Cadw

Archwilwyr Hanes

Y Tuduriaid yng Nghymru

Adnodd Dysgu

Cefnogi'r Cwricwlwm i Gymru
Camau cynnydd 2 a 3

Cynnwys

1. **Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn** 03

2. **Cyflwyniad Byr i Gymru Oes y Tuduriaid** 04
   - Map o Eiddo Tuduraidd Cadw 04
   - Rhestr o Eiddo Tuduraidd Cadw 05
   - Harri Tudur 07
   - Harri VIII 08
   - Elisabeth I 08
   - Llinell Amser y Tuduriaid 09

3. **Gerddi a gerddi addurnol Tuduraid**
   - Gweithgaredd 1: Ymchwilio i'r Ardd Duduraidd 10
   - Gweithgaredd 2: Dylunio Gardd Addurnol Duduraidd 11

4. **Meddyginiaeth Duduraid**
   - Gweithgaredd 3: Ymchwilio i Feddyginiaeth Duduraidd 12
   - Gweithgaredd 4: Creu Gardd Ffisig Duduraidd 13

5. **Bwyd Tuduraid**
   - Gweithgaredd 5: Y Gegin Duduraidd 14
   - Gweithgaredd 6: Dylunio Gardd Lysiau a Gardd Lysieuol 15

6. **Pobl yn yr ardd**
   - Gweithgaredd 7: Gweithio yn yr Ardd 16
   - Gweithgaredd 8: Bod yn yr ardd 17

Atodiad

Atodiad 1 : Cyflwyniad Byr i Erddi Tuduraidd 18
Atodiad 2 : Papur Graff ar gyfer Dylunio Gardd Duduraid 19
Appendix 3 : Cerfluniau Gardd Duduraidd 20

Atodiad 4 : Meddyginiaeth Duduraid 21
Atodiad 5 : Templedi o Gardiau Chwarae Rôl a Chwestiynau 23
Atodiad 6 : Enghreifftiau o Blanhigion Iachusol 24
Atodiad 7 : Papur Graff ar gyfer Dylunio Gardd Duduraid 25

Atodiad 8 : Plas Mawr 26
Atodiad 9 : Gwrthrychau Llestri Cegin 27
Atodiad 10 : Ryseitiau Tuduraidd 28
Atodiad 11 : Papur Graff dylunio Gardd Lysiau a Gardd Lysieuol 30

Atodiad 12 : Swyddi yn yr Ardd Duduraid 31
Atodiad 13 : Templedi Cardiau Chwarae Rôl a Chwestiynau 32
Atodiad 14 : Gweithgareddau Ymwybyddiaeth Ofalgar 33

1–

Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn

Defnyddio'r adnodd

Lluniwyd yr adnodd hwn i gefnogi athrawon a helpu disgyblion i archwilio hanes y Tuduriaid yng Nghymru trwy ganolbwyntio ar erddi, meddyginiaeth a bwyd Tuduraidd. Mae'n tynnu sylw hefyd at rai o'r eiddo Tuduraidd mae Cadw yn eu gwarchod ac yn gofalu amdanynt.

Mae'r adnodd yn ffordd ardderchog o ddatblygu a hyrwyddo'r Cwricwlwm i Gymru gan ddarparu gweithgareddau trawsgwricwlaidd a datblygu sgiliau hanfodol yn ogystal â gweithgareddau i archwilio Cynefin. Cynlluniwyd y gweithgareddau i roi hwb i ddisgyblion i gyrraedd cam cynnydd 3 ond gall athrawon eu haddasu ar gyfer plant hŷn/iau.

Defnyddio'r gweithgareddau

Datblygwyd y gweithgareddau i gysylltu â'r Cwricwlwm i Gymru.

Mae pob gweithgaredd yn cynnwys cyfarwyddiadau, meysydd dysgu allweddol, a sgiliau.

Mae gan bob gweithgaredd restr o offer i'w defnyddio os oes angen.

Yn ogystal, gall ysgolion ymweld â'r safleoedd Cadw a restrir yn yr adnodd.

2–
Cyflwyniad Byr i Gymru Oes y Tuduriaid

Map o Eiddo Tuduraidd Cadw

Mae Cadw yn gofalu am nifer o leoedd yng Nghymru sydd â chysylltiadau â chyfnod y Tuduriaid. Gwelir isod fap o'r mannau hyn, wedi'i ddilyn gan restr ohonynt ac ychydig o wybodaeth gryno am bob un.

2–
Cyflwyniad Cryno i Gymru Oes y Tuduriaid

Rhestr o Eiddo Tuduraidd Cadw

1 Castell Rhaglan

Castell Rhaglan | Cadw (gov.wales)

Prynodd Syr William ap Thomas faenor Rhaglan yn 1432 er mwyn dechrau adeiladu'r castell. Erbyn 1492, roedd y castell yn nwylo cenhedlaeth newydd o'r teulu a aeth ati i'w droi yn gartref Tuduraidd moethus, gan ddefnyddio plwm o Abaty Tyndyrn ar gyfer y gwaith adeiladu wedi i Harri VIII ddiddymu'r mynachlogydd.

51°46'12.6"N 2°50'59.7"W
Castell Rhaglan, Heol y Castell, Rhaglan, ger Brynbuga NP15 2DS

2 Castell Talacharn

Castell Talacharn | Cadw (gov.wales)

Cafodd y castell canoloesol hwn, a sefydlwyd yn wreiddiol yn 1116, ei gyflwyno i'r gŵr llys Syr John Perrot yn 1584 gan y Frenhines Elisabeth I. Aeth Perrot ati i droi'r gaer adfeiliedig yn blasty Tuduraidd addas ar gyfer gŵr bonheddig. Roedd sôn ar led bod Syr John yn fab anghyfreithlon i Harri VIII, trefnodd ei elynion iddo gael ei arestio a bu farw tra'n aros i gael ei ddienyddio yn Nhŵr Llundain yn 1592.

51°46'12.1"N 4°27'44.1"W
1 Stryd Wogan, Talacharn, Caerfyrddin SA33 4SP

3 Castell Weble

Castell Weble | Cadw (gov.wales)

Cafodd y castell, a adeiladwyd yn wreiddiol rhwng 1304 ac 1327 gan deulu de la Bere, ei droi'n gartref teuluol cyfforddus gyda siambrau ar gyfer gwesteion, toiledau dan do a neuadd fawreddog. Yn ddiweddarach, daeth Weble yn eiddo i Rhys ap Thomas, marchog â dyfodol disglair o'i flaen yn llys y brenin newydd, Harri VIII. Ychwanegodd Rhys at y castell, gan gynnwys portsh deulawr i greu mynedfa fwy trawiadol a rhai ystafelloedd preifat. Cafodd ei ŵyr, Rhys ap Gruffudd, ei ddienyddio gan Harri VIII am deyrnfradwriaeth.

