

# Diolchgarwch 2019

Sgwrs pob oed

Grym y Super Llysiau!

Tymor i  
Newid

## Byddwch angen:

- PwyntPwer Super Llysiau, ar gael o [caid.org.uk/harvest](http://caid.org.uk/harvest)
- Cardiau gyda gwahanol fathau o lysiau a ffrwythau wedi eu hysgrifennu arnynt (os nad ydych yn defnyddio'r PwyntPwer)
- Dau wirfoddolwr

## Cyflwyniad

- **[Dangoswch sleid 1]** Os ydych yn defnyddio'r sgwrs hon fel rhan o'ch Gwasanaeth Diolchgarwch, efallai y byddwch am gyfeirio at arddangosfa Cynhaeaf neu trwy wahodd pobl i'r tu blaen gyda'u cyfraniadau Cynhaeaf, os yw hynny'n rhan o draddodiad eich eglwys.
- Eglurwch fod y traddodiad o ddatlu'r Cynhaeaf mewn oedfa flynyddol yn mynd yn ôl i'r 1800au, pan wahoddodd ficer yng Nghernyw ei blwyfolion i ddod i wasanaeth i roi diolch am eu cynhaeaf. Ond wrth gwrs, gellid gweld pobl yn diolch am fwyd ac am y Cynhaeaf trwy gydol y Beibl.
- Hyd yn oed os nad ydym yn byw mewn ardal ble nad yw bwyd yn cael ei dyfu, rydym yn dal i ddefnyddio'r cyfle hwn i feddwl am o ble y daw ein bwyd ac i ddiolch i Dduw am yr amrywiaeth mawr o fwyd y cawn ei fwynhau. Rydym hefyd yn ei ddefnyddio i feddwl am bobl sy mewn angen ac yn rhannu be allwn ni gyda hwy. (Yma, gallwch egluro be fydd yn digwydd gyda'r rhoddion o fwyd a roddir i'ch eglwys.)
- Nodwch fel mai archfarchnadoedd bellach yn gwerthu amrywiaeth mawr iawn o ffrwythau a llysiau.
- **[Dangoswch sleid 2]** Gofynnwch am ddau wirfoddolwr i ddod i'ch helpu gyda rownd sydyn o 'Dyfalwch y Llysieuyn!'
- Bydd un gwirfoddolwr yn dyfalu a dylai sefyll gyda'i gefn tuag at y sgrin. Y 'disgrifiwr' fydd y gwirfoddolwr arall. Caiff ef neu hi weld llun llysieuyn ar y sgrin **[sleidiau 3-13]** a'i ddisgrifio heb ddweud beth ydyw. Dylent fynd trwy'r llysiau mor sydyn ag sy'n bosibl. Gallent ddisgrifio'r siap a'r lliw, a pha fath o bryd a wneir gyda'r llysieuyn. Gall y disgrifiwr basio ymlaen i'r nesaf os nad yw'r dyfalwr yn gallu ateb. Faint gawn nhw'n gywir oddi fewn i amser penodedig?
- Llongyfarchwch y gwirfoddolwyr a rhowch llysieuyn iddynt fel gwobr. Gofynnwch iddynt eistedd i lawr.
- Rydym i gyd yn gwybod fod bwyta ffrwythau a llysiau yn ein deit yn bwysig iawn i'n cadw'n iach. Ond gofynnwch i'ch cynulleidfa os ydynt yn sylweddoli fod llysiau hefyd yn gallu helpu pobl i ganfod lle diogel i fyw ynddo ac yn help i sefyll yn erbyn anghyfiawnder.
- **[Dangoswch sleid 14]** Cyflwynwch Mathi.
- Mae Mathi yn chwech oed. Mae'n byw gyda'i fam, Kasthuri, ar fferm yn Tamil Nadu, yn ne India. **[Dangoswch sleid 15]**. Mae Kasthuri'n gweithio'n galed yn tyfu ffrwythau a llysiau organig. Eglurwch fod 'organig' yn golygu bod y llysiau wedi eu tyfu mewn ffyrdd naturiol, heb ddefnyddio cemegau.
- Blwyddyn yn ôl, daeth Mathi a'i fam i fyw ar y fferm oherwydd eu bod angen lle diogel i fyw ar ôl i dad Mathi adael. Gyda help gan gorff o'r enw ADISIL a Cymorth Cristnogol, mae Kasthuri wedi dysgu sut i dyfu llysiau a sut i'w gwerthu am bris da. Trwy weithio gyda grŵp o bedair gwraig arall ar y fferm, mae'r Super Llysiau hyn wedi helpu Kasthuri i ennill arian ac yn helpu Mathi dyfu'n gryf!
- **[Dangoswch sleid 16]** Daw Kasthuri a'i ffrindiau i gyd o gymuned y Dalit, sydd yn grŵp o bobl a gaiff eu hamharchu gan eraill yn y gymuned. Felly, yn ogystal â sicrhau incwm iddynt, mae rhedeg busnes ffermio wedi rhoi annibyniaeth a pharch i'r merched hyn.

