CLWB PLANT TRWY'R POST

Pecyn wythnosol 16
13/07/20

Y cymydog da

Stori a gweithgareddau i'w gwneud gartref tra dydyn ni ddim yn gallu cyfarfod.

**Paid â phoeni os na wnei di bopeth.
Gwna yr hyn yr wyt yn ei ffansio a chael hwyl!**

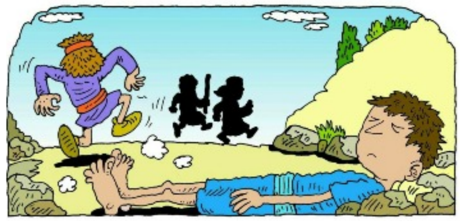
Paratowyd y pecyn hwn gan:
Andy Hughes - Saint y Gymuned, Susan Williams - Cynllun EFE a Chapel Caersalem, Caernarfon, Nia Williams - Capel y Drindod Pwllheli, Jennifer Roberts - Eglwys Unedig Jerwsalem Bethesda gyda chymorth, syniadau ac adnoddau gan Mair Roberts, Kathryn Williams, Leah Montgomery, Rhys Hughes, Greg Leavers & Gwyn Rhydderch

An English version is also available

Dalier sylw os gwelwch yn dda. Am resymau hawlfraint dylai'r pecyn hwn gael ei ddosbarthu'n gyflawn ac yn rhad ac am ddim. Nid yw unrhyw adran o'r pecyn i gael ei ddefnyddio ar wahân neu ei gopïo gan unrhyw gyhoeddiad arall heb yn gyntaf gael caniatâd. Cysylltwch ag Ahughes@saintygymuned.org

Stori

Fersiwn Beibl.net



Roedd y dyn eisiau cyfiawnhau ei hun, felly gofynnodd i Iesu, “Ond pwy ydy fy nghymydog i?”
Dyma sut atebodd Iesu: “Roedd dyn yn teithio i lawr o Jerwsalem i Jericho, a dyma ladron yn ymosod arno. Dyma nhw'n dwyn popeth oddi arno, ac yna ei guro cyn dianc. Cafodd ei adael bron yn farw ar ochr y ffordd. Dyma offeiriad Iddewig yn digwydd dod heibio, ond pan welodd y dyn yn gorwedd yno croesodd i ochr arall y ffordd a mynd yn ei flaen. A dyma un o Lefiaid y deml yn gwneud yr un peth; aeth i edrych arno, ond yna croesi'r ffordd a mynd yn ei flaen. Ond wedyn dyma Samariad yn dod i'r fan lle roedd y dyn yn gorwedd. Pan welodd e'r dyn, roedd yn teimlo trueni drosto. Aeth ato a rhwymo cadachau am ei glwyfau, a'u trin gydag olew a gwin. Yna cododd y dyn a'i roi ar gefn ei asyn ei hun, a dod o hyd i lety a gofalu amdano yno. Y diwrnod wedyn rhoddodd ddau ddenariws i berchennog y llety. ‘Gofala amdano,’ meddai wrtho, ‘Ac os bydd costau ychwanegol, gwna i dalu i ti y tro nesa bydda i'n mynd heibio.’
“Felly” meddai Iesu, “yn dy farn di, pa un o'r tri fu'n gymydog i'r dyn wnaeth y lladron ymosod arno?”
Dyma'r arbenigwr yn y Gyfraith yn ateb, “Yr un wnaeth ei helpu.”
A dwedodd Iesu, “Dos dithau a gwna'r un fath.”

Luc 10:29-37 Beibl.net

Fersiwn syml

Dywedodd Iesu, “Roedd dyn yn teithio o Jerwsalem i Jericho, a dyma ladron yn ymosod arno a dwyn ei eiddo a’i adael ar ochr y ffordd. Daeth offeiriad Iddewig heibio ond croesodd y ffordd a mynd yn ei flaen. Daeth Lefiad oedd yn gweithio yn y deml heibio a gwneud yr un peth. Yna daeth Samariad heibio ac roedd yn teimlo trueni dros y dyn. Golchodd ei friwiau a’u rhwymo gyda chadachau. Gosododd y dyn ar gefn ei asyn a’i arwain i’r llety agosaf. Rhoddodd ddau ddarn arian i berchennog y llety. ‘Gofala amdano ac os bydd ychwaneg i’w dalu, fe gei di’r arian y tro nesaf fyddai’n galw’. “Felly” meddai Iesu “pwy oedd yn gymydog da i’r dyn?”
“Yr un wnaeth ei helpu” atebodd y dyn. “Dos dithau a gwna’r un peth,” meddai Iesu.

