Adran Addysg Gwynedd
Gwasanaeth Ysgolion
Polisi Addoli ar y Cyd 2010

Addoli ar y
cyd

Canllawiau

Polisi Addoli ar y Cyd 2010

Cynnwys

1. Addoli ar y cyd a'r Ddeddf: y sefyllfa gyfreithiol

2. Tair egwyddor addoli ar y cyd

3. Nodweddion da

4. Polisi enghreifftiol

5. Cynllunio addoli ar y cyd

6. Creu naws pwrpasol ar gyfer addoli ar y cyd

7. Llonyddu

8. Calendr gwyliau crefyddol

9. Rhestr o themâu posib

Atodiad A: Enghreifftiau o gynlluniau wythnosol

Atodiad B: Adnoddau

1. Addoli ar y cyd a'r Ddeddf

Trefniadaeth

1. Rhaid cynnal addoli ar y cyd bob dydd i bob disgybl ar y gofrestr (gan gynnwys disgyblion chweched dosbarth mewn ysgolion a cholegau chweched dosbarth ond nid o reidrwydd ar gyfer disgyblion meithrin a derbyn).

2. Gellir cynnal addoli ar y cyd ar unrhyw adeg o'r dydd.

3. Gellir cynnal addoliad ar gyfer yr ysgol gyfan neu grwpiau o ddisgyblion.

4. Rhaid i'r addoli ar y cyd ddigwydd ar dir yr ysgol. Rhaid i unrhyw addoli ar y cyd oddi ar dir yr ysgol fod yn ychwanegol i'r addoli ar y cyd statudol.

5. Dyletswydd y pennaeth yw gofalu y cynhelir addoli ar y cyd yn feunyddiol.

Natur yr addoliad

1. Rhaid i'r mwyafrif o addoli ar y cyd bob tymor fod yn "gyfangwbl neu'n bennaf yn Gristnogol eu naws" ac fe ddylent adlewyrchu traddodiadau eang y grefydd Gristnogol. Ni ddylai'r addoli ar y cyd fod yn enwadol.

2. Gall ysgol sy'n teimlo nad yw addoli ar y cyd sydd "yn gyfangwbl neu'n bennaf yn Gristnogol ei naws" yn addas i'w disgyblion ofyn i'r CYSAG lleol godi neu addasu'r cymal ar gyfer ysgol gyfan neu ar gyfer rhai disgyblion.

3. Dylai'r addoliad a ddarperir fod yn un y mae modd i'r disgyblion ymateb iddo yn ôl eu cefndir teuluol, eu hoedran a'u gallu.

4. Mae gan rieni'r hawl i eithrio eu plant o addoli ar y cyd os mynnant.

5. Mae gan ddisgyblion y chweched dosbarth yr hawl i eithrio eu hunain o addoli os mynnant.

2. Tair egwyddor addoli ar y cyd

Dylai addoli ar y cyd fod yn
- **gynhwysol**
- **ysbrydol**
- **addysgol**

Y mae addoli ar y cyd cynhwysol:
- yn blentyn-ganolog
- yn cydnabod natur wahaniaethol y disgybl
- yn rhoi'r cyfle i ddisgybl i fod yn weithredol (naill ai'n uniongyrchol - trwy ganu emyn, trwy gydweddio, neu drwy gynnig sylw, neu'n anuniongyrchol, trwy fyfyrio ar eu profiadau)
- yn hyrwyddo'r ymdeimlad o gymuned yn yr ysgol

Y mae addoli ar y cyd ysbrydol:
- yn rhoi cyfle i ymlonyddu ac i fyfyrio mewn awyrgylch o dawelwch a thangnefedd
- yn digwydd mewn awyrgylch arbennig sydd, o bosib, yn cynnwys lleoliad deniadol, cerddoriaeth gefndir neu symbol gweladwy i ganolbwyntio'r meddwl
- yn annog disgyblion i ymddwyn yn briodol wrth gyrraedd a gadael yr addoliad ac i deimlo'n gartrefol a chyfforddus
- yn annog disgyblion i fod yn ymwybodol o'r dimensiwn ysbrydol trwy gyfrwng geiriau, cerddoriaeth a delweddau
- yn darparu cyfle i'r disgyblion gymryd rhan mewn amrywiaeth o brofiadau ysbrydol megis canu, dawnsio, drama, rhannu bwyd a diod, gweddio, tawelwch a myfyrdod
- yn darparu cyfle i ddisgyblion fyfyrio'n unigol
- yn gyfnod wedi ei wahanu oddi wrth gyhoeddiadau'r dydd

Y mae addoli ar y cyd addysgol:
- wedi ei gynllunio, ei baratoi, ei gyflwyno a'i arfarnu er mwyn sicrhau profiadau safonol a pherthnasol
- yn berthnasol i waith cwricwlaidd
- yn rhoi cyfle i ysgolion i fyfyrio ar eu pwrpas addysgol eu hunain gan ddathlu amrywiaeth o gyraeddiadau addysgol (nid yn unig academaidd neu o'r maes chwarae)
- yn gyfrwng i hyrwyddo amcanion addysgol yr ysgol

3. Nodweddion arfer dda mewn addoli ar y cyd o'r Fframwaith Arolygu

- Rhoddir amser digonol i greu amgylchedd priodol o barchedig ofn

- Mae cyfleoedd i'r disgyblion gyfranogi ac ymateb, naill ai drwy gymryd rhan weithredol mewn cyflwyno'r addoliad neu drwy wrando, gwylio ac ymuno yn yr addoliad a gynigir

- Mae addoli ar y cyd yn datblygu ysbryd cymdeithasol, yn hyrwyddo ethos a gwerthoedd cyffredin ac yn atgyfnerthu ymagweddau cadarnhaol

- Cynllunnir addoli ar y cyd yn ofalus, fel arfer dros nifer o wythnosau neu dros dymor, er mwyn datblygu themâu a syniadau. Dengys y cynlluniau amrywiaeth a chydbwysedd addoli a chânt eu cadw fel cofnod o'r gwaith a wneir ac i ddangos eu bod yn cydymffurfio â'r gyfraith

- Gwneir defnydd effeithiol o symbyliadau priodol, yn cynnwys drama, cerddoriaeth, llenyddiaeth, arteffactau a darluniau, i ddal a chadw diddordeb a chyfranogiad y disgyblion

- Ceir cyfleoedd i weddio ac i fyfyrio'n dawel

- Mae ymwelwyr, yn cynnwys clerigwyr lleol ac arweinwyr crefyddol eraill, yn cyfrannu'n briodol

4. Polisi Enghreifftiol

Statws
Y mae Ysgol ******** yn ysgol a gynhelir gan yr Awdurdod Addysg Lleol. Y mae'n ymateb i ofynion statudol Deddfau Addysg 1988 a 1993 trwy sicrhau cyfleoedd beunyddiol i ddisgyblion addoli ar y cyd. Cyfrifoldeb y pennaeth, ar ôl ymgynghori â'r corff llywodraethu, yw trefnu'r addoli ar y cyd.

Diffiniad
Nid oes diffiniad yn y ddeddfwriaeth o ystyr 'addoliad', ac felly y mae'r ysgol yn cymryd yn ganiataol fod ganddo ei ystyr naturiol a chyffredin. Dylai addoli ar y cyd adlewyrchu rhywbeth 'arbennig' neu 'wahanol' i'r arferol yng ngweithgareddau'r ysgol. Dylai ymwneud â pharchu a mawrygu bod neu rym dwyfol.

Amcanion addoli ar y cyd
- Cynnig cyfle i ddisgyblion addoli
- Annog disgyblion i gymryd rhan ac i ymateb i addoliad
- Hyrwyddo datblygiad ysbrydol pob disgybl mewn ffordd sensitif a gofalus
- Datblygu ysbryd gymunedol a hybu ethos cyffredin a gwerthoedd cyffredin o gydgonsyrn
- Datblygu'r ymdeimlad o werthoedd o fewn yr ysgol, y gymuned leol a'r byd eang
- Ceisio ennyn ymateb personol i gwestiynau hanfodol a thrwy hynny ddyfnhau eu hymwybyddiaeth ysbrydol
- Rhoi cyfle i ddisgyblion i ymchwilio i'w safbwyntiau crefyddol eu hunain mewn perthynas ag eraill trwy gynnig profiadau newydd iddynt
- Cyfoethogi profiadau disgyblion a'u hannog i fod yn oddefgar o safbwyntiau, credoau ac arferion crefyddol

Perthynas y Cwricwlwm ac Addoli ar y Cyd
Y mae'r ysgol yn hyrwyddo'r berthynas rhwng addoli ar y cyd a'r cwricwlwm. Mae addoli ar y cyd yn gwneud cyfraniad gwerthfawr i brofiadau addysgol y disgyblion. Yn yr un modd, gall defnydd effeithiol o gerdd, drama, llenyddiaeth a chelf gyfrannu at greu naws ysbrydol, addolgar. Anogir disgyblion i gymryd rhan yn yr addoliad trwy baratoi a/neu gyflwyno addoliad neu drwy ymateb yn bersonol i'r addoliad.

