotigau

## Geiriau

### Allweddol

Gwrthfotig

Clefyd

System imiwnedd

Haint

Moddion

Amddiffynfeydd naturiol

Brechlyn

## Iechyd a

### Diogelwch

I gael gwybodaeth am arferion microbiolegol diogel yn yr ystafell ddosbarth edrychwch ar wefan CLEAPPS

[www.cleapps.org.uk](http://www.cleapps.org.uk)

## Dolenni gwe

e-  
[bug.eu/eng/KS2/lesson/Antibiotics](http://bug.eu/eng/KS2/lesson/Antibiotics)

# Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy egluro i'r myfyrwyr eu bod yn mynd i ddysgu am rai heintiau cyffredin a phryd y dylid ac na ddylid defnyddio gwrthfotigau. Atgoffwch y myfyrwyr y gall microbau niweidiol achosi haint a'n gwneud ni'n sâl. Gofynnwch i'r myfyrwyr am eu profiadau eu hunain o fod yn sâl, beth oedd y salwch, sut roedden nhw'n teimlo a beth wnaethon nhw? Oedden nhw'n meddwl ei fod wedi'i achosi gan ficrob/haint? Os felly, pam roedden nhw'n meddwl hynny? A wnaethon nhw aros gartref neu a aethon nhw at y meddyg neu i weld y fferyllydd? A gawson nhw unrhyw feddyginiaeth?
2. Dywedwch wrth y myfyrwyr y dylem geisio gadael i'n cyrff frwydro yn erbyn y microbau niweidiol cyn i ni gael meddyginiaeth ar gyfer heintiau cyffredin. Eglurwch fod gennym ni system imiwneidd y tu mewn i'n cyrff sy'n brwydro yn erbyn microbau niweidiol. Os ydyn ni'n cael digon o gwsig ac yn bwyta'n iawn rydyn ni'n cadw ein system imiwneidd yn gryf ac mae'n dal i frwydro yn erbyn y microbau niweidiol.
3. Eglurwch, weithiau, fodd bynnag, os bydd llawer o ficrobau niweidiol yn mynd i mewn i'r corff, efallai y bydd angen help ar y system imiwneidd. Dyma pryd mae angen meddyginiaeth arnom. Eglurwch fod gwahanol fathau o feddyginiaeth yn cael eu defnyddio i drin symptomau gwahanol heintiau e.e. meddyginiaethau peswch, cyffuriau lleddfu poen, meddyginiaethau i ostwng tymheredd, etc.
4. Tynnwch sylw'r myfyrwyr at y ffaith bod gwrthfotigau yn feddyginiaethau a ddefnyddir i drin heintiau bacteriol yn unig. Mae gwrthfotigau yn ein gwneud yn well drwy atal neu ladd y bacteria niweidiol sy'n ein gwneud ni'n sâl. Eglurwch i'r myfyrwyr fod gwrthfotigau gwahanol yn effeithio ar facteria gwahanol felly ni ddylem ddefnyddio gwrthfotigau pobl eraill oherwydd efallai na fyddant yn gweithio; dim ond gwrthfotigau sy'n cael eu rhoi i ni gan y meddyg, nyrs neu fferyllydd y dylem eu cymryd. Eglurwch na fydd gwrthfotigau'n gweithio ar heintiau sy'n cael eu hachosi gan firws, er enghraifft nid yw gwrthfotigau'n gallu atal na lladd COVID-19 neu annwyd.
5. Eglurwch os ydym yn cael gwrthfotigau gan y meddyg, y nyrs neu'r fferyllydd, yna mae'n bwysig gorffen y cwrs. Os na fyddwn yn gwneud hynny, efallai na fyddwn yn lladd yr holl facteria niweidiol a gallen nhw ein gwneud ni'n sâl eto neu ddatblygu ymwrthedd i'r bacteria.
6. Dylai myfyrwyr wybod bod llawer o'r meddyginiaethau eraill e.e. lladdwyr poen neu foddion peswch yn cael eu defnyddio i leddfu symptomau haint fel cur pen, twymyn, annwyd etc.

## Gweithgaredd

### Prif Weithgaredd: Senarios Stribedi Comig a thrafodaeth

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn grwpiau bach neu fel trafodaeth ystafell ddosbarth. Cyflwynir y dasg fel stori cartŵn.

1. Ym mhob rhan o'r cartŵn mae sefyllfa gyda phenderfyniad y mae angen ei wneud. Mae'r geiriau y mae'r penderfynwr yn eu llefaru mewn llythrennau italig er mwyn tynnu sylw atynt.
2. Dangoswch bob blwch i'r myfyrwyr (y cyfan gyda'i gilydd SH1 a SH2, neu fel blychau unigol ar y bwrdd gwyn) a thrafodwch a yw'r penderfynwr wedi gwneud y dewis cywir neu anghywir.
3. Gellir dod o hyd i bwyntiau trafod yn TS1. Bydd y myfyrwyr yn dysgu sut a phryd i ddefnyddio gwrthfotigau'n briodol.

