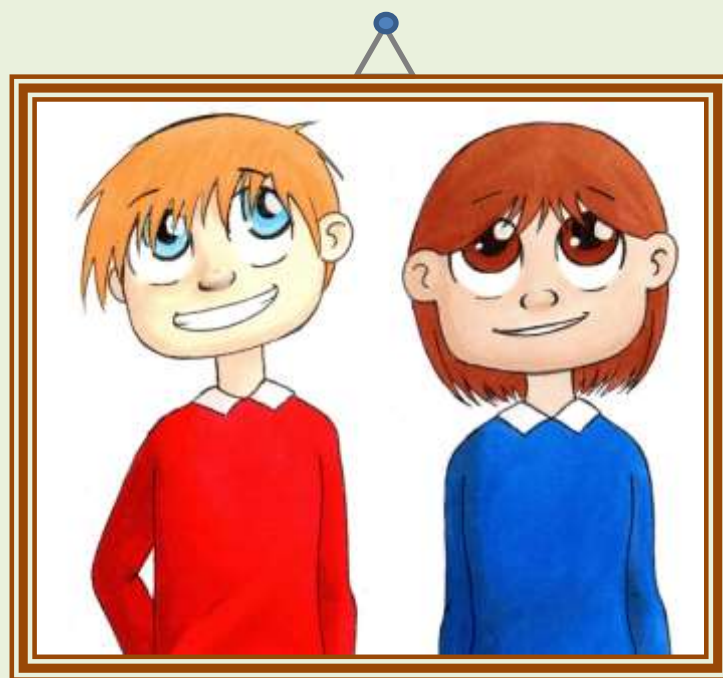


Adnodd Atodol

A ddoli

Ar y Cyd

Yn Syml



Gwasanaethau a
Myfyrddodau Dyddiol

gan Phil Lord

Gwybodaeth Hawlfraint

Sut i (addas i lechi)

Wythnos*

Themâu (cliciwch ar deitl)

1

- .1 Pwysigrwydd paratoi!
- .2 Yr adeiladwr doeth
- .3 Yr adeiladwr ffôl
- .4 Diarhebion a geiriau doeth
- .5 Meistroli drwy ymarfer

9

- .1 Cofio
- .2 Ydy hi'n bwysig cofio?
- .3 Diwrnod y Cofio
- .4 Rhodd yw heddwch
- .5 Cofeb barhaol

18

1. Dyfal donc...
2. Ffordd sicr o fethu #1
3. Ffordd sicr o fethu #2
4. Ffordd sicr o fethu #3
5. Ffordd sicr o fethu #4

25

1. Tawel, heddychlon a dibryder
2. Gweddi tangnefedd
3. Dicter neu dawelwch?
4. Mae pawb yn teimlo'n ddig weithiau
5. Teimlo'n fwyfwy dig

29

1. Dal eich tafod
2. Byw'n fras a cholli'r cwbl
3. Llygadu bwyd y moch
4. Y tad yn maddau
5. Cenfigen Josh

33

1. Casáu rhywbeth, newid rhywbeth
2. Peidiwch â gwneud dim, gwnewch rywbeth
3. Newid bach, gwahaniaeth mawr
4. Fi yw'r man cychwyn
5. Gwnewch y pethau bychain

* Yr wythnos mae'r thema'n ymddangos yng nghylch 1 y cynllun pedair blynedd

1.1 PWYSIGRWYDD PARATOI!

Yn ôl i'r themâu

Llun(iau) posib: Goleudy hynafol Alecsandria

Mae hanes diddorol i adeiladau ac adeiladweithiau uchel. **Gofynnwch i'r disgyblion a allant enwi rhai adeiladau uchel iawn, ac enwi rhai o'r adeiladweithiau uchel hynaf yn y byd.** Roedd sawl rheswm dros godi hen adeiladau ers talwm. Cafodd Pyramidiau'r Hen Aifft eu hadeiladu tua tair i bedair mil o flynyddoedd yn ôl er mwyn i'r Pharoaid gael symud o'r byd yma i'r byd nesaf. Pyramid Mawr Giza oedd y pyramid uchaf, yn mesur tua 147 metr; mae hynny bron mor uchel ag un a hanner o gaeau pêl-droed. Cafodd 'Goleudy Alecsandria' (**llun posib**) ei adeiladu tua 270CC i ddangos i'r llongau sut i gyrraedd dinas hynafol Alecsandria yn yr Aifft yn ddiogel.

Pan gawsant eu hadeiladu, yr eglwysi cadeiriol oedd rhai o'r adeiladau uchaf yn y byd. Yn 1311, Eglwys Gadeiriol Lincoln oedd yr adeilad uchaf yn y byd, tua 160 metr o uchder. Hwn oedd yr adeilad uchaf am dros 300 mlynedd. Erbyn diwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg, Tŵr Eiffel ym Mharis oedd yr adeilad uchaf yn y byd. Tua diwedd y ganrif honno dechreuodd penseiri yn America adeiladu nendyrau (*skyscrapers*) a thrwy gydol yr ugeinfed ganrif roedd penseiri ac adeiladwyr yn cystadlu i greu'r adeilad uchaf yn y byd. Mae digonedd o'r nendyrau hyn i'w gweld yn ninas Efrog Newydd; roedd adeilad Singer, a gafodd ei adeiladu yn 1908, 187 metr yn uwch na'r palmant, a dim ond 30 mlynedd yn ddiweddarach roedd adeilad Chrysler yn mesur 319 metr o uchder, dros 50% yn uwch. Yn 443 metr o uchder, adeilad yr Empire State, sydd hefyd yn Efrog Newydd, oedd adeilad uchaf y byd am 40 mlynedd, o 1930 tan 1972, heblaw am rai erialau a mastiau teledu. Mae sawl nendwr wedi cael ei adeiladu ers hynny, a gwahanol wledydd yn cystadlu i godi'r adeilad uchaf.

Ar hyn o bryd, yr Emiraethau Arabaidd Unedig sy'n dal y record gyda'r Burj Khalifa, sy'n 828 metr o uchder (mor uchel â 4 cae pêl-droed). Mae Sawdi Arabia wrthi'n cynllunio 'Tŵr y Deyrnas' er mwyn cael brolio mai yno y mae'r adeilad uchaf, dros 1000 metr o uchder. Mae sylfeini'r Burj Khalifa yn mesur dros 40 metr, ac mae sylfeini Tŵr y Deyrnas tua 60 metr o ddyfnder (dros hanner cae pêl-droed). Mae dylunwyr Tŵr y Deyrnas yn dylunio ac yn profi mathau newydd o goncrit er mwyn gwneud yn siŵr bod y sylfeini a'r deunyddiau adeiladu'n ddigon cryf. Y gobaith yw adeiladu'r tŵr yn 2017.

Sylfeini! Maen nhw mor bwysig ym mhob un o'r adeiladau rydym wedi bod yn eu trafod. Petai'r sylfeini hyn ddim yn ddigon cryf beth fyddai'n digwydd? Mae dameg yn y Beibl lle mae Iesu'n dweud wrthym pa mor bwysig yw ein sylfeini – a na, doedd e ddim yn sôn am ddewis yr esgidiau iawn!

Darllenwch y stori isod (neu fersiwn o Feibl i blant), neu gofynnwch i un o'r disgyblion ei darllen.

(O Matthew 7:24-27)

Treuliai Iesu lawer o'i amser yn dysgu pobl sut y dylent drin eraill a sut y dylent fyw eu bywydau. Ar ddiwedd un o'i sesiynau dysgu mwyaf enwog, y 'Bregeth ar y Mynydd', adroddodd Iesu ddameg enwog am ddau ddyn, y naill a'r llall am adeiladu tŷ iddo'i hun. Chwiliodd y dyn cyntaf am y safle perffaith i'w dŷ. Daeth o hyd i ddarn o dir â sylfaen gadarn iawn. Dywedodd Iesu ei fod wedi adeiladu ei dŷ 'ar y graig'. Daeth yr ail ddyn o hyd i safle'n syth bin, heb chwilio'n bell o gwbl. Doedd e ddim am 'wastraffu' ei amser yn chwilio am sylfaen gadarn. Dywedodd Iesu fod y dyn yma wedi adeiladu ei dŷ ar y tywod. Ar ôl i'r ddau ddyn orffen adeiladu eu tai eisteddodd y ddau i lawr i wyllo'r teledu (dyw hynny ddim yn y Beibl). Un noson, ychydig ar ôl i'r ddau ddyn orffen adeiladu eu tai, dechreuodd lawio. Bu'n rhaid i'r ddau droi'r sŵn yn uwch ar y teledu am ei bod yn anodd clywed gyda sŵn y gwynt yn chwythu'r tu allan. Roedd un tŷ yn gadarn ar y graig; wnaeth hwnnw ddim symud, ac eisteddai'r dyn yn ddiogel yn ei dŷ. Ond nid felly'r tŷ arall; symudai'r tywod o dan y tŷ gyda'r gwynt, dechreuodd y sylfeini simsanu, a chwmpodd y tŷ i'r llawr. Ar ddechrau'r flwyddyn ysgol, mae'n bwysig adeiladu ar y sylfeini cywir. Dywedodd Iesu fod y rhai sy'n dilyn ei eiriau fel y rhai sy'n adeiladu ar y sylfeini cywir, a bod y rhai sy'n dewis anwybyddu ei eiriau yn adeiladu eu bywydau ar sylfeini gwael. Byddwn yn sôn mwy am hyn yn ein munudau i feddwl drwy gydol yr wythnos.

Munud i feddwl

Meddyliwch am gyngor da a glywsoch yn ddiweddar.
Sut fydddech chi'n dilyn y cyngor hwnnw?

Gweddi

Annwyl Dduw

Yr adeg hon o'r flwyddyn, mae'n bwysig dechrau'r flwyddyn ysgol yn y ffordd iawn. Helpa ni i wrando ar y gwersi da y mae ein hathrawon, oedolion pwysig a disgyblion eraill yn eu dysgu i ni yn yr ysgol, a'u troi'n sylfaen dda a fydd yn ein helpu ac yn ein cynnal yn y dyfodol. *Amen*

[Yn ôl i'r themâu](#)

1.2 YR ADEILADWR DOETH

Yn ôl i'r themâu

Ddoe fe glywsom am ddameg yr adeiladwr doeth a'r adeiladwr ffôl. Pwy sy'n gallu crynhoi'r ddameg? Dywedodd Iesu fod y rhai a oedd yn dilyn ei eiriau fel y dyn a adeiladodd ei dŷ ar sylfeini da. Yn yr ysgol, fe glywch chi lawer o eiriau, rhai am ddysgu, rhai am ofalu, rhai am rannu, a llawer o eiriau eraill. Bydd y geiriau hyn yn aml yn ein helpu i adeiladu cymuned gadarn yn yr ysgol a hefyd yn ein paratoi at y dyfodol. Gall dysgu ein helpu i gael swydd dda. Bydd gofalu a rhannu'n ein helpu i helpu ein gilydd. Fel arfer, mae pobl sy'n gofalu am eraill yn bobl y mae eraill yn dangos gofal tuag atynt hwythau hefyd.

Roedd y dyn yn ein stori wedi gwneud ymdrech i ddod o hyd i'r safle iawn. Byddai'n anodd iddo osod ei dŷ yn sownd yn y graig, ond roedd yn gwybod y byddai hynny'n talu ar ei ganfed yn y dyfodol. Drwy weithio'n galed nawr, roedd yn helpu'i hun yn y dyfodol. Mae'r un peth yn wir am yr ysgol. Os yw'r gwaith yn werth ei wneud, mae'n werth ei wneud yn dda. Mae ymdrechu'n galetach yn y gwersi, a cheisio dweud a gwneud y pethau iawn, i gyd yn ffyrdd da o baratoi at y dyfodol.

Munud i feddwl

Beth allech chi ei wneud heddiw i'ch helpu yn y dyfodol?

Beth allech chi ymdrechu'n galetach ynddo er mwyn cael canlyniad gwell?

