# Syniadau A.G.

*Adele Thomas, Bishop Vaughan R C School, Swansea*

# Myfyrio ac Edrych yn ôl

Mae edrych yn ôl yn rhan hanfodol o waith y dosbarth AG. Gall annog disgyblion i eistedd yn dawel a meddwl am destun arbennig. Drwy weithgareddau sydd yn dilyn fydd yn caniatau i'r disgyblion i fynegi eu meddyliau a'u teimladau, gall greu hunanhyder yn y disgyblion ac felly ennyn ymddiriedaeth rhwng athro a disgybl. Ar gyfer tasg o edrych yn ôl, dylai y disgyblion fod yn eistedd yn gyfforddus mewn awyrgylch fyddai yn eu helpu i feddwl, gan ddefnyddio goleuni a cherddoriaeth bwrpasol. Mae yn bwysig i ddilyn hyn gyda'r disgyblion er mwyn iddynt fedru archwilio y materion sydd i'w trafod. Yn y rhifyn yma o 'Syniadau AG' rwyf wedi cynnwys materion fedrwn eu trafod gyda'r disgyblion ac i ddilyn, taflen waith sydd yn cynnwys dulliau llythrennedd a llafar. Rwyf wedi defnyddio y rhain yn llwyddiannus yn fy nosbarthiadau nifer o weithiau.

Nod y gwersi: i drafod a phrofi ffordd arall o weddio. Dod yn fwy cyfarwydd â gwerthoedd yr Efengylau.

| Gweithgaredd | Profiadau y dysgwyr. |
|---|---|
| I gychwyn: Gwneud rhestr o'r 10 rheol bwysicaf i sicrhau hapusrwydd | Defnyddio gwybodaeth drwy ofyn cwestiynau arbennig. Disgyblion i ddefnyddio termau allweddol. |
| Cyflwyno meddwl yn ôl a chysylltu hyn gyda'r ymarfer blaenorol. | Atgoffa y disgyblion o reolau ymddygiad addas yn y capel, a beth yw ystyr cymryd rhan mewn 'edrych yn ol'. Disgyblion yn ymwybodol o ddisgwyliadau uchel yr athro. |
| Cysylltu cynnwys yr atgofion gyda'r unedau astudio: dysgeidiaeth Iesu, Gweinidogaeth Iesu, Bod yn Ddisgybl. | Disgyblion yn ymwybodol o'r cysylttiadau rhwng yr unedau astudio , ac yn gallu dibynnu ar eu gwybodaeth cynarach. |
| Myfyrio dros y Gwynfydau. | Disgyblion yn gweithio ar dasg fydd yn datblygu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r Gwynfydau drwy'r hyn maent yn gallu ei weld. Gallant hefyd, os yn dymuno, edrych yn ôl mewn ffurf gweddi. Bydd y teimlad o hunan werth yn dod ag ychydig o amser tawel a heddychlon. |
| Holi y disgyblion i dderbyn atebion fydd yn dangos eu profiadau eu hunain. | Gall disgyblion rannu yr wybodaeth maent wedi ei gael a gallent siarad am eu profiad o gael cwrdd â Iesu , os yn dymuno. Gall disgyblion ymarfer eu sgiliau siarad a gwrando. Bydd y dosbarth cyfan yn elwa o'r dadansoddi ac edrych yn ôl. Gall y disgyblion mwy galluog elwa drwy gyfoethogi eu geirfa ee yn y Bregeth ar y Mynydd. |

