Wythnos 4 / Cyfnod sylfaen CA1
Alltudiaeth a Heddwch

Cynllun y sesiwn

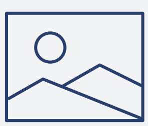
Prif neges: 'Y mae Duw gyda ni, ac mae modd i ni gael heddwch oherwydd

Adnod Allweddol:

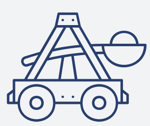
1 Samuel 17:47 (beibl.net)

'A bydd pawb sydd yma yn dod i weld nad gyda chleddyf a gwaywffon mae'r ARGLWYDD yn achub. Brwydr yr ARGLWYDD ydy hwn. Bydd e'n eich rhoi chi yn ein gafael ni.'

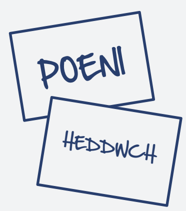
Adnoddau:



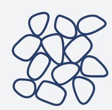
Lluniau o arfwisg / arfau Goliath



Catapwlt neu lun o un



Labeli 'Poeni' a 'Heddwch'



Cerrig mân ar gyfer pob plentyn

Taflen anferth (maint A4) gyda'r gair POENI

'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 i ddarllen 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 wythnos yma yw …

Dydyn ni byth yn gaeth gyda Duw – rydym bob amser yn...? (Ateb – Rhydd)

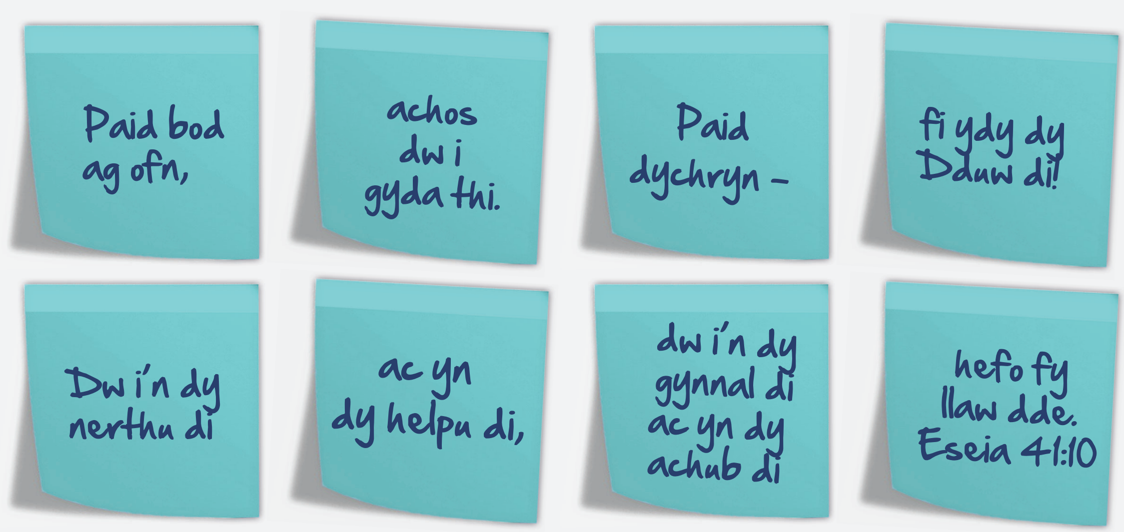
Addasu ar gyfer Zoom

- Gellir dal chwarae hyn os ar Zoom hefyd - yn syml, mae angen i wirfoddolwr 1 roi mwgwd ei hun ymlaen o flaen y sgrin
- Pan ddewiswch eich tri gwirfoddolwr ychwanegol, ysgrifennwch eu henwau ar bapur a'u dal at y sgrin, fel y gallant weld a gwybod pwy rydych chi wedi'i ddewis
- Bydd angen i chi gael bar o Twirl gyda chi wrth eich ymyl i'w ddangos ar y sgrin ac esgus ei roi i'r enillwyr terfynol

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 yn y diagram isod. Darllenwch yr adnod yn uchel gyda'ch gilydd