Gweddi

Annwyl Dduw

Helpa ni i ddeall y bydd yr hyn rydym yn ei wneud heddiw'n effeithio ar ein dyfodol a bod yr ysgol yn ein helpu i baratoi at weddill ein bywydau. Helpa ni i wneud yr ymdrech nawr er mwyn gweld ffrwyth hynny yn y dyfodol. *Amen*

1.3 YR ADEILADWR FFÔL

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n cofio dameg yr adeiladwr doeth a'r adeiladwr ffôl? Pa weithredoedd sy'n creu sylfeini da? Adeiladodd yr adeiladwr ffôl ei dŷ ar sylfeini meddal, sylfeini a ddinistriodd ei fywyd yn y pen draw. Collodd ei dŷ ac roedd yn rhai iddo ddechrau o'r dechrau eto, ac adeiladu tŷ arall. Ydy hi'n haws byw eich bywyd drwy wrando ar gyngor da neu drwy ddysgu o'ch camgymeriadau? Yr ateb yw bod angen dilyn y cyngor da, ond mewn gwirionedd, mae angen ychydig bach o'r ddau ar bob un ohonom; ond mae rhai pobl yn mynd o un camgymeriad i'r llall. Bob tro y byddant yn gwneud camgymeriad mae'n rhaid iddynt ddechrau o'r dechrau eto. Bydd rhai pobl yn dysgu o'u camgymeriadau, ac yn dechrau ar sylfeini cryfach y tro nesaf. Mae pobl eraill yn dewis peidio â dysgu o'u camgymeriadau a bydd yn rhaid iddynt ddechrau o'r dechrau bob tro. Drwy ddysgu meddwl cyn gweithredu gallwn wneud yn siŵr ein bod yn gwneud y dewisiadau cywir. Yn ein fersiwn ni o'r stori, roedd y tywod yn opsiwn hawdd, a gallai'r dyn ddechrau adeiladu'n syth bin. Efallai ei bod yn haws gosod y waliau'n sownd yn y tywod, fel rhoi pegiau pabell mewn porfa. Ond nid dyna'r dewis mwyaf doeth – fe gollodd y dyn ei gartref drwy wneud hynny.

Munud i feddwl

Allwch chi feddwl am adeg pan oedd yn rhaid i chi ddysgu o'ch camgymeriadau? Pa gyngor ydych chi wedi'i ddilyn yn ddiweddar?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod ein bod weithiau'n dysgu drwy ddilyn cyngor pobl eraill ac weithiau drwy ddysgu o'n camgymeriadau. Helpa ni i greu sylfeini cadarn drwy wneud y ddau beth hyn. Amen

1.4 DIARHEBION A GEIRIAU DOETH

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n gwybod beth yw dihareb? Pwy all roi enghreifftiau i mi? Mae ystyr penodol i lawer o ddywediadau neu storïau – rhyw neges sy'n cynnig cyngor i ni. Dywediadau byr yw diarhebion, ac mae rhyw ystyr iddynt i'n helpu i wneud y penderfyniadau iawn pan fydd gennym broblem. Mae llyfr yn y Beibl o'r enw llyfr y 'Diarhebion' – enw'r llyfr yma ynghyd â rhai llyfrau eraill gyda'i gilydd yw 'llyfrau doethineb'. Mae un ddihareb yn dweud bod sylfeini da yn cael effaith barhaol. Diarhebion 22:6 'Dysga blentyn y ffordd orau i fyw, a fydd e ddim yn troi cefn arni pan fydd e'n hÿn.' Gall cychwyn da bara am oes. Mae diarhebion eraill sy'n rhoi cyngor i ni – Diarhebion 15:1 'Mae ateb caredig yn tawelu tymer, ond dweud pethau cas yn gwylltio pobl.' Mae'n hawdd dweud y peth cyntaf sy'n dod i'r meddwl, ond efallai nad dyna'r peth gorau i'w ddweud, yn enwedig os ydych wedi gwylltio. Bydd yn aml yn gwneud y sefyllfa'n waeth, ac yn ffordd ffôl o weithredu. Gall meddwl yn ofalus am bethau helpu i ddatrys y broblem.

Munud i feddwl

Meddyliwch am rywbeth rydych wedi'i ddysgu y byddwch yn ei ddefnyddio am weddill eich oes.

Gweddi

Annwyl Dduw

Diolch i ti am y doethineb sydd o'n cwmpas ym mhobman. Helpa ni i wybod beth sy'n ddoeth a beth sy'n ffôl. Helpa cymuned ein hysgol i adeiladu sylfeini cryf er lles pob un ohonom. *Amen*

1.5 MEISTROLI DRWY YMARFER

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n gwybod beth yw dihareb? Un ddihareb neu ddywediad sy'n berthnasol i bobl fel cerddorion neu bencampwyr llwyddiannus yw 'Gwell nag athro yw ymarfer'. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymarfer nes iddynt feistroli eu crefft, ac mae pobl broffesiynol yn ymarfer nes eu bod yn siŵr na fydd dim byd yn mynd o'i le. Mae adeiladau'n sefyll yn falch ac yn gryf ond mae eu sylfeini wedi eu cuddio o'r golwg. Fel arfer, does neb yn clywed cerddorion yn ymarfer heblaw nhw eu hunain ac efallai eu teuluoedd. Welwn ni ddim yr athletwyr yn codi am 5 o'r gloch y bore ac yn rhedeg o amgylch y trac ymarfer, ond rydym yn eu gweld yn derbyn eu medalau ac yn curo dwylo wrth iddynt sefyll ar y podiwm. Bydd eich teulu a'ch ffrindiau'n gweld y marciau a gawsoch yn eich prawf sillafu, ond mae'r gwaith paratoi'n digwydd y tu ôl i ddrysau caeëdig gartref. Efallai y caiff eich prosiect gorffenedig ei ddangos ar wal yr ystafell ddosbarth, ond does neb yn gwybod am yr holl waith ymchwil y tu ôl iddo. Bydd yn cymryd misoedd ac efallai flynyddoedd i brofi'r holl wahanol ddeunyddiau adeiladu ar gyfer Tŵr y Deyrnas, ond ymhen 10 neu 20 mlynedd y cwbl a welwn fydd adeilad 1km o uchder.

Munud i feddwl

Beth mae angen i chi ei ymarfer?

Fyddai pobl yn gallu dyfalu sut rai yw eich sylfeini chi drwy edrych ar yr hyn rydych chi'n ei wneud?

Gweddi

Annwyl Dduw

Helpa ni i sicrhau bod ymarfer yn sylfaen dda yn ein bywydau. Rydym yn gwybod, os ymdrechwn yn galed, y cawn ein gwobrwyo am hynny. Helpa ni ar ddechrau'r flwyddyn ysgol newydd hon i wybod y bydd ffrwyth yr ymdrech a wnawn yn awr i'w weld ymhen blynnyddoedd i ddod. *Amen*

9.1 COFIO *(Addas i ddosbarthiadau'r babanod)*

Yn ôl i'r themâu

Llun(iau) posib: Pabi

(Er mai adnodd i ddisgyblion CA2 yw hwn yn bennaf, gellir cyflwyno diwrnod 1 y gwasanaeth addoli ar y cyd i'r ysgol gyfan. Nid yw rhyfeloedd a lladd yn bynciau trafod addas i blant dosbarthiadau'r babanod mewn llawer o wasanaethau cofio. Mae'r gwasanaeth hwn ar Ddiwrnod y Cofio yn addas i ddosbarthiadau'r babanod. Byddwn yn trafod sut y gall cofio'r gorffennol ddylanwadu ar yr hyn a wnawn yn y dyfodol.)

Paratoi: chwyddwch y lluniau isod ar ddarn o bapur A4, a'u hargraffu, un ar bob dalen:

- **afal wedi pydru**
- **afal ffres**

Gosodwch y dalenni A4 ar lawr ym mlaen yr ystafell â'r lluniau wyneb i lawr. Yr afal wedi pydru ar un ochr yr ystafell a'r afal ffres ar yr ochr arall. Cofiwch p'un yw p'un.

Roedd dydd Sul diwethaf/Bydd dydd Sul nesaf yn ddiwrnod pwysig iawn i'n gwlad. Pwy sy'n gwybod beth yw enw'r diwrnod pwysig hwn? Adeg Sul y Cofio mae llawer o bobl yn gwisgo'r pabi, bydd bandiau pres yn chwarae, ac mae gwasanaethau'n cael eu cynnal mewn eglwysi i gofio'r milwyr a fu'n ymladd mewn gwahanol ryfeloedd. Mae blodau'r pabi'n cael eu gosod mewn mannau arbennig mewn pentrefi, trefi a dinasoedd dros Brydain gyfan. **Os bu eich ysgol yn cymryd rhan mewn gorymdaith Sul y Cofio, cofiwch sôn am hynny.**

Mae llawer o ddathliadau sy'n ein helpu i gofio. Pwy sydd wedi cael pen-blwydd yn ddiweddar? Sut wnaethoch chi ddathlu eich pen-blwydd? Bydd eich rhieni a'ch teulu'n cofio'r diwrnod pan gawsoch eich geni, ond fyddwch chi ddim yn cofio'r diwrnod hwnnw. Mae llawer o wyliau crefyddol i gofio pobl bwysig a'r pethau a wnaethant yn y gorffennol. Mae'n bwysig cofio'r gorffennol, ond pam mae gennym ddiwrnod arbennig i gofio pethau sydd ddim cystal, fel rhyfeloedd?

Gofynnwch am wirfoddolwr i ddod i'r blaen. Gofynnwch iddo/iddi edrych ar lun yr afal wedi pydru a'r afal ffres ar naill ochr yr ystafell a'r llall heb ddangos y lluniau i'r plant eraill. Pan fydd wedi gweld y lluniau, caiff fynd yn ôl i eistedd. Gwnewch yr un peth gyda tua 5 disgybl arall.

Tybed beth welson nhw? lawn, wirfoddolwyr, pe baech chi'n cael dewis un o'r rhain, pwyntiwch at yr un y byddech yn ei ddewis. **Dangoswch y ddau lun i bawb.** Rwy'n gwybod pa un y bydden i'n ei ddewis. **Gofynnwch i weddill y plant bwyntio at yr un y bydden nhw'n ei ddewis.** Byddai'r rhan fwyaf ohonom (os nad pawb) yn dewis yr afal ffres, ac yn gwrthod yr afal wedi pydru. Roedd yn rhaid i'r gwirfoddolwyr

gofio pa un roedden nhw wedi'i weld er mwyn gallu pwyntio at yr un roedden nhw am ei ddewis.

Wel, am 11 o'r gloch, ar yr unfed dydd ar ddeg o'r unfed mis ar ddeg yn 1918 daeth y Rhyfel Byd Cyntaf i ben, ac mae hynny'n beth da. Bob blwyddyn ar yr unfed ar ddeg o Dachwedd ac ar y dydd Sul agosaf at yr unfed ar ddeg, mae pobl yn coffáu diwedd y rhyfel. Ystyr y gair 'coffáu' yw ein bod yn cofio ac yn parchu rhywbeth. Mae pobl yn aml yn cael dau funud o dawelwch am 11 o'r gloch ar y ddau ddiwrnod yma. Mae rhai pobl yn cofio aelod o'r teulu sydd yn y fyddin neu yn un o'r lluoedd arfog eraill. Efallai y byddant yn meddwl am rai o'r pethau ofnadwy sy'n digwydd mewn rhyfel, i'w hatgoffa nad yw rhyfel yn beth da ac y dylem wneud ein gorau glas i osgoi mynd i ryfel.

Mae'n haws dewis gwneud pethau da os ydym yn cofio am y pethau drwg. Dewisodd ein gwirfoddolwyr yr afal da am eu bod wedi gweld yr afal drwg. Un rheswm dros gael 'Diwrnod y Cofio' yw ceisio gwneud yn siŵr na fydd pethau drwg yn dal i ddigwydd. Gall cofio'r gorffennol – y da a'r drwg – ein helpu i wneud dewisiadau da yn y dyfodol. Os cofiwn sut mae ffrindiau da ac amseroedd da yn gwneud i ni deimlo, dylem wneud ein gorau glas i fod yn ffrindiau da i eraill. Beth ydych chi wedi'i wneud yn y gorffennol y gallwch ddysgu oddi wrtho?

Munud i feddwl

Meddyliwch am adeg pan wnaethoch chi rywbeth roeddech chi'n gwybod nad oeddech chi i fod i'w wneud. Sut wnaeth hynny i chi deimlo?

Meddyliwch am adeg pan wnaethoch chi rywbeth yn dda. Sut wnaeth hynny i chi deimlo?

Ceisiwch ddefnyddio'r ddwy enghraifft yma i'ch helpu i wneud y dewis iawn heddiw.