Cyfrifoldeb
Cyfrifoldeb y pennaeth a'r llywodraethwyr yw sicrhau'r ddarpariaeth addoli ar y cyd yn yr ysgol. Y mae'r ysgol hefyd yn sicrhau cyfleoedd i'r arweinwyr crefyddol lleol i ymuno ag athrawon a disgyblion yr ysgol yn eu haddoli ar y cyd.

Cynllunio
Cynllunnir addoli ar y cyd yn ofalus gan roi sylw i wyliau a digwyddiadau crefyddol, achlysuron arbennig yng nghalendr yr ysgol ynghyd â digwyddiadau cenedlaethol o bwys.

5. Cynllunio addoli ar y cyd

Ystyrir addoli ar y cyd yn rhan bwysig o'r diwrnod addysgol a chan hynny dylid cynllunio'r ddarpariaeth er mwyn sicrhau dilyniant a datblygiad. Y mae cadw cofnod o'r cynlluniau hyn hefyd yn dystiolaeth o'r hyn a gyflawnwyd i ddibenion arolygaeth.

Cynllunnir addoliad **tymor hir** er mwyn sicrhau amrywiaeth priodol o themâu. Y mae hefyd yn fodd o dynnu sylw at unrhyw wyliau neu ddiwrnodau crefyddol (e.e. yn y calendr Cristnogol), digwyddiadau cenedlaethol a diwrnodau sydd o bwysigrwydd i'r ysgol er mwyn eu cynnwys yn yr addoli ar y cyd.

Cynllunnir addoliad **tymor byr**, hynny yw, yn wythnosol er mwyn cynnal addoli ar y cyd o ansawdd uchel. Y mae cynllunio o'r math hwn yn golygu:

- bod yn glir ynghylch yr hyn y ceisir ei gyflawni yn yr addoliad
- rhoi ystyriaeth i'r grwp o ddisgyblion sydd dan sylw (e.e. ysgol gyfan, grwpiau dysgu) a hefyd lleoliad yr addoliad (e.e. neuadd yr ysgol, ystafell ddosbarth). Dylid sicrhau bod yr hyn y bwriedir ei gyflawni yn yr addoliad yn addas ar gyfer y grwp hwn o ddisgyblion ac ar gyfer y lleoliad hwn.
- sicrhau bod cyfleoedd ym mhob addoli ar y cyd i ddisgyblion ymateb - naill ai'n uniongyrchol trwy ganu emyn, trwy weddio ar y cyd neu drwy gynnig sylw - neu'n anuniongyrchol trwy gynnig cyfle iddynt fyfyrio ar eu profiadau eu hunain
- sicrhau na chollir cyfle i ddefnyddio symbyliad a fyddai'n ysgogi ymateb disgyblion. Wrth 'symbyliad' golygir unrhywbeth y gellir ei ddefnyddio er mwyn cael sylw'r disgybl ac er mwyn ffocsyu ei feddwl. Gall hyn fod yn gerddoriaeth, yn boster, yn arteffact, yn gannwyll, yn groes neu'n wrthrych cyffredin a ddefnyddir bob dydd.

Y mae hefyd yn bwysig, wrth gwrs, i ymateb i sefyllfaoedd sydd yn codi yn yr ysgol, yn y gymdeithas ac yn y newyddion. Wrth reswm, ni ellir cynllunio'r rhain.

Cynllunio addoli ar y cyd: tymor hir

Tymor________________

Wythnos	Cyfrifoldeb	Thema	Gwyl neu ddigwyddiad crefyddol	Achlysuron pwysig i'r ysgol	Digwyddiadau cenedlaethol/ lleol o bwys

Cynllunio addoli ar y cyd: tymor byr

Thema'r wythnos:
Cerddoriaeth yr wythnos:

Amcan yr wythnos:					
	Llun	**Mawrth**	**Mercher**	**Iau**	**Gwener**
Grwp	**Ysgol gyfan** **Dosbarth** **Arall**	**Ysgol gyfan** **Dosbarth** **Arall**	**Ysgol gyfan** **Dosbarth** **Arall**	**Ysgol gyfan** **Dosbarth** **Arall**	**Ysgol gyfan** **Dosbarth** **Arall**
Arweinydd					
Cyfleoedd i ymateb	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafodaeth**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafodaeth**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafodaeth**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafodaeth**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafodaeth**
Symbyliadau					
Llyfryddiaeth/ Gweithgaredd					
Gwerthuso/ Sylwadau					

6. Creu naws pwrpasol ar gyfer addoli ar y cyd

Dechrau

Dylid paratoi lleoliad yr addoli ar y cyd cyn i'r disgyblion ddod i mewn i'r ystafell. Yn aml, y mae addoli ar y cyd yn digwydd mewn man sydd yn gysylltiedig â gwersi neu ymarferion ac yn y blaen, felly mae'n bwysig bod y man hwnnw'n cael ei baratoi mewn modd a fydd yn creu awyrgylch addas ar gyfer defosiwn. Gellir gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd syml. Gellir gosod bwrdd bychan a lliain drosto ar flaen neu yng nghanol yr ystafell a gosod symbyliad arno er mwyn bod yn ffocws i'r addoliad e.e. croes, blodau, cannwyll.

Dylid annog disgyblion i ddod i mewn i'r ystafell mewn modd tawel a threfnus ac fe ellir defnyddio cerddoriaeth gefndir er mwyn creu naws. Y mae'n bwysig bod disgyblion yn teimlo'n gartrefol a'u bod yn gyfforddus ac felly y mae angen sicrhau eu bod yn cael eistedd ar gadeiriau neu ar garped os oes angen.

Gellir creu dechreuad pendant i'r addoliad trwy gynnau cannwyll a dweud gweddi ar y cyd. Gellir, hefyd, defnyddio ymadrodd cyfarwydd ar ddechrau'r addoliad fel arwydd bod yr addoliad yn dechrau e.e.
Athro/athrawes: "Yn enw Iesu"
Disgyblion: "Amen".

Addoliad ysgol gyfan ac addoliad grwpiau dysgu

Y mae angen rhoi ystyriaeth i'r grwp o ddisgyblion sy'n mynd i addoli ar y cyd wrth ystyried cynnwys yr addoliad gan fod rhai gweithgareddau yn debygol o weithio'n well gyda grwpiau bychain nag ysgol gyfan a *vice versa* (gweler y wal syniadau).

Dylid, hefyd, rhoi sylw i'r modd y mae disgyblion yn eistedd. Mewn ystafell ddosbarth fe all symud cadeiriau oddi wrth y desgiau a'u gosod mewn hanner cylch o amgylch yr athro/athrawes, sydd hefyd yn eistedd, fod o gymorth wrth geisio creu naws bwrpasol. Yn yr un modd, fe all annog y disgyblion i eistedd mewn siâp pedol neu gylch o amgylch symbyliad yr addoliad (e.e. cannwyll, blodau) fod o gymorth ar yr adegau hynny pan y dymunir i ddisgyblion fyfyrio neu ymateb i symbyliad. Mae modd gofyn i ddisgyblion ddal dwylo wrth weddio, er enghraifft. Y mae hyn hefyd yn fodd o atgyfnerthu'r ymdeimlad o berthyn i gymuned.

