# CLWB PLANT TRWY'R POST

Pecyn wythnosol 14
29/06/20

## Gweddi'r Arglwydd Rhan 1

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, Alan Petch, Leah Montgomery, 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

“A pheidiwch gweddïo fel y rhai sy'n gwneud sioe o'u crefydd. Maen nhw wrth eu boddau pan mae pobl yn edrych arnyn nhw yn codi i weddïo yn y synagogau neu ar strydoedd prysur. Credwch chi fi, dyna'r unig wobr gân nhw! Pan fyddi di'n gweddïo, dos i ystafell o'r golwg, cau y drws, a gweddïo ar dy Dad sydd yno gyda ti er dy fod ddim yn ei weld. Wedyn bydd dy Dad, sy'n gweld pob cyfrinach, yn rhoi dy wobr i ti. A phan fyddwch chi'n gweddïo, peidiwch mwydro ymlaen yn ddiddiwedd fel mae'r paganiaid yn gwneud. Maen nhw'n meddwl y bydd Duw yn gwrando am eu bod yn gweddïo mor hir. Peidiwch chi â bod fel yna. Mae'ch Tad chi'n gwybod yn union beth sydd ei angen arnoch chi cyn i chi ddweud gair.

“Dyma sut dylech chi weddïo:

‘Ein Tad sydd yn y nefoedd,
dŷn ni eisiau i dy enw di gael ei anrhydeddu.
Dŷn ni eisiau i ti ddod i deyrnasu,
ac i'r cwbl sy'n dda yn dy olwg di
ddigwydd yma ar y ddaear fel mae'n digwydd yn y nefoedd.
Rho i ni ddigon o fwyd i'n cadw ni'n fyw am heddiw.

*Mathew 6:5-11 Beibl.net*

## Fersiwn syml

Peidiwch â gweddïo fel y bobl eraill o’ch cwmpas, sy’n gweddïo er mwyn pobl eraill nid er mwyn Duw. Pan fyddwch yn gweddïo, chwiliwch am le i fod ar eich pen eich hunain fel mai dim ond Duw sy’n eich clywed ac mi fydd Duw yn eich gwobrwyo. Does dim rhaid i’ch gweddïau fod yn hir er mwyn cael sylw Duw, a pheidiwch ag ailadrodd geiriau heb feddwl. Mae Duw yn gwybod beth yr ydych ei eisiau cyn i chi ofyn. Dyma sut ddylech chi weddïo:

Dduw Dad, rwyt ti’n wych!
Rwyf am i ti fod yn ben.
Os gweli di’n dda rho beth sydd ei angen arnom.

# Cwestiynau i’w Trafod

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

1.Gyda phwy fyddi di’n mwynhau siarad? Am beth fyddi di’n siarad?

2.Pam wyt ti’n meddwl fod Iesu eisiau i ni alw Duw yn Dad?

3.Pa fath o bethau wyt ti’n feddwl fuasai’n gallu bod yn well ar y ddaear?

4.Sut fedri di adael i Dduw fod yn frenin ar dy fywyd di?

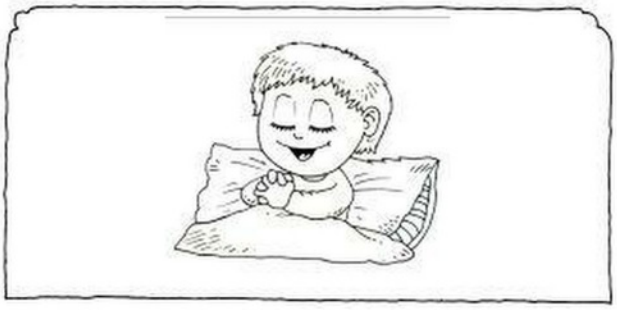
# Gweddi fer

O Dduw, rwyt Ti mor wych!
Rwyt Ti mor fawr, mor dda ac mor nerthol.
Rydw i eisiau i Ti fod yn ben ar fy mywyd i. Plîs helpa fi i fyw’n dda.
Diolch i Ti am y bwyd dwi wedi’i gael heddiw. Diolch i Ti dy fod Ti’n rhoi bob dim dwi ei angen i mi.
Amen.

