

Gweddillion blasus?

Nod: Meddwl am y gwastraff sydd adeg y Nadolig, ac ystyried sut gallwn ni weithredu'n ymarferol yn 2014 i helpu newid yr anghyfarfaledd yn y byd.

Adnoddau/paratoadau:

- y ffilm, *Leftovers for Africa* sydd ar gael i'w gwyllo o christianaidcollective.org/resources/leftovers-africa (Os nad yw eich ysgol yn caniatáu mynediad i wyllo'r ffilm, cysylltwch â ni - [schools.cymru@cymorth-cristnogol.org](mailto:schoolscymru@cymorth-cristnogol.org))
- y cyflwyniad *Gweddillion blasus?* sydd ar gael o christianaid.org.uk/learn

Cyflwyniad

Dangos sleid 1 Os mae hwn yw'r gwasanaeth cyntaf yn 2014, croesawch y myfyrwyr yn ôl i'r ysgol a dymuno Blwyddyn Newydd Dda iddyn nhw. Gofynnwch iddyn nhw edrych nôl dros wyliau'r Nadolig a dweud beth roddodd y mwyaf o bleser iddyn nhw. I lawer, bydd bwyd wedi bod yn bwysig yn y dathliadau. Gofynnwch iddyn nhw godi llaw wrth i chi enwi pethau gafodd eu bwyta ar Ddydd Nadolig (cynigwch bethau fydd yn addas yng nghyswllt eich ysgol chi) - twrci? sbrowts? Siocled? Bwydydd eraill? Nawr gofynnwch i'r disgyblion ddweud a ydyn nhw'n dal i fwyta bwydydd Nadolig sydd ar ôl neu a yw'r cyfan wedi mynd? Oes gweddillion ar ôl?

Dangos sleidiau 2-6. Amcangyfrifir bod pobl Prydain ac Iwerddon wedi prynu 10 miliwn twrci; wedi cario adre tua 370 miliwn o fins peis a 25 miliwn Pwdin Nadolig; wedi sipian 250 miliwn peint o gwrw ac wedi agor y nifer anhygoel o 35 miliwn o boteli gwin. Ond a gafodd y cyfan ei fwyta a'i yfed? Mwy na thebyg naddo. Yn ôl WRAP (*Waste and Resources Action Programme*), mae'r bwyd a'r ddiodydd sy'n cael ei wastraffu ym Mhrydain yn cynyddu 80 y cant dros gyfnod y Nadolig a bod 230,000 tunnell o fwyd yn cael ei daflu i'r bin dros yr ŵyl. Amcangyfrifir gall y bwyd gwastraff fod gwerth £275m. **Dangos sleid 7.**

Cyflwynwch Dan Stirling - gŵr mentrus sydd wedi cael syniad chwyldroadol sut i ddefnyddio'r gweddillion hyn - dangoswch y ffilm *Leftovers for Africa* (gwelir uchod).

Ar ôl i'r ffilm orffen, eglurwch mai jôc, wrth gwrs, yw'r cyfan ac nad yw Cymorth Cristnogol yn awgrymu ein bod yn anfon gweddillion bwyd i Affrica. Mae'r ffilm yn gwneud hwyl am y syniadau dwl sydd gan rai pobl ar sut gellir newid y byd - mae'n siŵr ein bod ni i gyd wedi clywed rhywun rhywbryd yn dweud, 'ddylet ti ddim gwastraffu'r bwyd yna tra bod pobl yn newynu yn Affrica', er ein bod i gyd yn gwybod nad yw hi'n ymarferol i

anfon ein gwastraff dros y môr. Ond er mai bwriad y ffilm yw bod yn ddoniol, mae'n defnyddio hiwmor i wneud rhai pwyntiau difrifol, sef bod gan y rhan fwyaf o'r bobl sy'n byw ym Mhrydain ac Iwerddon fwy nag sydd ei angen arnyh nhw tra bo llawer o bobl ledled y byd heb ddim; ac mai cymdeithas wastrafflyd iawn yw ein cymdeithas ni. Mae'r ffilm hefyd yn ein herio ni i ystyried pa gamau gallwn ni eu cymryd i wneud gwahaniaeth a helpu i newid y byd er gwell. Eglurwch fod Cymorth Cristnogol yn elusen sy'n gweithio mewn 46 o wledydd tlotaf y byd, yn helpu cymunedau i ddod o hyd i ffyrdd real, ymarferol i godi eu hunain o dlodi.

Dangos sleid 8. Mae'r Flwyddyn Newydd yn aml yn gyfnod pan fydd pobl yn gwneud trefniadau neu addunedau ar gyfer y flwyddyn sy'n dod neu'n penderfynu gwneud newidiadau i wella eu bywydau - efallai trwy roi'r gorau i rywbeth, fel ysmygu, neu ddechrau ar arferiad newydd, fel ymarfer corff. I lawer mae'n gyfnod i osod nod ac i feddwl am eu gobeithion a'u breuddwydion ar gyfer y flwyddyn sy'n dod. Gwahoddwch y disgyblion i rannu rhai o'u gobeithion nhw neu ryw nod arbennig ar gyfer 2014.