# Gweithgaredd Estyn

## Cardiau fflach gwrthfotigau

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn grwpiau bach o 3 neu 4 neu fel rhan o drafodaeth ddosbarth. Rhwch SH3 i'r myfyrwyr a gofynnwch iddynt ateb 'cywir' neu 'anghywir' i'r datganiadau. Mae'r atebion ar gael ar wefan e-bug.

## Taflen gêm geiriau

Gellir cyflawni'r gweithgaredd hwyliog hwn yn unigol neu mewn grwpiau o 2 neu 4 myfyriwr. Rhwch gopi o SW1 i'r myfyrwyr. Dylai'r myfyrwyr baru'r gair ar y golofn chwith â'r diffiniad ar y golofn dde. Mae'r atebion ar gael ar wefan e-bug.

## Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Ar ddiwedd y wers, gofynnwch i'r dosbarth a allant enwi gwahanol ffyrdd o ddefnyddio gwrthfotigau'n gywir. Er enghraifft:

- Dim ond defnyddio gwrthfotigau a ragnodwyd gan fy meddyg
- Gorffen y cwrs a ragnodwyd bob tro
- Peidio byth â chymryd gwrthfotigau rhywun arall
- Cofrestru i ddod yn warcheidwad gwrthfotig
- Neu ysgrifennwch eich un eich hun



# Pwyntiau Trafod



Dylai Eva orchuddio ei cheg pan fydd hi'n pesychu. Gall haint ledaenu'n hawdd o un person i'r llall drwy beswch a thisian. Mae tisiad yn teithio tua 100mya a gyda llawer o rym sy'n golygu bod y microbau sy'n cael eu cario mewn tisiad yn gallu teithio'n bell iawn a heintio pobl eraill.



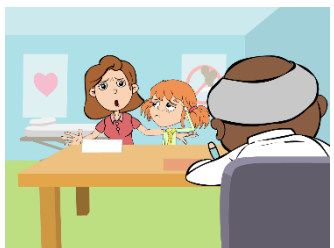
Dylech olchi eich dwylo bob amser ar ôl mynd i'r toiled. Mae llawer o ficrobau niweidiol sy'n eich gwneud chi'n sâl i'w cael mewn toiledau. Mae hylendid personol da yn hanfodol ar gyfer ffordd iach o fyw a gall leihau lledaeniad heintiau'n sylweddol. Mae treialon yn dangos bod golchi dwylo'n iawn yn lleihau absenoldeb mewn ysgolion, nid yn unig oherwydd bygiau stumog ond oherwydd peswch ac annwyd hefyd.



Ni ddylai Eva ddefnyddio gwrthfotigau ei chwaer. Mae yna lawer o wahanol fathau o wrthfotigau sy'n trin gwahanol heintiau bacteriol. Mae'r meddyg yn rhagnodi gwrthfotigau penodol ar gyfer salwch penodol ac ar ddos sy'n addas i'r claf. Gall cymryd gwrthfotigau rhywun arall olygu na fydd eich haint yn gwella.



Dylai Mrs Brooke fod wedi golchi'r toriad ar ben glin Luca i lanhau unrhyw faw neu ficrobau a allai fod yn bresennol. Gall eli antiseptig a roddir ar doriadau dyfnach hefyd helpu i atal haint. Yn gyffredinol, nid oes angen gorchuddio briwiau a thoriadau llai gyda phlastr, bydd awyr iach yn helpu'r grachen i ffurfio.



Mae Dr Cooper yn iawn; dim ond ar heintiau bacteriol y mae gwrthfotigau'n gweithio. Firysau sy'n achosi peswch ac annwyd ac mewn llawer o achosion bydd amddiffynfeydd naturiol y corff ei hun yn brwydro yn erbyn yr heintiau hyn. Mae meddyginiaethau eraill gan y fferyllfeydd yn helpu gyda symptomau peswch ac annwyd.



Mae'n bwysig i Luca orffen cwrs gwrthfotigau. Gallai peidio â chwblhau'r cwrs olygu na fydd y bacteria'n cael ei ladd yn iawn a'i fod yn datblygu ymwrthedd i'r gwrthfotig yn y dyfodol.

# SH1 - Stribed Comig Gwrthfotigau



Aeth Ina i'r ysgol pan nad oedd hi'n teimlo'n dda iawn. Roedd ganddi gur pen ac roedd ei thrwyn yn rhedeg. Pan gyrhaeddodd yr ystafell ddosbarth eisteddodd wrth ymyl Eva. Sylweddolodd yn fuan nad oedd Eva yn teimlo'n dda chwaith.



Wyt ti'n iawn Eva?

Nac ydw ond dywedodd mam fod rhaid i mi ddod i'r ysgol \*peswch\*

Dyna ddywedodd fy mam i hefyd. Ond dydw i ddim yn pesychu. Dylet ti orchuddio dy geg.

Amser cinio, aeth Eva ac Ina i'r toiled. Roedd Ina yn llwglyd ac ar frys i fwyta ei chinio.