Cymryd rhan

Y mae'n hanfodol bod disgyblion yn cael y cyfle i gymryd rhan ym mhob addoli ar y cyd. Gall hyn fod yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Y mae **cymryd rhan uniongyrchol** yn cynnwys paratoi a/neu gymryd rhan mewn amryw o ffyrdd yn yr addoli ar y cyd (gweler wal syniadau). Fodd bynnag, dylid gochel rhag cynnig addoli ar y cyd sydd yn berfformiad yn unig. Yn hytrach, dylid sicrhau bod pob disgybl yn

cael y cyfle i ymateb mewn rhyw ffordd. Y mae **cymryd rhan yn anuniongyrchol** yn rhoi'r cyfle i ddisgyblion i fyfyrio ar eu gwerthoedd hwy eu hunain, ar yr hyn sydd yn bwysig iddynt, ar yr hyn sydd yn eu gofidio a'r hyn y maent yn ei ddathlu. Y mae nifer fawr o ffyrdd o ddefnyddio symbyliad er mwyn cynnig y cyfleoedd hyn:

- Gellir defnyddio techneg 'llonyddu' mewn nifer o ffyrdd (gweler y bennod nesaf). Un ffordd ddefnyddiol o wneud hyn yw adrodd stori, e.e. stori feiblaidd fel hanes Sacheus, mewn dull lle mae'r disgyblion yn dychmygu eu bod hwy'n bresennol. Mae modd arwain y disgyblion drwy'r hanesyn yn araf, gyda'u llygaid ar gau o bosib, a holi cwestiynau (e.e. Sut dywydd ydi hi? Beth mae Iesu'n ei ddweud wrth y dorf? Beth y mae'r bobl yn y dorf yn ei ddweud wrth ei gilydd pan yr â Iesu am swper i dy Sacheus?). Ni ddylai'r disgyblion ateb y cwestiynau yn uchel rhag taro ar y weithgaredd ond gellid holi am eu hymateb a dwyn arwyddocâd yr hanes i'r amlwg wedi i'r disgyblion agor eu llygaid ar ddiwedd yr hanes a 'dychwelyd' i'r ysgol.

- Y mae modd defnyddio 'llonyddu' hefyd gyda symbyliad (e.e. blodau byw a blodau wedi gwywo; cannwyll; blanced ac ati). Fel rhan o thema 'Dwylo', er enghraifft, gellid adrodd hanes dwylo'r arlunydd Albrecht Durer ac yna gofyn i'r disgyblion i edrych ar gledr eu llaw ac ymateb trwy feddwl am y cwestiynau a ofynna'r athro/athrawes (e.e. Sut y mae dwylo'n medru helpu? Sut y mae dwylo'n medru bod yn pethau cas?)

- Gellir chwarae darn o gerddoriaeth sy'n cydfynd â thema'r wythnos a gofyn i'r disgyblion wrando a dyfalu beth oedd ym meddwl y cyfansoddwr wrth gyfansoddi'r darn (e.e. Holst 'The Planets' yn y thema 'Y Byd' neu Grieg 'Peer Gynt' yn y thema 'Bywyd Newydd'.

- Gall disgyblion hefyd greu eu symbyliad eu hunain. Er enghraifft, fel rhan o addoliad ar y cyd grwpiau dysgu gellid rhoi sylw i hanesion Iesu'n helpu eraill a thrafod sut y mae dysgeidiaeth Iesu ar sut y dylem fyw yn berthnasol i gydfyw yn yr ysgol. Gallai disgyblion pob dosbarth gofnodi un ffordd y dylem ymddwyn tuag at ein gilydd ar gefn deilen bapur ac yna casglu holl ddail y dosbarthiadau at ei gilydd er mwyn eu hongian yn y neuadd neu yn y cyntedd ar frigau. Byddai gweithgaredd o'r math hwn yn addas iawn tua adeg y Diolchgarwch ac fe fyddai modd mynd â'r brigyn i'r capel/eglwys fel rhan o ddathliadau'r wyl.

- Gellir tywyllu'r neuadd/ystafell ddosbarth, gosod y disgyblion i eistedd mewn siâp pedol, cynnau cannwyll a gofyn i'r disgyblion feddwl am dro pan y cawsant hwy eu helpu gan berson a holi sut yr oedd yn gwneud iddynt deimlo. Yna, gellid gofyn iddynt feddwl am un ffordd y gallant hwy helpu person arall heddiw. Pe dymunid, gellid gofyn i ambell ddisgybl am ei sylwadau ond ni ddylid pwyso ar neb i ateb os nad yw'n hyderus i wneud hynny.

Gorffen

Dylid gwahaniaethu'n glir rhwng yr hyn sydd yn addoliad a'r hyn sydd yn gyfarfod ysgol-gyfan i glywed cyhoeddiadau'r dydd. Gellid defnyddio patrwm arbennig wrth ddod â'r addoli ar y cyd i ben e.e. cydadrodd Gweddi'r Arglwydd neu'r Gras, neu ddefnyddio'r un ymadrodd ag a ddefnyddiwyd ar ddechrau'r addoliad:
Athro/athrawes: "Yn enw Iesu"
Disgyblion: "Amen"
Gellid newid yr ystafell yn ôl i'w ddefnydd arferol trwy ddiffodd y gannwyll a symud y bwrdd. Dylid gadael yr ystafell mewn modd tawel a threfnus.

7. Llonyddu

Beth yw llonyddu?
Y mae'r gair llonyddu ('stilling' yn Saesneg) yn golygu bod yn llonydd yn gorfforol ac yn feddyliol ac y mae'n ffordd effeithiol iawn o gynorthwyo disgyblion i gymryd rhan mewn addoliad. Trwy fod yn llonydd, yn gorfforol ac yn feddyliol, y mae disgyblion llawer yn fwy ymwybodol ohonynt hwy eu hunain ac o'r hyn sydd yn digwydd o'u hamgylch.

Gellir defnyddio llonyddu mewn dwy brif ffordd:
- Trwy ofyn iddynt fod yn llonydd a chanolbwyntio ar ddelwedd arbennig, e.e. cannwyll, neu wrando ar gerddoriaeth
- Trwy ofyn i ddisgyblion gau eu llygaid a gwrando ar stori. Mae'r athro/athrawes yn adrodd y stori fel pe bai'r disgyblion yno eu hunain ac mae'n holi cwestiynau penodol (er nad yw'r disgyblion yn eu hateb yn uchel) er mwyn cynorthwyo'r delweddu.

Paratoi'r disgyblion ar gyfer llonyddu
Pan fyddwch yn mynd ati i ymarfer llonyddu am y tro cyntaf, bydd angen sichrau bod y disgyblion wedi eu paratoi'n ofalus er mwyn iddynt fod wedi ymlacio a bod yn gyfforddus i wneud yr ymarfer. Wrth wneud llonyddu'r eildro fe fydd y disgyblion yn cofio beth sydd angen ei wneud arnynt. Dylid cofio, fodd bynnag, na ddylid gorfodi unrhyw ddisgybl i ymarfer llonyddu os nad yw'n dymuno gwneud hynny.

Gellir defnyddio cyfarwyddiadau o'r math hwn os y mynnir:

- *Trowch eich cadair fel nad ydi o'n cyffwrdd yn y ddesg ac er mwyn iddo fy ngwynebu i*
- *Eisteddwch i fyny ac yn ôl fel bod eich cefn yn cyffwrdd â chefn y gadair*
- *Rhowch eich dwy droed yn fflat ar y llawr*
- *Gosodwch un llaw yn y llall ar eich côl neu gadewch iddynt orwedd yn gyfforddus ar eich penliniau*
- *Ysgwydwch eich hysgwyddau'n ysgafn er mwyn bod yn siwr eich bod yn gyfforddus er i chi fod yn eistedd yn gefnsyth*
- *Caewch eich llygaid/Trowch eich llygaid tuag at y gannwyll*
- *Canolbwyntiwch ar eich anadlu. Peidiwch â brysio'r anadlu. Bob tro yr ydych yn anadlu i mewn, cyfrwch i bedwar. Pan y cyrhaeddwch bedwar, dechreuwch gyfri eto*

Y mae hefyd yn bwysig defnyddio'r un geiriau ar ddechrau a diwedd pob 'stori' er mwyn i'r disgyblion fod yn gyfarwydd ac yn gyfforddus â'r drefn. Er enghraifft:

Rydym yn mynd i adael y dosbarth a mynd ar daith ddychmygol i……………….

……………………. Rydym yn dechrau clywed swn yr ysgol unwaith eto ac rydym yn dychwelyd i'r dosbarth.

