Cylchgrawn

HWYL Y NADOLIG

DATHLU'R 'DOLIG

Kai yn y Ffindir

CYFRES AMDANI

Llyfrau i'w mwynhau

FFIT CYMRU

Cadw'n iach

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYMRAEG
Dysgu
Learn

Dona Lewis
Prif Weithredwr y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol

CROESO

Nadolig llawen iawn i chi i gyd!

Diolch am ddarllen ein cylchgrawn – gobeithio byddwch chi'n mwynhau defnyddio eich Cymraeg.

Dych chi'n gwneud adduned blwyddyn newydd?

Beth am wneud adduned i ddarllen ychydig o Gymraeg pob dydd?

'Dyn ni'n edrych ymlaen at eich croesawu'n ôl i'r dosbarth ar ôl y gwyliau. Bydd cyrsiau newydd ar gyfer dechreuwyr hefyd yn dechrau ym mis Ionawr – dywedwch wrth eich ffrindiau!

Hwyl am y tro,

Dona

Mae cyrsiau newydd i ddechreuwyr yn dechrau ym mis Ionawr. Am fwy o fanylion, ewch i wefan Dysgu Cymraeg

GEIRFA NADOLIG

adduned blwyddyn newydd – new year's resolution
addurno – to decorate
anrheg – present
cardiau Nadolig – Christmas cards
carolau – carols
coeden Nadolig – Christmas tree
dathlu – to celebrate
Dydd Calan – New Year's Day
Dydd San Steffan – Boxing Day
Nos Galan – New Year's Eve
Noswyl Nadolig – Christmas Eve
rhoi – to give
Siôn Corn – Father Christmas

YN Y RHIFYN HWN

CYNNWYS

4-5 Chwilio am lyfrau i ddarllen gyda'ch plant?
Mae dewis gwych ar gael!

6-7 Bwyta gormod, yfed gormod, diogi gormod… canu cloch?
Tipiau gan arbenigwyr Ffit Cymru

8-9 Cerddor yn dod yn diwtor Dysgu Cymraeg
Sgwrs gyda Rebecca Bateson

10-11 Nadolig yn y Ffindir
Sgwrs gyda Kai Saraceno

12-13 Dyddiadau pwysig 2024
Beth sydd ymlaen?

14 Rysáit boncyff siocled
Beth am roi cynnig arni?

15 Cystadlu yn yr Eisteddfod a sesiwn Gwylia dy dafod
Cyfleoedd cyffrous!

6-7

8-9

10-11

14

CHWILIO AM LYFRAU I DDARLLEN GYDA'CH PLANT?

Dych chi'n hoffi darllen llyfrau Cymraeg gyda'ch plant? Chwilio am lyfrau addas? Mae dewis gwych ar gael! 'Dyn ni wedi creu canllaw i chi. Mae'r canllaw yn dangos pa lyfrau dych chi'n gallu eu darllen gyda'ch plentyn.

Beth am ddarllen y canllaw, a dewis llyfr gyda'ch plentyn?

Dilynwch y ddolen hon –
Mwynhau darllen gyda'ch plant

There's a fantastic range of Welsh language books available for children, so why not use this guide when choosing your next book together.

Dych chi'n gallu prynu llyfrau Amdani yn eich siop lyfrau lleol neu drwy wefan Gwales.cymru neu eu benthyg o'r llyfrgell.

AMDANI

Dych chi'n hoffi llyfrau Amdani? Mae dros 40 o lyfrau ar gael. Faint dych chi wedi eu darllen? Dyma ddau lyfr sy'n sôn am y Nadolig:

Agor y Drws

Mae chwe stori ar gyfer dysgwyr lefel Mynediad yn y llyfr yma. Mae un stori o'r enw 'Annwyl Siôn Corn', gan Mererid Hopwood. Mae'n stori am lythyr at Siôn Corn – gwaith cartref y dosbarth Cymraeg.

