Cyfnod Allweddol 2

Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Anadlol

Gwers 5: Hylendid Anadlol

Yn yr arbrawf hwyliog hwn bydd y myfyrwyr yn dysgu pa mor hawdd y gall microbau ledaenu drwy besychu a thisian ac yn ail-greu tisiad enfawr.

Deilliannau Dysgu

Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall y gall haint gael ei ledaenu drwy beswch a thisian.
- Deall bod gorchuddio'ch ceg a'ch trwyn â hances bapur neu'ch llawes (nid eich dwylo) pan fyddwch chi'n pesychu, neu'n tisian yn helpu i atal lledaeniad haint.
- Deall y gall peswch a thisian yn eich llaw ledaenu haint o hyd

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
- Iaith lafar

Mathemateg

- Cymharu mesuriadau

Gwers 5: Hylendid Anadlol

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Prif Weithgaredd: Tisian Trafferthus

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1
- Ar gyfer pob grŵp
- Rholyn hir o bapur fel papur wal
- Tâp mesur neu bren mesur 2m
- Potel(i) chwistrellu â phwmp
- Lliw bwyd (ychydig o liwiau gwahanol)
- Menig plastig/finyl tafladwy
- Rholyn o bapur cegin
- Cardbord
- Jeli (dewisol)

Gweithgaredd Dewisol: Gweithgaredd Llysnafedd Llithrig

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH1

Gweithgaredd Estyn 1: Poster

Ar gyfer pob grŵp

- Papur A4
- Peniau/pensiliau lliwio

Gweithgaredd Estyn 2: Cwis Hylendid Anadlol

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SW2

Gweithgaredd Estyn 3: Llenwch y Bylchau

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW3

Deunyddiau Ategol

- SH1 Llysnafedd Llithrig
- SW1 Taflen Gofnodi Tisian Trafferthus
- SW2 Cwis Hylendid Anadlol
- SW3 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Hylendid Anadlol

Gwaith Paratoi Ychwanegol

1. I ehangu ar yr arbrawf hwn o CA1 ewch â'r llwybr glanio allan i'r iard. Crëwch lwybr glanio drwy osod 3-4 desg mewn rhes a'u gorchuddio â phapur gwyn (mae leinin papur wal yn ddewis rhad).
2. Llenwch un botel chwistrellu gyda dŵr a lliw bwyd ar gyfer pob grŵp. Mae lliw ar gyfer pob grŵp yn gwneud y gweithgaredd yn fwy cyffrous.
3. Gan ddefnyddio cardbord, torrwch law fawr allan ar gyfer pob grŵp gyda rhan hirach ar gyfer y fraich er mwyn ei dal neu fel arall gorchuddiwch law myfyriwr â maneg untro.
4. Gan ddefnyddio papur cegin, crëwch hances bapur fawr.
5. Dewisol: ychwanegwch lysnafedd at yr arbrawf, gwnewch eich llysnafedd eich hun gan ddilyn SH1, neu defnyddiwch jeli.

Addasiadau

Os oes brigiad o haint ac os argymhellir gwisgo mwgwd, gallwch gynnwys cam i ddangos sut y gall mwgwd rwystro microbau tisiad/peswch. Cynhwyswch hances bapur fel cam bob amser ac atgyfnerthwch y neges 'ei ddal, ei daflu, ei ddifa' a golchi eich dwylo wedyn.

Gwers 5: Hylendid Anadlol

Geiriau Allweddol

Bacteria

Hylendid

Haint

Trosglwyddiad

Tisian/Tisiad

Peswch/Pesychu

Golchi dwylo

Iechyd a Diogelwch

Efallai y bydd angen ffedogau ar y myfyrwyr. Sicrhewch fod y lliw bwyd wedi'i wanhau (i osgoi staenio). Sicrhewch fod yr holl boteli chwistrellu wedi'u glanhau'n drylwyr a'u rinsio cyn eu defnyddio. Efallai y bydd angen i fyfyrwyr wisgo gogls diogelwch.

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/KS2/lesson/Respiratory-Hygiene

Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy egluro i'r myfyrwyr eu bod yn mynd i ddysgu sut y gall microbau niweidiol (germau) gael eu trosglwyddo o un person i'r llall drwy besychu a thisian. Gofynnwch i'r myfyrwyr beth maen nhw'n meddwl mae pobl yn ei olygu pan maen nhw'n dweud 'Rhoddaist ti annwyd i mi' neu 'Fe wnes i ddal y ffliw oddi wrthot ti'.

