



Week 1 - Dylunio Enfys

#addewidagobaith #hopeandpromise

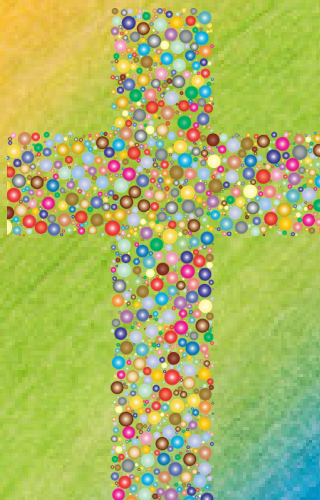


**GWEDDI I'W DDWEUD
AR Y CŶD**

GOBAITH DUW

Diolch am ein caru, ac
am addo i ddod
a gobaith i ni ac i'r
pobl rydym yn ei
garu.

Cynorthywa ni i
adnabod y gobaith
yma yn ein bywydau
ac i'w rannu gydag
eraill



Allwch chi ddilyn y cyfarwyddiadau i greu enfys o obaith? Efallai hoffwch ei arddangos yn eich ffenestr? Gallwch hefyd gadw dyddiadur neu llyfr o nodiadau'r enfys i fynegi eich teimladau.

COCH-Lliwiwch y rhan uchaf o'ch enfys yn goch. Wrth i chi liwio efallai gallwch feddwl sut ydych yn teimlo. Mae'n amser gwahanol iawn ac mae bywyd pawb wedi newid cryn dipyn. Ond mae'n naturiol i chi deimlo'n bryderus. Mae Christnogion yn credu fod Duw gyda ni trwy'r amseroedd da a drwg. Dywed yn y Beibl wrth amryw o bobl "Dwi yma hefo chi" Efallai wrth i chi liwio y gallwch ddweud y geiriau yn eich meddwl "Dwi yma hefo chi" fel ei fod yn siarad hefo chi. Sut mae hyn yn gwneud i chi feddwl? Gallwch ysgrifennu "Mae Duw gyda fi" yn eich dyddiadur/llyfr nodiadau'r enfys.

OREN-Lliwiwch yr ail fwa yn oren.

Mae'n drist bod pobl weithiau yn pryderu neu yn sâl. Wrth i chi liwio'r oren gallwch feddwl am y rhai sydd angen cymorth. Gallwch ddweud gweddi fach drostynt a'i ysgrifennu yn eich llyfr nodiadau'r enfys.

"O Dduw, plis helpwch.....gan obeithio iddynt dderbyn eich cariad a gobaith heddiw. Amen"

MELYN-Lliwiwch y rhan nesaf o'r enfys yn felyn. Mae'r rhan yma yn cynrychioli eich teulu a ffrindiau. Wrth i chi liwio meddylwch am y pobl anhygoel sydd yn eich bywyd. Gall hyn fod yn deulu neu ffrindiau. Ond efallai nad yw'n bosib gweld y pobl yma ar hyn o bryd. Beth am ddweud gweddi yn diolch i Dduw am y pobl anhygoel yma gan gofio pa mor arbennig yw'r pobl yma i chi a'r cariad sydd rhyngddoch. Gallwch ysgrifennu'r weddi yn eich llyfr nodiadau'r enfys.

"O Dduw, diolch i chi amdiolch am eu cael yn fy mywyd yn dod a gobaith a chariad i mi. Amen"

Cofiwch gymryd y cyfle, pan mae'n bosib, i ddweud wrthynt am eich teimladau.