Cwestiynau i’w Trafod

Ar ôl darllen y stori gyda’ch gilydd, fe allech chi drafod y cwestiynau hyn fel teulu:

1. Wyt ti wedi bod mewn helynt rywdro ac angen help? Beth ddigwyddodd?
2. Sut wyt ti’n meddwl oedd y dyn yn y stori’n teimlo pan oedd yn clywed sŵn traed yn mynd heibio a neb yn ei helpu?
3. Pwy wyt ti’n meddwl sydd angen i ti fod yn garedig tuag atyn nhw? Fedri di feddwl am rywun yn arbennig?
4. Sut fuaset ti’n gallu bod yn garedig tuag at rywun nad wyt ti’n ei adnabod?

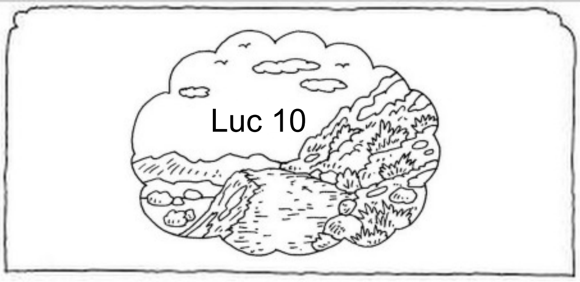
Gweddi fer

O Dduw, diolch i Ti am dy fod yn caru pawb yr un fath.
Diolch nad wyt Ti byth yn troi dy gefn arnaf fi.
Plîs helpa fi i fod yn garedig tuag at bawb,
yn arbennig y rhai sydd mewn angen.
Amen.

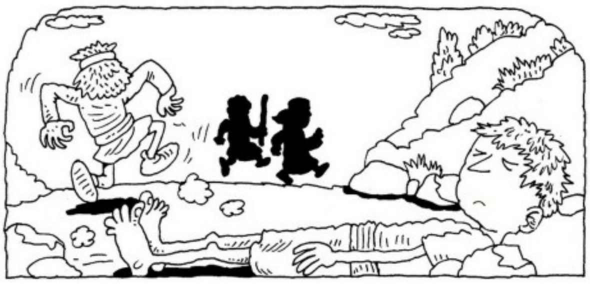
Stori i'w lliwio

Y Samariad Trugarog

www.lambsongs.co.nz Jill Kemp Cyf. Susan Williams Lluniau: Richard Gunther

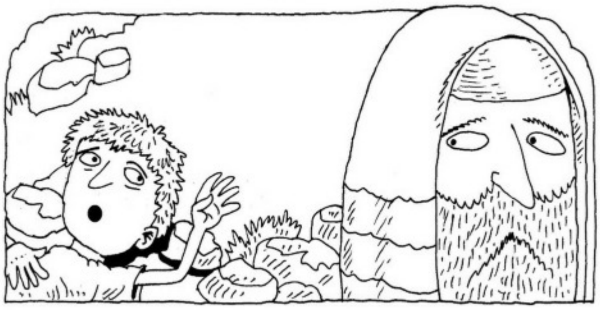


Mae cyfraith Duw yn dweud," Câr dy gymydog fel ti'n caru dy hun." Gofynnodd dyn i Iesu, "Pwy ydy fy nghymydog i?" Dywedodd Iesu stori i ddangos bod angen trin pobl o bob diwylliant yn garedig.