Dere 'mlaen Eva, rwy'n llwglyd! A chofia olchi dy ddwylo.

Pam mae angen i mi olchi fy nwylo?

Yn ystod amser cinio roedd Eva yn siarad â'i ffrind Luca am ei chur pen a'i thrwyn yn rhedeg.



Mae'n boenus ac rwy'n meddwl fy mod i'n cael annwyd.

Oes gen ti ddim gwrthfotigau gartref y galli di eu cymryd?

Mae hynny'n syniad da. Mae gennym rai dros ben o'r adeg pan oedd gan fy chwaer haint ar y glust. Fe wna i ofyn mam.



## SH2 - Stribed Comig Gwrthfotigau



Ar ôl bwyta, aeth y plant allan i chwarae. Syrthiodd Luca a chafodd doriad dwfn iawn ar ei phen-glin.



Pan gyrhaeddodd Eva gartref, penderfynodd ei mam fynd â hi at y meddyg. Dywedodd Dr. Cooper fod ganddi annwyl gwael.



Ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, ni ddaeth Luca i'r ysgol, felly galwodd Eva draw i'w weld ar ei ffordd o'r ysgol.





## SH3 - Cardiau Fflach Gwrthfotigau

Mae microbau  
niweidiol yn ein  
gwneud ni'n sâl

Cywir neu  
Anghywir

Gallaf drin  
peswch ac  
annwyd gyda  
gwrthfotigau

Cywir neu  
Anghywir

Dylwn i olchi fy  
nwylo bob  
amser ar ôl  
mynd i'r toiled

Cywir neu  
Anghywir

Os yw fy ffrind  
yn sâl gallaf roi  
fy hen  
wrthfotigau  
iddyn nhw

Cywir neu  
Anghywir

Dylwn i bob  
amser orchuddio  
fy ngheg a'm  
trwyn gyda  
hances bapur pan  
fyddaf yn peswch  
neu'n tisian

Cywir neu  
Anghywir

Y rhan fwyaf o'r  
amser gall system  
imiwnedd ymladd  
heintiau fel yr  
annwyd ar ei  
phen ei hun

Cywir neu  
Anghywir

Os bydd fy meddyg  
yn rhoi gwrthfotigau  
i mi eu cymryd am 7  
diwrnod ond fy mod  
i'n teimlo'n well ar ôl  
3 diwrnod, gallaf roi'r  
gorau i'w cymryd  
nhw

Cywir neu  
Anghywir

Dim ond ar  
heintiau  
bacteriol mae  
gwrthfotigau'n  
gweithio

Cywir neu  
Anghywir

Dim ond  
gwrthfotigau a  
ragnodwyd gan  
fy meddyg y  
dylwn ni eu  
cymryd

Cywir neu  
Anghywir



# Gêm Geiriau

Gwrthfotig

Bacteria

Haint

Moddion

Cyffur lleddfu poen

Firws

Symptom

Y lleiaf o'r microbau  
- fel arfer yn  
niweidiol

Cyffur sy'n cael ei  
ddefnyddio i drin  
clefyd neu anaf

Arwydd o salwch e.e.  
cur pen, dolur rhydd a  
thwymyn

Moddion arbennig sy'n  
cael eu defnyddio i  
drin heintiau bacteriol

Clefyd sy'n cael ei  
achosi gan ficrob

Microb bach iawn sy'n  
gallu bod yn  
ddefnyddiol neu'n  
niweidiol

Cyffur sy'n cael ei  
ddefnyddio i leddfu  
poen

# Atebion e-Bug Cyfnod Allweddol Dau i Athrawon

## Gwers Un: Micro-organebau: Cyflwyniad

### SW2 Pa Ficrob ydw i?

Bacteria yw Staffylococws

Bacteria yw Lactobasilws

Ffyngau yw dermatoffytau

Firws yw SARS-CoV-2

Ffwng yw penisiliwm

Bacteria yw campylobacter

### SW3 Beth yw Microbau?

- Microbau
- Tri
- Firysau
- Burum
- Un gell
- Pysen

# Gwers Dau: Micro-organebau: Microbau Defnyddiol

## SW3 Taflen Waith Llenwi'r Bylchau?

- Eplesu
- *Lactobasiliws bwlgaricws*
- Iogwrt
- Bara
- Burum
- Aer (CO<sub>2</sub>)

## SW 1 Atebion Rasys Burum

Casgliadau:

Beth achosodd i'r toes godi i fyny'r cynhwysydd?

Mae'r burum yn dadelfennu'r siwgr cymhleth sy'n bresennol mewn bwyd (y blawd) ac yn cynhyrchu nwy ac asidau. Mae'r asidau hyn yn newid blas, arogl a ffurf y cymysgedd, tra bod y nwy yn gwneud i'r toes godi.

Beth yw enw'r broses hon?

Eplesu

Pam y symudodd y toes yng nghynhwysydd B yn gyflymach na'r toes yng nghynhwysydd A?

