

**Meaningful Chocolate 2018
Adnoddau ar gyfer yr Adfent
Ysgolion ac Eglwysi**

Gwasanaeth 2:

Rhaid Disgwyl

CA3-4

(oed 11-16)

NODIADAU

a chyflwyniad Powerpoint

NOD: I feddwl am “aros / disgwyl” ac “aros/disgwyl am y Nadolig” (mae croeso i chi addasu'r adnodd i'w wneud yn fwy addas i'ch ysgol/cynulleidfa - dim ond i chi beidio newid y brif neges, sef mai dathlu geni Iesu ydy gwir bwrpas y cyfnod).

Cynnwys:

1. Fel arfer rhywbeth negyddol yw aros / disgwyl.
2. Esiamplau o giwiau – cewch ddewis esiamplau eraill o www.freeimages.com.
3. Ystyried pam fod yn rhaid i ni aros am y Nadolig
4. Ystyried pam fod aros a disgwyl yn dda i ni.
5. Sialens i ystyried hanes y Nadolig yn ystod cyfnod yr Adfent.

PowerPoint i'w lawrlwytho o www.meaningfulchocolate.co.uk/pages/resources

Technegol:

Ymgylfarwyddwch â'r cyflwyniad ymlaen llaw a gwneud unrhyw addasiadau e.e. tafodiaith.
Ffontiau: Arial ac Helvetica.



Meddylwch am y geiriau disgwyl neu aros. Maen nhw'n eiriau negyddol fel arfer. Pam ein bod ni'n meddwl bod aros neu ddisgwyl yn beth drwg?

Wrth feddwl am aros neu ddisgwyl beth yw'r peth cyntaf sy'n dod i'ch meddwl chi? Mae'n llawer mwy tebygol ei fod yn rhywbeth negyddol yn hytrach na rhywbeth positif. Tybed os ydy'r geiriau yn eich gwneud chi feddwl am giwio?

Yn fy marn i dyma rai o'r ciwiau gwaethaf:



Y ciw i weld meddyg neu ddeintydd. Dw i ddim yn hoffi eistedd yn yr ystafell aros yn trio peidio â syllu ar bobl eraill. Falle mai'r aros i weld y deintydd ydy'r gwaethaf. Gorfod aros mewn ystafell gyda lluniau o ddannedd wedi pydru a llu o hysbysebion am frwshys dannedd ar y waliau.



Ciwio am y tŷ bach! Yn enwedig yn y bore pan mae pawb yn y teulu eisiau mynd allan o'r tŷ ar yr un pryd!



Mewn meysydd awyr neu orsafoedd trênn gyda'u hamserlenni electroneg. Dych chi ddim yn gallu ymlacio, rhaid talu sylw i weld os ydy'r amseroedd electronig yn newid! Mae aros am drên neu awyren yn gallu achosi panig a diflastod.



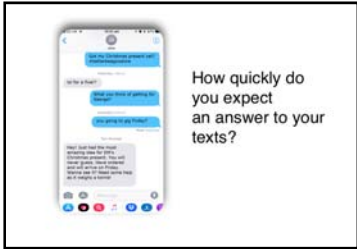
A thagfeydd traffig oherwydd gwaith cynnal a chadw ar y ffyrdd, yn enwedig ar Wyl y Banc. Milltiroedd ar filltiroedd o gonau traffig oren a dim gweithwyr i'w gweld yn unman!

Rŵan mae'n rhaid i ni aros am y Nadolig. Mae silffoedd y siopau yn llawn o fwydydd ac anrhegion Nadolig. Falle'n wir eich bod chi wedi clywed caneuon Nadoligaidd yn barod! Mae yna fis cyfan o hyn o'n



blaenau ni. Mis cyfan o weithgareddau a phrysurdeb tra rydyn ni'n aros am y Nadolig.

Rydyn ni'n byw mewn diwylliant 'funud yma'. Rydyn ni eisiau popeth i ddigwydd yn syth, heb oedi dim. Bwyd sy'n barod heb orfod aros yn rhy hir amdano; cysylltu â'n gilydd yn syth, nid ysgrifennu llythyr ac aros wythnosau am ateb; rydyn ni'n lawrlwytho cerddoriaeth - dydyn ni ddim yn mynd i siop i chwilio amdano. Rydyn ni wedi arfer gyda'r diwylliant 'funud yma'.



