



Cyfnod Allweddol 3

Atal a Rheoli Heintiau: Hylendid Anadlol

Gwers 5: Hylendid Anadlol

Yn yr arbrawf diddorol 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 myfyrwr yn:

- Deall y gall microbau ein gwneud ni'n sâl weithiau.
- Deall bod atal haint, lle bo modd, yn well na cheisio ei wella.
- Deall sut i beidio â lledaenu eu microbau niweidiol i eraill.
- Deall y gall haint 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 thisian yn helpu i atal lledaeniad haint

Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:

- Deall y gall peswch neu disian 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
- Agweddau gwyddonol
- Sgiliau ac ymchwiliadau arbrofol

Saesneg

- Darllen
- Ysgrifennu



Gwers 5: Hylendid Anadlol

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Prif Weithgaredd: Gwn Llysnafedd

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1
- Disg papur (10cm)

Ar gyfer pob grŵp

- Tâp mesur
- Potel chwistrellu
- Dŵr
- Lliw bwyd (dewisol)
- Hances bapur fawr
- Menig
- Masg

Gweithgaredd Estyn: Cwis Hylendid Anadlol

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SW2
- Copi o SH1

Deunyddiau Ategol

- TS1 Gwn Llysnafedd: Taflen Atebion i Athrawon
- SH1 Poster Hylendid Anadlol
- SW1 Gwn Llysnafedd: Taflen Waith i Fyfyriwr
- SW2 Cwis Hylendid Anadlol

Gwaith Paratoi Ychwanegol

1. Copi o SW1 ar gyfer pob Myfyriwr.
2. Copi o TS1 atebion i athrawon.
3. Llenwch un botel chwistrellu gyda dŵr a lliw bwyd ar gyfer pob grŵp. Mae lliw gwahanol ar gyfer pob rhan o'r arbrawf yn atal cymysgu canlyniadau.
4. Gan ddefnyddio papur cegin, crëwch hances bapur fawr.



Gwers 5: Hylendid Anadlol

Geiriau

Allweddol

Aerosol

Halogiad

Arbrawf

Atal Heintiau

Trosglwyddiad

Addasiadau

Os oes brigiad o haint anadlol ac os argymhellir gwisgo masg, gallwch gynnwys cam i ddangos sut y gall masg rwystro microbau o disiad/peswch rhag lledaenu. Cynhwyswch hances bapur fel cam bob amser ac atgyfnerthu'r neges 'ei ddal, ei daflu, ei ddifa' a golchi eich dwylo wedyn. Gellir symleiddio'r gweithgaredd hwn ar gyfer arddangosiad grŵp mwy neu gymysg. Gweler yr adran lledaenu byg cynlluniau gwersi 'Bathodyn leuenctid Gwarcheidwad Gwrthfotig' am syniadau www.e-bug.eu.

Iechyd a Diogelwch

Efallai y bydd angen i'r myfyrwyr wisgo ffedogau a menig.

Sicrhewch fod y lliw bwyd wedi'i wanhau.

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.

Os bydd achos o glefyd heintus, efallai y bydd angen i chi addasu'r gweithgaredd hwn er mwyn dilyn rheolau cadw pellter cymdeithasol neu feini prawf eraill yn unol â pholisi eich ysgol a chanllawiau'r llywodraeth.

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/KS3/lesson/Respiratory-Hygiene

Cyflwyniad

1. Eglurwch i'r myfyrwyr fod llawer o afiechydon yn cael eu cludo yn yr awyr ac yn lledaenu mewn diferion bach o ddŵr, sy'n cael eu pesychu a'u tisian i'r aer gan bobl.
2. Dywedwch wrth y myfyrwyr fod y clefydau sy'n lledaenu fel hyn yn amrywio o glefydau firysol fel annwyd a ffliw i heintiau mwy prin, mwy difrifol fel llid yr ymennydd neu dwbercwlosis (TB) sy'n cael eu hachosi gan facteria ac a all arwain at farwolaeth.
3. Parhewch i drafod annwyd a'r ffliw, gan egluro mai firysau sy'n eu hachosi ac nid bacteria ac o'r herwydd, ni all gwrthfotigau eu gwella.
4. Eglurwch ei bod yn bwysig iawn i iechyd pawb bod pobl yn gorchuddio eu ceg a'u trwyn pan fyddan nhw'n pesychu a thisian gan y gall hyn leihaus lledaeniad yr haint. Efallai yr hoffech drafod arferion hylendid anadlol sylfaenol gan ddefnyddio Poster Hylendid Anadlol SH1. 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: Gwn Llysnafedd

1. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau o 8 – 10 myfyriwr.
2. Rhowch ddisg crwn o bapur i bob myfyriwr yn y dosbarth. Gofynnwch iddyn nhw dynnu llun wyneb ac ysgrifennu eu henw ar y papur. Dywedwch wrth y dosbarth bod y disgiau hyn yn mynd i gynrychioli pobl go iawn. Eglurwch i'r dosbarth beth maen nhw ar fin ei wneud (gweler isod) a gofynnwch iddyn nhw lenwi'r adran ddamcaniaeth ar SW1 cyn y gweithgaredd (mae'r atebion ar TS1).
3. Eglurwch i'r dosbarth fod y 'bobl' mewn lle gorlawn, a allai fod yn fws ysgol. Dylai pob myfyriwr osod ei ddisg yn un o'r safleoedd fel pe baent ar fws. Mae'n bwysig bod y safleoedd canolog yn cael eu halinio'n fras ar bellteroedd penodol. Bydd y disgiau hyn yn cynrychioli pa mor bell y mae'r tisiad wedi teithio ac ar bwy y mae wedi effeithio ar y ffordd. Dylid gosod y disgiau eraill ar bellteroedd amrywiol o bob ochr i'r llinell ganolog. Bydd y disgiau hyn yn cynrychioli pa mor eang y mae'r tisiad wedi teithio a faint o bobl y mae wedi effeithio arnynt ar y ffordd. Ysgrifennwch y pellter ar bob disg.
4. Enwebwch fyfyriwr fel y tisiwr a rhowch y botel chwistrellu yn llawn dŵr lliw iddo (efallai y byddwch am ddefnyddio dŵr lliw i wneud y gweithgaredd yn fwy diddorol yn weledol). Eglurwch i'r dosbarth fod gan y person hwn straen newydd o'r ffliw a'i fod yn heintus iawn. Gofynnwch i'r myfyriwr ddal y botel chwistrellu yn wynebu ymlaen a gwasgu'r pwmp yn gadarn – mae hyn yn cynrychioli'r person sy'n tisian.
5. Dylai'r myfyrwyr edrych ar y 'bobl' i weld faint ohonyn nhw y gwnaeth y tisiad eu halogi.
6. Gofynnwch i'r myfyrwyr gasglu'r 'bobl' a thynnu cylch o amgylch pob diferyn o ddŵr, yna dylen nhw gyfrif sawl diferyn o ddŵr oedd ar bob dalen. Eglurwch i'r myfyrwyr fod pob diferyn o ddŵr yn cynrychioli diferyn o lysnafedd tisiad ac y gall pob diferyn gynnwys miloedd o facteria neu firysau.
7. Ailadroddwch yr arbrawf gan ddal llaw â maneg dros chwistrell y botel Gwnewch yr arbrawf am y trydydd tro gan ddefnyddio darn o bapur cegin i gynrychioli hances bapur yn gorchuddio eich tisiad.

8. Dylai pob myfyriwr gwblhau a chofnodi ei ganlyniadau ar graff.

Trafodaeth

Trafodwch yr arbrawf, y ddamcaniaeth a'u canlyniadau gyda'r myfyrwyr. A gawsant eu synnu gan ganlyniadau'r gweithgaredd?

Trafodwch yn fanwl beth mae'r arbrawf hwn wedi'i ddysgu i'r myfyrwyr am drosglwyddiad microbau. Faint o fyfyrwyr fyddai wedi cael eu heintio gan disiad?

A fyddai newid yn y canlyniadau pe bai'r arbrawf yn cael ei gynnal y tu allan ar ddiwrnod gwyntog?

Gofynnwch i'r myfyrwyr gofio'r llaw â maneg arni a sylwi ei bod yn wlyb iawn gyda 'microbau' y dŵr a chwistrellwyd. Gofynnwch iddyn nhw ddychmygu mai llaw rhywun oedd hon ar ôl tisian arni a faint o bethau neu bobl y bydden nhw wedi eu cyffwrdd pan oedd eu llaw wedi'i gorchuddio â microbau heintus. Tynnwch sylw at y ffaith, er bod tisian yn eich llaw yn beth da ac yn atal y germau rhag lledaenu ymhell, ei bod yn bwysig golchi eich dwylo'n syth ar ôl tisian iddyn nhw neu, yn ddelfrydol, tisian i hances bapur a'i thafllu i ffwrdd a golchi'ch dwylo ar ôl hynny.

