



Cyfnod Allweddol 2

Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Dwylo

Gwers 4: Hylendid Dwylo

Drwy gymryd rhan mewn arbrawf ystafell ddosbarth, bydd y myfyrwyr yn dysgu sut y gall microbau ledaenu o un person i'r llall drwy gyffwrdd a pham mae'n bwysig golchi dwylo'n iawn.

Deilliannau Dysgu

Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall y gall haint gael ei ledaenu ar ddwylo budr
- Deall y gall golchi dwylo atal lledaeniad haint.
- Deall pryd a sut i olchi dwylo.

Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:

- Deall pam y dylem ddefnyddio sebon i olchi ein dwylo.
- Deall mai golchi dwylo yw un o'r ffyrdd gorau o atal microbau rhag lledaenu.

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
- Anifeiliaid, gan gynnwys bodau dynol

Saesneg

- Darllen a deall

Dylunio a Thechnoleg

- Coginio a maeth

Celf a Dylunio

- Paentio
- Cofnodi arsylwadau



Gwers 4: Hylendid Dwylo

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Prif Weithgaredd: Dwylo iach

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH1
- Copi o SH2
- Basn (neu sinc)
- Sebon dwylo
- Tywelion papur
- Pennau Ysgrifennu
- Dŵr
- Jel neu bowdr uwchfioled wedi'i wneud o olew a lamp uwchfioled neu olew coginio a sinamon/gliter ecogyfeillgar

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1
- Copi o SW2

Gweithgaredd 2: Beth rydyn ni wedi'i goli

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH2
- Dalennau gwag o bapur
- Paent bysedd neu baent corff (anwenwynig a golchadwy)
- Smociau/ffedogau i orchuddio'r dillad ar gyfer grwpiau iau
- Cyfleusterau golchi dwylo neu fasn gyda sebon a dŵr
- Tywel papur ar gyfer sychu dwylo

Gweithgaredd Estyn 1: Llenwch y Bylchau

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW3

Gweithgaredd Estyn 2: Cwis Hylendid Dwylo

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SW4

Gweithgaredd Estyn 3:

Gweithgaredd Dilyniannu

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SH3

Deunyddiau Ategol

- SH1 Pa mor Lân yw Eich Dwylo
- Poster Golchi Dwylo SH2
- SH3 Gweithgaredd Dilyniannu Golchi Eich Dwylo
- SW1 Taflen Gofnodi i Fyfyriwr
- SW2 Taflen Waith Print Llaw
- SW3 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Hylendid Dwylo
- SW4 Cwis Hylendid Dwylo

Gwaith Paratoi Ychwanegol

Prif Weithgaredd: Dwylo iach

1. Trefnwch bedair desg ochr yn ochr ar gyfer y 4 gorsaf. Dylai pob desg gynnwys un o'r canlynol:
 - a. Arwydd gyda'r geiriau 'Dim golchi dwylo'
 - b. Basn o ddŵr, tywelion papur ac arwydd yn darllen 'Golchi am 3 eiliad'
 - c. Basn o ddŵr, tywelion papur ac arwydd yn darllen 'Golchi am 20 eiliad'
 - d. Basn o ddŵr, sebon dwylo, tywelion papur ac arwydd yn darllen 'Golchi gyda Dŵr a Sebon am 20 eiliad'

Gweithgaredd 2: Beth Ydyn Ni Wedi'i Fethu?

Ar gyfer pob myfyriwr paratowch:

1. Smoc neu grys i orchuddio'r dillad
2. Swm bach o baent bysedd
3. Basn gyda dŵr a sebon os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael (gellid ei ddefnyddio ar gyfer grŵp o 2-3).



Gwers 4: Hylendid Dwylo

Geiriau Allweddol

Bacteria

Hylendid

Haint

Microb

Sebon

Trosglwyddo

Addasiadau

1. Os nad oes jêl neu bowdr uwchfioled a lamp uwchfioled ar gael, gofynnwch i'r myfyrwyr yn y blaen orchuddio eu dwylo mewn olew coginio neu olew cyfatebol nad yw'n niweidiol a'i orchuddio'n dda â sinamon neu gliter ecogyfeillgar.
2. Myfyrwyr ag anghenion ychwanegol: Mae'r defnydd o gliter ecogyfeillgar yn galluogi'r myfyrwyr i deimlo'r 'microbau' ar eu croen. Gallai fod o gymorth i'r myfyrwyr pe bach yn dangos beth fydd yn digwydd yn y gweithgaredd hwn.