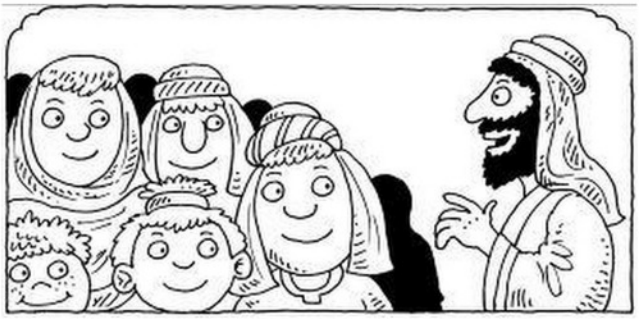
# Stori i'w lliwio

## Gweddi'r Arglwydd wedi'i haddasu ar gyfer plant

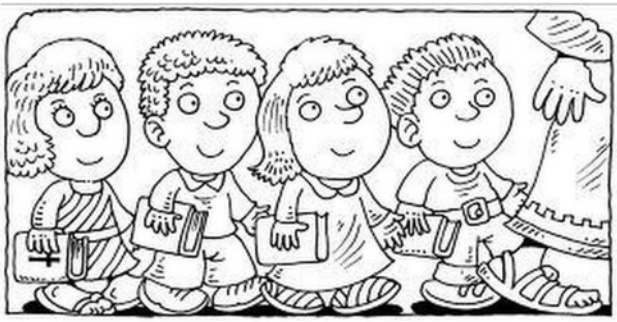
www.lambsongs.co.nz Jill Kemp Cyf. Susan Williams Lluniau: Richard Gunther



Gweddïo ydy siarad gyda Duw. Byddai Iesu'n gweddïo ar Dduw ei dad oedd yn y nefoedd o hyd ac o hyd.

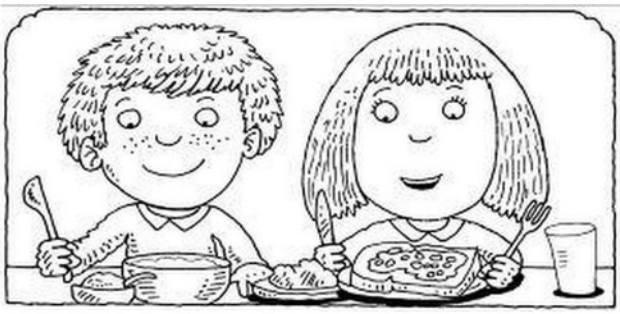


Dysgodd Iesu ei ffrindiau i weddïo fel hyn, "Ein Tad yn y nefoedd…

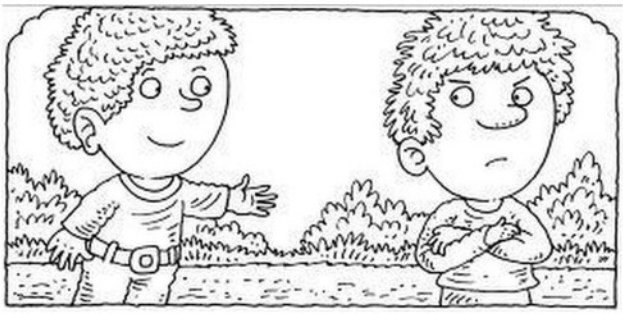


mae dy enw di'n bwysicach nag unrhyw enw arall ar y ddaear ac yn y nefoedd.

Gwna'r byd hwn yn le heddychlon ble gall pobl dy garu di Dduw a gwneud yr hyn sy'n dda ac yn gywir, yn union fel ag y mae hi yn y nefoedd.



Heddiw rho i ni'r bwyd y mae'n cyrff ni ei angen a chadw ni rhag gael ein brifo.



Maddau i ni a helpa ni i faddau i eraill, hyd yn oed os ydyn nhw'n gas gyda ni.

Atgoffa ni i wneud y dewisiadau gorau a'r hyn rydan ni'n gwybod sy'n iawn

oherwydd ti ydy Brenin y bydysawd a thi sy'n rheoli'r holl fyd. Rwyt ti'n Dduw mawr, gwych. Amen.

