CLWB PLANT TRWY'R POST

Pecyn wythnosol 53
05/04/21

Mae Iesu'n fyw

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 ffansïo a chael hwyl!

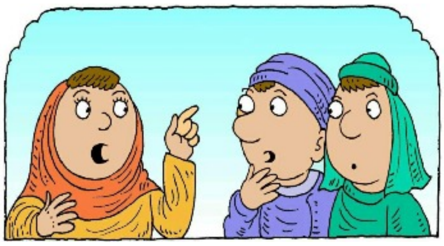
Paratowyd y pecyn hwn gan:
Andy Hughes - Saint y Gymuned, Susan Williams - Cynllun EFE a Chapel Caersalem, Caernarfon,
Nia Williams - Eglwys Bresbyteraidd Cymru, Jennifer Roberts - Eglwys Bresbyteraidd Cymru
gyda chymorth, syniadau ac adnoddau gan Mair Roberts, Rachel Hughes, Kathryn Williams
a Gwyn 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



Yn gynnar iawn ar y bore Sul, a hithau'n dal yn dywyll, dyma Mair Magdalen yn mynd at y bedd a darganfod fod y garreg fawr oedd ar geg y bedd wedi'i symud. Felly dyma hi'n rhedeg at Simon Pedr a'r disgybl arall (yr un oedd Iesu'n ei garu), a dweud wrthyn nhw, "Maen nhw wedi cymryd yr Arglwydd allan o'r bedd, a dŷn ni ddim yn gwybod ble maen nhw wedi'i roi e!"
Felly dyma Pedr a'r disgybl arall yn mynd allan i fynd at y bedd. Rhedodd y ddau gyda'i gilydd, ond dyma'r disgybl arall yn rhedeg yn gynt na Pedr a chyrraedd yno o'i flaen. Plygodd i edrych i mewn i'r bedd, a gweld y stribedi o liain yn gorwedd yno, ond aeth e ddim i mewn. Yna dyma Simon Pedr yn cyrraedd ar ei ôl ac yn mynd yn syth i mewn i'r bedd. Gwelodd yntau'r stribedi o liain yn gorwedd yno. Gwelodd hefyd y cadach oedd wedi bod am wyneb Iesu, ond roedd hwnnw wedi'i blygu a'i osod o'r neilltu ar wahân i'r stribedi lliain. Yna, yn y diwedd, dyma'r disgybl arall (oedd wedi cyrraedd y bedd gyntaf) yn mynd i mewn hefyd. Pan welodd e'r cwbl, credodd. (Doedden nhw ddim eto wedi deall fod yr ysgrifau sanctaidd yn dweud fod rhaid i Iesu ddod yn ôl yn fyw).
Aeth y disgyblion yn ôl adre, ond safodd Mair wrth ymyl y bedd yn crio. Plygodd i lawr i edrych i mewn i'r bedd a gweld dau angel mewn dillad gwyn yn eistedd lle roedd corff Iesu wedi cael ei roi i orwedd – un wrth y pen a'r llall wrth y traed.

Dyma nhw'n gofyn i Mair, "Wraig annwyl, pam wyt ti'n crio?"
"Maen nhw wedi cymryd fy Arglwydd i ffwrdd," atebodd, "a dw i ddim yn gwybod ble maen nhw wedi mynd ag e" Dyna pryd y trodd hi rownd a gweld rhywun yn sefyll yno. Iesu oedd yno, ond doedd hi ddim yn sylweddoli mai Iesu oedd e. "Wraig annwyl," meddai Iesu wrthi, "pam wyt ti'n crio? Am bwy rwyt ti'n chwilio?"
Roedd hi'n meddwl mai'r garddwr oedd e, a dwedodd, "Syr, os mai ti sydd wedi'i symud, dywed lle rwyt ti wedi'i roi e, a bydda i'n mynd i'w nôl e."
Yna dyma Iesu'n dweud, "Mair." Trodd ato, ac meddai yn Hebraeg, "Rabbwni!" (sy'n golygu 'Athro').
Dyma Iesu'n dweud wrthi, "Paid dal gafael ynof fi. Dw i ddim yn mynd i fyny at y Tad eto. Dos at fy mrodyr i a dweud wrthyn nhw, 'Dw i'n mynd at fy Nhad a'm Duw, eich Tad a'ch Duw chi hefyd.'"
Yna aeth Mair Magdalen at y disgyblion a dweud: "Dw i wedi gweld yr Arglwydd!" A dwedodd wrthyn nhw beth oedd e wedi'i ddweud wrthi.

