



Cyfnod Allweddol 3

Atal a Rheoli Heintiau: Hylendid Dwylo

Gwers 4: Hylendid Dwylo

Drwy arbrawf yn yr 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 myfyrwr yn:

- Deall y gall haint gael ei ledaenu ar ddwylo budr.
- Deall y gall microbau ein gwneud ni'n sâl weithiau.
- Deall sut, pryd, a pham i olchi eu dwylo.
- Deall y gall golchi dwylo atal lledaeniad haint.

Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:

- Deall pam y dylen ni ddefnyddio sebon i olchi ein dwylo.
- Deall bod atal haint, lle bo modd, yn well na cheisio ei wella

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Agweddau gwyddonol
- Sgiliau ac ymchwiliadau arbrolfol

Saesneg

- Darllen
- Ysgrifennu



Gwers 4: Hylendid Dwylo

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Prif Weithgaredd: Arbrawf ysgwyd llaw

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1
- Copi o SW2
- Dysglau Petri o agar maethol (neu fagiâu storio bara a bwyd)

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH1
- Copi o SH2
- Copi o SH3
- Basn (neu sinc)
- Sychwr dwylo/tywelion papur
- Pen marcio parhaol
- Sebon
- Dŵr

Gweithgaredd Estyn: Cadwyn Haint Byg Stumog

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH1
- Copi o SH2
- Copi o PP1 (ar gael o e-bug.eu)

Gweithgaredd Estyn: Cwis Hylendid Dwylo

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SW3

Deunyddiau Ategol

- TS1 Taflenni ateb
- SH1 Poster Cadwyn Haint
- SH2 Poster Torri'r Gadwyn Haint
- SH3 Poster golchi dwylo

- Arbrawf Ysgwyd Llaw SW1 – Rhan A
- Arbrawf Ysgwyd Llaw SW1 – Rhan B
- SW3 Cwis Hylendid Dwylo

Gwaith Paratoi Ychwanegol

Rhan A

1. Copïau o SW1, SW2, SH1 a SH2 ar gyfer pob myfyriwr, neu grŵp.
2. Copi o daflen atebion i athrawon TS1.
3. Sicrhau bod cyfleusterau golchi dwylo ar gael, (sebon, dŵr cynnes, ffordd o sychu dwylo).
4. Paratoi 2/3 dysgl Petri o agar maethol (neu dafell o fara a bag storio) ar gyfer pob myfyriwr.

Rhan B

1. Gwneud copi o SW1 a 2 ar gyfer pob myfyriwr a SH1 ar gyfer pob grŵp
2. Trefnu pedair 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'. Copi o daflen atebion i athrawon TS1.



Gwers 4: Hylendid Dwylo

Geiriau Allweddol

Hylendid

Haint

Sebon

Trosglwyddo

Dolenni gwe

[e-bug.eu/eng/KS3/lesson/ Hand-Hygiene](http://e-bug.eu/eng/KS3/lesson/Hand-Hygiene)

Iechyd a Diogelwch

Os nad yw rheolau cadw pellter cymdeithasol yn caniatáu i fyfyrwyr ysgwyd llaw, gallwch ddod o hyd i arbrofion eraill yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 4.

Sicrhewch nad oes gan y myfyrwyr unrhyw alergeddau i sebon neu gyflyrau croen sensitif

Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio glanweithydd, mae risgiau'n cynnwys tasgu.

Sicrhewch bod pawb yn golchi eu dwylo'n drylwyr.

Dysglau Petri - rhaid cau'r caeadau gyda dau stribed bach o dâp clir. Rhaid gwrthdroi platiau cyn y cyfnod magu. Pan fydd y platiau'n cael eu harchwilio 2 ddiwrnod yn ddiweddarach, ni ddylai'r myfyrwyr agor y platiau. Rhaid i blatiau gael eu hawtoclafio cyn eu gwaredu.

