

Dydd Gweddi'r Byd 6 Mawrth 2026



Taflen Gweithgaredd Plant



NIGERIA

Rhoddaf orffwys
i chi, dewch



Gweld y gwahaniaeth

Allwch chi ddod o hyd i'r pump peth sy'n wahanol yn y ddau lun?

Cwis Amser Cysgu

Beth am brofi faint chi'n gwybod drwy ateb y cwestiynau hwyliog hyn.

1. Beth sy'n digwydd i'ch corff pan fyddwch chi'n cysgu?

- a. Mae eich corff yn cymryd nap, ond mae'ch ymennydd yn aros ar ddiun.
- b. Mae eich corff a'ch ymennydd yn mynd ar antur.
- c. Rydych chi'n stopio tyfu.

2. Pam mae angen cwsg arnom i dyfu?

- a. Mae cwsg yn rhyddhau hormonau twf arbennig.
- b. Mae cwsg yn gwneud i chi fynd yn llai.
- c. Mae cysgu gormod yn eich atal rhag tyfu.

3. Beth mae'ch ymennydd yn ei wneud tra fyddwch chi'n cysgu?

- a. Anghofio popeth rydych chi wedi'i ddysgu y diwrnod hwnnw.
- b. Didoli a threfnu eich atgofion.
- c. Diffodd yn llwyr.

4. Beth yw'r cyfnod cwsg arbennig pan fyddwn yn breuddwydio?

- a. Cam ZZZ.
- b. Cam REM.
- c. Y Parth Chwyrnu.

5. Pa anifail sydd ond yn cysgu am ychydig funudau ar y tro?

- a. Jiraff.
- b. Dolffin.
- c. Tylluan.

SUT WNAETHOCH CHI?

10/10 – Archarwr Cysgu!

Rydych chi'n gwybod popeth am gwsg.

7-9 – Ymchwilydd Breuddwydion!

Mae eich gwybodaeth am gwsg yn wych.

4-6 – Dysgwr Cysglyd!

Daliwch ati i ddysgu, a byddwch chi'n arbenigwr cwsg cyn bo hir.

0-3 – Ddim yn cysgu digon!

Amser i ddysgu mwy am hudoliaeth cwsg.

6. Beth sy'n digwydd os nad ydych chi'n cael digon o gwsg?

- a. Rydych chi'n teimlo'n gryf iawn ac yn iach.
- b. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flin/grac ac yn anghofus.
- c. Rydych chi'n dechrau disgleirio yn y tywyllwch.

7. Pam fyddwn ni'n defnyddio blancedi wrth gysgu?

- a. Oherwydd bod ein corff yn mynd yn oerach pan rydyn ni'n cysgu.
- b. Oherwydd bod blancedi yn gwneud i ni redeg yn gyflymach.
- c. Fel y gallwn neidio'n uwch yn y bore.

8. Pam mae'n beth da i gysgu mewn ystafell dywyll?

- a. Mae tywyllwch yn dweud wrth eich ymennydd ei bod hi'n amser gwely.
- b. Mae'r haul yn mynd yn genfigennus pan fyddwch chi'n cysgu yn y golau.
- c. Mae golau yn gwneud i'ch gwely arnofio.

9. Pwy sy'n chwyrnu yn eu cwsg?

- a. Dim ond hen bobl.
- b. Dim ond cŵn.
- c. Unrhyw un!

10. Beth mae cwsg yn ei wneud i'ch iechyd?

- a. Mae'n gwneud i'ch corff ymladd germau.
- b. Mae'n gwneud eich traed yn fwy.
- c. Mae'n eich troi'n archarwr dros nos.



Cwsg SCLI: rhan arbennig o gwsg lle mae'ch ymennydd yn gweithio'n galed, mae'ch ymennydd yn brys iawn! Ystyr hyn yw, Symudiad Cyflym y Llygad (Rapid Eye Movement)

- 1. B Eich corff a'ch ymennydd yn mynd ar antur
- 2. A Mae cwsg yn rhyddhau hormonau twf arbennig.
- 3. B Didoli a threfnu eich atgofion.
- 4. B Cam REM.
- 5. A Jiraff.
- 6. B Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flin/grac ac yn anghofus.
- 7. A Oherwydd bod ein corff yn mynd yn oerach pan fyddwn ni'n cysgu.
- 8. A Mae Tywyllwch yn arwydd i'r ymennydd ei bod hi'n amser gwely.
- 9. C Unrhyw un!
- 10. A Mae'n gwneud i'ch corff ymladd germau.