Ioan 20:1-18 Beibl.net

Fersiwn syml

Yn gynnar iawn ar bore Sul aeth Mair Magdalen at y bedd a gwelodd fod y garreg oedd dros geg y bedd wedi ei symud ac nid oedd corff Iesu yno. Aeth at Simon Pedr a disgybl arall a dywedodd, "Dydy corff Iesu ddim yna." Aeth Simon Pedr yn ôl at y bedd gyda Mair a gwelodd ei fod yn wag. Arhosodd Mair wrth y bedd yn crio. Gwelodd angel yn eistedd yn y bedd gwag a gofynnodd iddi, "Pam wyt ti'n crio, wraig annwyl?" Atebodd Mair, "Maen nhw wedi mynd â chorff yr Arglwydd i ffwrdd." Gwelodd Mair rywun yn sefyll wrth ei hymyl a gofynnodd iddi, "Pam wyt ti'n crio? Am bwy wyt ti'n chwilio?" Doedd Mair ddim yn gwybod mai Iesu oedd y dyn. Yna dywedodd Iesu, "Mair." Sylweddolodd Mair mai Iesu oedd yno. Aeth Mair yn ôl at y disgyblion eraill a dywedodd wrthynt, "Mae Iesu'n fyw! Dwi newydd ei weld wrth y bedd."

Cwestiynau i'w trafod

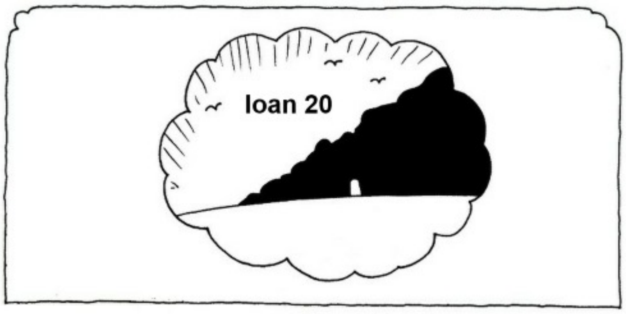
Ar ôl darllen y stori gyda'ch gilydd, fe allech chi drafod y cwestiynau hyn fel teulu:

1. Sut wyt ti'n meddwl oedd y garreg fawr wedi symud? (Mathew pennod 28 adnod 2)
2. Sut wyt ti'n meddwl oedd ffrindiau Iesu'n teimlo pan welson nhw fod bedd Iesu'n wag?
3. Beth oedd wedi digwydd i Iesu?
4. Sut mae'r hanes hwn yn gwneud i ti deimlo?

Stori i'w lliwio

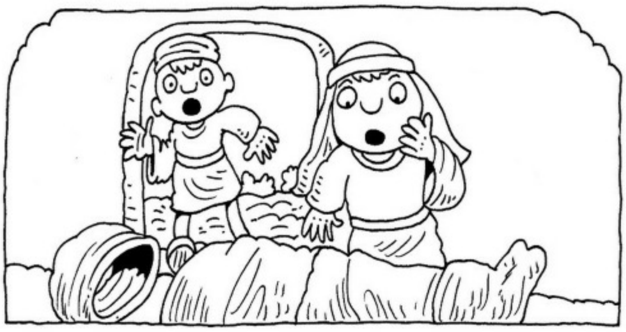
Mae Iesu'n fyw!

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



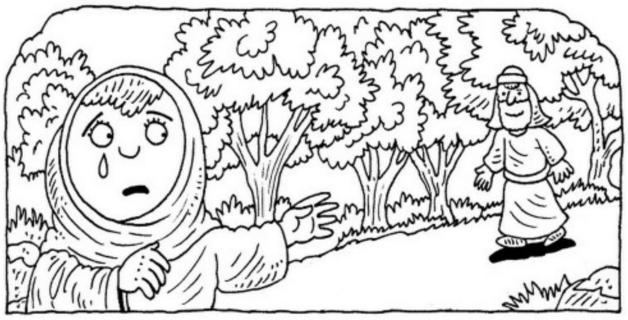
Roedd Iesu wedi dod yn ôl o farw'n fyw, yn union fel yr oedd wedi dweud wrth ei ffrindiau y byddai'n gwneud, ond doedden nhw ddim wedi deall hyn. Yn Efengyl Ioan yn y Beibl cawn wybod beth ddigwyddodd.

Pan aeth Mair at fedd Iesu, tridiau wedi iddo farw, gwelodd ei fod yn wag. Aeth ar ei hunion i ddweud wrth Pedr ac Ioan.



