Cyfnod Allweddol 1

Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Anadlol

Gwers 3: 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.

Deilliannau Dysgu:

Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall y gall peswch a thisiad gynnwys microbau niweidiol.
- Deall y gall haint gael ei ledaenu drwy beswch a thisian.
- Deall y gall hylendid anadlol da leihau lledaeniad heintiau.

Bydd y rhan fwyaf o fyfyrwyr yn:

- Deall y gallwn ledaenu haint drwy gyffwrdd ag arwynebau ar ôl cyffwrdd/sychu ein trwyn neu ddal peswch/tisiad.
- Deall sut i ddatblygu arferion gorau o ran hylendid anadlol mewn bywyd bob dydd er mwyn lleihau lledaeniad heintiau.

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

Saesneg

- Darllen a deall
- Iaith lafar

Mathemateg

- Cymharu mesuriadau

Gwers 3: Hylendid Anadlol

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Gweithgaredd: Llwybr Glanio Llysnafedd Trwyn

Ar gyfer pob grŵp

- Rholyn hir o bapur fel papur wal
- Tâp mesur neu bren mesur 2m
- Potel(i) chwistrellu â phwmp
- Lliw bwyd gwyrdd
- Menig plastig/finyl tafladwy
- Rholyn o bapur cegin
- Pennau ysgrifennu a nodiadau gludiog (dewisol)
- Mwgwd doniol i orchuddio'r botel chwistrellu (dewisol)
- Cardbord

Gweithgaredd Estyn: Taflen Ffeithiau

Ar gyfer pob myfyriwr

- SH1 Taflen Ffeithiau Tisian Trafferthus

Gweithgaredd Estyn: Gweithgaredd Llysnafedd Llithrig

Ar gyfer pob myfyriwr

- SH2 Gweithgaredd Llysnafedd Llithrig

Gweithgaredd: Taflen Waith Llenwi'r Bylchau

Ar gyfer pob myfyriwr

- SW2 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Tisian Trafferthus

Deunyddiau Ategol

- SH1 Taflen Ffeithiau Tisian Trafferthus
- SH2 Gweithgaredd Llysnafedd Llithrig
- SW1 - Chwilair Tisian Trafferthus
- SW2 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Tisian Trafferthus

Gwaith Paratoi Ychwanegol

1. Creu llwybr glanio papur ar y llawr neu drwy osod 3 – 4 desg mewn rhes a'u gorchuddio â phapur gwyn (mae leinin papur wal yn ddewis arall rhad).
2. Llenwch un botel chwistrellu gyda dŵr a lliw bwyd ar gyfer pob grŵp

Gwers 3: Hylendid Anadlol

Geiriau Allweddol

Bacteria

Hylendid

Micro-organeb

Tisian/Tisiad

Pesychu/Peswch

Golchi dwylo

Hylif diheintio dwylo

Iechyd a Diogelwch

Efallai y bydd angen ffedogau ar y myfyrwyr.

Sicrhewch fod y lliwiau 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/KS1/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) ein gwneud ni'n sâl a chael eu trosglwyddo o un person i'r llall drwy besychu a thisian.
2. Eglurwch i’r myfyrwyr y gall llawer o ficrobau niweidiol deithio mewn diferion bach o fwcws/llysnafedd trwyn (*snot*) a dŵr sy’n cael ei besychu a’i disian i’r aer gan bobl. Os ydych yn gwneud y Gweithgaredd Llysnafedd Llithrig (SH2) mae'n ddefnyddiol cyfeirio at hynny yma. Gallwch ddefnyddio enghreifftiau fel annwyd neu'r ffliw.
3. Parhewch i drafod annwyd, neu'r ffliw, gan egluro eu bod yn cael eu hachosi gan ficrobau bach iawn a elwir yn firysau.
4. 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 â'u llawes/i blyg eu penelin os nad oes ganddyn nhw hances bapur. Dylen nhw wedyn olchi eu dwylo neu ddefnyddio jel dwylo.