51°36'44.4"N 4°11'59.9"W
Llanrhidian Isaf SA3 1HB..

4 Castell Oxwich

Castell Oxwich | Cadw (gov.wales)

Bu rhyw fath o gaer yn Oxwich oddi ar 1306 o leiaf, er nad yw'r safle yn gastell mewn gwirionedd. Ychwanegodd y teulu Mansel nodweddion ffug filwrol ato yn yr unfed ganrif ar bymtheg fel addurniad trawiadol yn hytrach nag amddiffyniad. Roedd Syr Rice Mansel am godi i safle uwch yn y gymdeithas Duduraidd ac ychwanegodd ei fab Edward, res ddeheuol ddrudfawr, gyda neuadd ddeulawr ac oriel hir, yn ogystal â cholomendy sylweddol gyda 300 nyth.

51°33'19.9"N 4°10'06.4"W
Castell Oxwich, Oxwich, Abertawe SA3 1ND

2–

Cyflwyniad Cryno i Gymru Oes y Tuduriaid

Rhestr o Eiddo Tuduraidd Cadw

5 Plas Mawr

Plas Mawr | Cadw (gov.wales)

Yr adeilad hwn a godwyd gan Robert Wynn yn 1576, yw'r enghraifft geinaf o dŷ tref Tuduraidd ym Mhrydain. Gwnaeth Robert Wynn ei ffortiwn yn ystod teyrnasiad Elisabeth I ac adeiladodd Plas Mawr i ddangos ei statws, gan gynnwys gwaith plastr addurnol wedi'i baentio'n lliwgar ar y nenfydau a'r waliau. Ffasiwn newydd oedd hwn a gyflwynwyd gan Harri VIII.

53°16'52.1"N 3°49'47.4"W
Stryd Fawr, Conwy LL32 8DE

6 Hen Gastell y Bewpyr

Hen Gastell y Bewpyr | Cadw (gov.wales)

Cafodd y Bewpyr, a oedd yn gastell canoloesol yn wreiddiol, ei adnewyddu yn yr unfed ganrif ar bymtheg gan y teulu Bassett gyda'r bwriad o arddangos eu cyfoeth a'u pwysigrwydd. Cwblhawyd y porthdy yn 1586 a chwblhawyd y portsh, sydd wedi'i addurno â cholofnau yn y dull Groegaidd, yn 1600.

51°26'20.1"N 3°25'38.3"W
Y Bont-faen CF71 7LT

7 Llys a Chastell Tretŵr

Llys a Chastell Tretŵr | Cadw (gov.wales)

Yn 1230, ychwanegodd Roger Picard II dŵr crwn enfawr at y castell ac yn y bymthegfed ganrif, creodd Syr Roger Vaughn dŷ caerog aruthrol yma. Bu Roger yn estyn lletygarwch yma yn ystod Rhyfeloedd y Rhosynnod ac roedd Tretŵr yn boblogaidd gyda beirdd Cymru. Roedd Syr Roger yn cydymdeimlo ag achos yr Iorciaid, yn anffodus, cafodd ei ddal gan Siaspar Tudur, ewythr Harri VII, a'i ddienyddio.

51°53'00.2"N 3°11'02.5"W
Powys, Tretŵr, Crughywel NP8 1RF

8 Castell Cas-gwent

Castell Cas-gwent | Cadw (gov.wales)

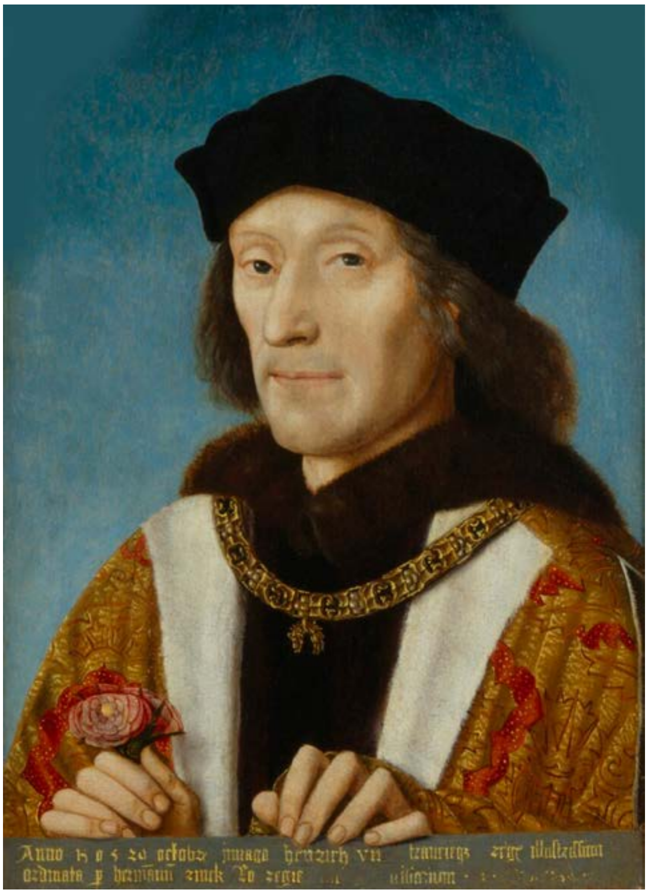
Castell Cas-gwent oedd un o'r cadarnleoedd Normanaidd cyntaf yng Nghymru. Syr William fitz Osbern ddechreuodd y gwaith adeiladu yng Nghas-gwent yn 1067. Yn nes ymlaen, bu'n gartref i un o brif farchogion y cyfnod canoloesol, William Marshall. Erbyn 1508, roedd y castell yn nwylo Syr Charles Somerset, Iarll Caerwrangon, a aeth ati i'w ailfodelu i greu cartref preifat trawiadol.