2. Atgoffwch y myfyrwyr, er bod heintiau'n gallu lledaenu o un person i'r llall, fel arfer mae yna ychydig o wahanol ffyrdd y gallem fod wedi dod i gysylltiad â'r germau wnaeth ei achosi. Fel arfer mae'n amhosibl gwybod gan bwy y gwnaethom ddal yr haint ac mae'n bwysig ein bod ni i gyd yn cymryd cyfrifoldeb am atal y germau hyn rhag lledaenu drwy orchuddio peswch/tisiad yn iawn, golchi dwylo'n dda a pheidio â chyffwrdd ein llygaid a'n hwyneb â dwylo heb eu golchi.

3. Eglurwch i'r myfyrwyr fod y germau sy'n achosi rhai clefydau mor fach fel eu bod yn gallu teithio drwy'r aer mewn diferion dŵr pan fydd pobl yn pesychu neu'n tisian. Os ydych chi'n gwneud gweithgaredd dau lle rydych chi'n gwneud llysnafedd, mae'n ddefnyddiol cyfeirio at hynny yma.

4. Eglurwch fod y clefydau sy'n lledaenu fel hyn yn amrywio o annwyd cyffredin i heintiau mwy prin neu fwy difrifol fel twbercwlosis (TB).

5. Parhewch i drafod annwyd a'r ffliw, gan egluro mai firysau sy'n eu hachosi ac nid bacteria. Eglurwch ei bod yn bwysig iawn i iechyd pawb fod pobl yn gorchuddio eu ceg a'u trwyn â hances bapur pan fyddan nhw'n pesychu a thisian, neu'n tisian i blyg eu penelin os nad oes ganddyn nhw hances bapur. Gall hylendid anadlol da leihau lledaeniad heintiau.

Gweithgaredd

Prif Weithgaredd: Tisian Trafferthus

1. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau o 4-5 disgybl.

2. Dylid darparu llwybr glanio, potel chwistrellu, tâp mesur neu bren mesur, llaw neu faneg anferth a hances bapur anferth i bob grŵp. Rhowch daflen gofnodi SW1 i bob myfyriwr. Sicrhewch eu bod wedi darllen a deall y cyfarwyddiadau cyn dechrau'r gweithgaredd.

3. Er mwyn dangos y pellter y gall peswch/tisiad ac felly'r microbau yn y peswch/tisiad ei deithio, dylai myfyrwyr gymryd eu tro gan ddal y botel ar ben y llwybr glanio ac efelychu peswch / tisiad drwy bwyso'r pwmp unwaith dros y papur. Cyn 'peswch/tisian' (pwyso'r pwmp) dylai myfyrwyr ragfynegi pa mor bell a llydan y bydd y tisiad yn teithio a llenwi hyn ar eu taflen ganlyniadau (SW1). Gallant hefyd ysgrifennu eu henw ar nodyn gludiog cyn pob 'tisiad' a'i osod ar y llwybr glanio i weld pwy oedd agosaf. Ar ôl 'tisian' dylai'r myfyrwyr fesur a chofnodi pa mor bell a pha mor llydan y mae tisiad pob myfyriwr yn ymledu a chofnodi hyn ar eu taflen ganlyniadau.

4. Y cam nesaf yw arsylwi beth sy'n digwydd pan fyddwn yn rhoi ein llaw dros ein ceg pan fyddwn yn tisian; mae'r microbau'n aros ar ein dwylo ac yn gallu lledaenu i unrhyw beth rydyn ni'n ei gyffwrdd. Dylai un myfyriwr ym mhob grŵp fod yn berson sy'n 'tisian' a dylai'r ail fyfyriwr ddal y llaw gardbord neu'r llaw â maneg arni tua 2-5cm i ffwrdd o'r botel chwistrellu. Dylai'r myfyrwyr gofnodi'r canlyniadau a ragfynegwyd a'r canlyniadau gwirioneddol ar eu taflen ganlyniadau.

5. Yn olaf, rydym am arsylwi beth sy'n digwydd pan fyddwn yn gorchuddio ein ceg â hances bapur wrth disian. Gofynnwch i fyfyriwr gwahanol ym mhob grŵp fod yn berson sy'n 'tisian' a gofynnwch i fyfyriwr arall ddal yr hances bapur yn union o flaen y twll chwistrellu. Dylai myfyrwyr yn y grŵp gofnodi'r canlyniadau a ragfynegwyd a'r canlyniadau gwirioneddol ar SW1 a llunio graff o'r canlyniadau.