Roedd yn rhaid i Pedr ac Ioan gael gweld drostyn nhw eu hunain. Rhedodd y ddau i mewn i'r bedd. Gwelsant fod y dillad ar gyfer claddu'n wag. Roedd yn wir. Doedd Iesu ddim yno!

Eisteddodd Mair y tu allan i'r bedd yn crio. "Pam wyt ti'n crio?" gofynnodd dau angel iddi. "Maen nhw wedi cymryd Iesu ymaith," wylodd, "a dydw i ddim yn gwybodi i ble maen nhw wedi mynd â fo."



Meddai rhywun, "Mair, pam wyt ti'n crio?" Roedd Mair yn meddwl mai'r garddwr oedd yno. "I ble'r wyt ti wedi mynd â Iesu?" gofynnodd. Galwodd y dyn ei henw, "Mair."

Roedd yn swnio fel llais Iesu'n ei galw. Sychodd ei llygaid ac edrychodd i fyny. Yn wir, Iesu oedd yn siarad â hi. Roedd Iesu'n fyw!

Roedd Mair wrth ei bodd! Roedd Iesu wedi marw ond nawr roedd yn fyw! Dywedodd Iesu wrthi am fynd i chwilio am ei ffrindiau a dweud y newyddion da wrthyn nhw!

Rhedodd Mair â'i gwynt yn ei dwrn, i chwilio am ffrindiau Iesu! "Mae'n fyw!" gwaeddodd. Ar adeg y Pasg rydyn ni'n cofio fod Iesu'n fyw!

Gweddi fer

O Dduw, diolch i Ti fod Iesu wedi dod yn ôl yn fyw.
Diolch i Ti fod Iesu wedi concro’r drwg.
Diolch i Ti fod Iesu’n fyw heddiw. Amen.

Gweddi Greadigol

Gweddi gyda ‘Jelly beans’

Agora becyn o ‘Jelly Beans’ / ‘Smarties’ / ‘M & M's’. Wrth i ti fwyta pob un, darllena’r hyn a ddywedir amdanynt isod a siarada â Duw (gweddïa) am yr hyn y maent yn ei gynrychioli.

- Coch sy’n cynrychioli gwaed Iesu a dywalltwyd pan fu farw ar y groes.
- Gwyrdd sy’n cynrychioli’r glaswellt a greodd Ef.
- Melyn sy’n cynrychioli’r haul llachar yn disgleirio.
- Oren sy’n cynrychioli’r haul yn machlud ar ddiwedd y dydd.
- Du sy’n cynrychioli’r holl bethau rydyn ni wedi eu gwneud yn anghywir.
- Gwyn sy’n cynrychioli’r amser pan fyddwn yn dweud mae’n ddrwg gen i ac mae’r holl bethau drwg yn cael eu golchi ymaith.
- Piws sy’n cynrychioli’r tristwch a’r boen ddioddefodd Iesu tra’n marw ar y groes.
- Pinc sy’n cynrychioli’r haul yn codi a gobaith am gychwyn newydd gyda Iesu’n ffrind i ni.

Roced weddi

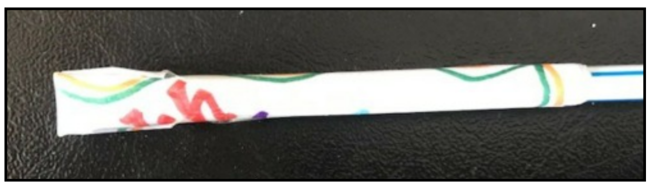
Mae’r hanes am Iesu’n dod yn ôl yn fyw mor wych ac yn ein symbylu i ddathlu a diolch i Dduw! Pan ddefnyddi di dy roced weddi fe fydd fel petaet ti’n saethu dy weddi o ddiolch at Dduw.

Bydd angen:

- Darn bach o bapur (tua 10cm x 6cm)
- Gwelltyn
- Tâp gludiog

Beth i’w wneud:

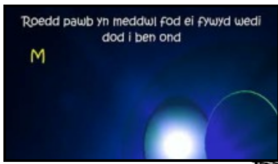
- Ar y darn papur ysgrifenna neu tynna lun gweddi yn diolch i Dduw fod Iesu wedi dod yn ôl yn fyw.
- Rholia’r papur yn dynn am y gwelltyn (ar y darn hir syth, nid y darn sy’n plygu) a’i ddal yn ei le gyda darn o dâp gludiog.
- Plyga dop y papur wedi ei rolio dros ben y gwelltyn a’i ddal yn ei le gyda darn arall o’r tâp gludiog.
- Meddylia am beth wyt ti wedi ei ysgrifennu yn dy weddi, yna chwytha drwy ben arall y gwelltyn.
- Dylai dy weddi saethu i ffwrdd!



