Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Cynlluniau Sesiynau a Thaflenni Gweithgaredd

GUIDE DOGS
Cymru

Am ragor o adnoddau rhyngweithiol ewch i

www.guidedogs.org.uk/learning

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Cynlluniau Sesiynau a Thaflenni Gweithgaredd

Cynnwys

Amdanom Ni	**3**
Ein partneriaethau anhygoel: Lauren a Goldie	**4**
Os hoffech gwrdd â chi tywys	**5**
Dolenni Cwricwlwm	**6**

Taflenni Gweithgaredd

Cynllun Gwers Codi Arian	**7**
Y synhwyrau	**10**
Gêm geiriau disgrifio'r synhwyrau	**11**
Sut mae'r llygad yn gweithio - cynllun gwers	**12 - 14**
Taflen adnoddau - Y tu fewn i'r llygad	**15**
Taflen adnoddau - Rhith optegol	**16**
Sut mae pobl eraill yn gweld - Cynllun gwers	**17**
Sut i wneud sbecs sim	**18 - 19**
Templad sbecs sim	**20**
Gweithgareddau	**21**
Taflen adnoddau - bod yn dywysydd	**22**

Trosolwg o namau ar y golwg

Gwybodaeth i athrawon	**23 - 24**

Gwneud Synnwyr

Coreso i 'Gwneud Synnwyr' – cyfres o sesiynau synhwyraidd llawn hwyl wedi eu cynllunio i gael eich dosbarth i archwilio'r synhwyrau.

Amdanom ni

Mae Guide Dogs yn elusen sy'n bridio ac yn hyfforddi cwn tywys sy'n helpu pobl â nam ar y golwg i fyw bywydau annibynnol. Mae ein cŵn yn rhoi rhyddid a hyder i'w perchnogion i fod yr hyn maen nhw am fod.

Gall hyd yn oed y pethau bychain yr ydym yn eu cymryd yn ganiataol fel mynd i'r siop, cwrdd â ffrind neu gyrraedd yr ysgol fod yn amhosibl bron pan fyddwch yn colli'ch golwg. Mae colli golwg yn newid bywyd ond felly hefyd cŵn tywys.

Mae ci tywys yn arwr bob dydd i'w berchennog – yn gyfaill, yn gefnogaeth ac yn fodd o fynd allan o gwmpas y lle, maen nhw'n rhoi dyfodol mwy disglair i bobl â nam ar eu golwg.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Ein partneriaethau anhygoel

Lauren a Goldie

Pan oeddwn yn 13 oed collais fy ngolwg mewn ffordd sydyn a difrifol. I ddechrau, sylwais nad oeddwn yn gallu gweld yn iawn allan o fy llygad dde, ar ôl trip i'r optegydd lleol dywedwyd wrthyf mai colli golwg diesboniadwy oedd hyn ac felly cefais fy nghyfeirio i'r ysbyty. Erbyn i mi fynd i'r ysbyty ryw bythefnos yn ddiweddarach roeddwn wedi colli golwg yn fwy yn fy llygad chwith hefyd. Roeddwn yn gallu darllen print bras am rai misoedd ac yna gwnaeth fy ngolwg ddirywio ymhellach a oedd yn golygu nad oeddwn yn gallu gweld print mwyach. Trowyd fy myd yn ben i waered, doeddwn i ddim yn gallu darllen mwyach, na cherdded o gwmpas yn annibynnol a doedd dim hyder gen i. Cafodd f'ymgynghorydd drafferth mawr i ddod o hyd i ddiagnosis dros golli fy ngolwg a thua 8 mis ar ôl f'ymweliad cyntaf â'r ysbyty cefais, yn y diwedd, ddiagnosi o Lebor's Hereditary Optic Neuropathy (LHON).

Mae LHON yn gyflwr genetig prin iawn a dyma pam y cymerodd gymaint o amser i'r meddygon weithio allan beth oedd o'i le ar fy llygaid. Yn hytrach na bod yn drist ar ddiwrnod fy niagnosis, dwi'n cofio teimlo rhyddhad enfawr fy mod wedi cael diagnosis o'r diwedd ac y byddwn i bellach yn gallu derbyn y cymorth oedd ei angen arnaf yn yr ysgol. Gan nad oeddwn yn gallu darllen print bras mwyach roedd angen i mi ddysgu braille, sut i deipio, defnyddio ffon hir a llawer o sgiliau eraill a oedd yn syml pan oeddwn i'n gallu gweld. Roedd rhaid i mi adael ysgol brif ffrwd a mynychu ysgol breswyl arbennig o'r enw New College yn Worcester. Dysgais braille yn gyflym a llwyddo i gael gradd C ac uwch ym mhob un TGAU a llwyddo yn fy Lefel A. Rwy'n astudio Theoleg bellach ym Mhrifysgol Caerloyw.

Ar ôl gadael Worcester roedd popeth oedd ei angen arnaf gen i bron, i fyw bywyd annibynnol. Fodd bynnag doedd dim hyder gen i, roeddwn i ar y rhestr aros am gi tywys achos ron i o'r farn y byddai ychwanegu ci tywys at fy mywyd yn gwneud i mi deimlo fel yr hen Lauren eto.

Ym mis Hydref 2012, 3 mis ar ôl gadael ysgol, derbyniais alwad yn rhoi gwybod i mi fod yna gi tywys a oedd yn cydweddu â mi ac y byddem yn gallu dechrau hyfforddi'r wythnos ganlynol. Adargi melyn o'r enw Goldie yw fy nghi tywys. Dwi'n cofio'r teimlad o ryddid pan es i allan gyda hi yn gyntaf, roedd yn teimlo fel bod yr holl ddrysau yr oedd colli golwg wedi eu cau yn awr yn cael eu hagor eto. Mae Goldie wedi rhoi f'annibyniaeth yn ôl i mi a'r hyder a gollais ac mae Goldie unwaith yn rhagor wedi 'ngadael i fod yn fi.

Bellach, oherwydd Goldie, rwy'n gallu cwrdd â ffrindiau pan fynnaf heb ddibynnu ar eraill i fy nghyrru yno ac yn ôl. Gallaf gerdded i'r brifysgol gan wybod y byddaf yn cyrraedd yno'n saff, gallaf fynd i siopa sy'n rhywbeth rwyf wrth fy modd yn ei wneud achos rwy'n caru dillad a cholur. Hefyd ers cael Goldie rwyf wedi teithio i Lundain ar fy mhen fy hun ar y trên, tiwb a thacsi – rhywbeth na fyddai wedi bod yn bosibl cyn i Goldie ddod i fy mywyd. Mae'n swnio fel cliché ond mae ci tywys wirioneddol yn newid bywyd a dwi ddim yn gwybod beth faswn i'n ei wneud heb Guide Dogs a'r anhygoel Goldie.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

A hoffai eich disgyblion gwrdd â chi tywys?

A ydych chi'n chwilio am ffordd greadigol o ddysgu am y synhwyrau, sut mae anifeiliaid yn ein helpu ni neu ymwybyddiaeth o anabledd?

Byddem ni wrth ein bodd yn dod draw i'ch ysgol i adrodd ein stori i chi.

Mae ein hymweliadau ag ysgolion yn addysgiadol, ysbrydoledig ac adloniannol ac yn cynnwys:

- Sut beth yw byw heb olwg
- Pam fod cŵn tywys yn arwyr bob dydd i'w perchnogion
- Sut mae cŵn tywys yn cael eu hyfforddi a sut maen nhw'n gweithio
- Sut i wneud eich cymuned yn lle diogelach i bobl â nam ar eu golwg.

Mae ein llysgenhadon i ysgolion yn berchnogion cŵn tywys ac yn cerdded cŵn bach a byddant yn dod â'u ci neu gi bach i gwrdd â'ch disgyblion.

Gallwn gynnal gwasanaethau neu ddod i weld dosbarthiadau unigol – beth bynnag sy'n gweithio i chi.