51°38'38.8"N 2°40'30.6"W
Castell Cas-gwent, Cas-gwent NP16 5EY

2–
Cyflwyniad Cryno i Gymru Oes y Tuduriaid

Harri Tudur

Ganwyd Harri Tudur (a adwaenid yn fwy diweddar fel Harri VII) yng Nghymru, yng Nghastell Penfro yn 1457, yn un o ddisgynyddion teulu pwerus o Ynys Môn a fu'n gwasanaethu Llywelyn Fawr. Roedd tad Harri, Edmwnd Tudur, yn fab i Owain Tudur o Ynys Môn a'r Frenhines Catherine o Valois, gweddw Harri V. Roedd mam Harri, Margaret Beaufort hithau yn wyres i Edward III.
Gorfodwyd Harri Tudur i fyw yn alltud yn Ffrainc, ond yn 1485 cafodd ddigon o gefnogaeth gan filwyr o Ffrainc a Chymru i lanio yn Sir Benfro a gorymdeithio trwy Gymru i gyfarfod Rhisiart III yn Bosworth yng nghanolbarth Lloegr. Hawliodd Harri Tudur fuddugoliaeth ym Mrwydr Bosworth yn 1485, gan nodi diwedd Rhyfeloedd y Rhosynnod a dechrau cyfnod y Tuduriaid. Teimlai'r Cymry eu bod yn rhan o'r fuddugoliaeth hon gan un o'u dynion nhw.



Portread o Harri VII, brenin Lloegr (yr Oriel Bortreadau Genedlaethol) y Parth Cyhoeddus

Ni wnaeth Harri VII anghofio'i wreiddiau Cymreig, byddai'n aml yn arddangos baner y ddraig goch ac yn penodi Cymry i swyddi pwysig yn y llys. Roedd hefyd yn mwynhau llawer o'r pethau y mae'r Cymry'n enwog amdanynt, megis cerddoriaeth, barddoniaeth a chwaraeon. Golygai'r diwedd ar wrthdaro a'r hinsawdd wleidyddol lai cynhyrfus fod Cymru'n gallu mwynhau mwy o gyfoeth a dylanwad o dan Harri VII. Buddsoddodd mam Harri, Margaret Beaufort, mewn gwaith i godi adeiladau crefyddol o bwys yng Nghymru, megis Eglwys Fair yn yr Wyddgrug a chapel Ffynnon Gwenfrewi yn Nhreffynnon.

Ffynnon Gwenfrewi
Llywelyn2000, CC BY-SA

2–
Cyflwyniad Cryno i Gymru Oes y Tuduriaid

Harri VIII

Un o'r digwyddiadau mwyaf arwyddocaol i Gymru o dan y Tuduriaid oedd y Ddeddf Uno a basiwyd gan Harri VIII. Roedd y ddeddf hon yn diddymu unrhyw gyfreithiau Cymreig blaenorol, megis cyfraith Hywel Dda ac yn gwneud cyfraith Lloegr yn unig gyfraith yng Nghymru. Fe sicrhaodd hefyd nad oedd bellach unrhyw wahaniaeth cyfreithiol rhwng y Cymry a'r Saeson, a bod Cymru bellach wedi'i chysylltu â Lloegr. Bu dadlau ynghylch manteision ac anfanteision y Ddeddf Uno am ganrifoedd, gyda rhai yn dadlau bod y ddeddf wedi arwain at heddwch a ffyniant i Gymru, ac eraill yn honni ei bod yn sarhad ar hunaniaeth y genedl.

Portread o Harri VIII gan Hans Holbein yr Ieuengaf, y Parth Cyhoeddus

Elisabeth I

Cyflwynodd Elisabeth, merch Harri VIII newid pwysig arall yng Nghymru trwy ganiatáu cyfieithu'r Beibl i'r Gymraeg am y tro cyntaf. Yn rhannol er mwyn helpu i uno'r wlad wedi teyrnasiad gwaedlyd ei chwaer Mari, rhoddodd Elisabeth ganiatâd i William Salisbury, Cymro ac ysgolhaig a Richard Davies, Esgob Tyddewi gyfieithu'r Testament Newydd i'r Gymraeg. Roedd Elisabeth am roi Beibl Saesneg i'w phobl ond cafodd ei darbwyllo gan Richard Davies nad Saesneg oedd unig iaith ei theyrnas. Cyhoeddwyd y Testament Newydd Cymraeg cyntaf yn 1567. Yn 1588, aeth grŵp o ysgolheigion o Gymru, o dan arweiniad William Morgan, ati i adolygu a chyfieithu'r Beibl cyfan. Sicrhaodd hynny bod y Gymraeg wedi goroesi ac arweiniodd at sefyllfa lle'r oedd gan Gymru un o'r cyfraddau llythrennedd uchaf yn Ewrop.

Portread o Elisabeth I gan George Gower y Parth Cyhoeddus

2—

Cyflwyniad Cryno i Gymru Oes y Tuduriaid

Llinell Amser y Tuduriaid

1457	Geni Harri Tudur (a elwir hefyd yn VII) yng Nghastell Penfro.
1471	Mae Harri Tudur yn dianc i Ffrainc ac yn byw yn alltud yno.
1485	Mae Harri Tudur yn dychwelyd gyda byddin o filwyr o Gymru, Lloegr, yr Alban a Ffrainc i drechu Rhisiart III ym Mrwydr Bosworth, gan ddod â Rhyfeloedd y Rhosynnod i ben a dod yn Frenin Harri VII.
1486	Mae Harri Tudur yn priodi Elisabeth o deulu'r Iorciaid, gan uno teuluoedd yr Iorciaid a'r Lancastriaid.
1492	Mae Christopher Columbus yn hwylio i America gan agor llwybr ar gyfer fforio helaeth a threfedigaethu gan wledydd Ewropeaidd.
1509	Mae Harri VIII yn dod yn frenin wedi marwolaeth ei dad, Harri VII.
1536	Dechrau diddymu'r mynachlogydd, gan gau abatai, tai brodyr, lleiandai a mynachlogydd ledled Cymru a Lloegr.
1536	Y Deddfau Uno yn creu un gyfraith ledled Cymru a Lloegr.
1547	Mae Edward VI yn dod yn frenin wedi marwolaeth ei dad, Harri VIII.
1553	Mae Mari Tudur yn dod yn frenhines wedi marwolaeth Edward VI ac mae'r Arglwyddes Jane Grey yn cael ei dienyddio.
1558	Mae Elisabeth I yn dod yn frenhines gan olynu ei chwaer Mari I.
1567	Mae Elisabeth I yn rhoi caniatâd i William Salisbury, Richard Davies a Thomas Huet gyfieithu'r Testament Newydd i'r Gymraeg am y tro cyntaf.
1576	Mae Robert Wynn yn prynu plasty Plas Mawr, Conwy am £200.
1588	Mae William Morgan yn gofyn i gydweithwyr o Gymru ei helpu i gyfieithu'r Beibl cyfan i'r Gymraeg a chyhoeddir y Beibl hwnnw yn 1588.
1588	Trechu Armada Sbaen.
1603	Marwolaeth y Frenhines Elisabeth I a diwedd brenhinlin y Tuduriaid.