Dechreuwch bob darlleniad gyda'r llinellau hyn: *'Mae'r Beibl yn LLAWN o eiriau Duw. Mae'n gist drysor rhyfeddol, yn llawn o bethau hardd a phwysig. Beth sydd ganddo i'w ddweud wrthym ni heddiw?'*



Addasu ar gyfer Zoom

- Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw cael yr adnod ar PowerPoint a rhannu eich sgrin
- Gallwch hefyd ei ysgrifennu ar bapur a'i ddal i fyny at y sgrin

Gweithgaredd: Heddwch yn erbyn Poeni

Rhannwch eich gofod yn ddau ran. Gan ddefnyddio eich labeli, dynodwch un ardal yn 'poeni' a'r llall yn 'heddwch.'

Esboniwch ein bod ni am fod fel meddygon, a dysgu mwy am heddwch a phryder a sut mae ein cyrff yn ymateb i'r emosiynau hyn.

Addasu ar gyfer Zoom

Gallwch gael sleid PowerPoint sydd wedi'i rhannu'n ddau hanner, wedi'i labelu 'Parth poeni' a 'Parth heddwch' yn y drefn honno. NEU gallwch rannu'r gofod rydych chi ynddo yn ddau ran a sicrhau bod y camera ar eich dyfais yn caniatáu i'r plant weld.

Esboniwch: Pan fyddwn yn poeni, mae ein:

- Curiad calon yn gyflymach – gofynnwch i'r plant dapio'u calon yn gyflym
- Pwysau gwaed yn codi – penliniwch ar y llawr ac yna codi'n araf (eglurwch pan fydd ein pwysedd gwaed yn codi, mae'r gwaed yn ein cyrff yn rasio fel afon gyflym)
- Cyrff yn chwysu, er mwyn oeri ein corff – gwyntyllwch eich hun, gan actio fel petaech yn teimlo'n boeth iawn
- Pennau'n cael eu llenwi â meddyliau pryderus ac ofnus – daliwch eich pen a'i droelli

Cwestiwn trafod: A yw poeni yn deimlad braf? Ateb: Na. Pam nad yw'n deimlad braf?

Esboniwch: Pan gawn dawelwch meddwl / heddwch, mae ein:

- Anadlu'n arafu – cymerwch anadliadau araf a dwfn i mewn ac allan
- Cyhyrau'n ymlacio – ymlaciwch eich corff
- Pwysau gwaed yn arafu – mae'r gwaed yn eich corff yn gwyro'n araf – gwnewch symudiad dŵr tawel gyda'ch dwylo
- Meddyliau'n fwy tawel a hamddenol – gwenwch ac efallai canwch!

Cwestiwn trafodaeth: A yw profi tawelwch meddwl /heddwch yn deimlad braf? Ateb: Ydi. Pam fod hyn?

Cymhwyso: Mae'r Beibl yn dweud bod Duw gyda ni bob amser ac mae hynny'n golygu y gallwn ni gael 'tawelwch meddwl / heddwch', yn ei gwmni ef.

Addasu ar gyfer Zoom

- Os ydych chi'n defnyddio sleid PowerPoint, gwnewch sleid wedi'i labelu fel 'Parth poeni' a chael llawer o ddelweddau sy'n cyd-fynd â'r sylwadau am yr hyn sy'n digwydd i'ch corff pan fyddwch chi'n poeni.
- Creu sleid arall ar gyfer 'Parth tawel' a'i darlunio gyda delweddau sy'n gysylltiedig â'r hyn sy'n digwydd i'n cyrff pan gawn heddwch.

Gweithgaredd: Stori - Dafydd a Goliath yn yr unfed ganrif ar hugain

Gellir dod o hyd i stori Dafydd a Goliath yn 1 Samuel 17.

Anogwch y grŵp i feddwl am weithred benodol ar gyfer 'poeni' a 'heddwch.' Ar ôl penderfynu ar hyn, eglurwch, wrth ichi adrodd y stori hon, y byddwch yn stopio i ofyn iddynt bob hyn a hyn a ydynt yn teimlo fel 'poeni' neu a ydynt yn teimlo 'heddwch' trwy wneud y symudiadau perthnasol. Defnyddiwch yr amlinelliad canlynol:

Dychmygwch fod gennych chi saith brawd. Roedden nhw i gyd yn hŷn na chi.