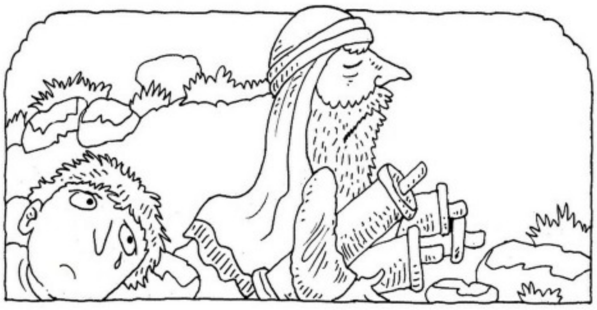


Roedd dyn yn cerdded ar hyd y ffordd o Jerwsalem i dref Jericho pan ymosododd criw o ddynion drwg arno. Wnaethon nhw ei adael ar ochr y lôn wedi brifo'n ofnadwy ac fe redon nhw i ffwrdd gyda'i gôt.

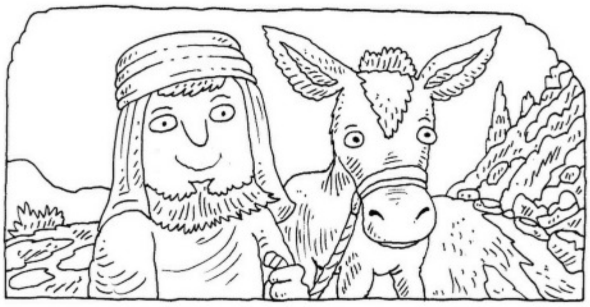
Roedd y dyn oedd wedi'i anafu, yn gorwedd yn yr haul crasboeth. O'r diwedd daeth rhywun heibio - dyn crefyddol iawn oedd wrth ei fodd yn gweddïo." O! Helpwch fi os gwelwch yn dda?" wylodd y dyn druan.



Ond chymrodd y dyn crefyddol ddim sylw ohono o gwbl. Aeth heibio ar yr ochr arall i'r ffordd. Wnaeth o ddim aros i helpu'r dyn oedd wedi'i anafu. Roedd o'n rhy brysur yn gweddïo ar Dduw.



Daeth athro clyfar iawn o Jericho heibio. Cerddodd ar yr ochr arall i'r ffordd a chymrodd arno nad oedd wedi gweld y dyn anafus. Wnaeth o ddim aros i helpu'r dyn druan oedd mewn gymaint o boen.



Yna daeth dyn o Samaria ar hyd y ffordd gyda'i ful bach. Gwelodd y dyn anafus ar ochr y ffordd. Roedd y dyn o Samaria'n ddyn caredig dros ben.

"Wna i dy helpu, fy ffrind," meddai'r dyn caredig o Samaria. Rhoddodd ddiod o ddŵr i'r dyn oedd wedi'i frifo a helpodd ef ac yna'i godi ar gefn y mul bach.

Daeth y Samariad o hyd i le i'r dyn anafus aros a thalodd am bopeth roedd ei angen. Mae Iesu am i ni helpu pobl eraill a bod yn garedig wrth bawb. Dyna ydy "bod yn Samariad trugarog."

Posau

Cwestiynau mewn lluniau

1. Pam oedd y ffordd o Jerwsalem i Jericho yn beryglus?

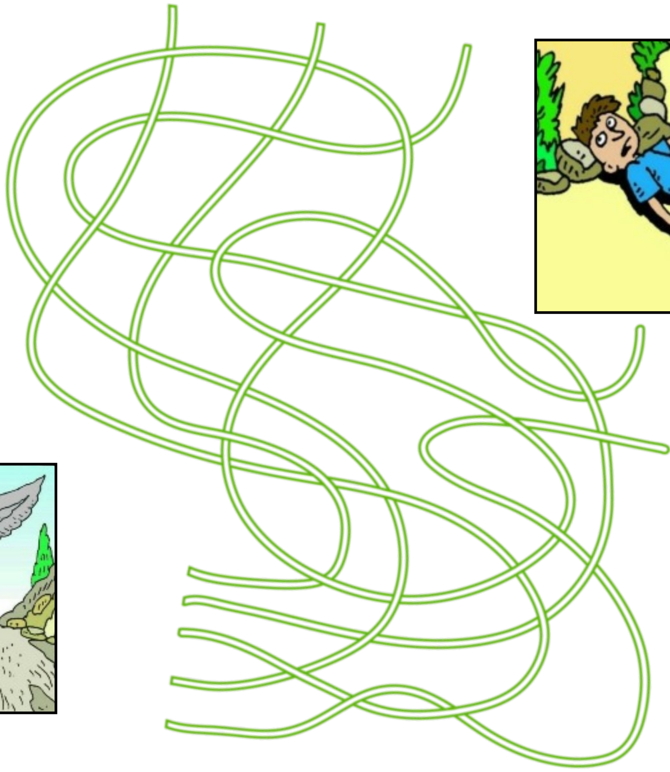
2. Beth wnaeth y Samariad i'r dyn a gafodd ei frifo?