3 –
Gerddi a gerddi addurnol Tuduraidd
Gweithgaredd 1: Ymchwilio i'r Ardd Duduraidd

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i ddatblygu eu sgiliau ymholi ac ymchwilio. Mae hefyd yn caniatáu i'r disgyblion ddysgu mwy am ddatblygiad gerddi yng nghyfnod y Tuduriaid a chreu eu gardd gymesur eu hunain wedi'i hysbrydoli gan erddi addurnol Tuduraidd.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:
- Ymchwilio i hanes gerddi Tuduraidd gan ddefnyddio Atodiad 1 fel man cychwyn.

Gallai'r disgyblion feddwl am y canlynol:
- *Pam roedd y Tuduriaid yn creu gerddi?*
- *Sut roedden nhw'n wahanol i erddi blaenorol?*
- *Beth yw'r gwahaniaethau rhwng gardd rhywun cyfoethog a gardd rhywun tlawd?*
- *Pa fathau o bethau fyddai mewn gardd Duduraidd?*

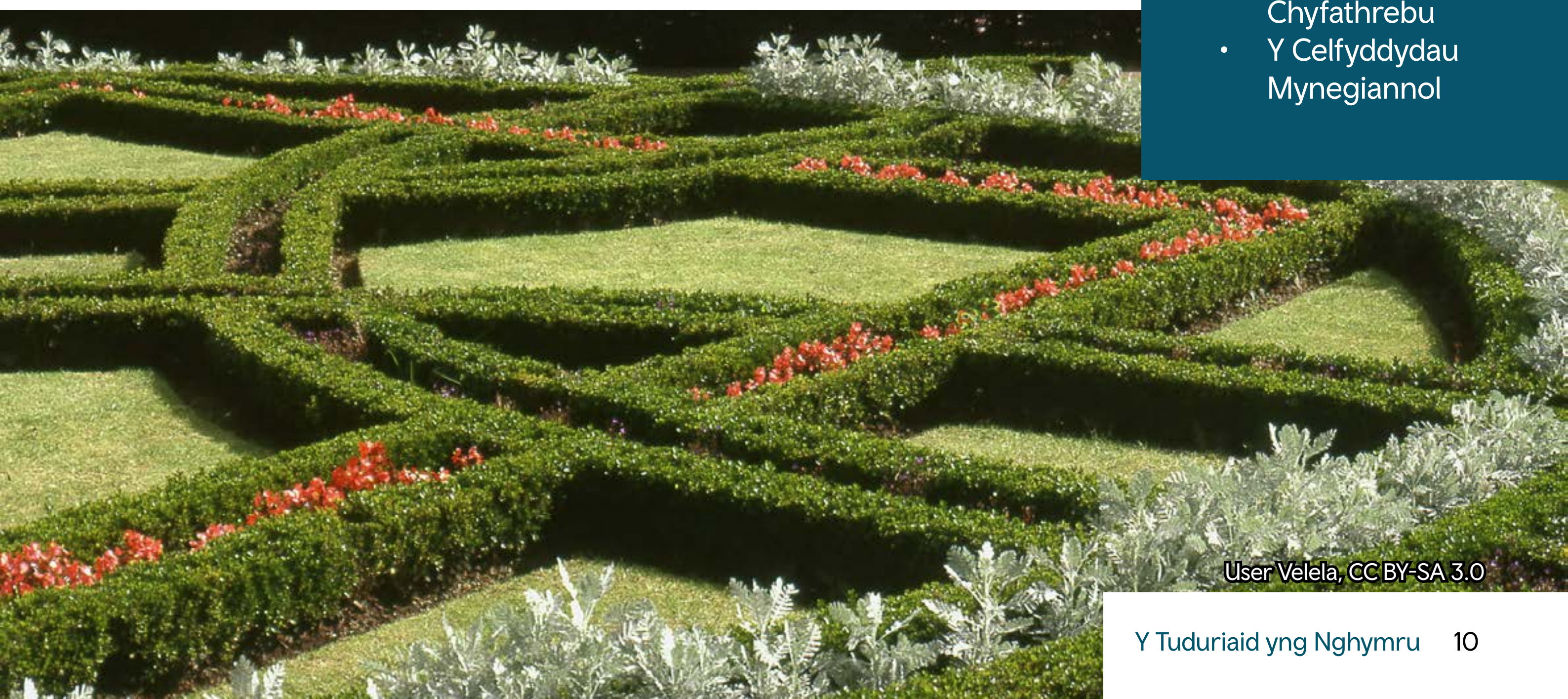
- Mynd ati yn unigol, mewn grwpiau neu fel dosbarth i ddefnyddio eu gwaith ymchwil i greu cyflwyniad PowerPoint, collage neu gyflwyniad, yn seiliedig ar yr elfennau mwyaf diddorol yn eu barn nhw.

- Myfyrio ar eu dulliau gweithredu a meddwl am yr hyn y gallent ei wella.

Sgiliau
- Ymchwilio
- Darllen
- Ysgrifennu
- Cyfathrebu
- Llafaredd
- Chwilfrydedd
- Gwerthuso

Offer
- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau lliwio / beiros
- Atodiad 1

Meysydd Dysgu
- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Y Celfyddydau Mynegiannol



User Velela, CC BY-SA 3.0

3 –
Gerddi a gerddi addurnol Tuduraidd
Gweithgaredd 2: Dylunio Gardd Addurnol Duduraidd

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i ddefnyddio'r wybodaeth o'u gwaith ymchwil i greu eu gardd Duduraidd eu hunain. Mae hefyd yn caniatáu iddyn nhw ddatblygu eu sgiliau creadigol a mathemategol.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- Cymryd arnynt rôl dylunydd gardd Duduraidd gan ddefnyddio Mantell yr Arbenigwr a'u gwybodaeth yn sgil Gweithgaredd 1.

