

Meaningful Chocolate

Adnoddau Pasg 2019

Siocs a syrpreisys

Y Pasg

CA3-4

NODIADAU

Nod: i gyflwyno hanes y Pasg drwy ganolbwyntio ar ymateb y disgyblion (ffrindiau Iesu) i *siocs* a syrpreisys yr wythnos o dan sylw, a sylwi ar y ffordd y newidiodd eu bywydau.

Mae'r nodiadau'n rhoi arweiniad i:

- Sialens y Pasg – gêm syml sy'n rhoi ychydig o ystadegau am y Pasg.
- Edrych ar rai o arwyddion corfforol sioc a braw/dychryn.
- Hanes y Pasg – bwrw golwg ar yr wythnos olaf ym mywyd Iesu ar y ddaear.
- 4 sioc o hanes y Pasg a newidiodd fywydau pobl.
- Deall fod Cristnogion yn credu fod bywyd a neges Iesu yn helpu pobl i ddelio gyda siocs a syrpreisys bywyd.

Adnoddau sydd ar gael:

- Nodiadau
- Cyflwyniad PowerPoint
- 7 o ystadegau am y Pasg sy'n gallu cael eu hargraffu ar 7 x taflen A4. Mae'r ystadegau wedi eu selio ar ymchwil gan Statista: <https://www.statista.com/chart/3372/Pasg-in-the-uk-by-the-numbers/>

Bydd angen:

- 4-6 gwirfoddolwr (2-3 athro/awes a 2-3 disgybl)
- *AReal Easter Egg Sharing Box* (neu wyau bach eraill - tua 30 wy)

7 x taflen A4 o ystadegau'r Pasg.



Siocs a syrpreisys y Pasg



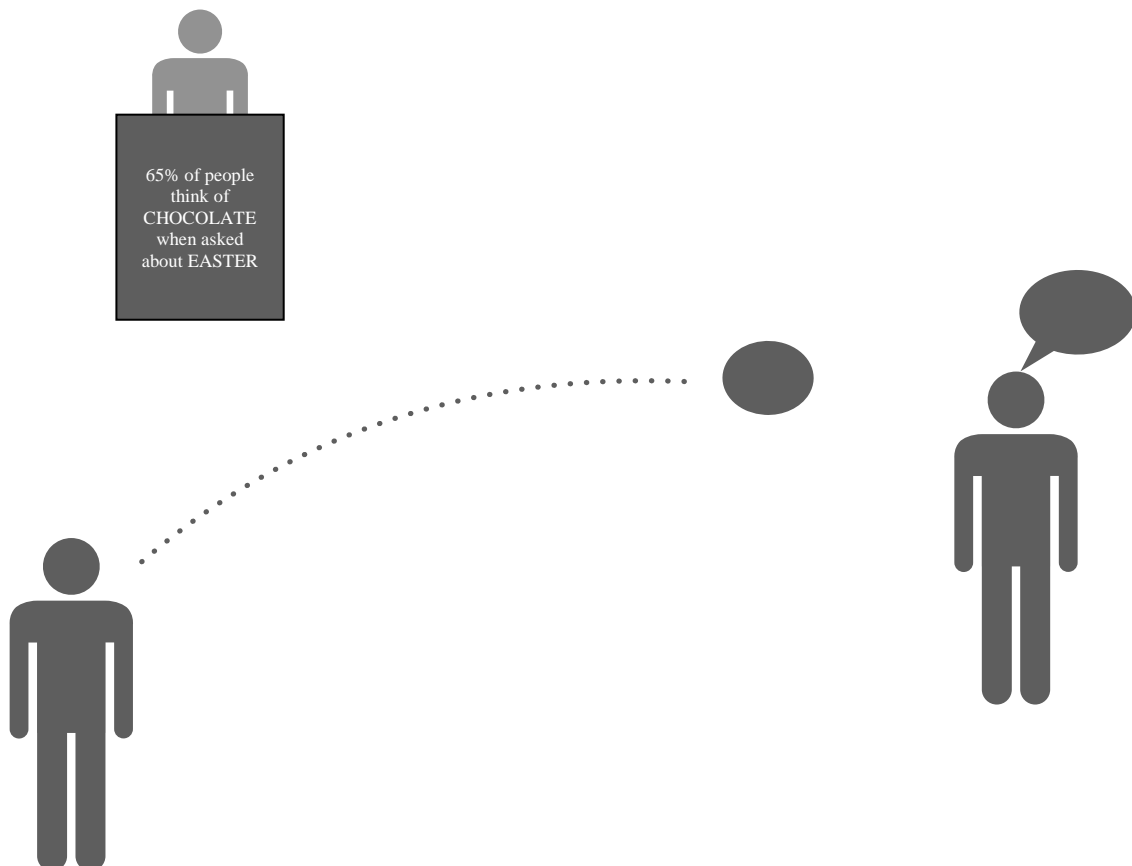
Rydyn ni eisiau rhannu ychydig o siocled gyda chi, ond mae'n rhaid i chi ennill gêm yn gyntaf:

Y Sialens

Gofynnwch am 2 - 6 gwirfoddolwr (nifer cyfartal o blant ac athrawon ar y 2 dîm). Gofynnwch i'r gwirfoddolwyr ddarllen yn uchel y geiriau sy'n cael eu dal gan aelod o'r tîm arall. Ar yr un pryd mae'n rhaid iddyn nhw geisio dal wy Pasg sy'n cael ei daflu gennych chi. Os yw'r plentyn yn methu dal yr wy mae'r athro/athrawes yn ei gael. Os yw'r athro/athrawes yn methu dal yr wy yna'r plant sy'n ei gael.

Taflwch wy ar ôl i'r gwirfoddolwr ddechrau darllen yr ystadegau oddi ar y daflen A4. Mae'r ystadegau ar gael ar wahân.

I wneud y gêm anoddach (yn dibynnu ar oedran/gallu'r gwirfoddolwyr) newidiwch yr ongl rhwng yr un sy'n taflu a'r un sy'n dal y daflen (anoddach i weld y ddau ar yr un pryd). Mae'n anoddach na mae'n edrych! Ac wrth gwrs, gwnewch o'n anoddach i'r athrawon! Fe fydd y plant yn mwynhau eu gweld yn methu! Er mwyn lleihau'r llanast tebygol, mae'n syniad da i lapio'r wyau siocled mewn *cling film* cyn eu taflu nhw.



Ar ôl y sialens, dangoswch logo Masnach Deg i'r plant. Hefyd dangoswch wy Pasg y *Meaningful Chocolate Company*. Hefyd dangoswch y daflen wybodaeth sy'n dod gyda'r wy.

Gofynnwch:

- Oedd rhai o'r ystadegau'n syrpreis i chi?
- Oedd unrhyw un ohonyn nhw'n sioc i chi?
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng 'sioc' a 'syrpreis'?

Mae'n debyg bod syrpreis llawer gwell a mwy pleserus na sioc.

Ond, mae'r ddau yn debyg iawn i'w gilydd ac yn gallu gorgyffwrdd. E.e.



Dychmygwch mai drws tŷ eich ffrind yw hwn. Mae gennych chi felly syniad go dda beth sydd tu ôl i'r drws. Rydych chi'n disgwyl i bethau fod yn normal. Ond, gall pethau fod yn wahanol iawn.



Beth petai yna barti pen-blwydd syrpreis ar ochr arall y drws? Syrpreis da! Ond beth petai chi'n agor y drws a gweld Boglodite o'r ffilm *Men in Black* (neu dewiswch gymeriad arall – e.e. lleidr) yn naturiol fe fydddech chi'n cael braw. Mwy na thebyg y bydddech chi'n dangos arwyddion o sioc, anghrediniaeth, ofn a dychryn !

Yn yr eiliadau ar ôl cael sioc mae ein hymennydd yn penderfynu sut i ymateb. Mae symptomau sioc go iawn yn gallu bod yn ddifrifol:

- Eich croen yn oeri a mynd yn llaith/yn damp
- Mynd yn welw
- Calon yn curo'n gyflym
- Anadlu'n gyflym
- Teimlo fel cyfogi / taflu i fyny / chwydu
- Cannwyll eich llygaid yn agor yn fawr
- Teimlo'n wan
- Llewygu neu deimlo'n benysgafn
- Newid yn eich cyflwr meddyliol neu ymddygiad e.e. teimlo'n bryderus neu'n gythryblus
- Ceg sych
- Osgoi edrych i lygaid eraill

Ond nid gwrs cymorth cyntaf yw hyn i fod! Rydyn ni'n mynd i edrych ar y siocs a'r syrpreisys yn wythnos olaf bywyd Iesu ar y ddaear.