Rôl yr athro/athrawes wrth ddefnyddio llonyddu

- Dylid esbonio i'r disgyblion yn union beth yw'r broses cyn dechrau arni.
- Dylid ceisio sichrau na fydd neb yn tarfu ar yr ystafell ar ganol llonyddu.
- Dylid ceisio defnyddio stori fer pan y gwneir llonyddu gyntaf er mwyn i'r disgyblion ddod i arfer â'r broses. Gellir ychwanegu ychydig at yr amser y maent yn aros yn dawel bob tro.
- Dylid sichrau digon o amser er mwyn ymarfer llonyddu a defnyddio llais tawel, cysurus, hamddenol.
- Dylid ceisio peidio â cheryddu, hyd yn oed os yw rhai o'r disgyblion yn aflonydd pan y gwneir hyn gyntaf.
- Dylid sicrhau bod digon o gyfleoedd, yn ystod y stori, i ddisgyblion ddychmygu a delweddu.
- Dylid sicrhau digon o amser i ymarfer llonyddu. Cofiwch bod y drafodaeth sydd yn digwydd ar ôl 'dychwelyd' i'r dosbarth yr un mor bwysig â'r llonyddu ei hun. Fe fydd y disgyblion eisiau adrodd am yr hyn a ddychmygont a chymharu eu syniadau â 'u ffrindiau.

Defnyddio'r synhwyrau

Y mae defnyddio ymarfer llonyddu yn gyfle gwych i annog disgyblion i ddefnyddio'u synhwyrau. Er enghraifft, wrth ymarfer stori llonyddu Sacheus (gweler atodiad A) gellir annog disgyblion i ystyried y tywydd, yr hyn sydd i'w weld, i'w glywed, i'w flasu, i'w aroglu trwy gwestiynu effeithiol. Y mae angen cynllunio'r cwestiynau'n ofalus cyn dechrau ar y llonyddu.

Dyma enghraifft o stori llonyddu:

Yr Afon

Eisteddwch yn gyfforddus ac ymlaciwch……….. Gadewch i'ch llygaid gau a dychmygwch eich bod yn sefyll ar lan afon…….. Rydych yn sefyll ar eich pen eich hunan ar lan afon……… Y mae'n rhaid i chi groesi'r afon, ond does dim pont yno………. Gallwch weld y tir ar yr ochr arall i'r afon, ond mae'r llif yn rhy gryf i chi fedru nofio ar ei thraws a does dim cwch yn agos…. Rydych yn flinedig iawn……… Rydych chi wedi bod yn teithio'n hir…. Rydych yn eistedd i lawr ar lan yr afon ac yn aros……….Tra' r ydych yn eistedd rydych yn edrych ar y dwr yn llifo o'r golwg ac rydych yn dechrau meddwl am eich bywyd………. Fel yr ydych yn edrych i ddwr yr afon, y mae darluniau o'ch bywyd yn dod i'ch meddwl……. Rydych yn gweld eich hunan yn fabi……… Rydych yn gweld eich hunan yn blentyn ifanc…. Rydych yn gweld wynebau pobl yr ydych yn eu hadnabod……… Rydych yn gweld mannau sy'n gyfarwydd i chi…….. Rydych yn gweld digwyddiadau a fu yn eich bywyd…….. Yna, rydych yn gweld eich adlewyrchiad fel yr ydych yn edrych rwan yn y dwr

Rydych yn edrych i fyny………… Mae yna gwch bach pren yn teithio ar draws yr afon………… Mae'n dod tuag atoch chi…………. Fel y daw'r cwch yn agosach rydych yn gallu gweld person yn rhwyfo'r cwch…………. Mae'r cwch yn cyrraedd glan yr afon ac mae'r person yn ymestyn tuag atoch i'ch helpu i mewn i'r cwch…………. Rydych yn eistedd gyferbyn â'r person ac mae'n dechrau eich rhwyfo tuag at ochr arall yr afon……….

Rydych yn edrych yn ofalus ar wyneb y rhwyfwr….. Mae gan y rhwyfwr wyneb caredig……….. Rydych yn teimlo y gallwch ymddiried yn y rhwyfwr…… Rydych yn teimlo y gallai'r rhwyfwr eich helpu gydag unrhyw broblem neu unrhywbeth sy'n eich poeni…… Byddai'r rhwyfwr yn gallu ateb unrhyw gwestiwn sydd gennych……….. Mae gennych chi un cwestiwn pwysig………. Meddyliwch amdano…………. Meddyliwch sut yn union yr ydych am ofyn y cwestiwn………. Mae'r rhwyfwr fel petai'n medru darllen eich meddwl……… "Beth yw eich cwestiwn?", meddai'r rhwyfwr………. Rydych yn gofyn eich cwestiwn……………….. Efallai bod y rhwyfwr yn eich ateb………. Efallai nad yw'n dweud dim………….ond fe allwch weld yr ateb i'ch cwestiwn yn llygaid y rhwyfwr………….

Rydych yn cyrraedd y lan ac yn diolch i'r rhwyfwr……. Fel yr ydych yn dringo o'r cwch, mae'r rhwyfwr yn rhoi darn o bapur i chi ac yn dweud wrthych am edrych arno pan y byddwch ar eich pen eich hunan ar ôl gadael lan yr afon………. Rydych yn ffarwelio ac yn sefyll ar y lan yn gwylio'r rhwyfwr yn diflannu i'r pellter……….. Rydych yn parhau ar eich taith gan edrych ar y mynyddoedd o'ch blaen…………. Mewn amser, rydych yn cyrraedd dyffryn hyfryd, heulog……… Rydych yn chwilio am y darn o bapur yn eich poced……. Rydych yn ei dynnu o'ch poced ac yn ei ddarllen…………..

Adran Addysg Gwynedd
Gwasanaeth Ysgolion
Polisi Addoli ar y Cyd 2010
Mae'r darn papur yn rhoi neges arbennig i chi………. Rydych, unwaith eto, yn parhau ar eich taith…….gan feddwl am bwysigrwydd y neges.

Gellir defnyddio ymarfer llonyddu o'r math hwn ar gyfer addoliad ar thema 'Beth sy'n bwysig?'; 'Yr amgylchfyd'; 'Pobl sy'n ein helpu' neu unrhyw thema briodol arall.

Dylid annog disgyblion i ymatal rhag ymateb yn ystod yr ymarfer ond, yn hytrach, i gynnig sylwadau ar ddiwedd y llonyddu. Dyma rai syniadau ar gyfer trafodaeth:

- *I ble yr oeddech yn mynd?*
- *Sut deimlad oedd gweld delweddau o'ch bywyd?*
- *Wynebau pwy welsoch chi?*
- *Pwy oedd y rhwyfwr? (dyn, dynes, hen, ifanc?)*
- *Beth oedd eich cwestiwn oedd gennych?*
- *Beth oedd yr ateb a roddodd y rhwyfwr?*
- *Beth oedd wedi ei ysgrifennu ar y darn papur?*

8. Calendr gwyliau crefyddol

Y Calendr Cristnogol

Dyddiad/Adeg o’r flwyddyn	Gwyl
Hydref 4	Gwyl Sant Ffransis o Asisi
Mis Hydref	Gwyl Diolchgarwch
Tachwedd 5	Dydd Sant Cybi
Tachwedd 6	Dydd Sant Illtud
Tachwedd 8	Dydd Seintiau Cymru
Tachwedd 11	Sul y Cofio
Dechrau mis Rhagfyr	Yr Adfent
Rhagfyr 25	Y Nadolig
Rhagfyr 26	Gwyl San Steffan
Ionawr 6	Ystwyll
Ionawr 25	Gwyl Santes Dwynwen
Chwefror 14	Gwyl Sant Ffolant
Mawrth 1	Dydd Gwyl Ddewi
Mawrth 19	Dydd Joseff o Nasareth
Ebrill 20	Dydd Sant Beuno
	Dydd Mawth Ynyd
	Dydd Mercher Lludw
	Y Grawys
	Sul y Palmwydd
Gwyliau’r Gwanwyn sy’n amrywio	Dydd Iau Cablyd
	Dydd Gwener y Groglith
	Sul y Pasg
	Dydd Iau Dyrchafael
	Y Pentecost
	Sul y Mamau
Mehefin 24	Dydd Ioan Fedyddiwr