Noder: Mae microbau hefyd yn lledaenu drwy beswch, mae'r un mor bwysig gorchuddio ein ceg â hances bapur wrth beswch.

Ffaith Ddiddorol

Heintiau ar y system anadlu isaf yw'r clefyd trosglwyddadwy (heintus) mwyaf marwol yn y byd o hyd a dyma yw'r 4ydd prif achos marwolaeth. Yn 2019 bu farw 2.6 miliwn o bobl o'r heintiau hyn.

Gweithgaredd Estyn

Trafodaeth ar Ledaeniad Haint ar Fordaith

Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn i ddangos i fyfyrwyr sut y gall cyfryngau heintus ledaenu'n hawdd yn fyd-eang, ac y gall atal fod yn well na gwella. Mewn grwpiau neu fel trafodaeth ddosbarth, esboniwch:

1. Eu bod nhw'n mynd i ragweld faint o bobl all gael eu heintio a pha mor bell y gall fflw deithio mewn wythnos o un person heintiedig.
2. Dywedwch wrth y dosbarth eu bod ar fordaith ym Môr y Canoldir a fydd yn galw mewn porthladdoedd yn Sbaen, Ffrainc, yr Eidal, Malta a Gwlad Groeg. Ym mhob porthladd gall y teithwyr adael y llong i fynd ar wibdeithiau ar y lan. Ar y fordaith mae:
 - a. Teulu o 4 ar eu ffordd yn ôl i Awstralia.
 - b. 12 o deithwyr yn cynllunio taith o Wlad Groeg i Dwrci.
 - c. 4 teithiwr yn cynllunio taith Interrail drwy Hwngari, Gweriniaeth Tsiec a'r Almaen.
 - d. Mae gweddill y teithwyr yn bwriadu dychwelyd i'r Unol Daleithiau
3. Ar y fordaith hon mae gan un dyn straen newydd o firws y fflw ac mae'n heintus iawn.
 - a. Damcaniaethwch ac ystyriwch faint o bobl y bydd y dyn yn eu heintio a pha mor bell y bydd y firws hwn yn teithio mewn 24 awr, ac mewn 1 wythnos?
 - b. Beth y gellid bod wedi ei wneud i atal yr haint rhag teithio mor bell?

Arfer Gorau o ran Hylendid Anadlol

Mewn grwpiau, yn unigol neu fel trafodaeth ddosbarth, esboniwch:

1. Mae tri ffrind ysgol, Sara, Elisa a Chloe, i gyd wedi dal annwyd ac yn pesychu'n aml. Fel y gwelwch o'r llun isod, mae pob myfyriwr wedi mabwysiadu ffordd wahanol o orchuddio ei geg a'i drwyn wrth beswch a thisian. Mae un yn tisian i hances bapur, un yn tisian i'w phenelin, ac un yn tisian i'w llaw.
2. Gofynnwch i'r myfyryr drafod manteision ac anfanteision pob dull yng nghyd-destun:
 - a. Eu bywyd beunyddiol
 - b. Lleihau lledaeniad haint.



Cwis Hylendid Anadlol

Rhowch gopi o SW2 i grwpiau o 4 - 5 myfyriwr. Gellir defnyddio hwn cyn ac ar ôl y wers i brofi gwybodaeth y myfyryr. Y grŵp gyda'r mwyaf o bwyntiau sy'n ennill y cwis.

Gall y myfyryr hefyd greu rheolau neu negeseuon syml i leihau lledaeniad peswch, annwyd a fflw yn eu hysgol, er enghraifft:

- Mae peswch a thisian yn lledaenu clefydau
- 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 neu fy llawes (nid fy llaw)
- Golchi fy nwylo ar ôl peswch neu disian neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo

Amddiffyn Rhag Germau

Gellir defnyddio'r wefan germdefence.org fel arf i helpu myfyryr i leihau'r tebygolrwydd o gael annwyd, fflw a gofid stumog, a'u trosglwyddo i bobl eraill. Bydd y myfyryr yn dilyn camau syml a gallant argraffu neu lawrlwytho crynodeb o'r wybodaeth y maent wedi'i darllen.