  Mantell yr Arbenigwr:
  "Dydi Mantell yr Arbenigwr ddim yn golygu bod y disgyblion yn troi'n arbenigwyr trwy hud a lledrith. Yn y byd go iawn, plant ydyn nhw o hyd. Dim ond yn y sefyllfa ddychmygol y maen nhw'n gweithio 'fel petaen nhw' yn arbenigwyr. Hynny yw, maen nhw'n gweithredu fel pe bai ganddyn nhw bwerau a chyfrifoldebau tîm o arbenigwyr, yn gweithio ar aseiniadau pwysig, yn malio am yr hyn maen nhw'n ei wneud, ac yn ymfalchïo yn eu statws."
  How does Mantle of the Expert work?

- Defnyddio'r papur graff yn Atodiad 2 i ddylunio gardd addurnol gymesur a chreu eu gardd Duduraidd eu hunain. Gallai'r disgyblion ddefnyddio mesuriadau i sicrhau bod yr ardd yn gymesur, a meddwl am y canlynol:
  - *Ble y byddant yn rhoi eu blodau addurnol.*
  - *Ble y byddant yn rhoi'r llwybrau.*
  - *Pa nodweddion y byddant yn eu cynnwys, e.e. deialau haul, pyllau dŵr, cerfluniau.*
  - *Pa flodau y byddant yn eu defnyddio i greu patrymau lliw cymesur?*

- Dylunio eu cerflun eu hunain o greadur mytholegol i'w arddangos yn yr ardd, gan ddefnyddio'r enghreifftiau yn Atodiad 3 i'w hysbrydoli.

Sgiliau

- Ymholiad
- Darllen
- Ysgrifennu
- Creadigrwydd ac arloesedd
- Meddwl yn feirniadol a datrys problemau

Offer

- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau lliwio/corlannau
- Atodiad 2
- Atodiad 3

Meysydd Dysgu

- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Mathemateg a Rhifedd
- Y Celfyddydau Mynegiannol

Wknight94 talk, CC BY-SA 3.0

4–
Meddyginiaeth Duduraidd
Gweithgaredd 3: Ymchwilio i Feddyginiaeth Duduraidd

Trwy garedigrwydd Norton Priory

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i ddefnyddio'u sgiliau ymholi ac ymchwilio i ddysgu mwy am feddyginiaeth yng nghyfnod y Tuduriaid. Mae hyn yn cynnwys ymchwilio i'r mathau o bobl y gallai'r Tuduriaid ymweld â nhw a phwysigrwydd y planhigion a'r perlysiau a ddefnyddid i wella pobl.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- Ymchwilio i feddyginiaeth Duduraidd a'r gwahanol ddewisiadau oedd ar gael i Duduriaid oedd yn sâl, gan ddefnyddio Atodiad 4 fel man cychwyn. Byddai'r dewisiadau hyn wedi cynnwys y meddyg, yr apothecari, y barbwr llawfeddyg, y wraig hysbys a meddyg y pla.

- Ymchwilio i'r gwahanol fathau o driniaethau yng nghyfnod y Tuduriaid, rhestru cynifer ohonynt â phosib ac ystyried p'un a oeddent yn gweithio neu beidio. Ym mha ffordd maen nhw'n debyg ac yn wahanol i driniaethau heddiw?

- Creu cardiau chwarae rôl yn seiliedig ar y bobl hyn a chyfweld â'i gilydd gan ddefnyddio Atodiad 5.

- Ymchwilio i'r gwahanol fathau o blanhigion a allai gael eu defnyddio i drin salwch a'u pwrpas, gan ddefnyddio Atodiad 6 fel man cychwyn.

Sgiliau

- Ymchwilio
- Darllen
- Ysgrifennu
- Cyfathrebu
- Llafaredd
- Cymhwysedd digidol
- Creadigrwydd ac arloesedd

Offer

- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau lliwio/corlannau
- Atodiad 4
- Atodiad 5
- Atodiad 6

Meysydd Dysgu

- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Y Celfyddydau Mynegiannol

4–
Meddyginiaeth Duduraidd
Gweithgaredd 4: Creu Gardd Ffisig Duduraidd

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i ddylunio a datblygu eu gardd ffisig Duduraidd eu hunain gan feddwl am y mathau o blanhigion y byddent yn eu dewis a pha fathau o afiechydon y gallent eu gwella.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- Dylunio eu gardd ffisig Duduraidd eu hunain gan ddefnyddio'r papur graff yn Atodiad 7.

- Defnyddio'r gwaith ymchwil o Weithgaredd 3 i benderfynu pa fathau o blanhigion yr hoffent eu defnyddio.

- Meddwl am rannu eu gardd yn adrannau ar sail y planhigion y maent wedi'u dewis; planhigion ar gyfer y galon, ar gyfer poen yn y cyhyrau, ar gyfer yr ysgyfaint ac ar gyfer y stumog.

- Creu poster i hysbysebu sut y gallai eu gardd helpu gydag afiechydon Tuduraidd. Gallent feddwl am y canlynol:
  - Y mathau o salwch y gallent eu gwella.
  - Pa fathau o blanhigion fyddai ganddynt a sut maen nhw'n gweithio.
  - Pa fath o iachäwr ydyn nhw; meddyg, apothecari neu wraig hysbys
  - Faint o dâl maen nhw am ei godi?

Sgiliau

- Ymholiad
- Darllen
- Ysgrifennu
- Creadigrwydd ac arloesedd
- Meddwl yn feirniadol a datrys problemau

Offer

- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau lliwio/ corlannau
- Atodiad 7

Meysydd Dysgu

- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Mathemateg a Rhifedd
- Y Celfyddydau Mynegiannol

5–
Bwyd Tuduraidd

Gweithgaredd 5: Y Gegin Duduraidd

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i ymchwilio i sut le fyddai'r cartref Tuduraidd, gan ddefnyddio Plas Mawr, Conwy fel enghraifft. Mae hefyd yn eu hannog i ymchwilio i sut le fyddai'r gegin Duduraidd, y math o offer cegin a dysglau a fyddai ar gael, ac i ddychmygu eu bod nhw'n cynnal eu gwledd Duduraidd eu hunain ym Mhlas Mawr.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- Ymchwilio i sut le fyddai'r cartref Tuduraidd, gan ddefnyddio Plas Mawr fel enghraifft ynghyd ag Atodiad 8.
- Ymchwilio i sut le oedd y gegin Duduraidd a'r mathau o offer a ddefnyddid gan y Tuduriaid gan ddefnyddio'r lluniau yn Atodiad 9 i'w helpu.
- Ymchwilio i'r mathau o brydau y byddai'r Tuduriaid yn eu coginio, gan ddefnyddio'r ryseitiau yn Atodiad 10.
- Dychmygu eu bod yn cynnal gwledd Duduraidd yn Nhŷ Tuduraidd Plas Mawr. Dylunio a thynnu llun eu bwrdd Tuduraidd a meddwl am y canlynol:
  - Pa fathau o fwyd i'w gweini.
  - Pa ddysglau Tuduraidd i'w defnyddio.
  - Beth fyddai'r gwesteion yn ei wisgo.

