



# Wythnos 5: Câr dy gymydog

**#addewidagobaith #hopeandpromise**



**Gweddi i'w rannu**

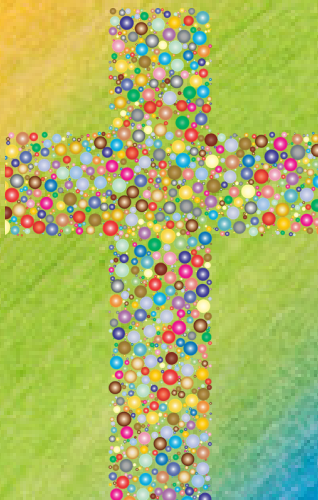
**Duw gobaith**

Cynorthwya  
ni i fod yn feddylgar ym  
mhopeth rydym yn ei  
wneud.

Dysga ni i  
gefnogi a chynorthwyo  
eraill.

Nid oherwydd  
unrhyw wobr ond  
oherwydd y gwyddom  
ein bod yn gwneud y  
gorau posib.

**Amen**



Athro a iachawr oedd yr Iesu, yn ystod ei oes roedd bywyd yn anodd i lawer o bobl. Bu'n rhannu straeon a damegion i ddysgu'r bobl am beth oedd yn digwydd a sut y gallent helpu eu gilydd.

Fe rannodd ameg "Y Samariaid Trugarog" i esbonio pwysigrwydd bod yn garedig hefo'n ffrindiau a cymdogion. Cred Cristnogion fod yr Iesu yn gofyn i ni ofalu am ein gilydd ac am ein cymunedau fel mae Duw yn gofalu amdanom ninnau.



Mae llawer o ffyrdd i ddangos cariad i Dduw, ond un pwysig yw caru ein hunain fel mae Duw yn ein caru ni.

Mae'n bwysig i ni ofalu am ein hunain.

"Carwch yr Arglwydd eich Duw â'ch holl galon ac â'ch holl enaid ac â'ch holl feddwl. Dyma'r gorchymyn cyntaf a mwyaf."

Pa bethau ydych chi yn ei gwneud i ofalu am eich hunain?

**#addewidagobaith #hopeandpromise**



## Gofalu am ein ffrindiau a'n cymuned

Wrth i ni ddefnyddio ein sgiliau yn greadigol i ddangos caredigrwydd i eraill, gallwn newid y byd. Dywedodd yr Iesu: carwch eich gilydd: fel dangosais i chi wneud.

Meddylwch: Beth sy'n digwydd wrth i chi ddangos caredigrwydd i eraill? Sut mae'n gwneud iddynt deimlo?

Mae plant ar draws Cymru yn gosod lluniau enfys yn eu ffenestri. Bu un o ddisgyblion Ysgol Llanddulas yn paentio enfys ar gerrig a'u gadael o gwmpas y pentref i bobl eu darganfod.



## Neges o'r galon

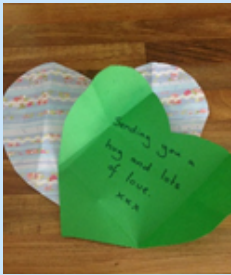
Gwnewch amlen allan o galon. Rhowch ynddo lun, gweddi, neu neges yna ei yrru at aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog.

Torrwch galon allan o bapur.

Plygwch yr ochrau tuag at y canol.

Plygwch y top i lawr, jyst uwchben y canol.

Trowch yr amlen fel bod y pîg ar y top.



Dangosodd yr Iesu i ni wrth i ni fod yn garedig gallwn newid y byd. Gallwn wneud y byd yn gymuned llawn cariad a llawenydd a helpu i gynorthwyo pobl sy'n drist

**Colosiaid 3:12-14** Mae Duw wedi'ch dewis chi iddo'i hun ac wedi'ch caru chi'n fawr, felly dangoswch chithau dosturi at bobl eraill, a bod yn garedig, yn ostyngedig, yn addfwyn ac yn amyneddgar. Byddwch yn oddefgar, a maddau i eraill pan dych chi'n meddwl eu bod nhw ar fai. Maddeuwch chi i bobl eraill yn union fel mae'r Arglwydd wedi maddau i chi. A gwisgwch gariad dros y cwbl i gyd – mae cariad yn clymu'r cwbl yn berffaith gyda'i gilydd.

## 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 @esgobaethbangor @llandaffed @swanbreced @apmdaly