Gwyliau crefyddol eraill

Crefydd	Dyddiad/Adeg	Gwyl	Disgrifiad	Neges
Hindwaeth	Hydref	Diwali	Hanes buddugoliaeth Rama a Sita dros Ravana. Dyma ddechrau'r flwyddyn newydd a gwneir addunedau. Enwir yr wyl ar ôl y divas (lampiau) a oleuir i ddathlu'r wyl.	Da yn goresgyn drwg Goleuni'n drech na thywyllwch.
	Chwefror neu Fawrth	Holi	Gwyl y Gwanwyn. Dathlu hanes Palhad Maharja, dilynwr Vishnu. Ceisiodd ei lysdad creulon ei orfodi i droi ei gefn ar ei grefydd ond heb lwyddiant. Taflwyd ef i dân enfawr ond dihangodd yn fyw er i'w fodryb, Holikaa a oedd yn ei gefnogi, farw.	Ymroddiad ac ymrwymiad yn wyneb erledigaeth Hawl pobl i addoli fel y mynnant.
Islam	amrywio bob blwyddyn	Ramadan ac Id-ul-Fitr	Mis o ymprydio yn ystod oriau golau'r haul er mwyn cofio am Muhammad yn derbyn y Qur'an gan Allah. Hefyd yn annog cydymdeimald â thlodion, y di-gartref a'r rhai newynog. Dethlir Id-ul-Fitr ar ddiwedd y mis er mwyn diolch am ddod â'r gymuned at ei gilydd ac am roddion Allah.	Hunan-ddisgyblaeth Perygl trachwant Pwysigrwydd cymuned Gofal am bobl llai ffodus.

Crefydd	Dyddiad/Adeg	Gwyl	Disgrifiad	Neges
Iddewiaeth	Medi	Yom Kippur	Gwyl y Flwyddyn Newydd. Cyfle i edifar am bechodau'r flwyddyn a aeth heibio a cheisio maddeuant	Edifeirwch Maddeuant Cyfle i ddechrau o'r newydd
	Hydref	Sukkot	Cofio'r Israeliaid yn crwydro yn yr anialwch wedi'r exodus yn aros mewn pebyll. Hefyd yn dathlu diwedd y cynhaeaf	Dibyniaeth dyn ar Dduw ac ar fyd natur
	Rhagfyr	Chanukah	Dathlu ailgysegriad y Deml yn 168 c.c. wedi iddi gael ei halogi gan y Groegwyr. Dethlir trwy gynnau un cannwyll o'r menorah bob dydd o'r wyl	Buddugoliaeth da dros ddrwg a goleuni dros dywyllwch Hawliau dynol Rhyddid i addoli heb erledigaeth
	Mawrth	Purim	Hanes y Frenhines Esther yn achub yr Iddewon rhag Haman	Da yn trechu drwg
	Ebrill	Pesach	Dathlu'r exodus o'r Aifft dan arweiniad Moses	Da yn trechu drwg Pwysigrwydd rheolau er mwyn cyd-fyw

9. Themâu posib ar gyfer addoli ar y cyd

Addewidion
Am lanast!
Amser
Amynedd
Amgylchedd
Anifeiliaid
Anghenion
Arian a chyfoeth
Arwyddion
Arweinwyr

Balchder
Beth am fynd i..
Blwyddyn Newydd Dda
Bod yn flin
Breuddwydion
Bwli
Bwyd
Bywyd Newydd
Bywyd Teuluol

Cadwraeth
Cariad
Cartrefi
Cenfigen
Colli
Corff
Creu
Cwrteisi
Cyfathrebu
Cyfeillgarwch
Cyfiawnder
Cyfrifoldeb
Cylchoedd
Cymuned
Cynhaeaf
Cysgod

Daioni
Dal ati
Darganfod
Dechreuadau
Dewis
Dewrder
Diddordebau
Diolchgarwch
Disgyblaeth
Distawrwydd
Diwrnodau arbennig
Doniau
Dweud “diolch”
Dwr
Dwylo
Dychymyg
Dyddiau hapus

Eiddo
Ein cymydog
Ennill a cholli
Euogrwydd
Enwau

Fi
Ffrindiau
Ffrwythlondeb
Ffydd

Geni
Gofal
Gobaith
Golau a thywyllwch
Gonestrwydd
Gweddi
Gweithio fel tim
Gwerthoedd
Gwisg
Gwneud ein gorau
Gwrthdaro
Gwyliau
Gwynt

Hamdden
Hapusrwydd yw..
Harddwch
Hawliau dynol
Heddwch
Hoff bethau
Hwyl a sbri

Iechyd ac afiechyd

Llawenydd
Lliwiau
Llwybrau
Llwyddiant a Methiant
Llyfrau
Llygredd

Maddeuant
Marwolaeth
Mwynhad
Myfi

Neges Ewyllys Da
Newid
Newydd-deb
Newyddion
Newyn
Ni’n hunain

Ofn
Oedolion

Patrwm
Penderfyniadau
Perthyn
Pethau gwerthfawr
Pobl sy’n helpu
Pontydd

Rhannu
Rhannu cyfrinach
Rheolau
Rhoi
Rhoi cynnig arni
Rhoi help llaw
Rhwystrau
Rhyddid
Rhyfeddod
Rhyfel

Sialens
Synhwyrau
Synnau

Talentau
Tân
Tegannau
Tegwch
Teithiau
Trachwant
Tristwch
Twyllo
Tyfu

Uchelgais
Un byd
UNICEF
Unigrwydd

Y Tymhorau
Y gymuned leol

Ymdopi
Ymroddiad
Ysblander

ATODIAD A: Enghreifftiau o gynllunio wythnosol

Dyma ddwy enghraifft o gynllunio wythnosol. Ceir yma gynllun tymor byr yn nodi beth yn union a fydd cynnwys yr addoliad am yr wythnos yn ogystal ag ambell stori neu weithgaredd a allai fod yn ddefnyddiol.

Thema'r cynllun tymor byr cyntaf yw 'Geiriau' a thema'r ail gynllun yw 'Cyd-fyw'.

Cynllunio addoli ar y cyd: tymor byr

Thema'r wythnos:
Cerddoriaeth yr wythnos:

Amcan yr wythnos:					
	Llun	**Mawrth**	**Mercher**	**Iau**	**Gwener**
Grwp	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**
Arweinydd					
Cyfleoedd i ymateb	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**
Symbyliadau					
Llyfryddiaeth/ Gweithgaredd					
Gwerthuso/ Sylwadau					

Y Dyn a Ddywedodd "Diolch"

Mae dweud "Diolch" yn bwysig. Pan gewch chi anrheg, mae'r person sy'n ei rhoi i chi eisiau gwybod a gawsoch chi eich plesio. Dyna pam rydych chi'n dweud "Diolch". Mae'n dangos pa mor ddiolchgar rydych chi. Bu Iesu'n garedig wrth ddeg o ddynion un diwrnod, ond chofiodd pob un ohonyn nhw ddim dweud "Diolch".

Dyn anhapus iawn oedd Mathan. Fu e' ddim yn hapus er y diwrnod y daeth o hyd i farciau mawr cochion ar ei groen. "O Mathan," meddai ei wraig, "rwyt ti wedi cael rhyw glefyd erchyll ar dy groen. Beth sy'n mynd i ddod ohonon ni?" Ar y dechrau, gallodd Mathan guddio olion y clefyd oddi wrth ei gymdogion, ond cyn hir, roedd ei gymdogion yn gwybod beth oedd yn bod arno. "Rwyt ti wedi cael y clefyd erchyll 'ma ar dy groen", medden nhw wrth Mathan. "Mae'n rhaid i ti fyw y tu allan i'r pentref nawr. Gan dy fod yn byw yn agos aton ni, fe allen ninnau gael y clefyd hefyd. Dos ar unwaith."

Aeth Mathan i ffarwelio â'i wraig a'i blant. Roedd pawb y crio achos roedden nhw'n meddwl na fydden nhw byth yn ei weld e' eto. O hynny allan, roedd yn rhaid i Mathan gadw'n glir o bob tref a phentref. "Efallai," meddai Mathan wrtho'i hun wrth iddo adael ei gartref a chrwydro ar hyd llwybr creigiog i ganol y bryniau, "efallai y dôf yn well un diwrnod. Yna fe alla i fynd at yr offeiriad iddo gael edrych ar fy nghroen a dweud fy mod yn glir o'r clefyd. Ar ôl hynny, fe fyddwn i'n cael mynd adre'n ôl".

