O Gwrando'n Awr Unwch â'r Gân o Gariad y Nadolig hwn

ADNODD ADDOLI

i blant a phobl ifanc

Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Adfent

GYDA'R PLANT A'R BOBL IFANC

Rhagarweiniad

- Mae'r adnodd hyblyg hwn yn cynnwys tri amlinelliad cryno o sesiynau ar gyfer grŵpiau yn ystod yr wythnos yn nhair wythnos gyntaf yr Adfent. Mae'n cyfochri ac yn dyblygu deunydd sy'n cael ei gynnwys yn y **pecyn adnoddau addoli**, ac mae'n cynnig cyfle i ymchwilio i'r un themâu gyda phlant 5-11 mlwydd oed (plant oedran cynradd).

- Gellir addasu'r syniadau hyn ar gyfer ystod o sefyllfaoedd: grwpiau mewn ysgol, clybiau ar ôl yr ysgol, Ysgol Sul neu grwpiau ar ganol wythnos. Cymerwch yr amlinelliadau hyn a'u haddasu i weithio yn effeithiol i'r plant a'r bobl ifanc yr ydych yn eu hadnabod o'ch eglwys a'ch cymuned.

- Mae pob sesiwn yn cynnwys syniadau a gweithgareddau sy'n ymchwilio i ymagwedd o 'Diwnio i mewn' wrth feithrin ffydd ac mae'n cysylltu â'r Ffordd Fethodistaidd o Fyw. Meddyliwch am natur ac anghenion eich grŵp chi, ac addaswch y gweithgareddau a'r syniadau i gynorthwyo pawb i gael y gorau ohonyn nhw. Ystyriwch ffyrdd o adael i'r plant arwain y trafodaethau, rhannwch eu hatebion ac awgrymwch 'Beth nesaf?' sy'n berthnasol iddyn nhw. Fe allai syniadau eraill godi yn ystod y broses felly rhowch amser i ymchwilio i'r rhain gyda'ch gilydd, hyn yn oed pe byddai hynny'n golygu newid y cynllun gwreiddiol ar gyfer y sesiwn! Yn bwysicaf oll, mwynhewch y cyfle hwn i nesáu at Dduw wrth ddisgwyl yn eiddgar am eni Crist!

YMAGOR I DDUW, Y BYD, A'I GILYDD

BETH MAE DUW YN EI DDWEUD?

BETH NESAF?

Adfent 1

1 Rhagfyr
2024

GWRANDO'N AWR

Darlleniadau o'r Beibl

Jeremeia 33:14-16 a Luc 21:25-36

gweddïo

Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Gweddïo

Gwrandewch ar Dduw, ar y byd, ac ar eich gilydd

Darllenwch neu gwrandewch ar y darlleniadau o'r Beibl – mae fersiynau llafar ar gael, yn cynnwys rhai gyda lleisiau plant yn eu darllen. Pa eiriau neu ymadroddion sy'n sefyll allan i chi? Nodwch y rhain mewn ysgrifen ar ddarnau mawr o bapur neu ysgrifennwch nhw ar y llawr mewn sialc os ydych chi tu allan.

Gwyliwch **youtube.com/watch?v=6qqjfSTptnA**. Rhannwch eich meddyliau chi gyda ffrind wrth i chi wylio a gwrando.

Pa bethau/ddarluniau sy'n cael eu disgrifio yn y darnau hyn? Gwnewch lun bras ohonyn nhw i fod yn weddi. Dechreuwch â thudalen wag o bapur ac ysgrifennwch adnod o'r darn yn y canol. Tynnwch lun siâp o amgylch y geiriau – hwn yw'r lle i'ch gweddi chi. Dechreuwch wneud llun bras o'i chwmpas, hon yw eich gweddi chi wrth i chi ddarlunio ac ysgrifennu, gan eu rhannu â Duw. Gellir gwneud hyn yn dawel neu wrth siarad yn uchel gyda Duw wrth ddarlunio. Gallai dweud 'Amen' wrth orffen a symud ymlaen at ddarlun neu weddi newydd fod o gymorth.

(Addaswyd y syniad o Kathryn Shirey, **prayerandpossibilities.com/prayer-doodles-drawing-your-mind-to-focus**)

1 Rhagfyr
2024

Beth mae Duw yn ei ddweud?