Gweithgaredd

1. Gofynnwch i aelodau'r grŵp ysgrifennu eu henw neu dynnu llun ohonyn nhw eu hunain ar nodyn gludiog (neu ysgrifennu’n uniongyrchol ar y llwybr glanio). Gofynnwch i’r grŵp ddychmygu mai bws yw’r llwybr glanio a gall y myfyrwyr roi eu hunain lle bynnag y maen nhw’n meddwl y byddan nhw’n osgoi’r germau o’r peswch/tisiad.
2. Daliwch y botel ar ben y llwybr glanio ac efelychwch disiad/peswch drwy bwyso'r pwmp. Yna gallwch gyfrifo pwy oedd agosaf at y pellter gwirioneddol drwy fesur y pellter rhwng y diferion dŵr a chwystrellwyd ac enw neu lun y myfyriwr. Efallai y byddwch am ailadrodd hyn er mwyn rhoi cyfle i bob myfyriwr roi cynnig arni.
3. Gofynnwch i fyfyriwr fesur pa mor bell a pha mor llydan y mae'r peswch/tisiad yn ymledu gyda phren mesur neu dâp mesur a phenderfynu pa fyfyriwr oedd agosaf.
4. Gofynnwch i’r grŵp beth fyddech chi’n ei wneud fel arfer wrth disian neu besychu – rhoi llaw dros eich trwyn.
5. Gofynnwch i un myfyriwr wisgo maneg a rhoi ei law dros y twll chwistrellu i ddangos effaith rhoi llaw dros eich trwyn wrth i chi beswch/tisian. Pwyswch y pwmp eto ar ôl rhagfynegi beth fydd yn digwydd. Gofynnwch i’r myfyrwyr a yw hyn yn ffordd effeithiol o atal y microbau yn y trwyn rhag lledaenu i eraill? Mae'r microbau'n aros ar ein dwylo a gallant ledaenu i unrhyw beth rydyn ni'n ei gyffwrdd. Eglurwch y dylai'r myfyrwyr olchi eu dwylo ar unwaith os ydyn nhw'n pesychu neu'n tisian i'w dwylo.
6. Gofynnwch i rywun roi darn o dywel cegin dros y twll chwistrellu i ddangos effaith dal hances bapur dros eich trwyn wrth i chi beswch/tisian. Pwyswch y pwmp ar ôl rhagfynegi beth fydd yn digwydd. Mae'r peswch/tisiad yn cael ei

ddal yn llwyddiannus yn yr hances bapur ac ni fydd yn heintio unrhyw un arall os caiff yr hances bapur ei thaflu i'r bin ar unwaith. Gofynnwch i'r myfyriwr daflu'r hances bapur i'r bin.

7. Gofynnwch i'r grŵp adrodd beth maen nhw wedi'i ddysgu, er enghraifft drwy ailadrodd yr ymadrodd 'ei ddal, ei daflu, ei ddifa'. Pwysleisiwch mai dal peswch/tisiad mewn hances bapur yw'r ffordd orau o atal microbau rhag lledaenu i bobl eraill.

Bydd y myfyrwyr yn sylwi bod y dafnau dŵr yn teithio bellaf pan nad yw'r chwistrell wedi'i gorchuddio

Trafodaeth

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.

Trafodwch beth ddigwyddodd gyda'r dosbarth. Efallai y byddwch am ddangos y faneg neu'r llaw a orchuddiodd y peswch/tisiad a sylwi bod y germau a gafodd eu chwistrellu (microbau) yn dal i fod arno. Dangoswch i'r myfyrwyr 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.

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 ein bod yn tisian neu'n pesychu i blyg ein penelin neu'n llawes oherwydd ein bod yn llai tebygol o drosglwyddo microbau niweidiol i bobl eraill drwy wneud hyn.

Gweithgaredd Estyn

Taflen Ffeithiau

Mae SH1 yn cynnwys ffeithiau diddorol am disian. Gallwch ddarllen a thrafod y daflen hon gyda myfyrwyr ar ddiwedd y gweithgaredd llwybr glanio llysnafedd, neu ei darparu fel gweithgaredd darllen gartref i fyfyrwyr.

Gweithgaredd Llysnafedd Llithrig

Rhowch ganllaw SH2 i bob myfyriwr er mwyn iddynt wneud eu llysnafedd llithrig eu hunain. Mae'r gweithgaredd yn dangos sut mae llysnafedd trwyn yn glynu wrth germau ac yn eu hatal rhag mynd i mewn i'n cyrff.

