Wythnos 4 / Oed Meithrin
Alltudiaeth a Heddwch

Cynllun y sesiwn

Prif neges: ‘Y mae Duw gyda ni, fe fedrwn bob amser fod yn dawel ein meddwl’

Adnod allweddol:

Salm 18:30 (beibl.net)

‘Mae Duw yn gwneud beth sy’n iawn; mae’r ARGLWYDD yn dweud beth sy’n wir.
Mae fel tarian yn amddiffyn pawb sy’n troi ato.’

Adnoddau:

Lluniau ar PowerPoint o’r canlynol:
- Rhywun ar daith feic yn yr haul
- Rhywun yn dadlau gyda ffrind
- Rhywun yn cysgu
- Rhywun yn chwarae ar faes chwarae yn yr ysgol
- Bwyta’ch hoff fwyd
- Storm
- Bod yn sâl
- Rhywun yn chwarae gêm
- Rhywun rydych chi’n ei garu yn teimlo’n sâl
- Rhywun yn darllen llyfr

Beibl Bach i Blant neu unrhyw Feibl lliw arall

Rhywbeth i wneud llinell gydag un pen wedi’i labelu’n ‘digynnwrf’ a’r llall yn ‘pryderus iawn’

Cerddoriaeth dawel heb eiriau

Stribed mawr o ddefnydd

Pypedau, lluniau neu wisgoedd i oedolion - ar gyfer cymeriadau yn stori Daniel

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

Gweithgaredd: Beth yw 'Bod yn dawel'?

Dywedwch wrth y plant ein bod am ddysgu beth yw ystyr y gair 'tawel /tawelwch.' Ar ôl cyfrif i dri, gofynnwch i'r plant fynd yn gwbl wallgof - rhowch ganiatâd iddyn nhw gael hwyl a bod yn hynod o swnllyd, gan ddawnsio a rhedeg yn wyllt a siglo eu breichiau a'u coesau. Gall unrhyw oedolion sy'n bresennol roi eu bysedd yn eu clustiau a dangos nad ydynt yn mwynhau gweld hyn!

Gofynnwch i'r plant - 'Oedd hyn yn cyfleu tawelwch o gwbl? Oedden nhw'n ei hoffi? Na.

Nawr gofynnwch i'r plant gau eu llygaid ac anadlu i mewn trwy eu trwyn ac allan trwy eu ceg (efallai y bydd angen i chi ddangos beth i wneud). Nawr anadlwch ddeg gwaith i mewn ac allan yn araf. Chwaraewch ychydig o gerddoriaeth hamddenol ar yr un pryd.

Gofynnwch i'r plant - 'Oedd hynny'n cyfleu tawelwch? Oedden nhw'n ei hoffi? Oedden.

Cymhwyso: Mae'r Beibl yn dweud y gallwn ni bob amser fod yn dawel ein meddwl ac yn heddychlon, y tu mewn a thu allan, oherwydd bod Duw gyda ni.

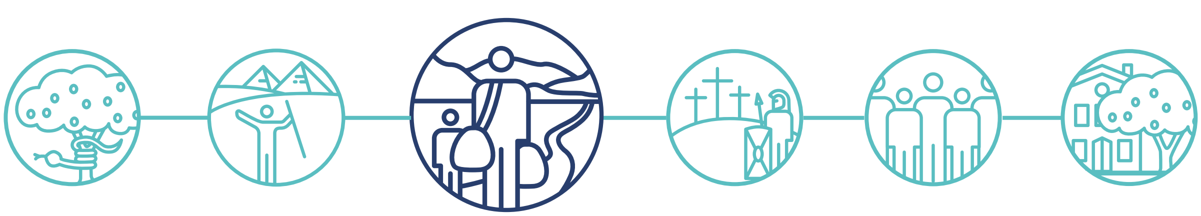
Gweithgaredd: Pa mor dawel?

