CLWB PLANT TRWY'R POST

Pecyn wythnosol 18
27/07/20

Y dyn wedi'i barlysu

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, Rachel Hughes,
Carwyn Roberts, Jacqueline Ashworth, Hannah Ashworth, 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

Un diwrnod, pan oedd Iesu wrthi'n dysgu'r bobl, roedd Phariseaid ac arbenigwyr yn y Gyfraith yn eistedd, heb fod yn bell, yn gwrando arno. (Roedden nhw wedi dod yno o bob rhan o Galilea, a hefyd o Jwdea a Jerwsalem.) Ac roedd nerth yr Arglwydd yn galluogi Iesu i iacháu pobl. A dyma ryw bobl yn dod â dyn oedd wedi'i barlysu ato, yn gorwedd ar fatras. Roedden nhw'n ceisio mynd i mewn i'w osod i orwedd o flaen Iesu. Pan wnaethon nhw fethu gwneud hynny am fod yno gymaint o dyrfa, dyma nhw'n mynd i fyny ar y to a thynnu teils o'r to i'w ollwng i lawr ar ei fatras i ganol y dyrfa, reit o flaen Iesu. Pan welodd Iesu'r ffydd oedd ganddyn nhw, dwedodd wrth y dyn, "Mae dy bechodau wedi'u maddau."

Dyma'r Phariseaid a'r arbenigwyr yn y Gyfraith yn dechrau meddwl, "Pwy ydy hwn, ei fod yn cablu fel hyn? Duw ydy'r unig un sy'n gallu maddau pechodau!"

Roedd Iesu'n gwybod beth oedd yn mynd drwy'u meddyliau, a gofynnodd iddyn nhw, "Pam dych chi'n meddwl mod i'n cablu? Ydy'n haws dweud 'Mae dy bechodau wedi'u maddau,' neu 'Cod ar dy draed a cherdda'? Cewch weld fod gen i, Fab y Dyn, hawl i faddau pechodau ar y ddaear." A dyma Iesu'n troi at y dyn oedd wedi'i barlysu a dweud wrtho, "Cod ar dy draed, cymer dy fatras, a dos adre." A dyna'n union wnaeth y dyn! Cododd ar ei draed o flaen pawb yn y fan a'r lle, cymryd y fatras roedd wedi bod yn gorwedd arni, ac aeth adre gan foli Duw. Roedd pawb wedi'u syfrdanu'n llwyr ac roedden nhw hefyd yn moli Duw. "Dŷn ni wedi gweld pethau anhygoel heddiw," medden nhw.

Luc 5:17-26 Beibl.net

Fersiwn syml

Un tro pan oedd Iesu'n dysgu'r bobl, daeth pedwar ffrind â dyn oedd wedi'i barlysu oedd yn gorwedd ar fatras at Iesu. Roedd y tŷ mor llawn doedd hi ddim yn bosib fynd i fewn trwy'r drws. Dyma'n nhw mynd i fyny ar y to a gwneud twll i ollwng y dyn, yn ofalus, i lawr o flaen Iesu.

Pan welodd Iesu eu ffydd dywedodd wrth y dyn, "Mae dy bechodau wedi'i maddau."

Dyma rai o'r bobl oedd yn gwrando arno yn meddwl, "pwy ydy hwn yn cablu? Dim ond Duw sydd yn gallu maddau pechodau."

Gofynnodd Iesu iddyn nhw, "Ydy'n haws dweud, 'Mae dy bechodau wedi maddau' neu 'cod ar dy draed a cherdda.' Mae gen i Fab y Dyn hawl i faddau pechodau ar y ddaear." Trodd Iesu at y dyn a dweud, "Cod ar dy draed, cymer dy fatras a dos adre." Dyna'n union wnaeth y dyn, roedd pawb wedi'i syfrdanu.