I archebu, e-bostiwch:

learning@guidedogs.org.uk

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Dolenni Cwricwlwm

Rydym wedi gwneud yn siŵr fod ein sesiynau Gwneud Synnwyr yn cydweddu â gofynion y Cwricwlwm Cenedlaethol ar gyfer Gwyddoniaeth, Celf a Dylunio. Mae'r sesiynau a'r gweithgareddau'n cysylltu â'r meysydd allweddol hyn:

Cwricwlwm Dysgu Cymru ar gyfer y Cyfnod Sylfaen a CA2
Gwybodaeth a Dealltwriaeth am y byd
Fi fy hun a phethau byw eraill
Fi fy hun a phethau nad ydynt yn fyw
Dosbarthu ac adnabod
Gwneud pethau
Rhyngddibyniaeth ymhlith organebau
Sut mae pethau'n gweithio
Dod o hyd i dystiolaeth, gwybodaeth a syniadau
Dulliau a Strategaethau
Arsylwi a mesur

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Codi arian

Cynllun gwers

Nod:

Annog plant i ddeall fod Guide Dogs yn elusen. Rydym wedi gwneud addewid i ddarparu ci tywys i bob berchennog ci tywys am mor hir ag y mae angen un arno. Gall eich dosbarth helpu i gyflawni'r addewid hwnnw a gwneud yn siŵr nad yw pobl â nam ar eu golwg yn cael eu gadael ar ôl mewn bywyd.

Amcanion:

Cael plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau codi arian syml er mwyn codi arian i noddi ci bach a chefnogi Guide Dogs.

Nodiadau Athro:

Er mwyn cefnogi eich gwers gallwch ddefnyddio adnoddau ychwanegol gan gynnwys rhestr siopa ci bach, syniadau A-Z ar gyfer codi arian a gwybodaeth am noddi ci bach.

Os hoffech wahodd siaradwr i ysbrydoli eich dosbarth a gweld i ble mae'r arian a godwch yn mynd, gallwch e-bostio **speakers@guidedogs.org.uk** i drefnu ymweliad.

Pam yw Guide Dogs yn bodoli?

Mae bron i ddau filiwn o bobl yn y DU yn byw gyda cholli golwg sy'n effeithio'n sylweddol ar eu bywydau bob dydd. O'r rheini mae tua 180,000 prin yn gadael eu cartrefi ac maen nhw'n byw bywydau unig ac ynysig. Ein nod yw helpu pobl sy'n colli golwg i deimlo'n rhan o fywyd.

Rydym yn darparu cefnogaeth i helpu pobl gyda cholli golwg i symud o gwmpas yn ddiogel a hyderus, i adael eu cartrefi a byw eu bywydau yn y ffordd maen nhw am wneud.

Cawn ein adnabod orau am gyflawni hyn drwy ein cŵn tywys byd enwog, ond mae ein gwaith yn cwmpasu gymaint yn fwy bellach. Yn ystod y blynyddoedd diweddar, rydym wedi estyn ein gwaith i helpu pobl sy'n colli golwg i fynd i'r afael â rhwystrau maen nhw'n eu hwynebu'n ddyddiol.

Rydym yn gweithio am fyd ble na fydd pobl sy'n colli golwg fyth yn cael eu gadael ar ôl mewn bywyd, am fyd ble nad yw bod yn ddall neu'n rhannol ddall yn eich diffinio chi. Byd â digon o gefnogaeth i wneud yr heriau o golli golwg i beidio â bod yn rhwystr i gyflawni gobeithion a breuddwydion.

Cynnwys y wers:

Cyflwyniad

1. Ysgrifennwch y gair ‘elusen’ ar y bwrdd, neu rowch y llythrennau’n gymysg ar y bwrdd rhyngweithiol a gofyn i’r plant eu rhoi mewn trefn i sillafu’r gair yn gywir. I wneud hyn yn fwy rhyngweithiol, gallech brintio’r llythrennau ar ddarnau ar wahân o bapur a gofyn i 7 plentyn sefyll yn y drefn anghywir a gweddill y dosbarth i ddweud wrthynt ble i sefyll fel bod y gair wedi ei sillafu’n gywir. Ar ôl i’r plant gael y gair cywir, gofynnwch iddyn nhw wybod beth mae’n ei ddweud.
2. Gofynnwch i’r plant godi dwylo os ydyn nhw wedi clywed y gair ‘elusen’ o’r blaen. Beth maen nhw’n meddwl mae e’n ei olygu? Allan nhw roi unrhyw enghreifftiau o elusennau mae eu teuluoedd yn eu cefnogi neu’n ymwybodol ohonynt? Gwnewch nodyn o’r rhain ar siart fflip.
3. Gosod yr olygfa: Esboniwch wrth y plant ein bod ni wedi bod yn dysgu am y synhwyrau a byw heb olwg. Mae’r elusen Guide Dogs yn helpu pobl ddall neu â nam ar y golwg i fyw bywyd annibynnol. Archwiliwch y pwyntiau bwled isod sy’n esbonio pam fod angen yr elusen a pham fod codi arian yn allweddol:

- **Mae bron i ddwy filiwn o bobl yn y DU wedi colli eu golwg ac mae hynny’n cael effaith sylweddol ar eu bywydau bob dydd. Erbyn 2050 gallai’r nifer godi bedair miliwn bron.**
- **Mae180,000 o bobl sydd wedi colli eu golwg, braidd byth yn gadael eu cartref**
- **Mae bron i 50% o bobl sy’n ddall neu’n rhannol ddall yn teimlo fel eu bod wedi cael eu torri i ffwrdd oddi wrth bethau o’u cwmpas**
- **Rydym wedi gwneud addewid hyd oed i ddarparu ci tywys i bob un o’n perchnogion ci tywys gyhyd ag y bo angen un arnynt**
- **Mae’n costio £56,800 i gefnogi ci tywys o’i eni hyd at ei ymddeoliad**
- **Dim ond 1% o’n gwaith sy’n cael ei ariannu gan y llywodraeth. Caiff 99% ei ariannu gan weithgareddau’r cyhoedd. Heb hwn, ni fyddai Guide Dogs yn bodoli**
- **Er mwyn dangos ffrwyth ein llafur, dangoswch y ffotograffau i’r plant ar y dudalen nesaf a thrafodwch sut mae pob ffotograff yn dangos gwaith yr elusen.**

4. Gofynnwch i’r plant feddwl am ffyrdd llawn hwyl o godi arian – gallech ddefnyddio A-Z codi arain yn y llyfryn hwn i’w hysgogi. Dylai’r gweithgaredd fod yn hwyl a meithrin diddordeb, gan unigolyn neu mewn grŵp, digwyddiad wedi ei noddi neu rywbeth syml fel diwrnod dim gwisgo gwisg ysgol neu werthu cacennau. Ar ôl penderfynu ar y gweithgaredd, gofynnwch i’r plant wneud map o bopeth sydd angen iddyn nhw eu cynllunio cyn iddynt ddechrau codi arian. Ystyriwch bethau fel – ble, beth, sut a phwy ac elfennau ymarferol fel pwy fydd yn cyfri’r arian a sut y caiff ei dalu. Sut fyddwch chi’n gwneud pobl yn ymwybodol o’r digwyddiad ac ennyn cefnogaeth?
5. I ble fydd yr arian yn mynd? Mae’r arian a godwch yn helpu Guide Dogs i sicrhau pan fydd pobl yn colli golwg nad ydynt yn colli allan mewn bywyd, a bydd yn helpu i fridio, magu a hyfforddi cŵn tywys a darparu gwasanaethau hanfodol i oedolion a phlant â chyflyrau ar eu llygaid. Edrychwch ar ein Rhestr Siopa Ci Bach yn y llyfryn hwn i weithio allan sut y gellir gwario’r arian rydych yn ei godi.
6. Diolch! Rydym yn cydnabod er bod codi arian yn llawer o hwyl, ei fod hefyd yn waith ac ymdrech caled a hoffem ddiolch i chi am dreulio amser i drefnu digwyddiad a fydd yn newid bywydau pobl â nam ar eu golwg.