Cawl a Straeon Eraill

Mae storïau ar gyfer dysgwyr lefel Uwch yn y llyfr yma. Gallwch ddarllen am y Fari Lwyd yn y llyfr. Beth am ddarllen y llyfr i ddysgu mwy am y traddodiad yma?

Over 40 Amdani books have been published for Welsh learners. Agor y Drws for Entry level learners has a story about Father Christmas, and Cawl a Straeon Eraill, for Advanced level learners, has a story about the 'Fari Lwyd' tradition. You can buy the books at your local Welsh book shop or online at Gwales.cymru. You'll also find the books at your local library.

BWYTA GORMOD, YFED GORMOD, DIOGI GORMOD... CANU CLOCH?

'Dyn ni wedi holi arbenigwyr Ffit Cymru, **rhaglen** ffitrwydd S4C, sut i gadw'n iach dros y Nadolig.

Tips y seicolegydd, Dr Ioan Rees, ar gyfer meddwl hapus:

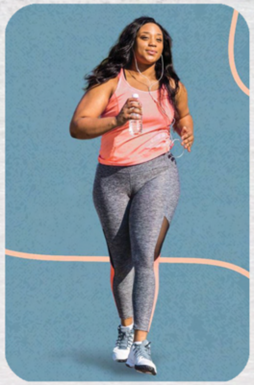
- Gwnewch yn siŵr fod digon o amser i **ymlacio**.
- Peidiwch â chael **disgwyliadau** rhy uchel.
- Mwynhewch gyda phobl dych chi'n eu caru, yn ffrindiau a theulu.

GEIRFA

diogi – being lazy
canu cloch – rings a bell
rhaglen - programme
ymlacio – relax
disgwyliadau – expectations
sbwng – sponge
i dreulio (treulio) - digest

Tips yr hyfforddwr personol, Rae Carpenter, er mwyn cadw'r corff yn iach:

- Yfwch ddigon o ddŵr! Mae ein corff fel **sbwng** - heb ddŵr, mae popeth yn torri.
- Symudwch! Mae symud y corff - cerdded, dawnsio, dosbarth ymarfer corff - yn bwysig iawn. Dros y Nadolig, mae'n bwysig symud i helpu'r corff i **dreulio'r** holl fwyd a diod yn iawn.
- Cysgwch! Trïwch gael 6-8 awr os yn bosibl, yn enwedig dros gyfnod partïon Nadolig!



Bydd rhaglen arbennig 'FFIT Cymru: 6 mis wedyn' ar S4C am 8.00yh ar 17 Rhagfyr.

Here, we chat to two experts from S4C's fitness programme, Ffit Cymru, Dr Ioan Rees and Rae Carpenter. We've asked them to share their tips on how to stay healthy over the Christmas period. 'Ffit Cymru: 6 mis wedyn' will be broadcast on S4C at 8pm on 17 December.

Y CERDDOR, REBECCA YN DOD YN DIWTOR DYSGU CYMRAEG

Mae'r Nadolig yn amser prysur i'r **cerddor** Rebecca Bateson achos ei bod hi'n gweithio fel **tiwtor offerynnol** gyda Gwasanaeth Cerdd Ysgolion Gwynedd a Môn. Mae hi hefyd yn siaradwr Cymraeg newydd, sy wedi cychwyn gweithio fel tiwtor Dysgu Cymraeg. Fel rhan o'r **broses hyfforddi**, aeth Rebecca ar gwrs gyda thiwtoriaid newydd eraill ym Mhlas Tan-y-bwlch ger Porthmadog.

Dyma ei hanes...

Beth yw dy hoff garol Nadolig?
Fy hoff garol i yw Ganol Gaeaf Noethlwm, (In the bleak midwinter) ac mae'n mynd â fi nôl i'm **plentyndod** yn **Swydd Efrog**. Mae'r **alaw** a'r harmoni'n hyfryd.

