



GUIDE
DOGS



Cymru

Eye See

Dysgu byw'n iach ac
edrych ar ôl eich llygaid.

Croeso i Eye See

Cyfres o sesiynau STEAM sy'n ymwneud â'r llygad, pwysigrwydd iechyd y llygad a dolenni i fyw'n iach. Mae'r sesiynau'n addas ar gyfer grwpiau o bobl ifanc ac ysgolion. Maent yn gysylltiedig â'r pwyntiau canlynol yng nghwricwlwm yr Alban, Cymru, RSE Saesneg a Gogledd Iwerddon.



Systemau Biolegol



Dod i gysylltiad diogel a chysylltiad peryglus â'r haul



Bwyta'n iach



Y Synhwyrau a'r organau synhwyraidd (swyddogaethau)



Iechyd corfforol a lles



Effaith dewisiadau bywyd ar organau

Gallwch ddewis gwneud un neu ddau sesiwn gyda'ch grŵp. Mae'r gyntaf am ein llygaid, sut mae'r llygad yn gweithio a sut y gall cyflyrau ar y llygad effeithio'n golwg. Mae'r ail am iechyd llygaid da, beth all gynorthwyo'n llygaid a'r hyn all eu niweidio. Rydym hefyd wedi cynnwys manylion ein her Art in the Dark.

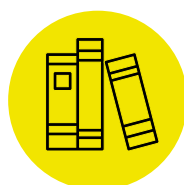


Am Guide Dogs

Rydym yn elusen sy'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau. Rydym yn cefnogi oedolion, plant a phobl ifanc sydd â nam ar eu golwg.

Mae'n gwasanaethau i blant yn cynnwys cymorth addysgol, technolegol a grantiau, llyfrau print bras sydd wedi cael eu gwneud yn arbennig, digwyddiadau ar gyfer y teulu cyfan a sgiliau i symud o gwmpas a byw'n annibynnol.

Mae'n gwasanaethau ar gyfer oedolion yn cynnwys y gwasanaeth Cŵn Tywys; rydym yn bridio ac yn hyfforddi'n cŵn tywys i dywys eu perchnogion ac osgoi rhwystrau yn ogystal â'n gwasanaeth My Guide, gwirfoddol sy'n cynorthwyo pobl i fynd allan yng nghwmni gwirfoddolwr sy'n gallu gweld. Er mwyn dod i wybod rhagor am ein gwasanaethau, ewch i'n tudalen ar y we - **www.guidedogs.org.uk/services**





Cynllun y Sesiwn: **Ein llygaid**

Bydd angen

bwrdd, copïau o ddiagram y llygad, efelychydd cyflwr y llygad ar Powerpoint (gallwch ei lawr-lwytho os byddwch am wneud hynny.)

Defnyddio'r synhwyrâu

Siaradwch â'ch grŵp am y 5 synnwyr. Mae gennym 5 synnwyr; maent yn dehongli/dweud wrthym am y byd sydd o'n cwmpas.

Gofynnwch: Allwch chi enwi'r 5 synnwyr? Pa rannau o'r corff yw'r organau synhwyradd? Sut ydych chi'n defnyddio'ch synhwyrâu yn ystod y dydd?

Dewch i ni gymryd golwg fanylach ar y llygad

Ar y bwrdd neu'r siart fflip ysgrifennwch y lliwiau canlynol: brown, glas, llwyd, lliw collen, gwyrdd. Esboniwch wrth y plant mai'r iris yw'r rhan lliw o'r llygad a'i fod yn gallu bod yn wahanol liwiau. Gofynnwch i bob plentyn ddweud wrthyh yn ei dro beth yw lliw llygad ei bartner a nodi faint sydd o dan bob lliw. Pa liw llygad yw'r mwyaf cyffredin yn eich dosbarth?



Ffaith - llygaid brown yw'r rhai mwyaf cyffredin yn y byd ac yna rhai glas!