- Mewn grwpiau bychain, lluniwch eich fersiwn 'corfforol' o'r môr yn rhuo. Dylai pob unigolyn fod â gwaith penodol: gwneud sŵn neu symudiad. Er enghraifft, defnyddio llais ar gyfer sŵn y gwynt, defnyddio breichiau i ddynwared y tonnau geirwon, a phawb yn gwneud symudiad o drawiad gyda'i gilydd. Cymerwch ychydig funudau i ymarfer a dangoswch i'r grwpiau eraill sut olwg a sŵn sydd i'ch 'darlun' chi o'r môr yn rhuo.
- Ceisiwch wneud yr un ymarfer (creu môr yn rhuo) ond heb synau'r tro hwn. Meddyliwch am yr hyn y mae Duw yn ei ddweud wrthych chi wrth i donnau'r môr symud o'ch cwmpas. Beth sydd i'w sylwi arno yn y tawelwch? Sut mae hynny'n eich helpu i ddeall sut mae Duw yn deall pobl sy'n cyfathrebu mewn gwahanol ffyrdd?
- Gwnewch boster i groesawu pobl sy'n siarad gwahanol ieithoedd yn eich cymuned chi? Pa ieithoedd y mae angen eu cynnwys?
- Gwahoddwch y grŵp i eistedd mewn rhes ddi-dor sy'n arddangos pa mor hoff yw pawb o aros. O'r diamynedd ar un pen i'r amyneddgar iawn ar y pen arall. Rhannwch pam mae rhai pobl wedi dewis man arbennig. Wrth ddisgwyl am fws, disgwyl am fwyd i fod yn barod, aros i gyrraedd pen eich taith? A ydych chi'n gweld aros yn rhwydd neu'n anodd? A ydych chi'n aros yn ddistaw? Ar beth y byddwch chi'n sylwi wrth aros? Y golygfeydd, y synau a'r arogleuon?
- Cerddoriaeth rhu'r môr: llenwch gasgliad o boteli a thiwbiau o wahanol feintiau (o ddiodydd a chreision) gydag ychydig o reis a'u cau nhw'n sownd wedyn. Ceisiwch ffyrdd o wneud synau amrywiol y môr drwy droi'r botel neu'r tiwb wyneb i waered, yn araf ac yn gyflym. Sut mae gwneud mwy neu lai o sŵn? Arbrofwch gyda llunio darlun sain pan fo'r môr yn fwy tawel neu pan fo'r tonnau'n rhuo. Fe allai platiau papur yn sownd yn ei gilydd weithio yn dda hefyd. Mae awgrym ar gyfer ffordd i wneud hynny yma: **nurturestore.co.uk/how-to-make-a-paper-plate-musical-shaker**.

Beth nesaf?

Yn yr Adfent rydym ni'n aros am eni Iesu, ond fe all y dyddiau sy'n arwain at hynny deimlo yn brysur iawn weithiau, gyda phartïon, cyngherddau a ffeiriau ysgol a llawer mwy. Sut mae ymdawelu yn y prysurdeb mawr hwn a sut allai oedolion fod o gymorth ar yr adeg hon?

Adfent 2

8 Rhagfyr 2024

TYSTIOLAETH Y PROFFWYDI

Darlleniadau o'r Beibl

Malachi 3:1-4 a Luc 3:1-6

agor

Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Agor

Ymagor i Dduw, y byd, a'i gilydd

Gwyliwch yr olygfa hon o'r ffilm 'Bruce Almighty' ynglŷn â gweddïo: **youtu.be/ICloNwrg-_w?si=VTWoeCylBdBD6CBb**. Meddyliwch gyda'ch gilydd pa mor rhyfeddol yw hi fod Duw yn clywed pob un ohonom ni.

Gofynnwch i'r grŵp ystyried sut y bydden nhw'n anfon neges e-bost i Dduw gyda llun wedi ei atodi. Fe wyddom ni fod Duw yn gwrando o hyd ond sut ellid anfon rhywbeth arbennig iawn a fyddai'n sicr o dynnu sylw Duw ato? Beth ydych chi'n dymuno i Dduw ei wybod mewn gwirionedd?