Dw i wrth fy modd efo fersiwn y band Calan, sy'n defnyddio offerynnau cerdd traddodiadol Cymreig.

Beth yw dy hoff gân Nadolig Gymraeg?
Mi glywais i Nadolig Pwy a Ŵyr? am y tro cyntaf yng nghyngerdd Nadolig Ysgol Brynrefail flynyddoedd yn ôl. Mae'r geiriau yn **atgoffa** pawb am **ystyr** y Nadolig.

Mae'r gantores Bronwen Lewis wedi recordio fersiwn hyfryd o'r gân yn ddiweddar.

Rwyt ti newydd ddechrau gweithio fel tiwtor Dysgu Cymraeg – wyt ti'n defnyddio cerddoriaeth yn y dosbarth?
Amser panad bob wythnos, dan ni'n gwrando ar gân gan artist, **cyfansoddwr** neu fand Cymraeg.

Yn ddiweddar, dan ni wedi gwrando ar 'Sebona Fi' gan Yws Gwynedd a 'Tŷ ar y Mynydd' gan Maharishi. Dw i am chwarae ychydig o Bryn Terfel hefyd.

I ddysgwyr, mae gwrando ar gerddoriaeth yn ffordd dda o ddysgu geiriau newydd.

Pam ro't ti eisiau bod yn diwtor?
Ar ôl gorffen y cwrs Uwch 3, do'n i ddim eisiau gorffen fy nhaith Dysgu Cymraeg. Gwelais i **gyfle** i hyfforddi fel tiwtor ac ro'n i'n gwybod mai dyna oedd y **cam nesaf** i fi. Dw i'n gobeithio bydda i'n **ysbrydoliaeth** i ddysgwyr newydd. Dw i'n deall sut mae'n teimlo i ddod i'r dosbarth ar ôl diwrnod hir yn y gwaith - **cael trafferth** dweud 'll' a 'rrrrr' a phoeni am dreiglo.

Wnest ti fwynhau'r penwythnos ym Mhlas Tan-y-bwlch?
Do, roedd yn wych! Roedd yr hyfforddwyr o'r Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol a thîm Dysgu Cymraeg Gogledd Orllewin yn arbennig – roedden nhw'n **brofiadol**, yn **gefnogol** ac yn llawn **egni** a **brwdfrydedd**.

Wyt ti'n mwynhau bod yn diwtor?
Ydw - mae'n mynd yn dda iawn. Mae gen i tua 20 o ddysgwyr yn fy nosbarth wyneb yn wyneb ym Mangor, ac mae gen i ddosbarth Zoom hefyd.

Pa wahaniaeth mae dysgu Cymraeg wedi ei wneud i ti?
Mae fy mywyd wedi newid cymaint ers i mi ddechrau dysgu Cymraeg. Dw i'n siarad Cymraeg trwy'r dydd, bob dydd, yn rhoi gwersi offerynnol i blant a phobl ifanc.

Roedd gen i ffrindiau Cymraeg yn barod ond rŵan dw i wir yn teimlo'n rhan o'r gymuned Gymraeg. Dw i wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd ac erbyn hyn, mae'n hollol naturiol i mi beidio â siarad Saesneg am ddyddiau!

GEIRFA

cerddor – musician
tiwtor offerynnol – instrumental tutor
proses hyfforddi – training process
plentyndod - childhood
Swydd Efrog - Yorkshire
alaw – melody
atgoffa - remind
ystyr - meaning
cyfansoddwr – composer
yn ddiweddar – recently
cyfle - opportunity
cam nesaf – next step
ysbrydoliaeth – inspiration
cael trafferth – to have difficulty
profiadol – experienced
cefnogol – supportive
egni – energy
brwdfrydedd - enthusiasm

The Christmas concert season is a busy time for musician Rebecca Bateson, who works as an instrumental tutor with the Gwynedd and Môn Schools Music Service. Rebecca has also just started working part-time as a Learn Welsh tutor. Here, she talks about her decision to become a tutor, and how her life has changed since learning Welsh.