Rydym yma i wneud yn siŵr nad oes neb â nam ar ei olwg yn colli allan mewn bywyd.

My Guide

My Guide

My Guide

GUIDE DOGS
My Guide

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

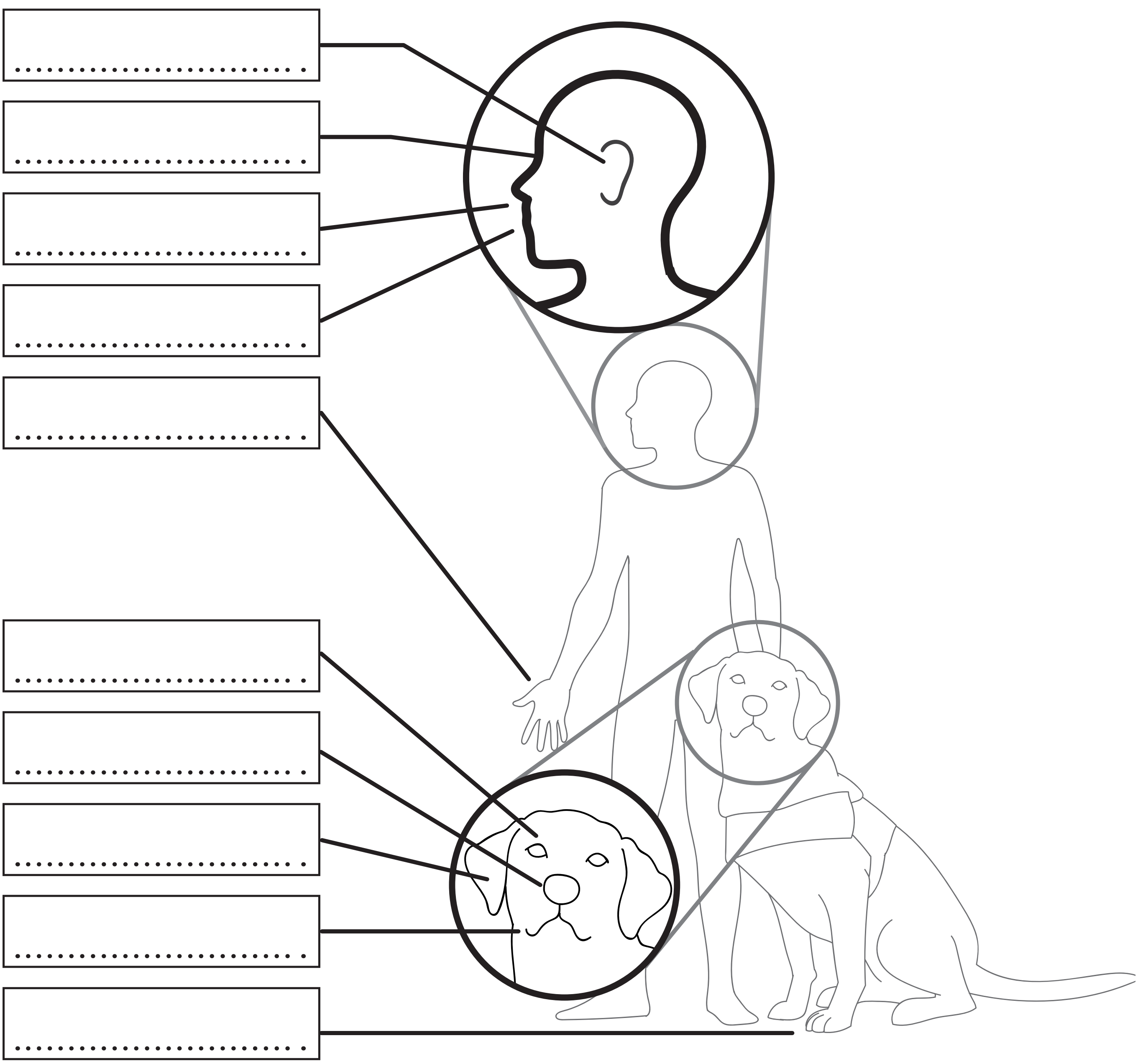
Taflen Weithgareddau

Y synhwyrau

Mae ein synhwyrau yn ein galluogi ni i archwilio a deall y byd o'n cwmpas. Mae 5 o synhwyrau:

Gweld **Arogli** **Cyffwrdd** **Blasu** **Clywed**

Allwch chi baru'r synnwyr gyda'r rhan cywir o'r corff?



Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Taflen Weithgaredd

Gêm geiriau disgrifio'r synhwyrau

Allwch chi baru'r gair (ansoddair) gyda'r synnwyr?

Sgleiniog	Uchel	Ffres	Meddal	Melys
Lliwgar	Llachar	Tywyll	Sgwâr	Tawel
Oer	Sur	Hallt	Poeth	Gwlyb
Caled	Llaith	Priddlyd	Pysgodlyd	Gwichlyd

Gweld	Clywed	Blasu	Cyffwrdd	Arogli

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Sut mae'r llygad yn gweithio

Cynllun gwers:

Cyflwyniad

Ar y bwrdd neu'r siart fflip ysgrifennwch y lliwiau canlynol: brown, glas, llwyd, lliw collen, gwyrdd. Esboniwch wrth y plant mai yr iris yw'r rhan lliw o'r llygad a'u bod yn gallu bod yn wahanol iwiau. Gofynnwch i bob plentyn ddweud wrthych 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 doabarth? Ffaith – llygaid brown yw'r rhai mwyaf cyffredin yn y byd ac yna rhai glas!

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a dywedwch wrthynt i 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, aeliau a blew amrant? 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 wrthych 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 aeliau yn eu hamddiffyn hefyd gan arbed chwys, llwch a baw rhag fynd i'r llygaid. Mae ein hamrannau'n cau dros y llygad ac yn cau'r golau allan i helpu'r llygaid i orffwys.

Gweithgaredd Rhyngweithiol

Agorwch y gweithgaredd bwrdd gwyn rhyngweithiol sy'n dangos sut mae'r llygad yn gweithio gyda'r ddolen hon: **www.guidedogs.org.uk/learning**

Dechreuwch drwy ofyn i blentyn ddewis lliw llygad. Esboniwch dim ots beth yw lliw y llygad, nid yw hynny'n effeithio sut yr ydych yn gweld. Cliciwch y ddolen 'Beth am weld beth sydd y tu fewn i'ch llygad', mae'r sgrin hwn yn enwi'r gwahanol rannau o'r llygad. Yna cliciwch ar y ddolen 'Ond sut mae e'n gweithio?'

Noder: Bydd tynnu'r llithrydd ar y gornel top chwith o'r sgrîn yn dangos sut mae golau yn effeithio ar gannwyll y llygad, bydd yn mynd yn fwy neu'n llai gan ddibynnu ar faint o olau sydd. Dilynwch y camau o 1-4.

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 anfon fel signal trydanol ar hyd y nerf optig
4. Mae'n cyrraedd y llygad sy'n troi'r ddelwedd y ffordd gywir o gwmpas

Gofynnwch i wirfoddolwr ddod allan i esbonio'r cam 1af o sut mae'r llygad yn gweithio. Ailadroddwch gamau 2, 3 a 4 gyda gwahanol wirfoddolwyr.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Syniad Gweithgaredd 1

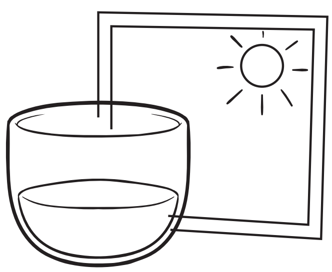
Plant iau / llai abl i ddefnyddio Taflen adnoddau – y tu fewn i'r llygad. Diagram syml yw hwn o'r llygad gyda blychau gwag. Bydd angen ysgrifennu'r gair cywir ar bob label.

