CLWB PLANT TRWY'R POST

Pecyn wythnosol 24
07/09/20

Bara o'r nefoedd

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 - Capel y Drindod Pwllheli, Jennifer Roberts - Eglwys Unedig Jerwsalem Bethesda gyda chymorth, syniadau ac adnoddau gan Delyth Wyn Davies, Mair Roberts, Kathryn Williams Elin Bryn & 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

Yna aeth pobl Israel ymlaen o Elim a chyrraedd Anialwch Sin, sydd rhwng Elim a Sinai, ar y pymthegfed diwrnod o'r ail fis ers iddyn nhw adael gwlad yr Aifft. Pan oedden nhw yn yr anialwch, dyma nhw i gyd yn dechrau ymosod ar Moses ac Aaron unwaith eto. “Byddai'n well petai'r ARGLWYDD wedi gadael i ni farw yn yr Aifft! O leia roedd gynnon ni ddigon o gig a bwyd i'w fwyta yno. Ond rwyt ti wedi dod â ni i gyd allan i'r anialwch yma i lwgu i farwolaeth!”

Yna dyma'r ARGLWYDD yn dweud wrth Moses, “Dw i'n mynd i wneud i fara ddisgyn o'r awyr fel glaw arnoch chi. Bydd rhaid i'r bobl fynd allan i gasglu yr hyn sydd ei angen arnyn nhw bob dydd. Bydda i'n eu profi nhw i weld os gwnân nhw wrando ar beth dw i'n ddweud ai peidio. Ar chweched diwrnod pob wythnos maen nhw i gasglu dwywaith cymaint ag roedden nhw wedi'i gasglu bob diwrnod arall.” Felly dyma Moses ac Aaron yn dweud wrth bobl Israel, “Erbyn gyda'r nos heno, byddwch chi'n gwybod mai'r ARGLWYDD sydd wedi dod â chi allan o wlad yr Aifft. A bore yfory byddwch chi'n gweld ysblander yr ARGLWYDD. Mae e wedi'ch clywed chi'n ymosod arno. Dŷn ni'n neb. Fe ydy'r un dych chi wedi bod yn ymosod arno, nid ni.” Ac meddai Moses, “Byddwch chi'n deall yn iawn pan fydd yr ARGLWYDD yn rhoi cig i chi ei fwyta gyda'r nos, a digonedd o fara yn y bore. Mae'r ARGLWYDD wedi'ch clywed chi'n ymosod arno. Dŷn ni'n neb. Yr ARGLWYDD ydy'r un dych chi wedi bod yn ymosod arno, nid ni!”

Yna dyma Moses yn dweud wrth Aaron, “Galw'r dyrfa o bobl Israel i gyd at ei gilydd. Dwed wrthyn nhw, ‘Dewch yma i sefyll o flaen yr ARGLWYDD. Mae e wedi'ch clywed chi'n ymosod arno.’” Tra oedd Aaron yn annerch pobl Israel i gyd, dyma nhw'n edrych i gyfeiriad yr anialwch a gweld ysblander yr ARGLWYDD yn disgleirio o'r golofn niwl. A dyma'r ARGLWYDD yn dweud wrth Moses: “Dw i wedi clywed fel mae pobl Israel yn ymosod arna i. Dwed wrthyn nhw, ‘Byddwch yn cael cig i'w fwyta gyda'r nos, ac yn y bore byddwch yn cael llond eich bol o fara. Byddwch yn deall wedyn mai fi ydy'r ARGLWYDD eich Duw chi.’”