Bydd angen i chi greu llinell ar y llawr, gan labelu un pen yn 'digynnwrf' a'r pen arall yn 'pryderus.' Wrth i chi ddangos lluniau o bethau gwahanol i'r plant, gofynnwch iddyn nhw symud i ochr y llinell sy'n cynrychioli sut y gallen nhw fod yn teimlo. Dangoswch y lluniau canlynol:

- Rhywun ar daith feic yn yr haul
- Rhywun yn dadlau gyda ffrind
- Rhywun yn cysgu
- Rhywun yn chwarae ar faes chwarae yn yr ysgol
- Bwyta'ch hoff fwyd
- Storm
- Bod yn sâl
- Rhywun yn chwarae gêm
- Rhywun rydych chi'n ei garu yn teimlo'n sâl
- Rhywun yn darllen llyfr

Cymhwyso: Pan fydd Duw gyda ni, gallwn fod yn dawel ein meddwl ar y tu mewn a'r tu allan, hyd yn oed pan fydd pethau'n ymddangos yn ddrwg.

Addasu ar gyfer Zoom
Dangoswch y lluniau ar PowerPoint fel gall y plant ymateb trwy naill ai ymddwyn yn wallgof am 'pryderus' neu gau eu llygaid ac edrych yn heddychlon am 'digynnwrf' (gwnewch yn siŵr eich bod yn esbonio'r symudiadau hyn fel eu bod yn gwybod beth i'w wneud).



Gweithgaredd: Stori o'r Beibl – Daniel yn Ffau'r Llewod

Defnyddiwch y *Beibl Bach i Blant* neu unrhyw Feibl lliw arall i adrodd y stori - efallai gan ddefnyddio lluniau o'r Beibl, neu hyd yn oed ddefnyddio gwisgoedd neu bypedau, ac annog y plant i actio'r stori.

Ar ôl darllen neu actio'r stori, crynhowch yr hanes gan ddefnyddio'r amlinelliad isod a'r 'canllawiau stori':

· Bob tro rydych chi'n dweud y gair 'poeni' mae'n rhaid i'r plant ymddwyn ychydig yn wallgof tra eich bod yn cyfrif 5 o eiliadau (eich gair coch)

· Bob tro y dywedwch y gair 'dawel' rhaid iddynt anadlu i mewn yn ddwfn, cau eu llygaid a sefyll yn llonydd iawn am eich cyfrif o 5 eiliad.

· Gellir hefyd cael pypedau neu luniau i ddangos y cymeriadau yn stori Daniel - neu hyd yn oed wisgo rhai o'r gwirfoddolwyr sy'n oedolion fel y cymeriadau.

Roedd pobl Dduw wedi cael eu cipio a'u cymryd o'u cartref - nid Babilon oedd eu cartref go iawn.

Roedd pobl Dduw yn poeni.

Daeth dyn o'r enw Dareius yn Frenin newydd Babilon.

Roedd un o bobl Dduw o'r enw Daniel yn ddyn clyfar iawn. Gwnaeth Dareius ef yn brif gynorthwyydd iddo.

Ond roedd gan y brenin gynorthwywyr eraill, a doedden nhw ddim yn hoffi bod Daniel yn fos arnynt.

Dylai Daniel fod wedi bod yn poeni am hyn, ond roedd Daniel yn gwybod bod Duw gydag ef, felly roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Aeth cynorthwywyr eraill y brenin ati i greu cynllun er mwyn cael Daniel i drafferth.

Dylai Daniel fod wedi bod yn poeni am hyn, ond roedd Daniel yn gwybod bod Duw gydag ef, felly roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Aeth y cynorthwywyr at y brenin a dweud, 'Rwyt ti'n frenin mor rhyfeddol, dylet ti ei gwneud hi'n gyfraith bod yn rhaid i bawb weddïo arnat ti am y 30 diwrnod nesaf yn unig. Os ydyn nhw yn gwrthod, yna O frenin, dylent gael eu taflu i mewn i 'ffau'r llewod' am wrthod plygu i ti.

Roedd gan y brenin dipyn o feddwl ohono'i hun ac yn hoffi'r syniad hwn yn fawr.