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a dywedwch wrthynt am ffeindio allan beth maen nhw eisoes yn ei wybod am y llygaid. Mae'n bosibl bydd angen rhagor o ysgogi ar blant iau nac ar blant hŷn. Gallech chi ofyn iddyn nhw enwi unrhyw rannau o'r llygad. Ydyn nhw'n gwybod pam fod gennym amrannau, aelïau a blew amrant, a pham rydyn ni'n crio dagrau? Gall plant hŷn wneud ychydig o ymchwil gan ddefnyddio'r we neu lyfrau cyfeirio.

Dewch â'r grwpiau at ei gilydd. Ydyn nhw'n gallu dweud wrthyh chi beth yw'r gwahanol rannau o'r llygad? Esboniwch fod ein llygaid fel camera bach, yn cymryd lluniau sy'n cael eu hanfon fel negeseuon i'r ymennydd. Mae cyhyrau bach iawn yn symud y llygaid yn soced y llygaid, maen nhw'n cael eu hamddiffyn yn dda am eu bod yn ddwfn yn y benglog (felly dim ond rhan o bob pelen y llygad welwn ni). Mae'r aelïau yn eu hamddiffyn hefyd gan arbed chwys, llwch a baw rhag mynd i'r llygaid. Mae ein hamrannau'n cau dros y llygad ac yn cau'r golau allan i helpu'r llygaid i orffwys. Mae ein llygaid yn cynhyrchu dagrau i gadw'r llygad yn ir, os cawn rywbeth yn ein llygaid, mae dagrau'n cael gwared ar y cosi. Rydym hefyd yn cynhyrchu dagrau mewn sefyllfaoedd emosiynol, gallai hyn fod mewn ymateb i rywbeth doniol.

Defnyddiwch y daflen adnoddau, oddi fewn i'r llygad i enwi rhannau'r llygad, yna esboniwch:

1. Caiff y llygad ei effeithio gan faint o olau sydd.
2. Caiff delwedd ben i waered ei ffurfio ar wal gefn dywyll y llygad
3. Yna caiff hwn ei hanfon fel signal trydanol ar hyd y nerf optig
4. Mae'n cyrraedd y llygad sy'n troi'r ddelwedd y ffordd gywir o gwmpas

Cyflyrau ar y llygad

Esboniwch fod nam ar y golwg yn un o'r termau a ddefnyddir i ddisgrifio pan na fydd gan unigolyn olwg neu pan fydd y golwg wedi ei leihau ac na ellir ei gywiro â sbectol. Rhai o'r termau sy'n cael eu defnyddio yw colli golwg, cyflwr ar y llygad, rhannol ddall, dall neu nam ar y golwg.



Astudiaeth Achos: Stori Caitlin

Nid yw Caitlin yn ferch arferol yn ei harddegau. Mae wrth ei bodd yn cyfansoddi caneuon ac yn canu'r piano fel modd i fynegi ei theimladau. Un o'r uchafbwyntiau oedd perfformio gerbron 300 o bobl yn ei hysgol gerdd. Mae ganddi ei sianel YouTube ei hun ac mae'n cystadlu'n rheolaidd mewn cystadlaethau judo. Yn rhyfeddol, mae gan Caitlin hefyd nam difrifol ar ei golwg. Cafodd ei geni â glaucoma a chafodd bron i 50 o lawdriniaethau cyn iddi fod yn bump oed. Mae gan Caitlin beth golwg o hyd yn ei llygad dde ond nid yw tyfu i fyny â nam ar ei golwg wedi bod yn hawdd. Roedd dechrau yn yr ysgol yn heriol gan nad oedd ganddi hunanhyder i ymuno â gweithgareddau ac roedd angen llawer o amser er mwyn addasu gwersi. "Roedd y plant yn yr ysgol gynradd yn fy nhrin yn wahanol," dywed. "Nid oeddwn yn cael fy ngwahodd i aros yn nhai fy ffrindiau dros nos neu i fynd allan gyda hwy gan fod eu rhieni yn teimlo'n anghyfforddus ac nad oeddent yn gwybod beth i'w wneud."

Daeth Guide Dogs i gynorthwyo Caitlin pan oedd yn bump oed gan ddechrau ei dysgu i ganfod ei ffordd o amgylch yr ysgol a'i dysgu i ddefnyddio ffon. Roeddem hefyd yn darparu llyfrau CustomEyes fel bod modd iddi ddarllen ei hoff lyfrau fel Mr Stink gan David Walliams mewn print bras.