GWYRDD-Gwyrdd yw'r lliw nesaf. Efallai nad yw'n bosib i chi fod tu allan yn yr awyr iach gymaint ar hyn o bryd, a bod hyn yn gwneud i chi deimlo'n drist neu yn flin. Mae'n braf bod y tu allan yn chwarae yn yr awyr iach. Er, mae'n bosib mwynhau y tu allan boed o'r ffenestr neu yn eich gardd. Wrth i chi liwio'r rhan nesaf o'r enfys yn wyrdd gallwch feddwl am sut mae dal yn bosib i chi weld natur a chreadigaeth Duw. Allwch chi edrych allan o'r ffenestr a gweld yr awyr a'r cymylau? Allwch chi wneud rhestr o'r tywydd o ddydd i ddydd, neu pa adar sydd i'w gweld? Beth am ymarfer sgiliau chwaraeon newydd yn eich gardd a chwarae gemau? Cofnodwch eich syniadau yn eich llyfr nodiadau'r enfys.

GLAS-Mae llawer o bobl ar hyn o bryd yn gweithio'n galed iawn er lles eraill. Pobl arbennig. Allwch chi restru'r pobl arbennig yma yn eich llyfr nodiadau'r enfys heb ddarllen ymlaen.

Ydi'r pobl yma ar eich rhestr? Doctoriaid, Nyrsus, Gyrrwyr Ambiwlans, Ficerod, Caplaniaid, Yr Heddlu, Y Frigâd Dân, Athrawon, Gofalwyr, y pobl sy'n tyfu a darparu bwyd. Mae cymaint mwy i'w henwi! Wrth i chi liwio'r glas gallwch ddweud gweddi dros y pobl yma:

"O Dduw, diolch am y pobl sydd yn helpu ni a'n cymunedau. Gofalwch amdanynt a'u bendithio gyda'ch cariad a gobaith. Amen"

Gallwch ysgrifennu eich gweddi yn y llyfr nodiadau'r enfys.

INDIGO-Tro indigo rwan, lliwiwch y rhan nesaf yn indigo, neu biws. Mae llawer o bobl gan gynnwys Cristnogion, yn credu ei fod yn bwysig i ni garu a gofalu am ein gilydd. Dywed Cristnogion wrth i ni wneud gweithredoedd da i eraill, rydym yn rhannu cariad Duw. Wrth i chi liwio, meddyliwch pa bethau caredig gallwch chi ei wneud i eraill. Nid oes unrhywbeth yn rhu fach. Gwên, neu air caredig, codi'r ffôn i siarad hefo aelod o'r teulu, neu ysgrifennu llythyr, neu creu llun i godi calon rhywun. Cofnodwch eich syniadau yn y llyfr nodiadau'r enfys.

FIOLED-Y lliw olaf! Peidiwch a phoeni os nad oes fioled gennyh, gall biws neu las golau weithio'n iawn, dwi'n siwr y bydd yn edrych yn anhygoel wedi ei liwio. Gobaith yw'r teimlad sydd wedi ei drafod fwyaf wrth i chi fod yn lliwio'r enfys. Bum yn sôn am ddarganfod gobaith pan rydym yn teimlo'n bryderus, a gofyn i Dduw i rhoi gobaith i bobl sy'n sâl. Meddyliom am y gobaith mae ein ffrindiau a'n teulu yn ei rhoi i ni ac am y byd bendedig o'n cwmpas. Gofynom i Dduw rhoi gobaith a chariad i'r pobl sy'n gweithio mor galed yn ein cymunedau ac wedi meddwl am ffyrdd gallwn ddiolch a dod a gobaith i eraill. Felly wrth i chi orffen lliwio meddyliwch lle mae eich enfys o weddïau a gobaith am fynd? Ydio am gael ei arddangos yn eich ffenestr neu ei yrru at rhywun? Trafodwch gyda eich rhieni neu athrawon a cofnodwch eich syniadau yn eich llyfr nodiadau'r enfys.

Sut gall hwn gysylltu â cwricwlwm yr ysgol?

Drwy ddatblygu'r sgiliau i fod yn unigolyn hyderus, iach, ystwyth sy'n dangos empathi dros eraill. Sgiliau holl bwysig i'ch meddwlgarwch emosiynol.



Follow us on twitter @churchinwales



@diostasaphedu

@PoblDewi

@YsgolionB

@llandaffed

@swanbreced

@apmdaly