Syniad Gweithgaredd 2

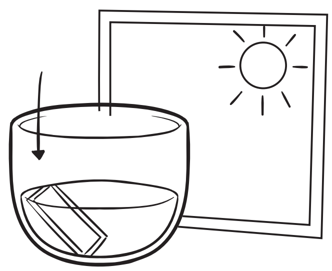
Mae plant hŷn / mwy abl yn gallu dychmygu eu bod yn addysgu brawd neu chwaer iau am sut mae'r llygad yn gweithio. Dylai'r holl ddiagramau a thestun fod yn syml. Cadwch weithgaredd y bwrdd gwyn yn fyw fel eu bod yn gallu cyfeirio yn ôl ato.

Syniad Gweithgaredd 3

Siaradwch am rith optegol. Gofynnwch a all unrhyw un esbonio beth yw e. Esboniwch fod ein hymennydd yn cael ei dricio i weld pethau a allai fod yn real ai peidio. Mae enfys yn rhith optegol. Gwnewch enfys, bydd angen ychydig o heulwen, drych llaw, bowlen a darn o bapur gwyn a dŵr.



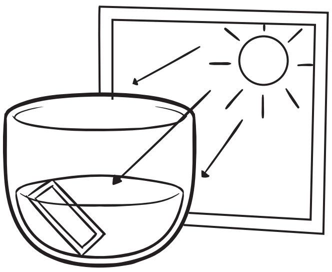
1 Llenwch y bowlen â dŵr wrth ymyl ffenestr heulog.



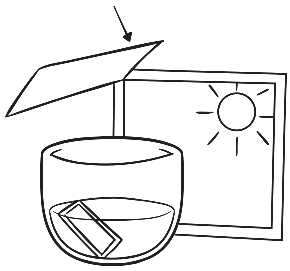
2 Sefwch y drych yn y bowlen drwy orffwys y top ar ochr y bowlen.

Gwneud Synnwyr

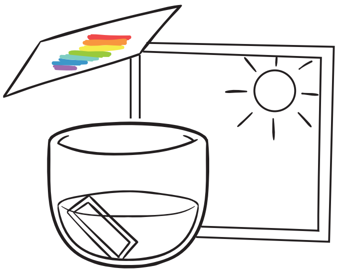
Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd



3 Gadewch i'r haul ddisgleirio ar y dŵr a'r drych.



4 Daliwch ddarn o bapur uwch ben y bowlen.



5 Dylech weld enfys. All y plant esbonio o ble y daeth?

Crynswth y wers

Gofynnwch i wirfoddolwyr ddod allan ac actio sut mae'r llygad yn gweithio e.e. bydd angen y golau, cannwyll, iris arnoch a gwrthrych i ddangos delwedd ar gefn pelen y llygad, y signal trydanol sy'n teithio ar hyd y nerf optig ac yna'r ymennydd sy'n derbyn y neges ac yn gwneud delwedd y ffordd gywir o gwmpas.

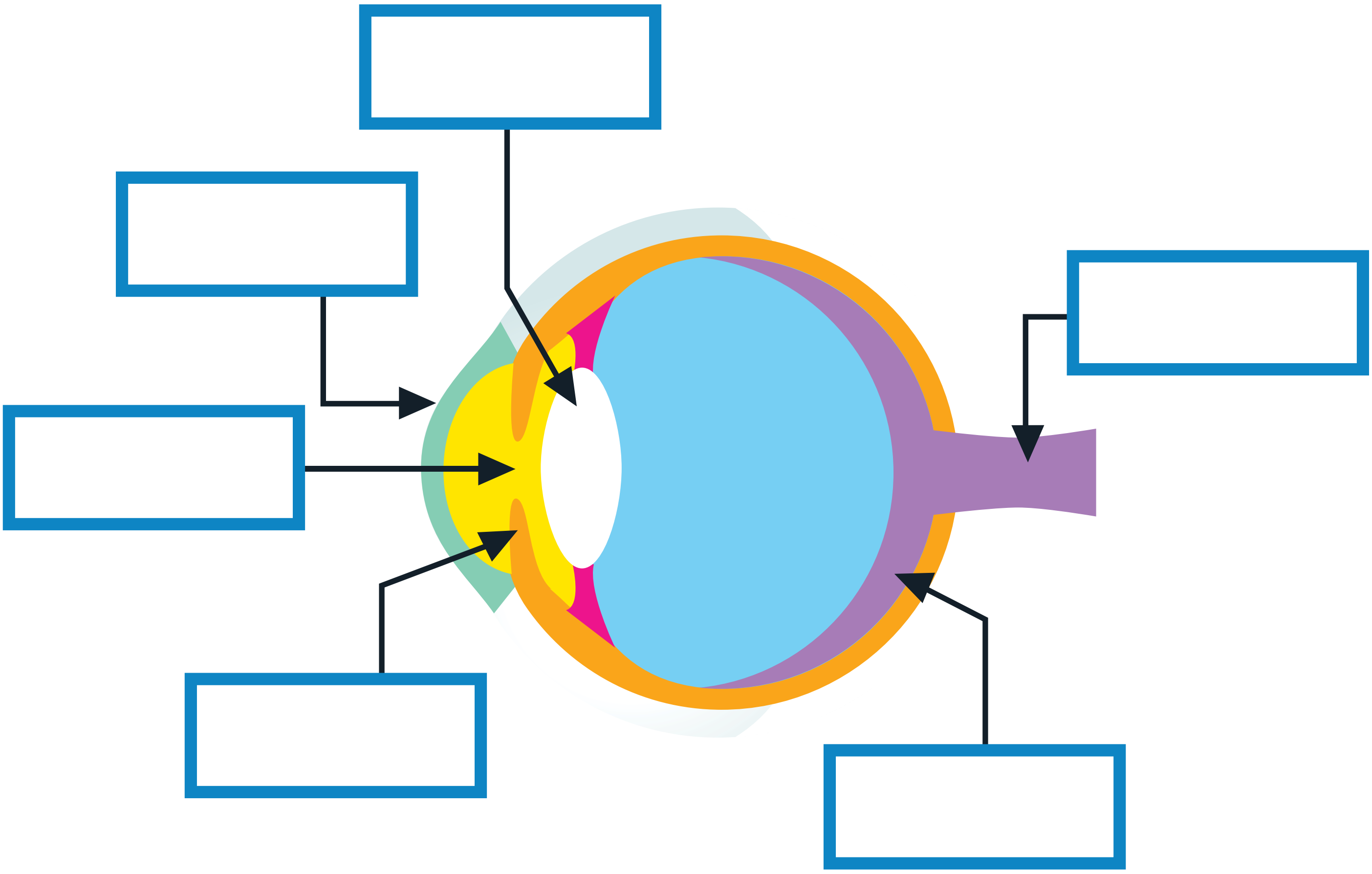
Gweithgaredd y Cartref

Y plant i fynd â chopi o'r daflen adnoddau – Rhith optegol. Gall plant fwy abl ddod o hyd i ragor o enghreifftiau o ddelweddau ar y we, mewn cylchgronau a'r papurau newydd.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Taflen adnoddau - Y tu fewn i'r llygad



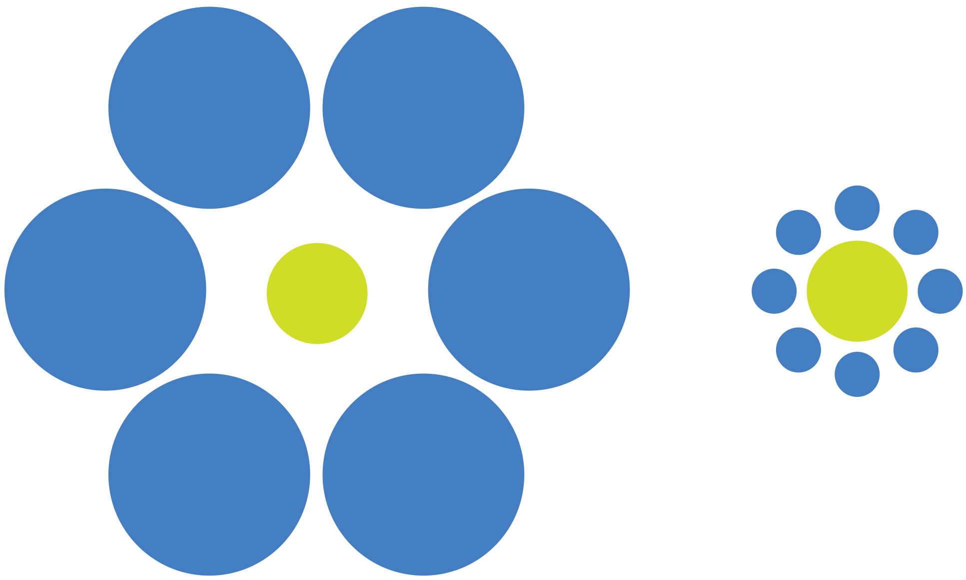
Cornbilen	Cannwyll llygad	Iris
Nerf Optig	Retina	Lens