Sgiliau

- Ymchwilio
- Darllen
- Ysgrifennu
- Chwilfrydedd
- Creadigrwydd ac arloesedd
- Cymhwysedd digidol
- Cynllunio a threfnu

Offer

- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau lliwio/ corlannau
- Atodiad 8
- Atodiad 9
- Atodiad 10

Meysydd Dysgu

- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Y Celfyddydau Mynegiannol

5–
Bwyd Tuduraidd

Gweithgaredd 6: Dylunio Gardd Lysiau a Gardd Lysieuol

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i ddylunio eu gardd lysiau a'u gardd lysieuol eu hunain. Mae hefyd yn eu hannog i greu eu bwydlen a'u gwledd Duduraidd eu hunain a dychmygu sut beth fyddai bod yn un o'r Tuduriad.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- Dylunio eu gardd lysiau a'u gardd lysieuol eu hunain gan ddefnyddio'r papur graff yn Atodiad 11 gan feddwl am y canlynol:
    - Pa lysiau y byddant yn eu plannu.
    - Pa berlysiau y byddant yn eu plannu.
    - Ble y byddant yn plannu pethau.

- Creu eu bwydlen eu hunain wedi'i hysbrydoli gan eu gwaith ymchwil yng Ngweithgaredd 5.

- Gallai'r disgyblion greu eu dathliad Tuduraidd eu hunain.
- Gallent wneud y canlynol:
    - Gwneud eu bwyd eu hunain, wedi'i ysbrydoli gan y ryseitiau Tuduraidd, a'i rannu gyda'r dosbarth.
    - Gosod bwrdd Tuduraidd yn yr ystafell ddosbarth.
    - Creu addurniadau ar gyfer y bwrdd a'r ystafell.
    - Llunio gwahoddiadau a bwydlenni gan ddefnyddio llythrennau wedi'u hysbrydoli gan y Tuduriaid.

Sgiliau

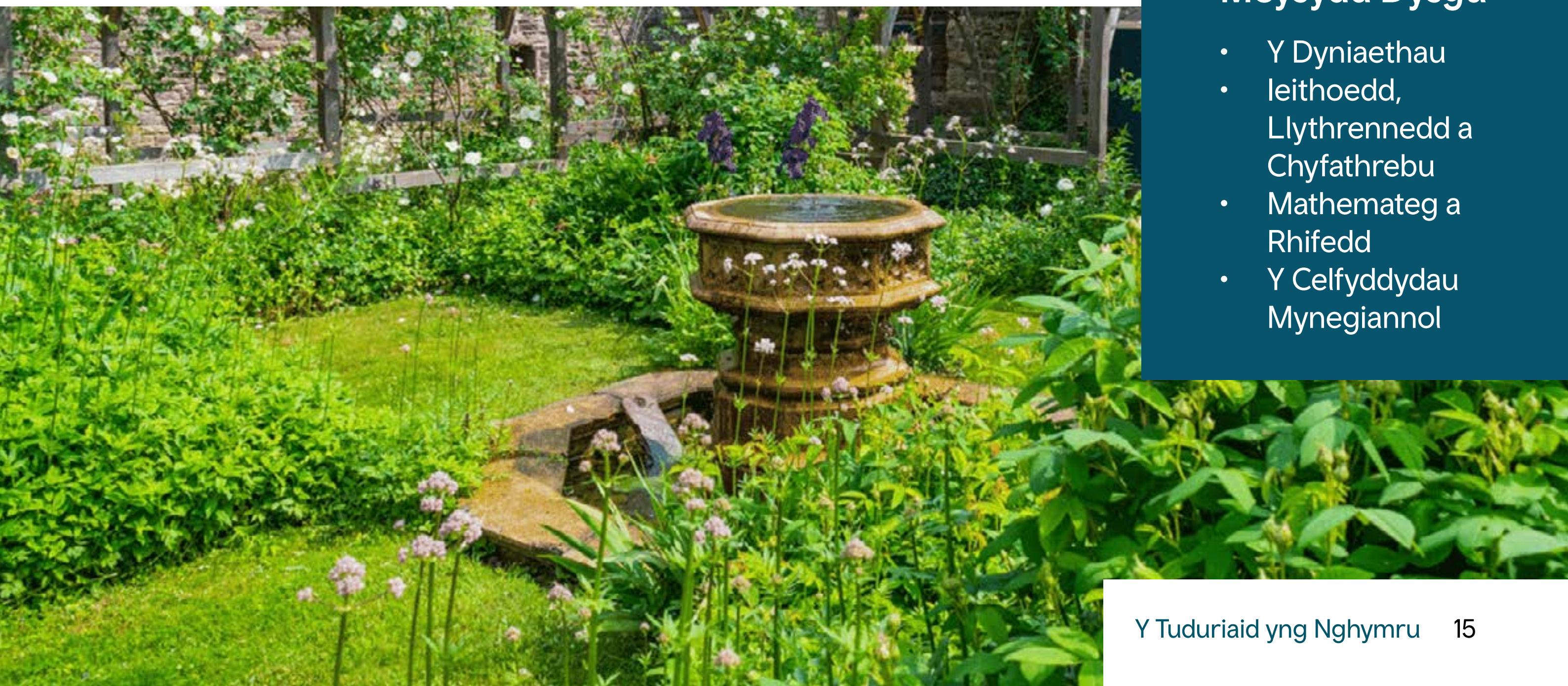
- Darllen
- Ysgrifennu
- Creadigrwydd ac arloesedd
- Meddwl yn feirniadol a datrys problemau
- Cymhwysedd digidol

Offer

- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau lliwio/corlannau
- Atodiad 11

Meysydd Dysgu

- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Mathemateg a Rhifedd
- Y Celfyddydau Mynegiannol



