



Fe welaf i

Nod

Dysgu am y golwg fel un o'n synhwyrâu ac edrych ar sut mae ein llygaid yn gweithio, gan arwain at bwysigrwydd gwneud yn siŵr bod ein llygaid yn iach.

Amlinelliad

- Rhannau o'r llygad a sut mae ein llygaid yn gweithio
- Gweithgaredd - rhannau o'r llygad a sut mae ein llygaid yn gweithio
- Nam ar y golwg
- Gweithgaredd - nam ar y golwg
- Gofalu am ein llygaid
- Gweithgaredd - gofalu am ein llygaid



Rhannau o'r llygad a sut mae ein llygaid yn gweithio

Mae ein synhwyrâu'n dweud wrthym am y byd o'n cwmpas drwy ein llygaid, ein clustiau, ein trwyn, ein tafod a'n croen. Efallai y byddai'n syniad da trafod gyda'r grŵp sut maen nhw wedi defnyddio pob un o'r organau synhwyrdd yma heddiw.

Mae ein llygaid fel camera ar ffôn symudol, yn tynnu lluniau ac yn anfon negeseuon llun i'r ymennydd. Sfferau llawn hylif ydi'r llygaid. Maen nhw tua'r un maint â pheli ping pong ac maen nhw wedi cael eu gosod yn y penglog. Maen nhw'n cael eu cadw'n ddiogel gan yr aelïau, yr amrannau a blew yr amrannau, sy'n cadw chwyys a baw allan. Mae dagrau'n iro ein llygaid ni ac yn cael gwared ar unrhyw beth sy'n mynd i mewn iddyn nhw.

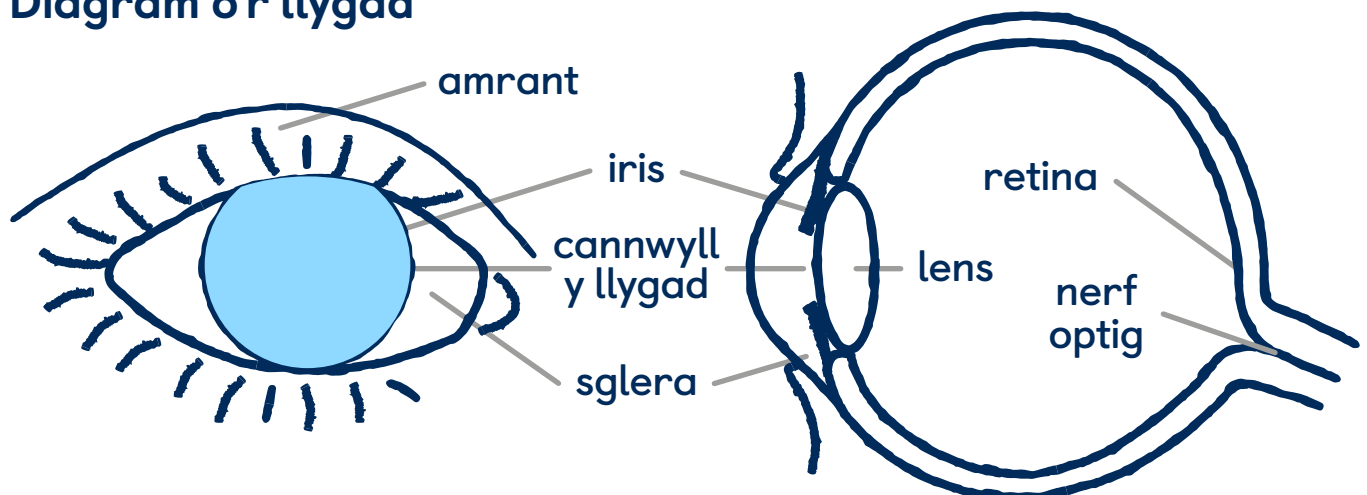


Mae'r person cyffredin yn blincio 15 gwaith y funud, sy'n golygu bod ein llygaid ni wedi cau am oddeutu 10% o'r amser rydyn ni'n effro!

Sglera ydi enw darn gwyn y llygad. Mae golau'n mynd i mewn drwy'r agoriad du sy'n cael ei alw'n gannwyll y llygad. Yr iris yw'r cylch o liw o amgylch y gannwyll a hwn sy'n rheoli maint y gannwyll i adael i'r golau priodol fynd i mewn. Pan mae hi'n dywyll, bydd y gannwyll yn mynd yn fwy er mwyn gadael mwy o olau i mewn; pan mae hi'n olau, gallai'r golau niweidio ein llygaid, felly mae'r gannwyll yn mynd yn llai.