NADOLIG YN Y FFINDIR

Mae Kai Saraceno yn dod o Helsinki yn y **Ffindir**. Mae o wedi dysgu Cymraeg ac mae'n gweithio i SaySomethinginWelsh. Mae'n byw ym Mangor. Mae'n mynd adref i'r Ffindir gyda'i gariad dros y Nadolig eleni.

Ond beth sy'n wahanol am y Nadolig yn y Ffindir? Mae Kai yn ateb ychydig o gwestiynau i ni.

Pryd dach chi'n dechrau paratoi at y Nadolig yn y Ffindir?
Enw mis Rhagfyr yn y Ffindir ydy 'joulukuu', 'mis y Nadolig' yn Gymraeg. Dan ni'n rhoi'r golau bach Nadolig tu allan i'n **cartrefi** ym mis Hydref, achos ei bod hi'n dywyll iawn yn y Ffindir yn y gaeaf. Ar y **diwrnod byrraf** (22 Rhagfyr), mae'r haul yn codi tua 10 y bore ac mae'n dywyll eto erbyn tua 3 y prynhawn!

Sgynnoch chi goeden Nadolig yn y Ffindir?
Oes, mae gynnon ni goeden yn y tŷ. Ond, fel arfer, mae hi'n goeden **'go iawn'** mewn pot. Bydd seren **ar frig** ein coeden Nadolig ni.

Pwy sy'n dod ag anrhegion a phryd?
Mae Joulupukki'n dod ag anrhegion i blant y Ffindir – mae o'n debyg iawn i Siôn Corn. Mae Joulupukki yn **golygu** gafr y Nadolig, ac mae'r enw yn dod o hen **chwedl** yn y Ffindir.

Ond yn wahanol i Gymru, mae ein Siôn Corn ni yn dod i'r tŷ pan fydd y plant **yn effro**, cyn cychwyn ar ei daith o amgylch **gweddill y byd**. Mae'n dod i mewn i'r tŷ, mae'n cael sgwrs fach efo'r plant, ac yna'n mynd i'r tŷ nesaf.

Beth sy'n digwydd ar ddydd Nadolig?
Noswyl Nadolig ydy'r diwrnod mawr i ni. Dan ni'n cael cinio Nadolig gyda ham a **llysiau wedi eu rhostio yn araf** i swper. Wedyn, mae Siôn Corn yn cyrraedd gyda anrhegion i'r plant.

Ar ddydd Nadolig mae'r plant yn chwarae gyda'r anrhegion a dan ni'n bwyta'r **sbarion**!

Sgynnon ni ddim llawer o fwydydd melys adeg y Nadolig. Roedd cacen Nadolig, pwdin Nadolig a mins peis yn hollol newydd i mi (ac yn blasu'n od iawn pan wnes i eu bwyta am y tro cynta!)

Beth wyt ti'n ei golli fwyaf am y Ffindir?
Dw i'n colli'r tywyllwch. Mae'n rhyfedd gweld golau bach Nadolig yma, ac mae hi'n olau! Dw i hefyd yn colli'r eira a'r tywydd sych ac oer.

Mae ein tai ni hefyd yn gynnes iawn, achos ein bod ni'n eu hinsiwleiddio yn dda. Mae hynny yn wahanol iawn i fy nhŷ yng Nghymru!

Beth wyt ti'n fwynhau fwyaf am Nadolig yng Nghymru?
Dw i'n hoffi y peli bach stwffin gyda'r cinio Nadolig a dw i hefyd yn hoff iawn o 'nut roast'. Rhywbeth newydd i mi!