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

www.cleapps.org.uk

DS: Os defnyddir tafelli o fara yn lle platiau agar maethol, ni ddylid agor y bagiau i gael golwg fanylach ar y bara; gallai hyn ryddhau sborau ffwngaidd y gellid eu hanadlu gan achosi problemau anadlol. Dylid rhoi'r tri bag, heb eu hagor, yn y bin gwastraff arferol neu mewn casgliad ailgylchu gwastraff bwyd

Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy ofyn i'r dosbarth 'os oes miliynau o ficrobau sy'n achosi clefydau yn y byd sy'n byw ym mhobman, pam nad ydyn ni'n sâl drwy'r amser?'. Rhowch gopi o SH1 Y Gadwyn Haint a SH2 Torri'r Gadwyn Haint (hefyd ar gael yn PP1) i'r myfyrwyr i helpu i egluro hyn.
2. Tynnwch sylw at y ffaith bod gwahanol ffyrdd y gall microbau gael eu trosglwyddo i bobl. Gofynnwch i fyfyrwyr a allant feddwl am rai. Gallai enghreifftiau gynnwys drwy'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta, y dŵr rydyn ni'n ei yfed ac yn ymolchi ynddo, y pethau rydyn ni'n eu cyffwrdd a thrwy disian.
3. Gofynnwch i'r myfyrwyr: Faint ohonoch chi sydd wedi golchi eich dwylo heddiw? Gofynnwch iddyn nhw pam eu bod wedi golchi eu dwylo (i gael gwared ar unrhyw ficrobau a allai fod ar eu dwylo) a beth fyddai'n digwydd pe na baent yn cael gwared ar y microbau drwy eu golchi (efallai y bydda nhw'n mynd yn sâl).
4. Dywedwch wrth y myfyrwyr ein bod ni'n defnyddio ein dwylo drwy'r amser, a'u bod nhw'n codi miliynau o ficrobau bob dydd. Er bod llawer o'r rhain yn ddiniwed gallai rhai fod yn niweidiol.
5. Eglurwch ein bod ni'n lledaenu ein microbau i'n ffrindiau ac eraill drwy gyffwrdd, a dyma pam mae angen i ni olchi ein dwylo yn rheolaidd.
6. Eglurwch i'r myfyrwyr eu bod yn mynd i wneud gweithgaredd i helpu i ddeall y ffordd orau o olchi eu dwylo i gael gwared ar y microbau niweidiol.

Gweithgaredd

Prif Weithgaredd: Arbrawf ysgwyd llaw

NODYN 1: Gellir defnyddio tafelli o fara gwyn yn lle dysglau Petri o agar maethol os oes angen. Dylai'r myfyrwyr roi ôl bys ar y bara a'i roi mewn bag storio bwyd gydag ychydig ddiferion o ddŵr. Storiwch y bagiau yn unionsyth mewn lle tywyll mewn modd tebyg i'r dysglau Petri. Nid yw'r dull hwn mor gywir â defnyddio'r dull dysglau Petri a bydd cytreffi o ffyngau yn tyfu yn hytrach na chytrefi bacteriol. Efallai y bydd angen addasu taflenni gwaith y myfyrwyr.

NODYN 2: Os bydd y myfyrwyr yn defnyddio dysglau Petri, dylent roi labeli ar waelod y ddysgl.

NODYN 3: Rhaid bod yn ofalus i beidio â chymysgu ochr fudr ac ochr lân y plât gan y bydd hyn yn arwain at ganlyniadau dryslyd. Gall defnyddio dau blât, un ar gyfer dwylo glân ac un ar gyfer dwylo budr, helpu i atal y broblem hon.

NODYN 4: Os na fydd amser yn caniatáu i wneud y gweithgaredd llawn, gellir gweld y canlyniadau ar y wefan, www.e-bug.eu. Gellir cwblhau rhannau A a B yn yr un wers, gan adolygu'r canlyniadau 48 awr yn ddiweddarach

Rhan A

1. Rhowch gopi o SW 1 a dysgl Petri o agar maethol i bob myfyriwr yn y dosbarth. Gofynnwch i bob myfyriwr rannu'r ddysgl yn ei hanner drwy dynnu llinell ar waelod y ddysgl Petri. Labelwch un ochr yn lân a'r ochr arall yn fudr.
2. Dylai pob myfyriwr roi ôl bys ar yr ochr â'r label 'budr'. Yna dylai'r myfyrwyr olchi eu dwylo'n drylwyr a rhoi olion bysedd ar yr ochr â'r label 'glân'.

3. Rhowch y ddysgl Petri mewn lle tywyll cynnes am 48 awr ac archwiliwch y platiau yn ystod y wers nesaf. Dylai'r myfyrwyr gofnodi eu canlyniadau ar SW1.

