Wythnos 3 / Adran Iau CA2
Exodus a Rhyddid

Cynllun y sesiwn

Prif neges: Ymddiried. Gwrando. Gweithredu. (Y ffordd i ryddid).

Adnoddau:

- Gorchudd llygaid
- Bar o siocled Twirl (neu unrhyw far siocled sy'n torri'n ddarnau'n hawdd)
- Adnoddau ar gyfer Crefft (dewisol)
- Cychwyn gyda'r Beibl - adnod wedi'i hysgrifennu ar bapur, fel y cyfarwyddiadau isod

Atgrynhoi 'Twirl' o Gariad

Dewiswch wirfoddolwr a rhoi mwgwd arno neu gofynnwch iddo wynebu'r wal (fel na allant weld y tri gwirfoddolwr arall sydd ar fin cael eu dewis). Dewiswch dri gwirfoddolwr arall (gan fod yn ofalus i beidio defnyddio eu henwau wrth eu dewis), a rhowch rifau 2, 3, a 4 iddynt. Rhowch gwestiwn yr wythnos i wirfoddolwr rhif 1 - os nad oes mwgwd arno gall ddarllen y cwestiwn yn uchel, neu os yw yn gwisgo mwgwd, gall yr arweinydd ei ddarllen. Dylech annog gwirfoddolwr 1 i wrando'n ofalus ar yr atebion y mae gwirfoddolwyr rhif 2, 3 a 4 yn eu rhoi. Rhaid iddyn nhw ddewis yr ateb gorau - a pwy bynnag maen nhw'n ei ddewis fel yr enillydd fydd yr un maen nhw'n rhannu'r siocled 'Twirl' gyda nhw.

Cwestiynau'r wythnos hon yw: Pwy a'n gwnaeth ni? (Duw) Beth yw'r peth pwysicaf a wnaeth Duw? (Pobl) Creodd Duw ni fel ei 'gampwaith'. Mae'n ein hadnabod ni yn llwyr - y tu mewn a'r tu allan. Allwch chi feddwl am dri pheth mae Duw yn ei wybod amdanon ni? (Unrhyw beth o Salm 139).

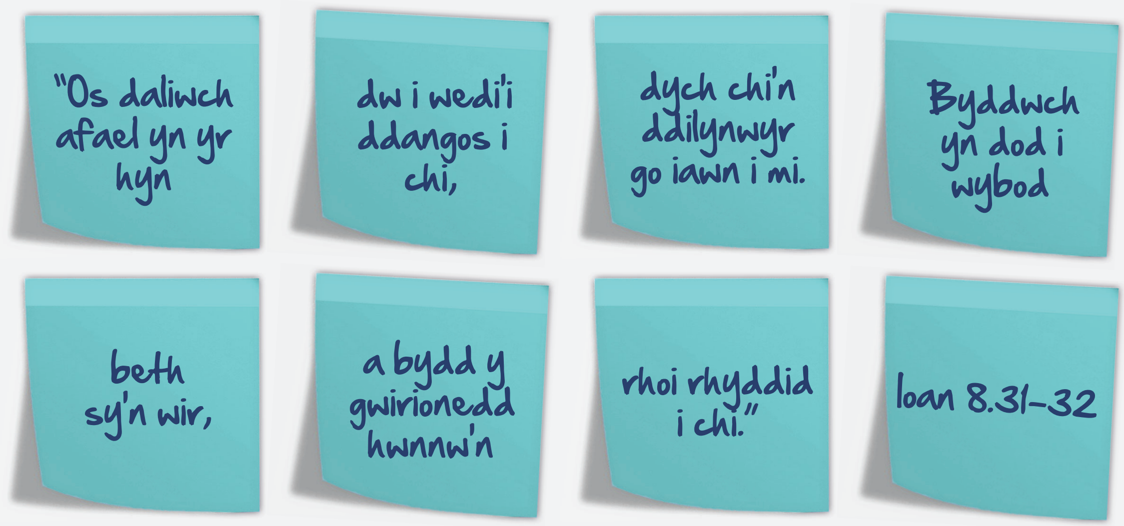
Addasu ar gyfer Zoom

- Mae dal modd i chwarae hyn ar Zoom - yn syml, bydd angen i un gwirfoddolwr wisgo'i fwgwd ei hun ar y sgrin
- Pan ddewiswch eich tri gwirfoddolwr ychwanegol, ysgrifennwch eu henwau ar bapur a'u dal i'r sgrin, fel y gallant weld a gwybod pwy rydych wedi'i ddewis
- Gallwch gael bar o Twirl gyda chi i'w ddangos ar y sgrin ac esgus rhoi'r bar yn llaw'r enillwyr terfynol, gan drefnu mynd ag o yno yn ddiweddarach.