Gweddi

Annwyl Dduw

Ar Ddiwrnod y Cofio, rydym yn cofio'r rhai a fu farw mewn rhyfeloedd. Rydym yn ddiolchgar am yr heddwch cymharol ym Mhrydain yn y blynyddoedd ar ôl yr Ail Ryfel Byd a hyd heddiw. Gweddiwn am heddwch mewn gwahanol rannau o'r byd lle mae rhyfel yn digwydd nawr. Helpa ni i ddysgu gwersi o'r hyn a ddigwyddodd yn y gorffennol. Helpa ni i newid yr hyn sy'n ddrwg ac ailadrodd yr hyn sy'n dda. *Amen*

Yn ôl i'r themâu

9.2 YDY HI'N BWYSIG COFIO?

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i'r disgyblion am enghreifftiau o ddigwyddiadau y mae'n bwysig eu cofio. Pam ydyn ni'n cofio rhai pethau ac yn anghofio pethau eraill? Rydym yn dewis cofio rhai pethau yn ein cymuned, neu mewn geiriau eraill, dydyn ni ddim eisiau eu hanghofio. Ym Mhrydain, rydym wedi dewis cofio diwedd y Rhyfel Byd Cyntaf ac mae'r ffaith ein bod wedi dewis cofio hynny'n golygu ein bod yn meddwl na ddylai gael ei anghofio. Rydym yn cofio'r brwydrau a ymladdwyd a'r dynion a fu farw wrth ymladd. Dysgodd y Rhyfel Byd Cyntaf i'r byd fod yn rhaid osgoi rhyfel lle bo hynny'n bosib. Felly, drwy ddewis cofio'r brwydrau hyn a'r dynion a roddodd eu bywydau rydym hefyd yn dewis cofio na ddylem byth gymryd heddwch yn ganiataol.

Munud i feddwl

Pam mae hi'n bwysig cofio?

Beth ddylem ni ei gofio ar Ddiwrnod y Cofio?

Gweddi

Annwyl Dduw

Cymerwn amser yn ystod wythnos y cofio i fod yn ddiolchgar. Gad i ni beidio byth â chymryd pethau'n ganiataol. Helpa ni i ddewis cofio'r rhai nad oeddent ac nad ydynt yn ddigon ffodus i fyw mewn cyfnod o heddwch. Gad i ni ddangos drwy ein gweithredoedd ein bod yn cofio, wrth i ni geisio dysgu gwersi o'n gorffennol. *Amen*

9.3 DIWRNOD Y COFIO

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i'r disgyblion beth maen nhw'n meddwl yw ystyr 'gweithred o gofio'. Dau funud o dawelwch yw'r weithred o gofio sy'n digwydd naill ai ar Sul y Cofio neu ar Ddiwrnod y Cofio. Mae'r tawelwch yn bwysig am ddau reswm. Tawelodd y gynnu ar yr unfed ar ddeg o Dachwedd 1918. Dychmygwch sut y byddai milwr ar y ffrynt wedi teimlo o wybod bod sŵn y gynnu wedi gorffen am byth. Dychmygwch pa mor dawel oedd hi ar ôl yr holl flynyddoedd o sŵn bomiau, ffrwydradau a gynnu'n tanio. Mae'n rhaid bod y tawelwch wedi adfer eu ffydd mewn bywyd; roedd yn golygu nad oedd yn rhaid iddyn nhw ofni marwolaeth mwyach. Mae tawelwch hefyd yn gyfle i ni i feddwl am yr hyn sy'n bwysig. Mae'n rhaid bod y tawelwch hwnnw'n bwysig dros ben i'r milwyr hynny ar ddiwrnod cyntaf y cadoediad. Heddiw, cofiwn deulu a ffrindiau sydd yn y lluoedd arfog (y Fyddin, y Llynges a'r Llu Awyr) a chofiwn pa mor bwysig yw hi ein bod yn byw mewn gwlad lle nad oes raid i bobl ofni rhyfel o hyd.

Munud i feddwl

Meddyliwch pa mor bwysig oedd y tawelwch ar yr unfed ar ddeg o Dachwedd 1918. Cofiwch gymryd amser i fwynhau'r tawelwch heddiw. Meddyliwch am deulu a ffrindiau.

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ddiolchgar yr adeg hon o'r flwyddyn wrth i ni gofio'r rhai a fu'n ymladd mewn rhyfeloedd. Meddyliwn am y rhai a gollodd eu bywydau mewn rhyfeloedd a'r rhai a fu'n ymladd er mwyn i ni allu byw mewn heddwch cymharol. Gofynnwn am gael byw bywydau sy'n helpu i roi terfyn ar wrthdaro a rhyfeloedd. *Amen*

9.4 RHODD YW HEDDWCH

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am rodd a gawsant gan rywun pwysig.

Mae rhoddion o bob lliw a llun i'w cael. Mae rhai rhoddion yn fwy pwysig nag eraill am lawer o wahanol resymau. Yn gyntaf, am fod arnom eisiau rhywbeth a'n bod wedi gorfod aros yn hir amdano. Yn ail, am fod y rhodd yn rhywbeth drud, ac yn drydydd am ei bod yn rhodd gan rywun pwysig. Mae'n rhaid bod yr heddwch ar ddiwedd yr Ail Ryfel Byd yn teimlo fel rhodd. Fe wnaeth y rhyfel bara am dros bum mlynedd. Fe effeithiodd ar y milwyr a oedd yn ymladd, ond hefyd roedd awyrennau wedi bod yn bomio trefi a dinasoedd ar hyd a lled Ewrop. Mae'n rhaid bod y bobl oedd yn byw drwy'r rhyfel yn meddwl na fyddai heddwch byth yn dod. Roedd yr heddwch a ddaeth ar ddiwedd yr Ail Ryfel Byd wedi costio bywydau tua 20–70 miliwn o bobl, yn ogystal â chostau ailadeiladu trefi a dinasoedd ar ôl yr holl fomiau. Yn Ewrop, ac mewn sawl rhan arall o'r byd, byddai'r rhan fwyaf o deuluoedd yn adnabod rhywun a fu farw yn y gwrthdaro, rhywun pwysig iddynt a fu farw oherwydd y rhyfel. Mae rhai rhoddion a fydd yn ein hatgoffa am byth o bethau sy'n bwysig i ni. Mae cofio'n ffordd o'n helpu i sylweddoli pa mor bwysig yw heddwch gwirioneddol a pharhaol, ac yn ffordd o'n helpu i weithio tuag at hynny.

Munud i feddwl

Ai rhodd gan eraill yw heddwch?

Beth oedd cost yr heddwch?

Gweddi

Annwyl Dduw

Helpa ni i gofio yn ystod wythnos y cofio mai rhodd yw heddwch. Helpa ni i gofio beth yw cost rhyfel. Gofynnwn i'r rhai sydd mewn grym dros y byd i gyd geisio creu heddwch gwirioneddol a pharhaol mewn rhannu o'r byd sydd mewn helbul. Helpa ni hefyd i weithredu i greu heddwch a dealltwriaeth yn ein cymunedau ni ein hunain.

Amen

9.5 COFEB BARHAOL

Yn ôl i'r themâu

Mae llawer o gymunedau drwy Brydain wedi rhoi arian i adeiladu cofeb neu senotaff i gofio'r rhai a fu farw yn ystod y Rhyfeloedd Byd. **Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn gwybod ble mae eu senotaff lleol.** Mae'r rhain i'w gweld yn y rhan fwyaf o drefi a dinasoedd, a'r adeg yma bob flwyddyn mae pobl yn rhoi torch o flodau'r pabi arnynt er mwyn cofio'r rhai a fu farw. Ar y cofebau hyn, ac ar blaciau mewn ysgolion, eglwysi a neuaddau cymunedol, mae enwau'r rhai a roddodd eu bywydau mewn rhyfeloedd. Rydym wedi dewis yr adeg hon ym mis Tachwedd i gofio yn ein cymunedau, ond mae'r cofebau yno drwy gydol y flwyddyn i'n hatgoffa. Maent yno i'n hatgoffa y dylem fod yn gweithio dros heddwch drwy gydol y flwyddyn, nid dim ond unwaith y flwyddyn.

Munud i feddwl

Sut mae cofio'n gallu gwella pethau?

Sut allwn ni wneud yn siŵr bod cofio'n rhywbeth sy'n para?

Gweddi

Annwyl Dduw

Wrth i ni gofio yr adeg hon o'r flwyddyn, rydym yn atgoffa ein hunain fod heddwch yn bwysig. Cofiwn mai ein cyfrifoldeb ni yw gwneud y byd yn lle gwell. Helpa ni i fod yn ddiolchgar ac i ddal ati i weithio dros heddwch drwy gydol y flwyddyn. *Amen*

18.1 DYFAL DONC

Yn ôl i'r themâu

Llun posib: Gwe pry cop

Beth yw'r cysylltiad rhwng chwaraeon, reidio beic, chwarae offeryn, darllen ac ysgrifennu? Wel, dydw i erioed wedi cwrdd â rhywun oedd wedi'i eni'n gallu gwneud y pethau hyn. Mae'n rhaid dysgu gwneud pob un ohonynt a dal ati i ymdrechu ac ymarfer. Wrth gwrs, mae rhai pobl yn ei chael yn haws gwneud y pethau hyn nag eraill. Ond does neb yn cael ei eni'n gallu eu gwneud.

Glywsoch chi'r dywediad 'Dyfan donc a dyr y garreg'? Allwch chi feddwl am rywbeth roeddech chi'n methu ei wneud o'r blaen, ond rydych chi'n gallu'i wneud nawr? Meddyliwch sut mae plant bach yn dysgu cerdded. Ymhell cyn iddyn nhw allu sefyll, mae babanod yn dechrau symud eu breichiau a'u coesau i'w cryfhau ac i ddysgu sut i'w symud. Bydd y rhan fwyaf o fabanod yn mynd ymlaen i ddechrau cropian, gan gryfhau eu cyhyrau ac ymarfer eu sgiliau cydsymud. Efallai y byddant yn dechrau sefyll, gan gydio'n dynn yn y dodrefn, ac yna maen nhw'n dechrau cymryd eu camau cyntaf. Dychmygwch eich bod yn gwylio plentyn bach, sydd wedi treulio'r flwyddyn ddiwethaf yn paratoi i gymryd ei gamau cyntaf, a chithau wedi bod yn cerdded o gwmpas gydag e, yn dal ei ddwylo. Ond nawr mae'n gallu cerdded ar ei ben ei hun am y tro cyntaf. Rydych chi'n gwylio wrth iddo ollwng ei afael yn y dodrefn a chymryd amser i sefydlogi, yna mae'n cymryd cam neu ddau, ac yna'n cwmpo. Dychmygwch pe bai'r plentyn yn penderfynu bod cerdded yn rhy anodd o lawer ac yn rhoi'r ffidil yn y to. Nid dyna sut rydym wedi'n rhaglennu, ac fe fydd y plentyn yn dal ati hyd nes y bydd wedi meistrol'i'r grefft o gerdded.

Efallai i chi glywed y gair 'gwydnwch' yn yr ysgol. Ystyr gwydnwch yw gallu codi'n ôl ar eich traed ar ôl cael anawsterau a rhoi cynnig arall arni. Rydym i gyd yn cael ein geni â gwydnwch, p'un ai wrth ddysgu cerdded, siarad neu wneud pob math o bethau eraill – mae bodau dynol yn gallu goresgyn problemau a rhoi cynnig arall arni. Ond weithiau gall pethau fynd yn drech na ni, ac weithiau mae'n haws rhoi'r ffidil yn y to na dal ati.

Robert y cyntaf, neu Robert Bruce, oedd Brenin yr Alban dros saith can mlynedd yn ôl. Cyn y drydedd ganrif ar ddeg, roedd yr Alban yn wlad annibynnol, ond tua diwedd y ganrif honno roedd Edward y cyntaf, Brenin Lloegr, yn rheoli'r Alban fel pe bai'n berchen ar y wlad. Yn 1306, hawliodd Robert Bruce goron yr Alban a dechrau ymladd y Saeson i geisio gwneud yr Alban yn wlad annibynnol eto, ond cafodd ei orchfygu yn 1307 gan Frenin Lloegr erbyn hynny, Edward yr ail. Aeth Robert i guddio, ond ar ôl naw mlynedd daeth yn ôl i'r Alban a pharhau â'i ymgyrch, gan ennill rhai brwydrau pwysig. Daeth yr Alban yn wlad annibynnol eto yn 1320.