Yn 2018, enillodd Caitlin fedal aur yn y gystadleuaeth judo genedlaethol gyntaf ar gyfer unigolion â nam ar eu golwg yn Llundain a chafodd ei gwahodd i ymuno â'r tîm judo Prydeinig ar gyfer unigolion â nam ar eu golwg fel rhan o'r Rhaglen Paraolympaidd ar gyfer darpar gystadleuwyr.

Dywed Claire, mam Caitlin: "Mae'n awr yn teimlo fel bod Caitlin yn gwneud pethau arferol ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau na fyddai wedi digwydd fel arall. Nid oes angen i nam ar y golwg eich rhwystro rhag gwneud unrhyw beth ac mae Caitlin yn brawf o hynny. Mae hi bob amser wedi dweud fod yn rhaid i'r nam ar ei golwg gadw i fyny â hi yn hytrach nac i'r gwrthwyneb."

Esboniwyd fod gan **2 filiwn** o bobl yn y DU rhyw lefel o nam ar eu golygon a bod oddeutu **34,000** ohonynt yn blant neu'n bobl ifanc.

Mae rhai pobl yn cael eu geni â chyflwr ar eu llygaid sy'n achosi amhariad i'w golwg. Mae rhai pobl yn colli eu golwg yn sgil cyflwr ar y llygad o achos afiechyd neu ddamwain. I lawer o bobl, mae eu cyflwr llygad yn gwaethygu dros gyfnod o nifer o flynyddoedd.

Esboniwyd fod llawer o gymorth a dulliau dyfeisgar y gall unigolion sydd â nam ar eu golygon eu derbyn. Gall colli'ch golwg fod yn frawychus ond mae sefydliadau ac elusennau fel Guide Dogs, yno i gynorthwyo pobl i fyw bywydau hyderus, annibynnol a llawn.

Dewisol

Dangoswch enghreifftiau o gyflyrau ar y llygad i'r grŵp a sut y gallant effeithio ar olwg unigolion gan ddefnyddio'r **efelychydd cyflwr ar y llygad** ar PowerPoint sydd ar gael i chi ei lawr-lwytho ar wefan Guide Dogs neu edrychwch ar y we am ddelweddau o gyflyrau ar y llygad. Y mwyaf cyffredin yw:

- **Glaucoma** - effeithio ar y nerf optig
- **Cataractau** - cymylau ar y lens
- **Retinopathi Clefyd Siwgr** - effeithio ar bibellau gwaed y retina
- **Dirywiad Macular** - effeithio'r macular sy'n rhan o'r retina
- **Retinitis Pigmentosa** - effeithio'r retina





Cynllun y Sesiwn: **Iechyd Llygad da**

Bydd angen

Bydd angen – cardiau iechyd y llygad wedi eu torri i fyny, digon am set ar gyfer grŵp bychan, siart Snellen a lluniau wedi eu lawr-lwytho (dewisol.)

Esboniwch bwysigrwydd gwirio'n rheolaidd ein bod yn iach, gan gynnwys gwirio iechyd y llygaid. Mae hefyd yn bwysig byw'n iach ac edrych ar ôl ein llygaid.

Gofynnwch: Oes unrhyw un yn gwybod ble y dylech fynd er mwyn profi'ch llygaid?

Oes unrhyw un wedi bod at yr optegydd?

Oes unrhyw un yn gwybod beth sydd yn digwydd pan fyddwch yn mynd i'w weld?
Dangoswch y siart enghreifftiau

Pa mor aml ydych chi'n mynd at yr Optegydd? O leiaf pob 2 flynedd.

