Wythnos 3 / Arddegau Cynnar CA3
Exodus a Rhyddid

Cynllun y sesiwn

Prif neges: 'Bydd y gwirionedd hwnnw'n rhoi rhyddid i chi.' (Ioan 8:31–32)

Adnoddau:

- Beiblau
- Bar o siocled Twirl (neu unrhyw far siocled sy'n torri'n ddarnau'n hawdd)
- Taflen llenwi cliwiau - darperir
- Pinnau ffelt
- Tâp masgio neu dâp gaffer cryf
- 4 x hwyaden blastig neu beli tenis
- 4 x mwgwd llygaid
- 1 x pêl-droed - defnyddiwch gadeiriau ar gyfer y nodau
- Cerdyn cracio'r còd a rhidyll - darperir
- Offer i ddangos dau glip ffilm o YouTube (gweler y dolenni isod)

Saddleback Kids: Moses and the Exodus: **www.youtube.com/watch?v=rzcYLCYItuc**
Pharrell Williams – Freedom: **www.youtube.com/watch?v=LIY90lG_Fuw**

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, 4 iddynt. Rhowch gwestiwn yr wythnos hon 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 *(os bydd y rhai iau yn ei chael hi'n anodd darllen y cwestiwn, efallai y bydd angen i'r arweinydd 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 'Twirl' gyda nhw *(gellir defnyddio unrhyw far siocled dau ddarn)*.

Cwestiwn yr wythnos hon yw: **Pam ein bod ni yn cael ein hystyried yn gampwaith Duw?**
(Ateb - oherwydd ein bod ni wedi cael ein creu ar ei ddelw ef).

Addasu ar gyfr Zoom

- Cyn y sesiwn rhybuddiwch y bobl ifanc y bydd angen darn o bapur wedi ei rifo o 1–18 a beiro arnyn nhw. Cynlluniwch e-bostio'r 'Ddalen Llenwi Cliwiau' atynt ymlaen llaw.
- Mae dal modd 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: Ystafell Ddianc

Mae sesiwn yr wythnos hon yn seiliedig ar y syniad o 'Ystafell Ddianc' lle rydych yn datrys nifer o gliwiau er mwyn gallu dianc. Gallech gael allwedd fawr go iawn wedi'i harddangos yn yr ystafell fel nodyn atgoffa (os ar Zoom dangoswch allwedd i'r grŵp ar y sgrin). Mae'r bobl ifanc yn gaethweision yn yr Aifft (eich lleoliad neu eu hystafell os ydyn nhw ar Zoom), ni allant ddianc nes eu bod yn datrys y cliwiau ac yn darganfod yr allwedd er mwyn iddynt gael eu rhyddid. Mae'r cliwiau'n seiliedig ar stori'r Exodus a'r Israeliaid yn dianc o'r Aifft. Mae pob gweithgaredd sy'n dilyn yn cynnwys cliwiau amrywiol. Mae angen cwblhau atebion ar y daflen llenwi'r cliwiau (felly bydd angen copi ar bob person ifanc).

- ***Addasu ar gyfer Zoom***
  Cyn y sesiwn rhybuddiwch y bobl ifanc y bydd angen darn o bapur wedi ei rifo o 1–18 a beiro arnyn nhw.

Ystafell Ddianc Rhan 1: Chwilio am adegau allweddol

Gwylio: Saddleback Kids Moses and the Exodus: www.youtube.com/watch?v=rzcYLCYItuc

Darllen: Exodus 3.1–8

- **Cliw 1:** Beth yw'r foment allweddol yn yr adnodau hyn? Trafodwch ac ysgrifennwch eich ateb ar y daflen gliwiau. (Ateb - Yr hyn rydych chi am iddyn nhw ei nodi yw bod Duw yn galw a bod Moses yn gwrando: 'dyma fi.' (ad.4)

Ystafell Ddianc Rhan 2: Pris Caethwasiaeth

Esboniwch i'r grŵp fod pobl Dduw (yr Israeliaid) yn cael eu dal fel caethweision yn yr Aifft. Gwnaeth llywodraethwr yr Aifft, o'r enw Pharo, i'r bobl hyn ddioddef caledi ofnadwy.

Darllen: Exodus 3.7–8

- **Cliw 2:** Beth mae Duw wedi'i glywed? Trafodwch ac ysgrifennwch eich ateb ar y daflen gliwiau. (Ateb - gwaedd/cri'r bobl am help)
- **Cliw 3:** Am beth mae Duw yn poeni? Trafodwch ac ysgrifennwch eich ateb ar y daflen gliwiau. (Ateb - eu dioddefaint fel pobl)

Trafodaeth Fer: Cael eich Caethiwo

Cwestiwn: Yn eich barn chi, sut brofiad oedd i bobl Dduw gael eu dal mewn caethiwed?