Ar ôl cael ei orchfygu yn un o'r brwydrau hyn, ac yntau'n eistedd mewn ogof, mae stori amdano'n gweld pry cop yn ceisio creu gwe wrth fynedfa ei guddfan. Roedd y pry cop yn cwmpo i'r llawr dro ar ôl tro, ac yna'n dringo'n ôl i fyny ac yn rhoi cynnig arall arni. Ymdrechodd y pry cop yn bach yn galed, ac o'r diwedd llwyddodd i glymu ei sidan i'r graig a dechrau gwau ei we. Yn ôl pob sôn gwnaeth 'gwydnwch' y pry cop gymaint o argraff ar Robert nes iddo benderfynu parhau â'r frwydr i wneud yr Alban yn wlad annibynnol.

Efallai eich bod yn meddwl nad yw dysgu darllen neu ddysgu a defnyddio eich tablau yn ddim byd tebyg i ryddhau gwlad gyfan, ond mae angen gwydnwch i wneud y pethau hyn hefyd. Mae angen amser a gwaith caled i ddal ati a rhoi cynnig arall arni weithiau, ond fel y gwelsom gyda'r babanod a'r pry cop, dyfal donc a dyr y garreg.

Munud i feddwl

Allwch chi feddwl am rywbeth roeddech chi'n methu ei wneud o'r blaen, ond rydych chi'n gallu'i wneud nawr?

Pa sgiliau yn yr ysgol sy'n gofyn am wydnwch heddiw?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn diolch am yr enghreifftiau o wydnwch, ac yn gwybod ein bod i gyd yn cael ein geni â'r gallu i fod yn wydn. Rydym yn gwybod ei bod weithiau'n haws rhoi'r ffidil yn y to na dal ati ond helpa ni i ddeall y bydd bod yn benderfynol ac yn wydn yn arwain at ddyfodol gwell i bob un ohonom. *Amen*

Yn ôl i'r themâu

18.2 Ffordd Sicr O Fethu #1

Peidio â rhoi cynnig arni yn y lle cyntaf

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i'r disgyblion ddiffinio beth yw gwydnwch. Pam oedd y pry cop yn ein stori ddoe yn wydn? Dros y dyddiau nesaf, byddwn yn trafod rhai o'r pethau rydym yn eu gwneud sy'n golygu ein bod yn sicr o fethu. Gall meddwl am y pethau sy'n ein gwneud yn sicr o fethu ein helpu i feddwl am yr hyn y mae angen i ni ei wneud i fod yn fwy gwydn. Y ffordd gyntaf o fod yn sicr o fethu yw 'peidio â rhoi cynnig arni yn y lle cyntaf'. Dychmygwch y babi'n gwylio'i frodyr a'i chworydd yn cerdded ac yn chwarae, ac yna'n dechrau meddwl, "Fe hoffwn i allu cerdded fel nhw." Ond yna mae un ohonyn nhw'n cwmpo ac yn brifo, ac mae'r babi'n dechrau meddwl, "Dwi wedi newid fy meddwl; dwi'n fwy diogel ar y llawr, a dwi byth am ddechrau cerdded." Neu beth am ddringwr sydd am gyrraedd copa ei fynydd cyntaf? Mae'n cynllunio'r llwybr ar y map, yn pacio ei offer ac yna'n sefyll ar waelod y mynydd ac yn edrych i fyny ar y copa sydd o'r golwg yn y cymylau, ac yn meddwl, "Mae'r mynydd yna'n rhy uchel i mi, dwi'n meddwl yr af i'n ôl i'r gwely." Mae'r dringwr a'r babi wedi methu oherwydd bod y dasg o'u blaenau'n codi ofn arnyn nhw, ac yn ormod o her. Ym mhob her rydych chi wedi'i hwynebu ac ym mhopeth rydych chi wedi'i gyflawni hyd yma, rydych chi wedi gorfod cychwyn yn rhywle. Mae'n gallu bod yn anodd dechrau rhywbeth newydd, ond un ffordd sicr o fethu yw peidio â rhoi cynnig arni yn y lle cyntaf.

Munud i feddwl

Allwch chi feddwl am rywbeth doeddech chi wir ddim eisiau ei wneud, ond ar ôl i chi roi cynnig arni roeddech chi wrth eich bodd?

Ydych chi erioed wedi bod eisiau gwneud rhywbeth ond, pan gawsoch chi gyfle i'w wneud, roedd gormod o ofn arnoch neu roedd yn ormod o ymdrech?

Sut allwn ni roi anogaeth i bobl eraill pan fydd ofn arnyn nhw?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ddiolchgar am gael bod yn wydn, ac am fod wedi llwyddo i gychwyn heriau newydd. Rydym yn ddiolchgar am brofiadau newydd a chyffrous hyd yn oed os ydyn nhw weithiau'n codi ofn arnom neu'n teimlo'n ormod i ni. Helpa ni i barhau i fod yn ddigon gwydn i ddal ati a helpa ni i annog eraill i fod yn wydn hefyd. *Amen*

18.3 Ffordd Sicr O Fethu #2

RHOI'R Ffidil yn y to ar ôl y cynnig cyntaf

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n cofio'r ffordd sicr o fethu ddoe? Sut wnaeth ddoe ein dysgu i fod yn wydn? Ein ffordd sicr o fethu heddiw yw 'rhoi'r ffidil yn y to ar ôl y cynnig cyntaf'. Dychmygwch ein babi'n cymryd y camau cyntaf ac yna'n cwmpo i'r llawr. Beth ddylai'r babi ei wneud nawr – rhoi'r ffidil yn y to, cropian i'r naill ochr, peidio byth â cheisio cerdded eto? Neu'r dringwr hwnnw sy'n paratoi i ddringo i'r copa ac yn cael ei drechu gan y tywydd, yn gweld y cymylau sydd mor isel nes ei fod yn methu gweld i ble mae'n mynd, ac yn dringo'n ôl i lawr. A ddylai'r dringwr roi'r ffidil yn y to, neu a ddylai aros am dywydd gwell a rhoi cynnig arall arni? Mae llawer o straeon am bobl sy'n gallu ein hysbrydoli drwy eu gwydnwch. Ar ôl i J. K. Rowling ysgrifennu'r llyfr cyntaf yng nghyfres Harry Potter, cafodd ei gwrthod gan ddeuddeg cwmni cyhoeddi cyn iddi gael ei chyfle o'r diwedd. Dyfal donc a dyr y garreg! Mae'r Beibl hefyd yn ein hannog i fod yn wydn. Mae Sant Paul yn dweud, 'Felly ddylen ni byth flino gwneud daioni. Os gwnawn ni ddal ati daw'r amser pan fyddwn ni'n medi cynhaeaf o fendith' (Galatiaid 6:9). Roedd Sant Paul a J. K. Rowling yn gwybod eu bod yn siŵr o lwyddo drwy ddal ati a dyfalbarhau.

Munud i feddwl

Ydych chi erioed wedi rhoi'r gorau i wneud rhywbeth roeddech chi wir eisiau ei wneud?

Beth wnaeth i chi roi'r ffidil yn y to? Oeddech chi'n meddwl nad oeddech chi'n ddigon da neu a oedd angen gwneud mwy o ymdrech nag yr oeddech chi wedi'i ddisgwyl?

Sut fydddech chi'n annog eraill sy'n meddwl nad ydyn nhw'n ddigon da?

Beth ydych chi'n meddwl roedd Sant Paul yn ei feddwl pan ddywedodd, 'daw'r amser pan fyddwn ni'n medi cynhaeaf o fendith' os byddwn yn wydn?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ddiolchgar am yr enghreifftiau o wydnwch, ac yn gwybod ein bod i gyd yn cael ein geni â'r gallu i fod yn wydn. Rydym yn gwybod ei bod weithiau'n haws rhoi'r ffidil yn y to na dal ati ond helpa ni i ddeall y gall bod yn benderfynol ac yn wydn arwain at ddyfodol gwell i bawb. *Amen*

18.4 Ffordd Sicr O Fethu #3

Cymharu Eich Hun Ag Eraill

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n cofio'r ffordd sicr o fethu ddoe? Sut wnaeth ddoe ein dysgu i fod yn wydn? Ein ffordd sicr o fethu heddiw yw cymharu eich hun ag eraill. Fe fydd yna bob amser rywun sy'n gallu gwneud rhai pethau'n well na chi. Fe fydd yna bob amser rywun sy'n gallu darllen yn gynt, reidio beic yn gynt, nofio'n gynt, dysgu'n gynt, ond ydy hynny'n golygu na ddylech chi roi cynnig arni? Rydym wedi dweud heddiw na ddylem gymharu ein hunain drwy'r amser â phobl eraill, ac mae hynny'n golygu na ddylem gael siom os na allwn wneud rhywbeth cystal â rhywun arall. Dychmygwch fod ein babi mewn grŵp mam a'i phlentyn, ac yn dechrau sgwrsio â babi arall sy'n cerdded ac yn rhedeg o gwmpas y neuadd yn barod. Mae'r babi yma bedair wythnos yn iau na'n babi ni. Sut fyddai hynny'n gwneud i'n babi ni deimlo? Ddylai hynny wneud i'n babi ni roi'r gorau i geisio cerdded? Na ddylai, wrth gwrs, ond weithiau, pan fyddwn ni'n cymharu ein hunain ag eraill, gall hynny wneud i ni feddwl ein bod yn rhy araf neu ddim yn ddigon da. Mae pawb yn dysgu ac yn symud ymlaen pan fyddant yn barod i wneud hynny. Mae'n siŵr y byddai pawb ar y llinell gychwyn mewn ras 100m yn y Gemau Olympaidd yn hoffi ennill, ond dim ond un enillydd sydd. A ddylai'r gweddill roi'r ffidil yn y to am nad ydyn nhw'n gallu cymharu â'r enillydd, neu a ddylen nhw wneud eu gorau glas i redeg yn gynt na'u hamser cyflymaf nhw eu hunain? I lawer o athletwyr, y person y maent yn rasio yn ei erbyn yw nhw eu hunain, yn ceisio curo eu hamser cyflymaf ac yn dal i obeithio y bydd eu hamser nhw'n well nag un pawb arall. Gall pobl eraill fod yn ysbrydoliaeth, ond peidiwch byth â gadael i lwyddiant rhywun arall wneud i chi roi'r ffidil yn y to.

Munud i feddwl

Ydych chi erioed wedi rhoi'r ffidil yn y to oherwydd bod rhywun arall yn well na chi?

A fydd yna wastad rywun arall sy'n well na chi?

Sut allwn ni wneud yn siŵr ein bod yn mwynhau rhywbeth heb gymharu ein hunain ag eraill?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ddiolchgar am yr holl ddoniau yn ein hysgol a'r holl wahanol weithgareddau rydym yn eu gwneud yn dda. Gad i ni beidio â barnu na digalonni drwy gymharu ein hunain ag eraill. Helpa ni yn hytrach i gael ein hysbrydoli gan eraill a dathlu ein llwyddiannau. *Amen*

18.5 Ffordd Sicr O Fethu #4

PEIDIO Â PHARATOI

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n cofio'r ffordd sicr o fethu ddoe? Sut wnaeth ddoe ein dysgu i fod yn wydn? Ein ffordd sicr o fethu heddiw yw 'peidio â pharatoi'. Rydym wedi bod yn sôn am y babi a'r dringwr a'r pethau a allai ddigwydd i wneud i'r babi roi'r gorau i ddysgu cerdded, ac i'r dringwr roi'r gorau i geisio dringo'r mynydd. Dyw babanod ddim yn gallu cerdded heb dreulio misoedd yn symud eu breichiau a'u coesau, yn eistedd ac yn cropian, yn cryfhau ac yn ymarfer defnyddio'u cyhyrau. Bydd y dringwr yn paratoi er mwyn ceisio dringo'r mynydd. Bydd angen iddo gasglu'r offer cywir, a gwneud yn siŵr ei fod yn heini ac yn iach er mwyn gallu cyrraedd y copa. Mae'r Beibl yn ein hannog i baratoi, ac yn adrodd stori am adeiladu tŷ i esbonio pa mor bwysig yw'r gwaith paratoi hwn. 'Rho drefn ar dy waith tu allan, a chael y caeau'n barod i'w plannu, ac wedyn mynd ati i adeiladu dy dŷ' (Diarhebion 24:27). Un ffordd y gallwn ni i gyd baratoi yn yr ysgol yw gosod targedau i ni ein hunain. Gall gosod targedau rhesymol ein helpu i dorri'r pethau mawr, anodd i lawr yn elfennau llai, a byddwn yn gallu cynllunio a defnyddio adnoddau i'n helpu i gyrraedd ein nod. Fel y dywedodd Benjamin Franklin, dirprwy arlywydd America, dros ddau can mlynedd yn ôl, 'Drwy fethu â pharatoi rydym yn paratoi i fethu.'