Faint tybiwch y mae'n ei gostio i chi gael profi'ch llygaid? £0

Beth sy'n cynorthwyo'n golwg a beth allai ei ddifrodi? - gweithgaredd

Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau llai o faint. Rhowch set o gardiau i bob grŵp a chasglwch bethau sy'n iach neu gallwch osod y cardiau o gwmpas yr ystafell fel bod angen iddynt ganfod a chasglu'r hyn sydd yn iach. Gofynnwch iddynt ddiidoli'r cardiau i ddau neu dri phentwr, un sydd yn dda i chi/eich llygaid, un sydd yn ddrwg i chi/eich llygaid ac os oes angen, pentwr ar gyfer yr hyn nad ydynt yn siŵr ohonynt. Ar ôl i bob grŵp ddiidoli'r cardiau, ewch trwyddynt fel grŵp mawr gan drafod pam iddynt osod y cardiau yn y pentyrrau neu pam iddynt gasglu rhai cardiau yn unig.



Melysion / siwgr / bwyd brys

Gofynnwch pam ei fod yn bwysig nad ydym yn bwyta gormod o siwgr neu fwyd brys – gan y gallai arwain at bob math o broblemau iechyd. Mae un o'r cyflyrau all arwain at golli'r golwg yn gysylltiedig â chlefyd y siwgr. Os ydych yn dioddef o glefyd y siwgr a'ch bod yn bwyta llawer o siwgr gallai effeithio ar eich golwg. Mae bwydydd brasterog fel byrger a sglodion yn llawn braster all effeithio ar eich rhydweliâu os byddwch yn eu bwyta'n rhy aml a gallant hefyd achosi pwysedd gwaed uchel allai niweidio'ch llygaid.



Cwsg, ddŵr a bwydydd iach

Gofynnwch beth yr ydym yn ei olygu drwy ddiet cytbwys a chwsg da, yr effaith ar lygaid pobl, eu cyrff a'u lles. Trafodwch pam fod ambell fath o fwydydd fel **llysiau gwyrdd deiliog, moron, pysgod a ffrwythau sitrws** yn dda i ni a'n llygaid a'r pwysigrwydd o beidio bwyta gormod o fwydydd eraill. Esboniwch pam fod yfed digon o ddŵr yn bwysig.



Yr haul a bod y tu allan

Pam fod hyn yn dda ac yn wael? Gall edrych yn uniongyrchol ar belydrau Uwch Fioled yr haul niweidio'n llygaid a gall dod i ormod o gysylltiad â'r haul achosi llosg haul ond mae bod allan yn yr awyr agored a'r haul yn llesol i'ch llygaid a'ch iechyd a'ch lles cyffredinol. Mae'r haul yn rhoi fitamin D i ni sy'n hanfodol ar gyfer iechyd da. Mae canfod cydbwysedd drwy ddiogelu'ch corff rhag pelydrau'r haul yn bwysig. Sut allwch chi amddiffyn eich hun? Sbectol Haul, hufen - diogelu rhag pelydrau Uwch Fioled, cysgod.



Alcohol a smygu

Gall smygu niweidio meinwe'ch llygaid a gall gormod o alcohol niweidio'r nerfau optig yn barhaol.



Gall tân gwyllt, offer trydanol neu gemegau niweidio'n golwg os nad ydym yn eu defnyddio'n ddiogel, beth allwn ei wneud / ei wisgo? **Sbectol** ddiogelwch.



Teledu a llechi cyfrifiadurol

Gall aros i mewn trwy'r dydd yn edrych ar y teledu neu'n defnyddio llechi hefyd fod yn ddrwg i'ch llygaid gan y gall roi straen ar y llygaid a'u rhoi mewn gormod o gysylltiad â golau glas. Hefyd, gan nad ydych yn gwneud ymarfer corff neu'n mynd y tu allan (ac yn cael Fitamin D,) gall anweithgarwch o'r fath gael effaith negyddol ar eich llygaid a'ch iechyd. Canfu astudiaeth yn Tsieina gysylltiad rhwng golwg byr (Myopia) a bod y tu fewn (The Guangzhou Outdoor Activity Longitudinal Study).

Dywedwch wrth y grŵp:

Dyma rai ffeithiau am golli golwg:

- Bob diwrnod, mae 250 yn y DU yn dechrau colli eu golwg.
- Nid yw un ymhob pedwar o oedolion yn gwybod y gall prawf llygaid eu rhwystro rhag colli eu golwg.
- Nid yw un ymhob pedwar oedolyn wedi cael prawf llygaid yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.