Ar ochr fudr y plât dylai'r myfyrwyr weld amrywiaeth o wahanol gytreffi bacteriol a ffwngaid; mae pob math gwahanol o gytreff yn cynrychioli straen bacteriol neu ffwngaid gwahanol - rhywfaint o fflora naturiol y corff a rhywfaint o halogiad o ardaloedd y maent wedi eu cyffwrdd. Dylai'r myfyrwyr archwilio'r rhain yn ofalus a disgrifio eu morffoleg a faint o bob math o organeb a welant. Ar ochr lân y plât dylai'r myfyrwyr weld gostyngiad amlwg yn nifer y gwahanol fathau o gytreffi. Mae hyn oherwydd bod golchi dwylo wedi cael gwared ar lawer o'r organebau y mae'r myfyrwyr wedi'u 'codi' drwy gyffwrdd. Yr organebau sy'n cael eu gadael yn tyfu ar y plât yw fflora naturiol y corff. Gall nifer y cytreffi hyn fod yn uwch nag ar ochr fudr y plât. Mae hyn oherwydd bod golchi yn gallu dod â'r microbau diniwed allan o'r ffoliglau blew, ond mae'r rhain fel arfer yn un math o ficrob.

Rhan B

1. Rhannwch y dosbarth yn 4 grŵp cyfaratli.
2. Gofynnwch i bob grŵp ddewis un person NAD yw'n mynd i olchi ei dwylo. Mae'r myfyrwyr eraill yn y grŵp yn mynd i:
 - a. olchi eu dwylo yn gyflym
 - b. golchi eu dwylo yn drylwyr heb sebon
 - c. golchi eu dwylo yn drylwyr gyda sebon

Dylai'r myfyrwyr sychu eu dwylo gyda sychwr dwylo aer neu ddarn glân o hances bapur. Dylai'r myfyriwr NAD yw'n golchi ei ddwylo gyffwrdd â chymaint o eitemau yn yr ystafell ddosbarth â phosibl i godi llawer o ficrobau gan gynnwys dolenni drysau, tapiau sinc, esgidiau, ac ati.

3. Gofynnwch i'r myfyrwyr ym mhob grŵp sefyll un y tu ôl i'r llall fel a ganlyn:
 - Myfyriwr 1: Dim golchi dwylo Grŵp rheoli
 - Myfyriwr/myfyrwyr 2: Golchi eu dwylo'n gyflym mewn dŵr a'u rhwbio'n gyflym
 - Myfyriwr/myfyrwyr 3: Golchi'n drylwyr heb sebon
 - Myfyriwr/myfyrwyr 4: Golchi'n drylwyr gyda sebon
4. Rhowch 2 ddysgl Petri newydd ag agar maethol ynddyn nhw i bob myfyriwr yn y dosbarth a chopi o SW2.
5. Dylai pob myfyriwr roi ôl bys ar un o'u platiau agar a'i labelu'n briodol.
6. Yna dylai'r myfyriwr arweiniol (myfyriwr 1) olchi ei ddwylo. Dylai Myfyriwr 1 wedyn droi ac ysgwyd llaw gyda myfyriwr/myfyrwyr 2, gan wneud yn siŵr ei fod yn cael cymaint o gyswllt llaw â'r person â phosibl. Yna dylai myfyriwr/myfyrwyr 2 ysgwyd llaw â myfyriwr/myfyrwyr 3 ac yn y blaen nes eu bod cyrraedd diwedd y rhes.
7. Dylai pob myfyriwr nawr wneud ôl bys yn eu hail blât agar maethol a'i labelu'n briodol.
8. Rhowch y platiau agar maethol mewn lle sych cynnes am 48 awr. Dylai'r myfyrwyr gofnodi eu canlyniadau ar SW2.

9. Dewisol: Os bydd amser yn caniatáu, ychwanegwch y rhes ychwanegol ganlynol i gymharu effeithiolrwydd glanweithydd dwylo â sebon:

Golchwch eich dwylo gyda hylif diheintio dwylo (*gorchuddiwch nhw'n gyfan gwbl a gadewch iddo sychu*)

Trafodaeth

Trafodwch y canlyniadau gyda'r myfyrwyr. Pa ganlyniadau oedd fwyaf o syndod iddynt?

Trafodwch o ble y gallai'r microbau ar eu dwylo fod wedi dod. Pwysleisiwch wrth y myfyrwyr nad yw'r holl ficrobau ar eu dwylo yn niweidiol; gall microbau normal y corff fod arnynt hefyd a dyna pam y gall microbau defnyddiol gynyddu ar ôl golchi dwylo.