Roedd y cynorthwywyr yn gwybod na fyddai Daniel BYTH yn gweddïo ar y brenin. Byddai Daniel yn gweddïo ar Dduw yn unig. Tric oedd hyn er mwyn cael Daniel i helynt gyda'r brenin!

Dylai Daniel fod wedi bod yn poeni am hyn, ond roedd Daniel yn gwybod bod Duw gydag ef felly roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Gwyddai'r cynorthwywyr y byddai Daniel ond yn gweddïo ar Dduw, a dyna'n union y gwnaeth, gan anufuddhau i orchymyn y brenin. Felly dyma nhw'n ysbïo arno a mynd yn ôl at y brenin Dareius i ddweud wrtho: 'O frenin, fe ddylet wybod nad yw dy brif gynorthwyydd Daniel yn gweddïo arnat ti, ond yn lle hynny, mae'n gweddïo ar Dduw. '

Roedd y brenin yn hoffi Daniel. Roedd y brenin yn gwybod iddo gael ei dwyllo. Ond roedd wedi pasio'r gyfraith newydd yma, ac felly roedd Daniel yn euog o dorri'r gyfraith. Roedd yn rhaid ei daflu i ffau'r llewod fel cosb.

Dylai Daniel fod wedi bod yn poeni am hyn, ond roedd Daniel yn gwybod bod Duw gydag ef felly roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Cafodd Daniel ei daflu i ffau'r llewod - nid oedd yn poeni, roedd yn gwybod bod Duw gydag ef. Roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Cyn iddynt gau drws ffau'r llewod, dywedodd y brenin, 'Rwy'n gobeithio y bydd dy Dduw yn dy achub di.'

Felly, roedd Daniel mewn ffau dan glo wedi'i llenwi â llewod llwglyd.

Dylai Daniel fod wedi bod yn poeni am hyn, ond roedd Daniel yn gwybod bod Duw gydag ef felly roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Ni allai'r brenin gysgu trwy'r nos. Roedd cymaint o ofn arno dros Daniel.

Yn gynnar y bore wedyn rhedodd y brenin i ffau'r llewod. Edrychodd i mewn i'r ffau gan ofni'r gwaethaf, ond fe gafodd sioc!

Roedd Daniel yn fyw! Doedd y llewod ddim wedi cyffwrdd â Daniel - doedden nhw ddim hyd yn oed wedi ei frathu!

'Anfonodd fy Nuw angel i'm hamddiffyn,' meddai Daniel wrth y brenin.

Rhyfeddodd y brenin gymaint nes iddo ddweud wrth bawb am barchu Duw.

Trwy'r cyfan, dylai Daniel fod wedi bod yn poeni, ond roedd Daniel yn gwybod bod Duw gydag ef, felly roedd yn dawel iawn ei feddwl.

Gweddi greadigol

Gwahoddwch yr holl blant i orwedd ar y llawr. Gallwch chwarae rhywfaint o gerddoriaeth dawel heb eiriau yn y cefndir (mae 'Rest' cerddoriaeth offerynnol ar gyfer Piano a Ffliwt yn ddewis da). Os oes gennych chi ddarn mawr o ddefnydd, gosodwch y darn defnydd dros yr holl blant sy'n gorwedd ar lawr a'i ysgwyd yn ysgafn fel tonnau uwch eu pennau - peidiwch â phoeni os fydd rhai o'r plant yn gafael ac yn chwarae efo'r defnydd.

Gweddïwch

Diolch i ti, Iesu, dy fod ti gyda ni bob amser.

Diolch i ti, Iesu, dy fod yn ein helpu i beidio â phoeni.

Amen.

Addasu ar gyfer Zoom

- *Gan y bydd oedolion bob amser yn bresennol gyda'r grŵp oedran hwn, gofynnwch iddynt gael darn o ddefnydd wrth law yn barod, fel y gallant ei ddefnyddio i ysgwyd dros eu plentyn wrth iddo orwedd ar lawr*
- *Rhannwch y gerddoriaeth sydd ei hangen dros Zoom*
- *Dilynwch y cyfarwyddiadau fel uchod*

Sesiwn nesaf:

Sesiwn 5: Meseia a Chariad