Munud i feddwl

Meddylwch am adeg pan wnaethoch chi baratoi ar gyfer rhywbeth, a llwyddo oherwydd hynny.

Beth mae angen i chi baratoi ar ei gyfer heddiw neu yn y dyfodol agos?
Sut allwch chi baratoi ar ei gyfer?

Gweddi

Annwyl Dduw

Yr wythnos hon rydym wedi bod yn meddwl am wahanol ffyrdd o beidio â methu. Rydym yn ddiolchgar am brofiadau newydd ac yn gwybod bod angen ymdrech a gwydnwch i ddal ati i oresgyn heriau newydd a meistroli sgiliau newydd. Rydym yn ddiolchgar am y rhai sy'n ein helpu i baratoi ac yn ein hannog wrth i ni geisio cyrraedd ein nod. Helpa ni fel cymuned i annog a helpu ein gilydd wrth i ni i gyd wynebu'r heriau sydd o'n blaenau. *Amen*

25.1 TAWEL, HEDDYCHLON A DIBRYDER

Yn ôl i'r themâu

Llun(iau) posib: Storm

Gwaith paratoi: Rhowch nod tudalen i Marc 4:35–41 neu lawrlwythwch y fideo 'Jesus calms the storm' (2 funud, 8 eiliad)

<http://www.max7.org/en/resource/jesuscalmsthestorm#> **Gallwch lawrlwytho'r fideos hyn i ffon USB i'w defnyddio'n adnodd parhaol yn yr ysgol drwy garedigrwydd www.Max7.org Mae'r fideo llawn yn cynnwys animeiddiad a darlleniad o'r Beibl, ac mae fersiwn gweledol gyda cherddoriaeth ac SFX hefyd ar gael, sy'n cynnwys yr animeiddiad i gyfeiliant cerddoriaeth sydd hefyd yn effeithiol.**

Paratowch blacardiau gwag a phen ffelt trwchus du.

Teitl y gwasanaeth heddiw yw 'Tawel, heddychlon a dibryder'. Mae hynny'n swnio'n braf on'd yw e? Rwy'n siŵr yr hoffem i gyd fyw mewn byd tawel, heddychlon a dibryder. Heddiw rydym am feddwl am y gwahaniaeth rhwng yr hyn sy'n digwydd yn y byd o'n cwmpas a'r hyn rydym yn ei deimlo ar y tu fewn. Mae'r hyn sy'n digwydd o'n cwmpas yn effeithio ar ein hemosiynau a'n teimladau; weithiau mae hynny'n beth da ac weithiau dyw e ddim cystal. Efallai y bydd ffrind yn dweud jôc a ninnau'n chwerthin, neu efallai y cawn ein hysbrydoli wrth weld rhywun arall yn gwneud rhywbeth caredig. Dro arall, bydd geiriau cas yn ein brifo neu byddwn yn teimlo'n ddig pan fydd rhywun yn gwneud rhywbeth a ninnau'n meddwl ei fod yn annheg.

Mae teimlo'n ddig yn gwbl groes i deimlo'n dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. Pa eiriau eraill sy'n golygu'r un peth â 'dicter'? **Ysgrifennwch y geiriau mae'r plant yn eu hawgrymu ar y placardiau gwag a/neu ysgrifennwch y geiriau hyn: hwyliau drwg, rhwystredig, tymer ddrwg, teimlo'n grac, wedi gwylltio, cynddeiriog. Ysgrifennwch o leiaf chwech.** Mae angen gwirfoddolwr i roi'r geiriau hyn yn eu trefn o'r lleiaf dig i'r mwyaf dig (**neu gall pawb wneud hyn gyda'i gilydd**). Gall gwahanol sefyllfaoedd effeithio arnom mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai sefyllfaoedd yn ein gwneud yn fwy dig nag eraill. Y drafferth gyda dicter yw ei fod yn golygu nad ydym yn meddwl yn ddigon gofalus am bethau. Mae'n aml yn gwneud i ni ddweud neu wneud pethau sy'n gwneud y sefyllfa'n waeth.

Gair arall sy'n cyfleu dicter yw 'storm'. Mae'n air sy'n rhoi darlun i ni o'r hyn sy'n gallu digwydd y tu mewn i ni pan fyddwn yn teimlo'n ddig. Gall storm hefyd ddisgrifio emosiynau eraill sy'n digwydd y tu mewn i ni, nid dim ond pan fyddwn yn teimlo'n ddig, ond hefyd pan fydd ofn arnom neu pan fyddwn yn poeni am rywbeth. Mae stori yn y Beibl am Iesu'n llwyddo i beidio â gadael i'r storm oedd yn digwydd o'i gwmpas effeithio ar ei emosiynau. **Dangoswch y fideo neu ddarllenwch Marc:35–41.**

Mae teitl y gwasanaeth heddiw'n defnyddio geiriau sy'n cyfleu tangnefedd. Ystyr tangnefedd yw rhywbeth sy'n dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. Roedd y storm o'u cwmpas yn amlwg wedi effeithio ar ddisgyblion Iesu (ac mae'n hawdd gweld pam), ond cysgodd Iesu'n dawel yng nghefn y cwch. Roedd Iesu'n dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder er ei fod yng nghanol storm. Anaml iawn y mae dicter, gofid a loes yn gwneud sefyllfa'n well. Dyw hi ddim bob amser yn hawdd delio â theimladau o ddicter, gofid a loes ond fel yn y stori am Iesu, beth bynnag sy'n digwydd o'n cwmpas gallwn geisio bod yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder.

Munud i feddwl

A oes unrhyw amgylchiadau lle mae dicter, loes a gofid yn gwneud pethau'n well? Ydy hi'n bosib i rywun fod yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder hyd yn oed yng nghanol stormydd bywyd?

Sut allwn ni fod yn fwy tawel ein meddwl ar adegau anodd?

Gweddi

Annwyl Dduw

Byddem i gyd yn hoffi byw mewn byd lle mae pawb yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. Rydym yn gwybod ei bod yn debygol iawn y bydd pob un ohonom yn mynd drwy gyfnodau anodd. Wrth i ni fynd drwy stormydd bywyd, helpa ni i ddysgu sut mae bod yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. *Amen*

[Yn ôl i'r themâu](#)

25.2 GWEDDI TANGNEFEDD

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n cofio beth yw ystyr y gair 'tangnefedd'? Mae gweddi adnabyddus o'r enw 'Gweddi Tangnefedd' sy'n dweud rhywbeth tebyg i hyn:

'Dduw rho i mi dangnefedd i dderbyn yr hyn na allaf ei newid,
Gwroldeb i newid yr hyn a allaf,
A'r doethineb i wybod y gwahaniaeth.'

Weithiau, rydym yn meddwl ei bod yn well ceisio newid pethau na dysgu byw gyda phethau neu dderbyn pethau fel y maen nhw. Meddylwch am bryd a gwedd pobl. Mae llawer o bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion yn ceisio newid eu pryd a'u gwedd yn hytrach na derbyn eu hunain fel y maen nhw. Efallai eu bod am newid eu pryd a gwedd oherwydd iddyn nhw gael eu bwlio yn yr ysgol neu am eu bod yn poeni beth mae pobl eraill yn ei feddwl amdanynt nawr. Mae'r Weddi hon yn rhoi cyngor da i ni mewn sefyllfaoedd fel hyn – does dim angen i ni bryderu am sut rydyn ni'n edrych, a gallwn fod yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder yn ei gylch. Yn sicr, bwlio yw'r 'peth' a ddylai ac a allai newid, ond mae pobl yn aml yn meddwl ei bod yn haws newid eu pryd a gwedd yn hytrach na rhoi terfyn ar y bwlio. Fel y mae'r Weddi Tangnefedd yn ei ddweud, mae angen doethineb i wybod beth yw'r gwahaniaeth rhwng y pethau y mae angen eu newid a'r pethau y mae angen gadael iddynt fod, a'r gwroldeb, neu'r dewrder, i ofyn am help.

Munud i feddwl

Meddylwch am sefyllfa lle'r oeddech chi eisiau newid rhywbeth amhosib.
Beth ddylech chi ei wneud os oes rhywun yn galw enwau arnoch neu'n eich bwlio?
Pam na ddylem alw enwau ar bobl a'u bwlio?

Gweddi

Annwyl Dduw

Byddem i gyd yn hoffi byw mewn byd lle mae pawb yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. Rydym yn gwybod ei bod yn debygol iawn y bydd pob un ohonom yn mynd drwy gyfnodau anodd. Rho i ni dangnefedd i dderbyn y pethau nad oes angen i ni eu newid, gwroldeb i newid y pethau y gallwn eu newid a doethineb i wybod beth yw'r gwahaniaeth. *Amen*

25.3 DICTER NEU DAWELWCH?

Yn ôl i'r themâu

Pwy sy'n cofio'r Weddi ddoe? Beth yw ystyr y gair 'tangnefedd'? Wel, y bore yma rydym yn mynd i sôn am eiriau pwysig iawn, geiriau i'n helpu pan fyddwn yn teimlo'n ddig ac yn ansicr beth i'w wneud. Dyma'r geiriau: "Allwch chi ddim teimlo dicter a thangnefedd ar yr un pryd." Cofiwch mai ystyr tangnefedd yw teimlo'n dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. Pan fyddwn yn teimlo'n ddig, mae rhyw bryder y tu mewn i ni. Mae bod yn ddibryder yn gwbl groes i deimlo'n bryderus. Pan fyddwn yn teimlo'n ddig, rydym yn dweud ac yn gwneud pethau na fyddem byth yn eu dweud neu'n eu gwneud pan fyddwn yn teimlo'n ddibryder ac yn bwylllog. Gall teimlo'n ddig effeithio ar y ffordd rydym yn meddwl, ond pan fyddwn yn ddibryder, gallwn feddwl am ganlyniadau ein gweithredoedd. Ydych chi erioed wedi bod mewn trwbwl am fod eich ffrind wedi gwneud rhywbeth sy'n mynd ar eich nerfau a chithau wedi gwylltio ac wedi ymateb drwy fwrw eich ffrind? Mae pawb yn gwybod nad yw bwrw rhywun byth yn iawn. Yr ateb gorau fyddai cerdded i ffwrdd am ychydig funudau er mwyn rhoi cyfle i'ch ffrind i ddod o hyd i rywbeth arall i'w wneud ac i chithau gael amser i bwylllo.

Munud i feddwl

Ydych chi erioed wedi bod mewn trwbwl am wylltio oherwydd bod rhywun arall wedi tynnu arnoch?

Sut allwch chi atgoffa eich hun i beidio â chynhyrfu os yw hynny'n digwydd?

Gweddi

Annwyl Dduw

Byddem i gyd yn hoffi byw mewn byd lle mae pawb yn dawel, yn heddychlon ac yn ddibryder. Rydym yn gwybod ei bod yn debygol iawn y bydd pob un ohonom yn mynd drwy gyfnodau anodd. Helpa ni i wybod pan fyddwn yn dechrau teimlo'n ddig ac i wneud y dewisiadau iawn pan fydd hynny'n digwydd. *Amen*

25.4 MAE PAWB YN TEIMLO'N DDIG WEITHIAU

Yn ôl i'r themâu

Mae pawb yn teimlo'n ddig weithiau, a hynny am lawer o wahanol resymau, nid dim ond pan fydd rhywun yn pigo arnom. Yn y gwasanaeth ddydd Llun, fe fuom yn rhoi gwahanol fathau o ddieter yn eu trefn. Pwy sy'n cofio'r gwahanol fathau o ddieter? Mae rhwystredigaeth yn fath o ddieter mae pobl yn ei deimlo pan fydd pethau'n mynd o chwith, er enghraifft pan fydd hi'n anodd meistrolï rhyw sgil mathemategol. Weithiau byddwch mewn hwyliau drwg pan fydd rhywun yn tynnu arnoch neu'n gwneud rhywbeth dydych chi ddim eisiau iddyn nhw'i wneud. Mae teimlo'n rhwystredig neu mewn hwyliau drwg yn aml yn ffordd dda o'n hysgogi i wneud dewisiadau da. Os oes problem fathemategol yn rhoi trafferth i chi a chithau'n dechrau teimlo'n rhwystredig, fe ddylai hynny eich ysgogi i ofyn am help gan ffrind neu gan un o'ch athrawon. Os oes rhywun yn mynd dan eich croen, efallai fod hynny oherwydd eu bod yn eich trin chi neu rywun arall yn annheg, a gallai teimlo fel hyn eich helpu i ddatrys y sefyllfa drwy ofyn i un o'r athrawon ddod i gael gair. Pan fyddwn yn dechrau teimlo'n ddig, yn rhwystredig neu mewn hwyliau drwg gall cymryd munud i feddwl ein helpu i weld y dewisiadau sydd ar gael i ni'n fwy clir. Byddwn yn sôn am y dewisiadau hynny yfory.

