

Plannu 'alliums' (teulu nionod) neu bylbiau lluosflwydd eraill.

*“Os nad yw'r gronyn gwenith yn syrthio i'r ddaear ac yn marw, y mae'n aros ar ei ben ei hun; ond os yw'n marw, y mae'n dwyn llawer o ffrwyth.”*  
*Ioan 12:24*

Arhoswch a gwyliwch y gad llonydd daearu troi heibio am orffwys. cymododd trwy farwolaeth aileni

**Chwilota am gwyrddion y gwanwyn:**  
*Defnyddio canllaw dda chwilota.*

- Craff y geifr
- Dal ceiniog
- Berwr chwerw blewog
- Briallen
- Suran cyffredin
- Mintys dwr
- Efwr cyffredin

**Cynnig Lletygarwch:** Plygu rhai gwyrddion y gwanwyn wedi eu chwilota i mewn toes. Torri a rhannu y bara chwerw melys gyda ffrindiau.

**Gwrandewch i'r cyflafar y wawr**

## Llefydd Perenin

- Ymweld Ffynnon ac Eglwys Sant Beuno, Clynnog Fawr.
- Cerdded Garn Fadryn
- Ymweld Llanbadarn Fawr



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

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



## Alban Eilir

*Cyhydnos y Gwanwyn  
Mawrth / Ebrill*

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

*Gorffwys, Cymod  
Pasg, Santes Madryn  
Sant Padarn, Sant Beuno,*



**Edrychwch am Draenen Ddu**

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

**Dewis darn bach o dir** annhebyg i gael ei aflonydd. Un sy'n bosib ymweld yn aml. Aros a gweld be sy wedi digwydd. Paid ag ymyrru os wir bosib. Gwyllo natur atgyweirio cyd bwyso yn araf.

**Crwydro.** Cael y dewrder i gerdded lle oeddech chi ddim cerdded o flaen a gweddio, neu fyfyrrio dros bob peth yn eich llwybr.

**Synhwyro y tymor.** Edrychwch, Gwrandewch, Blaswch, Aroglwch, Cyffyrddwch. Dathlu y cymod natur.

**“Pan anfoni dy anadl, cânt eu creu,  
ac yr wyt yn adnewyddu  
wyneb y ddaear.”**  
*Salm 104:30*

**“Yn fwy na dim, edrych ar ôl  
dy feddwl, oherwydd  
oddi yno y tardd bywyd.”**  
*Diarhebbion 4:23*

### **Man Eistedd**

Dychweler i le cynefin. Eisteddwch a distewi'i hun. Croesewch wrthdynciadau. Sylwch y byd bach natur o gwmpas chi. Paid â dadansoddi digon. Beth ydy'r ysbryd yn dweud wrthwch. Ydych chi'n teimlo bod croeso ichi yma?

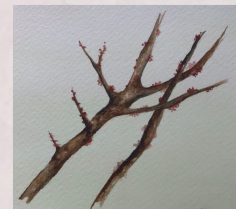
### **Hel Trysor**

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

- Gwlith y bore
- Ysgyfarnog
- Blagur dal a blodeuyn
- Adar galw i gyplu
- Grawn broga a llyffant
- Teimlo cynnes yn yr haul

**“Oherwydd lle mae dy drysor, yno  
hefyd y bydd dy galon.”**  
*Mathew 6:21*

### **Gwneud ffon taith**



*Ffon taith ydy cofnod o le dych chi wedi bod, a be welsoch chi.*

Dewiswch ffon ar gyfer eich taith, diwrnod encil neu daith cerdded.

Ar eich ffordd, glynwch bethau i'r ffon sy wedi tynnu eich llygaid.

Gwnewch yn siŵr bod chi'n eu glynu yn y drefn bod chi eu ffeindio nhw er mwyn i chi ail dweud stori eich taith wrth ddefnyddio eich ffon taith fel atgof.