Cwestiynau i'w Trafod

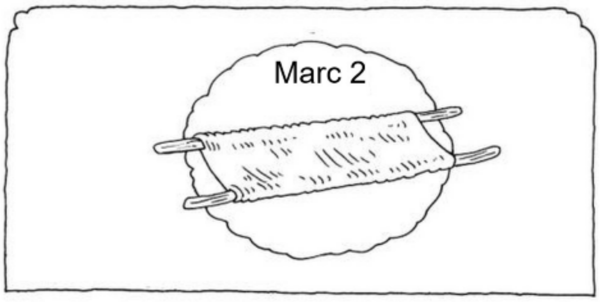
Ar ôl darllen y stori gyda'ch gilydd, fe allech chi drafod y cwestiynau hyn fel teulu:

1. At bwy fyddi di'n mynd pan fydd angen help arnat?
2. Sut wyt ti'n helpu dy ffrindiau?
3. Yn y stori, pwy oedd angen help? Pwy helpodd y dyn?
4. Pam wyt ti'n meddwl fod Iesu wedi maddau i'r dyn cyn iddo ei wella?

Stori i'w lliwio

I lawr trwy'r to

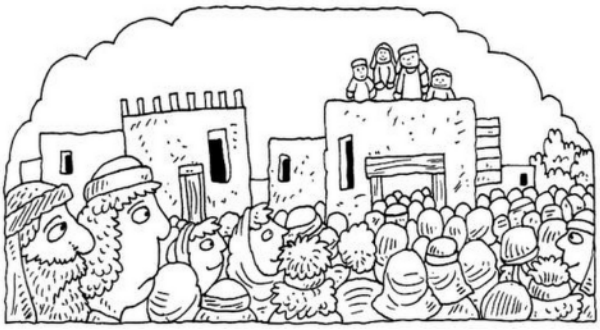
www.lambsongs.co.nz   Gan Jill Kemp (cyf. Susan Williams)   Lluniau: Richard Gunther



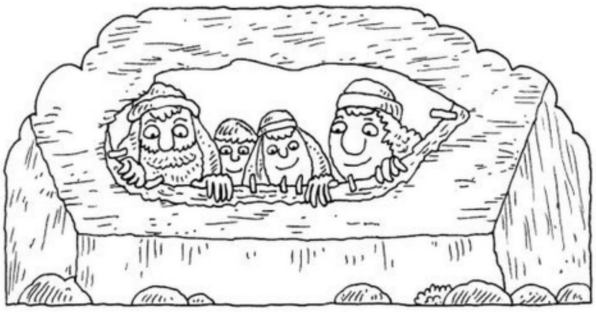
Yn y Beibl darllenwn am ddyn oedd yn dibynnu llawer ar ei ffrindiau. Ni allai unrhyw beth eu rhwystro rhag mynd ag ef at Iesu..

Roedd yna ddyn na allai gerdded ac arferai orwedd ar ei fat bob dydd. Clywodd fod Iesu'n gallu iacháu pobl oedd yn wael. Un diwrnod daeth Iesu i dŷ yn y dref. "O mi fuaswn i wrth fy modd petawn i'n cael mynd i weld Iesu," meddai'r dyn oedd wedi'i barlysu yn ddigalon.

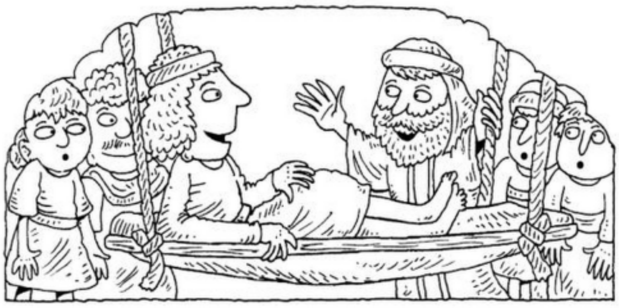
Dywedodd ei ffrindiau,"Wnawn ni dy gario di yno. Gall Iesu dy wella di. Mae'n rhaid i ti gael gweld Iesu. Dalia'n dynn yn dy fat." Dyna nhw'n codi ei wely ac i ffwrdd â nhw i weld Iesu.