Ond ymhen blwyddyn, ac yna flwyddyn arall, roedd y clefyd ar ei groen o hyd. Dechreuodd Mathan gredu na fyddai byth yn cael mynd adref. Yn lle hynny, roedd yn mynd o gwmpas gyda dynion eraill oedd yn dioddef o'r un clefyd erchyll. Yn ystod y dydd, fe fydden nhw'n mynd o gwmpas yn cardota am fwyd, a phan ddôi'r nos, fe fydden nhw'n chwilio am gysgod yn rhywle.

Yna, un diwrnod, newidiodd popeth. "Glywaist ti sôn am Iesu?" gofynnodd un o ffrindiau Mathan iddo. "Naddo, pwy yw e'?" gofynnodd yntau. "Mae e'n dysgu pobl am Dduw," meddai ei ffrind. "Gwelais ef un tro o bell, o'r tu ôl i'r dyrfa oedd o'i gwmpas. Clywais e'n siarad. Roedd e'n dweud bod Duw yn caru pawb." "Hyd yn oed y ni?" gofynnodd Mathan. "Rwy'n gobeithio 'i fod e'. Does neb arall yn caru pobl fel ni. Troi draw y mae pawb arall." "Mae Iesu fel petai e'n caru pawb," meddai ei ffrind. "Roedd e'n helpu pobl wael, roedd e'n eu gwella." "O, fe hoffwn i ei weld e'," meddai Mathan, "efallai y gwnaiff e' ein helpu ni." "Fe glywais ei fod yn dod i'r pentref yma," meddai ei ffrind. "Os awn i sefyll ar y llwybr ger y pentref, efallai y cawn gip arno."

Cerddodd y ddau ffrind i lawr y llwybr gyda'i gilydd, a gwelson nhw ddynion eraill oedd yn dioddef o'r un clefyd. "Rydyn ni'n mynd i weld Iesu," meddai Mathan, "ddowch chi gyda ni?" Felly, cyn hir, roedd deg o ddynion carpiog, Mathan a naw arall, yn aros ar ochr llwybr llychlyd. Toc gwaeddodd ffrind Mathan, "Dyna fe. Dyna Iesu, ar y blaen." Roedden nhw'n gweld criw bychan o deithwyr yn dod yn y pellter.

"Efallai na ddaw e'r ffordd yma," meddai Mathan. "Gadewch i ni alw arno, 'Iesu, Feistr, bydd yn garedig wrthym'."

Wrth i Iesu ddod yn nes, clywai'r deg dyn gwael yn galw, "Iesu, Feistr, bydd yn garedig wrthym." O'r diwedd, fe welson nhw fod Iesu'n dod tuag atyn nhw. Er bod golwg ofnadwy arnyn nhw, a marciau coch dros eu crwyn i gyd, roedd Iesu am siarad gyda nhw. Roedd pob man yn dawel pan ddywedodd Iesu, "Ewch i'ch dangos eich hunain i'r offeiriad."

Edrychodd y dynion ar ei gilydd. Roedd eu crwyn mor hyll ag erioed, ond roedd Iesu'n eu hanfon at yr offeiriad fel petaen nhw'n iach! "Dewch," meddai Mathan. "Mae Iesu wedi ein hanfon at yr offeiriad." Wrth iddyn nhw gerdded oddi wrth Iesu, draw at yr offeiriad, digwyddodd gwyrth. "Mae fy nghroen yn llyfn a glân," meddai Mathan yn hapus. "Rydw i'n well!" "A finnau." "A finnau," meddai'r lleill.

Roedd Mathan yn hapus dros ben. Trodd yn ei ôl, a rhedodd at Iesu, gan syrthio wrth ei draed mewn llawenydd. "Diolch, Iesu," meddai, "diolch i Ti am fy ngwella." Gwenodd Iesu. "Ble mae'r naw arall?" gofynnodd. "Roeddwn yn meddwl fy mod wedi gwella deg o ddynion." Pan drodd Mathan i edrych, gwelodd mai ar ei ben ei hun yr oedd. Roedd y naw arall wedi mynd yn eu blaenau heb aros i ddweud "Diolch". "Rydw i'n falch dy fod wedi troi'n ôl," meddai Iesu wrth Mathan. "Dos yn ôl adref at dy deulu. Rwyt ti'n holliach."

O *Amser Stori*, gan Marjorie Newman a Christine Wright, Cyhoeddiadau'r Gair (1996)

Recordio geiriau ar dâp

Cyflwyniad
Dylid atgoffa'r disgyblion o'r hyn a drafodwyd yn yr addoliad blaenorol, sef bod dweud diolch yn bwysig. Yna, dylid trafod yr effaith y mae ein geiriau yn eu cael ar bobl. Gellir holi'r disgyblion am unrhyw ddyfyniadau neu 'soundbites' difyr y maent yn gwybod amdanynt.

Mae pobl yn cofio geiriau. Pan ydym ni'n siarad ac yn dweud pethau wrth ein gilydd, efallai ein bod yn anghofio beth a ddywedon ni ond unwaith y mae rhywbeth wedi ei ddweud, nid oes modd ei ddileu. Y mae pobl eraill yn cofio'r hyn a ddywedom.

Gweithgaredd
Er mwyn atgyfnerthu'r pwynt, gellir gofyn i un neu ddau o ddisgyblion i ddweud brawddeg a'i recordio ar dâp. Yna, gellir chwarae'r frawddeg yn ôl. Sut deimlad yw gwrando ar yr hyn a ddywedwyd? Y mae modd dileu sain oddi ar dâp ond dylid pwysleisio nad oes modd dileu'r ffaith bod y disgybl wedi dweud y geiriau.

Gellir gorffen trwy holi'r disgyblion ynghylch pa fathau o bethau, yn arbennig, y dylid gofalu i beidio'u dweud e.e. hanner-celwyddau, clecs, pethau a allai frifo.

Gweddi
O Dduw, weithiau rydym ni'n dweud pethau na ddylem. Rydym ni'n cael ein temtio i gario clecs am bobl heb feddwl sut effaith y byddant yn eu cael ar bobl eraill. Weithiau rydym ni'n dweud celwydd gan gwybod yn iawn na ddylem wneud hyn. Helpa ni, o Dduw, i feddwl sut effaith y bydd ein geiriau yn eu cael cyn i ni eu dweud. Yn enw Iesu, Amen.

Y Bwli

Nod**:** Annog disgyblion i ofalu am ei gilydd

Adnoddau**:**
- Ffigwr (siâp corff gyda dillad wedi eu llenwi â phapurau newydd, a mwgwd fel pen)
- 4 cerdyn gyda'r llythrennau sy'n sillafu'r gair BWLI
- 4 grwp o ddisgyblion

Cyflwyniad

Ar ôl i bawb eistedd yn ddistaw, mae'r cyflwynwyr yn dod â'r ffigwr i'r blaen ac yn ei osod i eistedd. Maent yn eistedd ar wahân iddo. Mae'r athro/athrawes yn dechrau trwy ddweud:

"Bore da, bawb. Rydym ni wedi methu â chael neb i actio'r brif ran yn ein addoliad bore 'ma. 'Doedd neb yn eisiau gwneud. Fe welwch chi pam pan y ddywedwn ni ei enw wrthych."

Mae'r grwp cyntaf o ddisgyblion yn dod i'r blaen. Mae'r disgybl talaf yn gwthio'r rhai llai o gwmpas ac yn bod yn gas. Ar ddiwedd y meim, mae un o'r grwp yn dal cerdyn â'r llythyren 'B' arni. Mae'r grwp yn pwyntio ar y ffigwr ac yn dweud: *"Mae o'n fawr ac yn ein gwthio ni o gwmpas. Llythyren gyntaf ei enw yw B".*

Mae'r ail grwp yn dod ac eistedd i'r blaen. Maent yn chwarae gyda thegannau. Y mae un o'r grwp yn sefyll ac yn cydio yn un o'r tegannau a'i dorri. Mae un o'r grwp yn dal cerdyn â'r llythyren 'W' arni. Mae'r grwp yn pwyntio at y ffigwr ac yn dweud: *"Mae o'n gwneud pethau cas drwy'r amser. Ail lythyren ei enw yw W".*

Daw'r trydydd grwp i'r blaen. Mae un ohonynt fel petai wedi ei anafu ac y mae gweddill y grwp yn gofalu amdano. Ond y mae un yn sefyll ar wahân iddynt ac yn chwerthin ar anffawd y claf. Mae un o'r grwp yn dal cerdyn â'r llythyren 'L' arni ac yn dweud: *"Mae o'r math o berson sy'n chwerthin pan y mae pobl eraill wedi eu brifo. Trydedd llythyren ei enw yw L".*