Darllenwch neu gwrandewch ar y darlleniadau o'r Beibl. Tynnwch lun o'r pethau sy'n dod i'ch meddwl wrth i bob un gael ei ddarllen.

Gan ddefnyddio labyrinth bysedd (fel yr un fan yma: **flamecreativekids.blogspot.com/2013/02/a-more-colourful-finger-labyrinth-to.html**) a siaradwch â Duw am eich meddyliau chi ar yr amser hwn.

8 Rhagfyr 2024

Beth mae Duw yn ei ddweud?

- Trafodwch y ffyrdd amrywiol y byddwn ni'n anfon ac yn clywed negeseuon ynddyn nhw. Drwy siarad, darllen, gwylio fideos, testunau, oedolion eraill a'n ffrindiau. Beth ydym ni'n ei hoffi fwyaf a pham felly?

- Ystyriwch gyda'ch gilydd sut mae Duw yn siarad â ni. Mae Duw yn siarad â phawb mewn ffyrdd gwahanol – drwy'r Beibl, gweddi, pobl, caneuon neu weithredoedd. Sut mae Duw yn siarad gyda chi heddiw/ yn y tymor hwn? Gwahoddwch bawb i dynnu lluniau neu rannu geiriau neu ymadroddion ar dudalen fawr o bapur i fynegi hyn.

- Mewn grwpiau bychain lluniwch seiffr syml ar gyfer y wyddor: er enghraifft a=b, b=c ac ati. Ysgrifennwch adnod o'r darn o lyfr Malachi gan ddefnyddio'r seiffr hwn. Newidiwch gyda grŵp arall i ddarganfod a allwch chi ddatrys seiffrau eich gilydd. Pan fydd yr adnodau i gyd wedi eu datrys, rhowch nhw at ei gilydd i ddarllen y darn neu'r paragraff i gyd. Myfyriwch ar yr hyn a oedd yn ei gwneud hi'n anodd deall y neges, ac ar hyn a oedd o gymorth.

- Siaradwch am yr holl ffyrdd amrywiol yr ydym ni'n anfon negeseuon heddiw: gan ddefnyddio ffonau, lluniau, geiriau, emojis. Dewiswch un o'r rhain i lunio neges sy'n cyfleu pa mor rhyfeddol yw cariad Duw ar ein cyfer ni. Darparwch ddeunyddiau gwaith llaw a delweddau i helpu i ysbrydoli pawb.

Beth nesaf?

Weithiau, rydym ni'n gallu siarad am bethau yn ein capel sy'n anodd i bobl eu deall. Fe allwn ni fod yn defnyddio enw rhyfedd am rywbeth am fod hynny'n rhywbeth yr ydym ni wedi ei wneud bob amser. Beth yw'r pethau y gallem ni eu gwneud nhw i helpu pobl nad ydyn nhw'n adnabod y capel yn dda iawn i deimlo yn gartrefol?

Trafodwch pa bethau y gellid eu newid i wneud ein capeli a'n gweithgarwch yn fwy syml ac yn llai tebyg i fod yn glwb gyda geiriau dirgel. Pa syniadau sydd gennych chi? Mae'r syniadau fel bylbiau golau sy'n taflu goleuni er mwyn i bawb allu cymryd rhan.

Gofynnwch i'r grŵp a ydyn nhw'n sôn am yr eglwys wrth bobl eraill. A allen nhw wahodd rhywun newydd i'r grŵp – a dweud pam maen nhw'n dod?

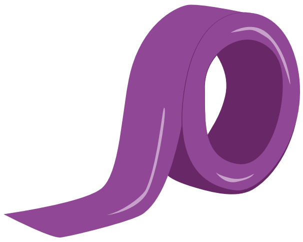
Adfent 3

15 Rhagfyr 2024

TERFYSGOEDD

Darlleniadau o'r Beibl

Seffaneia 3:14-20 a Luc 3:7-18



herio

Ffordd Fethodistaidd o Fyw: Herio

Ymagor i Dduw, y byd, a'i gilydd

Gwyliwch y fideo hwn sy'n darlunio'r hyn y mae Ioan yn ceisio ei esbonio i'r dyrfa: **youtube.com/watch?v=DHAdQL0fNAU**. Pa syniadau y mae hyn yn ei roi i bawb?

