

Plannu Croes brigyn mewn pot nasturtium neu bys melys a gad iddynt dyfu ac ymweu o'i gwmpas.

*"Felly, nid yw'r sawl sy'n plannu yn ddim, na'r sawl sy'n dyfrhau, ond Duw, rhoddwr y tyfiant."
1 Corinthiaid 3:7*

*O'r Hendref i'r Haf.
Preswylir o'r Gaeaf i'r Haf.
Ymestyn, dysgu llawenhau.*

Chwilota

Defnyddio canllaw dda chwilota.

- Dail Palalwyfen
- Gwymon
- Ffenigl
- Garlleg gwyllt
- Milddail



Ymarferol

- Hela'r chwilod
- Trochi pyllau
- Chwarae gemau synhwyro
- Ymarfer ymddygiad anifail
- Amddiffynnodd Melangell
Ysgyfarnog o helwyr. Diogelwch natur o'r rhai fasi'n i ddiestrrio.

Llefydd Pererin

- Pennant Melangell - Coed Ywen, eglwys a cysegr.
- Llyn Geirionydd - (*Colofn i Taliesin*)
- Darganfod a cherdded Sarn Helen



Rhannwch eich profiad gyda'ch ffrindiau neu trw'r cyfryngau cymdeithasol. Defnyddio'r app 'What-Three-Words' i helpu chi nodi llefydd arbennig.

*Bydd yr wyth taflennu - trwy'r blwyddyn helpu chi cysylltu a myfyrio tŷ-allan.
Gweld ein wefan isod am syniadau a dolennau eraill.*



Genir yr Haf

Mis Mai

Canllaw byr am gweithgareddau allanol wrtho'i hun neu gyda ffrindiau.

*Sulgwyn, Dyrchafael,
Helen o Gaernarfon
Santes Melangell, Rhiniogau,
Gweddiau, Dysgu,
Tyfu, Llawenhau*



Art by Chloe Elliott

Edrychwch am Blodyn y Gog

Diwrnod Encil: Os bosib treulio hanner neu ddiwrnod llawn wrtho'i hun mewn natur. Neu os bydd hynny ddim yn bosib trio cadw awr neu dau at y tro dros y mis.

Rogation (*o rogare: gofyn*) Cerdded y rhiniog lle mai dau amgylchedd yn ymuno. Ystyriwch Grist ar bob ochr. Dysgwch sut mae hi i fod rhwng dau le.

Ystyried pob atom a lle buon nhw. Y posibilrwydd gallent hwy ran ohonoch. Myfyrio dros y gerdd Taliesin Wyf i “Bûm ar bob ffurf. Bûm yn gi, yn hydd, yn iwrch ar y mynydd. Yn gyff, yn rhaw, yn fwyell mewn llaw”

Ymunwch gyda natur. Llawenhewch mewn harddwch y blodau melys a chynghanedd yr adar. Canwch yn unsain gyda glaswellt sy'n dawnsio yn yr awel.

“Onid wyf yn llenwi'r nefoedd a'r ddaear?” Jeremeia 23:24

**“Clyw fy nghri, O Dduw,
a gwrando ar fy ngweddi;”**

Salm 61:1

Man Eistedd

Dychweler i le cynefin. Eisteddwch a distewi'i hun. Croesewch wrthdyniadau. Sylwch y byd bach natur o gwmpas chi. Paid â dadansoddi digon. Beth ydy'r ysbryd yn dweud wrthwch?

Helfa Trysor

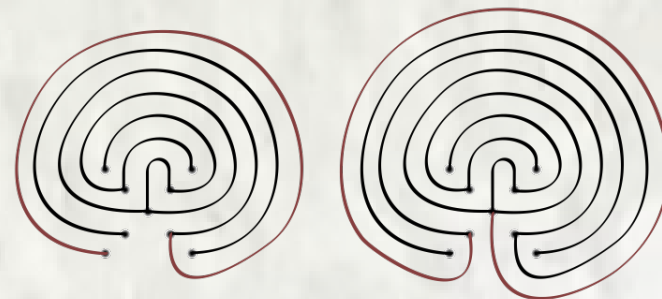
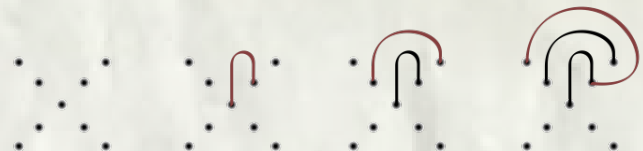
Gwneud rhestr cyn i chi mynd allan. Rhai o syniadau:

- Blodeuyn
- Ffin
- Arad sy'n nythu
- Y Gog
- Agoriad
- Penbwliaid sy'n newid

**“Dyma'r dydd y gweithredodd yr
ARGLWYDD; gorfoleddwn a
llawenhawn ynddo.”**

Salm 118:24

Gwnewch a cherddwch caerdroia. Dechreuwch gyda naw carreg fach mewn siâp croes. Cysylltwch nhw fel dangosir isod. Defnyddiwch bethau naturiol os bosib, neu nodi'r llwybr yn y pridd.



Cerddwch y llwybr yn araf. Gadewch i'ch hunain i'w amsugno. Gorffwys yn y canol a myfyrio cyn dychweli ar hyd yr un llwybr.