Cychwyn gyda'r Beibl

Cyfeiriwch at adnod allweddol y Beibl - os ydych chi'n defnyddio papur, ysgrifennwch yr adnodau ar ddarnau gwahanol o bapur fel y diagram isod. Darllenwch yr adnodau'n uchel gyda'ch gilydd.

Dechreuwch bob darlleniad gyda'r llinellau hyn… ***'Mae'r Beibl yn LLAWN o eiriau Duw. Beth sydd gan Dduw i'w ddweud wrthym ni heddiw?'***



Addasiad ar gyfer Zoom

- Y ffordd hawsaf o gyflawni hyn yw cael yr adnodau ar PowerPoint a rhannu eich sgrin
- Gallwch hefyd eu hysgrifennu ar bapur y gallwch ei ddal i fyny at y sgrin

Gweithgaredd: Rhyddid

Gofynnwch i'r plant beth yw 'rhyddid' yn eu barn nhw? Beth mae'n ei olygu i fod yn 'rhydd'?

Bydd llawer yn debygol o gynnig atebion ond os na wnânt, fe allech ofyn, 'A yw rhyddid ynglŷn â pheidio â chael rheolau?' Sylwch ar sut mae'r plant yn ymateb.

Yna dywedwch wrthynt eu bod yn mynd i gael cyfle i weld sut beth yw cael rhyddid llwyr (gwnewch un neu bob un o'r canlynol, fel sy'n addas i'ch grŵp)

- Trowch ychydig o gerddoriaeth ymlaen a chaniatáu i'r plant symud fel y dymunant. Beth oedd y canlyniad?
- Gofynnwch iddynt gau eu llygaid a theipio ar gyfrifiadur mor wyllt ag y dymunant. Beth oedd y canlyniad?
- Gofynnwch iddyn nhw rannu unrhyw beth o'u diwrnod, ond i wneud hynny ar yr un pryd â phawb arall. Beth oedd y canlyniad?

Cymhwyso: Mae'r geiriadur yn diffinio rhyddid fel y pŵer i weithredu neu siarad a meddwl fel y mae rhywun eisiau - mae'n gyflwr o beidio â chael eich carcharu na'ch caethiwo. Ond a ellir dod o hyd i wir ryddid mewn gwirionedd wrth wneud yr hyn yr ydym ei eisiau, pan fyddwn ni eisiau? Mae'r Beibl yn aml yn gweld pethau'n wahanol i'r byd rydyn ni'n byw ynddo. Gadewch i ni weld a yw rheolau yn arwain at ryddid ai peidio!

Gweithgaredd: Gem Rwy'n gweld gyda fy llygaid bach i - ond heb reolau

Gwahoddwch y grŵp i chwarae gêm o Rwy'n gweld efo fy llygaid bach i - ond rydych chi'n ei chwarae gyda 'rhyddid'. Yr unig reol yw ... does dim rheolau! Dechreuwch chwarae'n nodweddiadol: 'Rwy'n gweld gyda fy llygad bach rhywbeth sy'n dechrau gydag 'a'. Ond wrth i blant ddyfalu ar unrhyw adeg gallwch chi newid y peth rydych chi'n ei sbïo a dweud 'O, rydw i wedi newid fy meddwl, nawr rwy'n edrych ar rywbeth gan ddechrau gyda 'c'. Os ydyn nhw'n dyfalu'r gair, gallwch chi ddweud, 'O dw i ddim yn hoffi'r gwrthrych hwnnw bellach, felly nawr rydw i wedi dewis un gwahanol'. Gadewch i hyn fynd ymlaen nes ei fod yn cythruddo pawb. Ychwanegwch eich rheolau a'ch newidiadau gwallgof eich hun wrth i chi fynd yn eich blaen.

Cymhwyso: Nid yw rhyddid yn golygu ein bod yn cael gwneud yr hyn yr ydym ni ei eisiau trwy'r amser. Weithiau mae angen y rheolau i fod yn wirioneddol rydd.