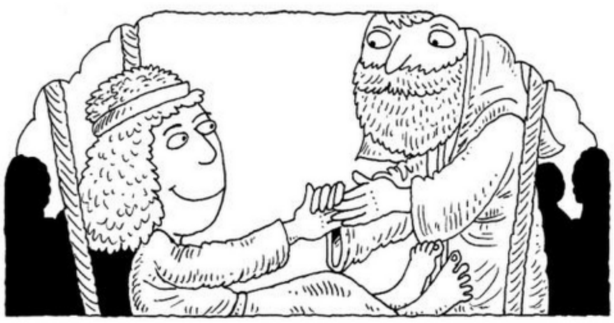
Pan gyrhaeddon nhw'r tŷ roedden nhw'n methu'n glir â mynd i mewn. Doedd dim lle yno o gwbl."Mae gennym ni syniad," meddai ffrindiau'r dyn. "Wnawn ni ddringo'r grisiau sy'n arwain i'r to." " Dalia'n dynn," medden nhw unwaith eto.



Gwnaeth ei ffrindiau dwll yn nho'r tŷ. Edrychon nhw i lawr ac edrychodd y bobl tu mewn i fyny'n syn arnyn nhw. Gallai ffrindiau'r dyn weld Iesu hefyd!



Yn ofalus dyna nhw'n gostwng y dyn â rhaffau i'r llawr. Symudodd y bobl yn ôl i wneud lle iddo. Glaniodd y dyn reit o flaen Iesu. Gwenodd Iesu arno.



"Beth wyt ti eisiau?" gofynnodd Iesu iddo. "O Iesu, dwi eisiau gallu cerdded. Rydw i'n gwybod dy fod ti'n gallu iacháu pobl. Plîs helpa fi?"

"Saf ar dy draed. Coda dy wely a cherdda," meddai Iesu. Safodd y dyn nad oedd erioed wedi cerdded o'r blaen ar ei draed. Neidiodd! Dawnsiodd! Rhedodd! Gwaeddodd, "Diolch i ti Dduw. Diolch i ti Iesu."

Gweddi fer

O Dduw, rwyt Ti mor nethol a chryf.
Diolch i Ti am dy fod yn gwybod am bob dim rydw i ei angen.
Diolch i Ti am bobl sy'n fy helpu pan fydda i'n teimlo'n sâl neu'n wan.
Diolch i Ti am ffrindiau sy'n fy helpu.
Diolch i Ti am anfon Iesu i'r byd yn ffrind arbennig i mi.
Amen.

Pos

Adnod ar y grid

Mae'r adnod yn cuddio yn y grid.
I ddod o hyd i eiriau'r adnod rwyt ti angen dilyn y cod. Dyma'r cyntaf: C3

- Chwilia am y llythyren C ar ochr y grid a rho dy fys arno.
- Chwilia am y rhif 3 uwchben y grid a rho fys arall ar hwnnw.
- Symud y ddau fys mewn llinell syth ar hyd y rhes neu'r golofn nes eu bod yn cyfarfod.
- Mae'r gair rwyt ti ei eisiau yn y sgwâr. Ysgrifenna fo yn y tabl o dan C3.
- Chwilia am y nesaf nawr - A1

	1	2	3	4
A	ni	chwech	pump	gweld
B	pethau	adnod		Luc
C		heddiw	Dŷn	dau
D	pennod	wedi	ddeg	anhygoel

C3	A1	D2	A4	B1	D4	C2
B4	D1	A3	B2	C4	D3	A2

Chwilair

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

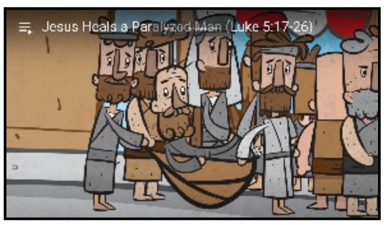
ADRE
ANHYGOEL
CERDDED
DWEDODD
DUW
DYN
DYSGU
FYNY
FFYDD
GORWEDD
GWRANDO
GWYBOD
IESU
MADDAU
MATRAS
MEDDWL
MOLI
PARLYSU
PWY
SYFRDANU
TO
TRAED
TWLL
TYNNU
TYRFA