Ar gyfer plant a phobl ifanc, mae ymwybyddiaeth o iechyd y llygaid yn hynod bwysig:

- Mae gan un o bob pump o blant broblem ar eu golygon sydd heb ei ganfod.
- Nid yw un o bob tri phlentyn wyth oed neu iau wedi cael prawf llygad gan yr optegydd erioed. Mae Orthoptydd yn sgrinio golwg plant mewn rhai ardaloedd pan fydd rhwng 4 a 5 oed, ond mae angen i bawb wirio'u golwg yn rheolaidd.

Faint o bobl allai fod yn eich grŵp?

Mae'n golwg yn bwysig iawn ac mae llawer y gallwn ni ei wneud er mwyn aros yn iach.

Camau Nesaf

Gartref

Efallai y byddwch am osod tasg i'ch grŵp er mwyn canfod pryd cawsant eu llygaid wedi eu profi diwethaf gan yr optegydd.

Ein Cefnogi

Cyfranogwch yn yr her Art in the Dark





Her: **Art in the Dark**

Byddem wrth ein bodd petai fodd i'ch grŵp gyfranogi yn her Art in the Dark. Bydd y profiad hwn yn gwneud iddynt sylweddoli pa mor bwysig yw eu golwg, pam fod rhaid i ni wneud pob dim ag y gallwn i edrych ar ei ôl a chynorthwyo pobl sy'n gorfod byw â cholli eu golwg.

Mae'n hawdd. Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw gosod her i'ch grŵp greu darn o gelf (ar y cyd neu'n unigol) gan ddefnyddio eu synhwyrâu eraill a'u dychymyg. Rydym wedi cynnwys templed mwgwd yn y pecyn adnoddau. Defnyddiwch ein hasesiad risg gweithgareddau gorchudd ar y llygad (ar y wefan) gan ystyried diogelwch eich pobl ifanc bob amser.

Ar gyfer eich grŵp:

Cyfranogi yn her Art in the Dark, Guide Dogs. Gallech gynnal sioe, cynhyrchu ffilm neu gynnal arddangosfa gelf. Gallech gwblhau eich celf yn y tywyllwch, defnyddio gorchudd dros y llygaid, sgarff, dylunio eich mygydau eich hunain neu hyd yn oed ofyn i'r gynulleidfa ddefnyddio gorchudd dros eu llygaid. Bydd hyn yn rhoi peth dealltwriaeth o rhai o'r heriau y bydd plant a phobl ifanc sydd â nam ar eu golwg yn eu hwynebu ac mae'n ffordd wych i godi arian i Guide Dogs.

Art in the Dark, syniadau am heriau

Dechreuwch y grŵp â'r syniadau celf canlynol:

Celf a Chrefft – tynnu llun, peintio bys, cerflunio.

Celfyddyd Perfformio - cerddoriaeth/cyngerdd yn y tywyllwch, ffilm, theatr, dawns, adrodd stori â synau a mwy.

I godi arian fel rhan o'ch her Art in the Dark, gallech ofyn am nawdd, cynnal digwyddiad a gwerthu tocynnau neu werthu'r hyn yr ydych yn ei greu.

Er mwyn derbyn ein pecyn codi arian, sydd yn rhad ac am ddim ac am wybodaeth ynghylch sut i fancio unrhyw arian, cysylltwch â: **learning@guidedogs.org.uk** neu ffoniwch **0345 372 0192**.



GUIDE
DOGS



Cysylltwch â Ni

www.guidedogs.org.uk/learning

learning@guidedogs.org.uk

Enw gweithiol yw Guide Dogs ar gyfer Cymdeithas Cŵn Tywys i'r Deillion/Guide Dogs for the Blind Association. Swyddfa Gofrestredig: Hillfields, Burghfield Common, Reading, Berkshire RG7 3YG. Cwmni cyfyngedig drwy warant wedi ei gofrestru yng Nghymru a Lloegr (291646) ac elusen wedi ei chofrestru yng Nghymru a Lloegr (209617) a'r Alban (SC038979). J0615 01/20



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**