3. I ble aeth ag ef?

4. Pwy mae Iesu'n dweud wrthyn ni eu caru?

Duw | Gelynion | Cymydog

Pa ffordd fydd yn cael y Samariad at y dyn sydd wedi'i frifo?



Chwilair

W	C	A	C	Y	M	Y	D	O	G	W	P
I	N	E	U	R	T	R	A	I	A	E	E
U	Y	N	Y	W	D	A	I	F	E	L	R
D	D	FF	M	T	J	E	R	I	CH	O	CH
C	I	DD	O	E	E	C	A	D	Y	Y	E
A	N	S	E	R	L	LL	M	LL	M	U	N
D	A	W	E	W	DD	A	A	O	G	P	N
A	I	O	Y	O	R	D	S	L	E	L	O
CH	R	F	M	A	R	O	N	W	U	E	G
A	A	Y	S	O	D	C	G	I	R	H	D
U	W	Y	N	R	B	O	I	TH	I	E	T
RH	N	O	FF	E	I	R	I	A	D	Y	J

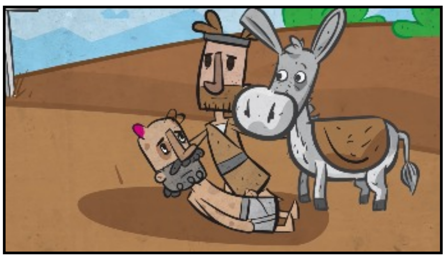
ARIAN
ASYN
CADACHAU
CLWYFAU
CROESI
CYMYDOG
DWYN
DYN
FFORDD
GORWEDD
HELPU
LEFIAD
LLADRON
LLETY
OFFEIRIAD
OLEW
PERCHENNOG
RHWYMO
SAMARIAD
TEITHIO
TRUENI
JERICHO
JERWSALEM
YMOSOD

Dolenni

Sgetsh https://youtu.be/64LE4EBdT3w

Fideo o gân yr wythnos https://youtu.be/Hhcfjwok9gq

Fideo: Y Samariad trugarog https://youtu.be/rXcAGir2zFI



Cartŵn o'r stori (Saesneg)
https://www.youtube.com/watch?v=osfQg4yKtq8

Gwybodaeth am app Arwyr Ancora - app gêm sydd ar gael am ddim https://arwyrancora.com/

Teyrnas y Teulu - syniadau/gemau https://ww w.youtube.com/channel/UCzhjwum9-XieYxdQY-r1OJw *(cliciwch 'Subscribe')*

Adnoddau eraill https://www.prayerspacesinschools.com/prayer-spaces-at-home

Crefft

Dwylo Caredig o Does Halen (Rhan 1)

I wneud y dwylo byddi angen:

Blawd (plaen ydy'r gorau ond gwnaiff unrhyw fath y tro)
Halen, Dŵr, Cwpan(unrhyw faint),
Bowlen, Llwy, Cyllell, Papur pobi,
Hambwrdd pobi, 2 bowlen grawnfwyd,
Rholbren, Papur A4, Beiro, Siswrn

Cyn cychwyn cynhesa'r popty i dymheredd o 150 gradd canradd.

1.Rho 4 cwpanaid o flawd yn y bowlen.

2.Ychwanega 1 cwpanaid o halen.