Gwyliwch **youtube.com/watch?v=8vc8PgHians**. Pa ddarluniadau neu rannau o'r darlleniad sy'n aros gyda chi?

Darllenwch neu gwrandewch ar y darlleniadau o'r Beibl. Ewch am dro o gwmpas eich cymdogaeth chi. Beth sy'n dod i'r meddwl wrth i chi ystyried y darlleniadau o'r Beibl?

Beth mae Duw yn ei ddweud?

- Yn debyg i raglenni teledu fel *The Repair Shop* a *Money for Nothing*, rhowch her i bobl ganfod defnydd newydd i eitemau toredig neu faluriedig. Gwahoddwch bobl i rannu'r sgiliau a'r talentau sydd ganddyn nhw: a allen nhw drwsio rhywbeth neu ei drawsnewid fel ei fod yn newydd a defnyddiol? A allech chi dreulio tymor yr Adfent yn uwchgylchu ychydig o eitemau y gellid eu rhoi yn ôl i'w perchennog gwreiddiol neu i siop elusen?
- Gan ddefnyddio glud a thâp glud, yn ogystal â deunyddiau eraill ar gyfer harddu a gwaith llaw, lluniwch faner 'O Gwrando'n Awr' liwgar a hwyliog ar gyfer yr adeilad yr ydych chi'n addoli ynddo. Sut all honno adlewyrchu priodoleddau eich cymdeithas a chyfleu croeso i bobl eraill?
- Trefnwch gyfnewidfa 'lapio': gwahoddwch bobl i ddod â'u bagiau dros ben ar gyfer anrhegion, papur lapio, rhubanau a bwâu i'w cyfnewid â phobl eraill. Fe allai hwn fod yn gyfle hefyd i lapio anrhegion i'w rhoi i bobl eraill mewn angen yn eich cymuned chi. Myfyriwch ar sut y gallai rhannu ein papur lapio a bagiau anrhegion ein helpu ni i wasanaethu Duw? Beth a fyddai Duw yn ei ddweud? Sut gall hyn ddylanwadu ein planed?
- Meddyliwch am Dduw fel glud yng ngweithgareddau ein heglwys. Ym mha ffyrdd y gellid bod angen am adferiad ar rywfaint o'n gweithgareddau?

Beth nesaf?

Ystyriwch ddechrau 'calendr Adfent o Chwith' fel grŵp. Dysgwch fwy am sut i wneud hyn yma: **familycorner.co.uk/what-reverse-advent-calendar-and-how-do-i-make-one**

Trafodwch gyda'ch gilydd sut y gallwn ni helpu wrth ddenu pobl eraill atom ni. Beth allem ni ei ddweud neu wneud i ymestyn at bobl sy'n teimlo yn unig ac ynysig a glynu wrthyn nhw ar hyd teithiau eu ffydd?

Cardiau Gweithredwyr Newid ar gyfer yr Adfent: lluniwch set o 24 o gardiau, un i'w dynnu ar bob diwrnod o'r Adfent, gyda syniad am weithgarwch i'w wneud sy'n cefnogi rhai anghenus yn ein cymdeithas, ee prynwch fwyd i'r banc bwyd lleol, postiwch gerdyn i gymydog oedrannus, eisteddwch wrth ymyl rhywun sydd ar ei ben ei hun yn y capel, diffoddwch y golau wrth ymadael ag ystafell. Gallai'r grŵp gynhyrchu a chasglu syniadau ar gyfer llunio'r cardiau gyda'i gilydd.

Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Y Beibl Cymraeg Newydd, Argraffiad Diwygiedig. Hawlfraint © 2004
Cymdeithas y Beibl. Defnyddir â chaniatâd. Cedwir pob hawl.

Os hoffech chi gael yr adnodd hwn mewn fformat arall,
cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda, i drafod eich anghenion yn **publishing@methodistchurch.org.uk**

© Yr Ymddiriedolwyr at Ddibenion yr Eglwys Fethodistaidd 2024
Yr Eglwys Fethodistaidd, elusen gofrestredig rhif 1132208