Chwilair Tisian Trafferthus

Rhowch gopi o SW1 i bob myfyriwr a gofynnwch iddynt ddod o hyd i eiriau allweddol am hylendid anadlol. Gellir eu cwblhau yn y dosbarth neu fel gwaith cartref.

Taflen Waith Llenwi'r Bylchau

Rhowch SW2 i bob myfyriwr. Gofynnwch i'r myfyrwyr enwi'r llun i gwblhau'r frawddeg. Gall myfyrwyr ailysgrifennu'r frawddeg orffenedig neu ei darllen yn uchel.

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 clefydau.
- Ei ddal, ei daflu, ei ddifa.

Tisian Trafferthus - Taflen Ffeithiau

Pam rydyn ni'n tisian?

Tisian yw'r ffordd y mae ein corff yn ceisio cael gwared ar ficrobau niweidiol. Mae germau a llwch yn mynd yn sownd ym mlew ein trwyn ac felly rydyn ni'n tisian i gael gwared â nhw.

Beth sydd mewn tisiad?

Mae tisiadau'n cynnwys llysnafedd trwyn a microbau niweidiol. Dyna pam mae'n bwysig gorchuddio ein ceg a'n trwyn â hances bapur neu ein llawes (ond byth ein llaw) pan fyddwn ni'n tisian, fel nad ydym yn trosglwyddo'r microbau niweidiol i rywun arall.

Synnwch eich ffrindiau a'ch teulu gyda'r ffeithiau diddorol hyn:

- Gall tisiadau deithio ar gyflymder o 100 milltir yr awr.
- Gall tisiadau ledaenu microbau 2-3 metr.
- Y sesiwn disian hiraf oedd 978 diwrnod, record a osodwyd gan Donna Griffiths o Swydd Gaerwrangon yn Lloegr.
- Mae'n amhosibl tisian heb gau eich llygaid.
- Mae'n anghyfreithlon torri gwynt neu disian mewn eglwys yn Nebraska.

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 niweidiol 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.

Cynhwysion

- Glud PVA
- Startsh golchi dillad a dŵr cynnes
- Lliw bwyd gwyrdd
- Dŵr
- 2 gwpan untro, wedi'u labelu'n A a B
- Llwy blastig neu droellwr
- Llwy fwrdd
- Menig rwber

Dull

1. Gwisgwch y menig. Llenwch gwpan A â dŵr a gofynnwch i oedolyn ychwanegu llwyaid o startsh golchi dillad at y cwpan. Cymysgwch y powdr a'r dŵr.

2. Yng nghwpan B, rhowch 2.5cm o lud PVA yng ngwaelod y gwpan, ac ychwanegwch tua thair llwy fwrdd o ddŵr. Cymysgwch y cyfan.

3. Ychwanegwch ychydig ddiferion o liw bwyd gwyrdd at gwpan B a chymysgu'r cyfan.

4. Yn olaf, ychwanegwch lwy fwrdd o'r gymysgedd startsh (o gwpan A) i gwpan B, a gwyliwch y llysnafedd gwyrdd yn ffurfio! Ar ôl tua 30 eiliad gallwch chwarae ag ef!

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

Golchwch eich dwylo ar ôl i chi orffen chwarae gydag ef. Bydd yn para

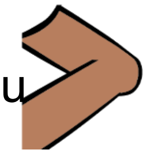
Chwilair Tisian Trafferthus

Allwch chi ddod o hyd i'r holl eiriau'n ymwneud â tisian yn y chwilair isod? Cofiwch y gall y geiriau fod yn llorweddol (ar draws), yn fertigol (i lawr) neu'n groeslinol (o'r gornel chwith uchaf i'r gornel dde isaf).

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

Llysnafedd, Bygiau, Firws, Peswch, Annwyd, Tisian, Ffliw, Bacteria, Germau

SW2 - Taflen Waith Llenwi'r Blychau Tisian Trafferthus

i mewn neu 

Taflwch y tywel papur yn y

Agorwch y i redeg y

Rhowc

ar eich

Rhwbiwc gyda'i

Rinsiwch eich gyda

Caewch y