3.Ychwanega 1½ cwpanaid o ddŵr cynnes.

4.Gyda'r llwy cymysga'r blawd, yr halen a'r dŵr â'i gilydd.

5. Dal ati i droi'r gymysgedd hyd nes y bydd y toes yn dod at ei gilydd i ffurfio pelen.

6.Cymer y belen o does o'r bowlen a'i gosod ar fwrdd wedi'i ysgeintio â blawd. Tylina'r toes gyda dy ddwylo nes y bydd yn llyfn.

7.Torra ddau ddarn mawr o bapur pobi.

8. Gosoda un darn o bapur pobi ar y bwrdd ac yna rho'r belen o does yn ei ganol.

9.Gorchuddia'r belen o does â'r papur pobi arall.

10. Pwysa i lawr ar y toes. Defnyddia'r rholbren i rolio'r toes nes y bydd tua 5mm neu 1/2cm o drwch.

11.Plyga'r papur A4 yn ei hanner ac yna gwna amlinelliad o dy law. Torra fo allan.

12. Yn ofalus gosoda'r dwylo drwy eu pwyso'n ysgafn ar y toes.

13.Yn ofalus torra o gwmpas y dwylo gyda chyllell. Medri gadw'r toes sydd dros ben i wneud rhagor o bethau neu gelli ei ddefnyddio fel clai.

14. Yn ofalus pilia'r templedi dwylo oddi ar y toes a thorra'r papur pobi o gwmpas y dwylo toes.

15. Gosoda ddwy bowlen ben i waered ar yr hambwrdd pobi.

16. Yn ofalus gosoda'r dwylo toes ar y bowlenni gyda'r papur pobi yn sownd ynddynt. Pwysa i lawr ar y dwylo fel eu bod yn dilyn siâp y bowlen.

Nawr byddi angen OEDOLYN i goginio'r Dwylo Caredig o Does Halen.

Oedolion… Rhowch yr hambwrdd pobi ar y silff ganol a choginiwch y toes halen nes bydd y dwylo'n galed i'ch cyffyrddiad ac yn swnio'n wag pan fyddwch yn eu tapio. Bydd yr amser a gymerir yn dibynnu ar y popty y byddwch yn ei ddefnyddio felly gwiriwch y dwylo toes wedi'r awr gyntaf ac yna pob hanner awr nes yr ydych yn fodlon â nhw. Wedi iddyn nhw orffen coginio tynnwch nhw allan o'r popty a'u gadael i oeri.

Crefft

Dwylo Caredig o Does Halen (Rhan 2)

Ar gyfer Addurno'r Dwylo byddi angen:

Dwylo o does halen, paent, brwshys paent, pensil, Glud PVA, glitter

1.Gwna lun calon yng nghanol un o'r dwylo toes.

2. Peintia'r llaw mewn unrhyw liw ti'n ei ddymuno. Os nad wyt ti eisiau llun calon ar y llaw, peintia hi i gyd yr un lliw. Pan mae'r llaw yn sych peintia hi'r eilwaith.

3. Pan fydd y llaw yn sych tro hi drosodd a'i pheintio.

4. Pan fydd y llaw wedi sychu peintia'r galon yn ofalus â glud PVA.

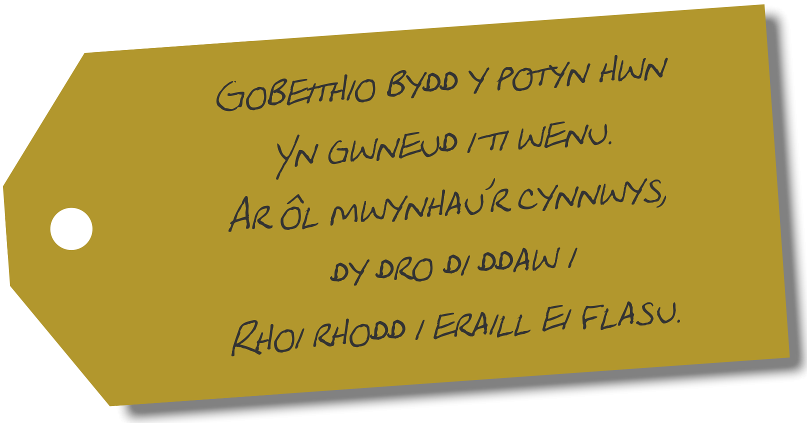
5.Gorchuddia'r galon ludiog â glitter. Ac yna ysgydwa'r llaw i gael gwared â'r glitter sydd dros ben.