Munud i feddwl

Ydych chi erioed wedi teimlo'n rhwystredig? Pam? Beth ddigwyddodd oherwydd hynny?

Ydych chi erioed wedi bod mewn hwyliau drwg? Pam? Beth ddigwyddodd oherwydd hynny?

Pa benderfyniadau sy'n gwneud sefyllfaoedd fel hyn yn well a pha rai sy'n gallu eu gwneud yn waeth?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod bod emosiynau a theimladau o ddieter yn rhan o bwy ydym ni ac yn rhan o fod yn ddynol. Gall hwyliau drwg a rhwystredigaeth yn aml roi cyfle i ni i wneud dewisiadau sy'n gwneud pethau'n well, i ofyn am help neu i ddatrys problem drosom ein hunain. Helpa ni i gymryd munud i feddwl pan fyddwn yn teimlo'n ddig, er mwyn i ni allu gwneud y dewisiadau iawn a pharhau i helpu ein cymuned i fod yn dawel, yn heddychlön ac yn ddibryder. *Amen*

25.5 TEIMLO’N FWYFWY DIG

Yn ôl i’r themâu

Pwy sy’n cofio’r ddwy enghraifft gawsom ni ddoe wrth sôn am rwystredigaeth a hwyliau drwg? Dychmygwch eich bod yn ceisio datrys problem fathemategol ond yn methu’n lân â gwneud hynny, ac yn dechrau teimlo’n rhwystredig. Wrth i chi ddechrau teimlo’n fwy ac yn fwy dig, beth yw’r dewisiadau? Gallech ofyn i un o’ch ffrindiau neu i un o’ch athrawon am help, neu chwilio am ateb ar y we, neu gallech adael i’r dicter dyfu nes i chi dorri eich pensil, taflu eich gwaith ar lawr a dechrau taro’ch pen yn erbyn y wal! Neu os oes ffrind yn mynd ar eich nerfau, gallech gerdded i ffwrdd er mwyn iddo ef neu hi gael cyfle i fynd i wneud rhywbeth arall ac i chithau gael amser i bwyllo, neu gallech weiddi yn wyneb y ffrind a’i wthio i’r llawr. Ar hyn o bryd mae pob un ohonom yn dawel, yn heddychlun ac yn ddibryder, ac mae’n hawdd meddwl beth i’w wneud. Ond pan fyddwn ni yn y sefyllfaoedd hyn dyw hi ddim bob amser yn amlwg beth yw’r peth gorau i’w wneud. Gall cymryd munud i feddwl pan fyddwn yn teimlo’n ddig ein helpu i feddwl pa ddewisiadau sydd ar gael. O wneud hyn dro ar ôl tro, bydd yn dod yn haws dewis pwylllo yn lle colli eich tymer, a byddwch yn gallu bod yn dawel, yn heddychlun ac yn ddibryder.

Munud i feddwl

Pa opsiynau sydd ar gael i chi pan fyddwch yn dechrau mynd i hwyliau drwg?

Pa opsiynau sydd ar gael i chi pan fyddwch yn dechrau teimlo’n rhwystredig?

Pa opsiynau sydd ar gael i chi pan fyddwch yn dechrau teimlo’n ddig?

Pa opsiwn ddylech chi ei ddewis?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod bod emosiynau a theimladau o ddicter yn rhan o bwy ydym ni ac yn rhan o fod yn ddynol. Mae hwyliau drwg a rhwystredigaeth yn aml yn rhoi cyfle i ni i wneud dewisiadau sy’n gwneud pethau’n well, i ofyn am help neu i ddatrys problem drosom ni ein hunain. Helpa ni i gymryd munud i feddwl pan fyddwn yn teimlo’n ddig, er mwyn i ni allu gwneud y dewisiadau iawn a pharhau i helpu ein cymuned i fod yn dawel, yn heddychlun ac yn ddibryder. *Amen*

29.1 DAL EICH TAFOD

Yn ôl i'r themâu

Llun(iau) posib: Tad a dau fab (hŷn)

Gofynnwch i ddau ddisgybl ddarllen rhannau'r tad a Samuel.

Ydych chi erioed wedi dweud rhywbeth ac yna wedi difaru? Rhywbeth wnaeth frifo rhywun arall a rhywbeth yr hoffech chi fod wedi gallu ei gymryd yn ôl? Wel, yr wythnos hon byddwn yn trafod pa mor bwerus y gall ein geiriau fod. Mae geiriau'n gallu effeithio ar bobl am yn hir iawn. Gall geiriau caredig ar yr adeg iawn wneud i rywun deimlo'n well o lawer, a gall geiriau cas ar yr adeg anghywir achosi pob math o drafferthion. Yr wythnos hon rydym am glywed gan aelodau o un teulu a gafodd ei chwalu gan eiriau a gweithredoedd y mab ieuengaf. Byddwn yn trafod yr hyn a ddaeth â'r teulu'n ôl at ei gilydd yn y diwedd.

Y tad...

“Rwy'n dad i ddau o feibion a tan yn ddiweddar roedd popeth yn iawn. Rydyn ni'n deulu eithaf agos. Roedd y bechgyn yn arfer cweryla, fel y bydd bechgyn, ond roedd y mab ieuengaf, Samuel, wedi dechrau sôn am adael cartref er mwyn mynd i weld y byd. Wrth y bwrdd brecwast un diwrnod dywedodd ei fod eisiau cael ei etifeddiaeth yn syth bin er mwyn cael arian i fynd i deithio. Roedd Joshua, yr hynaf, yn pwyso'n ôl yn ei gadair ar y pryd a bu bron iddo gwympto pan glywodd eiriau Samuel. Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud. Fel arfer, byddwch yn cael eich etifeddiaeth ar ôl i'ch rhieni farw. Felly dyna lle roedden ni'n eistedd wrth y bwrdd brecwast a'r mab ieuengaf yn gofyn i mi farw, i bob pwrpas. Doeddwn i ddim yn gwybod p'un ai i chwerthin neu grio. Roedd Joshua dan fwy o deimlad na fi ac fe gerddodd i ffwrdd. Ar ôl diwrnod neu ddau, ac wedi trafod y mater gyda fy ngwraig, penderfynais rannu fy eiddo rhwng Joshua a Samuel. Doedd hi ddim yn deg rhoi cyfran Samuel iddo heb roi'r hyn oedd yn ddyledus i Joshua iddo yntau hefyd.”

Samuel...

“Helô, Sam ydw i, ond mae fy nhad bob amser yn fy ngalw'n Samuel. Dwi'n gwybod bod Dad wedi dweud fy mod i eisiau ei weld yn marw er mwyn i mi gael fy etifeddiaeth. Nid dyna roeddwn i'n ei feddwl. Roeddwn yn ysu am gael gweld y byd. Cefais fy magu mewn pentref eithaf bach, ac a dweud y gwir, dwi wedi cael bywyd da, ond dwi wedi cael llond bol braidd a dwi eisiau gweld beth arall sydd yna i'w weld. Penderfynais, pe bawn i'n aros tan ar ôl i Dad farw, y byddwn i'n rhy hen i fwynhau bywyd, felly wrth y bwrdd brecwast un bore penderfynais godi'r pwnc. Ro'n i wedi bod yn meddwl am y peth, ond yn sydyn dywedais y geiriau, “Dad, ga i fy etifeddiaeth?” Roedd Joshua'n eithaf dig, ond cymerodd Dad y peth yn well na'r disgwyl. Ychydig ddyddiau wedyn dywedodd y byddai'n rhoi fy etifeddiaeth i mi.”

Dechreuodd geiriau Samuel wrth y bwrdd brechwast gadwyn o ddigwyddiadau nad oedd ef na'i deulu'n eu disgwyl. Mae'r Beibl yn sôn bod tafod fel ffrwyn ar geffyl neu fel llyw ar long enfawr – er mai pethau bach ydynt, mae eu heffaith yn anferth. Mae ein tafod a'n geiriau'n fach, ond maent yn gallu cael effaith aruthrol. Mae'r hyn rydych chi'n ei ddweud gartref ac yn yr ysgol yn fwy pwerus o lawer nag a feddyliech chi. Rwy'n siŵr eich bod wedi clywed y dywediad ynglŷn â thrin pobl eraill fel yr hoffech chi gael eich trin eich hun. Beth am newid hynny a dweud y dylech siarad ag eraill fel yr hoffech iddyn nhw siarad â chi?

Munud i feddwl

Pa gyngor fyddech chi wedi'i roi i Sam pan oedd yn ystyried gofyn i'w dad am ei etifeddiaeth?

Ydych chi'n meddwl y dylai'r tad fod wedi teimlo'n ddig?

Fyddech chi wedi rhoi ei etifeddiaeth i Sam?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ymwybodol o bŵer geiriau, pŵer i helpu ac i wella ond hefyd i frifo ac i ddigio. Helpa ni i feddwl am yr hyn rydyn ni'n ei ddweud cyn ei ddweud. Helpa ni i feddwl am ganlyniadau ein geiriau cyn i ni eu dweud ac i fod yn ymwybodol o deimladau pobl eraill. Gad i'n cymuned fod yn lle llawn gofal a geiriau caredig. *Amen*

[Yn ôl i'r themâu](#)

29.2 BYW’N FRAS A CHOLLI’R CWBL

Yn ôl i’r themâu

Gofynnwch i un o’r disgyblion adrodd stori ddoe. Gofynnwch i rywun ddarllen rhan Sam.

“Mae’n teimlo fel ddoe pan adawais i fy nghartref a fy nheulu i fynd i weld y byd. Penderfynais rentu un o’r fflatiau gorau y gallwn ddod o hyd iddo, un â digon o le ynddo i gael partïon mawr. Roedd yr ystafell ar ben bloc mawr o fflatiau, a’r golygfeydd dros y ddinas yn wych. Roedd fy mhartïon i ymhlith y rhai gorau yn y ddinas, ac roedd digonedd o fwyd a diod yno. Roedd gen i lwyth o ffrindiau – wel, tan i’r arian ddod i ben, beth bynnag. Roeddwn wedi gwario pob dimau goch! Daeth yr arian i ben yn gynt nag yr oeddwn wedi’i ddisgwyl, a doedd gen i ddim byd ar ôl. Ac yn waeth na hynny, dechreuodd bwyd fynd yn brin drwy’r wlad i gyd. Roedd bwyd mor ddrud nes bod yn rhaid i mi werthu’r rhan fwyaf o fy eiddo er mwyn gallu bwyta. Felly dyma fi, wedi fy nhaflu allan o fy fflat, a does gen i ddim ond y dillad sydd amdanaf. Wn i ddim beth i’w wneud nesaf.”

Petai Sam yn gwybod mai dyma ble byddai ei eiriau’n arwain, tybed a fyddai wedi eu dweud yn y lle cyntaf? Nid ei eiriau brynodd y fflat, ac nid ei eiriau wariodd yr arian i gyd, ond ei eiriau ddechreuodd y cwbl yn sicr. Weithiau mae’r pethau rydym yn eu dweud yn arwain at ganlyniadau na allwn hyd yn oed ddechrau eu dychmygu. Pan oedd yn gwario ei arian, mae’n siŵr iddo gwrdd â llawer o bobl a oedd yn fodlon dweud eu bod yn ffrind iddo, ond diflannodd pawb ar ôl iddo golli’r cwbl.

Munud i feddwl

Sut arweiniodd geiriau Sam at hyn?

Pa gyngor fydddech chi wedi’i roi i Sam pan oedd pobl yn dod ato a gofyn am gael bod yn ffrind iddo?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ymwybodol o bŵer geiriau, pŵer i helpu ac i wella ond hefyd i frifo ac i ddigio. Helpa ni i feddwl am yr hyn rydyn ni’n ei ddweud cyn ei ddweud. Helpa ni i feddwl am ganlyniadau ein geiriau cyn i ni eu dweud ac i fod yn ymwybodol o deimladau pobl eraill. Gad i’n cymuned fod yn lle llawn gofal a geiriau caredig. *Amen*

29.3 LLYGADU BWYD Y MOCH

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i un o'r disgyblion adrodd y stori hyd yma. Gofynnwch i rywun ddarllen rhan Sam.