Dolenni

Sgetsh: Ffrind y dyn wedi'i barlysu https://youtu.be/u0OzDy5ePVQ

Fideo o gân yr wythnos https://youtu.be/lwRdc5hP-_Y

Fideo o'r stori https://youtu.be/8i8GHPVomcM



Cartŵn o'r stori http://beibl.net/iesun-iach%C3%A1u-dyn-wedi-ei-barlysu

Cartŵn arall o stori (Saesneg)

https://www.youtube.com/watch?v=8cmppSIQUX4&t=85s

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

Gweddi Greadigol

Gweddïo dros bobl sy'n sâl

Bydd angen:
Glanhawr pibell, 2 ffon lolipop, papur, glud

Beth i'w wneud:
- Plyga'r glanhawr bibell i wneud person bach.
- Defnyddiwch y ffyn lolipop, y papur a'r glud i wneud clydwely (stretcher) fel yr un yn y llun.
- Rho'r y person ar y clydwely.
- Meddylia am rywun rwyt ti'n adnabod sy'n sâl.
- Gweddïa i'r person wella'n gyflym.
- Gweddïa hefyd dros y rhai ledled y byd sy'n dioddef o'r Coronafeirws.

Gweddi fotymau

Bydd angen: casgliad o fotymau gwahanol siapiau, maint a lliw – digon i bob person
Beth i'w wneud:
- Dewisa un o'r botymau.
- Faint o dyllau sydd yn y botwm. Meddylia am y rhif yna o bethau i ddiolch amdanyn nhw. Dyweda 'diolch' wrth Dduw am y pethau hyn.
- Edrycha ar liw'r botwm. Diolcha i Dduw am rywbeth sydd yr un lliw â'r botwm.
- Teimla pa mor galed ydy'r botwm. Gofynna i Dduw helpu pobl sy'n mynd trwy amser caled ar hyn o bryd.
- Mae botymau yn cau dilledyn at ei gilydd. Gofynna i Dduw ddod â phobl sydd ddim yn ffrindiau yn ôl yn ffrindiau gyda'i gilydd.
- Chwilia am fotymau tebyg i dy fotwm di. Diolcha i Dduw am dy deulu. Gofynna i Dduw'n eich helpu i fyw yn hapus gyda'ch gilydd.
- Chwilia am fotwm gwahanol i dy fotwm di – efallai ei fod yn siâp, yn faint, neu'n lliw gwahanol. Diolcha i Dduw am greu pawb yn wahanol.

Pobl Ambiwlans

Yn y stori mae pedwar ffrind yn cario'r dyn wedi'i barlysu at Iesu er mwyn i Iesu ei wella.

Os bydd rhywun angen mynd i'r ysbyty mae ambiwlans yn dod i'w nôl a phobl yr ambiwlans yn gofalu amdanyn nhw ar y ffordd yno. Maen nhw'n gwneud popeth fedran nhw i gael y person i'r ysbyty yn ddiogel i gael help a gofal.

Bydd angen: dŵr a sebon

Beth i'w wneud:
- Pan fyddi di'n golchi dy ddwylo, meddylia am y bobl ambiwlans.
- Diolcha i Dduw amdanyn nhw.
- Gofynna i Dduw ofalu amdanyn nhw a'u helpu yn eu gwaith.