Gyda'r nos, dyma soflieir yn dod ac yn glanio yn y gwersyll – roedden nhw dros bobman! Yna yn y bore roedd haenen o wlith o gwmpas y gwersyll. Pan oedd y gwlith wedi codi, roedd rhyw stwff tebyg i haen denau o farrug yn gorchuddio'r anialwch. Pan welodd pobl Israel e, dyma nhw'n gofyn i'w gilydd, “Beth ydy e?” Doedd ganddyn nhw ddim syniad beth oedd e. Ac meddai Moses wrthyn nhw, “Dyma'r bara mae'r ARGLWYDD wedi'i roi i chi i'w fwyta. A dyma beth mae'r ARGLWYDD wedi'i orchymyn: ‘Mae pawb i gasglu'r hyn sydd ei angen ar eu teulu nhw – tua dau chwart y person. Dylech gasglu digon i bawb sy'n aros yn eich pabell.’” Felly dyma bobl Israel yn mynd allan i'w gasglu – rhai ohonyn nhw yn casglu mwy na'i gilydd. Ond wrth iddyn nhw fesur faint oedd pawb wedi'i gasglu, doedd dim byd dros ben gan y rhai gasglodd lawer, a doedd y rhai gasglodd ychydig ddim yn brin. Roedd gan bawb faint oedd ei angen arnyn nhw.

Yna dyma Moses yn dweud, “Peidiwch cadw dim ohono dros nos.” Ond wnaethon nhw ddim gwrando. Roedd rhai wedi ceisio cadw peth ohono dros nos, ac erbyn y bore wedyn roedd cynrhon ynddo ac roedd yn drewi. Roedd Moses wedi gwylltio gyda nhw. Felly, roedd y bobl yn mynd allan bob bore, i gasglu faint roedden nhw ei angen. Ond wrth i'r haul gynhesu roedd yn toddi.

Ar y chweched diwrnod, roedden nhw'n casglu dwywaith cymaint, sef pedwar chwart y person. A dyma arweinwyr y bobl yn mynd i ofyn pam i Moses. A dyma fe'n ateb, “Dyma ddwedodd yr ARGLWYDD: ‘Rhaid i chi beidio gweithio yfory, mae'n Saboth wedi'i gysegru i'r ARGLWYDD. Beth bynnag dych chi am ei bobi neu ei ferwi, gwnewch hynny heddiw. Wedyn cadw beth bynnag sydd dros ben at yfory.’”

Exodus 16:1-23 Beibl.net

Fersiwn syml

Roedd pobl Israel wedi cael llond bol ar deithio trwy’r anialwch. Aethant at Moses gan gwyno “Pam bod ti wedi dod â ni i fan hyn? Roedd gennym ni ddigon o fwyd yn yr Aifft, rydyn ni bron â llwgu.” Dywedodd Duw wrth Moses “dwi yn mynd i wneud i fara ddisgyn o’r awyr fel glaw arnoch chi, bydd rhaid i’r bobl gasglu digon ar gyfer bob dydd.

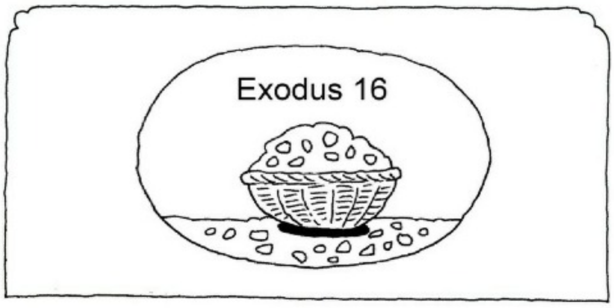
Dywedodd Moses ac Aaron wrth bobl Israel “Mae Duw wedi eich clywed yn cwyno, Duw sydd wedi eich arwain o’r Aifft ac mae Duw am eich bwydo hefyd, cewch weld sut dros nos.”

Y noson honno daeth heidiau o Soflieir i’w gwersyll, daliodd y bobl rhain ar gyfer eu swper. Y bore wedyn gwelodd y bobl rhywbeth gwyn ar y tir. “Dyma’r bara mae Duw wedi a’i addo i chi.” Galwodd y bobl y bara yn “Manna.” Casglwyd digon o fara ar gyfer y diwrnod hwnnw. Daeth y bara i lawr o’r awyr bob dydd heblaw am y Saboth. Roedd y Saboth yn ddiwrnod wedi’i gysegru gan Dduw ac yn ddiwrnod o orffwys.