Gwneud Synnwyr

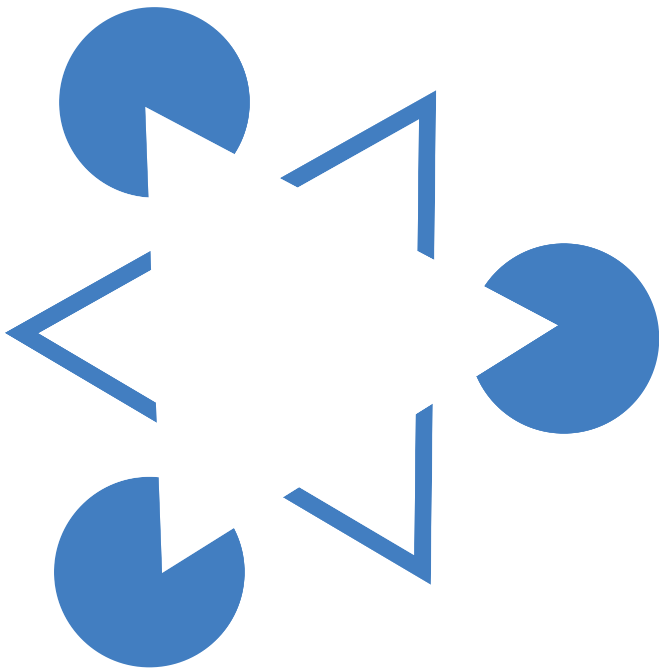
Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Taflen adnoddau - rhith optegol

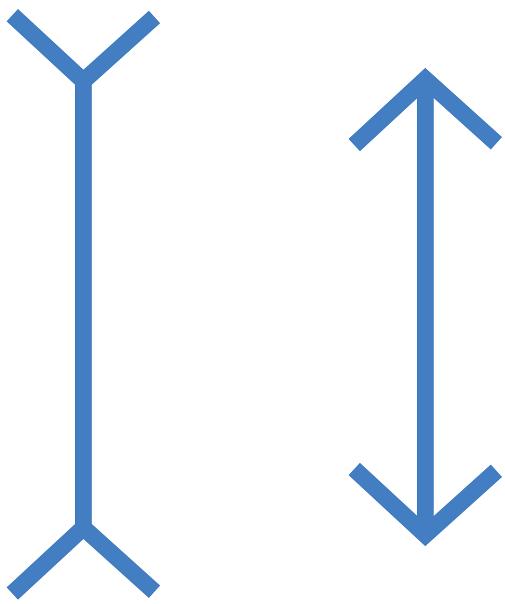
A yw'r cylchoedd yn y canol union yr un maint â'i gilydd?



Mae Triongl Kanizsa yn rhith optegol ble mae triongl yn cael ei ganfod er nad yw e yno mewn gwirionedd.



A yw'r llinellau hyn yr un maint?



Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Sut mae pobl eraill yn gweld

Cynllun gwers:

Cyflwyniad

Esboniwch wrth y plant nad yw llygaid bob amser yn gweithio fel y dylen nhw weithio. Ewch dros gynnwys yr adnodd blaenorol ac ailymweld â'r broses o sut mae'r llygad yn gweithio. Wrth edrych ar y diagramau, mae'n hawdd gweld y gall rhywbeth fynd o'i le yn y broses. Gofynnwch i blant os allan nhw feddwl am unrhyw ffyrdd a fyddai'n effeithio ar olwg person. Mae'n bosibl fod ganddynt brofiadau personol i'w rhannu. Lluniwch restr ac arddangosiad.

Ewch yn ôl i'r rhyngweithiol am sut mae'r llygad yn gweithio ac esbonio, weithiau, nad yw rhannau o'r llygad wedi eu ffurfio'n iawn cyn bod babi wedi cael ei eni. Mae'n bosibl bod y llygad yn edrych yn iawn, ond mae'n bosibl hefyd fod yr ymennydd yn cael trafferth prosesu'r wybodaeth wrth iddo fynd ar hyd y nerf optig. Weithiau dyw'r nerf optig ddim yn gweithio'n iawn ac yna, nid yw ymennydd y plentyn yn derbyn y neges angenrheidiol i'r plentyn allu gweld.

Gall rhai pobl fod yn ddall mewn un llygad neu'r ddwy. Gall dallineb fod yn genetig neu wedi ei etifeddu – sy'n golygu ei fod yn gallu cael ei drosglwyddo o'r rhieni yn y genynnau.

Mae rhai pobl yn colli eu golwg am eu bod wedi cael damwain a bod eu llygaid wedi eu niweidio.

Mae eraill yn cael problemau gyda'u golwg o ganlyniad i salwch neu broblemau wrth heneiddio a bod rhannau o'r llygad yn stopio gweithio'n iawn.

Syniad Gweithgaredd 1 – Y cwrs rhwystrau mygedig

Sesiwn ymarferol yw hon i helpu plant ddeall a phwysleisio rhai o'r problemau y mae rhai pobl sydd â phroblemau ar eu golwg yn eu hwynebu. Gosodwch gwrs rhwystrau yng nghornel yr ystafell ddosbarth. Gofynnwch i wirfoddolwyr ddod allan un ar y tro i symud o gwmpas y cwrs o'r dechrau i'r diwedd, ac amserwch nhw. Recordiwch amseroedd. Sut oedd y gwirfoddolwr yn teimlo? Pa eiriau fyddai orau i ddisgrifio hynny orau e.e. hyderus, hyblyg, hawdd, cyfforddus ac yn y blaen. Cofnodwch y teimladau.

Ailadroddwch y gweithgaredd hwn, fodd bynnag, y tro hwn, rhowch fwgwd am y gwirfoddolwr, dewiswch rywun sydd eisoes wedi cwblhau'r cwrs fel eu bod yn gallu cymharu eu profiadau. Helpwch nhw i ddod o hyd i ddechrau'r cwrs a byddwch wrth law fel nad oes damwain yn digwydd! Amserwch nhw eto. Tynnwch y mwgwd a thrafodwch yr anawsterau. Sut oedd y gwirfoddolwr yn teimlo'r tro hwn?

Ailadroddwch y gweithgaredd hwn gan newid y mwgwd am un o'r samplau o'r amrywiaeth o sbectolau Sim os oes rhai gennych.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Syniad Gweithgaredd 2: Sbecs Sim

Printiwch gopïau o'r templed (digon i bob plentyn a rhai yn sbâr) gan ddefnyddio'r ddalen asetad sydd yn eich pecyn.

Esboniwch eu bod yn mynd i brofi gwahanol amodau'r llygad.

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau.

Cyn dosbarthu'r asetadau, esboniwch fod pob un yn cynrychioli gwahanol gyflwr ar y llygad. Darllenwch allan enw bob cyflwr wrth i chi eu dosbarthu i'r grŵp.

Esboniwch, pan fyddant wedi eu gosod yn y ffrâm sbectol sim, y byddant yn cael mewnwelediad i mewn i sut y gallai eu golwg gael ei effeithio pe byddai'r cyflwr arbennig hwn ganddynt.