“Mae gen i newyddion da a newyddion drwg. Y newyddion da yw fy mod wedi cael gwaith. Y newyddion drwg yw na fyddaf yn cael fy nhalu tan ddiwedd yr wythnos, a dwi ar lwgu. Bwydo moch ydw i, ac mae bwyd y moch yn edrych yn flasus iawn. Mae'n anodd gen i gredu 'mod i wedi dweud hynny. Wel, fe fyddai fy mrawd Josh yn hapus petai e'n gwybod am hyn. Mae'n siŵr ei fod yn eistedd wrth y bwrdd bwyd nawr gyda Mam a Dad, a rhywun yn gweini bwyd iddo. Mae hyd yn oed gweision fy nhad yn cael mwy i'w fwyta na fi. Dyna ddigon! Dwi am fynd adre a dweud wrth Dad nad ydw i'n haeddu bod yn fab iddo gan fy mod wedi gwneud cam ag ef ac â Duw, ond fe allwn fod yn was yn ei gartref.”

Mae'n ofnadwy o anodd rhoi a derbyn ymddiheuriad. Mae Sam yn dod at ei goed yn y pen draw am fod bwyd yn brin, ac mae'n sylweddoli bod yn rhaid iddo ymddiheuro i'w dad er mwyn gwella pethau. Doedd dim sicrwydd y byddai ei dad yn derbyn yr ymddiheuriad, ond penderfynodd Sam gymryd cyfrifoldeb am yr hyn roedd e wedi'i ddweud a'i wneud. Weithiau mae angen i rywbeth mawr ddigwydd, fel y newyn yn y stori hon, er mwyn i ni ddod at ein coed. Rydym wedi sôn am feddwl am ganlyniadau ein geiriau cyn i ni eu dweud, ond weithiau rydym yn dweud ac yn gwneud pethau sy'n brifo ac yn digio pobl. Mae ymddiheuro, a hynny'n ddiffuant, yn ffordd dda o ddechrau codi pontydd unwaith eto. (Petai pobl yn cynnig ac yn derbyn ymddiheuriadau yn yr operâu sebon ar y teledu, byddai'r storïau'n rhai byr iawn, iawn!)

Munud i feddwl

Sut ydych chi'n teimlo pan fydd rhywun yn dweud rhywbeth cas wrthyh?
Oes angen i chi ymddiheuro wrth rywun am rywbeth?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ymwybodol o bŵer geiriau, pŵer i helpu ac i wella ond hefyd i frifo ac i ddigio. Helpa ni i feddwl am yr hyn rydyn ni'n ei ddweud cyn ei ddweud. Gad i ni fod yn barod i ymddiheuro pan fyddwn wedi brifo neu wedi digio rhywun arall, a gan wybod bod pawb yn gwneud camgymeriadau, gad i ni fod yn barod i faddau i eraill. *Amen*

29.4 Y TAD YN MADDAU

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i un o'r disgyblion adrodd y stori hyd yma. Gofynnwch i rywun ddarllen rhan y Tad.

Mi ddywed fy ngwraig wrthy ch chi nad ydw i erioed wedi peidio poeni am Samuel, ond rydw i'n ei gweld hi'n fwy fel pryder amdano. Yn ddyddiol bron ers y diwrnod iddo adael fe fûm i'n sefyll ar stepan y drws blaen gan wylio'r ffordd sy'n arwain allan o'r pentref, gan obeithio gweld Samuel yn dychwelyd yn ôl adref. Byddai Joshua'n digio o weld hynny, a'm gwraig yn credu fy mod i'n gwastraffu fy amser. Ond roeddwn i'n sicr y deuai'n ôl. Pan welais i e ar y ffordd, rhedais i'w gyfarfod a'i gofleidio. Roedd wedi cynhyrfu ac yn edrych mor drist, yn dweud ei fod wedi gwneud cam â Duw a fi a'i fod am weithio imi fel un o'm gweithwyr cyffredin. Ond yn lle hynny, dyma fi'n galw ar un o'r gweision a gofyn iddo ddod â'r dillad gorau allan i Samuel a'i helpu i'w gwisgo Y noson honno dyna i chi wledd gawsom ni – yn dathlu'r ffaith fod Samuel wedi dod adre'n ôl.

Faint ohonoch chi oedd yn disgwyl hynny? Beth fasech chi wedi'i wneud petai chi'n dad i Sam? Fasech chi wedi maddau iddo neu wedi eiwrthod a'i ddanfôn i ffwrdd? Ddoe fe welsom bod dweud 'sori' a derbyn ymddiheuriad yn ddau beth anodd iawn eu gwneud. Roedd y tad yn gwybod bod maddau i'r mab yn rhan bwysig iawn o ddod â'i deulu yn ôl at ei gilydd. Mae pawb yn gwneud camgymeriadau, a dim ond gwella pethau'n rhannol ydy ymddiheuriad – mae derbyn ymddiheuriad, maddau i rywun a thrystio eu bod o ddifrif ynglŷn â hynny yn sgil bwysig sydd ei angen arnom i gadw unrhyw gymuned gyda'i gilydd, gan gynnwys teuluoedd.

Munud i feddwl

Pa eiriau a ddefnyddir mewn ymddiheuriad?

Pan bod 'sori' weithiau'n air mor anodd ei ddweud?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ymwybodol o'r pŵer sydd gan rai geiriau, y pŵer grym i helpu ac iacháu ond hefyd y pŵer i frifo/anafu a digio. Helpa ni i feddwl am yr hyn rydym yn ei ddweud cyn ei ddweud. Boed i ni fod yn gyflym i ddweud 'sori' pan fyddwn wedi anafu neu ddigio rhywun arall ac yn gyflym i faddau i eraill, gan sylweddoli ein bod i gyd yn gwneud camgymeriadau. *Amen*

29.5 CENFIGEN JOSH

Yn ôl i'r themâu

Gofynnwch i un o'r disgyblion adrodd y stori hyd yma. Gofynnwch i rywun ddarllen rhan Josh.

“Dyw hi ddim yn deg. Mae Sam yn meddwl ei fod yn cael dweud beth bynnag mae e eisiau. Mae Sam yn meddwl ei bod yn iawn iddo ddigio Dad ac wedyn dod adre ac ymddiheuro a disgwyl i bopeth fod yn iawn eto. Fe wnaeth Dad nid yn unig faddau iddo, ond fe gafodd barti mawr iddo. Wel, es i ddim. Fe eisteddais i'r tu allan yn teimlo'n rhwystredig. Daeth Dad i chwilio amdanaf. Dywedais y gallwn innau fod wedi cymryd fy hanner i o'r etifeddiaeth a byw'n fras yn y ddinas, ond fe benderfynais aros gartref i helpu. Dyw Dad erioed wedi cael parti i fi. Ond yna dywedodd Dad rywbeth a wnaeth i mi feddwl. Dywedodd fod Sam wedi bod ar goll. Roedd Sam wedi gofyn am ei etifeddiaeth ac yna wedi gadael, ac roedd hynny wedi gwneud Dad yn drist iawn. Felly pan ddaeth Sam adre roedd fel petai ein teulu'n gyflawn unwaith eto, ac roedd Sam yn ddiogel o'r diwedd.”

Roedd geiriau'n bwysig yn y stori hon. Dechreuodd geiriau Sam wrth y bwrdd brechwast gadwyn o ddigwyddiadau nad oedd e na'i deulu'n eu disgwyl. Meddylodd Sam am y geiriau roedd e am eu defnyddio yn ei ymddiheuriad, ac roedd yn rhaid i'r tad esbonio'n ofalus wrth ei fab hynaf, Joshua, pam ei fod wedi maddau i Sam. Mae'n hawdd dweud na ddylai Sam fod wedi dweud yr hyn a ddywedodd yn y lle cyntaf, ac mae'n bwysig iawn meddwl am ganlyniadau'r hyn rydym yn ei ddweud. Mae'n bwysig cofio hefyd ein bod yn byw ac yn gweithio mewn cymunedau, a bod pawb yn gwneud camgymeriadau. Er mwyn i aelodau unrhyw gymuned, gan gynnwys ysgolion a theuluoedd, allu cyd-dynnu, mae'n bwysig bod yn barod i ymddiheuro a gallu maddau i eraill pan fyddant yn dweud neu'n gwneud y peth anghywir.

Munud i feddwl

Meddylwch am sut y cafodd geiriau eu defnyddio yn y stori hon.
Pam mae hi'n anodd dweud “Sori / Mae'n ddrwg gen i” weithiau?
Pam mae hi'n anodd maddau weithiau?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn ymwybodol o bŵer geiriau, pŵer i helpu ac i wella ond hefyd i frifo ac i ddigio. Helpa ni i feddwl am yr hyn rydyn ni'n ei ddweud cyn ei ddweud. Gad i ni fod yn barod i ymddiheuro pan fyddwn wedi brifo neu wedi digio rhywun arall, a gan wybod bod pawb yn gwneud camgymeriadau, gad i ni fod yn barod i faddau i eraill. *Amen*

33.1 CASÁU RHYWBETH, NEWID RHYWBETH

Yn ôl i'r themâu

Mae'r hysbyseb y bydd y gwasanaeth heddiw'n sôn amdani ar gael ar YouTube mewn fersiwn HD – tua 1 munud, 47 eiliad. Cofiwch wirio unrhyw fideos ar YouTube cyn eu dangos i'r disgyblion.

Llun(iau) posib: Logo Diwrnod Amgylchedd y Cenhedloedd Unedig

Yn 2004, rhyddhaodd Honda hysbyseb ar gyfer injans diesel newydd. Mae'r gân yn dechrau â'r geiriau, "Can hate be good? Can hate be great? Can hate be something that we don't hate?" Mae'r hysbyseb yn esbonio bod Honda'n casáu'r hen injans diesel sy'n swllyd, yn frwnt ac yn ddrewllyd. Mae'r gytgan yn dweud, "Hate something, change something, make something better." Mae'r hysbyseb wedi'i gosod mewn lle prydferth iawn gyda choed, blodau, brynau, llynnoedd, elyrch, ceirw ac ambell enfys. Ar wahanol adegau yn yr hysbyseb, mae gwahanol anifeiliaid yn cael gwared ar hen injans diesel ac yn eu dinistrio. Yn y diwedd, cawn weld yr injan diesel newydd, ac mae'r anifeiliaid yn croesawu'r injan diesel newydd glân i'w hamgylchedd hyfryd.

(Gwyliwch yr hysbyseb)

Mae hon yn hysbyseb glyfar iawn. Beth mae'r hysbyseb yn awgrymu y dylem ei gasáu? Mae'n awgrymu bod Honda'n casáu'r hen injans diesel gymaint nes i hynny ysgogi'r cwmni i ddylunio a chreu injan newydd sy'n lanach ac yn dawelach, ac yn well i'r amgylchedd. Pwy sy'n gwybod beth yw ystyr y gair 'ysgogi'? Ysgogiad yw'r rheswm dros wneud rhywbeth mewn ffordd benodol. Yn yr hysbyseb hon, cafodd Honda ei ysgogi i newid yr injan diesel oherwydd ei fod yn casáu'r hen injans.

Mae 'casáu' yn air cryf iawn. Ystyr 'casáu' yw teimlad dwys neu gryf o beidio hoffi rhywbeth. Gall teimlad cryf o beidio hoffi rhywbeth wneud i ni ymddwyn mewn ffyrdd penodol, er enghraifft gall teimlad cryf o beidio hoffi pryfed cop wneud i ni sgrechian, pwyntio a gweiddi, a gall teimlo nad ydym yn hoffi llefydd uchel wneud i'n stumog gorddi a gwneud i ni gydio'n dynn yn rhywun neu rywbeth sy'n agos atom. Fyddech chi'n bwyta bwydydd dydych chi ddim yn eu hoffi? Mae Honda'n awgrymu yn yr hysbyseb fod casineb yn gallu arwain at newid, a bod teimlad cryf o beidio hoffi rhywbeth yn gallu arwain at rywbeth gwell.