Stori i'w lliwio

Moses - bara o'r nefoedd

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



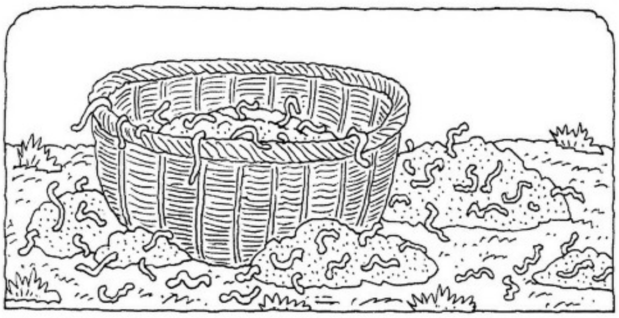
Pan nad oedd gan blant Israel
fwyd i'w fwyta gweddïodd
Moses ac anfonodd Duw fara
o'r nefoedd.

Dilynodd plant Israel Moses i'r anialwch
ond doedd dim byd i'w fwyta yno.
"Ddylien ni fod wedi aros yn yr Aifft,"
medden nhw'n flin.

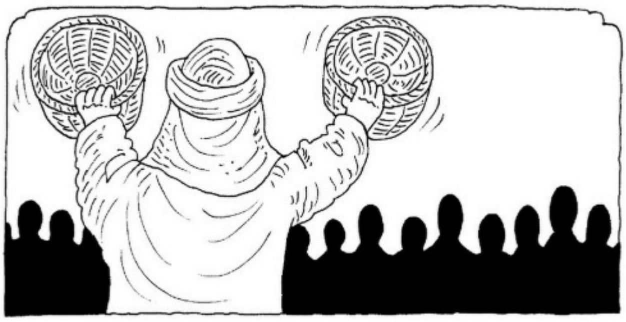
Roedd pawb yn llwglyd. Gofynnodd
Moses i Dduw eu helpu nhw.
"Fe fydda i'n anfon bara o'r nefoedd i'r
bobl i'w fwyta," meddai Duw.

Y bore wedyn,
gorchuddiwyd y llawr â
rhywbeth bach a chrwn.
"Bara o'r nefoedd!" medden nhw.

"Mae Duw wedi anfon manna i ni i'w
fwyta." Dyma nhw'n llenwi eu basgedi
a mynd â'r manna adref i'w goginio.
Roedd yn blasu fel bisgedi mêl.



Dywedodd Duw, "Dim ond digon am ddiwrnod
ddylech chi ei gasglu. Ond anghofiodd rhai
pobl a'r bore canlynol roedd y manna oedd
dros ben yn llawn cynrhon.



Dywedodd Duw wrth Moses, "Heddiw mae'n rhaid i
chi gasglu digon o fanna am ddau ddiwrnod oherwydd
bydd yfory yn ddiwrnod o orffwys a bydd yn ddiwrnod
ar gyfer diolch i Dduw."

Y diwrnod canlynol doedd dim cynrhon
yn y manna! Gofalodd Duw am blant
Israel pan anfonodd y bara o'r nefoedd.
Mae Duw'n gofalu amdanat tithau hefyd!

Lliwio

"Dw i wedi clywed fel mae pobl Israel yn ymosod arna i. Dwed wrthyn nhw, 'Byddwch yn cael cig i'w fwyta gyda'r nos, ac yn y bore byddwch yn cael llond eich bol o fara.' "

Exodus 16:12a

Cwestiynau i'w Trafod

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

1. Beth ydi dy hoff fwyd? Sut fuaset ti'n teimlo os na fuaset ti yn ei gael am amser hir iawn?
2. Pam oedd yr Israeliaid yn cwyno?
3. Beth roddodd Duw i'r Israeliaid?
4. Sut mae Duw wedi gofalu amdanat ti heddiw?