Dilynwch y cyfawrwyddiadau i wneud y ffrâm sbectol sim unigol a gofynnwch i'r plant gymryd tro i roi asetad ynddi a pherfformio tasgau syml.

Ar ôl i bob aelod o'r grŵp gael tro, gofynnwch iddynt drafod y canlynol:

Sut oedden nhw'n teimlo? Dilynwch y cyfarwyddiadau i wneud y fframiau sbectol sim unigol a gofynnwch i'r plant gymryd tro i osod yr asetad a pherfformio tasgau syml.

Ar ôl i bob aelod o'r grŵp gael tro, gofynnwch iddynt nhw drafod y canlynol:

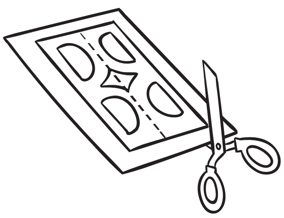
Sut oedd e/ hi'n teimlo?

Ym mha fodd cafodd ei olwg ei effeithio?

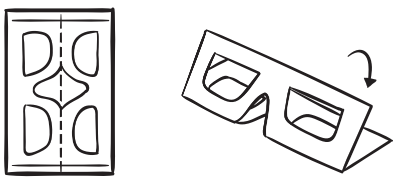
Ym mha fodd y gallai hyn newid ei fywyd / ei bywyd o ddydd i ddydd?

Yna mae grwpiau yn rhoi adborth i weddill y dosbarth.

Sut i wneud sbecs sim



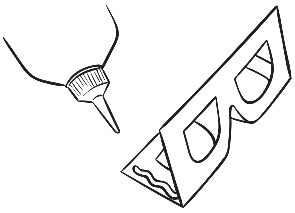
1 Torrwch allan y templed (tud 16) ac yna torri allan ardaloedd cysgod yn ofalus. Rhowch lwmpyn o does o dan yr ardal gysgod yr ydych am ei thorri allan a rhwyllo'r blaen gyda phensil miniog iawn a siswrn. Bydd y fin yn y does nid eich llaw!



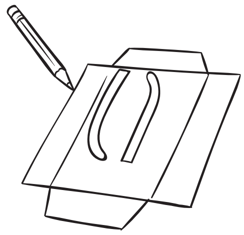
2 Ar ôl rhwyllo, torrwch yr ardal gysgod allan yn ofalus. Ar ôl gorffen, plygwch ar hyd y llinell ddotiog. Dyma ble fydd lensys llygad sim yn ffitio (rhwng y ddau ddarn o bapur).

Gwneud Synnwyr

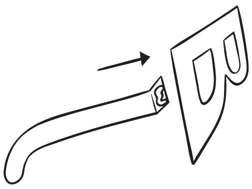
Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd



3 Rhowch ychydig bach o lud ar hyd bob ochr o'r ffrâm neu lynnu â thap gludiog (Fel nad yw'r lensys yn syrthio allan!). Gwnewch yn siŵr nad ydych yn gludo'r brig, dyma ble fydd y sbectol yn llithro fewn.



4 Gwnewch y breichiau nawr. Torrwch allan bâr o freichiau a marcio o'u cwmpas ar gefn pecyn gwag o rawnfwyd. Torrwch nhw allan a phlygu ar hyd y linell ddotiog.



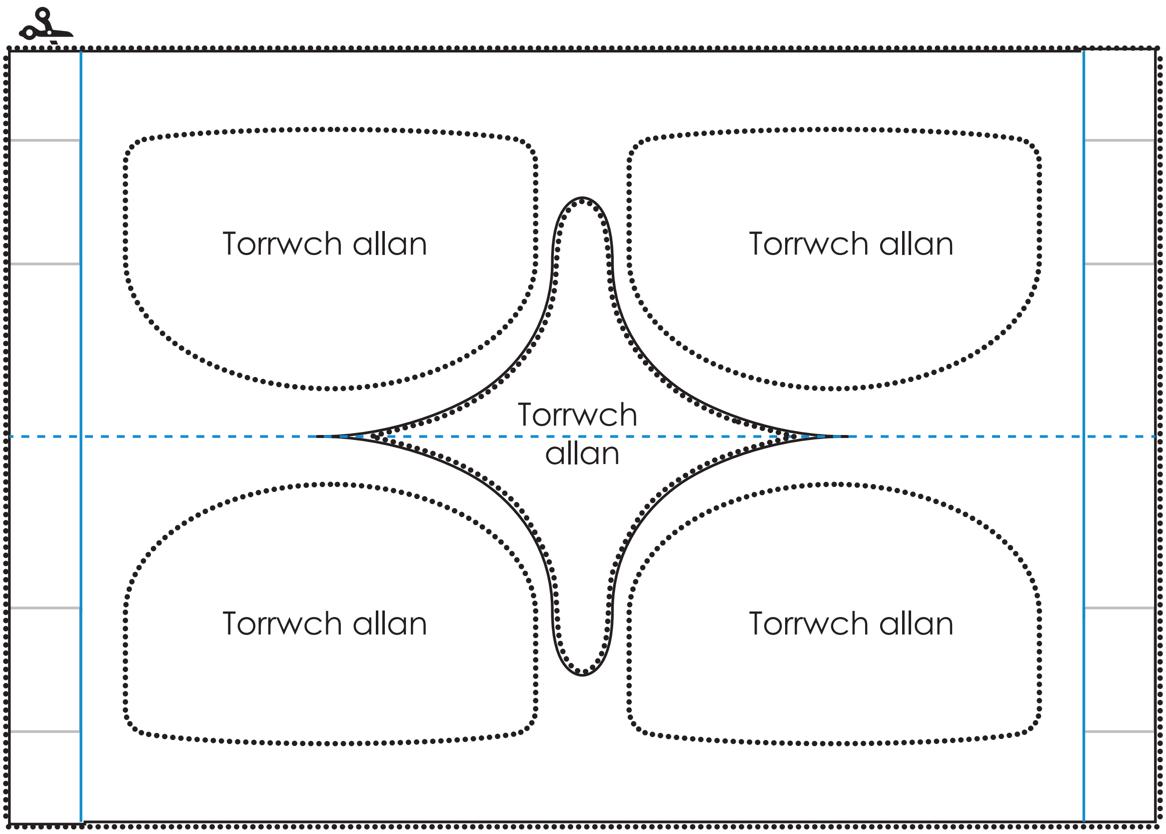
5 Defnyddiwch dâp gludiog i osod un fraith ar bob ochr i'r ffrâm. Gwnewch yn siŵr eu bod y ffordd gywir i fyny fel eu bod yn ffitio ar eich clustiau.

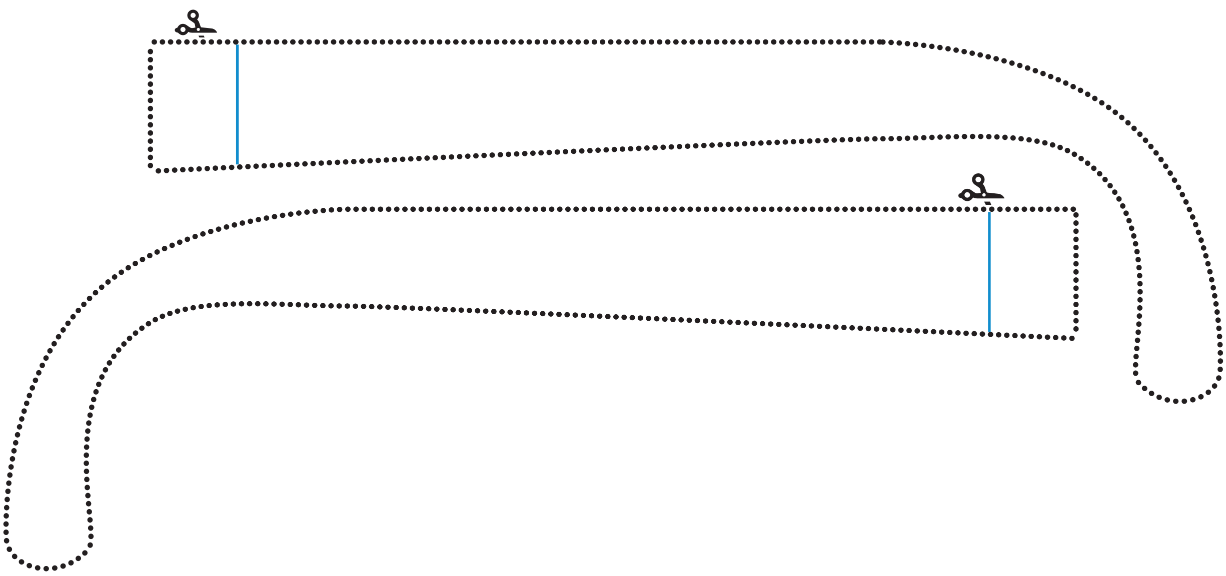
6 Mae eich sbector sim yn barod i chi ei defnyddio nawr a phrofi'r gwahanol gyflyrau ar y llygad.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Templed sbecs sim





Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Syniad Gweithgaredd 3

Ar gyfer grŵp neu'r dosbarth cyfan. Yr un yw'r gweithgaredd pa bynnag ffordd mae'n cael ei wneud. Caiff gwirfoddolwr wisgo mwgwd a phâr o sbectol sim. Mae aelod arall o'r grŵp neu'r dosbarth yn ymddwyn fel yr arweinydd ac yn rhoi cyfarfwyddiadau clir iawn i'r gwirfoddolwr fel ei fod yn gallu cerddeg gydag e o bwynt A i B. ailadroddwch y gweithgaredd hwn gyda gwahanol barau o blant fel bod llawer ohonynt yn cael y cyfle i fod yn arweinydd neu'r un sy'n arwain.

Dewch â'r dosbarth yn ôl at ei gilydd a thrafod y canlynol:

I'r gwirfoddolwr:

- Sut oeddech chi'n teimlo?
- Oedd unrhyw beth yn hawdd?
- Beth oedd yn anodd?
- Oedd y cyfarwyddiadau'n glir ac yn hawdd eu dilyn?
- Pa awgrymiadau fyddech yn eu rhoi i berson sy'n cieiso helpu i roi cyfarwyddiadau i chi?

I'r plentyn sy'n rhoi cyfarwyddiadau:

- Pa mor hawdd oedd rhoi cyfarwyddiadau?
- Oedd e'n hawdd neu'n anodd cadw'r cyfarwyddiadau'n hawdd?
- Oedd y gwirfoddolwr yn dweud bod eich cyfarwyddiadau'n hawdd eu dilyn?
- Beth fyddech yn ei ddweud neu yn ei wneud yn wahanol y tro nesaf?

Syniad Gweithgaredd 4

Taflen adnoddau – bod yn dywysydd. Esboniwch wrth y plant y dylen nhw ddychmygu eu bod yn arwain ffrind â nam ar y golwg tuag at ei gartref. Mae'r daflen yn dangos cynllun syml o dref ac yn dilyn y daith fydd eich ffrind yn ei wneud wrth ymweld â chi yn eich tŷ.

Wrth ddechrau ar bwynt A, dylech ddisgrifio'r daith yn fanwl gan ddilyn y llwybr a ddangosir. Cofiwch ei atgoffa i ddefnyddio iaith gyfeiriol e.e. cerddwch ymlaen xx cam (gwiriwch hyd cam yn yr adran allweddol). Gwnewch yn siŵr fod y plant yn gallu gwahaniaethu rhwng de a chwith fel eu bod yn gallu esbonio pa ffordd i fynd wrth gornel.

Syniad Gweithgaredd 5

Gwahoddwch optegydd lleol i ddod i'r ysgol ac esbonio beth sy'n digwydd mewn prawf llygaid i'r plant. Gofynnwch i'r plant baratoi rhai cwestiynau i'w gofyn cyn iddo gyrraedd.

Crynswth y wers

Meddyliwch am y gweithgareddau rydym wedi eu gwneud heddiw. Rydym yn ceisio canfod sut deimlad fyddai peidio â gweld. Mae 5 synnwyr gyda ni: gweld, cyffwrdd, blasu, clywed ac arogli. Wnaethon ni ddefnyddio mwy o'r synhwyrau eraill fel cymorth ac os felly, pa rai oedd y rhai mwyaf pwysig neu fwyaf defnyddiol yn eich barn chi?

Gweithgaredd Cartref

Dylai'r plant ofyn i'w rhieni / gofalwry am ymweld â'r optegydd. Ydyn nhw'n gallu dod o hyd i'r optegydd lleol, a'i enw a'i gyfeiriad? Wrth feddwl yn ôl am y gweithgaredd, pa fathau o broblemau llygad ydy'r optegydd yn gallu dod o hyd iddynt?

Gweithgaredd Arall i'r Cartref

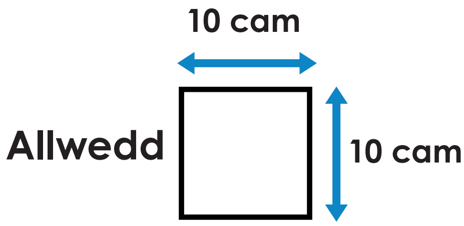
Neu gofynnwch i'r plant chwilio am wybodaeth ar **www.guidedogs.org.uk** i ddarganfod am fwydydd y dylem ni eu bwyta i helpu gadw ein llygaid yn iach.

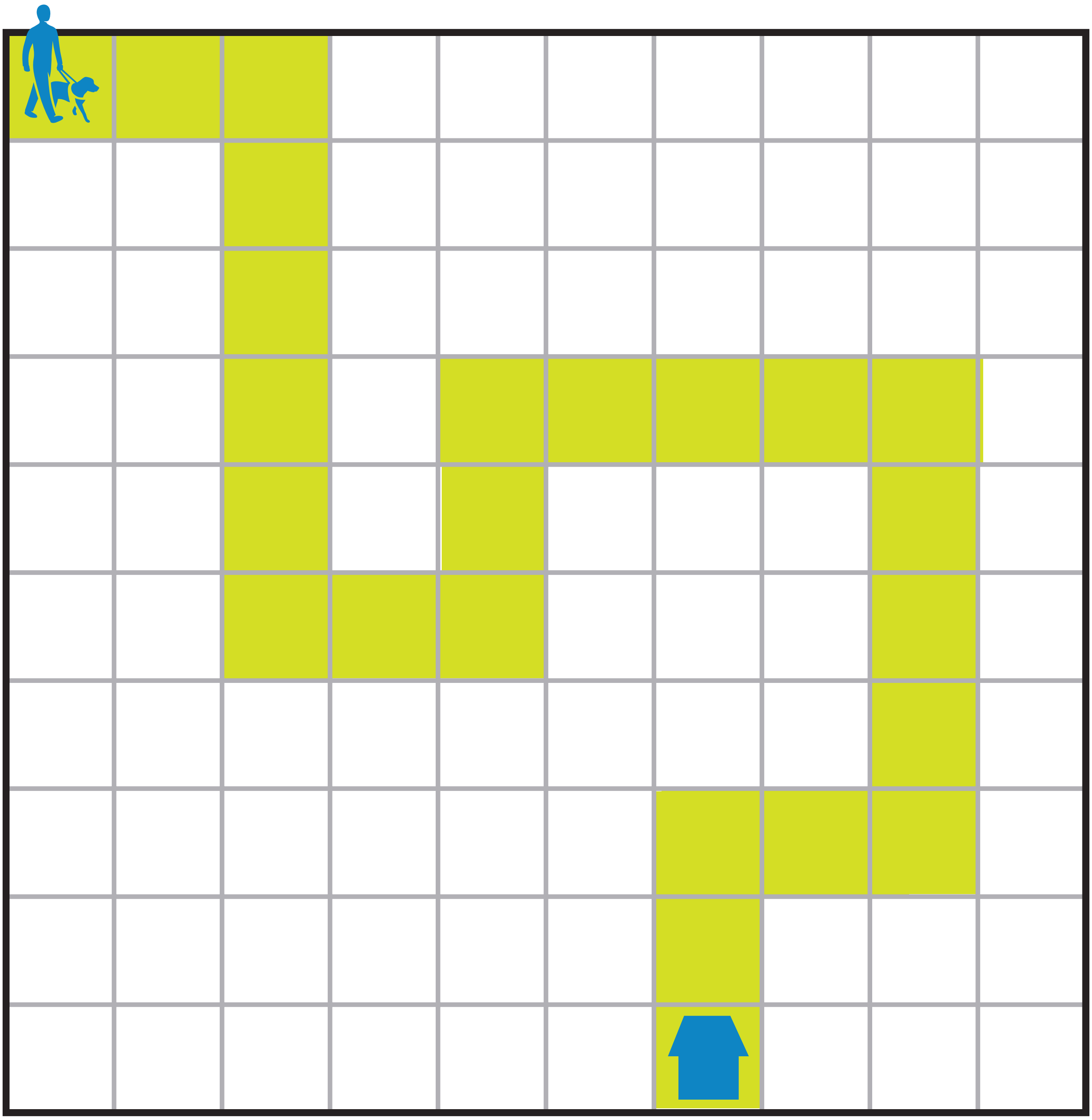
Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Taflen adnoddau - bod yn dywysydd