Daw'r pedwerydd grwp i'r blaen a sefyll mewn rhes. Maent yn dal cerdyn â'r llythyren 'I' arni. Maent yn pwyntio at weddill yr ysgol ac yn gofyn: *"Ydych chi wedi brifo person arall? Ydych chi wedi bod yn gas wrth berson arall? Ydych chi wedi gwneud hwyl am ben person arall?"*

Mae'r athro/athrawes yn gorffen trwy ddweud gweddi:

O Dad, 'doedd dim un ohonom ni eisiau chwarae rhan y Bwli am nad yw'r un ohonom ni eisiau cael ein galw'n hynny. Ond weithiau, rydyn ni yn brifo pobl eraill, yn gas wrth bobl eraill ,ac yn gwneud hwyl am ben bob eraill. Mewn distawrwydd, gad i ni feddwl am un tro lle y buom ni'n gas wrth berson arall yn ddi-angen……… Tybed sut oedd y person hwnnw'n teimlo?……………… Helpa ni heddiw, o Dad, i gofio bod yn garedig wrth ein gilydd ac i helpu'n gilydd. Yn enw Iesu, Amen.

Cynllunio addoli ar y cyd: tymor byr

Thema'r wythnos:
Cerddoriaeth yr wythnos:

Amcan yr wythnos:					
	Llun	**Mawrth**	**Mercher**	**Iau**	**Gwener**
Grwp	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**	**Ysgol gyfan Dosbarth Arall**
Arweinydd					
Cyfleoedd i ymateb	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**	**gweddi emyn myfyrio cyflwyniad ateb cwestiynau gwrando ar gerddoriaeth trafod**
Symbyliadau					
Llyfryddiaeth/ Gweithgaredd					
Gwerthuso/ Sylwadau					

Y dyn yn gwerthu balwns

Un tro, roedd yna fachgen bach croen ddu yn eistedd ar y glaswellt yn gwylio dyn yn gwerthu balwns yn y ffair. Roedd gan y dyn lawer o falwns, un o bob lliw. Roedd gan y dyn ffordd ddiddorol iawn o gael bobl i brynu ei falwns. Pob hyn a hyn, byddai'n gollwng un o'i falwns. Gollyngodd falwn coch ac fe gododd fry i'r awyr. Gwyliodd yr bachgen bach croen ddu y balwn coch yn codi'n uwch ac yn uwch i'r nefoedd. 'Doedd y bachgen ddim yn gallu credu y byddai'r dyn yn gadael i'r balwn coch i fynd ac ni fedrai dynnu ei lygaid oddi arno fel y diflannodd o'r golwg.

Roedd pawb arall yn y ffair yn gwylio'r balwn coch hefyd. Daethant a thyrru o amgylch y dyn gan edrych ar ei falwns. Gobeithiai'r plant y byddai eu rhieni'n prynu balwn iddynt. Roedd ambell riant hefyd yn edrych fel pe bai'n hoffi cael balwn i fynd ag o adre.

Yna, gollyngodd y dyn falwn arall, un glas y tro hwn. Yn nes ymlaen, gollyngodd falwn melyn, ac yn nes ymlaen eto, balwn gwyn. Cododd pob balwn fry i'r awyr a diflannu o'r golwg. Pob tro yr oedd y dyn yn gollwng balwn, byddai pobl yn stopio i edrych arno'n codi drwy'r awyr a byddent yn tyrru at y dyn i brynu balwn. Fe werthodd y dyn lawer yn fwy o falwns na'r ychydig o rai a gollodd drwy eu gollwng i'r awyr.

Roedd yna falwn du yng nghanol y pentwr o falwns a oedd gan y dyn ac roedd y bachgen bach croen ddu wedi sylwi ar y balwn hwn. Edrychodd ar y balwn am amser. Yna, cerddodd tuag at y dyn a gofyn, 'Syr, pe baech chi'n gollwng y balwn du, fyddai o'n codi yr un mor uchel i'r awyr â'r balwns eraill?' Roedd y dyn yn deall beth roedd y bachgen yn ei feddwl a gwenodd arno. Torrodd y rhaff a oedd yn dal y balwn du yn ei le a gollyngwyd y balwn i'r awyr. Cododd yn uwch ac yn uwch ac esgyn i'r nefoedd yn union fel y gwnaeth y balwns coch, glas, melyn a gwyn. Meddai'r dyn wrth y bachgen croen ddu, fel y diflannodd y balwn o'r golwg, 'Nid y lliw sy'n bwysig. Yr hyn sydd y tu fewn i'r balwn sy'n gwneud iddo godi'.

Cwestiynau i'w holi

- Beth oedd y bachgen yn ei feddwl pan y gofynnodd i'r dyn a fyddai'r balwn du yn codi mor uchel â'r balwns eraill?
- Pam y gollyngodd y dyn y balwn du?
- Roedd angen aer ar y balwns i'w codi. Beth sydd ei angen arnoch chi i'ch 'codi' – i'ch gwneud chi yn hapus?
- Pwy ydi'r bobl sy'n eich gwneud chi yn hapus?
- Disgrifiwch adeg yr wythnos hon pan yr ydych chi wedi bod yn hapus?

Meim bwydo'n gilydd

Mae'r meim hwn wedi ei selio ar hen hanes o wlad Korea.

Blynyddoedd maith yn ôl roedd grwp o bobl yn byw mewn gwlad bell. Pobl gas, hunanol oedd y bobl a oedd yn byw yn y wlad hon. 'Doeddyn nhw ddim yn hoffi dim neb heblaw hwy eu hunain. Mewn gwirionedd, 'doedd yr ohonynt yn fodlon siarad â'i gilydd hyd yn oed.

Un diwrnod, fe benderfynodd brenin y wlad ei fod wedi cael llond bol ar ymddygiad gwael ei bobl a dywedodd: " Rydw i wedi cael digon ar y cweryla di-bendraw yma. Fe wna i basio deddf newydd er mwyn gorfodi'r bobl wirion yma i ddechrau siarad gyda'i gilydd ac i fod yn fwy caredig i'w gilydd."

Felly, fe basiodd y brenin ddeddf newydd a oedd yn gorfodi bobl i ddefnyddio chopsticks i fwydo'i hunain. Ond nid chopsticks cyffredin mo'r rhain, ond chopsticks medr o hyd. Fe aeth pawb yn y wlad allan i brynu'r chopsticks arbennig ac fe ddechreuon fynd ati i geisio'u defnyddio.

Ond buan iawn y sylweddolodd y bobl nad oedd unrhyw fodd iddyn nhw bigo bwyd i fyny gyda'r chopsticks hir a llwyddo i roi'r bwyd yn eu cegau. Roedd y chopsticks yn rhy hir o lawer. Dechreuodd bobl drafod ymysg ei gilydd a holi "Beth wnewn ni? Os na fedrwn ni ddatrys y broblem yma, fe fyddwn ni'n llwgu!"

Ymhen hir a hwyr, fe sylweddodd y bobl hunanol yma nad oedd yr un ohonynt mynd i fedru bwyta onibai eu bod yn helpu ei gilydd i wneud hynny. Ac o'r diwrnod hwnnw ymlaen, fe ddechreuodd pobl y wlad helpu ei gilydd trwy osod bwyd yng nghegau ei gilydd. Ar wrth ddechrau helpu ei gilydd, fe beidiant â bod mor hunanol.