Posau

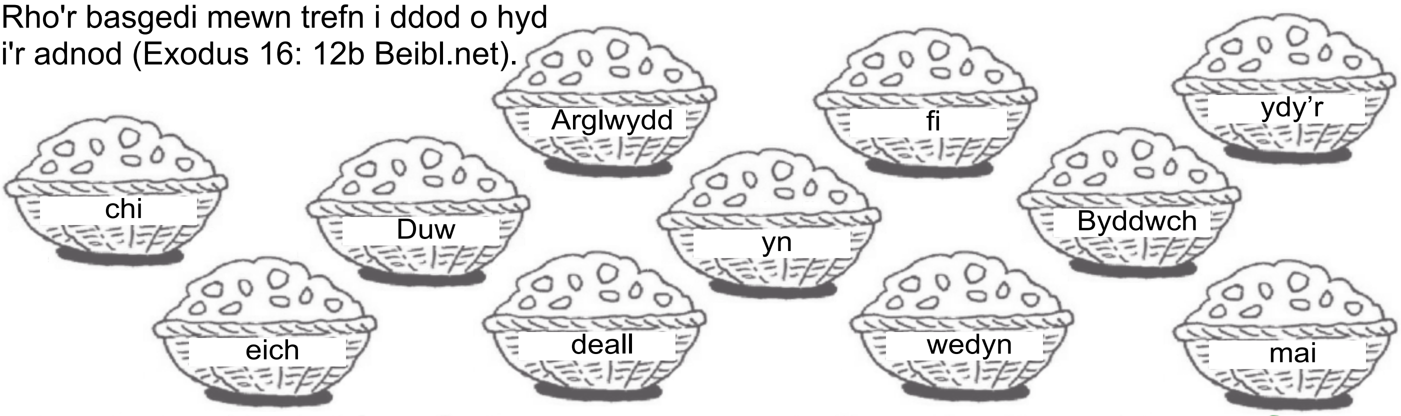
Beth wnaethon nhw ei fwyta?

Dadorchuddiwch y geiriau o'r stori a'u hysgrifennu yn y blychau.
Yna ysgrifennwch y llythyr yn y blwch melyn ar y grid i'r dde a byddwch yn darganfod beth oedd yn rhaid iddyn nhw ei fwyta bob dydd.

MOSSE	☐☐☐☐☐
GLASCU	☐☐☐☐☐☐
DDOFNEE	☐☐☐☐☐☐
IWANTHU	☐☐☐☐☐☐
YTHAWDWI	☐☐☐☐☐☐☐

Adnod

Rho'r basgedi mewn trefn i ddod o hyd i'r adnod (Exodus 16: 12b Beibl.net).



Gweddi fer

O Dduw, diolch i Ti dy fod Ti'n gwybod beth ydw i'w angen cyn i mi ofyn amdano.
Diolch i Ti am yr holl fwyd blasus a da rydw i'n ei gael i'w fwyta.
Mae'n ddrwg gen i am gwyno weithiau.
Plîs wnei Di helpu plant y byd sydd heb ddigon o fwyd.
Amen.

Chwilair

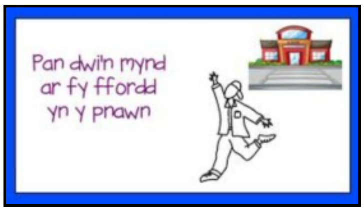
A	B	U	S	O	F	L	I	E	I	R	Y
G	R	F	A	I	N	T	M	A	N	I	F
U	L	G	S	A	C	L	O	D	E	A	O
C	A	L	L	M	A	R	S	FF	NG	O	R
W	C	A	D	W	T	LL	E	B	A	P	Y
Y	L	N	C	E	Y	W	S	N	A	R	DD
N	FF	I	O	S	W	DD	I	R	D	U	W
O	G	O	R	G	B	M	A	N	N	A	I
D	W	E	U	D	I	B	N	O	E	I	DD
A	W	DD	U	L	U	E	T	R	DD	S	E
G	A	C	Y	A	W	TH	W	A	Y	U	H
B	O	R	E	D	CH	W	L	A	I	N	A