6. Gorchuddia'r dwylo â glud PVA a gadael iddyn nhw sychu. Tro nhw drosodd a gluda nhw eto â'r glud PVA a'u gadael i sychu unwaith eto.

Sialensau

Rhannu caredigrwydd

Addurna botyn plastig a'i lenwi â rhywbeth y bydd rhywun yn ei fwynhau.
Y syniad ydy fod y person rwyt ti'n ei roi iddo yn mwynhau beth sydd yn y potyn, yna'n ei lenwi eto ac yn rhoi'r potyn llawn yn rhodd i rywun arall.
Clyma nodyn wrth y potyn yn dweud:



Helpu dy gymydog

Beth am roi bwyd i dy Fanc Bwyd lleol
neu beth am helpu pobl sydd heb doiled iawn trwy gefnogi'r elusen "Toilet Twinning"? Dyma'r ddolen:
https://www.toilettwinning.org/

toilet twinning.org

Help Llaw - cyfle arall i wneud gwahaniaeth trwy wasanaethu

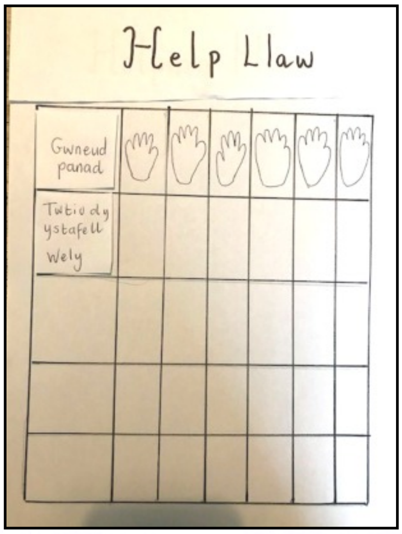
Pob tro rwyt ti'n helpu rhywun fel y gwnaeth y Samariad caredig, lliwia un o'r dwylo ar y siart.

Gofynna i un o dy rieni dy helpu i ddewis gweithredoedd da eraill ar gyfer eu nodi ar dy siart.

Fedri di roi help i rywun fel y gwnaeth y Samariad?

Meddylia am ffyrdd i helpu eraill e.e. gwneud paned o de, helpu i olchi'r llestri neu glirio ar ôl bwyd, twtio dy ystafell wely, helpu brawd neu chwaer gyda'u gwaith cartref, cofleidio aelod o dy deulu pan mae'n ofidus.

Ysgrifenna'r weithred garedig yn y bocs a lliwia un o'r dwylo wedi i ti ei chyflawni.



Rysáit

Bobl bach selsig!

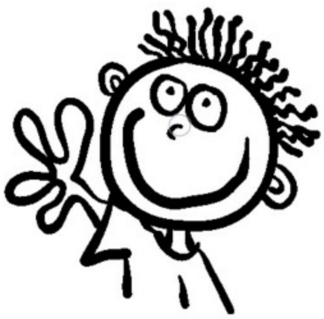
Bydd angen:
1. Selsig cŵn poeth tun neu mewn jar (Frankfurter)
2. Toes parod crwst brau (‘Shortcrust pastry’)
3. Ychydig o flawd
4. Cyllell
5. Rholbren
6. Bwrdd torri
7. Tun popty

Sut i wneud:
- Rho’r popty ar wres o 180˚C

*** Bydd angen help oedolyn i ddefnyddio’r popty***
- Defnyddia ychydig o flawd a’i roi ar fwrdd torri ac ar y rholbren.
- Defnyddia ychydig bach o’r toes a’i rolio yn stribed denau ar y bwrdd torri.
- Torra hollt yn y selsig ar gyfer y coesau a dwy hollt ar gyfer y breichiau.
- Defnyddia stribedi o’r toes a’i lapio fel cadachau (‘bandages’) o gwmpas y person bach selsig.
- Gosoda’r person bach selsig ar dun popty.
- Gofynna am help oedolyn i roi’r tun yn y popty.
- Ar ôl rhyw 15 – 20 munud, gofynna i oedolyn dy helpu i dynnu’r bobl bach selsig o’r popty.
- Mwynha gyda dipyn o sôs coch!