Lliwio

Ein Tad sydd yn y nefoedd,
dyn ni eisiau i dy enw di gael ei anrhydeddu.
Dyn ni eisiau i ti ddod i deyrnasu,
ac i'r cwbl sy'n dda yn dy olwg di ddigwydd yma ar y ddaear fel mae'n digwydd yn y nefoedd.
Rho i ni ddigon o fwyd i'n cadw ni'n fyw am heddiw.
Maddau i ni am bob dyled i ti yn union fel dyn ni'n maddau i'r rhai sydd mewn dyled i ni.
Cadw ni rhag syrthio pan fyddwn ni'n cael ein profi,
ac achub ni o afael y drwg.

Achos ti sy'n teyrnasu,
ti sydd â'r grym a'r gogoniant am byth.
Amen

# Posau

## Adnod mewn cod

Datrysa'r cod i ddod o hyd i'r adnod

M⇨e'ch ♦⇨d ch↓'■ →▷◢b☐d ◢■

u■↓☐■ be♦h s◢dd e↓ ⇨■→e■

⇨r■☐ch ch↓ c◢■ ↓ch↓ dd▷eud

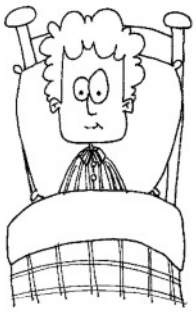
→⇨↓r. M⇨♦he▷ 6 ⇨d■☐d 8

**Allwedd y cod:**

a = ⇨
t = ♦
w = ▷
n = ■
i = ↓
y = ◢
g = →
o = ☐

## Ble allet ti weddïo?

Ticia'r lluniau o'r lleoedd rwyt ti'n meddwl y gallet ti weddïo.



## Llenwa'r blychau i gwblhau'r weddi

Ein ____ sydd yn y ____
dyn ni eisiau i dy enw di gael ei anrhydeddu.
Dyn ni eisiau i ti ddod i deyrnasu,
ac i'r cwbl sy'n ____ yn dy olwg di
ddigwydd yma ar y ____ fel mae'n digwydd yn y nefoedd.
Rho i ni ddigon o fwyd i'n cadw ni'n fyw am ____.
Maddau i ni am bob dyled i ti
yn union fel dyn ni'n ____
i'r rhai sydd mewn dyled i ni.
Cadw ni rhag syrthio pan fyddwn ni'n cael ein profi,
ac achub ni o afael y ____.
Achos ti sy'n teyrnasu, ti sydd â'r grym a'r gogoniant am ____. ____

# Chwilair

Mae geiriau'r adnod hon yn cuddio yn y chwilair. Fedri di ddod o hyd iddyn nhw i gyd?

**MAE'CH TAD CHI'N GWYBOD YN UNION BETH SYDD EI ANGEN ARNOCH CHI CYN I CHI DDWEUD GAIR.**

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

# Dolenni

Fideo Gweddi'r Arglwydd gyda symudiadau https://youtu.be/1LuNXgrsrfo

Fideo o gân yr wythnos https://youtu.be/F0-GKJv6C5I

Fideo: Sut i weddïo https://youtu.be/xZA9nEQaZGI

Cartŵn Max 7 http://www.beibl.net/sites/default/files/YPhariseada.r.casglwr.trethi.mp4

Fideo gyda Steve a Winston (Saesneg) https://www.youtube.com/watch?v=ROow4nL_TQU

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

Gwneler dy ewyllys megis yn y nef, felly ar y ddaear hefyd.
Dan ni eisiau i'r cwbl sy'n dda yn dy olwg ddigwydd yma ar y ddaear fel mae'n digwydd yn y nefoedd.

Mae yna lawer o arwyddion sy'n dweud wrthym beth y dylem eu gwneud a sut i gadw'n ddiogel. Os ydy'r arwydd o fewn cylch mae'n orchymyn, mae'n rhaid i ni ei wneud. Os ydy'r arwydd o fewn triongl mae'n ein rhybuddio fod perygl.