Gweithgaredd Dewisol: Llysnafedd Llithrig

Mae'r gweithgaredd tisian mawr yn dangos y gall microbau bach deithio'n bell pan fyddwch yn tisian. I ehangu'r arbrawf hwn, efallai yr hoffech ddangos bod diferion mawr a llysnafedd trwyn hefyd yn cael eu tasgu wrth i ni disian. Oeddech chi'n gwybod bod y corff dynol yn cynhyrchu 1-1.5 litr o lysnafedd trwyn y dydd? Gall hyn gynyddu pan fydd gennym haint anadlol. Er mwyn helpu myfyrwyr i ddysgu am lysnafedd trwyn ac ysgogi trafodaeth am y microbau sydd ynddo, gallwch wneud un eich hun gan ddefnyddio'r rysáit - Llysnafedd Llithrig (SH1). Fel arall, gallwch ddefnyddio jeli. Gall myfyrwyr deimlo ansawdd y llysnafedd a chwarae gydag ef. Eglurwch i'r myfyrwyr fod y llysnafedd llithrig yn drymach na'r microbau llai ac na fydd yn teithio mor bell i lawr y llwybr glanio.

Trafodaeth

Trafodwch eu canlyniadau gyda'r myfyrwyr. Gofynnwch iddyn nhw edrych ar y llaw neu'r faneg a sylwi bod y 'microbau' o'r dŵr a gafodd ei chwistrellu yn dal arno.

Trafodwch gyda'r myfyrwyr pam y gallech fod eisiau tisian i blyg eich penelin neu'ch llawes os nad oes hances bapur ar gael.

Dangoswch iddyn nhw pan fyddan nhw'n rhoi'r llaw ar y papur, gyda'r ochr wedi'i chwistrellu yn wynebu at i lawr, bod y microbau'n trosglwyddo i'r papur. Eglurwch y gall tisian yn eich llaw ledaenu'r microbau i bethau rydyn ni'n eu cyffwrdd, felly mae'n well tisian i'r hances bapur ac yna ei thaflu a golchi'ch dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo cyn gynted â phosibl, neu disian i'ch llawes/plyg eich penelin os nad oes gennych hances bapur.

Fel y gwelwyd o'r gweithgaredd, gall microbau drosglwyddo o un person i'r llall drwy gyffwrdd os ydym yn gorchuddio ein ceg a'n trwyn â'n dwylo pan fyddwn ni'n

pesychu neu'n tisian. Mae canllawiau diweddar yn argymell y dylen ni disian neu besychu i blyg ein penelin neu'n llawes oherwydd ein bod yn llai tebygol o drosglwyddo microbau niweidiol i bobl eraill drwy wneud hyn.

Os ydych chi'n defnyddio'r opsiynau i wisgo mwgwd, gallwch drafod gyda'r myfyrwyr pam y gellir gofyn i ni wisgo mwgwd pan fydd brigiad o haint anadlol.

Gweithgaredd Estyn

Dylunio Poster Hylendid Dwylo

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddylunio poster sy'n arddangos negeseuon da am hylendid anadlol fel 'ei ddal, ei daflu, ei ddifa' neu 'orchuddio eich trwyn a'ch ceg wrth disian, cael gwared ar hancesi papur a golchi'ch dwylo'n rheolaidd'. Gellir cyfuno'r gweithgaredd hwn â'r cam 'atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd' ar ddiwedd y wers.

Cwis Hylendid Anadlol

Mae SW2 yn gwis atgyfnerthu hwyliog. 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.

Llenwi'r Bylchau

Rhowch gopi o SW3 i'r myfyrwyr a gofynnwch iddyn nhw lenwi'r bylchau gan ddefnyddio'r geiriau cywir a ddarperir. Gall y myfyrwyr gwblhau'r gweithgaredd hwn yn y dosbarth neu fel gwaith cartref.

Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Ar ddiwedd y wers, gofynnwch i'r dosbarth greu rheolau neu negeseuon syml i leihau lledaeniad peswch, annwyd a ffliw yn eu hysgol, er enghraifft:

- Mae peswch a thisian yn lledaenu afiechydon
- Ei ddal, ei daflu, ei ddifa
- Gorchuddio fy ngheg a'm trwyn gyda hances bapur wrth beswch neu disian neu beswch/tisian i blyg fy mhenelin (nid fy llaw)
- Golchi fy nwylo ar ôl peswch neu disian neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo

Llysnafedd Llithrig

Gweithgaredd

Gwneud eich llysnafedd eich hun

Mae llysnafedd gludiog, llithrig yn ein trwynau yn dal microbau. Mae hyn yn helpu i atal microbau drwg rhag mynd i mewn i'n cyrff a'n gwneud ni'n sâl. Gofynnwch i oedolyn eich helpu i wneud eich llysnafedd eich hun gan ddefnyddio'r rysáit isod.