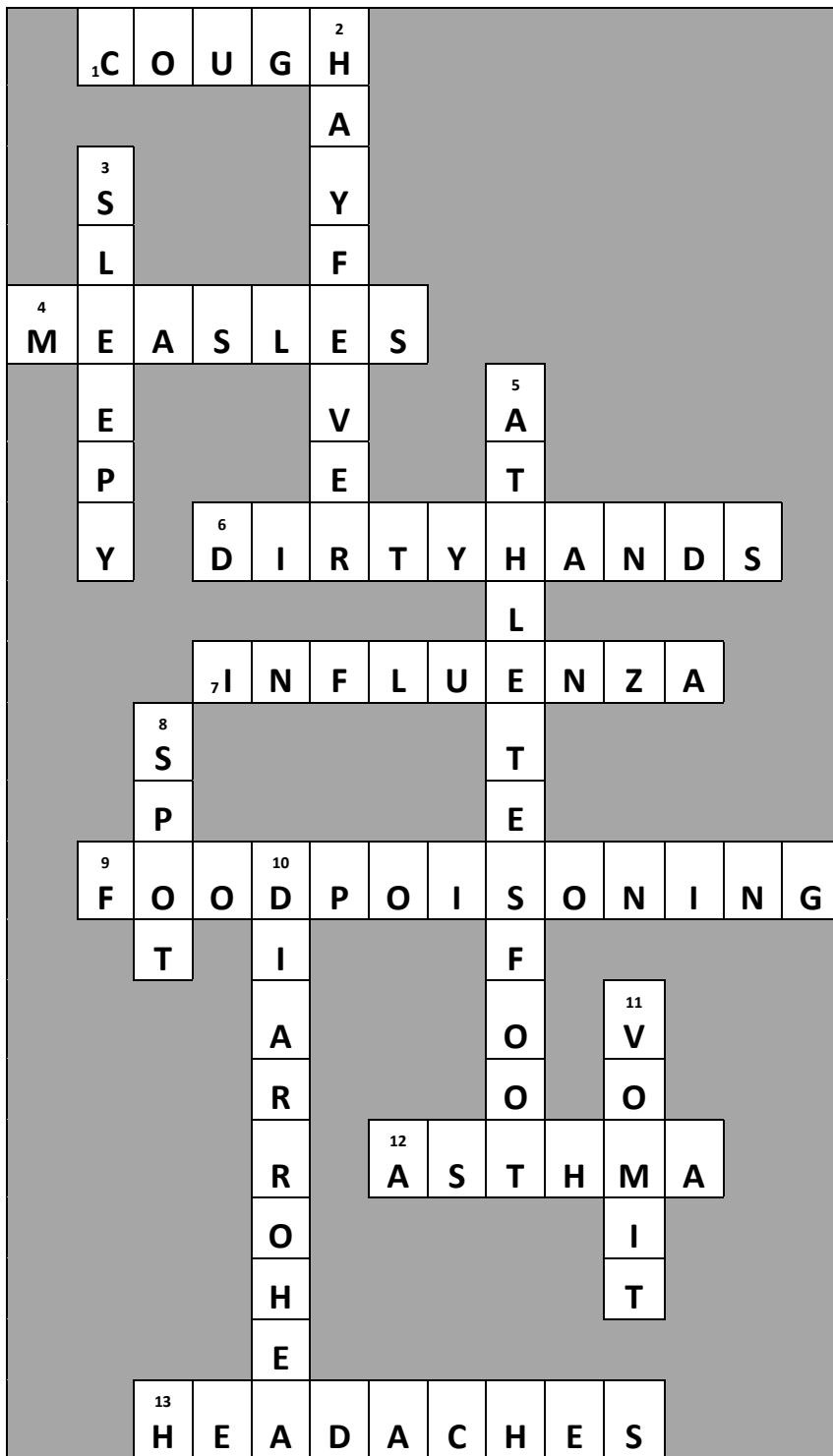
Mae ychwanegu siwgr yn darparu ffynhonnell fwyd sydd ar gael yn hawdd ar gyfer y burum i gatalyddu'r broses.

# Gwers Tri: Micro-organebau: Microbau Niweidiol

## SW1 Atebion Chwilair

F	C	E	A	R	T	M	Y	Y	U	A	N	S	D	F
F	O	M	G	B	F	L	U	M	B	H	N	H	Y	K
Z	L	O	N	Z	R	W	K	A	Y	E	A	E	A	L
F	D	S	D	H	G	D	A	S	T	H	M	A	T	A
V	B	H	N	P	H	N	Y	O	H	D	D	D	G	T
S	V	V	A	G	O	U	G	H	N	C	I	A	B	H
M	S	O	S	x	Y	I	D	F	B	G	R	C	G	L
E	T	G	M	Z	U	N	S	A	M	A	T	H	A	E
A	N	M	D	I	A	R	H	O	E	A	Y	E	Y	T
S	Z	x	C	V	T	B	G	T	N	D	H	Y	H	E
L	R	T	A	Y	U	N	I	A	O	I	A	F	G	S
E	Q	W	E	R	I	N	F	L	U	E	N	Z	A	F
S	P	O	T	I	O	P	L	B	K	Y	D	G	G	O
A	S	D	M	S	L	E	E	P	Y	E	S	S	F	O
H	A	Y	F	E	V	E	R	N	F	G	N	H	K	T

# SW1 Atebion Croesair





### **SH3 Cardiau Fflach Gwir/Anwir Atebion**

Mae dolur gwddf/llwnc tost bob amser yn cael ei achosi gan ficrobau niweidiol?