Pa fath o arwyddion wyt ti'n feddwl fyddai Duw yn eu llunio i'n dysgu ni sut i fyw? e.e. Carwch eich gilydd, peidiwch ag ymladd, gofalwch am fy myd.

Pan wyt ti wedi gorffen neu tra'r wyt ti'n llunio'r arwydd, dyweda weddi syml wrth Dduw yn gofyn am ei help i wneud yr hyn mae o am i ti ei wneud.

## Diolch am fwyd

Yn y weddi ddysgodd Iesu i'w ddisgyblion dywedodd:
"Rho i ni ddigon o fwyd i'n cadw ni'n fyw am heddiw."

**Bydd angen:**
- Hanner llond cwpan fach o reis
- Bag plastig bach

**Beth i'w wneud:**
- Rho'r reis yn y bag plastig bach a chau'r bag.
- Dal y bag yn dy law. Dydy o ddim llawer o fwyd nac ydy?
  Mewn llawer o wledydd yn y byd dydy pobl a phlant ddim yn cael digon o fwyd.
- Meddylia am y bwyd wyt ti wedi'i gael heddiw.
- Diolcha i Dduw am y bwyd rwyt ti wedi'i fwyta heddiw – enwa bopeth.
- Meddylia am blant yr un oed â thi drwy'r byd sydd heb gael bwyd heddiw.
- Gofynna i Dduw eu helpu i gael bwyd.

## Ffau weddi

Dywedodd Iesu wrth ei ddisgyblion am fynd i ystafell o'r golwg, cau'r drws a gweddïo ar Dduw, ein Tad, sydd yno gyda ni er nad ydyn ni'n ei weld.

**Bydd angen:**
- Clustogau, blancedi, goleuadau bach - unrhyw beth i wneud ffau cyfforddus.
- Rhywbeth sy'n dy helpu i feddwl am Dduw – Beibl, llun, rhywbeth o fyd natur.

**Beth i'w wneud:**
- Gwna ffau weddi i ti dy hun gan ddefnyddio'r pethau yn y rhestr.
- Ar ôl i ti orffen, eistedda yn dy ffau i siarad gyda Duw – gweddïo.
- Efallai y byddi eisiau…
  ... diolch i Dduw,
  ... neu ddweud 'sori' wrth Dduw,
  ... neu ofyn am help Duw.
- Neu efallai y byddi eisiau siarad gyda Duw am rywbeth sydd ar dy feddwl.