GEIRFA

y Ffindir – Finland
cartrefi – homes
diwrnod byrraf – shortest day
go iawn – real
ar frig – on top
golygu – to mean
chwedl – folklore
yn effro – awake
gweddill y byd – rest of the world
Noswyl Nadolig – Christmas Eve
llysiau wedi eu rhostio yn araf – slow roasted veg
sbarion – leftovers

Kai Saraceno is originally from Helsinki, Finland. He has learned Welsh and now lives in Bangor and works for SaySomethinginWelsh. Here, he talks about Christmas in Finland – the important dates, preparations, Christmas feast and 'Joulupukki', who visits the children on Christmas Eve to give them their presents.

DYDDIADAU PWYSIG 2024

Llun: Urdd Gobaith Cymru

25 Ionawr	Santes Dwynwen, Dydd y Cariadon Cofiwch am fore coffi ar-lein y Ganolfan Dysgu Cymraeg ar y diwrnod yma!
10 Chwefror	Dydd Miwsig Cymru
1 Mawrth	Dydd Gŵyl Dewi
4-8 Mawrth	Gŵyl Ddarllen Amdani – cofiwch ymuno yn ein clwb darllen, a beth am drio ein cystadleuaeth i ennill cyfres Amdani?
2 Chwefror – 16 Mawrth	Pencampwriaeth Rygbi'r Chwe Gwlad
27 Mai – 1 Mehefin	Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd, Maldwyn
4-7 Gorffennaf	Sioe Frenhinol Cymru, Llanelwedd
15 – 16 Gorffennaf	Tafwyl – Gŵyl Gymraeg Caerdydd
3-10 Awst	Eisteddfod Genedlaethol Cymru, Rhondda Cynon Taf
16 Medi	Diwrnod Owain Glyndŵr
15 Hydref	Diwrnod Shwmae Su'mae, diwrnod i gychwyn pob sgwrs yn Gymraeg
14 – 18 Hydref	Wythnos Dathlu Dysgu Cymraeg, BBC Radio Cymru

Beth fydd ar BBC Radio Cymru dros y Nadolig?

Llun: Yusef Bastawy

Elin Fflur a'r Gerddorfa (BBC Sounds)
Mewn cyngerdd arbennig, bydd Tudur Owen yn **cyflwyno** noson o gerddoriaeth gydag Elin Fflur a Cherddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC.

Chwalu Pen (22 Rhagfyr + BBC Sounds)
Rhaglen arbennig o'r cwis doniol Chwalu Pen. Mae Mari Lovgreen yn cyflwyno, ac ar y panel bydd Catrin Mara, Welsh Whisperer, Arwel 'Pod' Roberts a Melanie Owen.

Alaw Mair (21 Rhagfyr + BBC Sounds)
Cân 'Alaw Mair' fydd yn cael sylw, a byddwn ni'n clywed straeon rhai o famau heddiw. Bydd Ffion Emyr yn cyflwyno, a bydd Ffion a'i mam, Marian, yn canu fersiwn newydd sbon o 'Alaw Mair.'

BBC Radio Cymru and BBC Sounds highlights over the festive period.

Beth fydd ar S4C dros y Nadolig?

Gwesty Aduniad Nadolig
Bydd nifer o wynebau cyfarwydd yn cymryd rhan yn y rhaglen yma, sy'n dod â phobl at ei gilydd.

Wil ac Aeron: Cowbois Tecsas
Yn y rhaglen yma, bydd y ddau gyflwynydd, Wil ac Aeron, yn **gwireddu breuddwyd** o fod yn gowbois ar un o ranches mwyaf yr Unol Daleithiau.

Priodas Pum Mil Nadolig
Mae'n rhaid i'r cyflwynwyr, Emma a Trystan, drefnu diwrnod priodas ar gyfer pump pâr!

GoggleBocs Dolig
Yn y bennod Nadolig yma, bydd pobl enwog o Gymru yn ymuno â'r **grwpiau arferol**.