Dolenni

Fideo o’r stori
https://youtu.be/t9t6wc3nZnM

Fideo o gân yr wythnos
https://youtu.be/alYLpo3X95k



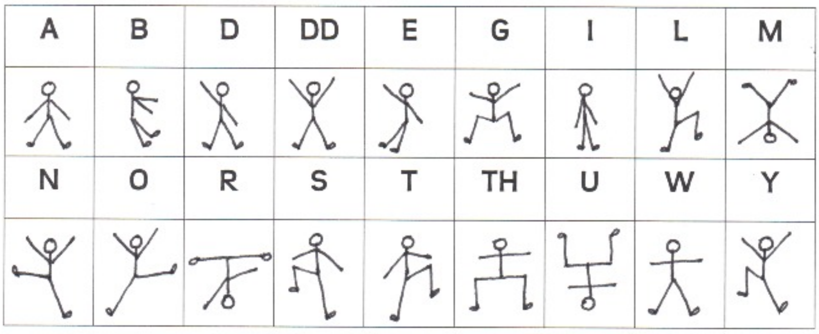
Cartŵn (Saesneg)
https://www.youtube.com/watch?v=zY2NH8Wpoog

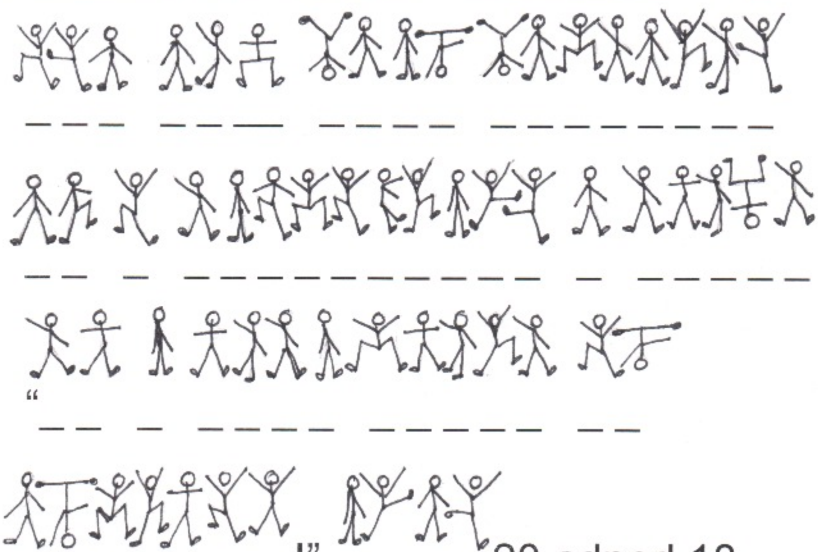
Posau

Torra'r llun ar hyd y llinellau gwyn i wneud jig-so ac wedyn cymysga'r darnau.

Pa mor gyflym fedri di eu rhoi i gyd yn ôl yn y drefn gywir?

Defnyddia’r cod i ddarganfod geiriau’r adnod





“ ___ ___ _____ _____ _____ ___ _____ !” _____ 20 adnod 18

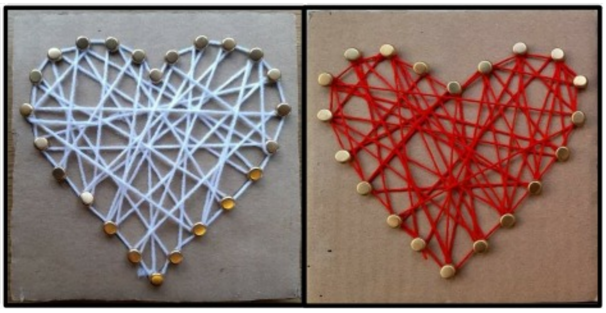
Pwy ddywedodd hynny?

Cysylltwch y geiriau (ar y chwith) â'r bobl yn y stori a'u dywedodd (ar y dde).

“Maen nhw wedi cymryd yr Arglwydd allan o'r bedd.”	Iesu
“Beth am i ni mynd yn ôl adre?”	Pedr
“Wraig annwyl, pam wyt ti'n crio?”	Angel
“Mair.”	Mair
“Dw i wedi gweld yr Arglwydd!”	