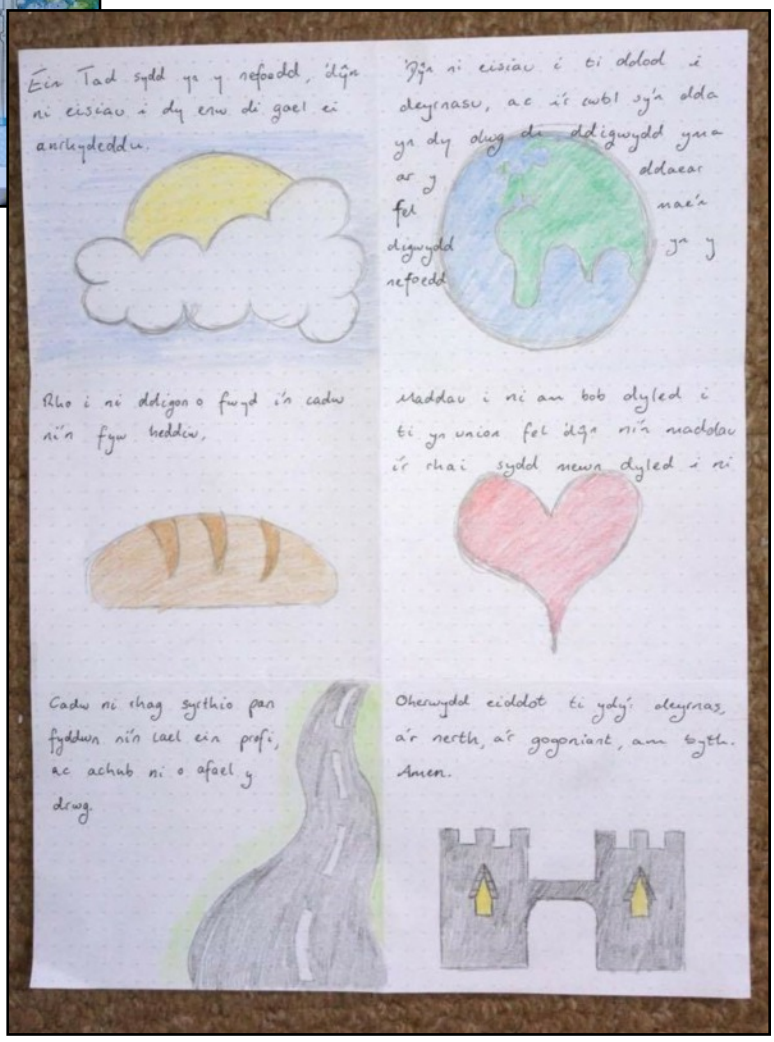
# Sialensau

## Eitemau bywyd bob dydd

Fedri di ddod o hyd i eitemau bywyd bob dydd sy'n cynrychioli gwahanol rannau o Weddi'r Arglwydd?

Beth allet ti ei ddefnyddio i gynrychioli maddeuant, y byd a'n bwyd?

Casgla'r holl eitemau at ei gilydd ac yna tynna lun ohonynt i gyd.




## Poster

Gwna boster o Weddi'r Arglwydd. Ysgrifenna'r geiriau a thynna luniau lliwgar i ddangos beth mae'r geiriau'n eu meddwl. Rho'r poster yn y ffenest.

# Crefft

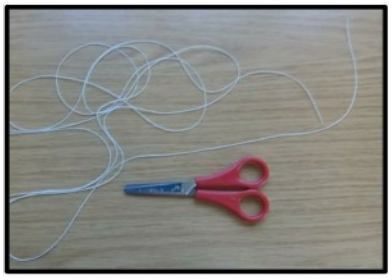
## Ffôn gwpan bapur

**Byddi angen:**

2 gwpan bapur
3 clip papur
Siswrn
Llinyn tenau neu gotwm

1.Agora'r clip papur allan yn ofalus.

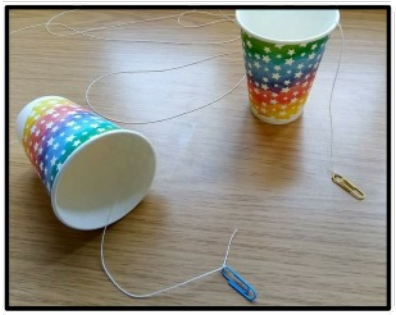
2.Defnyddia'r clip papur i wneud twll yng nghanol gwaelod y ddwy gwpan.



3.Torra tua 3 metr o linyn tenau neu gotwm – unrhyw beth yn iawn cyn belled a dy fod ti DDIM yn defnyddio elastig.

4.Gwthia un pen o'r llinyn drwy'r twll yn y gwpan.

5.Clyma glip papur yn sownd yn y llinyn tenau.



6.Gwthia ben arall y llinyn drwy'r twll yn yr ail gwpan a chlyma glip papur yn sownd ynddo.

7. Tynna'r cwpanau oddi wrth ei gilydd nes mae'r clipiau papur yn gorwedd yn fflat yn nhop y cwpanau.

8. Nawr mae dy ffôn yn barod i'w defnyddio.

**Sut i ddefnyddio'r ffôn cwpanau papur**

Cymer di un gwpan a chael person arall i gymryd y gwpan ar y pen arall i'r llinyn. Cerddwch i ffwrdd oddi wrth eich gilydd nes mae'r llinyn yn cael ei ddal ar dynn rhyngoch. (Sicrhewch nad ydy'r llinyn yn cyffwrdd unrhyw beth arall.) Mae un person i siarad i mewn i'r gwpan ac mae'r llall yn rhoi'r gwpan arall wrth ei glust i wrando. Fedrwch chi glywed eich gilydd?