AARON
ANGEN
ANIALWCH
ARGLWYDD
BARA
BORE
BWYTA
CADW
BETH
CASGLU
CIG
CWYNO
DUW
DWEUD
DYDD
FAINT
GLANIO
GWERSYLL
HEDDIW
MANNA
MOSES
PABELL
SOFLIEIR
TEULU
YFORY

Dolenni

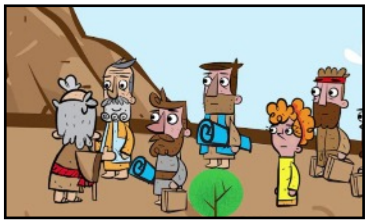
Sgetsh bypedau: Moses - bara o'r nefoedd https://youtu.be/0Nfxr5mMY40

Fideo o gân yr wythnos https://youtu.be/b-by4wwsiW0



Fideo o'r stori https://youtu.be/GK8b0xWlaAc

Cartŵn o'r stori (Saesneg) https://www.youtube.com/watch?v=ogfVBP35U-U



Gwybodaeth am app Arwyr Ancora - app gêm sydd ar gael am ddim https://arwyrancora.com/

Teyrnas y Teulu - syniadau/gemau https://ww w.youtube.com/channel/UCzhjwum9-XieYxdQY-r1OJw *(cliciwch 'Subscribe')*

Adnoddau eraill https://www.prayerspacesinschools.com/prayer-spaces-at-home

Sialensau

Cylch Creision
Fedri di greu cylch allan o greision 'Pringles' (neu greision tebyg)?

Beth ydi o?

Beth am fynd ati i gynnal prawf blasu gyda dy deulu? Mae pawb yn ei dro yn gwisgo mwgwd ac yn ceisio dyfalu beth ydi'r dip.

Bydd angen:
- 3 neu 4 'dip' gwahanol e.e. salsa, hummus, dip caws, dip melys
- Llysiau wedi eu torri'n stribedi neu fisgedi/creision
- Mwgwd

Cofia'r cystadleuaeth!

Yr her yw gwneud collage o stori croesi'r Môr Coch gan ddefnyddio llawer o wahanol ddefnyddiau. Pan fyddi wedi ei wneud, gofynna i riant dynnu llun ohono ac e-bostio'r llun at ahughes@saintygymuned.org erbyn dydd Llun Medi 14eg 2020.
Peid ag anghofio cynnwys dy enw a dy oedran. Mae'r gystadleuaeth yn agored i'r rhai 12 oed ac iau. Cyhoeddir y lluniau buddugol mewn pecyn yn hwyrach ym mis Medi a bydd yr enillwyr yn derbyn gwobr.

Crefft

Clai Bara a Gêm

Clai Bara

<u>I wneud y darnau clai bara bydd arnat angen:</u>

3 tafell bara gwyn,
2 lwy fwrdd glud PVA, paent,
powlen fawr, ffoil, 4 powlen fach,
cyllell, llwy bwdin.

1. Torra'r crystiau oddi ar 3 tafell o fara gwyn.

2. Rhwyga'r bara yn ddarnau mân a'u rhoi mewn powlen gymysgu.

3. Ychwanega'r glud at y bara fesul mymryn gan droi gyda llwy. Daw'r bara a'r glud at ei gilydd yn belen wrth i ti gymysgu.

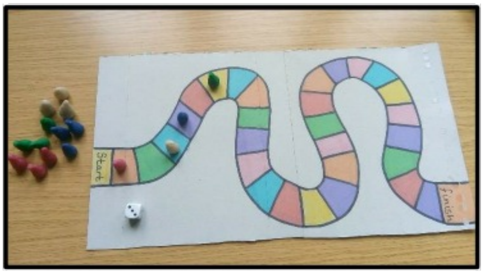
4. Cwyd y gymysgedd o'r bowlen a defnyddia dy ddwylo i ddylino hyd nes i'r clai ddod yn llyfn ac na fedri di weld unrhyw ddarn o fara.
(anniben iawn ond yn werth o!)

