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

**Adnoddau:** [argraffwch ychydig o reolau pêl-rwyd](http://www.simplenetball.co.uk/netball-rules/#7). Yn enwedig y rheol am ‘footwork’.(*Dim ond un droed mae chwaraewyr pêl-rwyd yn cael symud ar ôl dal y bêl. Dydyn nhw ddim yn cael ‘crwydro’ na symud gyda’r bêl. Mae pêl-rwyd yn hollol wahanol i bêl-fasged.)*

**Dangos:** Mae gen i gopi o rai rheolau pêl-rwyd. Wyddoch chi fod gan bob camp set o reolau? Mae yna lyfrau’n llawn o reolau ar gyfer pêl-droed a rygbi. Heddiw dw i am edrych ar y rheol ‘ traed’ neu *footwork* mewn gêm bêl-rwyd.

Dyma mae’r llyfr yn ddweud: (gewch chi ddewis pa ran dych chi eisiau ddarllen – mae’r cyfan yn swnio’n gymhleth iawn)

**Esboniwch** - Dim ond un droed mae chwaraewyr pêl-rwyd yn cael symud ar ôl dal y bêl. Dydyn nhw ddim yn cael ‘crwydro’ na symud gyda’r bêl. Mae pêl-rwyd yn hollol wahanol i bêl-fasged. Ym mhêl-fasged mae chwaraewyr yn cael bownsio’r bel a symud wrth fownsio’r bêl, ond mewn gêm bêl-rwyd mae’n rhaid iddyn nhw aros yn hollol lonydd.

Os dŷn nhw’n torri’r rheol ac yn symud yna maen nhw’n cael eu cosbi, ac mae’r fantais yn symud i’r tîm arall.

**Holi:** Oes ‘na rywun yma wedi chwarae pêl-rwyd? Oedden nhw’n dweud wrthych chi i wylio’ch traed? Oedden nhw’n gweiddi ‘traed’ neu ‘feet’ os oedd rhywun yn symud ei throed ar ôl glanio?

Mae chwaraewyr pêl-rwyd yn gorfod gwylio eu traed. Mae’r Beibl yn dweud wrth Gristnogion am wneud yr un peth! Os ydy traed Cristnogion yn crwydro - maen nhw hefyd mewn perygl.

**Adnodau:**

*(Yn llyfr y Diarhebion mae yna restr o 6 peth mae’r Arglwydd yn eu casáu – ond dim ond un ohonyn nhw sy’n bwysig i ni rŵan).*

*Dyma chwe peth mae'r ARGLWYDD yn eu casáu.....traed sy'n brysio i wneud drwg.* Diarhebion 6: 18

*Mae dy eiriau di yn lamp i'm traed, ac yn goleuo fy llwybr. (Salm 119: 105)*

**Neges:**

Duw cariad ydy Duw'r Beibl. Mae’r Arglwydd eisiau i ni aros yn agos ato fo - ac nid gadael i’n hunain grwydro’n bell oddi wrtho. Wrth gadw’n agos at Dduw rydyn ni’n gallu byw i’w blesio. Wrth blesio Duw mi fyddan ni’n gwneud ein gorau glas i gadw’n traed rhag ‘brysio i wneud drwg’.

Wrth i ni gerdded o le i le rydyn ni’n gwylio’r llwybr o’n blaen ni. Weithiau mae yna ‘fess’ ar y llawr (ych a fi); weithiau mae yna bwll dŵr i’w osgoi. Pan dŷn ni’n cerdded gyda’r nos weithiau fydd eisiau ‘tortsh’ arnon ni i wneud yn siŵr nad ydyn ni’n baglu. Rydyn ni bob dydd yn gwylio lle dŷn ni’n rhoi ein traed, ac weithiau mae angen golau arnon ni i gadw’n traed ni ar y llwybr cywir.

Mae’r Beibl yn dweud fod geiriau Duw fel, *lamp i'm traed, ac yn goleuo fy llwybr. (Salm 119: 105)*

Yn lle ‘torch’ i ddangos y ffordd i ni, rydyn ni’n gallu troi at eiriau Duw yn y Beibl. Mae geiriau Duw fel goleuni i’n harwain ni drwy fywyd.

**Gweddïwn:** Ein Tad, Diolch i ti am ein traed. Diolch am ein cyrff rhyfeddol. Diolch dy fod ti’n gwylio bob cam dŷn ni’n wneud. Helpa ni i gofio dy fod ti’n ein caru ni ac eisiau i ni gadw’n agos atat. Helpa ni i ddarllen y Beibl ac i ddysgu adnodau ar ein cof. Wedyn fe fydd dy eiriau di gyda ni bob amser yn oleuni i’n harwain ni drwy fywyd. Amen.