Eglurwch y gall microbau lynu wrth yr olew naturiol sydd ar ein croen. Mae golchi â dŵr yn unig yn llifo dros yr olew hwn ac nid yw'n cael ei wared. Mae sebon yn torri drwy'r olew hwn fel bod y dŵr yn gallu cael gwared ar y microbau.

Eglurwch fod hylif diheintio dwylo yn lladd microbau pan fydd yn sychu ar ein dwylo. Mae'n bwysig ein bod yn gorchuddio ein dwylo'n llwyr ag ef ac yn caniatáu iddo sychu pan fyddwn ni'n ei ddefnyddio a defnyddio dŵr a sebon pan fydd dwylo'n amlwg yn fudr.

Trafodwch fanteision ac anfanteision defnyddio hylif diheintio dwylo pan nad oes sebon ar gael. a Manteision: Gall hylif diheintio dwylo, o'i ddefnyddio'n gywir, ladd rhai microbau peryglus heb fod angen golchi dwylo. Mae'n hawdd cael gafael arno ac yn hawdd ei ddefnyddio. b Anfanteision: Nid yw hylif diheintio dwylo yn dinistrio pob microb a all achosi salwch ac nid yw'n cael gwared ar sylweddau eraill fel baw neu gemegau oddi ar ein dwylo. Mae'n bwysig nodi bod sefyllfaoedd lle mai dim ond sebon/dŵr y gellir ei ddefnyddio, fel ar ôl defnyddio'r toiled neu pan fydd yn amlwg wedi'i halogi.

Gweithgaredd Estyn

Cadwyn Haint Byg Stumog

1. Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn grwpiau o 2 – 4 myfyriwr neu fel trafodaeth ystafell ddosbarth.
2. Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydyn nhw erioed wedi cael 'byg stumog'. Gyda chymorth SH1 a SH2, gofynnwch i'r myfyrwyr ddychmygu lledaeniad gastroenteritis (byg stumog) yn eu hysgol gan un myfyriwr sydd wedi'i heintio.
3. Gofynnwch i'r dosbarth ystyried sefyllfaoedd bywyd bob dydd yn yr ysgol (mynd i'r toiled heb olchi dwylo neu eu golchi heb sebon, mynd i fwyta yn ffreutur yr ysgol, benthyc beiros neu bethau eraill gan ffrindiau, ysgwyd llaw, defnyddio cyfrifiadur...).
4. Gofynnwch i'r grwpiau/dosbarth adrodd ar y ffordd y gallai'r haint ledu, a pha mor gyflym y gallai ledaenu yn eu dosbarth neu yn yr ysgol.
5. Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl a thrafod yr anawsterau y gallent eu cael gyda hylendid dwylo yn yr ysgol a sut y gallent wella eu defnydd o gyfleusterau hylendid presennol.

Cwis Hylendid Dwylo

Rhowch gopi o SW4 i grwpiau o 3 neu 4 myfyriwr. Y grŵp gyda'r mwyaf o bwyntiau sy'n ennill. Fel arall, gellir cwblhau'r cwis ar ddechrau a diwedd y wers i fesur dealltwriaeth.

Poster golchi dwylo

Gellir defnyddio SH3 Poster golchi dwylo drwy gydol y wers, ei arddangos yn yr ystafell ddosbarth, neu ei roi i fyfyrwyr fynd adref gyda nhw.



Arbrawf Ysgwyd Llaw: Taflen Atebion Canlyniadau Rhan A



Rhan fudr

Cytref 1 cytrefi crwn mawr, lliw hufen gyda chanol gwyn

Cytref 2 cytrefi bach melyn

Cytref 3 cytrefi bach iawn lliw hufen gyda siâp afreolaidd

Cytref 4 cytrefi hirgrwn bach lliw hufen

Cytref 5 cytrefi bach crwn lliw hufen

Rhan lân

Cytref 1 cytrefi bach crwn lliw gwyn

Cytref 2 cytrefi bach hirgrwn lliw hufen

Sylwadau

1. Pa ochr i'r ddysgl Petri oedd yn cynnwys y nifer fwyaf o ficrobau?
Glân
2. Pa ochr i'r ddysgl Petri oedd yn cynnwys mwy o gytrefi gwahanol o ficrobau?
Budr
3. Sawl math gwahanol o gytrefi oedd ar yr ochr:
Glân - 2 Budr - 5

Casgliadau

Efallai y bydd rhai pobl yn gweld mwy o ficrobau ar ochr lân y ddysgl Petri nag ar yr ochr fudr. Pam?