Dangos sleid 9. *Mae gan Vanuza Sabalo, sy'n 18 oed, freuddwydion mawr ar gyfer ei dyfodol hi.*

Dangos sleid 10. *Mae hi'n byw yn Angola ac mae wedi cael bwyd caled iawn hyd yn hyn. Bu'n rhaid iddi adael cartref pan oedd hi ond saith mlwydd oed a bu'n byw ar y stryd. Am nad oedd ganddi unrhyw le diogel i fyw ynddo, cafodd ei cham-drin gan lawer o bobl. Ond trwy waith Omunga, mudiad sy'n cael ei gefnogi gan Cymorth Cristnogol, mae gan Vanuza ei chartref ei hunan nawr - lle syml yw e ond mae'n ddiogel a gall hi ganolbwyntio ar fyw a breuddwydio, yn hytrach na themlo'n ofnus am y dyfodol.*

Dangos sleid 11. *Gofynnwyd i Vanuza beth oedd hi'n ei hoffi ynghylch cydweithio â'r mudiad Omunga a chael ei chartref ei hunan. Dywedodd hi, 'Rwy'n hoffi popeth. Rwy'n hoffi cael ymwelwyr. Rwy'n dilyn cwrs darllen ac ysgrifennu. Rwy'n ei fwynhau e'n fawr. Rydw i am fod yn feddyg. A dweud y gwir, mae gen i ddau opsiwn - hoffwn fod naill ai'n gyfarwyddwr*

Sefydliad Cenedlaethol y Plentyn neu fod yn feddyg. Am iddyn nhw ein helpu ni a dwi eisiau helpu pobl eraill'.

Mae'r mudiad Omunga yn ymgyrchu yn Angola dros hawliau plant y stryd a phobl eraill sydd heb gartrefi am fod eu tai wedi eu dinistrio. Mae'r mudiad am sicrhau bod gan bawb rywle diogel i fyw. Mae'r mudiad yn benderfynol o sicrhau dyfodol gwell i rai fel Vanuza, rhai gafodd eu hanwybyddu ac a ddioddefodd ragfarn oherwydd eu sefyllfa fregus.

Yn amlwg, byddai anfon gweddillion ein Nadolig ni o ddim help i Vanuza! Yn lle hynny, mae hi'n cael budd o help partneriaid Cymorth Cristnogol, pobl leol sy'n gallu trafod yn uniongyrchol â Vanuza am yr hyn sydd ei angen arni hi a'i chymuned.

Ar draws y byd, mae partneriaid Cymorth Cristnogol yn gweithio'n galed yn eu cymunedau lleol i helpu gwednewid bywydau'r bobl dlotaf. Hefyd, mae pobl yma yn cefnogi'r gwaith allweddol hwn, trwy godi arian ac ymgyrchu i helpu newid y byd mewn ffyrdd ystyrlon ac ymarferol. Er enghraifft, byddai £30 yn talu am ddeunydd astudio i 10 merch yn Angola i ddilyn cwrs llythrennedd a dysgu darllen ac ysgrifennu.

Dangos sleid 12. *Wrth i ni ffarwelio â thymor y*

dathlu a dechrau ar 2014, gadewch i ni herio ein gilydd i ystyried beth allwn ni ei wneud i helpu gwneud y byd yn well lle. Beth yw ein gobeithion a'n breuddwydion ni - drosom ni ein hunain, ein hysgol a'r byd? Beth allwn ni ei wneud i wireddu'r breuddwydion hynny?

Myfyrdod

Mewn tawelwch, meddyliwch am dri pheth yr hoffech chi eu gweld yn digwydd eleni – un peth i chi eich hun neu'ch teulu, un peth i'ch ysgol chi, ac un peth i'r byd. Nawr, meddyliwch am un peth ymarferol, cyraeddadwy, y gallwch chi ei wneud fel cyfraniad i wireddu'r breuddwydion hynny. Wedi gadael y gwasanaeth, gwnewch nodyn o'ch syniadau a sut i'w doddi ar waith. Gwnewch 2014 yn amser i roi'r gorau i freuddwydio ac i ddechrau gweithredu.

Gweithredu

- Crëwch arddangosfa o obeithion a breuddwydion y myfyrrwyr amdanynt eu hunain, eu hysgol a'r byd yn ystod 2014. Lluniwch gynllun gweithredu er mwyn gweithio i gyflawni'r gobeithion.
- Trafodwch addunedau Blwyddyn Newydd a gofynnwch a oes rhywun wedi gwneud adduned. Gyda'ch gilydd, ceisiwch feddwl am rai addunedau da fyddai'n helpu gwneud y byd yn well lle, fel rhannu ag eraill yn fwy aml. Eglurwch fod angen gweithredu i wireddu breuddwydion ac nid synfyfyrion yn unig!
- Chwiliwch am wybodaeth am waith Cymorth Cristnogol trwy *Jyst Byw*, adnodd ar-lein i ysgolion uwchradd. Mae'n cynnwys clipiau ffilm, taflenni gwaith a chynlluniau gwersi.
- Bydd ein hadnoddau ysgolion ar gyfer Wythnos Cymorth Cristnogol (11-17 Mai 2014) ar gael yn gynnar ym mis Ionawr. Gellir eu lawr lwytho i'w defnyddio yn ystod tymor y Gwanwyn a meddyliwch sut gall eich ysgol chi godi arian yn ystod Wythnos Cymorth Cristnogol er mwyn ariannu gwaith allweddol yr elusen.