YR ATBITION

FFAITH DDIFYR

Mae Nigeria yn enwog am gerddoriaeth Afrobeat

Nigeria: Cawr Affrica

Nigeria yw'r wlad fwyaf yn Affrica o ran poblogaeth o gyda dros 200 miliwn o bobl! Mae ganddi anialwch, coedwigoedd, mynyddoedd ac afonydd, gan gynnwys afon Niger a Delta Niger, un o aberau afon mwyaf y byd. Mae Nigeria yn gartref i dros 250 o grwpiau ethnig! Y tri mwyaf yw:

Hausa – Fulani (Gogledd)

Yoruba (De-orllewin)

Igbo (De-ddwyrain)

Mae gan pob grŵp ei iaith, ei draddodiadau a'i fwyd blasus ei hun!

Mae gan Nigeria deyrnasoedd hynafol fel teyrnasoedd Yoruba ac Ymerodraeth Benin. Mae'r wlad yn gyfoethog mewn olew, tiroedd ffermio ac adnoddau naturiol, gan ei gwneud yr economi fwyaf Affrica.

GÊM RAS GYFNEWID

Gwnewch sgarff neu lian sychu llestri mewn siâp cylch a'i roi ar eich pen. Rhowch bowlen blastig ysgafn ar ei ben a chael ras gyfnewid, gan weld pwy sy'n gallu cario'r nifer fwyaf o eitemau.

Ysgrythur

Darllenwch y darn hwn o'r Beibl a meddyliwch am y cwestiynau isod.

“Dewch ata i, bawb sy'n cael eich llethu gan feichiau trwm, a rhof i orffwys i chi. Dewch gyda mi o dan fy iau, er mwyn i chi ddysgu gen i. Dw i'n addfwyn ac yn ostyngedig, a chewch chi orffwys. Mae fy iau i yn gyfforddus a dw i ddim yn gosod beichiau trwm ar bobl.”

Mathew 11:28-30

Beth mae'n ei olygu i deimlo'n flinedig? Pryd mae angen gorffwys arnoch chi?

Chwilio Geiriau

Ysgrythur
Gorffwys
Beichiau
Nigeria
Gweddi
Cysgu
Masgiau
Plantain

CH	B	E	I	C	H	I	A	U	Y
O	S	G	U	A	I	G	S	A	M
V	D	Y	W	Y	A	X	NG	A	M
E	U	B	W	E	K	Y	S	D	B
M	H	H	S	FF	DD	K	E	N	C
N	LL	M	S	E	R	I	F	R	Y
DD	B	P	Z	W	Z	O	Ê	G	S
N	I	G	E	R	I	A	G	Y	G
R	U	H	T	Y	R	G	S	Y	U
O	N	I	A	T	N	A	L	P	K

HAUSA & FULANI

Abudja

YORUBA

Lagos

IGBO

Port Harcourt

FFAITH DDIFYR

Lagos yw dinas fwyaf Nigeria.

FFAITH DDIFYR

Mae gan Nigeria un o byllau lliwio hynaf y byd, lle mae dillad yn cael eu lliwio'n las gan ddefnyddio planhigion.



Her Lluniau Cymysg

Torrwch allan y darnau sydd wedi eu cymysgu a'u hail-drefnu i ddatgelu'r llun hwn o'r Crêyr Coron Ddu hardd a Blodyn Trwmped Nigeria.

Am fwy o gopiau
sganiwch y cod QR i
lawrlwytho ac
argraffu'r llun uchod!



Black Crowned Crane image:
© Grupe couronné (Zoo Amiens)
from Wikimedia Commons by
BB 22385, CC-BY-SA 4.0
Trumpet Flower image:
© Jakob Fahr - some rights
reserved (CC BY-NC)



Y Crêyr Coron Ddu
(Balearica Pavonina)
yw aderyn
Cenedlaethol Nigeria.
Mae'n adnabyddus am
ei goron aur o blu
nodedig sy'n debyg i
flew. Mae hefyd yn cael
ei alw'n Grêyr Coron
Gorllewin Affrica.



Blodyn Cenedlaethol
Nigeria yw'r Costus
Spectabilis, a'r enw
cyffredin arno yw'r
Utgorn Melyn. Mae'n
ymddangos ar arfbais
Nigeria.