5. Rho mwy o lud os yw'r clai'n friwsionllyd a rho mwy o fara os yw'r clai'n rhy ludiog.

6. I wneud darnau gêm rhanna'r clai yn 4 a'u rhoi mewn powlenni. Ychwanega ddiferyn o baent a defnyddia'r dwylo i ddylino'n drylwyr i gael lliw i fod yn wastad trwy'r clai.

7. Rholia'r clai yn neidr a thorra 4 darn hafal. Defnyddia dy ddwylo i ffurfio'r clai yn siapiau a meintiau o dy ddewis. Gad i'r clai sychu am ddiwrnod neu ddau cyn eu defnyddio.

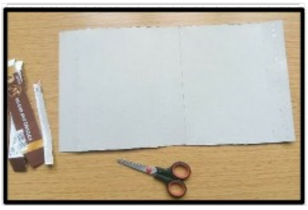
Galli di wneud gleiniau ar gyfer mwclis neu freichled gyda chlai bara!
Rholia'r clai yn neidr a thorra darnau hafal. Rholia pob darn yn belen ac yna defnyddia wäell bren i wneud twll trwy'r canol. Gad i'r gleiniau sychu cyn eu gwneud yn fwclis.



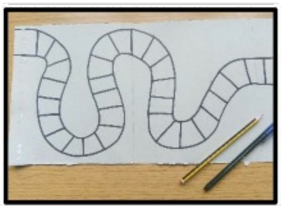
Gêm Fwrdd

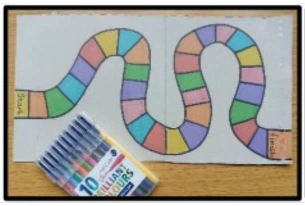
<u>I wneud y gêm fwrdd bydd arnat angen:</u>

Bocs bwyd gwag,
pensel, pinnau ffelt, siswrn.

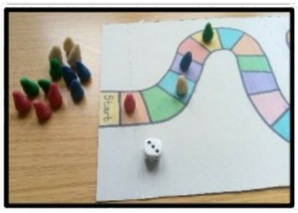


1. Yn ofalus agor y bocs a thorri'r tabiau i ffwrdd.





2. Gwna lun o'r gêm fwrdd a'i liwio.



3. Gwna'n siŵr bod gen ti ddis a'r darnau clai bara.

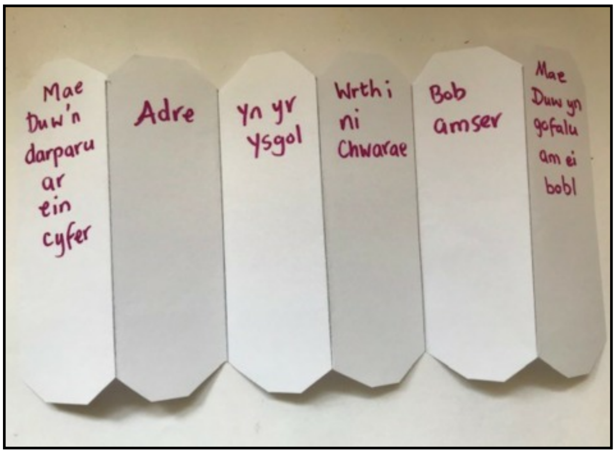
Mae dy gêm yn barod i'w chwarae!
Penderfyna sut wyt ti am chwarae'r gêm ac ysgrifenna reolau. Chwilia am chwaraewyr a mwynhewch!

Gweddi Greadigol

Llyfryn gweddi

Gwna lyfryn gweddi i ti dy hun (gweler y llun)

Rydyn ni wedi gweld yr wythnos hon sut y gwnaeth Duw ddarparu ar gyfer pobl Dduw. Pan ofynnwn i Dduw i ddarparu ar ein cyfer fe wnaiff hynny. Y cyfan sydd angen i ni ei wneud yw trystio ynddo.



Bob dydd gweddïa am rywbeth gan ddefnyddio'r llyfryn gweddi.
Mae Duw yn gofalu am ei bobl.