Canu

Arglwydd rwyt Ti'n ffrind i mi bob dydd,
Pan dwi'n dda neu ddrwg
yn gas na yn garedig.
Arglwydd rwyt Ti’n ffrind i mi bob dydd,
diolch Iesu am fod yn ffrind i mi.



Hawlfraint 2002 Hywel Parry

Gwyliwch y gân hon a chydganu drwy glicio ar https://youtu.be/HHcFJwok9GQ
Os hoffech chi gerddoriaeth (hen nodiant) ar gyfer y gân hon,
cysylltwch ag Andy Hughes - Ahughes@saintygymuned.org

Gweddi Greadigol

Gweddi enfys felys

Bydd angen: Paced o ‘Skittles’
Cymer un o’r ‘Skittles’ piws.
Meddylia am bobl sy'n garedig tuag atat ti.
Dyweda ‘diolch’ wrth Dduw amdanyn nhw wrth i ti fwyta’r ‘Skittle’ piws.

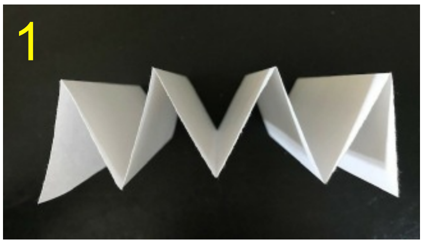
Cymer un o’r ‘Skittles’ coch.
Meddylia am rywbeth caredig wnaeth rhywun i ti. Sut oeddet ti’n teimlo?
Dyweda diolch wrth Dduw am y peth caredig hwn wrth i ti fwyta’r ‘Skittle’ coch.

Cymer un o’r ‘Skittles’ oren.
Meddylia am rywbeth caredig rwyt ti wedi’i wneud i rhywun.
Gofynna i Dduw dy helpu i feddwl am rywbeth arall caredig i’w wneud wrth i ti fwyta’r ‘Skittle’ oren.

Cymer un o’r ‘Skittles’ melyn.
Meddylia am rywbeth wnest ti ei wneud i rywun nad oedd yn garedig tuag atat. Dyweda ‘sori’ wrth Dduw am hyn, a gofynna iddo faddau i ti wrth i ti fwyta’r ‘Skittle’ melyn.

Cymer un o’r ‘Skittles’ gwyrdd.
Meddylia sut y buaset ti’n gallu bod yn garedig tuag at rywun nad wyt ti’n ei adnabod. Wrth i ti fwyta’r ‘Skittle’ gwyrdd, gofynna i Dduw dy helpu i feddwl.

Gweddi dros bobl y byd



Bydd angen:

- Papur
- Siswrn
- Pinnau ffelt

Sut i wneud:

1. Plyga’r papur fel consortina.
2. Tynna lun hanner person fel yn y llun.
3. Torra o gwmpas siâp y person.
4. Agora’r stribed pobl papur.
5. Addurna’r bobl i edrych fel gwahanol bobl ar draws y byd.
6. Wrth i ti eu haddurno gofynna i Dduw fod gyda phobl ar draws y byd.

Gweddi Greadigol

Plastr

- Gwna blastr fel yr un y gweli di yn y llun.
- Meddylia am stori'r Samariad trugarog. Fe helpodd ef y dyn oedd wedi cael ei frifo. Mae Iesu'n dweud wrthym am garu'n cymdogion. Golyga hyn y dylem wneud yr hyn sy'n dda i bawb o'n cwmpas, ymhell ac agos.
- Meddylia am y cwestiwn pwy ydy dy gymydog?
- Ysgrifenna'r adnod tu mewn i'r plastr- "Câr dy gymydog." Luc 10. 27
- Meddylia am ffyrdd y gallwn ddangos cariad tuag at eraill drwy ddweud a gwneud pethau caredig.
- Wrth i ti feddwl am y pethau hyn caea'r plastr a gwna lun calon er mwyn atgoffa dy hun i ddangos cariad yn yr un ffordd ag y mae Duw yn dangos cariad tuag atom ni.

