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

**Adnoddau:** unrhyw offer ymarfer corff e.e. trainers, goggles nofio ayb

**Dangos:** Mae gen i wahanol bethau yn fan hyn - dw i’n defnyddio'r rhain pan dw i’n ........Dw i’n defnyddio'r rhain pan dw i’n ..................(Addaswch y brawddegau i siwtio’ch diddordebau).

**Holi:** Pwy yma sy’n gwneud ymarfer corff? Pa fath o ymarfer corff dych chi’n ei wneud?

Ydych chi’n mwynhau’r (pa bynnag ddull o ymarfer corff sydd wedi cael ei nodi)?

Pam dych chi’n gwneud ymarfer corff ?(Am hwyl, i gadw’n iach, fel rhan o’r chwarae naturiol).

**Adnod: 1 Timotheus 4: 8**

*Mae ymarfer corff yn beth da, ond mae ymdrechu i fyw fel mae Duw am i ti fyw yn llawer iawn pwysicach — mae'n dda i ti yn y bywyd hwn a'r bywyd sydd i ddod.*

**Neges:** Mae’r Beibl yn dweud fod ymarfer corff yn beth da. Felly fe ddylen ni i gyd wneud ein gorau i wneud rhywfaint o ymarfer corff - falle cerdded yn lle defnyddio’r car; cerdded i fyny’r grisiau yn lle cymryd y lifft. Beth am sgipio yn lle gwylio teledu? Neu fynd ar y beic yn lle chwarae gêm ar y cyfrifiadur.

Ond, dydy’r adnod ddim yn gorffen gyda’r geiriau, *Mae ymarfer corff yn beth da.* Mae’r adnod yn dweud (darllen yr adnod i gyd).

**Holi:** Oes gan rywun syniad sut mae Duw eisiau i ni fyw?

(Fe gewch amrywiol atebion gobeithio!).

Mae’r Beibl yn dweud fod Duw yn Dduw cariad. Mae Duw eisiau i’w bobl garu ei gilydd. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i ni fod yn amyneddgar iawn gyda’n gilydd; yn garedig gyda’n gilydd ac yn ffrindiau i’n gilydd. Mae Duw eisiau i ni garu ei fab, Iesu Grist, a bod yn ufudd iddo (gwrando ar be oedd gan Iesu i’w ddweud a gwneud be oedd o’n dysgu/gweithredu yn unol â’i eiriau). Dyma un o’r pethau oedd Iesu eisiau i’w bobl wneud....

*‘Rwyt i garu dy gymydog fel rwyt ti'n dy garu dy hun. (Marc 12: 31)*

Ein cymydog ydy ‘pawb’, nid yn unig y bobl sy’n byw drws nesa. Mae Duw eisiau i’w bobl ef fod yn wahanol i bawb arall - i osgoi ffraeo a geiriau cas. Mae Duw eisiau gweld cariad yn tyfu ym mywydau ei bobl.

Felly y tro nesaf dych chi’n meddwl am ymarfer corff dw i’n siŵr y byddwch chi’n meddwl am gariad Duw hefyd.

**Gweddïwn:** Ein Tad, Diolch i ti am yr adnodau diddorol sydd yn y Beibl. Diolch am dy gyngor doeth i ni bob amser. Rydyn ni i gyd yn gwybod bod ymarfer corff yn beth da, ond weithiau rydyn ni’n anghofio ei wneud. Helpa ni i gofio bod cadw’n heini’n bwysig. Rydyn ni hefyd yn gwybod dy fod ti eisiau i ni fyw bywydau sy’n llawn cariad, Weithiau rydyn ni’n anghofio hynny hefyd. Helpa ni i gofio fod byw i dy blesio di yn bwysig iawn. Diolch am dy gariad mawr tuag aton ni. Amen.