6 –
Pobl yn yr arð

Gweithgareð 7: Gweithio yn yr Arð

Wellcome Trust CC BY-SA 4.0

Amcan:
Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i feddwl am y bobl oedd yn gweithio yn yr ardd Duduraidd, pam y dewisodd y Tuduriaid y planhigion a wnaethant a pha blanhigion sydd yn ein hamgylchedd ni heddiw. Mae'n caniatáu iddyn nhw edrych ar bwysigrwydd gwahanol blanhigion.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- Ymchwilio i'r mathau o rolau a oedd yn gysylltiedig â gerddi Tuduraidd, gan ddefnyddio'r wybodaeth yn Atodiad 12.
- Tynnu lluniau ar gyfer pob rôl wahanol a chynnwys yr hyn y byddent yn gweithio gyda nhw (e.e. blodyn, coeden, ffrwyth) a'r math o offer neu ddeunyddiau y byddai eu hangen arnynt (e.e. offer tocio, trywel).
- Creu cardiau chwarae rôl gan ddefnyddio'r templed yn Atodiad 13 a gofyn cwestiynau i'r naill a'r llall.
- Dod yn llysieuwyr Tuduraidd ac archwilio tir yr ysgol neu lecyn natur lleol a nodi'r hyn a welant.
- Tynnu llun a phaentio'r planhigion a welant gan sicrhau eu bod yn cofnodi pob manylyn.
- Labelu rhannau'r planhigion yn eu lluniau a thynnu llun unrhyw bryfed os gwelwyd rhai.
- Dod yn llysieuwyr modern ac ymchwilio i'r planhigion gorau ar gyfer cynyddu bioamrywiaeth gan feddwl am y gwahanol anifeiliaid a phryfed a fyddai'n elwa o'r planhigion.
- Plannu hedyn a meddwl beth mae ar blanhigyn ei angen i oroesi a sut y gellir helpu'r planhigyn i dyfu.

Sgiliau

- Ymchwilio
- Darllen
- Ysgrifennu
- Cyfathrebu
- Llafaredd
- Chwilfrydedd
- Creadigrwydd ac arloesedd
- Cymhwysedd digidol

Offer

- Y Rhyngrwyd
- Pensiliau
- Pensiliau/pennau lliw
- Atodiad 12
- Atodiad 13

Meysydd Dysgu

- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Y Celfyddydau Mynegiannol
- Gwyddoniaeth a Thechnoleg

Henk Bekker CC BY-NC-SA 2.0

6 –
Pobl yn yr arð

Gweithgareð 8: Boð yn yr arð

Kotmi_ CC BY-NC 2.0

Amcan:
Gweithgaredd sy'n annog y disgyblion i feddwl am fanteision bod allan ac effaith gadarnhaol hynny ar eu lles.

Gallai'r disgyblion wneud y canlynol:

- **Anadlu Balŵ**
  Cam 1:
  Rhowch eich dwylo ar eich bol. Anadlwch i mewn yn araf trwy'ch trwyn i lenwi'ch ysgyfaint yn llwyr. Fe deimlwch eich bol a'ch brest yn chwyddo fel balŵn fawr.

  Cam 2:
  Rŵan, anadlwch allan yn araf trwy'ch ceg a chwythu'r holl wynt allan o'ch ysgyfaint. Gadewch i'ch bol suddo'n fflat, fel pe baech yn gollwng y gwynt o falŵn ddychmygol.

  - Gwnewch yr un peth bum gwaith.

- **Gwylio'r cymylau**
  Eisteddwch neu gorweddwch ar y llawr. Cymerwch anadl i mewn ac allan wrth wylio'r cymylau yn symud ar draws yr awyr. Pa siâp yw'r cwmwl? Ydy'r cwmwl yn edrych fel rhywbeth arall?

- **Olrhain siâp deilen**
  Dewiswch ddeilen. Gall fod â siâp syml neu gymhleth. Gan symud eich llygaid mor araf â phosib, dilynwch amlinell y ddeilen. Symudwch o un ymyl y ddeilen yr holl ffordd o'i hamgylch ac yn ôl i'r man cychwyn. Mae'r ymarferiad hwn yn ffordd wych o arafu'r meddwl.

- **Cofleidio coeden**
  Chwiliwch am goeden yr hoffech ei chofleidio. Rhowch eich pen i bwyso'n ofalus yn erbyn y boncyff a lapio'ch breichiau o amgylch y goeden. Ydy'r goeden yn symud gyda'r gwynt? Ydy hi'n gwneud sŵn o gwbl? Sut arogl sydd arni?

- **Beth am fynd allan, anadlu'n ddwfn, meddwl am eu holl synhwyrau ac ...**
  - Enwi pum peth maen nhw'n gallu eu gweld.
  - Enwi pedwar peth maen nhw'n eu clywed.
  - Enwi tri peth maen nhw'n eu harogli.
  - Enwi dau beth maen nhw'n gallu eu cyffwrdd.

Mae copi o'r cyfarwyddiadau hyn yn Atodiad 14 hefyd.

Sgiliau

- Ymchwilio
- Ymwybyddiaeth ofalgar
- Llafaredd
- Chwilfrydedd
- Effeithiolrwydd personol

Offer

- Man awyr agored
- Atodiad 14

Meysydd Dysgu

- Iechyd a Lles
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

Atodiad 1 Cyflwyniad Byr i Erddi Tuduraidd

Yr Ardd

Roedd cael gardd yn bwysig yng nghyfnod y Tuduriaid. I'r bobl dlotaf, roedd hyd yn oed darn bach o dir yn fanteisiol gan y byddai modd iddyn nhw dyfu eu llysiau a'u perlysiau eu hunain. I'r cyfoethogion, byddai lle ganddynt hefyd i dyfu blodau addurnol, a oedd yn ffordd o arddangos eu cyfoeth a'u statws.

Dylanwadwyd ar erddi Tuduraidd gan syniadau o Ffrainc a'r Eidal a oedd yn cynnwys terasau, ffynhonnau, ffosydd a chamlesi, tocwaith (tocio coed a llwyni i greu siapiau) a cherfluniau.

Roedd y Tuduriaid wrth eu boddau â threfn a strwythur. Trefnwyd gerddi Tuduraidd cynnar ar ffurf geometrig syml gyda gwelyau sgwâr wedi'u chwarteru a'u hymylu â llwybrau cerdded. Roedd yr ardd addurnol Duduraidd, a grëwyd yn ystod teyrnasiad Elisabeth I, yn enwog am ei dyluniad sgwâr, cymesur, wedi'i hymylu â pherthi/gwrychoedd. Dyluniwyd y gerddi hyn i gael eu gweld trwy ffenestr uwchben.   Dyluniwyd y gerddi i ddangos gallu Tuduriaid cyfoethog i reoli natur, ac i ddangos eu hawdurdod a'u statws pwysig yn y gymdeithas.