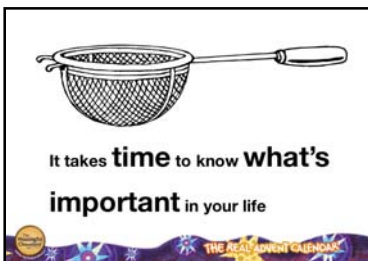
Pa mor hir ydyn ni'n fodlon aros am ateb i'n tecsts neu'n negeseuon Instagram neu watsap? Yn enwedig os ydyn ni'n gwybod eu bod nhw wedi cael eu darllen - pam nad ydyn nhw'n ateb yn syth bin? Oni fyddai'n haws lawrlwytho'r Nadolig a dyna ni, byddai'r cyfan trosodd.

Mae bywyd fel petai'n symud ar frys mawr tuag at y DYFODOL. Felly rydyn ni eisiau pwysu'r botwm OEDI a rhoi ychydig o gyngor am werth aros a disgwyl.



Yn gyntaf nid yw amser yn *vacuum* neu'n wactod. **Nid yw'r hyn yr ydym yn disgwyl AMDANO mor bwysig â'r hyn sy'n digwydd i ni wrth i ni ddisgwyl.**

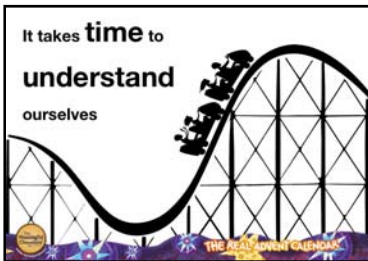
Mae rhai ohonon ni'n gwbl sicr ynglŷn â beth rydyn ni eisiau ei wneud yn y dyfodol. Mae ganddon ni nod/fwriad arbennig mewn golwg a rydym yn anelu tuag ato. Ond, mae llawer ohonon ni, falle'r mwyafrif ohonon ni, yn ansicr am y dyfodol, a does ganddon ni fawr o syniad be ydyn ni eisiau ei wneud.



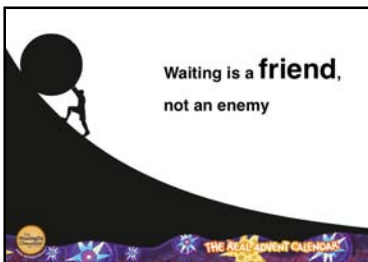
Yn ail. **Mae'n cymryd amser i ddysgu beth sy'n bwysig yn ein bywydau.** Rydyn ni i gyd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol ac yn cael cyfleoedd i wneud amrywiaeth o bethau ond mae amser yn actio fel gogr/rhidlyll/hidlydd (**filter/sieve**) - mae amser yn ein gorfodi ni i benderfynu be'n union ydy ein blaenoriaethau ac



rydyn ni'n gorfod gadael rhai pethau am nad oes ganddon ni amser i wneud y cyfan.



Yn drydydd - Mae'n cymryd amser i ddysgu sut i fyw bywyd yn dda. Er mwyn llwyddo mae'n rhaid bod yn amyneddgar a dal ati. Rhaid dal ati er mwyn cyflawni'r tasgau sy'n cael eu rhoi i ni dim ots pa mor ddiflas (*boring*) ydyn nhw. Mae dal ati yn helpu ni i ddatblygu cyhyrau - nid cyhyrau corfforol yn unig ond cyhyrau emosiynol ac ysbrydol. Rydyn ni'n datblygu dros amser wrth aeddfedu. Mae'r gwaith caled rydyn ni'n ei wneud nawr, nid jyst yn yr ysgol ond yn ein bywydau yn gyffredinol, yn ein helpu ni yn y dyfodol.



Rhif 4: **Mae'n cymryd amser i nabod ein hunain.**

Peidiwch â chael eich twyllo i feddwl bod yr atebion i gwestiynau bywyd yn dibynnu ar weithredoedd mawr. Mae'r ffordd rydyn ni'n ymateb wrth wynebu realiti bywyd bob dydd, ei holl 'ups and downs' yn werthfawr iawn. Y 'dal ati' dyddiol sy'n helpu i ffurfio ein cymeriadau ni.



Rhif 5 **Mae'r profiad o ddisgwyl ac aros yn ffrind, nid yn elyn.**

Pan fyddwch chi'n gweld bywyd yn anodd, pan fyddwch chi'n stryglu, fe fydd delio â'r profiadau yna yn eich helpu chi yn y tymor hir. Fe fyddwch yn fwy tebygol o ddeall problemau pobl eraill ac yn fwy parod i gydymdeimlo gyda nhw a'u helpu.