Mae lens y tu ôl i'r gannwyll yn ffocysu golau ar y retina yng nghefn y llygad. Oherwydd siâp crwm y llygad, mae'r golau'n cael ei blygu fel bod y llun ar y retina ar ei ben i lawr. Bydd celloedd arbennig yn y retina, sy'n cael eu galw'n rhodenni a chonau, yn anfon gwybodaeth am siapiau a lliwiau fel signal trydanol i fyny i'r ymennydd drwy'r nerf optig. Bydd yr ymennydd wedyn yn trefnu'r wybodaeth gan droi'r llun y ffordd iawn.

Diagram o'r llygad



Gweithgaredd - rhannau o'r llygad a sut mae ein llygaid yn gweithio



Argraffwch y daflen dysgwr - un i bawb



Chwyddwydrau i'w rhannu



Pensiliau i dynnu llun o'r llygaid



Gweithgaredd pâr

Fe welaf i efo fy llygaid bach i...

Gofynnwch i'r grŵp rannu'n barau a defnyddio chwyddwydr i'w helpu i edrych yn ofalus ar lygad eu partner.

Dylent dynnu llun o'r hyn maent yn ei weld ar y daflen 'Fe welaf i efo fy llygaid bach i...' a defnyddio'r rhestr geirfa i labelu'r llun.

Efallai y byddwch eisiau rhoi cyfle iddyn nhw edrych ar gannwyll y llygad yn newid maint drwy ddefnyddio tortsh i newid faint o olau sy'n mynd i mewn i'r llygad. Cofiwch atgoffa'r dysgwyr ei bod yn beryglus edrych yn syth at yr haul.



Efallai nad yw cŵn tywys, fel cŵn eraill, yn gallu gweld lliw coch na gwyrdd gan nad oes ganddynt fath o gell cŵn, ond maen nhw'n well o lawer na ni am weld symudiadau a gweld yn y tywyllwch. Mae llawer o anifeiliaid yn gweld yn wahanol iawn i ni. Anogwch y grŵp i ymchwilio i ffeithiau diddorol, er enghraifft, sut mae geco'n defnyddio'i dafod i gadw ei lygaid yn lân gan nad oes ganddo amrannau!

Fe welaf i efo fy llygaid bach i...

1

Edrychwch yn ofalus ar lygad rhywun a thynnu llun manwl o beth rydych chi'n ei weld.

2

Allwch chi ddefnyddio'r geiriau hyn i labelu'r gwahanol rannau o'r llygad?

amrant blew amrant
dwythellau dagrau
pelen y llygad ael

Geiriau heriol:

sglera cannwyll y llygad iris

3

Beth sy'n digwydd i'r gannwyll pan mae hi'n olau neu'n dywyll?

Gwnewch eich llun yma



Nam ar y golwg

Mae pawb yn gweld y byd mewn ffordd wahanol.

Dydi ambell un ddim yn gweld lliwiau, mae eraill angen sbectol i addasu eu golwg. Weithiau mae gan bobl nam mwy difrifol ar y golwg, a dydi sbectol ddim yn gallu ei gywiro.

Mae llawer o bethau'n gallu achosi nam ar y golwg, fel cyflwr iechyd, geneteg teulu, heintiau neu ddamwain.

Mae ein fideo, '[Animeiddiadau cyflyrau'r llygaid](#)', yn dangos sut mae gwahanol fathau o nam ar y golwg yn gallu effeithio ar yr hyn y mae pobl yn ei weld.



Mae Guide Dogs yn helpu pobl sydd â cholled golwg i fyw'r bywyd maen nhw'n ei ddewis. Heddiw, ac yn hanesyddol, mae llawer o enghreifftiau o bobl sydd â cholled golwg yn byw bywyd anhygoel ac yn cyflawni pethau gwych – o'r artist Claude Monet i'r awdur, a'r wyneb cyfarwydd ar y teledu, Richard Osman.



Gweithgaredd - nam ar y golwg



Angraffwch
y daflen grŵp



Siswrn i
dorri'r
cardiau



Gweithgaredd
ar gyfer parau
neu grŵp bach



Trafodwch
yr atebion



Fe welaf i – cywir neu anghywir?