Roedd eich tri brawd hynaf yn y fyddin yn ymladd byddin fawr a grymus arall - a oedd â chawr - cawr go iawn, anferthol - fel eu prif filwr. Fodd bynnag, mae eich brodyr yn ymladd ym myddin Duw.

Gwiriad Emosiwn: Y Brodyr, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

(parhad ar y dudalen nesaf)

Eich swydd oedd gofalu am y defaid oherwydd eich bod chi'n rhy ifanc i ymladd yn y fyddin.

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

Un diwrnod mae eich tad yn dweud wrthych chi am fynd i weld eich brodyr ar faes y frwydr er mwyn mynd â rhywfaint o ginio iddyn nhw.

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

Pan da chi yn cyrraedd yno, rydych chi'n gweld y ddwy fyddin yn paratoi i gymryd eu lle yn barod ar gyfer y frwydr. Mae dwy linell enfawr o filwyr yn wynebu ei gilydd. Mae eich byddin chi (byddin Duw) ar un ochr ac mae byddin y gelyn (y Philistiaid) ar yr ochr arall. Maen nhw i gyd yn gweiddi eu rhyfelgri wrth ei gilydd. Mae'n uchel iawn ac yn frawychus iawn.

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

Rydych chi'n rhedeg at eich brodyr ac yn gofalu eu bod nhw'n iawn. Yna mae'r milwr mawr yng ngwersyll y gelyn yn camu ymlaen! Mae'n ANFERTHOL. Mae tua 9 troedfedd 9 modfedd (cymharwch hynny â'ch taldra chi, fel bod gan blant ryw syniad o ba mor dal yw hynny), mae ganddo helmed efydd a chôt arfwisg wedi'i gwneud o efydd sy'n pwyso cymaint â thŷ! Mae ei arfau'n enfawr ac yn pwyso tunnell (dangoswch rai lluniau)!

Mae'n gweiddi: 'Dewiswch ddyn a gadewch iddo ddod i fy ngwylltio i. Os yw'n gallu fy ymladd a'm lladd, fe ddown ni i gyd yn garcharorion i chi; ond os byddaf i yn ei oresgyn a'i ladd, byddwch yn dod yn garcharorion i ni ac yn ein gwasanaethu.'

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

Mae'r holl fyddin (byddin Duw) yn diflannu mewn ofn! Rydych yn cael eich gadael yn sefyll yno ac yn gofyn: 'Pwy yw'r cawr hwn sy'n credu y gall sefyll i fyny i fyddin Duw?'

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dweud wrth y plant bod hyn wedi digwydd mewn gwirionedd ac yn y stori go iawn - enw'r bachgen bach oedd Dafydd ac nid oedd ganddo ofn ond roedd ganddo lawer o dawelwch meddwl a heddwch).

Rydych chi yn hollol bwyllog a digynnwrf! Mae gennych ddigonedd o heddwch. Mae curiad eich calon yn araf, mae eich pwysau gwaed yn isel, nid ydych chi'n poeni nac yn ofnus. Rydych chi yn gwbl heddychlon eich meddwl. Rydych chi'n gwybod bod Duw ar eich ochr chi. Nid ydych yn ofni'r cawr mawr, cas hwn o gwbl. Rydych chi ar fin ymladd y cawr, oherwydd fel bugail rydych chi wedi ymladd llewod ac eirth i amddiffyn defaid lawer gwaith. Rydych chi'n cael rhywfaint o arfwisg i'ch amddiffyn chi - ond mae'n llawer rhy fawr ac nid ydych chi'n ei hoffi! Felly, rydych chi'n ei ddiosg oddi arnoch. Yn lle hynny, rydych yn gafael mewn catapwlt a charreg (dangoswch gatapwlt a wnaed gartref neu lun).

