

CYNLLUN GWERS AR GYFER GOFALU AM EIN HYSGYFAINT



Iechyd a Lles

Amcanion dysgu

- Deall beth mae'r ysgyfaint yn ei wneud a sut maen nhw'n gweithio.
- Nodi pethau a all achosi niwed i'n hysgyfaint.
- Nodi ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint.

Datblygu sgiliau

- Dilyn cyfarwyddiadau
- Gweithio gydag eraill



Adnoddau sydd eu hangen

- Cyflwyniad Gofalu Am Ein Hysgyfaint
- Taflen gyfarwyddiadau Gwneud Model o'r Ysgyfaint
- Balŵns (dwy fesul disgybl)
- Poteli plastig bach gwag (un fesul pâr)
- Siswrn
- Geiriau allweddol, os oes angen
- Gofalu Am Fy Ysgyfaint (gweithgaredd dysgu yn y cartref), os oes angen

Geirfa allweddol

aer, ocsigen, carbon deuocsid, cyfnewid nwy, anadlu mewn, anadlu allan, ysgyfaint, capasiti, diaffram, cawell asennau, gwaed, system resbiradol, mwcws, ymarfer corff, llygredd, paill, alergeddau, sylweddau niweidiol, iechyd, lles

Dysgu blaenorol

Efallai bod disgyblion eisoes wedi dysgu am y corff dynol a ffyrdd o gadw'n iach. Gwnewch gysylltiadau gyda wybodaeth flaenorol y gallai disgyblion feddu arni trwy gydol y wers.

Amser	Gweithgaredd Athrawon	Addasiadau
10 munud	Fel dosbarth cyfan, rhannwch Cyflwyniad y Wers i gyflwyno'r wers am iechyd yr ysgyfaint. Ystyriwch yr hyn mae disgyblion eisoes yn ei wybod am yr ysgyfaint a sut maen nhw'n gweithio. Esboniwch fod ysgyfaint plant yn dal i dyfu ac oherwydd eu bod nhw'n llai, mae plant yn anadlu'n gyflymach ac yn cymryd mwy o anadliadau y funud. Yna gall disgyblion gyfrif eu hanadliadau mewn munud gan ddefnyddio'r amserydd ar Sleid 4.	Esboniwch yr eirfa yn y cyflwyniad yn ôl yr angen. Ewch ati i wahodd ac ateb cwestiynau drwy'r cyfan i sicrhau dealltwriaeth y disgyblion.
20 munud	Gofynnwch i ddisgyblion weithio mewn parau i wneud eu modelau i ddangos sut mae'r ysgyfaint yn gweithio. Rhannwch yr offer sydd ei angen a'r taflenni cyfarwyddiadau Gwneud Model o'r Ysgyfaint. Mae'r cyfarwyddiadau hefyd wedi'u cynnwys yng Ngwyflwyniad y Wers. Dylech sicrhau bod disgyblion yn deall pa ran o'r model sy'n cynrychioli pob rhan o'r corff.	Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai disgyblion i gwblhau'r camau, fel torri'r poteli plastig a gwneud clymau yn y balŵns.
5 munud	Dewch â'r dosbarth yn ôl at ei gilydd a pharhau i weithio drwy Cyflwyniad y Wers a dysgu sut mae'r ysgyfaint yn ein hamddiffyn rhag bacteria a llygredd.	Rhowch gyfle i unrhyw blant sydd â mwy o ddealltwriaeth o lygredd aer neu gyflyrau'r ysgyfaint fel asthma i ddweud mwy amdano wrth y dosbarth.
10 munud	Symudwch ymlaen i ddysgu am iechyd yr ysgyfaint a ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint: ymarfer corff, bwyta'n iach ac yfed dŵr, osgoi anadlu llygryddion a sylweddau niweidiol, cymryd triniaeth ar gyfer alergeddau, a gwella capasiti yr ysgyfaint trwy ymarferion anadlu fel chwythu balŵn (gall disgyblion wedyn roi cynnig ar ddefnyddio balŵn yr un). Cefnogwch ddisgyblion i roi cynnig ar y dechneg anadlu bol. Mae'n debyg mai eistedd wrth eu desgiau yw'r hawsaf, ond gellir gwneud hyn yn gorwedd.	Efallai y bydd rhai plant yn cael trafferth chwythu eu balŵns. Sicrhewch nhw fod hyn yn rhywbeth y gallant ei ymarfer ac y bydd eu cyhyrau rhyngasennol yn cryfhau.
5 munud	Ystyriwch yr hyn sydd wedi'i drafod yn y wers hon ac atgoffa'r disgyblion o'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu. Gofynnwch iddyn nhw gofio beth yw gwaith yr ysgyfaint a sut mae'r ysgyfaint yn gweithio. Gofynnwch iddynt nodi sylweddau niweidiol a llygryddion sy'n gallu gwaethygu anadlu, a ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint.	Dylech annog a chefnogi disgyblion i ddefnyddio'r eirfa allweddol yn eu hesboniadau.



Myfyrdodau gwers / camau nesaf / nodiadau athrawon

Cyfleoedd asesu

- Ydy disgyblion yn gallu esbonio beth mae'r ysgyfaint yn ei wneud?
- Ydy disgyblion yn cofio rhai pethau dan do ac yn yr awyr agored a all achosi problemau anadlu i rai pobl?
- Ydy disgyblion yn gallu enwi rhai ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint?

Awgrymiadau ar gyfer dysgu yn y dyfodol

- Efallai yr hoffech chi greu arddangosfa am ofalu am ein cyrff. Gallai hyn gynnwys iechyd yr ysgyfaint, ynghyd ag iechyd a hylendid y galon (gan gynnwys hylendid deintyddol).
- Gallech ddysgu mwy am aer glân, ffynonellau llygredd, y corff dynol, yr ysgyfaint a chlefydau'r ysgyfaint ar Ddiwrnod Aer Glân (sy'n cael ei gynnal yn y DU ym mis Mehefin bob blwyddyn).
- Gallech ddysgu mwy o dechnegau anadlu gyda'ch dosbarth a defnyddio'r rhain ar wahanol adegau trwy gydol y diwrnod ysgol.

Cyfleoedd dysgu yn y cartref

- Gellir anfon y daflen **Gofalu Am Fy Ysgyfaint** adref i'r disgyblion ei chwblhau ar ôl y wers. Gall disgyblion dynnu llun a/neu ysgrifennu tair ffordd maen nhw'n gofalu am eu hysgyfaint, gan gynnwys gwahanol fathau o ymarfer corff, anadlu aer glân ac osgoi llygryddion, bwyta'n iach ac yfed dŵr, a gwneud ymarferion anadlu.