Gweithgaredd: Prawf Rhyddid

Gadewch inni brofi'r theori honno, gadewch inni edrych ar rai rheolau a phenderfynu sut y maent yn 'rhoi' rhyddid i ni. Bob amser, ystyriwch beth allai ddigwydd pe na bai'r rheolau yn cael eu dilyn:

Prawf Rhyddid 1

- Pam fod gan gerddoriaeth nodau, rhythmau ac amseriadau?

Prawf Rhyddid 2

- Pam fod cyfyngu ar gyflymder o ddim mwy na 20mya o flaen ysgolion?

Prawf Rhyddid 3

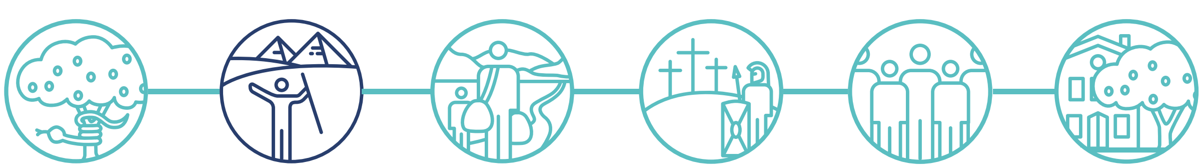
- Pam fod rysáit gwneud cacen yn cynnwys rhestr pwysau arbennig o fenyn, siwgr ac wyau a hyd yn oed yn nodi amser penodol sydd ei angen yn y popty?

Cymhwyso: Mae gwir ryddid i'w gael pan fyddwn yn dilyn rheolau. Felly, pa reolau y dylem eu dilyn i fod yn wirioneddol rydd?

Y Stori

Gwyliwch y ffilm The Red Sea yn y gyfres storytellers ar YouTube:
www.youtube.com/watch?v=nusOFSAzNYQ

Darllenwch:
Mae stori'r Exodus yn ymestyn dros 7 pennod yn y Beibl (Exodus 7—14). Fel arweinydd, byddai'n ddefnyddiol ei ddarllen eich hun wrth baratoi. Ar gyfer y plant defnyddiwch fersiwn a geir mewn Beibl plant, a fydd yn crynhoi ac yn byrhau'r stori iddynt - neu defnyddiwch fersiwn greadigol fel isod:



Gweithgaredd: Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

(Gofynnwch i'r plant glapio a chreu rhythm wrth i chi gyflwyno'r stori gyda rhai seibiau ar gyfer gweithred wrth i chi fynd ymlaen trwy'r stori. Gwnewch yn siŵr bod y plant yn adrodd y gytgan gyda chi bob tro.)

Nodyn i'r arweinydd: Gallwch chi ymarfer hyn gyda pherson arall yn gwneud y symudiadau. Fel arall, gallwch ganiatáu i'r plant eich dilyn a'ch dynwared. Yn yr un modd, gallwch chi wneud y symudiadau ar eich pen eich hun, gan adael i'r plant gadw rhythm y clapio.

Nid yw'r curiad bob amser yn berffaith, ond mae hynny'n ychwanegu at yr hwyl. Cyn belled â'ch bod y cyflwyno'n ddramatig ac yn cynnwys technegau adrodd stori, bydd yn gweithio.

Doedd pobl Dduw ddim yn rhydd
(ysgwyd pen a siglo bys)
Roeddent yn gaethweision ac MOR drist.
(wyneb trist)
Dywedodd Duw, 'Moses gollwng nhw'n rhydd'
(braich allan mewn ystum rhoi gorchymyn)
Ond bob tro roedd Moses yn gofyn i 'Ph' . . . Y Ph Mawr, dywedodd y Pharo NA
Hefyd fe aeth yn hollol WALLGOF
(chwyrnad mawr)

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Felly anfonodd Duw blâu.
(dal 10 bys i fyny)
I newid meddwl y Pharo,
(troelli'r bysedd wrth y talcen)
Afon o waed, llyffaint, gwybed mân a phryfed
(ych, bod yn llyffant, hedfan a gwneud sŵn su)
Briwiau coslyd, cenllysg, locust a thywyllwch
(Crafu, defnyddio'r bysedd mewn ystum darlunio glaw ond yn galetach, hedfan eto, gosod dwylo dros lygaid)
Ac yna bu farw pob cyntaf-anedig o'r Aifft
(llaw dros y geg mewn sioc)

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Yn y diwedd dywedodd y Pharo - EWCH!
(braich allan mewn ystum rhoi gorchymyn)
Paciodd pobl Dduw a rhedeg
(rhedeg yn y fan a'r lle gan weithiau edrych dros yr ysgwydd)