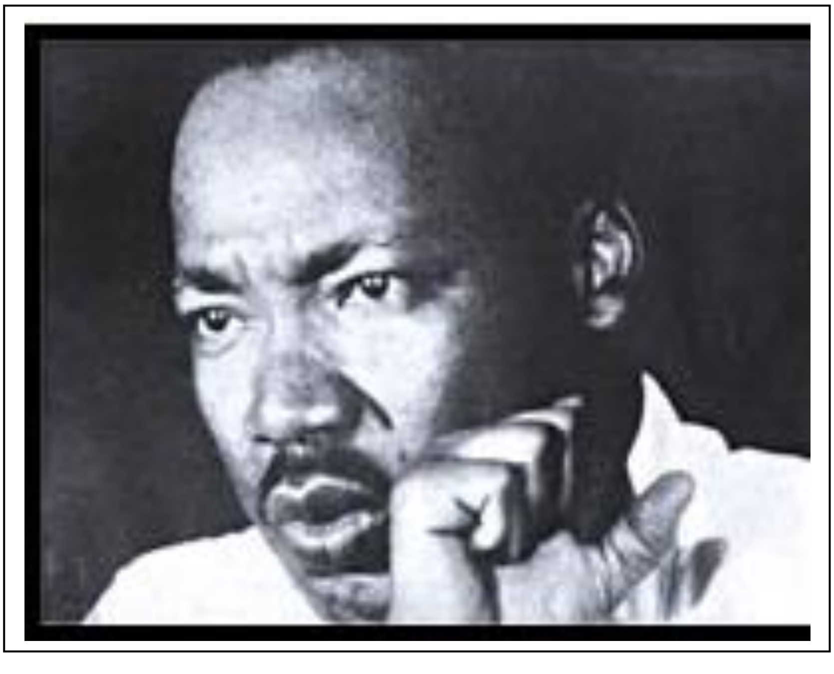
Gellir cyflwyno'r stori hon trwy wneud meim, neu trwy ofyn i ddisgyblion weithio'r broblem allan eu hunain gyda dau ddarn hir o bren.

Martin Luther King

Gellir cyflwyno rhannau o araith 'Mae Gen i Freuddwyd' Martin Luther King' drwy ddarllen tamaid ohoni neu drwy chwarae recordiad o'r araith. Gellir clywed yr araith a gweld fideo ohoni ar CD ROM Encarta. Dyma'r rhan enwog o'r araith:

'Mae gen i freuddwyd, un dydd y bydd holl blant Duw, yn dduon, yn wyn, yn Iddewon, yn Genedl-ddynion, yn Brotestaniaid a Chatholigion, yn gallu cerdded law yn llaw a chanu geiriau hen gân y bobl ddu, 'Yn rhydd o'r diwedd, yn rhydd o'r diwedd, diolch i Dduw Hollalluog, rydym yn rhydd o'r diwedd.'

Mae modd cyflwyno addoliad ar Martin Luther King wrth yndrin â nifer fawr o themâu e.e. cyd-fyw, geiriau, pobl enwog. Gellir defnyddio'r araith ar y cyd gyda digwyddiad cyfoes lle y cyflwynir gwaith Martin Luther King fel addoliad ysgol-gyfan. Yna, gellir gofyn i ddisgyblion baratoi *collage* o ddarnau o bapurau newydd diweddar sydd yn dangos rhagfarn ar sail hil, lliw croen, crefydd, rhyw ac ati fel rhan o addoliad dosbarth.



Hanes Sacheus

Hanes Sacheus: ymarfer llonyddu

Eisteddwch yn gyfforddus yn eich cadair…… cauwch eich llygaid…….. gadewch i'ch hysgwyddau ymlacio…… a gwrandewch yn ofalus…..

Rydym am adael yr ystafell ddosbarth a mynd yn ôl dwy fil o flynyddoedd…… Rydych yn byw mewn pentref bach o'r enw Jericho mewn gwlad o'r enw Palesteina…….. Mae'n ddiwrnod poeth iawn….. Teimlwch wres yr haul ar eich gwar…….. Dydi hi ddim wedi bwrw ers meitin……….. Edrychwch ar y llwch ar y ffyrdd……….. Rydych yn sefyll ar ochr y ffordd sy'n mynd i mewn i'r pentref……… Mae yna griw mawr o bobl yn sefyll o'ch hamgylch…….. Sut deimlad yw sefyll yma yn y gwres mawr?…….. Mae pawb yn teimlo'n gyffrous………. Rydych i gyd yn disgwyl dyn o'r enw Iesu o Nasareth sydd yn teithio i bentref Jericho heddiw………. Rydych wedi bod yn aros yn hir amdano………… Sut rydych yn teimlo rwan?……….. Mae rhai o'r bobl yn y criw wedi gweld Iesu o'r blaen ac wedi ei weld yn dysgu, yn adrodd straeon a hyd yn oed yn gwella pobl sy'n sâl……….. Mae llawer o bobl yn y criw yn siarad am Iesu………….. Gwrandewch………… Beth mae'n nhw'n ei ddweud?………… Pam ydych chi eisiau gweld Iesu?…….. Mae'r haul yn dal i fod yn danbaid…………

Yn sydyn, rydych yn teimlo'ch hun yn cael eich gwthio o'r cefn………. Rydych yn troi'n ôl ac yn gweld dyn yn ceisio gwthio o flaen pawb…….. Beth sy'n mynd trwy eich meddwl?…………. Rydych yn sylweddoli mai Sacheus yw'r gwr sy'n ceisio gwthio i'r blaen………. Casglwr trethi yw Sacheus………. Mae'n mynd o dy i dy yn mynnu cael eich pres chi a phres eich ffrindiau er mwyn cael ei roi i'r Rhufeiniaid…….. Rydych chi'n casau'r Rhufeiniaid………… Rydych chi'n casau casglwyr trethi hefyd………. Mae nhw bob amser yn mynd â mwy o arian nag y dylent………… Dwyn ydi hyn……… A dyma fo'n ceisio gwthio i'r blaen……………. Beth ydych chi'n ei ddweud wrth Sacheus? Beth mae eich ffrindiau'n ei ddweud wrtho?……….

Dyn bychan yw Sacheus ac mae'n sylweddoli na fedr o weld Iesu yn y dorf gan eich bod chi a'ch ffrindiau yn rhy dal iddo weld uwch eich pen…………….
Yna, rydych yn gweld Sacheus yn dringo coeden sycamorwydden…………. Yn sydyn, mae rhywun yn gweiddi: "Edrychwch, mae Iesu'n dod!"……… Rydych chi'n sefyll bron iawn ar y blaen………. Rydych yn siwr o gael siarad gyda Iesu……………. Ond, yna mae Iesu'n codi ei lygaid oddi wrth y criw ac yn edrych i fyny i'r goeden……………… Mae o wedi gweld Sacheus yn eistedd yn y goeden………. Rydych yn clywed Iesu'n gweiddi: "Sacheus, tyrd i lawr o'r fan yna! Dos â fi i dy dy. Fe fyddwn i'n hoffi aros gyda thi am ychydig."… Rydych yn gweld Sacheus yn brysio o'r goeden ac yn rhedeg adref i baratoi swper i Iesu………… Fedrwch chi ddim credu beth sydd wedi digwydd……………. Beth yw ymateb y criw o bobl a fu'n aros yn yr haul poeth?…………. Beth y mae pobl yn ei ddweud wrth ei gilydd?………
Yn awr, rydym yn mynd i ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth yn Ysgol Rhydyrafon…… Agorwch eich llygaid pan ydych yn barod…….

Gellir defnyddio ymarfer llonyddu fel hwn wrth ymdrin â thema fel maddeuant, troi dalen lân, ffrindiau ac yn y blaen. Mae'n bwysig iawn bod disgyblion yn cael cyfle, ar ddiwedd yr ymarfer llonyddu, i drafod eu teimladau. Dyma rhai pwyntiau i'w trafod:

- *Sut deimlad oedd aros am Iesu yn y criw o bobl?*
- *Pam oeddech chi eisiau gweld Iesu?*
- *Sut oeddech chi'n teimlo pan gychwynodd Sacheus wrthio i mewn?*
- *Sut oeddech chi'n teimlo tuag at Sacheus?*
- *Beth oedd eich ymateb pan aeth Iesu am swper i dy Sacheus?*
- *Pam, dybiwch chi, roedd Iesu eisiau mynd i dy Sacheus?*
- *Beth ydych chi'n meddwl fyddai wedi digwydd nesaf?*

Mae'n bwysig ar ddiwedd yn yr ymarfer hwn, bod yr athro/athrawes yn dychwelyd at ddiwedd y stori er mwyn dangos bod Sacheus wedi troi dalen lân:

"Pan aeth Iesu i dy Sacheus fe ddyweddodd hwnnw wrtho, "Fe rodda i hanner popeth sydd gen i i'r tlodion. Ac os ydw i wedi twyllo unrhyw un fe rodda i bedair gwaith cymaint ag a gymeres oddi arno'n anonest yn ôl iddo." Meddai Iesu, "Heddiw mae enaid wedi cael ei achub!" Fe fendithiodd Sacheus a mynd i mewn i'w dy yn llawen iawn."