Anwir

Mae pob salwch yn cael ei achosi gan ficrobau?

Anwir

Yn gyffredinol, nid yw ffyngau yn lladd eu lletywyr?

Gwir

Ffwng sy'n achosi tarwden y traed?

Gwir

Pathogen yw'r gair arall am ficrob niweidiol?

Gwir

Y firws influenza sy'n achosi'r fflw?

Gwir

### **SW2 Atebion Cwis Microbau**

Pa rai o'r rhain sy'n ficrobau?

- Bacteria
- Firws
- Ffyngau

Mae microbau i'w cael:

- Ym mhobman

Pa fwydydd neu ddiodydd sy'n cael eu cynhyrchu drwy dyfu microbau?

- Caws
- Bara
- Iogwrt
- Diodydd pefriog

Beth yw'r gair arall am ficrobau niweidiol?

- Pathogen

Pa un yw'r lleiaf?

- Firws

Microbau:

- Gallan nhw fod yn niweidiol neu'n ddefnyddiol

Pa un o'r microbau hyn sy'n achosi annwyd?

- Firws

Pa rai o'r rhain sy'n siapiau microbau?

- Pob un o'r uchod

# Gwers Pedwar: Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Dwylo

## SW3 Llenwi'r Bylchau

- Microbau
- Trosglwyddo
- Haint
- Golchi dwylo
- Sebon gwrthfacterol
- 20 eiliad
- Gweladwy
- Hylif diheintio dwylo

## SW1 Casgliadau Dwylo Iach

1. Beth yw'r ffordd orau o gael gwared ar ficrobau oddi ar ein dwylo?

Golchwch eich dwylo â sebon gwrthficrobaidd a dŵr am o leiaf 20 eiliad, gan ddilyn y chwe cham golchi dwylo

2. Pa wahaniaeth mae defnyddio sebon yn ei wneud?

Mae sebon yn dadelfennu'r olew y mae microbau'n glynu atynt sydd ar ein dwylo

3. Pryd ddylen ni olchi ein dwylo?

Amseroedd allweddol:

- Cyn, yn ystod ac ar ôl paratoi bwyd
- Cyn bwyta neu drin bwyd parod i'w fwyta
- Ar ôl defnyddio'r toiled neu newid cewyn/dillad isaf budr
- Ar ôl dod i gysylltiad ag anifeiliaid neu wastraff anifeiliaid
- Ar ôl pesychu, tisian, neu chwythu'ch trwyn
- Os ydych yn sâl neu wedi bod o gwmpas pobl sâl
- Pan fyddwch chi'n cyrraedd adref neu'n mynd i rywle arall fel y gwaith, yr ysgol, neu gartref arall (yn enwedig mewn sefyllfa lle ceir brigiad (outbreak))

## SW4 Cwis Hylendid Dwylo

Sut allwch chi ledaenu microbau i eraill?

- Drwy gyffwrdd â nhw
- Drwy disian

Pam ddylen ni ddefnyddio sebon i olchi ein dwylo?

- Mae'n helpu i gael gwared ar ficrobau anweledig, sy'n rhy fach i'r llygad noeth eu gweld
- Mae'n dadelfennu'r olew ar ein dwylo sy'n dal microbau

Pa un o'r rhain sydd DDIM yn un o'r 6 cham golchi dwylo?

- Breichiau

Pwy allai fod mewn perygl os na fyddwch chi'n golchi'ch dwylo'n iawn?

- Pob un o'r uchod

Pryd ddylen ni olchi ein dwylo?

- Ar ôl mwytho anifail anwes
- Ar ôl tisian neu beswch
- Ar ôl defnyddio'r ystafell ymolchi neu newid cewyn/clwt budr

Sut allwch chi atal microbau niweidiol rhag lledaenu?

- Defnyddio hylif diheintio dwylo os nad oes dŵr a sebon ar gael
- Golchi eich dwylo gyda dŵr a sebon am 20 eiliad

Ar ôl i ni disian i mewn i hances bapur, dylem:

- Olchi ein dwylo ar unwaith
- Rhoi'r hances bapur yn syth yn y bin

Pam ddylen ni olchi ein dwylo?

- 20 eiliad (hyd y gân pen-blwydd hapus ddwywaith)

# Gwers Pump: Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Anadlol

## Tisian Trafferthus

*Fy Sylwadau*

3. Beth ddigwyddodd mewn gwirionedd pan oedd yr hances bapur dros y geg wrth disian? (Lle a pha mor bell y teithiodd y tisiad?)