Sylw: Fel caethweision cafodd yr Israeliaid eu caethiwo o dan lywodraeth y Pharo pwerus. Mae'r Beibl yn dweud ein bod ni yn gaeth i rywbeth o'r enw pechod.

Question: Beth ydych chi'n meddwl mai hyn yn ei olygu? Beth yw pechod? (Gwrthod Duw, yn union fel Pharo)

Sylw: Sut mae pechod yn ein caethiwo? Heb Dduw, gallwn ni ein hunain fyw yn ein ffyrdd ein hunain. Mae hyn fel arfer yn ffordd i'r gwrthwyneb i'r hyn mae Duw wedi ei fwriadu ar ein cyfer. Rydyn ni eisiau bod yn rhydd, yn annibynnol ac yn gyfrifol am ein bywydau ein hunain. Ond nid yw gormod o ryddid yn dda i ni. Dychmygwch fod adref ar eich pen eich hun a darganfod y cwpwrdd danteithion! Rydych chi'n rhydd i wledda ar fisgedi, losin, cacennau siocled am oriau. Mae hyn yn swnio fel rhyddid rhyfeddol, ond sut ydych chi'n teimlo ychydig oriau'n ddiweddarach yn chwydu i lawr y toiled? Nid yw gormod o ryddid yn dda i ni.

Ystafell Ddianc Rhan 2 - Pris Caethwasiaeth *(parhad)*

- **Cliw 4:** Cafodd yr Israeliaid eu caethiwo yn gorfforol fel caethweision yn yr Aifft, ond beth mae'r Beibl yn ei ddweud am sut rydan ni wedi ein caethiwo heddiw? (Ateb - pechod)
- **Cliw 5:** Sut mae cael ein caethiwo gan bechod yn ein rhwystro ni? (Ateb - Mae'n effeithio ar ein bywydau ac nid ydym yn rhydd i fyw bywyd i'r eithaf)

Ystafell Ddianc Rhan 3: Camgymeriad Mawr

Gêm - Her yr Hwyaden

- **Cliw 7:** Wrth i'r bobl ifanc chwarae'r gêm ganlynol, mae angen iddyn nhw feddwl am yr hyn sy'n RHAID iddyn nhw ei wneud i ennill yn y gêm hon.

Crëwch sgwâr mawr ar y llawr gan ddefnyddio tâp masgio. Rhowch yr hwyaid rwber neu'r peli tenis y tu mewn iddo. Gwahoddwch ddau bâr o bobl ifanc i sefyll ar bob un o bedair ochr y sgwâr. Enwebwch un o bob pâr i fod yn 'A' a rhoi mwgwd llygaid arnynt. Yna, maen nhw'n mynd i mewn i'r sgwâr ar eu dwylo a'u pengliniau, tra bod eu partner 'B' yn eu cyfarwyddo â chyfarwyddiadau penodol i ddod o hyd i'r peli neu'r hwyaid rwber yn y grid. Unwaith y bydd 'A' yn dod o hyd i bêl neu hwyaden, rhaid i 'B' wedyn eu cyfarwyddo i'w daflu a tharo'r person arall â mwgwd yn y grid - mae hyn yn cyfrif fel 1 pwynt. Rhaid i'r parau gyfrif faint o drawiadau uniongyrchol maen nhw'n eu cael. Y pâr sydd â'r mwyaf o drawiadau sy'n ennill.

- **Cliw 6:** Ar ddiwedd y gêm, gofynnwch iddyn nhw beth oedd yn rhaid iddyn nhw ei wneud i chwarae'r gêm yn effeithiol? (Ateb - gwrando a dilyn y cyfarwyddiadau yn ofalus)

Addasu ar gyfer Zoom:

Os yw'n gwneud hyn ar Zoom, mae angen i'r ail berson y maen nhw'n byw gydag ef helpu i fodelu'r gêm i'r bobl ifanc ei gweld. Defnyddiwch deganau neu wrthrychau ar hap i wasanaethu fel chwaraewyr 'eraill.' Yr arweinydd a'r cynorthwyydd sy'n chwarae'r gêm ac yn taflu'r hwyaid at y tedis neu'r gwrthrychau a osodir fel y 'cystadleuwyr eraill.'

Application: Mae hwn yn gliw sylweddol. Yr allwedd i ryddid yr Israeliaid oedd gwrando ar Dduw.