Gweddïa y bydd Duw'n darparu ar ein cyfer gartref, yn yr ysgol, wrth chwarae, bob amser yn enw Iesu.
Amen.

Potyn diolch

Weithiau rydyn ni'n gallu cymryd yr holl bethau da gawn ni bob dydd yn ganiataol.
Dyma gyfle i ti a dy deulu ddiolch bob dydd.

Byddi angen:
- Jar neu botyn gwag
- Sticeri, rhuban, botymau, gwlân neu linyn i addurno
- Glud
- Siswrn
- Papurau bach 'post-it'
- Pensil neu feiro

Beth i'w wneud
<u>Gwneud y potyn diolch:</u>
Defnyddia'r sticeri, rhuban, botymau, gwlân neu'r llinyn i addurno'r potyn diolch.

<u>Gweddïo</u>
- Yn ystod y dydd, gofyn i bawb o dy deulu i sgwennu rhywbeth maen nhw'n ddiolchgar amdano ar un o'r papurau bach'post-it' a'i roi yn y potyn diolch.
- Gofyn i bawb wneud hyn drwy'r wythnos.
- Ar ddiwedd yr wythnos, efallai pan fyddwch gyda'ch gilydd fel teulu'n cael bwyd, edrychwch ar yr holl bapurau sydd yn y potyn.
- Dwedwch ddiolch i Dduw amdanyn nhw.
- Dechreuwch eto'r wythnos wedyn.

Rysáit

Bisgedi Manna

Cynhwysion:
- 1/2 cwpan o fenyn
- 1/2 llwy de o fanila
- 1 cwpan o siwgr
- 2 wy
- 2 gwpan o flawd
- 2 lwy de o fêl

Dull:
- Curwch yr hufen a siwgr yn hufen; ychwanegwch wyau a'u cymysgu'n dda.
- Ychwanegwch fêl a fanila.
- Ychwanegwch flawd yn araf.
- Gollyngwch fesul hanner llwyaid bwrdd ar bapur pobi a'u pobi ar 400 gradd F 200C am 8 munud.
- Gwyliwch, bydd y rhain yn llosgi'n gyflym!

Canu

Pan dwi'n mynd ar fy ffordd yn y bore bach,
pan dwi'n mynd ar fy ffordd yn y p'nawn,
pan dwi'n mynd ar fy ffordd, pan mae'n nosi'n braf,
Rydw i'n gwybod fod hyn yn iawn.