Gemau

Rhwymynnau

Byddi angen:

- Rholyn o bapur toiled
- Amserydd - ffôn neu oriawr

Yn y stori a adroddodd Iesu, rhwymodd y Samariad glwyfau'r dyn a oedd wedi cael ei frifo.

Sut i chwarae:

- Cymer un munud i rwymo braich neu goes chwaraewr arall.
- Mae pob chwaraewr yn cymryd ei dro i chwarae.
- Penderfynwch gyda'ch gilydd pwy sydd wedi gwneud y rhwymyn taclusaf.

Gemau

Ras 3 coes

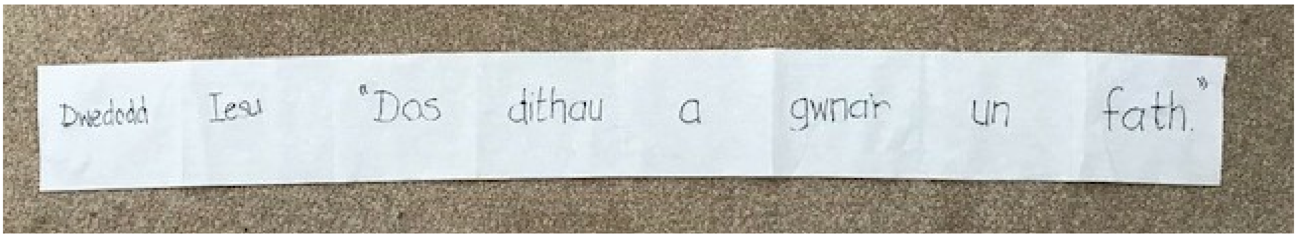
Bydd angen: sgarff i'w glymu i bob pâr, mwy nag un chwaraewr

Sut i chwarae:
- Mae'r ddau chwaraewr yn sefyll yn ymyl ei gilydd fel pâr.
- Maen nhw'n clymu'r sgarff am y ddwy goes agosaf at ei gilydd.
- Dewiswch le diogel ar gyfer eich ras gyda llinell gychwyn a llinell i orffen.
- Os oes gennych chi ddigon o bobl gallwch rasio yn erbyn eich gilydd.

Gêm dysgu adnod

Bydd angen:
- Papur toiled
- Pin ffelt neu feiro
- Yr adnod: Dwedodd Iesu, "Dos dithau a gwna'r un fath."

Sut i chwarae:
- Ysgrifenna'r adnod ar bapur toiled – un gair ar bob darn o bapur .
- Darllena'r adnod ar ei hyd ddwywaith.
- Torra un gair o'r papur a'i wasgu'n belen.
- Dyweda'r adnod eto gan gofio dweud y gair sydd wedi mynd.
- Dal ati fel hyn nes dy fod yn dweud yr adnod heb bapur o gwbl.
- Llongyfarchiadau am ddysgu'r adnod!



Charades

Beth fyddi di ei angen:
- Gweithredoedd caredig/ ffyrdd y gelli di fod yn garedig wedi'u hysgrifennu ar ddarnau bach o bapur e.e. gwneud cwpanaid o de i rywun
- Bag neu dwb i ddal y darnau papur

Sut i Chwarae:
- Rho'r darnau papur â'r holl syniadau am bethau i'w gwneud wedi'u hysgrifennu arnynt, wedi'u plygu, yn y twb.
- Mae angen i'r chwaraewyr gymryd eu tro i ddewis darn o bapur o'r twb, yna mae'n rhaid iddyn nhw feimio'r weithred sydd wedi'i nodi ar y papur.
- Rhaid i'r rhai sy'n gwylio ddyfalu beth ydy'r weithred.