I wneud eich llysnafedd eich hun, bydd angen:

Cynhwysion:

- Glud PVA
- Soda pobi
- Hylif lensys cyswllt
- Lliw bwyd gwyrdd (mae hwn yn yr adran nwyddau pobi yn yr archfarchnad)
- Gliter ecogyfeillgar (dewisol)
- Dŵr
- Cwpan tafladwy
- Llwy blastig neu droellwr
- Menig rwber

Dull

1. Gwisgwch y menig. Mewn cwpan, ychwanegwch binsiad neu ddau o soda pobi am bob 30g o lud (tuag 1 llwy de ar gyfer pob potel o lud). Cymysgwch y soda pobi a'r glud.
2. Ar ôl i'r soda pobi gael ei gymysgu'n llawn, ychwanegwch ychydig ddiferion o liw bwyd gwyrdd a gliter (dewisol). Cymysgwch y cyfan.
3. Yna ychwanegwch ddŵr i newid ansawdd y llysnafedd fel y dymunwch.
4. Yn olaf, ychwanegwch yr hylif lensys cyffwrdd a'i gymysgu tan nad yw'r glud yn ludiog mwyach.

Gallwch chwarae gyda'r llysnafedd, ond peidiwch â'i fwyta

SW1 - Taflen Gofnodi Tisian Trafferthus

Tisian Trafferthus

1. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n rhoi'r llaw dros y geg i disian? Gwnewch ragfynegiad.

___

2. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n rhoi'r hances bapur dros y geg i disian? Gwnewch ragfynegiad.

___

Fy Sylwadau

Pa mor bell wnaeth eich tisiad deithio?

		Myfyriwr 1	Myfyriwr 2	Myfyriwr 3	Myfyriwr 4	Myfyriwr 5
Tisian/Tisiad	Hyd (cm)					
	Lled (cm)					
Tisian â llaw	Hyd (cm)					
	Lled (cm)					
Tisian gyda hances bapur	Hyd (cm)					
	Lled (cm)					

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

___

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

___

Fy Nghasgliadau

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

___

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

___

Cwis: Hylendid Anadlol

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Sut allwch chi ledaenu microbau i eraill? (3 phwynt)

- ❑ Cyffwrdd
- ❑ Cysgu
- ❑ Tisian
- ❑ Peswch

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

- ❑ Olchi ein dwylo
- ❑ Sychu ein dwylo ar ein dillad
- ❑ Cymryd gwrthfiotigau
- ❑ Nid oes angen gwneud dim un o'r uchod

Os nad oes gennych hances bapur, yr opsiwn gorau yw tisian: (1 pwynt)

- ❑ I'ch dwylo
- ❑ I'ch llawes
- ❑ I le gwag
- ❑ Ar eich desg

Y ffordd orau o atal microbau rhag lledaenu yw: (2 bwynt)

- ❑ Defnyddio'ch llaw i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth disian
- ❑ Defnyddio hances bapur i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth disian
- ❑ Defnyddio llawes os nad oes gennych hances bapur
- ❑ Yfed digon o hylif

Beth ddylech chi ei wneud gyda hances bapur ar ôl tisian i mewn iddi? (1 pwynt)

- ❑ Ei rhoi yn eich poced ar gyfer y tro nesaf
- ❑ Ei rhoi yn syth yn y bin
- ❑ Ei rhoi i fyny eich llawes ar gyfer y tro nesaf
- ❑ Dim un o'r uchod

Beth allai ddigwydd os na fyddwn yn golchi ein dwylo ar ôl tisian i mewn iddynt? (1 pwynt)

- ❑ Dim byd
- ❑ Trosglwyddo microbau niweidiol i bobl eraill
- ❑ Helpu i amddiffyn ein microbau

SW3 - Taflen Waith Llenwi'r Blychau Hylendid

Gorffennwch y brawddegau isod gan ddefnyddio’r geiriau allweddol

Gall __________ ledaenu o un person i'r llall drwy'r awyr, drwy gyswllt rhwng pobl (cyffwrdd â'r dwylo, cofleidio, cusanu) neu drwy gyffwrdd ag arwynebau halogedig.

Annwyd a ffliw yw'r math mwyaf cyffredin o haint yn y dosbarth ac ymhlith y mwyaf _______________.

Gall ____________cyffredin haint anadlol _______________ gynnwys

_______________, dolur gwddf/llwnc tost, _______________, ac weithiau trwyn yn rhedeg neu wedi blocio.

Gallwn atal microbau rhag cael eu trosglwyddo o berson i berson drwy orchuddio ein _______________ a _______________ gyda hances bapur a thaflu'r hances bapur i'r bin ar unwaith.

Dylem olchi ein dwylo â dŵr a sebon bob amser, neu

_______________ os nad oes dŵr a sebon ar gael, ar unwaith ar ôl taflu'r hances i ffwrdd.

Er bod llawer o ficrobau _______________ sy’n gallu ein gwneud ni’n sâl, gallwn atal rhai heintiau drwy gael

______________.

Geiriau allweddol:

cur pen/pen tost, hylif diheintio dwylo, twymyn, brechiadau, symptomau, microbau, tisiad, peswch, niweidiol, heintus