Dolenni gwe

[e-bug.eu/eng/KS2/lesson/Hand Hygiene](http://e-bug.eu/eng/KS2/lesson/Hand%20Hygiene)

Iechyd a Diogelwch

Os nad yw rheolau cadw pellter cymdeithasol yn caniatáu i fyfyrwyr ysgwyd llaw, gellid trosglwyddo'r jel drwy ofyn i'r myfyrwyr gyffwrdd â gwrthrychau a gweld sut mae'r jel yn trosglwyddo o ddwylo i arwynebau (neu i'r gwrthwyneb), ac yna golchi eu dwylo a glanhau gwrthrychau. Os yw'n briodol, gellir cyfuno hyn â gêm Addysg Gorfforol lle rydych chi'n gorchuddio pêl/baton â jel, yn chwarae gêm ac yna'n dangos i'r myfyrwyr sut mae'r jel o'r gwrthrych wedi lledaenu o gwmpas yr ystafell drwy gyffwrdd. 2. Mae'n hanfodol sicrhau bod y defnydd o'r lamp yn cael ei oruchwylio a bod disgyblion yn gosod eu dwylo o dan yr ymbelydredd uwchfioled am gyn lleied o amser â phosibl. Mae hefyd yn hanfodol nad yw'r disgyblion yn syllu'n uniongyrchol ar y lamp uwchfioled; y llygaid sydd fwyaf mewn perygl yn sgil edrych ar ymbelydredd uwchfioled am gyfnod estynedig. Yn dibynnu ar ddyluniad y lamp uwchfioled sydd ar gael, dylid ei dal yn gadarn, er enghraifft gyda standiau a chlampiau, fel bod yr ymbelydredd yn disgleirio i lawr ar y fainc ac fel na ellir symud y lamp a'i sgleinio i wynebau'r disgyblion.

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

www.cleapps.org.uk

Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy ofyn faint o fyfyrwyr sydd wedi golchi eu dwylo heddiw. Gofynnwch iddyn nhw pam eu bod wedi golchi eu dwylo (i gael gwared ar unrhyw faw neu ficrobau a allai fod ar eu dwylo) a beth fyddai'n digwydd pe na baent yn golchi'r microbau i ffwrdd (efallai y byddant yn mynd yn sâl os bydd unrhyw ficrobau niweidiol o'u dwylo budr yn mynd i mewn i'w ceg neu doriad ar y croen, neu gallent eu trosglwyddo i rywun arall).
2. Dywedwch wrth y myfyrwyr ein bod yn defnyddio ein dwylo drwy'r amser, eu bod wedi'u gorchuddio'n naturiol â microbau sy'n byw yn ein cyrff ac yn codi miliynau o ficrobau o'r amgylchedd bob dydd. Er bod llawer o'r microbau hyn yn ddiniwed gallai rhai fod yn niweidiol. Eglurwch i'r myfyrwyr ein bod ni'n lledaenu microbau i'n ffrindiau ac eraill drwy gyffwrdd, a dyma pam rydyn ni'n golchi ein dwylo. Canfu un astudiaeth fod pobl yn cyffwrdd â'u hwyneb 23 gwaith yr awr, tua 280 gwaith y dydd. Eglurwch fod cyffwrdd yn synnwyr pwysig i roi gwybodaeth i'n hymennydd, ond dylem fod yn ymwybodol o ba mor hawdd yw hi i ledaenu microbau pan fydd ein dwylo'n fudr.
3. Eglurwch i'r myfyrwyr eu bod yn mynd i wneud gweithgaredd i ddangos y ffordd orau o olchi eu dwylo â dŵr a sebon a chael gwared ar unrhyw un o'r microbau niweidiol a all fod ar eu dwylo.