Dylai'r dysgwyr weithio mewn parau neu grwpiau bach i ddarllen y cardiau 'Fe welaf i – cywir neu anghywir?' (tudalen 8) a rhoi'r datganiadau am golled golwg mewn trefn, gan benderfynu ai cywir neu anghywir ydyn nhw.

Trafodwch yr atebion fel grŵp cyfan gan ddefnyddio'r wybodaeth isod. Oes yna unrhyw beth yn eich synnu chi?



Mae blinder a straen yn gallu effeithio ar beth mae pobl yn ei weld.

Cywir ✓

Mae llawer o ffactorau'n gallu effeithio ar sut mae pobl yn gweld y byd o'u cwmpas, gan gynnwys blinder a straen, sy'n gallu ei gwneud yn anodd i gyhyrau'r llygaid ffocysu.

Rhaid i chi fod yn gwbl ddall i gael ci tywys.

Anghywir ✗

Mae'r rhan fwyaf o berchnogion cŵn tywys yn gallu gweld rhywfaint, ond mae'r nam ar eu golwg yn dal i gael effaith fawr ar eu gallu i symud o gwmpas neu wneud gweithgareddau bob dydd. Gall ci tywys helpu pobl i fynd o gwmpas yn ddiogel ac yn hyderus.

Gall pobl sydd â cholled golwg chwarae pêl-droed a mynd i wyllo gemau pêl-droed.

Cywir ✓

Mae llawer o bobl sydd â cholled golwg yn gefnogwyr pêl-droed. Bydd rhai'n gwrando ar sylwebaeth ar y radio ac mae llawer o sianeli teledu yn cynnig gwasanaeth sain ddisgrifiad. Mae'n bosibl y bydd gan glybiau pêl-droed seddi ar gyfer cefnogwyr sydd â cholled golwg hefyd, yn ogystal ag adnoddau sain ddisgrifiad drwy glustffonau. Mae gan lawer o dimau

pêl-droed chwaraewyr dall a rhannol ddall sy'n cymryd rhan mewn cystadlaethau. Mae pêl-droed dall yn cael ei chwarae yn y Gemau Paralympaidd. Defnyddir pêl gyda chloch, sy'n golygu nad oes neb yn cael gweiddi na gwneud sŵn yn ystod y gemau.

Mae angen i bawb sydd â cholled golwg wisgo sbectol dywyll.

Anghywir **X**

SEfallai y bydd ambell un yn cael budd o wisgo sbectol dywyll gan ei bod yn lleihau golau tanbaid yr haul neu oleuadau llachar, ond dydi hyn ddim yn fuddiol i bawb sydd â nam y golwg. Mae golwg pawb yn unigryw ac mae goleuadau'n effeithio ar wahanol fathau o nam ar y golwg mewn ffordd wahanol.

Mae colled golwg yn rhywbeth sy'n effeithio ar bobl hŷn yn unig.

Anghywir **X**

Gall colled golwg effeithio ar bobl o bob oed, ond wrth i ni heneiddio, rydyn ni'n fwy tebygol o gael profiad ohono. Bob dydd, bydd oddeutu pedwar plentyn yn y DU yn cael ei gofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall.

Mae gan bobl sydd â cholled golwg glyw anhygoel.

Anghywir **X**

Myth ydi hynny. Dydi synnwyr clywed, arogli, cyffwrdd a blasu pobl sydd â cholled golwg ddim yn well. Wedi dweud hynny, yn aml iawn bydd pobl sydd â cholled golwg yn fwy ymwybodol o'u synhwyrâu gan fod angen iddynt ddibynnu mwy arnynt na phobl sydd â golwg llawn.



Meddyg Americanaidd oedd **Dr Patricia Bath** (1942–2019). Roedd hi'n arbenigo ar gyflyrau'r llygaid. Yn ogystal â bod yn eiriolwr ar ran pobl oedd yn methu â fforddio gofal llygaid, creodd ddyfais laser i dynnu cataractau, lle mae lens y llygaid yn mynd yn niwlog. Fel arwres ym myd gwyddoniaeth, byddai hi'n berson gwych i wneud gwaith ymchwil arni. Gallai'r dysgwyr greu cyflwyniad ar 'Pwy ydi Patricia Bath?'



Cywir neu anghywir?

Mae blinder a straen yn gallu effeithio ar beth mae pobl yn ei weld.



Cywir neu
anghywir?