Darllen: Exodus 5.1–2

- **Cliw 7:** Beth oedd camgymeriad mwyaf Pharo? (Ateb - peidio â gwrando ar Dduw)
- **Cliw 8:** Beth yw canlyniad hyn yn y diwedd? (Ateb - Duw yn danfon y pla)

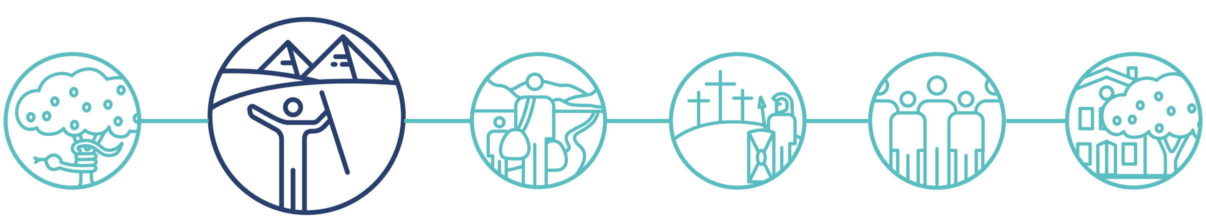
Trafodwch

Exodus 7—11: Edrychwch ar y naw pla cyntaf (dim ond edrych ar y penawdau yn Exodus 7—11)

- **Cliw 9:** Yn eich barn chi, sut brofiad fyddai byw yn yr Aifft yn ystod y plâu hyn? (Ateb - erchyll! Ofnadwy)
- **Cliw 10:** Ydych chi'n meddwl bod yr Eifftiaid yn haeddu'r plâu? Pam? (Ateb - ie, oherwydd eu bod wedi gwneud pobl Dduw yn gaethweision a bod y Pharo wedi gwrthod iddyn nhw fynd yn rhydd)
- **Cliw 11:** Beth oedd yr un peth yr oedd angen i'r Pharo ei wneud i atal y plâu? (Ateb - gwrando ar Dduw a gadael i'r bobl fynd yn rhydd)

Darllen Exodus 7.14

- **Cliw 12:** Pam nad oedd y Pharo yn barod i adael i'r bobl fynd? (Ateb - roedd ganddo galon ystyfnig tuag at Dduw)



Ystafell Ddianc Rhan 4: Darganfod Rhyddid

Gwyliwch y fideo ar Youtube o Pharrell Williams' a'r gân 'Freedom'
www.youtube.com/watch?v=LlY90lG_Fuw

Trafodwch y fideo. Beth oedden nhw'n feddwl o'r gân, y delweddau, y neges?

- **Cliw 13:** Beth ydych chi'n meddwl mai Pharrell yn ei ddweud yw'r allwedd i ryddid?
  (Ateb - mae'n gyflwr meddwl)
- **Cliw 14:** Ai dim ond 'cyflwr meddwl' yw rhyddid? Sut mae Duw yn rhoi rhyddid inni?
  (Ateb - trwy wrando, ymddiried ynddo ac ufuddhau iddo)

Read: Exodus 12.21–28

- **Cliw 15:** Pam fod y cyfarwyddiadau / rheolau hyn yn bwysig?
  (Ateb - mae'r cyfarwyddiadau hyn yn gwarantu eu bod yn dianc i ryddid)

Ystafell Ddianc Rhan 5: Dianc!

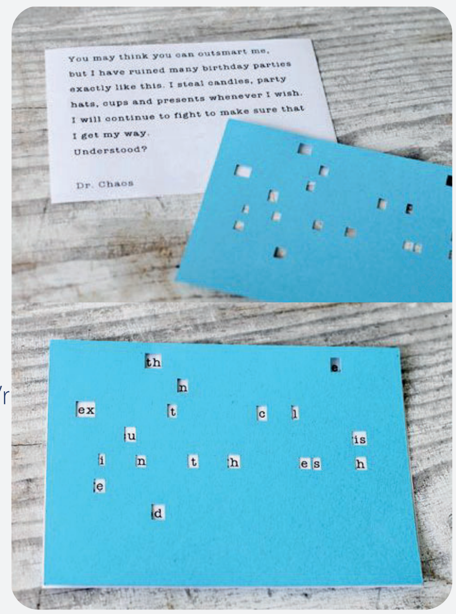
Bydd angen i chi greu Craciwr Côd fel yr un yn y lluniau ar y dde gan ddefnyddio'r gerdd hon wedi'i hargraffu ar dudalennau o bapur.

Mae rhyddid yn rhywbeth rwyt mor agos o'i ffeindio.

Wyt ti wedi datrys yr holl gliwiau i fynd ato?