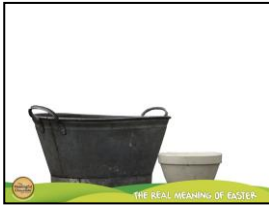


Dyma rai o'r pethau ddigwyddodd yn ystod wythnos olaf Iesu ar y ddaear...

Marchogaeth i mewn i Jerwsalem:

Fe aeth Iesu i mewn i Jerwsalem ar gefn asyn. Roedd ganddo neges o obaith a chariad i'r byd. Roedd pobl yn dathlu. Roedden nhw'n chwifio dail palmwydd yn yr awyr ac yn gosod eu cotiau ar y llawr o flaen Iesu.

Roedden nhw'n ei drin e' fel brenin. Ond doedd yr arweinwyr crefyddol ddim yn ei groesawu o gwbl.



Iesu'n golchi traed ei ddisgyblion: 'Credwch chi fi, dydy caethwas ddim uwchlaw ei feistr, a dydy negesydd ddim yn bwysicach na'r un wnaeth ei anfon.' (Ioan 13:16)

Iesu'n cyhoeddi ei fod am gael ei fradychu a'i groeshoelio: "Fel dych chi'n gwybod, mae'n Wyl y Pasg nos fory. Bydda i, Mab y Dyn, yn cael fy mradychu i'm croeshoelio." (Mathew 26:2).



Y Swper Olaf: Iesu'n rhannu bara a gwin gyda'i ddisgyblion ac yn dweud wrthyn nhw wneud hyn, 'er cof amdano.' Dwedodd y byddai un ohonyn nhw yn ei fradychu ef ac y byddai bob un ohonyn nhw yn ei adael.



Ar ôl bwyta aeth Iesu i weddio i Ardd Gethsemane. Roedd yn gwybod beth oedd o'i flaen a gan ei fod mewn cymaint o boen meddwl, roedd ei chwys yn disgyn ar lawr fel dafnau o waed. Roedd y disgyblion yn cysgu tra roedd e'n gweddio.



Derbyniodd Jwdas 30 darn arian am fradychu Iesu. Arweiniodd y milwyr i'r ardd. Dyma'r disgyblion i gyd yn ei adael, a dianc. (Marc 14:50)

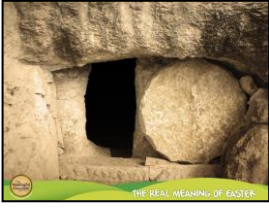


Wynebodd Iesu achos llys o flaen Peilat, y llywodraethwr Rhufeinig:

Gwisgodd y milwyr Iesu mewn clogyn porffor a rhoi coron ddrain pigog ar ei ben. Roedd rhaid iddo gario ei groes drwy strydoedd Jerwsalem.

Cafodd ei groeshoelio gyda dau leidr, un bob ochr iddo .

Ysgydwodd y ddaear pan fu farw Iesu a daeth tywyllwch dros y wlad i gyd. Roedd gan y milwyr Rhufeinig ofn.



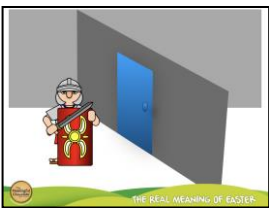
Ar ôl iddo farw, tynnwyd ei gorff i lawr o'r groes, cafodd ei lapio mewn stribedi lliain a'i osod mewn bedd newydd oedd wedi ei naddu yn y graig. Rholiwyd carreg fawr o flaen y bedd a rhoddwyd milwyr yno i'w warchod.

Yn gynnar ar y bore Sul aeth rhai o'r merched at y bedd ac roedd y garreg wedi ei rholio i ffwrdd. Roedd angylion yno a'r milwyr wedi llewygu ar y llawr. Dwedodd yr angylion, "Dydy e ddim yma; mae wedi dod yn ôl yn fyw!"



Gwelwyd Iesu gan dros 500 o bobl yn ystod y dyddiau nesaf, cyn iddo fynd yn ôl i'r nefoedd.

Mae yna nifer o syrpreisys yn yr hanes ond rydyn ni am ganolbwyntio ar y bobl sy'n wynebu rhywbeth mor annisgwyl fel eu bod yn newid popeth oedden nhw'n ei gredu.



