



# Adfent Anturus



**Ymunwch efo ni ar daith anturus trwy'r Adfent pryd y byddwn yn chwilio am anrhegion y gallwn eu rhoi i'n gilydd heb fod angen eu lapio. Wrth inni fynd, byddwn yn dod i wybod am y rhodd werthfawr a dderbyniodd ein ffrind Christiana, cyn inni ddathlu genedigaeth Iesu ei hun - y rhodd gorau ohonynt i gyd!**

Mae anrhegion yn wych yn dydyn nhw? Gallent ein gwneud yn hapus ac yn gyffrous. Maent hefyd efo'r gallu i'n gwneud ni deimlo'n dda amdanom ein hunain wrth inni weld pobl eraill yn hapus a chyffrous hefyd.

Cymerwch ychydig o funudau yn ystod pob dydd trwy'r Adfent i archwilio'r gwahanol anrhegion y gallem eu rhannu efo'n gilydd. Byddant yn ein gwneud ni deimlo'n arbennig iawn a theimlo fel ein bod yn cael ein caru yn ystod yr ŵyl. Ni fydd yr anrhegion hyn yn debyg i'r anrhegion arferol. Pob Sul byddwn

yn dod i wybod ychydig mwy am Christiana a'i theulu sydd yn byw yn Nigeria, i'n helpu ni i ganolbwyntio ar y rhoddion bach a all wneud gwahaniaeth mawr.

Fe allech chi wneud cadwyn papur yn ystod yr Adfent anturus hwn, gan ychwanegu un ddolen newydd bob dydd. Erbyn Dydd Nadolig bydd gennych gadwyn bapur y gallwch ei hychwanegu at eich addurniadau Nadolig fydd yn eich atgoffa o'r anrhegion nad oedd angen eu lapio y gwnaethoch chi eu rhoi, ac i'ch atgoffa o Christiana a'i theulu.

*Llwiwch y sêr unwaith y byddwch wedi cwblhau*



## 01 Dydd Mawrth

Llenwch sinc efo dŵr a gollyngwch dair eitem o wahanol faint iddo (fel clip papur, carreg a chwpan). Gwyliwch y crychdonnau (ripples) a siaradwch am sut y mae hyd yn oed gweithredoedd bach yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. Rhannwch efo'ch gilydd am yr hyn yr hoffech ei ddysgu drwy'r Adfent wrth inni roi i eraill anrhegion nad ydynt wedi eu lapio.



## 02 Dydd Mercher

Gadewch inni wneud pobl deimlo'n dda. Dwedwch wrth bawb yn eich tŷ un peth yr ydych yn credu eu bod yn wych am ei wneud.



## 03 Dydd Iau

Mae gwenu'n heintus! Gwenwch yn amlach heddiw a sylwch fel mae hyn yn gwneud i eraill deimlo'n hapus hefyd.



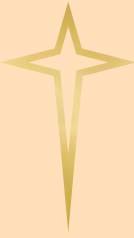
## 04 Dydd Gwener

Allwch chi feddwl am deganau nad ydych eu hangen mwyach? Casglwch ychydig at ei gilydd ar gyfer siop elusen fel bod eraill yn cael eu mwynhau.



## 05 Dydd Sadwrn

Treuliwch amser yn darllen stori geni Iesu (Luc 2:1-21) - y rhodd werthfawr sydd yng nghanol ein dathliad.



## 06 Dydd Sul. Dweud y Stori. Rhan 1

Mae Christiana Odey yn byw mewn gwlad o'r enw Nigeria, yng Ngorllewin Affrica. Yn union fel Mair yn stori'r Nadolig yn y Beibl, fe sylweddolodd Christiana ei bod hi'n disgwyl babi.

Yn fuan, sylweddolodd Christiana nad un babi yr oedd hi'n ei ddisgwyl, ond dau - efeilliaid! Yn anffodus, cafodd Christiana amser caled pan oedd yn feichiog oherwydd cafodd salwch o'r enw malaria, ac roedd yn sâl iawn.

Tydi malaria ddim yn beth braf o gwbl. Mae'n waeth na'r fflwi gwaethaf hyd yn oed. Allwch chi ddychmygu? Gall malaria fod yn beryglus iawn hefyd, yn farwol hyd yn oed, yn enwedig i ferched beichiog a phlant ieuanc. Gall pobl ddal malaria pan fyddant wedi eu pigo gan fath arbennig o fogsito sy'n byw mewn sawl gwlad yn Affrica a rhannau eraill o'r byd - er nad yng Nghymru, diolch byth!

**Gweddïwch dros bobl efo malaria a thros y gwledydd hynny lle maent mewn risg o'i gael.**



## 07 Dydd Llun

Ysgrifennwch lythyr neu tynnwch lun a'i anfon at rywun sy'n annwyl gennych, er mwyn iddynt wybod eich bod yn meddwl amdanynt.



## 11 Dydd Gwener

Ysgrifennwch neges hapus mewn sialc ar y palmant y tu allan i'ch cartref. 'Gwenwch' neu 'Mwynhewch y diwrnod' efallai.