| | |
|---|---|
| Cadw gwybodaeth: Disgyblion i gofio ac adnabod sylfaen y Gwynfydau. | Gall disgyblion ddefnyddio yr weithgaredd yma i edrych yn ôl ar ac adnabod rhai o'r Gwynfydau. |
| Tudalen gwestiynau | Anogir y disgyblion i feddwl dros y Gwynfydau a'u hagwedd tuag at Iesu. |
| Hunan asesu | Anogir y disgyblion i feddwl am eu perfformiad hwy eu hunain yn ystod yr wers a sut i wella erbyn y tro nesaf. |
| Wal Eiriau | Cadw cofnodion o'r prif dermau yn ystod yr wers- ar gyfer eu defnyddio yn y dyfodol. Gall disgyblion edrych ar yr ystyron hefyd. |
| Tasg Llun | Gall disgyblion ddefnyddio eu sgiliau celf i fynegi eu profiad o edrych yn ôl. Gall disgyblion llai galluog lwyddo gyda'r dasg yma fel rhywbeth gwahanol i waith ysgrifenedig. |

## ***EDRYCH YN ÔL AR Y GWYNFYDAU***

Caewch eich llygaid ac ymlaciwch. Gwrandewch ar y swn y tu allan - gwrandewch ond peidiwch a gadael iddynt darfu arnoch. Nawr fe wnawn ymarferion anadlu er mwyn i bawb ymlacio. Anadlwch a chyfrif tri daliwch eich anadl am dri ac yna anadlu allan am dri ( ail wneud hyn sawl gwaith )
Ymlacio gwahanol rannau o'r corff.
Gwnewch ddyrnau o'ch dwylo.Tybiwch eich bod yn rhoi rhyw bethau anhapus neu drist sydd yn eich bywyd - yn eich dyrnau. Wedi ymlacio rydych yn mynd i daflu y pethau drwg yma i gyd i ffwrdd ac felly byddwch yn teimlo yn dawel a heddychlon. (Rhowch gyfarwyddiadau sut i ymlacio wedi i'r disgyblion gael digon o amser i feddwl yn dawel). Cario mlaen i anadlu yn ddwfn ac ymalcio am ychydig.( Da o beth fyddai chwarae cerdd fydd yn helpu i ymlacio, fan hyn).
Dychmygwch eich bod wrth droed mynydd. Mae'n fore cynnar. Mae'r haul newydd godi dros gopa'r mynydd. Mae eich esgyrn yn teimlo yn oer ac yn stiff. Rydych yn plygu eich dwylo o'ch blaen , a thynhau y blanced drosoch. Neithiwr roedd eich gwely yn oer, ar ddaear oedd yn galed oherwydd eich bod wedi disgwyl drwy'r nos wrth droed y mynydd ble roedd Iesu wedi mynd i weddio. Gallwch glywed y sibrwd a'r gwthio traed o'ch cwmpas. Mae llawder o bobl wedi dod ynghyd yn ystod y nos, yn gobeithio gweld a chlywed Iesu. Roedd rhai yn disgwyl gweld gwyrthiau. Yn araf, mae'r cymylau yn diflannu - a'r haul cynnes yn dod i'r golwg. Rydych yn ymestyn eich breichiau a choesau, fel cath ddiog yn haul eich gardd. Bydd heddiw yn ddiwrnod da.
Mae'r dorf yn cychwyn i fyny'r bryn serth. Maent yn cyffroi wrth feddwl am weld Iesu. Mae'r sibrwd yn troi yn weiddi cyffrous; ' Mae Iesu yn dod! Mae Iesu YMA'. Mae'r dyrfa yn casglu o'i amgylch - pawb yn ceisio cyffwrdd ag ef. Dywedir petaech yn llwyddo i gyffwrdd â Iesu cewch wellhad o'ch salwch. Mae llawer o wyrthiau y bore 'ma.
Mae Iesu yn awr yn symud nôl i fyny'r bryn, uwchben y dyrfa fel bo pawb yn gallu ei weld. Fedrwch chi ei weld ? (saib am funud neu ddau) Mae'r gwynt yn chwythu gwallt hir tywyll Iesu, mae yntau yn symud Rydych yn teimlo hapusrwydd yn cychwyn yn eich traed a thrwy eich corff i'ch pen. Mae hwn y ddiwrnod da ! Mae rhywun yn y dorf yn gweiddi " Iesu, dwed wrthym sut i ddod o hyd i hapusrwydd". Rydych yn meddwl pam fyddai rhywun angen mwy o hapusrwydd nag yr ydych chi yn ei deimlo ar hyn o bryd.
Mae Iesu yn edrych yn dal ar ochr y mynydd, yn cychwyn siarad: "Fe fyddwch chi yn berson hapus petaech yn profi hapusrwydd bod yn fyw yn unig. Ni all holl arian y byd byth brynu pethau gorau bywyd' Mae'r dorf yn sibrwd yn dawel, rhai'n nodio eu bod yn deall. Rydych yn cychwyn gwthio eich ffordd drwy coesau a'r traed. Rydych am sefyll yn nes at Iesu. Mae Iesu yn eich gweld ynghanol y bobl ac mae'n chwifio ei law i'ch gwahodd i eistedd wrth ei draed. Eisteddwch ar y glaswellt. Mae Iesu yn rhoi ei fys dros ei wefusau. Dyma'r amser i fod yn dawel. Mae Iesu yn siarad unwaith eto: 'Fe fyddwch chi yn berson hapus pan yn sylweddoli beth yw bod yn garedig a cheisio deall pobl. Bydd pobl am fod yn ffrind i chi'. Mae Iesu yn edrych arnoch ac yn gofyn , "Ydych chi bob amser yn garedig wrth bawb?" Cewch amser i ateb Iesu yn eich calon. ( saib) Mae Iesu yn cyffwrdd â'ch ysgwydd ac yn parhau i siarad gyda'r dyrfa.
"Fe fyddwch chi yn berson hapus wrth geisio gwneud y byd yn well lle i fyw ynddo'. Mae Iesu yn gwyro ymlaen ac yn gofyn: ' ydych chi bob amser yn rhannu gydag eraill/? Fedrwch chi roi heb feddwl beth gewch chi yn ôl ? (Saib am funud.) " Byddwch chi yn berson hapus os yw DUW yn gyntaf yn eich bywyd. Byddwch yn berson hapus os ydych yn gweithio i sicrhau gwir heddwch drwy'r byd' . Mae Iesu yn aros, rhoi ei fraich,a sibrwd:

“Mae heddwch yn cychwyn yn eich calonnau, yn eich cartrefi eich hunain. Ydych chi yn dangos fy heddwch i?” Atebwch yn eich calonnau (Saib).
Byddwch chi yn berson hapus os gallwch sefyll dros yr hyn rydych yn gredu yddo. Bydd pobl yn eich parchu. Mae Iesu yn cerdded tuag at flodau hyfryd a gwair trwchus. Mae yn gwyro ac yn cario gloyn byw prydferth yn ei fysedd ac yna yn dweud: “Byddwch chi yn hapus os na fyddwch yn poeni pan fydd eraill yn gas i chi , yn galw enwau arnoch am eich bod yn credu ynof fi. Byddwch yn hapus am hyn oherwydd cewch wobr dda yn y nefoedd’. Mae Iesu yn codi ei freichie uwch ei ben ac yn gollwng y gloyn byw yn rhydd i hedfan gyda’r awel . Pan fyddwch yn gwneud pethau fel hyn byddwch yn wir yn blentyn i Dduw a chewch yr hapusrwydd fydd yn llenwi eich calon”. Yna mae Iesu yn troi oddiwrth y bobl, yn dangos ei bod yn amser gadael. Yn plygu ar ei liniau, mae’n rhoi ei ddwylo ar eich pen. Teimlwch ef yn cyffwrdd â’ch pen. Mae yn amser iddo adael a chario mlaen gyda’i waith. Ffarweliwch ag ef am rwan. Fe’ch cofleidia cyn ceddred i ffwrdd. Mae’n edrych i fyw eich llygaid ac yn dweud: “Rydych yn blentyn i Dduw ac rwyf yn eich caru”. Mae’n amser iddo fynd, mae yn eich cofleidio yna yn ffarwelio ac yn mynd ar ei daith. Rydych yn gwylio nes iddo ddiflannu. Yna agorwch eich llygaid a dychwelyd i’r ystafell yma.