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

Rydych chi'n mynd i wynebu'r cawr. Mae'n chwerthin ar eich pen chi pan mae'n eich gweld yn agosáu. Rydych chi'n fach o'i gymharu ag ef, a dim ond catapwlt sydd gennych chi! Fodd bynnag, rydych chi'n gosod carreg yn y catapwlt ac yn anelu am y cawr. Mae'r garreg yn chwyrlïo trwy'r awyr. Mae'n ergyd berffaith ac mae'n taro'r cawr reit yng nghanol ei dalcen. Roedd Duw gyda Dafydd ac yn ei helpu i gael heddwch yn wyneb perygl.

Gwiriad Emosiwn: Chi, poeni, neu heddwch? (caniatáu symudiadau)

Mae'r cawr enfawr yn cwympo i'r llawr - mae wedi marw! Mae byddin y gelyn yn rhedeg i ffwrdd! Rydych chi a byddin Duw wedi ennill!

Bachgen bach o fugail ydych chi, nid milwr! Fodd bynnag, doedd dim ofn arnoch o gwbl. Yn y stori go iawn, roedd Dafydd yn gwybod un peth yn sicr - roedd yn GWYBOD fod Duw gydag ef, felly doedd dim rhaid iddo boeni. Cafodd Dafydd heddwch, cymerodd ei ergyd ac ennill!

Cymhwyso: Pan fydd Duw gyda ni, beth bynnag sydd o'n blaenau ni, gallwn gael heddwch - hyd yn oed pan fyddwn yn wynebu cewri ANFERTH.

Gweithgaredd: Cewri Pryder

Rhowch ddalen A4 i bob plentyn gyda llun o Goliath arno. Maent yn enwi'r ddalen yn 'Cawr Pryder.' Ym mhob braich a choes ysgrifennwch neu darluniwch bethau sy'n efallai yn eich gofidio neu'n poeni (e.e. y tywyllwch, rhywun cas a blin yn yr ysgol, ac ati). Gofynnwch iddyn nhw osod eu cewri ar y llawr. Nawr rhowch gerrig mân i bob plentyn a gofynnwch iddyn nhw ei ddal yn dynn â'u llygaid ar gau. Wrth iddyn nhw ei ddal yn dynn, gofynnwch iddyn nhw gymryd anadliadau dwfn ac araf am sawl eiliad a dywedwch wrthyn nhw fod Duw gyda nhw. Pan fydd Duw gyda nhw, gallant brofi heddwch Duw drwy bob dim (cyfeiriwch at rai o'u pryderon efallai). Wrth iddyn nhw gadw eu llygaid ar gau, gan ganolbwyntio ar eu hanadlu, tynnwch eu 'cewri' o'r golwg fel bod eu cewri pryder wedi diflannu pan maen nhw'n agor eu llygaid.

Cymhwyso: Mae'r Beibl yn dweud bod Duw gyda ni bob amser a gallwn ni gael heddwch ni waeth beth.

Addasu ar gyfer Zoom

· Gofynnwch i'r plant ddod o hyd i wrthrych yn eu gofod sydd yr un maint â charreg fach
· Gofynnwch iddyn nhw ddal hynny yn dynn yn eu llaw a'i wasgu a pheidio â stopio nes i chi ddweud wrthynt am stopio · Daliwch lun 'Cawr Pryder' o flaen y sgrin
· Wrth iddyn nhw wasgu gofynnwch iddyn nhw feddwl am bethau sy'n eu poeni - atgoffwch nhw i wasgu'n dynn - pa bethau maen nhw'n poeni amdanyn nhw neu'n codi ofn arnyn nhw? Gadewch iddyn nhw un ai siarad yn uchel neu feddwl yn ddistaw amdanyn nhw. Gallwch chi ysgrifennu'r hyn maen nhw'n ei rannu ar y 'cawr pryder' rydych chi'n ei ddal ar y sgrin iddyn nhw ei weld.
· Atgoffwch nhw i ddal ati i wasgu
· Nawr gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid a chymryd anadliadau dwfn araf i mewn ac allan
· Dywedwch wrthyn nhw y gallan nhw ollwng gafael ar eu gwrthrych
· Atgoffwch nhw wrth iddyn nhw anadlu, gyda'u llygaid ar gau, bod Duw yn dweud os ydyn ni yn ei fyddin, mae e gyda ni bob amser ac mae hynny'n golygu y gallwn ni bob amser brofi heddwch, waeth beth yw ein pryderon
· Gofynnwch iddyn nhw agor eu llygaid a dangos iddyn nhw'r 'cawr pryder' wedi'i dorri'n ddarnau bach
· Taflwch nhw i'r awyr fel conffeti