Cafodd y tisiad ei ddal yn y llaw yn bennaf, ac mae'r llaw wedi'i halogi nawr. Ni wnaeth y tisiad deithio mor bell â phan nad oedd wedi'i orchuddio a chyrhaeddodd lai o bobl.

4. Beth ddigwyddodd mewn gwirionedd pan oedd yr hances bapur dros y geg wrth disian? (Lle a pha mor bell y teithiodd y tisiad?)

Cafodd y tisiad ei ddal gan yr hances bapur. Ni theithiodd y tisiad mor bell â phan nad oedd wedi'i orchuddio neu ei orchuddio â llaw a chyrhaeddodd lai o bobl. Mae'r llaw sy'n dal yr hances bapur wedi'i halogi.

*Fy Nghasgliadau*

5. Pam mae hylendid dwylo yn bwysig ar ôl peswch a thisian?

Wrth orchuddio tisiad â dwylo neu hances bapur mae'r dwylo'n dod i gysylltiad â nifer o ficrobau. Os cânt eu gadael heb eu golchi, gellir trosglwyddo'r microbau hyn a allai fod yn heintus i bobl eraill drwy gyffwrdd.

6. Beth allwn ni ei wneud i atal germau rhag lledaenu o un person i'r llall?

Gorchuddiwch beswch a thisian, gyda hances bapur yn ddelfrydol, rhowch yr hances yn y bin a golchwch eich dwylo â dŵr a sebon gwrthficrobaidd ar unwaith.

Os nad oes hances bapur ar gael, dylech disian i blyg eich penelin neu'ch llaes.

## SW3 Llenwi'r Bylchau

- Heintiau
- Heintus
- Symptomau
- Tisian/Tisiad
- Peswch
- Hylif diheintio dwylo
- Niweidiol
- Brechu

## SW2 Cwis Hylendid Anadlol

Sut allwch chi ledaenu microbau i eraill?

- Cyffwrdd
- Tisian
- Peswch

Ar ôl i ni disian i'n dwylo, dylem:

- Olchi ein dwylo

Os nad oes gennych hances bapur, yr opsiwn gorau yw tisian:

- I'ch llawes

Wrth disian, y ffordd orau o atal microbau rhag lledaenu yw:

- Defnyddio hances bapur i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth disian

Beth ddylech chi ei wneud gyda hances bapur ar ôl tisian i mewn iddi?

- Ei rhoi yn syth yn y bin

Beth allai ddigwydd os na fyddwn yn golchi ein dwylo ar ôl tisian i mewn iddynt?

- Trosglwyddo microbau niweidiol i bobl eraill

# Gwers Chwech: Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Bwyd

## SH4 Oergell Ddiogel

Ar gael hefyd fel TS1

- Dylid gorchuddio cig wedi'i goginio a'i storio ar wahân i gig amrwd
- Dylid gorchuddio bwyd sydd wedi'i baratoi ymlaen llaw, fel salad, a'i gadw yn yr oergell nes y byddwch yn ei ddefnyddio
- Mae angen storio rhai jariau o fwyd, er enghraifft jam, yn yr oergell ar ôl eu hagor
- Dylid gorchuddio cig a physgod amrwd a'u cadw ar y silff waelod yn yr oergell
- Storiwch ffrwythau a llysiau a salad yn y drôr ar waelod yr oergell

## SW3 Didoli Labeli

### Defnyddio erbyn

Mae'r dyddiadau hyn i'w gweld ar fwyd sy'n dirywio'n gyflym, fel cynhyrchion cig a salad parod. Peidiwch â defnyddio unrhyw fwyd na diod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogl'n iawn. Gallai ei fwyta ar ôl y dyddiad hwn roi eich iechyd mewn perygl.

### Ar ei orau cyn

Mae'r dyddiadau hyn yn ymwneud ag ansawdd nid diogelwch. Bydd y bwyd hwn yn blasu ar ei orau cyn y dyddiad a nodir. Ni fydd ei fwyta ar ôl y dyddiad hwn yn golygu y byddwch yn mynd yn sâl ond efallai na fydd y blas cystal. Mae'r dyddiadau hyn yn ymddangos ar ystod eang o fwydydd wedi'u rhewi, wedi'u sychu, mewn tun a bwydydd eraill.

### Arddangos tan

Mae siopau'n aml yn defnyddio'r dyddiadau hyn ar eu silffoedd, yn bennaf ar gyfer eu stoc. Nid yw'r rhain yn ofynnol yn ôl y gyfraith a chyfarwyddiadau i staff siopau ydyn nhw, NID i siopwyr.

### Dylid ei fwyta o fewn 3 diwrnod i'w agor

Mae'r label hwn yn golygu y dylid bwyta bwyd o fewn y dyddiau y mae'n ei ddweud ar y pecyn. Ar ôl y dyddiad hwn efallai na fydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

### Dylid ei gadw yn yr oergell ar ôl ei agor

Mae'r label hwn yn golygu y dylech roi'r bwyd yn yr oergell ar ôl i chi ei dynnu o'r pecyn a'i amlygu i'r aer er mwyn atal microbau rhag tyfu.