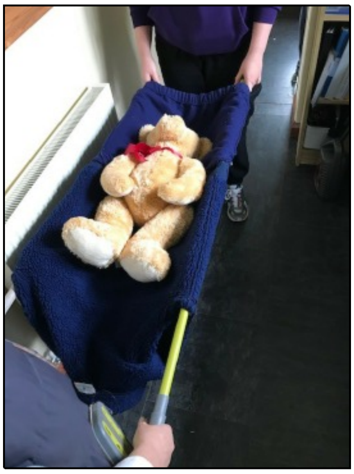
Sialensau

Caria dy ffrindiau at Iesu

Cariwyd y dyn oedd wedi'i barlysu ar fat at Iesu.

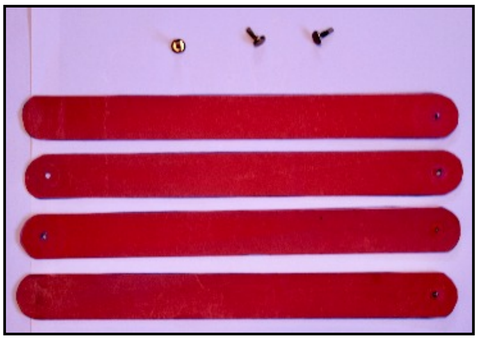
Fedri di wneud clydwely gyda 2 bolyn a chôt? Rho un polyn drwy un lawes ac yna rho'r polyn arall drwy'r llall. Yna lapia'r gôt o gwmpas y tu allan i'r polion a chau'r sip.

Fedri di gario un o o dy deganau meddal ar y clydwely?



Ffyn plygu

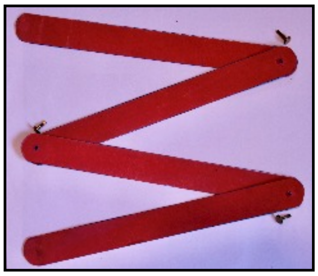
Dyma ffordd hwyliog o adrodd stori'r wythnos hon.



Bydd angen: cerdyn stiff A5, 3 caewr papur

Sut i'w wneud:

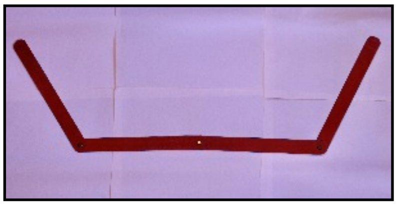
- Cymera ddarn stiff o gerdyn A5. Torra fo yn bedwar stribed cyfartal, 21cm o hyd a 2.5cm o led a thocia'r pennau.
- Mewn 2 ddarn gwna dwll yn y ddau ben, pob un yn 12mm i mewn o'r pen, yng nghanol y stribed.
- Yn y 2 ddarn arall gwna dwll yn un pen.
- Rho gaewyr drwy'r tyllau i uno'r stribedi gyda'i gilydd fel y dangosir yn y llun. *(Os ti'n gosod y stribedi fel yn y llun, pan fyddi di wedi gorffen, byddant yn plygu'n dwt)*
- Rho'r caewyr yn sownd gyda gefelen (pliers).



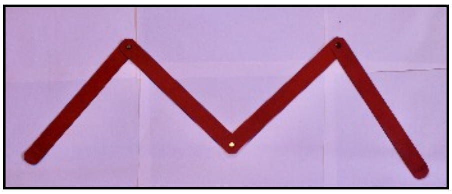
Adrodd y stori:

Wnawn ni gychwyn y stori i ti . . yna gallet ti gymryd drosodd a gwneud dy siapiau dy hun tra rwyt ti'n ddweud gweddill y stori

Un diwrnod, dringodd Iesu i mewn i. . . .

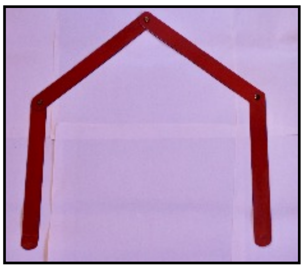


Yr ochr arall i'r llyn roedd rhai. . . .



Hefyd ar yr ochr arall roedd rhai. . . .

Ond yn y dyddiau hynny, byddai tŷ wedi cael to fflat!