Mae Diwrnod Amgylchedd y Cenhedloedd Unedig yn cael ei gynnal ar 5 Mehefin bob blwyddyn. Mae'n adeg pan gawn ein hannog i feddwl am yr hyn y gallwn ei wneud i wella'r amgylchedd. Ydyn ni'n casáu'r syniad o niweidio'r amgylchedd gymaint fel ein bod yn barod i wneud rhywbeth amdano? Mae Honda'n awgrymu bod casineb yn ffordd dda iawn o ysgogi ac o newid y ffordd rydym yn ymddwyn. Ydych chi'n casáu'r sbwriel ar ein strydoedd neu'r mynyddoedd o fwyd sy'n cael eu gwastraffu bob dydd, neu'r holl ddŵr glân sy'n mynd yn wastraff pan fo cymaint o bobl

yn y byd yn ei chael yn anodd cael dŵr glân? Os ydyn ni'n casáu'r pethau hyn ond yn rhy ddiog i wneud rhywbeth amdanynt, efallai ei bod yn hen bryd i ni ddechrau casáu rhywbeth, newid rhywbeth a gwella rhywbeth.

Munud i feddwl

Ydych chi'n meddwl bod casineb yn gallu ysgogi rhywun i wneud rhywbeth da?
Beth mae angen i chi ei gasáu hyd yn oed yn fwy er mwyn helpu'r amgylchedd?

Gweddi

Rydym yn ddiolchgar am yr holl wahanol emosiynau a theimladau sy'n helpu i'n hysgogi i newid pethau er gwell. Helpa ni heddiw i feddwl am y pethau rydym yn gwybod bod angen i ni eu newid ac i ddod o hyd i'r ysgogiad i wneud y newid hwnnw.

Amen

33.2 PEIDIWCH Â GWNEUD DIM, GWNEWCH RYWBETH

Yn ôl i'r themâu

(Darllenwch y dyfyniad isod a defnyddiwch gwestiynau'r munud i feddwl i drafod beth yw ei ystyr)

"Does dim camgymeriad mwy na gwneud dim byd oherwydd mai dim ond ychydig y gallwn ei wneud." (Edmund Burke 1729–1797)

Munud i feddwl

Ydych chi erioed wedi gollwng sbwriel am eich bod yn meddwl mai dim ond darn bach o sbwriel oedd e, a fyddai neb yn sylwi?

Beth fyddai'n digwydd pe bai pawb yn yr ysgol yn gollwng un darn o sbwriel?

Ydych chi erioed wedi meddwl codi un darn o sbwriel?

Beth fyddai'n digwydd pe bai pawb yn yr ysgol yn codi un darn o sbwriel?

Mae dewis gwneud rhywbeth bach yn gallu dechrau rhywbeth mawr.

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod, os na wnawn rywbeth, na fydd dim byd yn newid. Wrth i ni feddwl am yr amgylchedd yr wythnos hon, helpa ni i gyd i wneud newidiadau bach cadarnhaol, gan wybod y gallwn, gyda'n gilydd, wneud gwahaniaeth mawr. *Amen*

33.3 NEWID BACH, GWAHANIAETH MAWR

[Yn ôl i'r themâu](#)

Gwylwch <https://www.youtube.com/watch?v=87K3r6Lz8ik> (neu chwiliwch am 'close the tap').

Gwylwch yr hysbyseb a/neu trafodwch beth yw ei hystyr; ceir esboniad o'r hysbyseb isod.

Mae'r hysbyseb yn dweud, os ydym yn gadael i'r tap redeg wrth lanhau ein dannedd, y gallwn wastraffu hyd at 10 litr o ddŵr. Mae'r hysbyseb hefyd yn dangos sut mae pobl dros y byd i gyd yn defnyddio dŵr i ymolchi, yfed a golchi bwyd yn ogystal ag i lanhau eu dannedd. Mae'r holl ddŵr sy'n dod allan o'n tapiâu wedi bod drwy broses i'w lanhau ac mae hynny'n cymryd amser, arian ac ynni. Mae'n hollbwysig ein bod yn gwneud y defnydd gorau o'r dŵr sydd gennym yn hytrach na gadael iddo fynd i lawr y draen heb ei ddefnyddio. Gall newid bach wrth lanhau ein dannedd wneud gwahaniaeth mawr.

Munud i feddwl

Faint o boteli pop 2 litr allech chi eu llenwi gyda 10 litr?

Sawl litr o ddŵr allai gael eu gwastraffu pe bai pawb yn ein dosbarth yn gadael i'r tap redeg wrth lanhau eu dannedd yfory?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod, os na wnawn rywbeth, na fydd dim byd yn newid. Wrth i ni feddwl am yr amgylchedd yr wythnos hon, helpa ni i gyd i wneud newidiadau bach cadarnhaol, gan wybod y gallwn, gyda'n gilydd, wneud gwahaniaeth mawr. *Amen*

33.4 FI YW'R MAN CYCHWYN

Yn ôl i'r themâu

(Darllenwch y dyfyniad isod a defnyddiwch gwestiynau'r munud i feddwl i drafod beth yw ei ystyr) "Rhaid byw y newid rydym am ei weld."

Munud i feddwl

Beth ydych chi'n meddwl mae'r dyfyniad yn ceisio'i ddweud?

Ydych chi'n meddwl y gallwch ddylanwadu ar eraill os nad ydych chi, yn gyntaf, yn newid y ffordd rydych yn byw?

Pa fathau o bethau allech chi neu eich dosbarth eu gwneud i helpu'r amgylchedd?

- Defnyddio llai o ddŵr
- Cerdded yn amlach – i'r ysgol
- Ailgylchu
- Ailddefnyddio
- Compostio
- Defnyddio bylbiau golau sy'n arbed ynni
- Gofyn i Mam a Dad yrru'n llai aml (i'r siop leol, er enghraifft)
- Gofyn i Mam a Dad yrru'n arafach – mae'n arbed tanwydd
- Os oes rhaid i chi fynd yn y car, allwch chi rannu lifft?
- Diffodd y goleuadau pan nad oes neb yn yr ystafell
- Ailddefnyddio poteli diod yn lle prynu un newydd bob dydd
- Defnyddio gwellt yfed a chwpanau y gallwch eu hailddefnyddio yn lle rhai un-tro
- Defnyddio batris y gallwch eu hail-lenwi â thrydan
- Cael cawod gyflym, gan fod bath fel arfer yn defnyddio dwywaith cymaint o ddŵr

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod, os na wnawn rywbeth, na fydd dim byd yn newid. Wrth i ni feddwl am yr amgylchedd yr wythnos hon, helpa ni i gyd i wneud newidiadau bach cadarnhaol, gan wybod y gallwn, gyda'n gilydd, wneud gwahaniaeth mawr. *Amen*

33.5 GWNEWCH Y PETHAU BYCHAIN

Yn ôl i'r themâu

Ddoe fe fuom yn trafod deg ffordd neu fwy y gallwn helpu'r amgylchedd. Faint o wahaniaeth allai un person ei wneud wrth wneud un o'r pethau hyn? Faint o wahaniaeth allai un person ei wneud wrth wneud pob un ohonynt? Faint o wahaniaeth allai'r dosbarth cyfan ei wneud wrth wneud pob un ohonynt? Beth am bawb yn yr ysgol?

Ar ôl chwe diwrnod y creu, mae'r Beibl yn disgrifio Duw'n creu gardd i Adda ac Efa gael byw ynddi. Mae'r Beibl yn esbonio bod Duw wedi rhoi Adda yn yr ardd berffaith 'i'w thrin hi a gofalu amdani'. P'un a ydych yn credu'r stori honno ai peidio, mae bodau dynol yn gallu gofalu am y byd mewn ffordd na all yr un creadur arall ar y ddaear ei wneud. Gall bodau dynol wneud gwahaniaeth, p'un a ydym yn rhannu adnoddau'r byd ac yn eu defnyddio'n ddoeth, neu'n gofalu amdanynt yn wael. Rydym i gyd yn gyfrifol am ddyfodol y blaned. Rydym wedi clywed yr wythnos hon fod newid bach yn well na dim newid, a bod newidiadau bach gyda'i gilydd yn gallu troi'n newidiadau mawr, yn ddigon mawr i helpu'r blaned gyfan.

Munud i feddwl

Pa newidiadau ydych chi wedi penderfynu eu gwneud yr wythnos hon?
Sut all y newidiadau hyn wneud gwahaniaeth mawr?

Gweddi

Annwyl Dduw

Rydym yn gwybod, os na wnawn rywbeth, na fydd dim byd yn newid. Wrth i ni feddwl am yr amgylchedd yr wythnos hon, helpa ni i gyd i wneud newidiadau bach cadarnhaol, gan wybod y gallwn, gyda'n gilydd, wneud gwahaniaeth mawr. *Amen*

Gwybodaeth hawlfraint

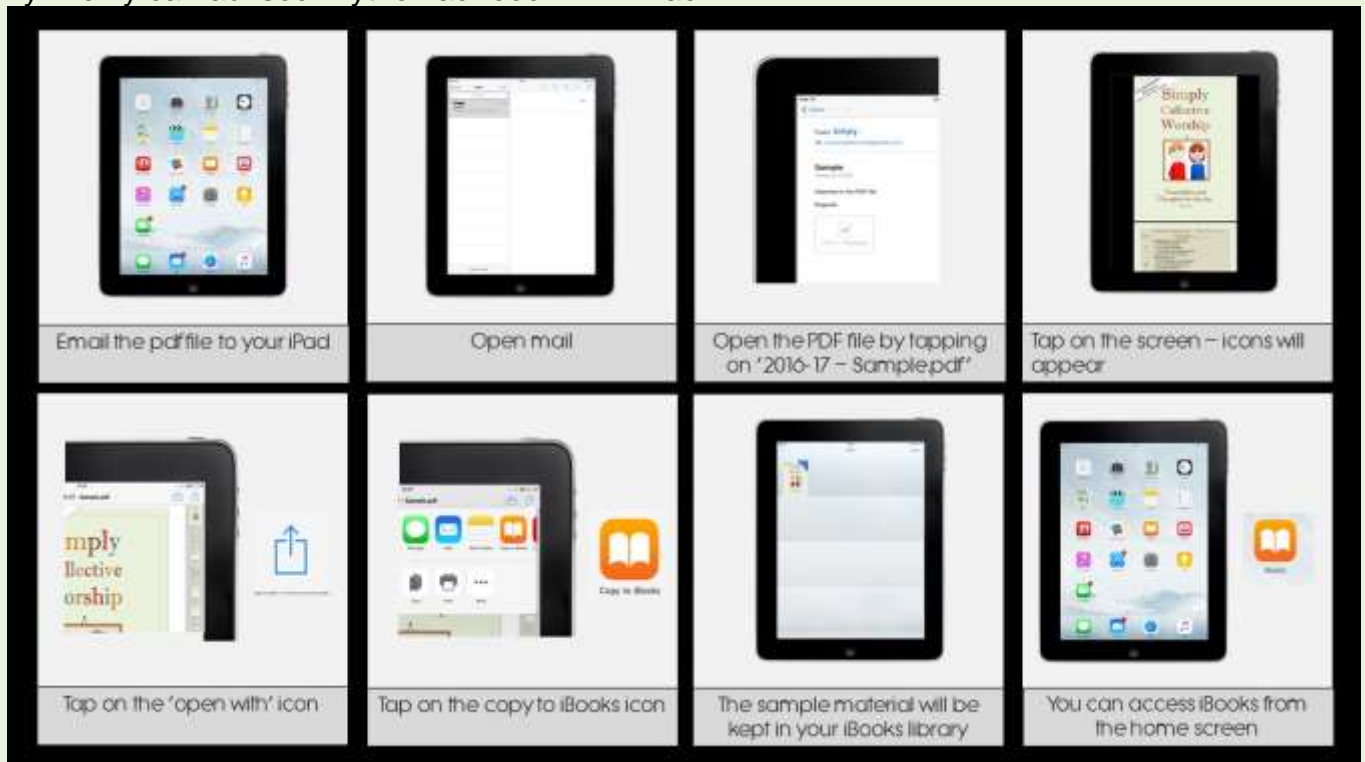
Simply Collective Worship: Hawlfraint © 2015 Philip Lord

Llun ar y Clawr Blaen gan Morgan Hebner, Hawlfraint © 2015

Beibl.net - © Gobaith i Gymru 2015 – Defnyddir gyda chaniatâd.

Sut i

Mae'r adnodd hwn wedi ei gynllunio i gael ei ddefnyddio ar iPad neu ddyfeisiau digidol eraill. Dilynwch y camau isod lwytho'r adnodd hwn i iPad.



[Yn ôl i'r themâu](#)