**Pêl-droed: (wedi ei seilio ar Euro 2016)**

Themâu: Ymarfer Corff; ymddygiad; dewis ein harwyr yn ddoeth

**Plant oedran cynradd.**

*Mae llawer o sylw’n cael ei roi i bêl-droed, ac mae’r chwaraewyr yn fyd-enwog ac yn gyfoethog drosben. Er bod miliynau o blant yn edmygu’r chwaraewyr nid yw eu harwyr bob amser yn ymddwyn mewn ffyrdd sy’n gosod esiampl dda i’r plant.*

***Gogwydd Cristnogol:*** *Mae ymarfer corff yn dda, ond mae yna bethau pwysicach. Rhaid meddwl yn ofalus am y ffyrdd rydyn ni’n bihafio/ymddwyn.*

**Sleid 1: Peli a baneri**

Mae pêl-droed yn gêm hynod o boblogaidd. Mae degau o filiynau o bobl yn chwarae pêl-droed ar draws y byd.

O’r 10fed o Fehefin 2016, am fis cyfan, fe oedd sylw miliynau o bobl ar bencampwriaeth Euro 2016. Dyma’r tro cyntaf ers Cwpan y Byd 1958, yn Sweden, i Gymru chwarae yn rowndiau terfynol unrhyw bencampwriaeth pêl-droed rhyngwladol. Yr adeg honno fe gollon ni yn y rownd gogynderfynol yn erbyn Brasil, pan sgoriodd Pele unig gôl y gêm.

**Sleid 2: Y Ddraig Goch**

Mae’r ffaith fod tîm pêl-droed Cymru wedi cystadlu yn Euro 2016 wedi achosi cyffro mawr drwy’r wlad. Roedd cannoedd, os nad miloedd o bobl wedi teithio o Gymru i Ffrainc i wylio’r gemau. Mae’n debyg iawn bod y rhan fwyaf ohonyn nhw wedi mynd â’r Ddraig Goch hefo nhw i Ffrainc i gael dangos i bawb arall eu bod nhw’n cefnogi Cymru.

**Sleid 3**: **Cwpan Euro 2016**

Y gobaith oedd y byddai tîm Cymru yn ennill – ac er i ni golli yn y pendraw fe wnaethon ni’n dda iawn. Gan ein bod ni heb chwarae mewn pencampwriaeth fawr fel hyn ers dros 50 o flynyddoedd mae’n deg i ddweud bod cael cymryd rhan yn bwysig iawn.

Roedd chwaraewyr wedi bod yn paratoi am y bencampwriaeth ers blynyddoedd. Roedden nhw wedi chwarae nifer fawr o gemau er mwyn sicrhau eu lle yn Ffrainc. Hefyd roedd y chwaraewyr yn gorfod cadw’n heini. Roedden nhw’n ymarfer yn rheolaidd ac yn gwneud yn siŵr eu bod yn gryf ac yn iach.

**Sleid 4: Mae ymarfer corff yn beth da...**

Mae ymarfer corff yn beth da iawn i’w wneud. Fe ddylen ni i gyd wneud ein gorau i fyw bywydau iach. Yn drist iawn mae’r nifer o bobl gordew yng Nghymru yn cynyddu (mynd yn fwy!) bob blwyddyn. Mae’r arbenigwyr yn dweud fod 60% o bobl Cymru dros eu pwysau. Dydy hyn ddim yn beth da. Does dim ots pa fath o ymarfer corff dŷn ni’n ei wneud - mae gwneud rhywbeth yn well na gwneud dim.

Efallai eich bod chi’n hoffi rhedeg, neu chwarae pêl-droed neu bêl-rwyd. Efallai fod yn well ganddoch chi chwarae rygbi neu fynd i nofio. Mae rhai plant yn hoffi reidio beic ac eraill yn hoffi sgipio. Mae cerdded hefyd yn ffordd dda o ymarfer ein cyrff.

**Sleid 5:** **Cerdyn coch/cerdyn melyn**

Wrth chwarae gemau o bob math mae pobl yn gallu bihafio/ymddwyn yn wael. Maen nhw’n anghofio trin pobl eraill yn barchus; maen nhw’n anghofio fod gan bobl eraill deimladau. Ar y cae pêl-droed pan mae chwaraewyr yn torri’r rheolau mae’r dyfarnwr yn dangos y cerdyn melyn, neu weithiau’r cerdyn coch.