Nawr mae'n bryd i ti adrodd gweddill y stori gan wneud siapiau addas â'r ffyn plydu.

Beth am geisio gwneud model o'r stori gan ddefnyddio Lego?

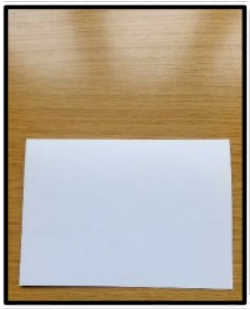
Crefft

Gwehyddu Mat

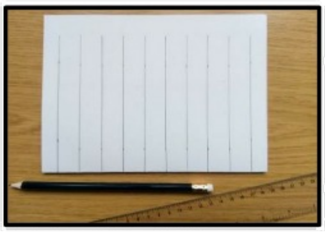
Byddi angen:

2 x Cerdyn gwahanol liwiau maint A4
(Gelli ddefnyddio unrhyw fath o bapur cyn belled â bod y ddau yr un maint)
pren mesur, pensil, siswrn, glud

I wneud y mat...



1.Plyga gerdyn gwyn A4 yn ei hanner.

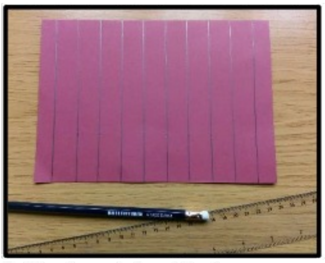


2.O'r plyg defnyddia'r pren mesur i wneud llinellau tua 2cm ar wahân.Paid â gwneud y llinell yr holl ffordd i dop y cerdyn. Mae angen i ti adael bwlch o 2cm.

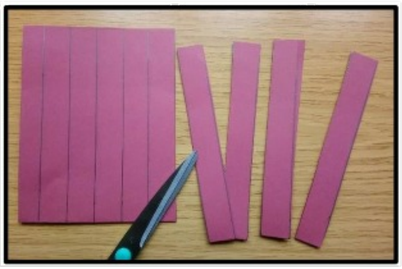
3.Torra ar hyd y llinellau- fe ddyliet ti gael ffrâm gyda llinellau wedi eu torri ar y tu mewn.

I wneud y stribedi gwehyddu...

4.Cymer 1 darn o gerdyn lliw A4 a'i blygu'n ei hanner.

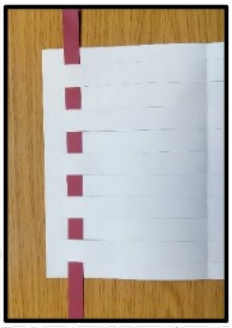


5.O'r plyg, defnyddia bren mesur i wneud llinellau tua 2cm ar wahân. Y tro hwn mae angen i'r llinell fynd yr holl ffordd i dop y cerdyn.

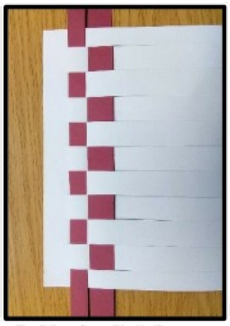


6. Torra ar hyd y llinellau a gwahana'r stribedi.

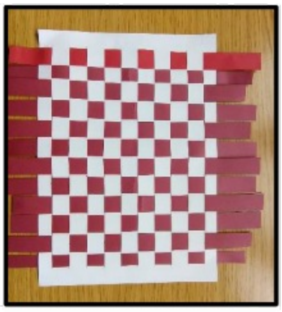
I wehyddu'r Mat



7. Gwehydda'r stribedi drwy'r toriadau yn y cerdyn gwyn. Mae'r cyntaf yn mynd drosodd, y nesaf o dan, drosodd, o dan, drosodd, o dan, a.y.y.b.