Colofn o dân i ddilyn yn y nos
(gwneud dwylo tonnog o flaen wyneb a sain tân)
Colofn o gwmwl i ddilyn yn ystod y dydd
(gwneud dwylo tonnog o flaen wyneb gyda sain gwynt)
Ond yna fe gyrhaeddon nhw'r Môr
(stopio'n sydyn a gan edrych mewn panig)

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Erbyn hyn roedd y Pharo wedi newid ei feddwl
Anfonodd fyddin 'ewch i gael pobl Dduw yn ôl'
(llais cas 'eu cael yn ôl')

Byddin y tu ôl iddynt
(esgus erlid ar gefn ceffyl)
Môr o'n blaenau
(synau'r môr)
Rhyddid? A fyddai pobl Dduw byth yn ei gael?
(dwylo i fyny mewn ystum cwestiynu)

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Ond dywedodd Duw wrth Moses 'cod dy ffon'
TRYSTIODD Moses y byddai Duw'n eu rhyddhau
(edrych i fyny ar nefoedd a nodio)
Cwynodd pobl Dduw
('Rydyn ni'n mynd i farw')
GWRANDAWODD Moses
(edrych i fyny ar nefoedd a nodio)

A gweithredu ar orchymyn Duw
Cododd ei ffon, yn uchel i bawb ei gweld
(codi llaw mewn ystum codi ffon)

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Cuddiodd Duw ei bobl â chwmwl mawr tew
(synau hisian)
Ni allai'r fyddin weld
(dwylo dros wyneb a baglu)
Ond erbyn hyn, mae Duw wedi hollti, ie hollti'r môr
(gwahanu'r dwylo â sŵn hisian MAWR)
Roedd llwybr yn y canol. . .
I bobl Dduw fynd yn rhydd!
(cerdded yn rhydd gyda gwên fawr)

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Roedd pobl Dduw o'r diwedd yn rhydd
Wedi dianc trwy'r môr
Gan Drystio, Gwrando, Gweithredu
Roedd Duw wedi gollwng ei bobl yn rhydd

Y plant yn ymuno yma ac yn parhau gyda rhythm y clapio
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.
Plâu. Cymylau. Môr. Rhydd.

Gweithgaredd: Ymddiried yn Llwyr

Gofynnwch i wirfoddolwr parod adael yr ystafell. Dangoswch far siocled i weddill y grŵp. Anogwch y plant sy'n gwylio i wneud pob math o sylwadau a synau fel 'Ych a fi, mae hwnna'n ffiaidd' pan fyddwch yn dangos y bar siocled. Dewch â'r gwirfoddolwr parod yn ôl a rhoi mwgwd dros eu llygaid - ac eglurwch eich bod ar fin rhoi rhywbeth i'w fwyta iddynt. Gofynnwch a ydyn nhw'n barod i ymddiried yn llwyr ynoch, a bwyta'r hyn fydd yn cael ei roi iddynt, er nad ydyn nhw'n gwybod beth ydyw (awgrym: gofynnwch iddyn nhw ddal trwyn fel nad ydyn nhw'n gallu arogli unrhyw beth). Ar ôl rhoi'r mwgwd dros eu llygaid, rhaid i'r plant eraill fynd i hwyl wrth weiddi sylwadau, 'Ych a fi, mae hwnna'n ffiaidd', gan wneud i'r gwirfoddolwr amau a ddylid ymddiried ynoch ai peidio.

Cymhwyso: Ymddiried yn Nuw, hyd yn oed pan mae'n ymddangos yn wallgof yw'r dewis gorau bob amser, ac mae hyn yn arwain at y canlyniad gorau bob tro. Fe wnest ti ymddiried ynof, a chael siocled. Roedd yn rhaid i'r Israeliaid ymddiried y gallai Duw wneud rhywbeth arbennig i sicrhau eu rhyddid, hyd yn oed pan oedd hynny'n ymddangos yn amhosibl.

