

# Cristingl Llan Llanast

## Creu Llanast a Christingl

Mae'r Cristingl yn thema wych i'w defnyddio ar gyfer Llan Llanast, fel y bydd unrhyw un sydd wedi treulio'r Adfent neu'r Epiffani ag orennau a losin fyny at eu clustiau'n gwybod. Os nad ydych wedi dod ar draws Llan Llanast eto, mae'n eglwys i bobl o bob oedran yn seiliedig ar greffttau, dathlu a chyd-fwyta, fel arfer unwaith y mis. Mae rhagor o wybodaeth am Lan Llanast yn [www.messychurch.org.uk](http://www.messychurch.org.uk).

## Llan Llanast a'r Cristingl

Themâu'r Cristingl: gweini eraill, meddwl am blant mewn sefyllfaoedd anodd, dathlu golau yn y gwyll, creadigrwydd ac achubiaeth - a bwyd - yn cydblethu'n hyfryd â phwyslais Llan Llanast ar letygarwch, creadigrwydd a dathlu.

Yma mae amlinelliad o sesiwn Cristingl a Llanast, o gelf a chrefft i ddathlu a bwyd. Dim ond awgrymiadau yw'r syniadau hyn, a gallent sbarduno rhai eraill gan bobl yn eich tîm sy'n fwy addas i'ch grŵp.

## Syniadau ar gyfer eich Cristingl Llan Llanast

- Byddwch yn greadigol a dewis un o'r gweithgareddau crefft a awgrymwn
- Golchwch eich dwylo ar ôl gorffen â'ch gweithgareddau crefft
- Casglwch y Cristinglau a'u cadw'n rhywle diogel
- Dangoswch eich creadigaethau i'ch gilydd
- Cydganwch (awgrymwn ganeuon ar ddiwedd y llyfryn hwn)
- Siaradwch am symbolaeth y Cristingl neu ddweud hanes y Cristingl
- Goleuwch ganhwylau a chasglu rhoddion i Plant Dewi
- Cyd-weddiwch
- Cyd-fwyteuoch



## **Byddwch yn greadigol**

Dewiswch rai gweithgareddau creadigol o'r rhestr isod a mwynhewch feddwl am themâu'r Cristingl, a'r gwaith o'i greu.

## **Golchwch eich dwylo!**

Gan y byddwch yn bwyta'n syth ar ôl y dathliad, sicrhewch fod pawb yn golchi eu dwylo ar ôl y crefftau a chyn y dathlu.

## **Casglwch y Cristinglau**

Defnyddiwch hambyrddau o liwiau gwahanol a rhowch y Cristinglau arnynt a gofynnwch i bawb gofio pa liw hambwrdd y mae eu Cristingl arno. Cariwch yr hambyrddau i'r man addoli, efallai'n arwain gorymdaith o'r gynulleidfa i gyfeiliant cerddoriaeth. Rhowch yr hambyrddau ar flaen y casgliad a gadewch i bawb eistedd.

## **Dangoswch eich creadigaethau**

Os ydych wedi cymryd ffotograffau o'r crefftau gwahanol, dangoswch nhw a siaradwch amdanynt. Gwnewch gysylltiad rhwng y creadigrwydd a chreadigrwydd Duw pan greodd y byd, wedi'i gynrychioli yma gan oren.

## **Canwch gân**

Canwch y caneuon sydd ar ddiwedd y llyfryn hwn.

## **Siaradwch am y symbolaeth**

Siaradwch am symbolaeth oren, ffrwythau, rhuban a channwyll y Cristingl. Gallech geisio creu Cristingl Mawr (gweler isod) fel arddangosiad gweledol.

Gallwch wneud popeth yn anghywir ar bwrpas:

'Dyma oren sy'n symboleiddio dafad dew iawn / y Blaned Mawrth / powlen pysgodyn aur...  
Na? Beth mae'n ei gynrychioli felly?'



'A'r pethau hyn ar ffyn coctel, maen nhw'n amlwg yn ein hatgoffa o nodwyddau gwau / pobl denau / gweill bwyta...'

'Mae'r rhuban coch yn gwneud inni feddwl am drwynau oer / blychau post / injan dân...'

'Mae'r gannwyll yn cynrychioli blodfresych / tân gwyllt / rheolydd Wii...'

Wel, dywedwch chi wrthyf beth mae'n ei gynrychioli felly.'

Mae'n anhygoel sut mae rhywbeth rydych wedi'i wneud eich hun i fynd ag ef adref gyda chi yn gallu ein hatgoffa o stori mor wych: Duw y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân yn creu'r byd mor brydferth, gan roi popeth sydd ei angen arnom i ni ymhob tymor. Yn ein caru cymaint y bu iddo farw drosom, yn ein hamgylchu â'i gariad am byth, a goleuo'r cysgodion yn y byd ac yn ein bywydau hyd yn oed heddiw.