Gweithgaredd

Prif Weithgaredd: Dwylo Iach

1. Rhannwch y dosbarth yn bedwar grŵp cyfartal.
2. Gofynnwch i bob myfyriwr sefyll mewn rhes un y tu ôl i'r llall a phennu grwpiau fel a ganlyn:
 - a. Dim golchi dwylo
 - b. Golchi dwylo mewn dŵr am 3 eiliad
 - c. Golchi dwylo mewn dŵr am 20 eiliad
 - d. Golchi dwylo mewn dŵr a sebon am 20 eiliad
3. Gofynnwch i'r person cyntaf ym mhob grŵp gau ei lygaid a gorchuddio ei ddwylo â jel neu bowdr uwchfioled. Mae hyn er mwyn atal y myfyrwyr rhag golchi eu dwylo'n fwy trylwyr nag y bydden nhw fel arfer. Gofynnwch i'r person arweiniol olchi ei ddwylo yn ôl y grŵp y mae ynddo.
4. Ar ôl cwblhau hyn, dylai agor ei lygaid a throi i ysgwyd llaw gyda'r person y tu ôl iddo. Mae'n bwysig ei fod yn ysgwyd llaw yn gadarn ac yn dda. Dylai'r ail berson wedyn ysgwyd llaw gyda'r trydydd person ac yn y blaen nes bod pawb yn y grŵp wedi ysgwyd llaw gyda'r person o'u blaenau.
5. Pan fydd y dasg wedi'i chwblhau, diffoddwch y goleuadau a sgleinio'r lamp uwchfioled dros ddwylo pawb, gan ddechrau gyda grŵp A. Dylai'r myfyrwyr

sylwi ar y gwahaniaeth yn nifer y microbau ar ddwylo'r myfyrwyr mewn gwahanol grwpiau.

6. Gofynnwch i'r myfyrwyr gwblhau SW1 i gofnodi canlyniadau'r arbrawf. Rhowch SW2 i'r myfyrwyr a gofynnwch iddyn nhw liwio'r dwylo i ailadrodd canlyniadau'r arbrawf. Gellir defnyddio SH1 fel canllaw.
7. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddilyn arddangosiad yr athro o'r dechneg golchi dwylo chwe cham gan ddefnyddio poster chwe cham SH2. Sicrhewch fod y myfyrwyr yn golchi eu dwylo'n drylwyr â dŵr a sebon.
8. Eglurwch y gellir defnyddio hylif diheintio dwylo gan ddilyn yr un camau ond yna mae angen ei adael i sychu ac nad yw'n cael ei olchi i ffwrdd fel sebon. Cofiwch ysgwyd y jel neu'r powdwr uwchfioled cyn dechrau a newid y dŵr os yw'n dechrau cymylu.

Gweithgaredd 2: Beth ydyn ni wedi'i fethu?

1. Gofynnwch i'r myfyrwyr wisgo'r dillad amddiffynnol ac eistedd i lawr.
2. Eglurwch y bydd y myfyrwyr yn dysgu'r ffordd orau o olchi eu dwylo i gael gwared ar germau drwy gymryd arnynt mai sebon yw'r paent.
3. Rhowch ychydig o baent yn nwylo pob myfyriwr. Gofynnwch i'r grwpiau gau eu llygaid ac esgus eu bod yn golchi eu dwylo. Rhowch tua 5 eiliad yn unig iddyn nhw wneud hyn ac esboniwch fod hyn er mwyn gweld beth sy'n digwydd os byddwn ni'n golchi ein dwylo am gyfnod rhy fyr.
4. Gofynnwch i'r myfyrwyr agor eu llygaid a dal eu dwylo i fyny.
5. Trafodwch pa ran o'u dwylo sydd heb sebon arno sebon. Gofynnwch iddyn nhw sut maen nhw'n meddwl y gallen nhw sicrhau bod eu dwylo i gyd wedi'u gorchuddio â sebon, fel bod modd golchi'r germau oddi arnynt nhw / lladd y germau.
6. Defnyddiwch y poster chwe cham golchi dwylo (SH2) i egluro sut i olchi dwylo ac am ba hyd. Gellir defnyddio hylif diheintio dwylo gan ddilyn yr un camau ond yna mae angen ei adael i sychu.
7. Ar y pwynt hwn efallai y bydd y myfyrwyr am wneud olion dwylo ar ddalen wag o bapur.
8. Gofynnwch i'r myfyrwyr 'olchi' eu dwylo gyda'r paent eto (efallai y bydd angen darparu paent ychwanegol) a gweld a ydynt yn gorchuddio mwy o'u dwylo gyda'r sebon pan fyddan nhw'n dilyn y chwe cham. Gallant wneud olion dwylo ychwanegol os dymunir.
9. Ailadroddwch y dechneg golchi dwylo chwe cham.