Rhif 6 – **Ni ddylai'r aros na'r disgwyl fod yn canolbwyntio ar yr hyn sydd ddim gennym.**

Yn anffodus yn ein diwylliant ni mae'n hawdd edrych ar y pethau sy' ddim gennym ni a dweud, "Byddai bywyd yn well pe bawn i'n ... fwy clyfar, yn fwy ffit, petai gen i gariad, neu fwy o arian...." Peidiwch â gwastraffu amser yn canolbwyntio ar be sydd ddim gennych chi. Edrychwch ar yr hyn **sydd** gennych a bod yn ddiolchgar.

Rydw i wedi cael sialens i feddwl am y mis sy'n arwain at y Nadolig. Mae gan Gristnogion enw arbennig ar gyfer y Tymor hwn sef ADFENT, ac maen nhw'n cyfri'r dyddiau nes Diwrnod Nadolig pan fyddan nhw'n dathlu geni Iesu. Mae'n debyg y bydd gan lawer ohonom ni Galendr Adfent, ond tybed a ydym mewn gwirionedd wedi sylweddoli bod mwy i'r cyfnod nag agor ffenestri bach a bwyta siocled. Mae yna fwy i'r Adfent na'r calendr, rhywbeth llawer mwy ystyrlon. Dw i'n rhoi sialens i chi i feddwl amdano o ddifri.

Yr hyn sy'n anhygoel ydy, erbyn y 26ain - sef Diwrnod San Steffan (*Boxing Day*), rydyn ni wedi anghofio am fis Rhagfyr a'r Nadolig! Rydyn ni'n dweud ein bod ni'n paratoi am y Nadolig ond tybed ydyn ni'n treulio rywfaint o amser yn ystod y mis yn meddwl am bobl eraill? Ydyn ni wedi edrych o'n cwmpas a chydymdeimlo gyda'r rhai sy'n dioddef, y rhai sy'n unig, y rhai sy'n sâl? Beth am ein rhieni a'n hathrawon? Mae'r mwyafrif llethol ohonyn nhw yn gwneud eu gorau i ofalu amdanon ni a'n dysgu ni er gwaethaf y pwysau cynyddol sydd arnyn nhw

Ydyn ni wedi rhoi ychydig o amser i feddwl am hanes y Nadolig, sef geni baban i'r byd, baban a ddaeth i rannu cariad Duw ac i gyhoeddi neges o heddwch a llawenydd? Ydyn ni wedi gwneud ymdrech i fod yn fwy cariadus ac yn fwy hael wrth i'r Nadolig agosáu?



Gogoniant y Nadolig yw'r disgwyl, yr aros.

Felly dyma sialens i ni i gyd. Dw i wedi penderfynu rhoi amser yn ystod cyfnod yr Adfent i bobl sy'n unig neu'n sâl, pobl sydd ddim yn edrych ymlaen at y Nadolig o gwbl. Dw i eisiau iddyn nhw gael cyfle i glywed hanes y geni ym Methlehem a'r cariad sy'n rhan mor bwysig o hanes y

Nadolig. Falle y byddwch chi'n gallu meddwl am weithredoedd da eraill i'w gwneud yn ystod cyfnod yr Adfent.



Felly dyma ni - ein tasg 24 diwrnod - i ddarllen hanes y Nadolig, i weddïo dros y rhai sydd mewn angen, i wneud daioni i'r bobl o'n cwmpas ni. Rydyn ni'n gobeithio y bydd mis Rhagfyr yn fis arbennig - gyda phobl yn gwneud eu gorau i rannu llawenydd, gobaith a chyfiawnder ag eraill. Mwynhewch!

Sut i ddefnyddio'r Calendr Adfent go iawn.

Gallwch ddefnyddio'r Calendr Adfent go iawn yn ystod amser cofrestru i ganolbwyntio ar hanes y Nadolig. Bob dydd gallwch ofyn i fyfyrwr agor ffenestr a gofyn i ddisgybl ddarllen o'r llyfr stori a chymryd un o'r siocledi. Gallwch weddïo neu arwain myfyrdod dyddiol yn seiliedig ar bob dydd.

Er enghraifft, ar y diwrnod cyntaf, gallwch chi nodi bod gan Fair a Joseff gyfrifoldeb anferthol o fod yn rhieni i Iesu. Wedyn galwch weddïo dros yr holl rieni, gwarcheidwaid, gofalwyr ac oedolion pwysig eraill ym mywydau'r plant.

Dim ond 25 diwrnod sydd yn y calendr felly mewn dosbarthiadau o fwy na 25 disgybl efallai yr hoffwch chi brynu fwy o siocled i'w rannu! Os oes gan bob aelod o'r dosbarth galendr Adfent, gallent oll rannu'r profiad gyda'i gilydd ar ddechrau pob dydd. Cofiwch fyfyrion ar baratoi ac aros/disgwyl wrth i ni agosáu at y Nadolig.