**Sleid 6**: **Mae ymarfer corff yn beth da ...**

Yn y Beibl mae yna lythyr yn cael ei sgwennu at ddyn ifanc o’r enw Timotheus. Yn y llythyr mae’n dweud, *Mae* ***ymarfer corff*** *yn beth da….* Ond mae’r llythyr yn mynd ymlaen i ddweud...

**Sleid 7: gweddill yr adnod – fel isod.**

**.......***ond mae ymdrechu i fyw fel mae Duw am i ti fyw yn* ***llawer iawn*** *pwysicach.* *(1 Timotheus 4: 10)*

Mae’r Beibl eisiau i ni i gyd fod yn gyfeillion da i’n gilydd. Mae Duw eisiau i ni barchu ein gilydd a thrin pobl eraill fel yr hoffen ni gael ein trin.

**Sleid 8: Louis Suárez**

Mae rhai pobl yn anghofio sut i ymddwyn pan maen nhw’n chwarae mewn cystadleuaeth. Dyma lun o Louis Suárez,ar un adeg roedd o’n un o chwaraewyr pêl-droed gorau’r byd. Ond… mae o hefyd yn enwog am reswm arall.

(cliciwch) Mae Louis Suárez wedi brathu chwaraewyr eraill wrth chwarae pêl-droed.

**Sleid 9:** **Zinedine Zidane**

Dyma Zinedine Zidane – cyn gapten tîm pêl-droed Ffrainc. Enillodd wobr FIFA ‘Chwaraewr Gorau’r Byd’, 3 gwaith. Hefyd, enillodd gwpan y byd pan oedd yn gapten ar Ffrainc. Ond, (cliciwch) yn ystod y ffeinal/rownd derfynol collodd ei dymer ac ymosod ar chwaraewr arall a chafodd ei hel o’r cae.

**Sleid 10: lluniau o wahanol Feiblau**

Mae’r Beibl yn ein dysgu ni am Dduw ac hefyd yn ein dysgu ni sut i’w blesio. Mae’r Beibl hefyd yn llawn cyngor doeth - ac un o’r cynghorion sydd ynddo ydy -

**Sleid 11: yr adnod isod**

Paidcadw cwmni rhywun sydd â thymer wyllt, rhag i ti hefyd droi felly, a methu dianc. *Diarhebion 22: 25*

Mae’n bwysig ein bod ni’n dewis ein ffrindiau yn ddoeth. Mae’n bwysig ein bod ni’n meddwl yn ofalus cyn copïo / dynwared rhywun arall. Dydy bod yn berson gyda thymer gwyllt ddim yn ddoeth - a’r unig ganlyniad fydd trafferth.

**Sleid 12: yr adnod isod**

Mae’r Beibl yn dysgu Cristnogion bod Duw eisiau i’w bywydau nhw adlewyrchu cariad Duw, *(\*cliciwch i’r geiriau ymddangos)*

*Ond dyma'r ffrwyth mae'r Ysbryd Glân yn ei dyfu yn ein bywydau ni:*

*\*cariad,*

*\*llawenydd,*

*\*heddwch dwfn,*

*\*amynedd,*

*\*caredigrwydd. (Galatiaid 5: 22)*

**Sleid 13: Cyfle i feddwl a gorffen mewn gweddi. (Baner Cymru – cariad ydy Duw)**

Mae’r Beibl yn dysgu fod Duw yn llawn o gariad. Pan dŷn ni’n dewis ein ffrindiau neu ein harwyr fe ddylen ni feddwl yn ddoeth oherwydd mae’r ffordd maen nhw’n bihafio/ymddwyn yn gallu dylanwadu arnon ni. Felly pan dŷn ni’n chwarae gemau o unrhyw fath gadewch i ni ymddwyn yn dda a thrin ein gilydd gyda pharch.

**Gweddïwn:**

**Ein Tad,** Diolch i ti am ein cyrff. Helpa ni i ofalu amdanyn nhw. Helpa ni i fod yn ddoeth a gwneud ymarfer corff er mwyn cadw’n iach. Rydyn ni’n diolch fod y Beibl yn sôn am dy gariad di. Rydyn ni’n diolch am y geiriau doeth sy’n dweud fod ymarfer corff yn beth da ond bod ymdrechu i fyw fel rwyt ti am i ni fyw yn llawer iawn pwysicach. Helpa ni i reoli ein tymer ac i drin pobl eraill fel yr hoffen ni gael ein trin. Amen.