Trafodaeth

Arweiniwch y drafodaeth i fyfyrion ar yr amcanion dysgu:

1. Mae microbau'n lledaenu'n hawdd iawn oddi wrthy ch i bobl eraill.
2. Golchi dwylo yw'r ffordd orau o atal microbau niweidiol rhag lledaenu i bobl eraill.
3. Dylen ni ddefnyddio sebon wrth olchi eich dwylo, a golchi pob rhan o'n dwylo, gan gynnwys ein bodiau. Cofiwch beidio â sblasio a rhuthro! Defnyddiwch gân o'ch dewis i amseru golchi dwylo.
4. Os nad oes dŵr a sebon ar gael, mae hylif diheintio dwylo hefyd yn effeithiol. Dylech ei ddefnyddio gan ddilyn y chwe cham a chaniatáu iddo sychu yn yr aer.

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i drafod beth mae'r grŵp wedi'i ddysgu:

1. Beth ydych chi wedi'i ddysgu heddiw?
2. Sut mae'r gweithgaredd wedi newid y ffordd rydych chi'n golchi'ch dwylo?
3. Pryd mae'n bwysig golchi'ch dwylo?

Gweithgaredd Estyn

Llenwi'r Bylchau

Rhowch gopi o SW3 i'r myfyrwyr a gofynnwch iddyn nhw llenwi'r bylchau gan ddefnyddio'r geiriau cywir a ddarperir. Gall y myfyrwyr gwblhau'r gweithgaredd hwn yn y dosbarth neu fel gwaith cartref. Mae'r atebion ar gael ar wefan e-Bug.

Cwis Hylendid Dwylo

Cwis atgyfnerthu hwyliog yw SW4. Rhowch y myfyrwyr mewn grwpiau o 3 neu 4 a darparwch un daflen gwis i bob tîm. Y tîm gyda'r mwyaf o bwyntiau sy'n ennill. Mae'r atebion ar gael ar wefan e-Bug.

Gweithgaredd Dilyniannu

Gall myfyrwyr ddefnyddio SH2 fel canllaw i roi'r cardiau yn SH3 yn eu trefn. Gofynnwch i'r myfyrwyr roi'r cardiau yn y drefn golchi dwylo gywir fel ffordd ddefnyddiol o gefnogi'r dysgu

Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Ar ddiwedd y wers, gofynnwch i'r dosbarth ateb y cwestiynau a ganlyn:

1. Pa gân fyddwch chi'n dewis ei defnyddio wrth olchi'ch dwylo? Sawl cam sydd i olchi pob rhan o'ch dwylo?

Ateb: Chwe cham

2. Beth yw'r adegau allweddol yn ystod y dydd y mae'n rhaid i chi olchi'ch dwylo?

Ateb: Cyn bwyta, ar ôl defnyddio'r toiled, ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid, ar ôl peswch, tisian neu chwythu'ch trwyn, os ydych chi'n sâl neu wedi bod mewn cysylltiad â phobl sâl, pan fyddwch chi'n cyrraedd adref neu'n mynd i le arall fel ysgol

3. Beth allwch chi ei ddefnyddio os nad ydych chi'n gallu golchi'ch dwylo â dŵr a sebon?

Ateb: Hylif diheintio dwylo



Taflen Pa mor Lân Yw Eich Dwylo?



Budr lawn



Budr



Ychydig yn Fudr



Glân



Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon am 20 eiliad



1



Cledr wrth gledr

2



Cefn y dwylo

3



Rhwng y bysedd

4



Cefn y bysedd

5



Bodiau

6



Blaenau'r bysedd

I helpu i gadw amser, canwch 'Penblwydd Hapus' ddwywaith

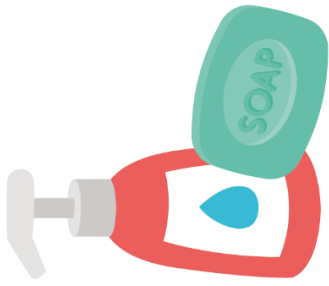
SH3 - Gweithgaredd Dilyniannu Golchi Eich Dwylo



bysedd



Rh
wn
g y
bys
edd



Se
bon



20
eili
ad



Bla
ena
u'r
bys
edd



.....
eich
dwylo



Bo
dia
u

SW1 - Taflen Gofnodi i Fyfyrrwyr 1/2

Gweithdrefn Dwylo Iach

Ar ôl y gweithgaredd, defnyddiwch y canllaw 'Pa mor Lân yw Eich Dwylo?' i ysgrifennu eich canlyniadau yn y blwch a ddarperir a gweld pa mor bell y mae'r microbau wedi lledaenu