Efallai fod mwy o ficrobau ar yr ochr lân na'r ochr fudr ond os yw'r myfyrwyr wedi golchi eu dwylo'n gywir dylai fod llai o wahanol fathau o ficrobau. Mae'n debyg mai microbau o'r dŵr neu'r tywel papur a ddefnyddir i sychu eu dwylo sy'n gyfrifol am y cynnydd yn nifer y microbau.

Pa gytrefi fydddech chi'n ystyried sy'n ficrobau cyfeillgar a pham?

Y microbau ar yr ochr lân gan mai dyma fwy na thebyg yw'r microbau naturiol sydd ar ein dwylo.



Arbrawf Ysgwyd Llaw:

Taflen Ateb Casgliadau Rhan B

1. Pa ddull hylendid dwylo a ddileodd y nifer fwyaf o ficrobau?

Golchi dwylo gyda sebon a dŵr cynnes.

2. Pam y byddai sebon yn helpu i gael gwared ar fwy o ficrobau na golchi â dŵr yn unig?

Mae sebon yn helpu i dorri drwy'r olew naturiol ar eich croen y gall microbau lynu ato.

3. Beth yw manteision ac anfanteision defnyddio sebon gwrthfacteriol wrth olchi'ch dwylo?

Manteision: lladd unrhyw ficrobau diangen Anfanteision: hefyd lladd microbau naturiol ar y croen (noder: bydd sebon cyffredinol (anfacteriol) yn cael gwared ar ficrobau niweidiol o'r dwylo)

4. Pa dystiolaeth sydd gennych y gall microbau gael eu trosglwyddo ar ddwylo?

Mae'r mathau o ficrobau ar y plât cyntaf yn cael eu lledaenu i'r platiau eraill ac mae'r niferoedd yn lleihau'n raddol.

5. Pa rannau o'r llaw ydych chi'n meddwl fyddai'n cynnwys y nifer mwyaf o ficrobau a pham?

O dan yr ewinedd, ar y bodiau a rhwng y bysedd gan fod y rhain yn lleoedd y mae pobl yn anghofio eu golchi neu nid ydynt yn eu golchi'n dda iawn.

6. Rhestrwch 5 adeg pan mae'n bwysig golchi'ch dwylo

- a. Cyn coginio
- b. Ar ôl cyffwrdd anifeiliaid anwes
- c. Ar ôl defnyddio'r toiled
- d. Cyn bwyta
- e. Ar ôl tisian i mewn iddyn nhw



Y Gadwyn Haint

Ffordd i mewn i ficrobau
Mae angen ffordd i fynd i
mewn i'r corff ar ficrobau
niweidiol cyn y gallant achosi
haint. Gall hyn fod drwy:

- Y bwyd rydyn ni'n ei fwyta
- Anadlu aerosolau neu ddiferion
- Toriadau neu friwiau agored
- Pethau yr ydym yn eu rhoi yn ein cegau

Pobl sydd mewn perygl o gael haint
Rydym i gyd mewn perygl o gael haint, ond mae rhai mewn mwy o berygl nag eraill:

- Pobl ar feddyginiaeth e.e. cemotherapi
- Plant ifanc iawn/henoed
- Pobl â chlefyddau syn bodoli eisoes e.e. HIV/AIDS, diabetes

Ffynhonnell haint
Rhywun neu rywbeth sy'n cario'r microbau niweidiol sy'n achosi'r haint. Mae yna lawer o wahanol ffynonellau haint. Gall y rhain gynnwys:

- Pobl sydd eisoes wedi'u heintio
- Anifeiliaid anwes neu anifeiliaid
- Bwyd wedi'i halogi

Lledaeniad heintiau
Mae angen ffordd i drosglwyddo microbau niweidiol o ffynhonnell i berson. Gall hyn ddigwydd drwy:

- Gyffwrddiad/cyswllt uniongyrchol
- Trosglwyddiad rhywiol

Mae microbau niweidiol hefyd yn cael eu lledaenu drwy:

- Ddwyllo, arwynebau y mae dwylo'n cyffwrdd â nhw (e.e. dolenni drysau, bysellfyrdau, toiledau)

Ffordd allan i ficrobau
Mae angen ffordd i ficrobau niweidiol ddod allan o berson neu ffynhonnell heintiedig cyn y gallant ledaenu i rywun arall. Mae'r llwybrau yn cynnwys:

- Tisian, peswch, poer
- Hylif y corff
- Sudd o gig a dofednod amrwd





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



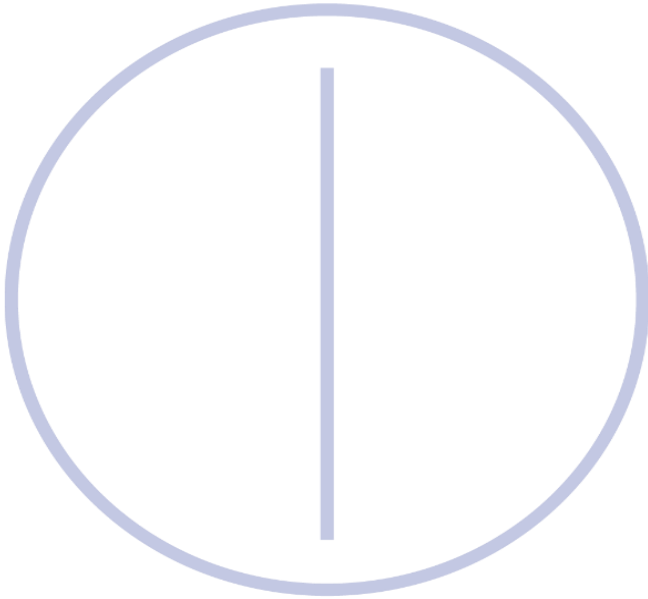
Bodiau

6



Blaenau'r
byseedd

I helpu i gadw amser, canwch
'Penblwydd Hapus'



Rhan fudr

Cytref 1 _____

Cytref 2 _____

Cytref 3 _____

Cytref 4 _____

Cytref 5 _____

Rhan lân

Cytref 1 _____

Cytref 2 _____

Cytref 3 _____

Cytref 4 _____

**Arbrawf Ysgwyd Llaw:
Taflen Waith Canlyniadau Rhan**

Sylwadau

Pa ochr i'r ddysgl Petri oedd yn cynnwys y nifer fwyaf o ficrobau?

Pa ochr i'r ddysgl Petri oedd yn cynnwys mwy o gytrefi gwahanol o ficrobau?

Sawl math gwahanol o gytrefi oedd ar yr ochr:

Lân _____

Budr _____

Casgliadau

Efallai y bydd rhai pobl yn gweld mwy o ficrobau ar ochr lân y ddysgl Petri nag ar yr ochr fudr. Pam?

Pa gytrefi fydddech chi'n ystyried yn ficrobau cyfeillgar a pham?



Arbrawf Ysgwyd Llaw: Taflen Waith Canlyniadau Rhan B Gweithdrefn

1. Gwnewch yr arbrawf gan ddilyn cyfarwyddiadau'r athro.
2. Yn y tabl isod, llenwch faint o wahanol fathau o gytrefi y gwnaethoch chi eu cyfrif a eich dysgl Petri a lluniwch graff o'ch canlyniadau.

Ar ôl golchi (neu beidio â golchi) ac ysgwyd dwylo

Y canlyniadau	Myfyriwr 1	Myfyriwr 2	Myfyriwr 3	Myfyriwr 4	Myfyriwr 5	Myfyriwr 6
Dim golchi dwylo (grŵp rheoli)						
Golchi'n gyflym						
Golchi'n drylwyr						
Golchi'n drylwyr gyda sebon						

Pa ddull hylendid dwylo a gafodd wared ar y nifer fwyaf o ficrobau?

Pam y byddai sebon yn helpu i gael gwared ar fwy o ficrobau na golchi â dŵr yn unig?

Beth yw manteision ac anfanteision defnyddio sebon gwrthfacteriol wrth olchi'ch dwylo?

Manteision: _____

Anfanteision: _____

Pa dystiolaeth sydd gennych y gall microbau gael eu trosglwyddo ar ddwylo?

Pa rannau o'r llaw fyddai'n cynnwys y nifer fwyaf o ficrobau yn eich barn chi a pham?

Rhestrwch 5 adeg pan mae'n bwysig golchi'ch dwylo



Cwis: Microbau

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

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 torri drwy'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)

- Gwneud dim
- Golchi eich dwylo mewn dŵr
- 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'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 dylem ni olchi ein dwylo? (1 pwynt)

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