GEIRFA

cyflwyno - to present
rhaglen - programme
gwireddu breuddwyd – realise a dream
grwpiau arferol – usual groups

Did you know that S4C have a dedicated website for Welsh learners? They also send a monthly newsletter to learners, with the highlights of the month you may enjoy. Go to s4c.cymru/dysgucymraeg. To subscribe, follow this next link: S4C Welsh Learners' website.

RYSÁIT BONCYFF SIOCLED

Llun: Kristina Banholzer

Mae'r rysáit yma yn llyfr newydd Casa Dolig gan Rhian Cadwaladr. Beth am roi cynnig ar y rysáit? Os dych chi eisiau ennill copi o Casa Dolig, rhowch wybod i ni, mewn 50 gair, beth ydy eich hoff fwyd dros y Nadolig.

Dych chi'n gallu anfon eich ateb at swyddfa@dysgucymraeg.cymru neu lenwi ffurflen ar dysgucymraeg.cymru. Cofiwch wneud hynny cyn 31 Ionawr.

Pob lwc!

Beth dych chi angen:
3 wy
85g siwgr brown meddal
70g blawd codi
15g powdwr coco

Llenwad:
Jam ceirios du, marmalêd neu unrhyw jam o'ch dewis chi.

Eisin:
225g siocled
280g caws meddal
180g siwgr eisin

Dull:

- Cynheswch y popty i 200C/ffan 180/nwy 6.
- **Irwch** a rhowch **bapur pobi** mewn tun swiss roll maint 32cm x 23cm.
- Cymysgwch yr wyau a'r siwgr tan bod nhw wedi **dyblu** mewn maint.
- **Hidlwch** y blawd a'r coco mewn i'r **gymysgedd**, a chymysgwch y cyfan.
- Rhowch y gymysgedd yn y tun a'i goginio am 10 munud.
- Rhowch ddarn o bapur pobi ar fwrdd a rhowch y gacen arno fo.
- Tynnwch y darn arall o bapur oddi ar y gacen, a'i ddefnyddio i rolio'r gacen.
- Gadewch y gacen yn y papur tan bod hi'n oer.
- **Dadroliwch** y gacen, a'i llenwi efo'r jam, a rholio hi eto.
- Torrwch y siocled yn fach a rhowch o mewn powlen.
- Rhowch y bowlen uwchben sosban o ddŵr **berw** i **doddi**'r siocled.
- Rhowch y caws meddal a'r siwgr eisin yn y siocled a chymysgu popeth.
- Rhowch y gymysgedd dros y gacen ac **addurno**'r gacen fel dych chi eisiau.

GEIRFA

llenwad - filling
irwch - to grease
papur pobi - baking parchment
dyblu - to double
hidlwch - to sieve
cymysgedd - mixture
dadroliwch - to unroll
berw - boiling
toddi - to melt
addurno - to decorate

Cystadlu yn yr Eisteddfod

Mae'r Eisteddfod Genedlaethol yn dod i ardal Rhondda Cynon Taf rhwng 3-10 Awst 2024.

Beth am gystadlu? Mae'n gyfle gwych i chi ymarfer a defnyddio eich Cymraeg.

Eisiau gwybod mwy? Dilynwch y ddolen hon – www.eisteddfod.cymru

Pob lwc!

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru

Cyfleoedd cyffrous

Dysgu Cymraeg? Eisiau ymarfer ynganu?

Learning Welsh? Want to practise your pronunciation?

Dewch i ddysgu mwy am wefan newydd 'Gwylia dy dafod', yng nghwmni arbenigwyr o Brifysgol Caerdydd.

Join us to learn more about a new website called 'Watch your Welsh', with its creators at Cardiff University.

Dewiswch sesiwn:
Choose a session:

- 1.2.24 8.00pm
- 2.2.24 8.00am
- 2.2.24 12.00pm

Cofrestrwch erbyn:
Register by:
29.1.24

dysgucymraeg.cymru
learnwelsh.cymru

Nadolig Llawen a Blwyddyn Newydd Dda!