Helpwch y ci tywys fynd â'i berchennog gartref. Defnyddiwch yr Allwedd ac ysgrifennu cyfarwyddiadau i gyrraedd y tŷ, e.e. cerddwch mewn llinell syth am 30 cam, stopiwch, trowch i'r dde...





I ganfod rhagor am dywys gweledol, ewch i **www.guidedogs.org.uk/learning**

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Trosolwg o gyflyrau'r llygad sy'n peri nam ar y golwg.

Gwybodaeth i athrawon

Mae golwg da gan y rhan fwyaf ohonom, ond faint ohonom sy'n ei gymryd yn ganiataol? Mae cael profion llygad rheolaidd yn sichrau fod unrhyw broblemau posibl yn cael eu canfod yn gyflym a'u trin mewn pryd i arbed golwg.

Wrth gwrs, wrth iddyn nhw heneiddio, gall cyrff pobl ddechrau heneiddio a gallant ddatblygu problemau gyda'u golwg. Weithiau mae pobl yn cael eu geni gyda phroblemau maen nhw wedi eu hetifeddu sydd wedi cael eu trosglwyddo yn y genynnau oddi wrth y rhieni.

Dyma ddisgrifiad byr o rhai o'r cyflyrau mwyaf cyffredin i'r llygad.

Byr yr olwg / Meiopig

Gall pobl weld pethau'n agos atynt ond maen nhw'n aneglur yn y pellter. Felly mae'n bosibl na fyddan nhw'n gallu gweld rhif bws, neu ysgrifen yn glir ar fwrdd gwyn. Fodd bynnag gall y golwg gael ei gywiro gyda sbectol.

Glawcoma

Mae profion rheolaidd i'r llygad yn hanfodol wrth ddynodi'r cyflwr hwn gan nad yw pobl bob amser yn ymwybodl fod problem ganddynt nes ei fod yn rhy hwyr. Mae glawcoma cronig yn datblygu'n araf iawn, ac oherwydd bod yr ymennydd yn arfer â cholli golwg, mae'n addasu fel nad yw'r person yn profi unrhyw golli golwg. Nid yw'n boenus chwaith.

Gyda'r cyflwr hwn mae'r nerf optig yn cael ei niweidio ac yn stopio gwybodaeth rhag mynd o'r retina i'r ymennydd oherwydd bod pwysau'n cynyddu yn y llygad. Nid oes gwella o glawcoma, ond os bydd yn cael ei ddarganfod mewn pryd, gellir ei drin a'i stopio rhag datblygu!

Cataractau

I'w canfod mewn pobl hŷn gan amlaf. Caiff cataract ei achosi gan gymylu o'r lens yn y llygad sy'n achosi'r golwg i fod yn aneglur neu i bylu.

Gellir trin cataractau a'u tynnu i ffwrdd gyda llawdriniaeth. Fel arfer does dim angen i gleifion aros yn yr ysbyty a gellir cael anesthetig lleol gan amnewid y lens cymylog ag un plastig.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

Dirywiad y maciwlar

Caiff hwn hefyd ei ganfod mewn pobl hŷn gan amlaf. Yr hyn sy'n digwydd yw bod rhan o'r retina sy'n eich helpu i weld yn syth ymlaen (y maciwla), yn dirywio'n raddol dros gyfnod o amser. Hwn hefyd yw'r rhan o'r llygad sy'n adnabod manylder a lliw. Ceir 2 fath o ddirywiad y maciwlar:

Gwlyb: Bydd y pobl â'r math gwlyb yn sylwi fod llinellau syth yn edrych yn donnog ac yn gwyrdroi. Mae'r math hwn yn dirywio'n gyflym.

Sych: Yn debyg i wlyb ond yn dirywio'n arafach. Dros gyfnod o amser mae'n bosibl y bydd angen cymhorthion darllen e.e. sbienddrych.

Retinitis pigmentosa

Cyflwr etifeddol yw hwn, sy'n cael ei drosglwyddo yn y genynnau. Mae 2 brif haenen gan y retina, yn y cyflwr hwn, mae rhai celloedd o un haenen yn setlo ar yr haenen arall gan achosi darnau o liw tywyll sy'n tywyllu'r golwg ac yn gallu effeithio un ai'r gweld canolog neu ymylol yn dibynnu ar ble mae cell y pigment yn setlo. Does dim triniaeth i'r cyflwr hwn ar y funud ond mae ymchwil yn chwilio i mewn i rai o'r genynnau sy'n achosi'r clefyd ac mae gwaith yn mynd rhagddo ar hyn o bryd – sef cyflwyno deunydd genetig cyweiriol i mewn i rannau priodol o'r llygad.

Retinopathi diabetig

Mae clefyd y siwgr gan rai pobl, bydd rhai ohonyn nhw'n datblygu Retinopathi diabetig. Yr hyn sy'n digwydd yw bod llestri gwaed yn y retina yn gollwng ac weithiau'n arwain at chwyddo yn yr ardal honno sy'n gwneud golwg yn aneglur. Gall hyn ddirywio wrth i'r cyflwr waethygu. Fodd bynnag gellir gwneud llawer i' gadw'r cyflwr o dan reolaeth a'i atal rhag datblygu ymhellach. Y mae'n bwysig fod pobl â chlefyd y siwgr yn cadw lefelau siwgr yn y gwaed yn sefydlog, yn bwyta diet da ac ymarfer corff yn rheolaidd. Dylid hefyd archwilio eu llygaid yn rheolaidd.

Mae symptomau'n cynnwys gweld yn aneglur, golau'n arnofio a fflashio ac yn mynd a dod. Gall y golwg hefyd waethygu cyn gwella – yn yr un dydd! Felly weithiau caiff symptomau eu hanwybyddu heb gael eu gwirio gan optegydd, a all gael effaith andwyol ar y golwg. Os yw'n cael ei ddal yn gynnar, gellir atal 90% o bobl â Retinopathy diabetig rhag colli eu golwg.

Gwneud Synnwyr

Canfod y ffordd drwy chwarae synhwyraidd

GUIDE DOGS
Cymru

Diolch, heboch chi ni fyddai cŵn tywys anhygoel ar gael

Am ragor o adnoddau rhyngweithiol ymwelwch

www.guidedogs.org.uk/learning

Enw gwaith yw Guide Dogs ar gyfer cymdeithas cŵn tywys The Guide Dogs for the Blind Association. Swyddfa Gofrestredig: Hillfields, Burghfield Common, Reading, Berkshire, RG7 3YG. Cwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (291646) ac elusen a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (209617) a'r Alban (SC038979). 9524 07/18