Rydym yn gweithio gyda Duw i ddod â chariad a goleuni i blant mewn lle tywyll, a bydd yr arian a godir heddiw'n cyfrannu at hynny.

Y Cristingl: Cannwyll wedi'i chynnau (sef Iesu, Goleuni'r Byd), oren (sef y byd), rhuban coch (sef gwaed Crist) a phedair ffon goctel yn dwyn ffrwyth (sef creadigaethau Duw).

### **Cynnau'r Cristinglau a chasglu'r arian a godwyd**

Dyma amser da i ddweud y rheolau iechyd a diogelwch wrth bobl ac egluro lle i fynd â'r Cristingl a sut y caiff ei gynnau.

Wrth i'r gerddoriaeth chwarae, gwahoddwch bawb i ddod â'u Cristingl o'r hambwrdd, efallai'n gyfnewid am yr arian y maen nhw wedi'i gasglu.



### **Cyd-weddïo**

Pan fydd pob Cristingl wedi'i gynnu, gwahoddwch bawb i fwynhau eiliad o lonyddwch i edrych ar y golau yn y tywyllwch a dweud rhywbeth preifat wrth yr Iesu.

Dewch â'u gweddïau ynghyd gydag un weddi eirioli fer.

Efallai yr hoffech nawr ganu cân ddistaw cyn chwythu'r canhwyllau, troi'r goleuadau ymlaen a gwahodd pawb i roi eu Cristingl i lawr o'u blaen i ddweud Gras Llanast:

Boed i ras ein Harglwydd Iesu Grist (daliwch eich dwylo fel petaech yn cymryd anrheg)

A chariad Duw (rhowch gwtsh i'ch hun)

A chymdeithas yr Ysbryd Glân (daliwch ddwylo â rhywun)

Fod gyda ni oll, nawr ac yn oes oesoedd, Amen! (codwch eich dwylo gyda'ch gilydd i'r awyr)

### **Cyd-fwyta**

Er enghraifft, gweinwch datws trwy'u crwyn â ffa pob gyda chaws neu 'gannwyll' sosej yn dod mas o'r top (os ydych wir am fod yn greadigol, gallwch chwistrellu rhywfaint o 'gaws tiwb' mewn siâp fflam ar ei ben). Ychwanegwch bedwar darn o lysiau amrwd: tomato, ciwcymbr, pupur a seleri o'i gylch i gynrychioli'r ffrwythau a'r losin.

### **Dosbarthwch daflenni**

Rhowch daflenni i'r plant fynd â nhw adref.

#### *Gallent roi arnynt:*

- Ddyddiad eich Llan Llanast nesaf neu wasanaethau a digwyddiadau Nadolig perthnasol
- Llun o Gristingl i'w liwio i mewn neu label lapel
- Llun o anrheg i ddarlunio arno: Pa anrheg hoffech chi ei rhoi fwyaf i blant mewn lle tywyll y Nadolig hwn?

#### *Rhai cwestiynau:*

- Pwy yw'r goleuni yn eich bywyd?
- Allwn ni ddiolch i Dduw amdano?
- Pwy ydych chi'n ei nabod sydd mewn lle tywyll?
- Allwn ni ofyn i Dduw ei helpu?
- Beth yw'ch hoff garol Nadolig?



# Gweithgareddau Cristingl Llan Llanast

## Creu Cristingl

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Orennau
- Ffrwythau tymhorol neu leol
- Ffyn coctel
- Ffoil
- Rhuban / tâp coch
- Canhwyllau

Yn hytrach na gwneud Cristingl cyn eich dathliad, gall pawb wneud eu Cristingl eu hunain ar ddiwrnod y gwasanaeth.

Y prif wahaniaeth allai fod ffrwythau'r tymhorau: gallai fod yn well gan rai losin meddal, gydag eraill yn hoffi grawnwin, ffrwythau sych, olewydd, ciwbiau caws neu resins. Os oes fferm leol sy'n gwerthu cynnyrch addas, prynwch rywbeth - caws, ham, neu ddarnau bach o bysgod sych efallai?

Gan egluro a siarad am symbolaeth wahanol wrth greu pob darn, sy'n helpu pobl i gofio diben hyn oll.