Ar ôl golchi dwylo (neu beidio) ac ysgwyd llaw

	Myfyriwr 1	Myfyriwr 2	Myfyriwr 3	Myfyriwr 4	Myfyriwr 5
Dim golchi dwylo (grŵp rheoli)					
Golchi am 3 eiliad					
Golchi am 20 eiliad					
Golchi gyda dŵr a sebon am 20 eiliad					

Ar y dudalen nesaf tynnwch lun o ble y gwelsoch chi ficrobau ar ôl golchi dwylo ac ysgwyd llaw, ar gyfer eich grŵp chi yn unig.

Y dull golchi dwylo oedd yn cael gwared ar y rhan fwyaf o ficrobau oddi ar y person a olchodd ei ddwylo oedd:

- Golchi am 3 eiliad
- Golchi am 20 eiliad
- Golchi am 20 eiliad gyda dŵr a sebon

Y dull golchi dwylo a gafodd wared ar y nifer lleiaf o ficrobau oddi ar y person a olchodd ei ddwylo oedd:

- Golchi am 3 eiliad
- Golchi am 20 eiliad
- Golchi am 20 eiliad gyda dŵr a sebon

Y dull golchi dwylo a ledaenodd y nifer fwyaf o ficrobau ar hyd y rhes oedd:

- Golchi am 3 eiliad
- Golchi am 20 eiliad
- Golchi am 20 eiliad gyda dŵr a sebon

Y dull golchi dwylo a gafodd wared ar nifer leiaf o ficrobau ar hyd y rhes oedd:

Lluniwch graff o ba mor bell mae'r microbau'n lledaenu ar gyfer pob un o'r pedwar grŵp (gan gynnwys y grŵp rheoli).

SW1 - Taflen Gofnodi i Fyfyrrwyr 2/2



Fy nghasgliadau:

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

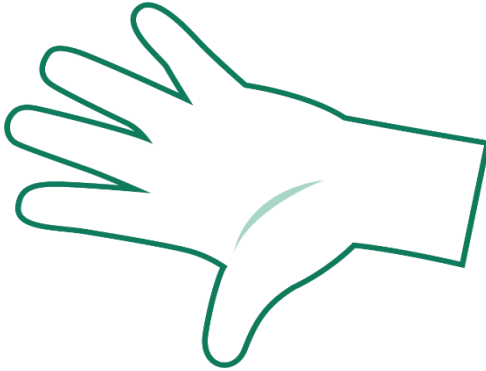
2. Pa wahaniaeth mae defnyddio sebon yn ei wneud?

3. Pryd ddylen ni olchi ein dwylo?

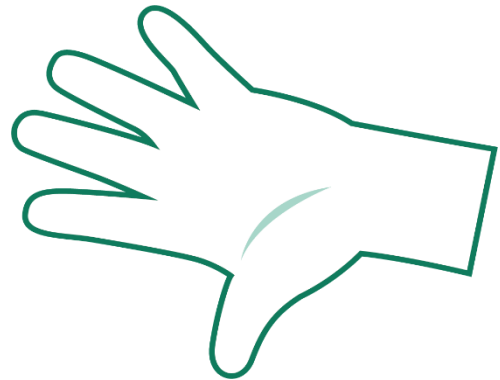
Ffaith Ddiddorol

Mae 90% o germau ar y dwylo i'w cael o dan yr ewinedd!