1. Duw sy'n fy ngharu, beth bynnag a wnaf,
Duw sy'n gofalu, ble bynnag yr af.

2. Duw sydd yn gwybod amdanaf i gyd
Duw sy'n bresennol bob man yn y byd.

3. Dad, rwy'n dy garu, er mod i yn wan,
Helpa fi i rannu Dy enw 'mhob man.

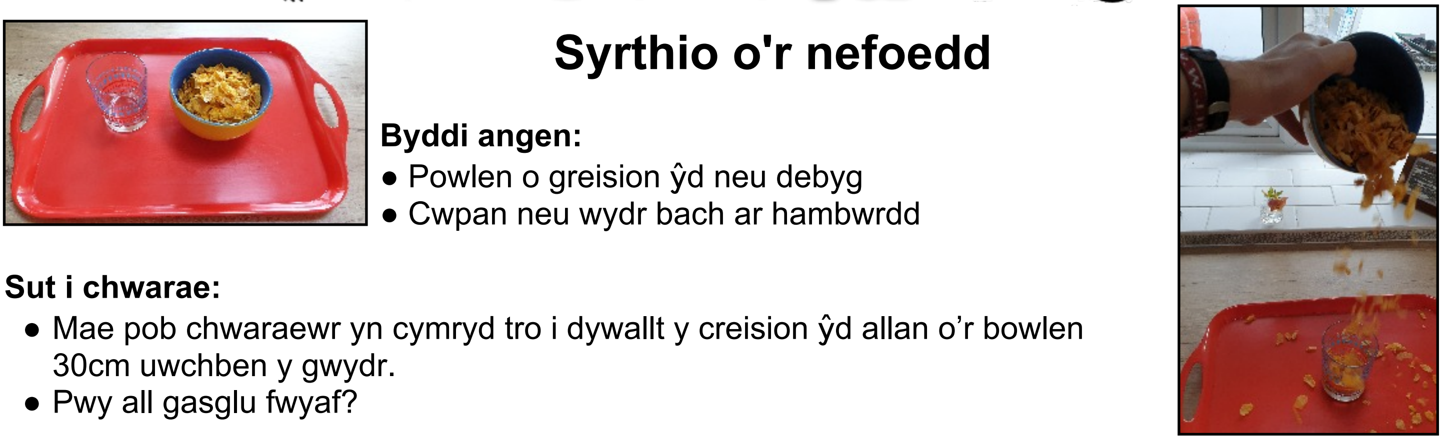
Hawlfraint 2010 Nia Williams

Gwyliwch y gân hon a chydganu drwy glicio ar https://youtu.be/b-by4wwsiW0

Os hoffech chi gerddoriaeth (hen nodiant) ar gyfer y gân hon,
cysylltwch ag Andy Hughes - Ahughes@saintygymuned.org

Gemau

Syrthio o'r nefoedd



Byddi angen:
- Powlen o greision ŷd neu debyg
- Cwpan neu wydr bach ar hambwrdd

Sut i chwarae:
- Mae pob chwaraewr yn cymryd tro i dywallt y creision ŷd allan o'r bowlen 30cm uwchben y gwydr.
- Pwy all gasglu fwyaf?

Gêm casglu'r peli

Yn yr hanes o'r Beibl, roedd y bobl yn gorfod casglu'r bara roedd Duw yn ei yrru o'r nefoedd bob bore. Yn y gêm mae angen casglu'r peli mewn ffordd wahanol!

Byddi angen:
- Cylch mawr ('hula hoop') i bawb sy'n chwarae
- Peli
- Llinyn
- Siswrn

Sut i chwarae:
- Clyma llinyn i'r cylch ('hula hoop') gan adael digon o linyn i ti daflu'r cylch fel lasŵ.
- Rho beli yma ac acw yn yr ardd neu rhywle y gelli chwarae'n ddiogel tu allan.
- Defnyddia'r cylch mawr i ddal y peli a'u tynna atat ti. Tafla'r cylch fel 'lasso' tra'n dal ym mhen arall y llinyn.
- Y chwaraewr sy'n dal y mwyaf o beli sy'n ennill.

Reis neu basta?

Roedd y bobl yn yr hanes yn cael bara o'r nefoedd (manna) yn y bore a chig yn y nos (soflieir – math o aderyn). Tybed beth wyt ti a dy deulu yn hoffi ei fwyta? Dyma gêm i ddarganfod yr ateb.

Byddi angen:
1. 2 neu fwy o chwaraewyr
2. Rhestr o gwestiynau

Sut i chwarae:
- Defnyddia'r cwestiynau yn y rhestr neu meddylia am gwestiynau dy hun.
- Mae pawb yn cael ateb pob cwestiwn, ac os yn dweud pam maen nhw'n gwneud y dewis.

1) Brecwast neu ginio?
2) Ŵy wedi ei ffrio neu ei ferwi?
3) Bacwn neu selsig?
4) Bara gwyn neu fara brown
5) Sudd afal neu sudd oren?
6) Tatws stwnsh neu daten bôb?
7) Ci poeth neu fyrgyr?
8) Tarten afal neu darten lemwn
9) Hufen iâ mefus neu siocled?
10) Reis neu basta?

11) Brechdan neu dost?
12) Afal neu fanana?
13) Pysgod neu gig?
14) Cyri neu lasagne?
15) KFC neu McDonald's?
16) Sglodion neu salad?
17) Pringles neu Doritos?
18) Creision halen a finegr neu gaws a nionyn?
19) Coke neu Pepsi?
20) Haribos neu siocled?