## Creu Cristingl Mawr ar y cyd

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Rhywbeth i fod yn sylfaen i oren mawr
- Papur / papur lapio / cerdyn
- Papur tusw
- Lluniau cylchgrawn
- Tortsh neu gannwyll
- Tâp gludiog / glud
- Rhuban anrheg coch neu bapur crepe
- Ffyn cebab, polion ffa neu handlen ysgub



Un i'r peirianwyr yn eich plith: gyda'ch gilydd gwnewch Gristingl mawr i'w ddefnyddio yn y dathliad. Gallai'r oren fod yn *space hopper* â'i gyrn yn pwyntio i lawr ar fin sbwriel, pêl traeth ar fasged papur gwastraff, pêl bolystyren enfawr neu hyd yn oed fframwaith pren a wnaed gan rywun medrus.

Ar y sylfeini hyn, mae pawb yn helpu i sticio darnau o bapur lapio a lluniau o gylchgronau gyda llawer o lud. Gallech naill ai ei wneud yn oren i gynrychioli'r Cristingl, neu'n las, gwyrdd a gwyn i gynrychioli'r byd. Os ydych yn defnyddio tiwb i ddal tortsh ar gyfer y golau am ei ben, tapiwch ef yn ei le cyn creu'r collage.

Gallai'r gannwyll fod yn un gŵyr go iawn ar blât bach wedi'i osod ar ben y glôb, neu'n dortsh llachar wedi'i roi ar ddarn o diwb rydych wedi'i dapio yn ei le. Os yw'n edrych fel nad oes ffordd o sicrhau na fydd y golau'n disgyn, gallwch gael gwirfoddolwr i ddal y gannwyll y tu ôl i'r glôb.

Dull arall yw gwneud llun 2D gyda dolen a gwe o raff drosti, a gallwch roi stribedi papur tusw oren arno. Cynrychiolir y gannwyll gan betryal 2D gyda chollage gwyn a siâp fflam lachar arno.

Gallai'r rhuban ar gyfer y ddwy fersiwn fod yn rhuban anrheg neu'n bapur crepe. Gallai ffrwythau'r tymhorau fod yn siapiau cardfwrdd neu fel arall gael eu haddurno a'u gosod yn eu lle gyda thâp i ffyn cebab pren, polion ffa neu handlenni ysgub. Gallai'r rhain gael eu dal gan wirfoddolwyr os yw'n rhy anodd eu sticio i'ch glôb.

Ceisiwch hongian y siâp 2D oddi ar drawst neu ffenestr i'w arddangos. Gallech siarad wrth wneud - beth am drafod pa mor fawr yw cariad Duw: ai dim ond i bobl dda y mae'r cariad hwn, i bobl sy'n ei haeddu? A yw ei gariad ar gyfer ein planed ni neu a yw'n caru planedau, galaethau eraill, a'r bydysawd hefyd? Pryd ydyn ni'n ei chael hi'n anodd credu bod Duw yn ein caru?



## Bwytwch oren, plannwch yr hadau

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Orennau
- Potiau plannu
- Sticeri oren

Mwynhewch suddlonder yr oren, siaradwch am y manylder yn nyluniad y plisg a'r patrymau sydd yng nghig yr oren - siaradwch am ryfeddod yr hyn mae Duw wedi'i wneud ag oren cyffredin.

Gallai pob person gael segment i'w fwyta neu ei sugno, a gallai'r hadau gael eu casglu a'u plannu mewn potiau compost. Efallai gallech addurno'r pot â sticeri oren. Mae'n gyffrous iawn tyfu coeden o hedyn - maen nhw'n tyfu'n eithaf cyflym ac yn bert iawn mewn pot, hyd yn oed os ydyn nhw'n cymryd 20 mlynedd i ddwyn ffrwyth!

## Goleuni'r Byd

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Papur du
- Papur tusw
- Glud
- Siswrn
- Gweill
- Glitr
- Paent

Gwnewch 'ffenestr gwydr lliw' o bapur du gyda phapur tusw wedi'i rwygo dros y siapiau rydych wedi'u torri o'r papur du.

Gallech ddilyn y thema Cristingl drwy annog pobl i greu siâp y ddaear â siâp kannwyll uwchben. (Cofiwch, mae'n haws torri siâp o ganol papur du os yw'n siâp cymesur. Plygwch y papur yn ysgafn a thorri hanner y siâp i mewn i'r plyg - pan fyddwch yn ei dorri, bydd yn creu siâp cyfan. Mae siapiau daear a channwyll yn gweithio drwy wneud hyn.)





Neu, peintiwch sribyn o liw ar gyfer y gannwyll, ac yna cael hwyl gyda phaent melyn neu oren (wedi'i gymysgu ag ychydig o ddŵr): rhowch bwll o baent ar y papur uwchben y sribyn o liw, a'i chwythu gyda gwelltyn yfed i greu fflam lachar uwchben siâp y gannwyll. Rhowch glitr drosto pan fo'n wlyb.