A wnei di ddianc o'r ystafell? A wnei di ddewis

Cael calon feddal sy'n fodlon gwrando?



(Bydd y llythrennau mewn coch yn cael eu datguddio wedi rhoi'r Craciwr Côd dros y gerdd ar y daflen, i ddatgelu'r gair FFYDD).

Addasu ar gyfer Zoom:

Crëwch Graciwr Côd eich hun ar PowerPoint.
Byddwch angen i'r criw ddod o hyd i'r gair 'ffydd' yn y gerdd.

Darllen: Exodus 13.17–22 a14.1–31

Adroddiad Newyddion - gweithgaredd chwarae rôl
Dyma gyfle i'r rhai sy'n hoffi chwarae rôl. Gofynnwch am ddau wirfoddolwr. Mae un yn Israeliad sydd wedi dianc o'r Aifft a'r llall yn ohebydd newyddion. Yn syml, mae'r gohebydd newyddion yn gofyn cwestiynau i'r 'Israeliad' ynglŷn â sut brofiad oedd dianc o'r Aifft ar sail y stori maen nhw newydd ei chlywed.

Addasu ar ddefnydd Zoom: Bydd y rhai mwy allblyg a dramatig ymhlith eich grŵp yn mwynhau hyn.

- **Cliw 18:** Wrth ichi glywed y stori anhygoel hon, sut ydych chi'n meddwl y gallai fod wedi bod i'r Israeliaid wrth iddynt ddianc o'r Aifft?
  (Ateb - amrywiol atebion posib - anhygoel, pwerus, cofiadwy ...)

Crynhoi

Allwch chi ddianc? Rhedwch yn gyflym trwy'r holl atebion isod.

Cliw 1	Moses: Dyma fi	**Cliw 10**	Erchyll / brawychus
Cliw 2	Gwaedd ei bobl	**Cliw 11**	Gwrando ar Dduw a gadael i'r bobl fynd
Cliw 3	Dioddefaint ei bobl	**Cliw 12**	Roedd ganddo galon ystyfnig tuag at Dduw
Cliw 4	Pechod	**Cliw 13**	Mae'n gyflwr meddwl
Cliw 5	Mae'n effeithio ar ein bywydau, nid ydym yn rhydd i fyw bywyd i'r eithaf	**Cliw 14**	trwy wrando, ymddiried ynddo ac ufuddhau iddo
Cliw 6	Gwrando a dilyn cyfarwyddiadau	**Cliw 15**	mae'r cyfarwyddiadau hyn yn gwarantu eu bod yn dianc i ryddid
Cliw 7	Ddim yn gwrando ar Dduw	**Cliw 16**	Ffydd
Cliw 8	Y Pla	**Cliw 17**	I ymddiried yn Nuw
Cliw 9	Erchyll / brawychus	**Cliw 18**	Atebion amrywiol o - anhygoel, pwerus, cofiadwy

Crynodeb

Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl oedd ei angen ar yr Israeliaid i ddianc?
(Ateb - Ffydd - ymddiried yn Nuw, sy'n cynnwys gweithredu ar y ffydd honno a dilyn cyfarwyddiadau Duw)

Roedd yr Israeliaid yn gaeth yn gorfforol yn yr Aifft ac mae'r Beibl yn dweud ein bod ni'n gaeth yn ysbrydol gan bechod heddiw. Yr ateb i'n dihangfa yw cael ffydd ac ymddiried yn llwyr yn Iesu. Mae ei farwolaeth a'i atgyfodiad yn ein galluogi ni i fod yn rhydd trwyddo ef.

Gweddi Greadigol

Defnyddiwch nifer o gadeiriau i nodi dwy lôn. Gwahoddwch y bobl ifanc i gerdded yn araf trwy'r canol (fel y Môr Coch). Wrth iddynt wneud hynny, gall yr arweinwyr siarad geiriau o anogaeth a bendith drostynt. Ar ôl gwneud hyn, gorffennwch gyda'r weddi ganlynol:

Gweddïwch
Iesu, rydyn ni'n diolch i ti mai ti yw'r allwedd i'n rhyddid ni.

Diolchwn fod ymddiried ynot ti bob amser yn gwneud synnwyr.

Diolchwn fod Iesu yn ein helpu ni i gael calonnau sy'n ddigon meddal i wybod dy fod ti bob amser yn gwybod beth sydd orau i ni.

Boed i ni bob amser gymryd y cam i'th ddilyn, gan wybod ei bod yn werth ymddiried ynot ac yn werth gwrando arnat. Diolch am ein rhyddhau ni o'n caethiwed. Amen