Crefft

Celf Pinnau Hollt



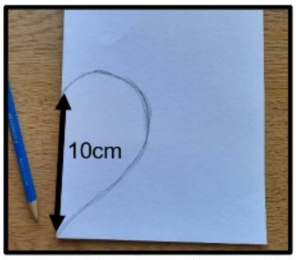
Byddi angen

Cardfwrdd, gwlân tenau neu edau,pinnau hollt, glud, cerdyn, siswrn, pensel, beiro, pren mesur.

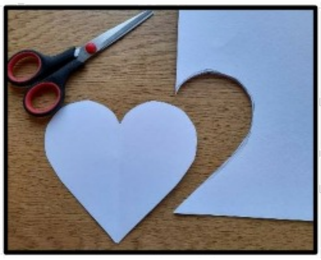
1. Mesura a llunia 3 sgwâr 15cm x 15cm ar gardfwrdd.

2. Torra'r tri sgwâr allan.

3. Gorchuddia 1 o'r sgwariau â glud ac yna gosoda'r ail sgwâr arno. Gwasga'r ddau sgwâr at ei gilydd yn gadarn.



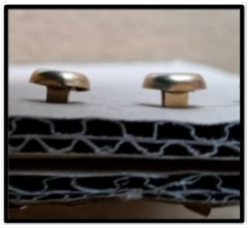
4. Plyga'r cerdyn yn ei hanner a gwna lun hanner calon.(10cm o hyd)



5. Torra'r cerdyn a'i agor - fe ddylet ti gael calon gyfan.

6. Gosoda dempled y galon yng nghanol y sgwâr cardfwrdd â dwy haen a gwna amlinelliad o'r galon.

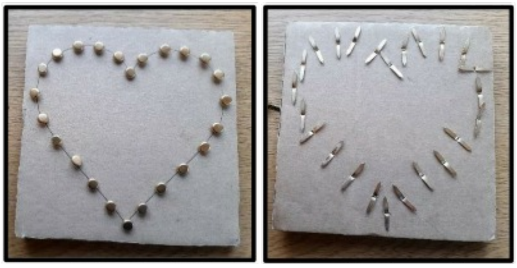
7. Yn ofalus gwthia bin hollt drwy'r cardfwrdd.



8. Paid â gwthio'r pinnau hollt yn gyfan gwbl drwy'r cardfwrdd. Gosoda nhw fel y gweli di yn y llun uchod fel y gall edau neu wlân gael eu clymu o'u cwmpas.

9. Tro'r sgwâr drosodd. Gwahana 'goesau'r' pinnau hollt a'u plygu fel eu bod yn gorwedd yn wastad ar gefn y cardfwrdd.

10. Dalia ati i wthio'r pinnau hollt drwy'r cardfwrdd i wneud siâp calon.

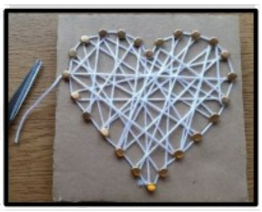


11. Fe ddylai'r galon pinnau hollt edrych fel hyn wedi i ti orffen.

12. Gorchuddia'r 3ydd sgwâr cardfwrdd â glud a gwasga fo lawr yn gadarn dros y sgwâr â'r 'coesau' pinnau hollt.

13. Lapia'r gwlân o gwmpas un o'r pinnau hollt a gwna gwlwm ynddo i'w gadw yn ei le.

14. Gwehydda'r gwlân o gwmpas y pinnau hollt i wneud patrwm.



15. Wedi i ti orffen torra'r gwlân a'i glymu'n dynn i un o'r pinnau hollt a gwehydda'r tamaid gwlân sydd dros ben i mewn i'r galon,

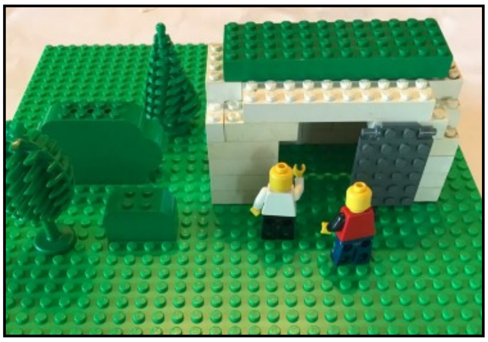
Chwilair

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

ANGEL
ARGLWYDD
ATGYFODI
ATHRO
BEDD
BORE
BYW
CADACH
CARREG
CREDU
CRIO
CYNNAR
DAU
DWEUD
GARDDWR
GWAG
GWELD
IESU
LLIAIN
MAIR
MAWR
MYND
PEDR
RHEDEG
SUL
SYMUD

Sialensau

Defnyddia Lego i ail greu'r stori.