Gweddi Greadigol

Anogwch bob plentyn i ddal y cerrig / gwrthrychau yn dynn unwaith eto a chau eu llygaid. Esboniwch eu bod nhw'n mynd i roi eu pryderon i Dduw. Gofynnwch iddyn nhw weddi (yn uchel neu yn ddistaw yn eu meddyliau) eu pryderon, rhywbeth sy'n eu hatal rhag teimlo'n ddiogel ac yn ddigynnwrf. Gwnewch hyn mewn ffordd drefnus trwy fynd drwyddynt yn eu tro: 'Siani, beth yw dy bryderon? Rhanna nhw gyda Duw. Mae'n clywed popeth. Atgoffwch nhw i wasgu eu cerrig mân / gwrthrych wrth wneud hynny.

Gweddïwch

Diolchwn i ti, Dduw, am dy fod ti'n gwybod am ein holl bryderon a'n hofnau.

Rwyt ti'n gwybod yr holl bethau sy'n gwneud i ni boeni a theimlo'n drist ac yn ofnus.

Rydyn ni'n cyflwyno ein holl bryderon i ti ac yn gofyn i ti ein helpu ni i deimlo'n ddiogel ac yn dawel ein meddwl. Amen.

Gallant ryddhau'r cerrig trwy eu rhoi mewn bin. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n mynd â'r bin o'r golwg wrth iddyn nhw wylio.

Addasu ar gyfer Zoom

· Gall plant wneud popeth yr un peth yn eu gofod
· O ran rhoi'r cerrig mewn bin, gofynnwch iddyn nhw eu dal i'r sgrin (fel petaent yn eu pasio atoch chi)
· Fel arweinydd rydych chi'n esgus mynd â nhw a'u rhoi mewn bin
· Gweddïwch y weddi a thynnwch y bin o'r sgrin

Gweithgaredd Crefft

Nid ydym am roi syniadau i blant i fynd ati i wneud catapyltiau. Ond yn lle hynny gellir cael ychydig o hwyl yn gwneud lansiwr (mwy diogel)!

Bydd angen:

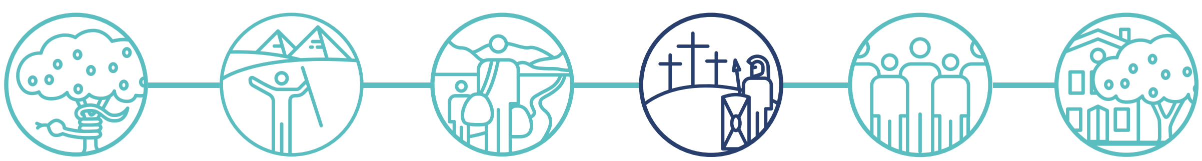
- 8 ffon lolipop cul
- 2 ffon lolipop llydan
- 3 bandin elastig
- Clai neu *Blu Tack*

Gan ddefnyddio'r bandiau elastig a'r ffyn lolipop, crëwch lansiwr sy'n edrych fel y llun isod.

Beth am gael ychydig o hwyl yn ceisio tanio gwrthrychau bach o'r lansiwr, efallai darnau o glai neu *Blu Tack*. Fe allech chi gynnal cystadleuaeth i weld pwy all lansio'r gwrthrych bellaf!

Sesiwn Nesaf:

Sesiwn 5: Meseia a Chariad



GWREIDDIAU *AC YSTYR* | EXODUS *A RHYDDID* | ALLTUDIAETH *A HEDDWCH* | **MESEIA** *A CHARIAD* | YSBRYD *A CHYMUNED* | GOBAITH *A CHARTREF*