Arbrawf Gwn Llysnafedd: Taflen Atebion i Athrawon

Cwestiynau

1. Pa ddisg ydych chi'n meddwl fydd yn cael ei effeithio fwyaf gan y tisiad?
> Y disgiau papur yn union o flaen ac i ochrau'r tisiad fydd yn cael eu heffeithio fwyaf
2. Pa bobl ydych chi'n meddwl fydd yn cael eu heffeithio leiaf gan y tisiad?
> Y person y tu ôl i'r tisiad a'r rhai sydd bellaf i ffwrdd
3. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n rhoi'r llaw â maneg arni dros y tisiad?
> Ni fydd y tisiad yn teithio at gymaint o bobl ond bydd y microbau ar y llaw
4. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n rhoi hances bapur dros y tisiad?
> Bydd yr holl ficrobau yn cael eu dal yn yr hances bapur

Y canlyniadau

Pa mor bell y teithiodd y tisiad?

	Pellter a deithiwyd	Nifer y bobl a gafodd eu halogi
Tisiad yn unig		
Llaw â maneg		
Hances bapur		

Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu ar y math o botel chwistrellu a ddefnyddir, ond yn gyffredinol bydd y tisiad yn unig yn heintio mwy o bobl ac yn teithio bellaf. Y tisiad i'r hances bapur ddylai effeithio leiaf ar bobl.

A wnaeth unrhyw un o'r tisiadau halogi unrhyw un o'r bobl ar y ochrau? Os felly, faint?

Tisiad yn unig	
Llaw â maneg	
Hances bapur	

Fel uchod

Sawl 'microb' laniodd ar y person y tu ôl i'r tisiad?

Casgliadau

Yn seiliedig ar yr arbrawf hwn, beth ydych chi wedi'i ddysgu am drosglwyddiad microbau?

> Gall microbau basio'n hawdd iawn o un person i'r llall drwy disian a chyffwrdd. Os na fyddwn yn golchi ein dwylo ar ôl tisian i mewn iddyn nhw, beth allai ddigwydd?

> Gallwn barhau i drosglwyddo'r microbau niweidiol a geir mewn tisiad i bobl eraill pan fyddwn yn eu cyffwrdd

Pa ddull sydd orau ar gyfer atal lledaeniad haint, tisian i'ch llaw neu disian i hances bapur? Pam?

> Tisian i hances bapur; mae hyn yn dal y microbau ac yna gallwn ni daflu'r hances bapur



Gorchuddio'r geg a'r trwyn wrth beswch a thisian

1



Defnyddiwch hances bapur os oes gennych un



Os nad oes gennych hances bapur defnyddiwch eich llawes

2



Golchwch eich dwylo am 20 eiliad gyda dŵr a sebon.

I helpu i gadw amser -canwch 'Pen-blwydd Hapus' ddwywaith



Arbrawf Gwn Lllyfnafedd: Taflen Waith i Fyfyrrwyr

Cwestiynau

1. Pa ddisg ydych chi'n meddwl fydd yn cael ei effeithio fwyaf gan y tisiad?

2. Pa bobl ydych chi'n meddwl fydd yn cael eu heffeithio leiaf gan y tisiad?

3. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n rhoi'r llaw â maneg arni dros y tisiad?

4. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n rhoi hances bapur dros tisiad?

Y canlyniadau

1. Pa mor bell y teithiodd y tisiad?

	Pellter a deithiwyd	Nifer y bobl a gafodd eu halogi
Tisiad yn unig		
Llaw â maneg		
Hances bapur		

2. A wnaeth unrhyw un o'r tisiadau halogi unrhyw un o'r bobl ar y ochrau?
Os felly, faint?

Tisiad yn unig	
Llaw â maneg	
Hances bapur	

3. Sawl 'microb' laniodd ar y person y tu ôl i'r tisiad?

Casgliadau

Yn seiliedig ar yr arbrawf hwn, beth ydych chi wedi'i ddysgu am drosglwyddiad microbau?

Os na fyddwn yn golchi ein dwylo ar ôl tisian i mewn iddyn nhw, beth allai ddigwydd?

Pa ddull sydd orau ar gyfer atal lledaeniad haint, tisian i'ch llaw neu disian i hances bapur? Pam?



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 gwrthfotigau
- Nid oes angen gwneud dim un o'r uchod

Os nad oes gennych hances bapur, yr opsiwn gorau wedyn 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 iddyn nhw? (1 pwynt)

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