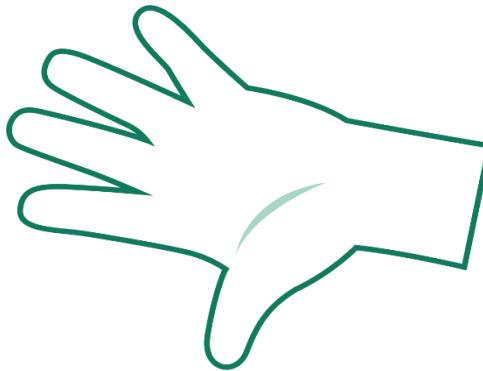
SW2 - Taflen Waith Print Llaw



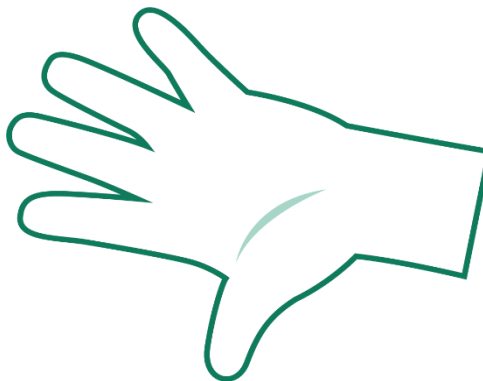
Myf
yriw
r 3



Myf
yriw
r 5



Myf
yriw
r 2



Myf
yriw
r 1



Myf
yriw
r 4

Gorffennwch y brawddegau isod gan ddefnyddio'r geiriau allweddol



Mae ein dwylo wedi'u gorchuddio'n naturiol â _____ sy'n byw ar ein cyrff ac maen nhw'n codi miliynau yn fwy o'n hamgylchedd bob dydd.

Gall microbau _____ yn hawdd o un plentyn i'r llall pan fyddwn yn cyffwrdd â'n gilydd.

Er bod rhai microbau yn gallu bod yn ddefnyddiol, gall eraill fod yn niweidiol ac achosi _____.

_____ yw'r ffordd fwyaf effeithiol o leihau ac atal lledaeniad haint.

Mae golchi ein dwylo gyda dŵr a _____ ar adegau allweddol yn cael gwared ar unrhyw ficrobau niweidiol rydyn ni'n eu codi ar ein dwylo o'n hamgylchedd.

Dylem olchi ein dwylo am _____, sef hyd y gân penblwydd hapus ddwywaith.

Bydd golchi dwylo mewn dŵr yn unig ond yn cael gwared ar y _____ a budreddi.

Geiriau allweddol:

Hylif diheintio Glanweithydd dwylo, Microbau, Baw, Haint, Sebon, Golchi dwylo, Lledaenu, 20 eiliad

SW4 - Cwis Hylendid Dwylo

Cwis: Hylendid Dwylo



Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Enw _____

Sut allwch chi ledaenu microbau i eraill? (2 bwynt)

- Drwy gyffwrdd â nhw
- Drwy edrych arnyn nhw
- Drwy siarad â nhw ar y ffôn
- Drwy disian

Pam ddylen ni ddefnyddio sebon i olchi ein dwylo? (2 bwynt)

- Mae'n helpu i gael gwared ar ficrobau anweledig sy'n rhy fach i'n llygaid eu gweld
- Mae'n dadelfennu'r olew ar ein dwylo sy'n dal microbau
- Mae'n cadw ein dwylo'n llaith
- Nid oes ots a ydym yn defnyddio sebon ai peidio

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

(1 pwynt)

- Cledr wrth gledr
- Bodiau
- Breichiau
- Rhwng y bysedd

Pwy allai fod mewn perygl os na fyddwch chi'n golchi'ch dwylo'n iawn? (1 pwynt)

- Chi
- Eich teulu
- Eich ffrindiau
- Pob un o'r uchod

Pryd ddylen ni olchi ein dwylo? (3 phwynt)

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

Sut allwch chi atal microbau niweidiol rhag lledaenu?

(2 bwynt)

1. Gwneud dim
2. Golchi eich dwylo mewn dŵr
3. Defnyddio hylif diheintio dwylo os nad oes dŵr a sebon ar gael
4. Golchi eich dwylo gyda dŵr a sebon am 20 eiliad

Ar ôl i ni disian i'n hancesi papur, dylem: (2 bwynt)

- Olchi ein dwylo ar unwaith
- Sychu ein dwylo ar ein dillad
- Cymryd gwrthfotigau
- Rhoi'r hances bapur yn syth yn y bin

Am ba mor hir y dylen ni olchi ein dwylo? (1 pwynt)

- 10 eiliad
- 20 eiliad (hyd y gân penblwydd hapus ddwywaith)
- 1 munud
- 5 munud