### **Byd o ryfeddod**

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Papur hances
- Cerdyn glas
- Creons cŵyr
- Secwins
- Ffyn lolipop
- Glitr

Siaradwch am brydferthwch y ddaear wrth iddi fynd drwy'r gofod a pa mor wych yw hi i Dduw ddewis ein planed i anfon ei fab ei hun iddi.

Gwnewch lun o'r lle gwerthfawr hwn sy'n ddigon pert i'w gadw.

Gludwch gylch o bapur tusw glas golau ar gerdyn glas tywyll. Rhwbiwch ddarnau o bapur tusw gwyrdd gyda chreon cŵyr gwyrdd gyda gratiwr caws y tu ôl i'r papur tusw fel ei fod yn creu patrwm gwriadog. Yna, rhwygwch y papur yn 'siapiau cyfandir' bras.

Gwnewch yr un fath â'r creon cŵyr gwyn ar bapur tusw gwyn ar gyfer y capiau iâ gan dorri'r ymylon cylch â siswrn. Gludwch y siapiau gwyrdd a gwyn i lefydd addas ar y byd glas golau a gludwch secwins bychain neu sêr o'i amgylch.

Fframiwch bopeth os gallwch chi, efallai gyda ffyn lolipop, glitr, neu fwy o sêr wedi'u gludo ar yr ymylon.

### **Peintio bysedd**

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Glud glitr
- Papur du a gwyn
- Beiros a phensiliau





Rhowch y glud glitr yn y potiau. Defnyddiwch bapur du a gwyn i ddarlunio ar naill ai siâp o'r Iesu neu'r gair 'Iesu', yn dibynnu ar oedran y rhai sy'n cymryd rhan (gallech wneud stensil). Gan ddefnyddio'ch bysedd, peintiwch ffigur neu air â'r glud glitr. Siaradwch am yr Iesu a'r ffordd y tywynnodd hedd a chariad a charedigrwydd a gwellhad i lefydd tywyll, a chododd gywilydd ar bobl oedd yn ymddwyn yn annheg at eraill.

### **Peintio rhôl marblis**

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Beibl
- Papurau newydd a chylchgronau
- Papur a glud
- Paent coch
- Hambwrdd
- Marblis

Mae cariad Duw ymhobman, fel y mae Salm 139 yn ein hatgoffa. Ysgrifennwch adnodau 9-12 i bobl eu darllen wrth wneud y grefft hon.

Torrwch luniau o bapurau newydd a chylchgronau neu argraffwch nhw o'r we, gan ddangos digwyddiadau, llefydd a phobl bob dydd; enwog a lleol, hapus a thrist, o bob cefndir. Gwahoddwch bobl i dorri siâp calon mawr allan o bapur a gludwch y darluniau drosto. Rhowch y galon ar hambwrdd gyda'r ochrau wedi'u codi (i gadw'r marblis arno). Yna gollyngwch farblen mewn paent coch a'i rollo dros ddarluniau'r galon i adael llwybrau o goch i ddangos cariad yr Iesu'n cyrraedd y bobl a'r llefydd hyn.

### **Coeden 3D**

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Ewyn ffynci
- Sticeri
- Cerdyn
- Siswrn



Gan feddwl am ffrwythau'r tymhorau, gwnewch goeden 3D drwy dorri dau siâp coeden o gerdyn neu ewyn ffyni. Rhannwch bob un yn ddau ac addurnwch bob ochr ag ewyn wedi torri, sticeri neu gerdyn i gynrychioli eich hoff liwiau a ffrwythau, blagur a dail y pedwar tymor. Yna slotiwch nhw i mewn i'w gilydd - dylent allu sefyll ar eu pen eu hunain. Siaradwch am sut beth yw hi i fyw mewn gwlad lle na allwch fynd i'r siop i brynu ffrwythau. Siaradwch am yr adegau maen nhw wedi tyfu pethau a'u bwyta. Siaradwch am y dirgelwch o roi hedyn yn y ddaear a'i weld yn tyfu.

## **Daliwch Gannwyll**

*Bydd angen y rhain arnoch:*

- Cannwyll Cristingl
- Pot jam gwag glân
- Tyllwr
- Papur
- Glud

Ar ôl bwyta'r oren Cristingl, gallwch roi cannwyll y Cristingl yn y pot jam, efallai'n ei lynu â Blu-tak. Plygwch ruban o bapur tywyll o amgylch y pot jam ar ôl tyllu siapiau pobl ynddo. Gwnewch hyn gan ddefnyddio tyllwr. Gludwch ef yn ei le. Pan fo'r gannwyll wedi'i goleuo, bydd y bobl yn gadael i'r golau dywynnu drwyddynt. Nawr mae'n amser siarad.