## SW1 Cwis Hylendid Dwylo

### Canfod y diffiniad

Ar ei orau cyn:

Mae'r bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn ond efallai nad yw o'r ansawdd gorau mwyach

Defnyddio erbyn:

Mae bwyd yn ddiogel i'w fwyta hyd at y dyddiad hwn, ond ni ddylid ei fwyta ar ôl hynny

Dirywiad bwyd:

Pan mae lliw, ansawdd a blas bwyd yn dirywio

Pa un o'r canlynol sydd ddim yn un o'r pedair ffordd allweddol y gallwch atal gwenwyn bwyd?

Defnyddio'r un bwrdd torri a theclynnau wrth baratoi bwyd

Pa heintiau allwch chi eu cael drwy beidio â golchi eich dwylo'n dda? (1 pwynt)

Pob un o'r uchod



# Gwers Saith: Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Anifeiliaid a Hylendid ar y Fferm

## SH1 Gêm Cofio

Pobl	Anifail
Rwy'n cael fy mrech	Byddaf yn brechu fy anifail anwes
Mae gen i gofnod o frechiadau	Mae gan fy anifail anwes dystysgrif brechu
Cefais fy mrech yn unol â'r canllawiau	Mae fy anifail anwes yn cael ei frechu yn unol â'r amserlen brechlynnau ar gyfer ei rywogaethau
Mae gen i ddeiet cytbwys sy'n cynnwys digon o ffrwythau a llysiau	Mae gan fy anifail anwes ddeiet cytbwys wedi'i addasu i'w rywogaethau
Mae fy system imiwnedd yn ymladd yn erbyn yr heintiau mwyaf cyffredin	Mae gan fy anifail anwes amddiffynfeydd imiwnedd sy'n ymladd yr heintiau mwyaf cyffredin
Rwy'n golchi fy nwylo'n aml yn ystod y dydd gyda dŵr a sebon	Rwy'n golchi fy anifail anwes gyda siampŵ addas pan fydd yn fudr
Rwy'n brwsio fy nannedd	Rwy'n gwirio cyflwr dannedd fy anifail anwes
Pan fyddaf yn mynd am dro yn y goedwig, rwy'n gwirio fy nghroen a'm blew am drogod	Pan fyddaf yn mynd am dro yn y goedwig gyda fy anifail anwes, rwy'n gwirio ei ffwr am drogod
Mae gennyf ficrobau defnyddiol yn fy llwybr treulio sy'n helpu i'm cadw'n iach	Mae gan fy anifail anwes ficrobau defnyddiol yn ei lwybr treulio sy'n helpu i'w gadw'n iach
Os byddaf yn mynd yn sâl, dim ond os bydd fy meddyg yn eu rhagnodi y byddaf yn cymryd gwrthfotigau	Os bydd fy anifail anwes yn mynd yn sâl, dim ond os bydd y milfeddyg yn eu rhagnodi y byddaf yn rhoi gwrthfotigau iddynt
Nid wyf byth yn cymryd gwrthfotigau o driniaeth flaenorol	Nid wyf byth yn rhoi gwrthfotigau o driniaeth flaenorol i'm hanifail anwes
Os yw fy meddyg yn rhagnodi gwrthfotigau, byddaf yn gorffen y driniaeth a ragnodwyd i mi	Os yw'r milfeddyg yn rhagnodi gwrthfotigau i'm hanifail anwes, rwy'n rhoi'r holl gwrs triniaeth a ragnodwyd iddo
Byddaf yn dychwelyd unrhyw wrthfotigau dros ben i'm fferyllfa	Byddaf yn dychwelyd unrhyw wrthfotigau dros ben i'm milfeddyg
Nid wyf yn bwydo fy anifail anwes tra byddaf yn coginio neu'n bwyta	Rwy'n gadael i'm hanifail anwes fwyta ei fwyd o'i bowlen ei hun
	Rwy'n rhoi moddion llyngyr i'm hanifail anwes yn rheolaidd

## SW1 Cwrs Hylendid Anifeiliaid a Hylendid ar y Fferm

Wrth ofalu am anifeiliaid anwes, dylech:

- Frwsio eu dannedd
- Mynd â'ch anifail anwes i gael ei frechu
- Rhoi moddion llyngyr i'ch anifail anwes yn rheolaidd

Gall microbau defnyddiol droi cynhyrchion anifeiliaid yn:

- Llaeth
- logwrt
- Hufen
- Caws

Gallwn helpu i atal lledaeniad haint rhwng anifeiliaid a phobl drwy:

- Olchi ein dwylo â dŵr a sebon ar ôl chwarae gydag anifeiliaid
- Cusanu neu roi ein hwyneb yn agos at wyneb yr anifail
- Golchi anifeiliaid anwes yn rheolaidd gyda chynhyrchion addas
- Cael manau gorffwys ar wahân i anifeiliaid anwes y gellir eu glanhau'n rheolaidd

Wrth ymweld â fferm, dylai pobl olchi eu dwylo:

- Cyn bwyta
- Ar ôl anwesu'r anifeiliaid
- Ar ôl cyffwrdd y cnydau

Ble ddylech chi fwyta eich bwyd ar fferm?