Addasu ar gyfer Zoom

- Sicrhewch mai rhywun rydych chi'n byw gyda nhw yw'r person â mwgwd arno
- Rhaid i'r plant ar y sgrin wneud yr holl sylwadau 'Ych a fi, mae hwnna'n ffiaidd'

Gweithgaredd: 'Pêl-droed heb Ddyfarnwr'

Os bydd y gofod yn caniatáu, rhannwch y grŵp yn ddau dîm. Peidiwch â goruchwylio'r broses o ddewis y tîm, ond gadewch iddyn nhw ei weithio allan eu hunain. Os yw timau'n anwastad, caniatewch hynny. Dywedwch wrth y plant y gallant chwarae gêm bêl-droed am gyfnod o dri munud ac wedi'r cyfnod hynny bydd y tîm sydd â'r nifer fwyaf o goliau yn ennill. Peidiwch â phenderfynu pwy sy'n sgorio pa ben, peidiwch â chwythu chwiban hyd yn oed i ddechrau neu ddweud 'ewch'. Caniatewch i'r bobl ifanc roi trefn ar y gêm. Os ydyn nhw'n gofyn i chi am gyfarwyddyd, peidiwch â rhoi dim.

Gadewch i'r chwarae barhau cyhyd ag y mae'n ddiogel.

Cymhwyso: (yn dibynnu ar yr hyn a ddigwyddodd - bydd rhai grwpiau'n creu eu rheolau eu hunain, ni fydd eraill yn gwneud hynny) Mae gêm o bêl-droed yn troi'n drychineb os nad oes dyfarnwr ac nad oes unrhyw reolau. O'r herwydd nid yw'r gêm yn rhywbeth y mae'r rhai sy'n chwarae na'r rhai sy'n gwylio yn ei fwynhau. Mae chwaraewyr yn cael eu brifo. Nid oes unrhyw un yn gwybod a yw rhywun wedi sgorio ai peidio, gall ymddygiad gwael ddigwydd, ac yn lle dyfarnu tegwch a chosbau neu gardiau melyn/coch yn cael eu dyfarnu i fynd i'r afael â'r chwarae gwael, mae popeth yn mynd yn fwy peryglus ac yn rhwystredig iawn. Nid oes dim yn gweithio. Mae'r gêm yn troi'n beryglus ac yn ddibwrpas ac nid yw'n gêm bêl-droed o gwbl mwyach. Mae'r dyfarnwr a'r rheolau yn gwneud pêl-droed y gêm orau y gall fod. Mae'n werth gwrando ar y dyfarnwr gan y byddant yn sicrhau bod y gêm yn cael ei chwarae'n iawn.

Addasu ar gyfer Zoom

- Adroddwch hyn fel stori.
- Gadewch iddyn nhw ddychmygu mynychu gêm y mae disgwyl mawr amdani. Maen nhw wedi cynilo am y tocynnau ers blwyddyn a dyma eu hoff dîm yn erbyn eu tîm mwyaf atgas.
- Cyn i'r gêm ddechrau rydych chi'n sylwi ar rywbeth rhyfedd - mae'r ddau dîm ar y cae ond dim dyfarnwr a dim swyddogion
- Mae'r dyrfa yn penderfynu nad oes ots ac yn dechrau chwibanu eu hunain i ddechrau'r gêm
- Mae'r chwaraewyr yn chwarae ond heb unrhyw gyfeiriad, maen nhw'n llunio eu rheolau eu hunain
- Nid oes unrhyw un yno i ddyfarnu cardiau melyn neu goch, mae chwaraewyr yn cael eu hanafu, mae yna ffraeo - mae'r gêm wedi disgyn i anhrefn
- Mae angen dyfarnwr. Rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo ddigon i wrando arno.

Cymhwyso: Mae gwir ryddid i'w gael nid yn unig wrth ymddiried yn Nuw, ond hefyd wrth i ni wrando arno a gwneud fel y dywed wrthym. Pe na bai Moses wedi gwrando ar Dduw a chodi ei ffon, efallai na fyddai'r môr byth wedi rhannu'n ddau.

Gweithgaredd: Caeth

Ewch trwy rai o'r senarios 'Caeth' a geir isod. Gofynnwch i'r plant beth allan nhw ei wneud ym mhob un senario i weithredu mewn ffordd sy'n unol â'r hyn y byddai Duw am iddynt wneud - gweithred sy'n arwain at ryddid. Pan fyddan nhw wedi dewis, gadewch amser iddynt drafod beth allai canlyniad terfynol eu dewis fod.