Fedri di meddwl am pethau anisgwyl? Wedyn gwneud lluniau ohonyn nhw isod.

Fedri di creu fersiwn o'r stori ar ffôn gan ddefnyddio emojis?

Wyau gwalltog! Beth am fynd ati i dyfu 'gwallt' i'r wy?

Bydd angen:
Plisgyn wy gweigion (torra ddarn uchaf yr wy yn ofalus ac yna gwagio'r cyfan o'r wy i bowlen i'w defnyddio i goginio. Bydd gennyt ddarn da o'r plisgyn ar ôl i'w ddefnyddio), pin ffelt, gwlân cotwm, llygaid symudol (os oes gennyt rai), hadau berwr, bocs wyau gwag

Beth i'w wneud:
- Golcha'r plisg wyau'n ofalus a'u gosod yn y bocs wyau i'w cadw'n sefydlog. Defnyddia ychydig o wlân cotwm i'w codi ychydig os oes angen.
- Tynna lun wyneb digrif ar bob wy ac yna gluda'r llygaid symudol arnynt.
- Rho ychydig o wlân cotwm y tu mewn i'r plisgyn a'i wlychu gydag ychydig bach o ddŵr.
- Rho ychydig o hadau berwr ar y gwlân cotwm – rho ddigon er mwyn cael llond pen o 'wallt'!
- Rho'r bocs wyau ar y silff ffenestr a disgwylia i'r 'gwallt' ymddangos.Dim ond rhyw ddau ddiwrnod fydd ei angen i'r berwr dyfu.

Gemau

Bedd gwag

Byddi angen:

- Bwced a phentwr o gerrig
- 'Bedd Iesu' – rho bwced wag ar ei hochr a gosoda'r pentwr o gerrig o'i blaen

Sut i chwarae:

- Rydych chi'n mynd i gael ras gyfnewid a byddwch yn symud y cerrig sydd o flaen 'bedd Iesu.'
- Bydd pawb yn cymryd ei dro i redeg at y 'bedd gwag', yn cymryd carreg ymaith ac yn rhedeg yn ôl at y person nesaf gan ddweud wrtho, "Mae Iesu'n fyw!" Yna bydd y person hwnnw'n rhedeg at y 'bedd gwag' a gwneud yr un peth.
- Parhewch i redeg y ras gyfnewid hyd nes y bydd pob carreg wedi ei symud oddi wrth geg y 'bedd.' Cofiwch ddweud, "Mae Iesu'n fyw!"

Tŵr wyau

Bydd angen:

- Canol rholiau papur toiled wedi eu torri yn ddarnau.
- Wyau – wedi eu berwi, wyau plastig neu wyau bach siocled fel'creme eggs'

Sut i chwarae:

- Defnyddia'r wyau a'r rholiau cerdyn i greu tŵr fel hyn: rholyn cerdyn - ŵy - rholyn cerdyn – ŵy.
- Pwy fedr adeiladu'r tŵr uchaf mewn munud?

Canu

Ar ôl marw ar y groes cafodd ei roi mewn bedd;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!
Nid oedd neb yn disgwyl cwrdd ag Ef
Ond mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!

Roedd pawb yn meddwl fod ei fywyd wedi dod i ben
Ond mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!
Ond roedd cynllun mwy gyda Duw uwchben;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!

Yn ôl o farwolaeth o'r bedd y daeth;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!
Ni allai marwolaeth ei ddal o'n gaeth;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!

Nid yw Iesu yn y bedd mwyach.
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!
Er y pŵer gan farwolaeth, mae Duw yn gryfach
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!

Mae marwolaeth bellach wedi colli ei rym;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!
Mae'n fyw a myfi yw ei ffrind;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!

Rydw i mor falch o'i adnabod nawr;
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!
Byddaf yn byw am byth gyda Iesu mawr;
Achos mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw. Ie!
Mae wedi atgyfodi. Mae'n fyw!

Hawlfraint 2021 Andy Hughes

Gwyliwch y gân hon a chydganu drwy glicio ar https://youtu.be/aIYLpo3X95k

Os hoffech chi gerddoriaeth (hen nodiant) cysylltwch ag Andy Hughes ahughes@saintygymuned.org