## 08 Dydd Mawrth

Meddyliwch am rai o'r pethau yr ydych yn ddiolchgar amdanynt a diolwch i Dduw amdanynt. Yna gweddïwch dros blant o amgylch y byd nad oes ganddynt y pethau hyn.



## 12 Dydd Sadwrn

Tylinwch (massage) ysgwydd aelodau eich teulu.



## 09 Dydd Mercher

Oes yna rywbeth y gallech ei wneud i helpu adref? Ychydig o olchi neu lanhau efallai.



## 10 Dydd Iau

Rhowch ganmoliaeth i bum person heddiw.



Christiana  
ac  
Emmanuel



## 13 Dydd Sul. Dweud y Stori. Rhan 2

Pan oedd Christiana yn feichiog ac yn sâl efo malaria nid oedd yn gwybod pa mor ddifrifol oedd y sefyllfa. Un diwrnod, teithiodd i gartref ei mam a daeth i wybod bod ei brawd a'i chwaer wedi marw o'r salwch.

Nid oedd mam Christiana'n gwybod beth oedd y salwch ychwaith pan oedd brawd a chwaer Christiana yn wael efo malaria. Nid oedd yn gwybod bryd hynny mai oherwydd pigiad gan fogsito yr oeddent yn sâl, nac yn gwybod bod ffsig ar gael i'w gwella yn y clinig lleol. Ceisiodd eu gwella efo llysiuyn a phlanhigion, ond yn anffodus bu'r ddau farw. Ers hynny mae Cymorth Cristnogol wedi bod yn gweithio efo'r eglwys leol i helpu pawb yn yr ardal i ddeall sut mae atal pobl rhag cael malaria.

**Gweddïwch dros deulu Christiana a diolchwch i Dduw am waith Cymorth Cristnogol, sydd yn helpu cymunedau yn eu brwydr yn erbyn malaria.**



### 14 Dydd Llun

Treuliwch ychydig funudau yn gwrando'n ofalus. Gofynnwch i'ch ffrindiau ysgol neu yn yr ardal yr ydych yn byw sut hwyl sydd arnynt a gwrandewch yn ofalus ar yr atebion.



### 15 Dydd Mawrth

Treuliwch amser heddiw yn pigo sbwriel o amgylch eich ardal. Gwnewch y gymuned yn lle mwy hyfryd i fwy ynddo.



### 16 Dydd Mercher

Meddyliwch am bum peth yr ydych yn dda am eu gwneud a meddyliwch am rywun y gallech rannu un o'r doniau efo nhw er mwyn gwneud eu diwrnod yn well. Efallai y gallech ganu can iddynt neu dynnu llun.



### 17 Dydd Iau

Gofynnwch i rywun yr ydych yn eu hadnabod heddiw a gewch chi weddio efo nhw am unrhyw beth, ac wedyn gwnewch hyn.



### 18 Dydd Gwener

Allwch chi gofio hanes geni Iesu? Dwedwch wrth eich gilydd yr hyn yr ydych yn ei gofio a beth yw eich hoff ran o'r stori.



### 19 Dydd Sadwrn

Gwnewch gacen, bisgedi neu gardiau er mwyn mynd a hwy i'r eglwys fory i ddymuno Nadolig Llawn i bawb.



### 21 Dydd Llun

Mae'r rhwydi arbennig hyn sy'n cadw'r mosgito allan yn costio £3 yr un. Allech chi arbed neu godi £3 (neu fwy!) er mwyn rhoi rhodd werthfawr i rywrai ar draws y byd fel Christiana?



### 22 Dydd Mawrth

Ewch i ymweld â chymydog neu ffofiwch ffrind i ddymuno Nadolig Llawn iddynt ac i ddangos iddynt eich bod yn meddwl amdanynt.



### 23 Dydd Mercher

Cofleidiwch bawb yn eich tŷ ychydig yn fwy na'r arfer heddiw.



### 24 Dydd Iau

Llenwch y sinc efo dŵr eto a gollyngwch rywbeth bach i mewn iddo, fel clip papur, carreg a chwpan. Wrth ichi wyllo'r crychdonnau, meddyliwch am eich taith Adfent anturus a sut yr ydych wedi rhoi anrhegion bach i'ch gilydd pob dydd er mwyn gwneud i bobl deimlo'n hapus ac arbennig.



## 25 Dydd Gwener Nadolig llawn!

Heddiw, dathlwch y rhodd fwyaf gwerthfawr ohonynt i gyd – Iesu!

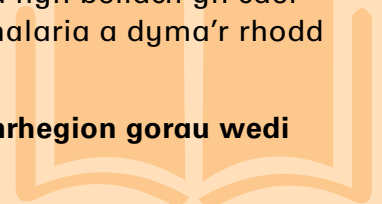


### 20 Dweud y Stori. Rhan 3

Oherwydd Cymorth Cristnogol mae mam Christiana bellach yn deall be sy'n achosi malaria - a pha mor bwysig yw hi i ddiogelu'r teulu i gyd rhag pigiad mosgito. Unwaith yr oedd Christiana adref sicrhaodd ei mam ei bod yn cael y fffisig - a'i hannog i gysgu dan y rhwyd er mwyn sicrhau nad oedd yn cael ei phigo eto. Golygodd hyn i Christiana gael y rhodd orau posib - genedigaeth ddiogel dau fabi iach a hyfryd.