Sioc rhif 1: Marwolaeth Iesu. Roedd e'n dweud ei fod yn Fab Duw / y Meseia! Be fyddai'r milwyr Rhufeinig yn ei feddwl tybed? Mai dim ond diwrnod arferol oedd hwn fel bob diwrnod arall, a bod lladron yn haeddu eu cosbi? Efallai eu bod yn meddwl, 'Dim ond dyn cyffredin yw e.'



Mae'r Beibl yn dweud bod tywyllwch wedi disgyn dros y wlad. Dyma'r daeargryn a phopeth arall ddigwyddodd yn dychryn y capten Rhufeinig a'r milwyr oedd wedi bod yn cadw golwg ar Iesu, ac medden nhw, "Mab Duw oedd e, reit siŵr!" ' (Mathew 27: 51-54)



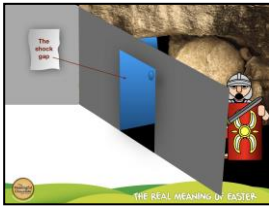
Sioc rhif 2: Mae'r milwyr yn cael eu gorchymyn i warchod y bedd. Mathew 27:62

Y diwrnod wedyn, dyma'r prif offeiriaid a'r Phariseaid yn mynd i weld Peilat. "Syr," medden nhw wrtho, "un peth ddwedodd y twyllwr yna pan oedd e'n dal yn fyw oedd, 'Bydda i'n dod yn ôl yn fyw ymhen deuddydd.'

Felly wnei di orchymyn i'r bedd gael ei wneud yn ddiogel hyd drennydd.

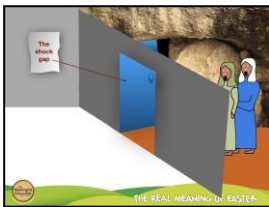
Bydd hynny'n rhwystro'i ddisgyblion rhag dod a dwyn y corff, a mynd o gwmpas wedyn yn dweud wrth bobl ei fod wedi dod yn ôl yn fyw. Byddai'r twyll yna'n waeth na'r twyll cyntaf!"

"Cymmerwch filwyr," meddai Peilat, "ac ewch i wneud y bedd mor ddiogel ag y gallwch chi." Felly dyma nhw'n mynd a gosod sêl ar y garreg oedd dros geg y bedd, a rhoi milwyr ar ddyletswydd i'w gwarchod



Roedd y milwyr yn meddwl fod y bedd wedi ei gau'n dynn! Dim ond bedd cyffredin. Does fawr o ddim byd yn digwydd mewn mynwent nac oes? Dim ond y meirw sydd yno ynte! Ond dyma rydyn ni'n ei ddarllen yn Mathew 28: Yna'n gynnar fore Sul, a hithau'n dechrau gwawrio, dyma Mair Magdalen a'r Fair arall yn mynd i edrych ar y bedd. Yn sydyn roedd daeargryn mawr. Dyma angel yr Arglwydd yn dod i lawr o'r nefoedd a rholio'r garreg oddi ar geg y bedd ac eistedd arni. Roedd wyneb yr angel yn disgleirio'n llachar fel mellten, a'i ddrillad yn wyn fel eira. Roedd y milwyr yn crynu gan ofn a dyma nhw'n llewygu. Dyma'r angel yn dweud wrth y gwragedd, "Peidiwch bod ag ofn. Dw i'n gwybod eich bod chi'n edrych am Iesu, yr un gafodd ei groeshoelio. Dydy e ddim yma; mae wedi dod yn ôl yn fyw!"

Dyma rhai o'r milwyr yn mynd i'r ddinas i ddweud wrth y prif offeiriaid am bopeth oedd wedi digwydd. Dyma nhw'n penderfynu talu swm mawr o arian i'r milwyr i ddweud celwydd am beth oedd wedi digwydd



Roedd y ddwy sioc gyntaf yn frawychus ond mae'r drydedd sioc yn frawychus ac yn destun dathlu!

Sioc rhif 3: Mair Magdalen a rhai merched eraill yn gweld Iesu ar ôl iddo atgyfodi

Roedd y merched aeth i weld y bedd yn drist iawn. Roedd marwolaeth Iesu wedi rhoi diwedd ar eu gobeithion mai Iesu oedd y Meseia, Mab Duw. Ond, pan gyrhaeddodd nhw'r bedd fe newidiodd eu bywydau am byth!