# Rysáit

## Gwneud Torth o Fara

**Cynhwysion:**

- 400 gram o flawd ar gyfer gwneud bara
- 8 gram o halen
- 7 gram o furum
- 240 ml o ddŵr
- Hadau sesame

**Dull:**

1.Cymysga'r blawd a'r halen mewn powlen ac yna ychwanega'r burum.
2.Ychwanega'r dŵr a chymysga'r cyfan hyd nes y bydd gennyt does.
3.Rho'r toes ar arwynebedd sydd wedi'i ysgeintio'n ysgafn â blawd ac yna tylina'r toes am 8 – 10 munud.
4.Rhaid i ti adael i'r toes sefyll am awr hyd nes y bydd wedi codi a dyblu mewn maint.
5.Tynna'r toes o'r bowlen a'i siapio.
6.Rho'r toes mewn tun bara sydd wedi'i iro'n ysgafn ag olew.
7.Ysgeintia'r hadau sesame ar ben y dorth yn y tun.
8.Gorchuddia'r toes a'i adael am awr arall i godi unwaith eto.
9.Cynhesa'r popty i wres o 220 gradd Canradd.
10.Poba'r dorth am 25 – 35 munud nes mae'n frown euraidd.
11.Cofia adael i'r dorth oeri cyn ei thorri.

*Rysáit a lluniau: Alan Petch*

**Amrywiad:**

- Fe allet ti rwbio 25 gram o fenyn i mewn i'r blawd ac yna ychwanegu'r halen a'r burum.
- Fe allet ti frwsio top y dorth â llefrith cyn ysgeintio'r hadau sesame ar ei phen yn y tun. Mae hyn yn help i'r hadau lynu'n y dorth.

# Canu

Efallai rwyt ti ar dy feic,
efallai yn y car,
efallai mewn awyren fry
yn hedfan drwy yr aer,
efallai rwyt ti yn dy lofft
efallai rwyt mewn sŵ;
gweddïa di lle bynnag wyt,
does dim ots gan Dduw!

Dywed Duw, "Galw fi,
unrhyw dro, wneith y tro,
lle rwyt ti, clywaf fi,
Rwy'n dy garu di!"

Hawlfraint © 2001 Greg Leavers cyf. Cass Meurig

Gwyliwch y gân hon a chydganu drwy glicio ar https://youtu.be/F0-GKJv6C5I
Os hoffech chi gerddoriaeth (hen nodiant) ar gyfer y gân hon,
cysylltwch ag Andy Hughes - Ahughes@saintygymuned.org

# Gemau

## Gêm munud

**Bydd angen:**
- 2 bowlen fach
- Grawnfwyd – ‘Cheerios’, ‘Rice Krispies’ neu rywbeth tebyg
- Llwy blastig
- Amserydd – ar oriawr neu ffôn

**Sut i chwarae:**
- Rho’r grawnfwyd mewn un powlen.
- Gosoda’r bowlen wag arall wrth ymyl.
- Gofynna i rywun amseru munud.
- Dalia’r llwy rhwng dy ddannedd.
- Defnyddia’r llwy i godi’r grawnfwyd i’r bowlen wag.
- Fedri di wagio’r bowlen mewn munud?

## Dominos

**Byddwch angen:** Set o ddominos wedi’u torri allan

**Sut i chwarae:**
- Dewiswch 5 domino yr un.
- Mae’r domino sydd dros ben yn cael ei rhoi ar y bwrdd.
- Mae pob chwaraewr i osod ei 5 domino ar y bwrdd o’i flaen.
- Mae pawb i gymryd ei dro i fatsio geiriau sydd yr un fath â’i gilydd.
- Os nad oes gan chwaraewr air sy’n matsio mae’n rhaid iddo golli tro.
- Parhewch i gymryd eich tro hyd nes bydd y dominos i gyd wedi’u cysylltu â’i gilydd.

| | |
|---|---|
| Caredig | Cryf |
| Da | Perffaith |
| Gofalus | Tad |
| Cryf | Nerthol |
| Perffaith | Gwych |
| Brenin | Mawr |
| Nerthol | Presennol |
| Gwych | Gofalus |
| Mawr | Caredig |
| Presennol | Da |
| Tad | Brenin |