Enw'r efeilliaid yw Emanuel ac Emanuela. Emanuel oedd yn enw arall a roddwyd i Iesu hefyd. Ac ystyr yr enw hwn? 'Mae Duw gyda ni'. Mae'r babanod hyn bellach yn cael eu cadw'n ddiogel o dan rwydi mosgito fel nad ydynt yn cael malaria a dyma'r rhodd fwyaf y mae Christiana wedi ei gael.

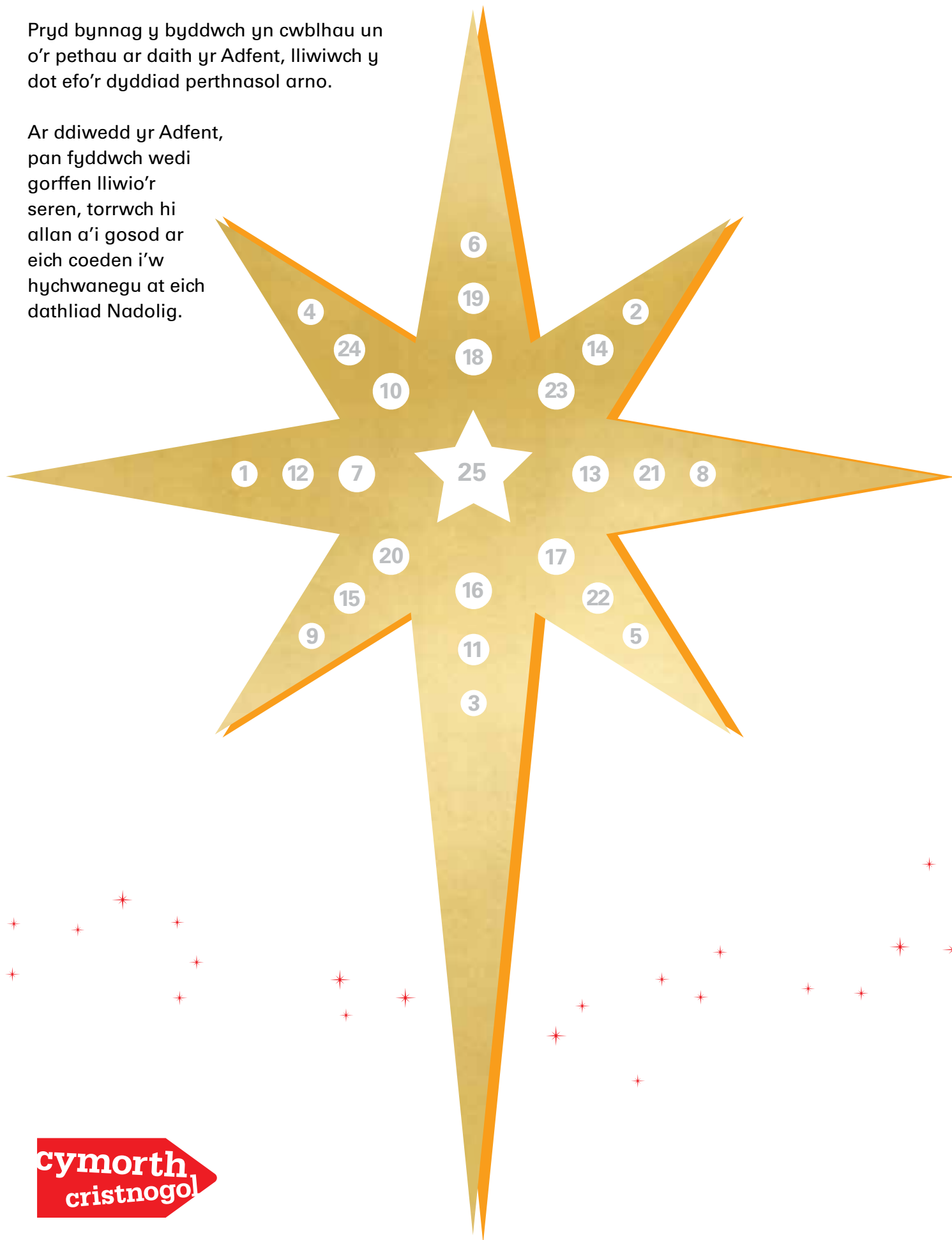
**Diolch i Dduw am rodd werthfawr bywyd. Weithiau nid yw'r anrhegion gorau wedi eu lapio.**



# SEREN NADOLIG I CHI

Pryd bynnag y byddwch yn cwblhau un o'r pethau ar daith yr Adfent, lliwiwch y dot efo'r dyddiad perthnasol arno.

Ar ddiwedd yr Adfent, pan fyddwch wedi gorffen lliwio'r seren, torrwch hi allan a'i gosod ar eich coeden i'w hychwanegu at eich dathliad Nadolig.



**cymorth**  
cristnogol