Mae angen i bawb sydd â cholled golwg wisgo sbectol dywyll.



Cywir neu
anghywir?



Rhaid i chi fod yn gwbl ddall i gael ci tywys.



Cywir neu
anghywir?



Mae colled golwg yn rhywbeth sy'n effeithio ar bobl hŷn yn unig.



Cywir neu
anghywir?



Gall pobl sydd â cholled golwg chwarae pêl-droed a mynd i wylïo gemau pêl-droed.



Cywir neu
anghywir?



Mae gan bobl sydd â cholled golwg glyw anhygoel.



Cywir neu
anghywir?



Gofalu am ein llygaid

Mae'n bwysig ein bod yn gofalu am ein golwg. Mae pedwar peth syml i'w gofio er mwyn helpu i gadw ein llygaid a'n golwg yn iach.

Profion golwg

Mae profion golwg am ddim i bawb dan 16 oed. Mae'n bwysig bod optometrydd yn edrych ar eich llygaid bob dwy flynedd. Drwy ganfod problem yn fuan, mae posib stopio rhywbeth difrifol rhag datblygu.

Cofiwch ddweud wrth rywun os bydd eich golwg yn newid.



Bwyta bwydydd o bob lliw a llun

Mae angen maethynnau ar lygaid pobl ifanc er mwyn gallu tyfu'n iach, felly cofiwch fwyta'r bwyd iawn i ofalu am eich golwg. Bwytwch ffrwythau a llysiau lliwgar a chofiwch hefyd fod bwydydd fel cyw iâr, wyau, pysgod a grawn cyflawn yn llawn o bethau sy'n llesol i'ch llygaid!



Gwarchod, gwarchod, gwarchod

Rhag yr haul, germau ac unrhyw beth a allai niweidio eich llygaid. Ceisiwch beidio â mynd allan i'r haul pan mae'n gryf a gwisgwch sbectol haul sy'n eich gwarchod chi rhag UV. Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo cyn eu rhoi'n agos at eich llygaid, ac os ydych chi'n gwneud gweithgaredd lle mae angen rhoi rhywbeth dros eich llygaid i'w gwarchod, cofiwch wneud hynny!



Ymarfer corff

Gall treulio dwy awr neu fwy yn yr awyr agored bob dydd helpu i gadw eich llygaid yn iach. Bydd hyn hefyd yn eich annog chi i wneud ymarfer corff a chael seibiant rhag edrych ar sgrin. Cofiwch y rheol 20-20: am bob 20 munud o flaen sgrin, ymlaciwch eich llygaid am 20 eiliad.



Gweithgaredd - gofalu am ein llygaid



Argraffwch y
daflen dysgwr
– un i bawb



Pinnau
ysgrifennu
a phensiliau



Siswrn i dorri
siâp sbectol

Fframiau ffocws iechyd y llygaid

Gall dysgwyr ddefnyddio ein taflen
'Sbectol iechyd y llygaid' i ddangos
i eraill sut i ofalu am ein llygaid.

Efallai y byddwch eisiau rhannu'r wybodaeth
'gofalu am ein llygaid' sydd ar dudalen 9. Dylai
pob person ifanc gael templed ar gyfer sbectol,
wedyn gallant lenwi'r fframiau gyda gwybodaeth
am iechyd y llygaid drwy ychwanegu lluniau
o bethau fel ffrwythau a llysiau ac ysgrifennu
datganiadau. Gall y wybodaeth lifo allan o'r
fframiau os bydd angen. Ar ôl gorffen, gallant
dorri'r sbectol allan yn barod i'w gwisgo!



Ymchwiliwch i faint o olau sy'n cael ei atal gan wahanol
sbectolau haul drwy fflachio tortsh drwy'r lens a mesur
beth sy'n mynd drwyddynt. Gall y plant ddefnyddio sgôr neu
raddfa syml i fesur faint o olau sy'n mynd drwy'r sbectol neu
ddefnyddio logiwr data. Ewch gam ymhellach ar ddiwrnod
heulog a phrofi faint o olau UV peryglus sy'n mynd drwyddynt
drwy ddefnyddio gleiniau UV sy'n newid lliw, gyda'r sbectolau
haul wedi'u gosod ar ben y gleiniau.

Sbectol iechyd y llygaid

Addurnwch y fframiau i ledaenu'r gair am wahanol ffyrdd o ofalu am eich llygaid. Ewch ati i dorri allan a gludo cyn gwisgo eich neges!