8. Mae'r ail stribyn yn mynd o dan, wedyn drosodd, a.y.y.b.

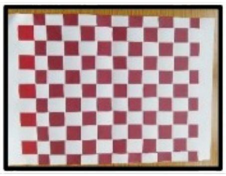


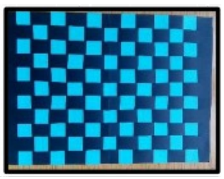
9. Parha i wehyddu hyd nes y bydd y mat yn llawn.

10. Torra bob pen i'r stribedi lliw fel bod eu hyd yr un fath â'r mat gwyn.

11.I gadw'r stribedi sydd wedi eu gwehyddu. yn eu lle, gluda nhw'n sownd yn y mat.

Gwna ragor o fatiau wedi eu gwehyddu. Gelli ddefnyddio unrhyw faint papur neu gerdyn a thorri'r stribedi gwehyddu i ba led bynnag rwyt ti'n ei ddymuno.





Er mwyn gwneud y matiau'n fwy parhaol gelli eu lamineiddio.

Rysáit

Bisgedi Sinsir

Cynhwysion
- 800 gram o flawd
- 250 gram o fenyn dihalen
- 1 cwpanaid o siwgr brown
- 2 wy mawr
- 1 cwpanaid o driog
- 3 llwy de o sinamon mâl (mâl – “ground”)
- 3 llwy de o sinsir mâl
- 1 llwy de o glofs mâl
- 1 llwy de o halen

Dull

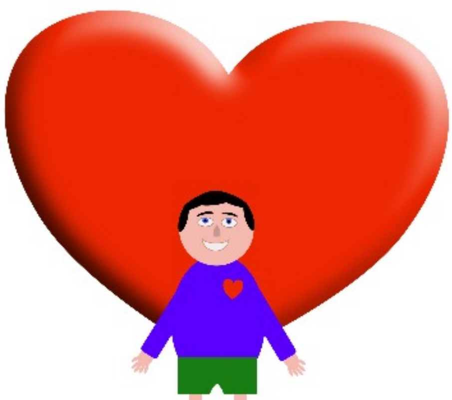
1.Rhidylla’r holl gynhwysion sych ac yna eu cymysgu mewn bowlen.
2.Mewn bowlen arall cymysga’r menyn a’r siwgr brown nes eu bod yn fflwffiog.
3.Ychwanega’r wyau a’r triog at y gymysgedd o fenyn a siwgr brown.
4.Ychwanega’r cynhwysion sych i’r gymysgedd. Os ydy’r toes braidd yn rhy wlyb a gludiog ychwanega ychydig o flawd a thylino nes mae’n feddal a ddim yn glynu i dy fysedd.
5.Rholia’r toes rhwng dwy ddalen o bapur gwrthsaim i’r trwch rwyt ti’n ei ddymuno ac yna torra nhw a thorrwr bisgedi.
6. Rho’r bisgedi ar bapur gwrthsaim a’u rhoi yn yr oergell am 50 munud nes y byddant wedi caledu.
7.Rho nhw yn y popty ar wres o 180 gradd Canradd - 10-15 muned.
8. Wedyn bydd angen i ti lyfnhau arwyneb pob bisged.
9.Mae’n rhaid i ti adael i’r bisgedi oeri ac yna gelli eu haddurno.

Canu

Mae'n uwch na chopa'r mynydd uchaf;
Mae'n lletach na'r moroedd lletaf;
Mae'n ddyfnach na'r dyfnderoedd mawr;
Cariad Duw drosta i, cariad Duw drosta i.

Os dwi'n wneud O'n drist –
gwneud llawer o bethau drwg,
mae'n ngaru i beth bynnag - dyna'i ffordd.
Os dwi'n teimlo'n unig, dyna'i lais yn glir:
'dwi gyda thi bob amser, ie, mae’n wir.

Mae’n uwch…



Hawlfraint 2020 Andy Hughes

Gwyliwch y gân hon a chydganu drwy glicio ar https://youtu.be/IwRdc5hP-_Y
Os hoffech chi gerddoriaeth (hen nodiant) ar gyfer y gân hon,
cysylltwch ag Andy Hughes - Ahughes@saintygymuned.org

Gemau

Dal y balŵn!