Senario 1
Rydych chi yn yr ysgol ac rydych chi a'ch ffrind gorau wedi cael ffrae FAWR. Sut allwch chi weithredu fel mai rhyddid Duw yw'r canlyniad terfynol?

a. Peidio â siarad gyda nhw am wythnos

b. Er eu bod wedi bod yn angharedig, ceisio dod o hyd i ffordd i fod yn garedig tuag atynt

c. Cwyno am eich ffrind wrth bawb a fydd yn gwrando arnoch chi

Senario 2
Mae rhywun rydych chi'n ei garu yn wael ac rydych chi'n teimlo'n drist, yn ddig ac yn ofnus. Sut allwch chi weithredu fel mai rhyddid Duw yw'r canlyniad terfynol?

a. Dywedwch wrth Dduw yn union sut rydych chi'n teimlo ac yna siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt

b. Ewch mor wallgof nes i chi gicio pêl i mewn i ffenestr a'i thorri

c. Sgrechiwch ar eich brawd/chwaer, ac yna cuddio yn eich ystafell wely am wythnos

Senario 3
Mae gennych chi brawf yn yr ysgol ac rydych chi eisoes yn gwybod na allwch ei wneud. Nid ydych chi eisiau edrych yn wirion neu fethu'r prawf. Sut allwch chi weithredu fel mai rhyddid Duw yw'r canlyniad terfynol?

a. Esgus bod yn sâl ar ddiwrnod y prawf felly does dim rhaid i chi fynd i'r ysgol

b. Dewis peidio â pharatoi ar gyfer y prawf a pheidio gwneud unrhyw ymdrech hyd yn oed

c. Gweithiwch yn galed i baratoi ar gyfer y prawf a mynd i mewn iddo gan wybod eich bod wedi gwneud popeth o fewn eich gallu

Cymhwyso: Rydyn ni'n wirioneddol rydd pan rydyn ni'n ymddiried ac yn gwrando ar yr hyn mae Duw yn ei ddweud ac yn gweithredu arno. Dyma'n union y dysgodd yr Israeliaid. Ym mhob un o'r senarios uchod, mae Duw eisiau inni ddweud wrtho am bopeth sy'n gwneud inni deimlo'n gaeth ac yn drist. Mae'n dysgu ffyrdd i ni ddod yn rhydd o'n caethiwed. Byddwch yn garedig â phawb, hyd yn oed eich gelynion. Dywedwch wrth Dduw bopeth, hyd yn oed os ydyn ni'n wallgof gydag ef. Gweithiwch yn galed bob amser, ar bopeth a wnewch. Mae Duw a'i holl ffyrdd bob amser yn dod â rhyddid.

Gweddi Greadigol

Gofynnwch i'r plant ffurfio eu hunain yn gylch mawr, gan fachu dwylo wrth iddynt gerdded tuag at y canol. Gofynnwch iddyn nhw aros yn gaeth wrth i chi ddweud y weddi isod.

Gweddïwch y weddi hon yn uchel:

Diolch Dduw, am gael gwybod pan rydyn ni'n ffrindiau gyda thi,

na fyddwn ni byth yn gaeth.

Helpa ni i ddewis bod yn ffrindiau gyda thi.

Diolch i ti dy fod bob amser yn addo ein gwneud ni'n rhydd

pan rydyn ni'n ffrindiau gyda thi.

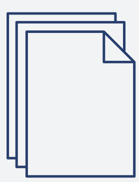
Amen

Addasu ar gyfer Zoom

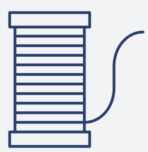
Gofynnwch i bob plentyn sy'n gwylio i glymu ei freichiau i fyny yn y ffordd fwyaf cymhleth posibl, o amgylch ei ben a'i ysgwyddau. Gofynnwch iddyn nhw ddal eu hunain felly, wrth i chi weddïo a dim ond unwaith y byddwch chi'n dweud y gair 'RHYDD' y gallant ryddhau eu hunain o'u cwlwm.

Gweithgaredd Crefft

Bydd angen:



Dalen A4 o bapur glas - un ar gyfer pob plentyn



Llinyn

Stribedi printiedig yn darllen 'Gyda Duw rydym yn wirioneddol rydd'

Glud

Rhowch gerdyn A4 a llinyn i bob plentyn. Gofynnwch i'r plant geisio clymu rhai clymau yn y llinyn ac yna eu gludo i'r ddalen. Rhowch linyn byr arall i bob plentyn. Gofynnwch iddyn nhw ludo'r llinyn hwn o dan y clymau. Dosbarthwch y darnau papur printiedig sy'n dweud: 'Gyda Duw rydym yn wirioneddol rydd' i lynu ar eu dalen.