Ar ôl i'r angel ddweud, "Dydy e ddim yma; mae wedi dod yn ôl yn fyw!" dyma'r merched yn mynd ar frys i ddweud wrth y disgyblion yr hyn oedden nhw wedi ei weld a'i glywed.

Mae efengyl Marc yn dweud bod y merched yn crynu drwyddynt ac mewn dryswch.

Mae hynny'n swnio fel pobl mewn sioc.



Sioc rhif 4: Iesu'n mynd yn ôl i'r nefoedd

Roedd pawb mewn sioc a phawb yn siarad am Iesu. Roedd y disgyblion gyda'i gilydd ac mewn dryswch llwyr. Yn efengyl Luc, pennod 24, rydyn ni'n cael hanes Iesu'n ymddangos i'w ddisgyblion ac yn dangos ei draed a'i ddwylo iddyn nhw - roedd ôl yr hoelion yn glir i'w weld. Roedden nhw wedi cael braw. Roedden nhw'n meddwl eu bod nhw'n gweld ysbryd.

Ynghanol eu hofn a'u braw dwedodd Iesu wrthyn nhw, 'Oes gynnoch chi rywbeth i'w fwyta yma?'

Roedden nhw'n teimlo rhyw gymysgedd o lawenydd a syfrdandod, ac yn dal i fethu credu'r peth. Yna dyma Iesu'n mynd â nhw allan i ymyl Bethania. Wrth iddo godi ei ddwylo i'w bendithio nhw cafodd ei gymryd i ffwrdd i'r nefoedd, ac roedden nhw'n ei addoli. Wedyn dyma nhw'n mynd yn ôl i Jerwsalem yn llawen, a threulio eu hamser i gyd yn y deml yn moli Duw.

Be wnawn ni o'r holl siocs a syrpreisys yn hanes y Pasg?

1. Mae'r disgrifiadau yn y Beibl o ymatebion gwahanol bobl i hanes y Pasg wedi sicrhau fod miliynau o bobl yn credu yn Iesu, nawr ac ar draws y canrifoedd. Mae degau o filiynau o bobl yn dathlu'r Pasg ar draws y byd am eu bod yn credu yn y Iesu byw. Mae neges y Beibl, fod cariad Duw yn gryfach na marwolaeth, yn neges sy'n werth ei rannu. Mae'r hanesion ar gael i'w darllen yn llyfrau Mathew, Marc, Luc ac Ioan yn y Beibl. Beth am ddarllen yr hanes a phenderfynu drosoch eich hunain?
2. Drwy gydol ein bywydau fe fydd yna siocs a syrpreisys. Fe fydd rhai yn newid ein bywydau er gwell ac eraill er gwaeth. Yr hyn sy'n bwysig ydy'r ffordd rydyn ni'n delio'r gyda'r siocs. Peidiwch â synnu os dych chi'n ffeindio hi'n anodd delio gyda nhw. Byddwch yn sicr o ofyn 'Pam?' neu ddweud 'O mae'n drueni (yn biti) fod hynna wedi digwydd.' Efallai y byddwch chi angen help i wynebu canlyniadau rai o'r siocs. Peidiwch â bod ofn gofyn am help. Mae casineb, chwerwder a llid/digofaint yn gallu'n bwyta ni'n fyw, ond mae gan Iesu neges o gariad, maddeuant a chymodi. Dyna'r ffordd orau i ddod i delerau a'r siocs sy'n newid ein bywydau. Yn y Beibl mae Iesu'n addo bod gyda'i bobl nes diwedd amser. Mae ei neges i bob un ohonon ni, yn bersonol, ac mae'r neges yn un sydd bob amser yn berthnasol.

Mwynhewch y Pasg!

Gweddi

Diolch am Iesu a'i atgyfodiad, a diolch am y weithred ryfeddol hon a newidiodd y byd.
 Helpa ni i lawenhau am fod Iesu yn fyw,
 ac yn ein hysbrydoli ni i fod yn well pobl.
 Helpa ni i sylwi pan fod eraill angen cymorth, a helpa ni i annog a chefnogi ein gilydd
 yn enwedig y rhai sy'n ei chael hi'n anodd delio gyda siocs a syrpreisys bywyd.
 Helpa ni i rannu cariad a llawenydd gydag eraill.

Yn enw Iesu, Amen.