**Negeseuon Cristnogol i blant ar y thema chwaraeon.**

**Adnoddau:** helmed o ryw fath e.e. helmed beicio/criced/skateboardio/beic modur

Pwrpas yr adnoddau fydd i ddangos bod angen helmed i fod yn ddiogel pan dyn ni’n gwneud pethau sy’n anturus/beryglus.

Addaswch y sgwrs yn ôl yr hyn sydd ganddoch chi wrth law.

**Holi:** (dangos yr helmed(au) neu luniau ohonynt) Be ydy'r rhain? (helmedau - nid cap/het).

Pryd fyswn i’n eu defnyddio nhw? (Enwi’r gweithgaredd)

Pam fyswn i’n eu defnyddio nhw? ( I gadw’n ddiogel; i arbed eich pen; sôn am yr ymennydd).

Ym mha chwaraeon eraill/gweithgareddau eraill maen nhw’n defnyddio helmed? (criced; baseball; reidio beic; reidio/rasio beic modur; sgïo; skateboardio; hoci ia; dynion tân; adeiladwyr ayb)

**Dweud:** Mae helmed dda yn gallu achub ein bywydau. Oherwydd bod y pen yn rhan mor bwysig o’n cyrff mae’n rhaid i ni fod yn ofalus iawn ohono. Tu mewn i’n penglog ni mae’r ymennydd (y brain). Yr ymennydd sy’n rheoli’r corff. Mae’r ymennydd yn dweud wrth ein cyhyrau ni i symud (codwch eich braich neu’ch coes); yr ymennydd sy’n gwneud y gwaith meddwl i gyd (gwneud wyneb doeth!). Os ydy’n ymennydd ni’n marw - yna dyn ni’n marw.

Felly mae’n bwysig i ni gael helmed dda os dyn ni’n gwneud rhywbeth peryglus. Mae helmed dda yn gallu achub bywyd.

**Adnodau:**

*Derbyniwch achubiaeth yn helmed ar eich pen.* **Effesiaid 6: 17**

*“Fi ydy'r ffordd,” atebodd Iesu, “Fi ydy'r un gwir, y bywyd. Does neb yn gallu dod i berthynas gyda Duw'r Tad ond trwof fi. Os dych chi wedi dod i fy nabod i, byddwch yn nabod fy Nhad hefyd.*

**Ioan 14: 6**

**Neges:** Mae Duw eisiau i ni fod yn ddiogel bob amser. Dydy Duw ddim eisiau cosbi a gyrru pobl i uffern. Mae Duw eisiau i bawb brofi’r cariad sydd ganddo tuag aton ni. Mae Duw eisiau achub ein bywydau ni. Er mwyn gwneud hyn fe yrrodd ei unig fab – sef Iesu Grist i’r byd. (Darllen Ioan 14:6) Mae pawb sy’n credu yn Iesu, ac sy’n ufudd iddo, yn blentyn i Dduw. Oherwydd hyn dydyn ni ddim yn cael ein cosbi gan Dduw am y pethau drwg rydyn ni wedi eu gwneud yn ein bywydau. (Ein pechodau).

Mae derbyn cariad Duw - derbyn Iesu a’i ddilyn- fel gwisgo helmed ddiogelwch arbennig iawn. Mae’r Beibl yn dweud fod Duw eisiau i ni dderbyn yr achubiaeth – y bywyd newydd sydd ar gael – (darllen Effesiaid 6: 17).

**Gweddïwn:** Ein Tad, rwyt ti’n Dduw cariad. Rwyt ti’n Dduw amyneddgar. Rwyt ti’n Dduw sy’n hoffi achub pobl o’u pechodau. Helpa ni i dy drystio di ac i droi atat. Amen.