- Man picnic/caffi dynodedig

Os bydd y milfeddyg yn rhagnodi gwrthfotigau ar gyfer eich anifail anwes, dylech:

- Roi cwrs llawn o driniaeth i'ch anifail anwes
- Dilyn y dos gofynnol ar y presgripsiwn

# Gwers Naw: Atal Heintiau: Brechiadau

## SW1 Stori Edward Jenner

### Llenwi'r Bylchau

Swydd Gaerloyw

Gwyddoniaeth

Meddyg

Y frech wen

Creithio

Brech y fuwch

Morwyn laeth

James Phipps

Heintio

Crachen

Brechu

### Dealltwriaeth:

Beth oedd enw'r meddyg wnaeth ddarganfod brechiadau?

Edward Jenner

Beth oedd enw'r clefyd marwol ar y pryd?

Y frech wen

Beth oedd syniad Jenner i atal y clefyd marwol?

Heintio pobl â haint tebyg ond cymharol ddiniwed i ddarparu imiwnedd – y cysyniad cynharaf o frechu.

Beth ddigwyddodd i James ar ôl iddo gael ei heintio â brech y fuwch?

Fe wnaeth e wella'n gyflym a datblygodd imiwnedd i frech y fuwch

Beth ddigwyddodd i James pan gafodd ei heintio â'r frech wen?

Fe gafodd ambell grachen ond ni ddatblygodd y frech wen

Pam oedd hi'n bwysig i Jenner brofi ei syniad ar James cyn trin llawer o blant?

Roedd y frech wen yn glefyd difrifol iawn ac os na fyddai wedi gweithio mae'n bosibl y bydden nhw i gyd wedi marw

## SW2 Cwis Brechlyn

Mae brechlynnau'n cael eu defnyddio i:

- Atal heintiau

Drwy gael eich brechu gallwch:

- Amddiffyn eich hun
- Amddiffyn pobl o'ch cwmpas

Sut mae brechlynnau'n gweithio?

- Mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y brechlyn ac yn cofio am y tro nesaf

Pa glefydau sydd ddim yn gall cael eu hatal drwy frechu?

- Annwyd
- Dolur gwddf/Llwnc tost

Gall brechlynnau fod yn effeithiol yn erbyn

- Heintiau bacteriol a firysol

Mae brechlynnau yn cynnwys:

- Fersiynau gwan neu anactif o'r microb sy'n ein gwneud ni'n sâl

Imiwnedd torfol yw:

- Pan fydd digon o'r boblogaeth wedi cael eu brechu er mwyn atal heintiau rhag lledaenu

Pa glefydau sy'n cael eu dileu neu sy'n anghyffredin diolch i frechiadau?

- Y frech wen
- Polio
- Tetanws

# Gwers Deg: Trin Heintiau: Gwrthfotigau

## SH3 Cardiau Fflach Gwrthfotigau

Os bydd fy meddyg yn rhoi gwrthfotigau i mi eu cymryd am saith diwrnod ond rwy'n teimlo'n well ar ôl tri diwrnod, gallaf roi'r gorau i'w cymryd – Anghywir

Os yw fy ffrind yn sâl, gallaf roi fy hen wrthfotigau iddynt - Anghywir

Mae microbau niweidiol yn ein gwneud ni'n sâl - Cywir

Dim ond ar heintiau bacteriol y mae gwrthfotigau'n gweithio - Cywir

Dylwn i bob amser orchuddio fy mheswch a thisian â hances bapur – Cywir

Gallaf drin peswch ac annwyd gyda gwrthfotigau – Anghywir

Dim gwrthfotigau a ragnodwyd gan fy meddyg y dylwn ni eu cymryd - Cywir

Y rhan fwyaf o'r amser mae fy system imiwneidd yn gallu ymladd heintiau fel yr annwyd ei hun - Cywir

Dylwn i olchi fy nwylo bob amser ar ôl mynd i'r toiled - Cywir

## SW1 - Taflen Gêm Geiriau

Gwrthfotig	Moddion arbennig sy'n cael eu defnyddio i drin heintiau bacteriol
Bacteria	Microb bach iawn sy'n gallu bod yn ddefnyddiol neu'n niweidiol
Haint	Clefyd sy'n cael ei achosi gan ficrobau
Moddion	Cyffur sy'n cael ei ddefnyddio i drin clefyd neu anaf
Cyffur lleddfu poen	Cyffur a ddefnyddir i gael gwared ar y boen
Firws	Y lleiaf o'r microbau - fel arfer yn niweidiol
Symptom	Arwydd o salwch e.e. cur pen, dolur rhydd a thwymyn