

# SCRIPT CYNULLIAD AR GYFER MAE ANADLU'N GOLYGU BYW



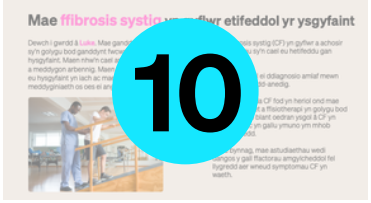
## Nod:

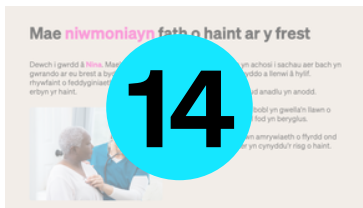
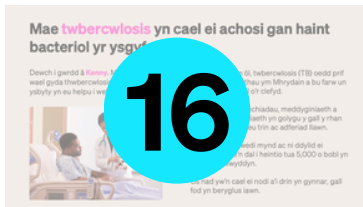
Dod yn ymwybodol o'r prif gyflyrau ysgyfaint sy'n effeithio ar bobl yn y DU ac i ddysgu sut y gallwn ni gefnogi iechyd ysgyfaint da.

## Mynd i mewn i'r gwasanaeth:

Efallai yr hoffech chwarae cerddoriaeth dawelu wrth i'r disgyblion fynd i mewn i'r ystafell.

| Cyfarwyddiadau a nodiadau athrawon                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sleid cyflwyniad                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion y cwestiynau sy'n ymddangos ar Sleid 1 (Beth mae pawb yn yr ystafell hon yn ei wneud ar gyfartaledd 14 gwaith y funud? 840 gwaith yr awr? Dros 20,000 o weithiau'r dydd? Dros 7 miliwn o weithiau y flwyddyn?). Cymerwch awgrymiadau gan ddisgyblion os ydyn nhw'n dymuno ymateb.</p> |  |
| <p>Datgelwch yr ateb ar Sleid 2. Gwahoddwch ddisgyblion i gymryd anadl ddfon i mewn, yna allan. Gofynnwch iddyn nhw ystyried pa rannau o'r corff sy'n rhan o'r broses anadlu.</p>                                                                                                                                 |  |

| Cyfarwyddiadau a nodiadau athrawon                                                                                                                                                                                                       | Sleid cyflwyniad                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dangoswch y sleid teitl a chyflwyno pwnc y gwasanaeth ar iechyd yr ysgyfaint a chyflyrau'r ysgyfaint.</p>                                                                                                                             |    |
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion beth yw ysgyfaint a chymryd eu hawgrymiadau. Darllenwch y diffiniad ar y sleid a chyfeiriwch at y ddelwedd.</p>                                                                                              |    |
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion a ydyn nhw erioed wedi clywed am gyflyrau'r ysgyfaint wrth iddynt ymddangos ar y sleid. Os yw amser yn caniatáu, efallai yr hoffech ofyn i ddisgyblion beth maen nhw'n ei wybod a sut maen nhw'n gwybod.</p> |    |
| <p>Esboniwch fod rhai cyflyrau'r ysgyfaint yn brin iawn. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd llawer o ddisgyblion wedi clywed am asthma, coronafeirws a COVID hir.</p>                                                                     |   |
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion godi eu dwylo os ydyn nhw wedi clywed am asthma yna ewch trwy'r wybodaeth ar y sleid ganlynol.</p>                                                                                                           |  |
| <p>Mae'r siawns y bydd rhywun yn yr ystafell wedi cael diagnosis o asthma, neu aelod o'r teulu, yn uchel iawn.</p>                                                                                                                       |  |
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion godi eu dwylo os ydynt wedi clywed am ffibrosis systig (CF) a mynd drwy'r wybodaeth ar y sleid ganlynol.</p>                                                                                                 |  |
| <p>Unwaith eto, byddwch yn ymwybodol y gallai fod myfyrwyr yn bresennol sydd naill ai wedi cael diagnosis o CF neu sydd ag anwyliaid sydd wedi cael diagnosis a dylech fod yn ystyriol o hyn.</p>                                        |  |

| Cyfarwyddiadau a nodiadau athrawon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sleid cyflwyniad                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion godi eu dwylo os ydynt wedi clywed am COPD (clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint) a mynd trwy'r wybodaeth ar y sleid nesaf.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
| <p>Efallai y bydd myfyrwyr yn bresennol sydd â pherthnasau sydd â COPD – neu sydd wedi bod â – COPD, yn enwedig neiniau a theidiau. Defnyddiwch y wybodaeth ar y sleid i esbonio ychydig mwy am y casgliad hwn o gyflyrau'r ysgyfaint.</p>                                                                                                                                                                                                |    |
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion godi eu dwylo os ydyn nhw wedi clywed am niwmonia a mynd trwy'r wybodaeth ar y sleid ganlynol.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
| <p>Mae'n debyg y bydd llawer o ddisgyblion yn ymwybodol o'r term niwmonia ar ôl i rywun ddweud wrthyn nhw y byddan nhw'n ei ddal os nad ydyn nhw'n dod i mewn o'r glaw neu'n peidio â gwisgo cot. Fodd bynnag, efallai y bydd rhai wedi colli perthnasau oedrannus fel neiniau a theidiau neu hen neiniau a theidiau i niwmonia, felly byddwch yn ymwybodol ei fod yn dal i fod yn achos nifer fawr o farwolaethau ymhlith yr henoed.</p> |   |
| <p>Gofynnwch i'r disgyblion godi eu dwylo os ydyn nhw wedi clywed am dwbercwlosis a mynd trwy'r wybodaeth ar y sleid nesaf.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>Efallai y byddwch chi'n dewis pwysleisio sut mae rhywbeth roedd pobl yn byw mewn ofn ohono ac a laddodd fwy o bobl nag unrhyw beth arall dim ond 150 mlynedd yn ôl bellach ond yn cael ei grybwyll yn anaml iawn. A bod hyn diolch i ymchwil wyddonol a datblygiadau mewn meddygaeth.</p>                                                                                                                                              |  |
| <p>Mae'r adran nesaf o'r cyflwyniad yn ymwneud ag iechyd yr ysgyfaint yn gyffredinol.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