**CWESTIYNNAU I’W TRAFOD:**

1) Sut le oedd yna?
2) Sut oeddech chi yn teimlo wedi nabod Iesu?
3) Beth oeddech chi’n ei feddwl o’r hyn ddwedodd wrthych ?
4) Sut mae cyfarwyddiadau Iesu i ddod o hyd i hapusrwydd yn cymharu gyda’ch rhai chi yn y rhestr gyntaf? Pa wahaniaeth sydd ynddynt? Beth sydd yn debyg ynddynt?
5) Beth oedd yr Iesu yn ei feddwl gyda’ mae heddwch yn cychwyn yn eich calon ac yn eich cartref’ Sut mae hyn yn digwydd ? Ydi’n bosibl i ddod a heddwch i eraill?
6) Sut oeddech chi yn teimlo wedi sylweddoli cymaint roedd Iesu yn eich caru ?
7) Ydi ei ymweliad wedi eich newid chi mewn unrhyw ffordd?
8) Sut deimlad yw hi i wybod fod Duw wedi eich dewis chi i weithio yn nheyrnas Duw ?
9) Sut fedrwch chi ddilyn Iesu yr wythnos yma?

# HAPUSRWYDD/ HAPPINESS

**Yn y Sgwar isod, tynnwch lun o’r adlewyrchiad yn ôl eich dychymyg chi.**

**Pa un o'r canlynol roddwyd gan Iesu fel arweiniad i fod yn hapus?**

| |
|---|
| Mwynhau byw |
| Rhoi Duw yn gyntaf yn eich bywyd |
| Dod a heddwch i eraill |
| Gweiddi ar rywun os ydynt yn tarfu arnoch |
| Sefyll dros yr hyn ydych yn credu ynddo |

**Dewiswch un o'r syniadau uchod ac esboniwch sut y gallwn ei weithredu yn ein bywydau ni.**

……

……

**Rhowch 5 gair i ddisgrifio y math o berson garai Duw i ni fod.**

……

……

**Petaech yn gallu gofyn unrhyw gwestiwn i Iesu, beth fyddai eich un chi ?**

**Disgrifiwch eich teimladau yn ystod yr atgofio. Beth roddodd fwynhad i chi ? Beth nad oeddech chi yn ei hoffi? Sut y gellir gwella hyn y tro nesaf?**

……

……

Fy Wal Eiriau

***ADNODDAU gan MAGC(Mudiad Addysg Grefyddol Cymru)***

**Catalog Adnoddau, Cyhoeddiadau ac ôl rifynnau o *'Syniadau AG'* ar gael**

**NEWYDD -** *Hyrwyddo Crefydd (Hanes MAGC 1995-2015)*

**Cyhoeddiadau Cynradd –** *Pobl Arbennig ; Adegau Arbennig; Iesu; Y Nadolig – o flwyddyn i flwyddyn; Mannau Arbennig*

Cyfres Ymchwilio i Thema: *i Codau Byw; i Ddathliadau; i Gredoau ac i Gwestiynau Dyrys.*

**SAESNEG** *Amazing Lives* (ar gael yn Gymraeg – **Am Ddawn – Huw John Hughes**)

**Cyhoeddiadau Uwchradd –** *What the Welsh Churches say on moral and social issues; Barn yr Eglwysi ar faterion moesol a chyndeithasol.*

**Cyffredinol:** *More than Just RE* (CEMW Annual Lectures)



**Cysyllter â: Sali Roberts, MAGC, Patshyn, Rhiwgwreiddyn, Ceinws,MACHYNLLETH SY20 9EX**

**(Tel/Fax: 01654 - 761 697) e bost: salipatshyn.hotmail.com**



**© MAGC 2020**