- **[Dangoswch sleid 17]** Meddai Kasthuri, 'Fel merch ar ben fy hun, allwn i ddim gwneud hyn ... felly mae pum gwraig wedi dod at ein gilydd. Rydym i gyd yn teimlo y dylem sefyll mewn undod oherwydd allwn ni ddim gwneud hyn ar ein pen ein hunain. Os oes un ohonom yn sâl a ddim yn gallu gweithio, mae'r lleill yn helpu – rydym yn gweithio fel tîm, mewn undod.'
- **[Dangoswch sleid 18]** Maent am gynhyrchu bwyd iach da ac organig i'w cymuned. Mae llawer o bobl yn mynd yno i ofyn am eu llysiau a'u perlysiâu. Maent wedi penderfynu rhoi'r llysiau iddynt am bris isel er mwyn cael mwy o gwsmeriaid. Mae Kasthuri yn cychwyn gweithio am 8yb - mae'r merched wedi eu hyfforddi sut i baratoi'r pridd, paratoi gwrtaitth organig trwy ddefnyddio deunydd naturiol, hau hadau a lluosogi planhigion newydd. Maent wedi penderfynu tyfu cymysgedd o lysiau, grawn a blodau gyda'i gilydd.
- Mae pobl yn gwneud hwyl am eu pen am ddefnyddio technegau naturiol. Ond pan maent yn profi'r llysiau, maent wedyn yn sylweddoli cymaint gwell ydynt! Mae hynny'n creu galw. 'Mae pobl yn dweud, "mae'n well mynd i'r fferm ei hun i'w brynu'n ffres",' meddai Kasthuri.
- **[Dangoswch sleid 19]** 'Does gen i ddim geiriau i egluro pa mor hapus ydw i i fod yma gyda'm mab. Pan ydym yn gweithio yn y caeau, mae'n ein hefelychu. Popeth mae'n ei weld, mae'n ei ailadrodd!'
- Y fferm yw'r unig wir gartref i Mathi ei adnabod. Meddai, 'Rwy'n hoffi'r afr a'r fuwch hefyd .. er ei bod yn fy nhwlcio! Ac rwy'n hoffi fy nghartref. Rwy'n caru mam.'
- **[Dangoswch sleid 20]** Wrth inni ddiolch i Dduw heddiw am y cynhaeaf a'r bwyd yr ydym yn ei fwynhau, gadewch inni hefyd weddio dros Mathi a Kasthuri, am eu cynhaeaf ac am waith ADISIL a Cymorth Cristnogol. Gadewch inni hefyd ofyn i Dduw i ddangos inni sut i weithredu pan fo eraill yn ein trin ni'n annheg.
- Gorffennwch gyda gweddi.

## Syniadau ar gyfer gweithgareddau grŵp

### Gêm salad ffrwythau

Gan eistedd mewn cylch, rhowch i bob plentyn enw ffrwyth neu lysieuyn. Pan fyddwch yn galw enw ffrwyth neu lysieuyn, dylai'r plentyn hwnnw godi a mynd i eistedd yn rhywle arall yn y cylch. Yna galwch ddau fath o ffrwyth neu lysiau ar yr un pryd. Os ydych yn galw 'Salad Ffrwythau' yna dylai pawb chwilio am le newydd i eistedd! Mae'r gêm hon yn gweithio'n wych o dan barasiwt.

### Gweithgaredd Beibl

Eglurwch wrth y grŵp bod sawl cyfeiriad yn y Beibl at lysiau a ffrwythau a ffermio. Gofynnwch i'r plant i restru'r rhai y maent hwy'n gwybod amdanynt. Eglurwch wrth y plant fod llawer iawn o bobl cyfnod y Beibl yn ffermio neu'n tyfu eu bwyd eu hunain - felly roedd defnyddio delweddau o fyd ffermio yn helpu'r bobl i ddeall Duw a'i ffyrdd yn well.

Darllenwch fersiwn plant o Galatiaid 5:22 gyda'ch gilydd. Siaradwch gyda'r grŵp am yr adnod hon. Pam cyfeirio at yr ansoddau a gaiff eu rhestru fel 'ffrwythau'? Beth dybient yw 'ffrwythau'r ysbryd'? Pa rai o'r ffrwythau hyn y byddech am weld mwy ohonynt yn eich bywyd? Crëwch restr grŵp o'r ffyrdd y gellid dangos mwy o'r ffrwyth hyn yn yr ysgol, gartref a hyd yn oed i eraill o amgylch y byd.

### Gwnewch glwt gweddi

Defnyddiwch ein templedi (isod) i'w lliwio a'u torri allan. Ysgrifennwch weddiau diolchgarwch am y cynhaeaf, Mathi, Kasthuri a Cymorth Cristnogol. Yna gludwch y weddi ar ffon loli iâ a'u 'plannu' mewn hambwrdd o bridd i greu eich clwt gweddi eich hun.

### Bygiau llysiau

Defnyddiwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau i greu creaduriaid blasus i'w bwytia. Chwiliwch am syniadau ar lein.

### Cyd-weithio

Gweithiwch gyda'ch gilydd, fel y merched ar y fferm. Gwnewch kebabs ffrwythau neu smoothies i'w gweini i'ch cynulleidfia i godi arian at waith Cymorth Cristnogol.

# Templedi llysiau clwt gweddi

- Lliwiwch a thorrwch y siapiau llysiau a ffrwythau hyn allan.
- Ysgrifennwch weddïau ar eich siâp.
- Gludwch ffyn loli iâ arnynt a'u gosod mewn hambwrdd o bridd er mwyn creu eich Clwt Gweddi Llysiau eich hun!