Bydd angen:

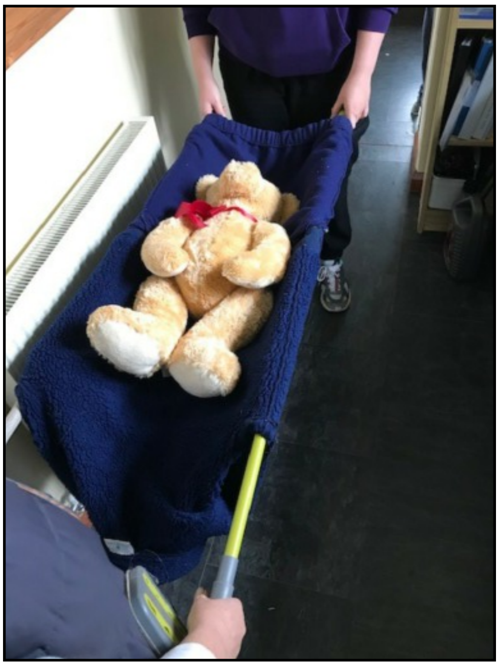
1. Balwnau gyda dŵr ynddyn nhw (balwnau bach dŵr os yn bosibl)
2. Tywel
3. Lle i chwarae tu allan

Sut i chwarae

- Chwytha rhyw 5 – 10 balŵn. Rho ddŵr ym mhob un a'u clymu. *Gofynna i oedolyn os wyt ti angen help.*
- Mae un chwaraewr yn taflu'r balwnau at y chwaraewr arall.
- Mae'r chwaraewr arall yn ceisio dal y balwnau dŵr gyda'r tywel.
- Pan fydd y taflwr wedi taflu'r balwnau i gyd, mae'n newid drosodd.
- Pwy sy'n gallu dal y nifer mwyaf o falwnau heb iddyn nhw dorri?

Cario eich ffrindiau at Iesu

Cofiwch fod y dyn wedi ei barlysu angen i rywun arall ddod â fo at Iesu. Roedd angen ei ffrindiau arno i fynd â fo. Ac fe allwn ninnau ddod â'n ffrindiau at Iesu hefyd. Gallwn ddweud wrthynt amdano. Mae hyn fel ffrindiau'r dyn oedd wedi'i barlysu'n cael ei gario ganddynt at Iesu.



Byddi angen:

- Llawer o deganau meddal a phlanced ddigon mawr i gario un tegan ar y tro.
- Amserydd
- Rhywun arall

Sut i chwarae:

- Dewiswch le neu berson i fod yn Iesu neu'r llinell ble mae'r ras yn gorffen.
- Gosodwch rwystrau gwahanol i gynrychioli'r rhwystrau yn y stori. e.e. mynd o gwmpas cadair neu fynd o dan y bwrdd.
- Mae ffrindiau i gario'r ffrind sef y tegan meddal o un pen i'r ystafell neu'r ardd i'r pen arall.
- Yna mae'r tîm yn mynd yn ôl i'r llinell gychwyn ac yn cario ffrind (tegan meddal) arall.
- Amserwch pob tîm yn mynd â'u ffrindiau i gyd at Iesu.

Dysgu adnod gan ddefnyddio balwnau

"Dŷn ni wedi gweld pethau anhygoel heddiw." Luc 5:26

Byddi angen: 8 balŵn, pin marcio

Beth i'w wneud:

- Chwytha'r balwnau i fyny
- Ysgrifenna air o'r adnod ar bob balŵn a'r cyfeiriad beiblaidd ar un arall.
- Rho nhw mewn trefn a dyweda'r adnod.
- Byrstia un! Dyweda'r adnod eto.
- Dal ati nes dy fod wedi byrstio'r balwnau i gyd ac dy fod yn gallu dweud yr adnod gyfan.