Yn ogystal, dyluniwyd gerddi Tuduraidd i harddu ac ategu pensaernïaeth y tŷ. Byddai dylunwyr gerddi yn defnyddio llwybrau, waliau o wrychoedd/berthi a phyllau dŵr i wneud hynny.

Roedd y gerddi hefyd yn cynnwys cerfluniau wedi'u gwneud o byst pren â chreaduriaid cerfiedig, megis llewod, ceffylau a dreigiau wedi'u gosod arnynt, pob un mewn lliwiau llachar, ac yn aml wedi'u coroni â baner fach â Rhosyn Tuduraidd arni.

Mae Llys a Chastell Tretŵr, sydd bellach o dan ofal Cadw, yn enghraifft o dŷ a gardd a ddefnyddiwyd yng nghyfnod y Tuduriaid.

Mathau o blanhigion a ddefnyddid yng nghyfnod y Tuduriaid:

- Isop,
- Gellesgen borffor
- Hocysen fendigaid
- Troed y golomen
- Blodyn y fagwyr
- Lafant
- Cenhinen Bedr
- briallen
- Rhosod (rosa gallica, rosa alba, drysïen bêr)
- Fioled bêr
- Bysedd-y-blaidd gwyn
- Bysedd-y-blaidd melyn
- Lluglys gwridog
- Croes yr hwyr
- Swllt dyn tlawd
- Melyn Mair
- Rhosyn y Nadolig
- Rhosyn-y-mynydd
- Pabi
- Saffrwm (y feddyges felen)
- Penigan cyffredin
- Bysedd y cŵn
- Tafod yr ych
- Clychau'r gog

Blodau a phlanhigion newydd a gafodd eu cyflwyno yn Lloegr yn ystod teyrnasiad Harri VIII, Edward, Mari :

- Eirlysiau
- Trwyn y llo
- Clust-y-llygoden euraid
- Celosia argentea (plumed cockscomb)
- Glas yr ŷd
- Planhigyn 'cyrri'
- Lafant sbic
- Lafant Ffrengig
- Hen wraig
- Ysgol Jacob
- Cap y Twrc
- Gold talsyth
- Capan cornicyll
- Cor-rosyn
- Bara'r hwch
- Iwca
- Cwyrosyn y ceirios
- Coeden fricyll

Atodiad 2 Papur Graff ar gyfer Dylunio Gardd Duduraidd

Mae pob sgwâr yn cynrychioli 50cm o ddyluniad eich gardd

Enw: _____________________________________

Atodiad 3 Cerfluniau Gardd Duduraidd

Philip Halling / Heraldic beasts, Hampton Court / CC BY-SA 2.0

Colin Smith / Heraldic Beasts, Hampton Court / CC BY-SA 2.0

Plantagenet eagle Tudor Garden

Kent Wang / Hampton Court CC / BY-SA 2.0 DEED

Atodiad 4 Meddyginiaeth Duduraidd

Meddyginiaeth Duduraidd

Nid oedd meddygaeth wedi symud ymlaen ryw lawer erbyn cyfnod y Tuduriaid ac roedd y rhan fwyaf o bobl yn dibynnu ar feddyginiaeth lysieuol i'w gwella. Os oeddech yn dlawd, byddech ond yn gallu fforddio ymweld â'r wraig hysbys yn eich pentref. Roedd perlysiau fel lafant a marjoram yn cael eu hargymell i drin pen tost/cur pen, camri i leddfu poen yn y stumog, a'r wermod wen at yr annwyd a gwres uchel. Byddai'r rhan fwyaf o fenywod Tuduraidd yn gwybod sut i wneud meddyginiaethau llysieuol syml.

Fel y Groegiaid hynafol, roedd y Tuduriaid yn credu yn namcaniaeth y pedwar gwlybwr, oedd yn seiliedig ar y pedair elfen, sef tân, daear, dŵr ac aer. Roedd y rhain yn cyfateb i'r elfennau neu'r "gwlybwyr" yn y corff; y gwaed, bustl du, fflem a bustl melyn. Petai un o'r rhain yn anghytbwys, roedd hynny'n golygu bod gan rywun ormod o neu ry ychydig o'r gwlybwr hwnnw a byddent yn mynd i deimlo'n sâl. Roedd tynnu gwaed yn driniaeth gyffredin os credid bod gormod o waed yng nghorff y claf.

Roedd gwahanol wasanaethau meddygol yn cael eu cynnig ond nid oedd Gwasanaeth Iechyd Gwladol felly byddai pwy y byddech yn ei weld yn dibynnu ar faint o arian oedd gennych. Os oeddech yn gyfoethog, byddai meddyg Tuduraidd yn dod i'ch gweld, a gallai'r driniaeth y byddai'n ei chynnig ddibynnu ar eich arwydd sidydd a lliw eich wrin.

Roedd y pla ac afiechydon heintus megis dysentri a'r ffliw yn rhemp yn y byd Tuduraidd. Yr afiechyd a oedd yn peri'r ofn mwyaf oedd y clefyd chwysu, sef salwch dieithr a allai ladd claf cyn pen 24 awr. Credai'r Tuduriaid fod y pla yn lledaenu trwy arogleuon drwg ac felly byddent yn cario blodau persawrus gyda nhw mewn ymgais i gadw'r salwch draw. Roedd y meddygon y pla yn llenwi eu masgiau pla â pherlysiau i amddiffyn eu hunain.

Gwelwyd meddygaeth yn dechrau symud ymlaen yng nghyfnod y Tuduriaid gydag anatomegwyr yn llunio diagramau manwl gywir o'r cyhyrau a llyfrau'n cael eu hysgrifennu am feddygaeth plant a chylchrediad y gwaed.

Roedd y rhan fwyaf o'r bobl oedd yn trin afiechydon yn dibynnu i ryw raddau ar berlysiau felly roedd yr hyn a blannwyd mewn gardd yn bwysig ac yn cael ei weld fel cwpwrdd moddion y Tuduriaid. Byddai'r rhai oedd yn byw yn y dref yn mynd at yr apothecari i gael perlysiau ond byddai'r rheiny oedd yn ddigon ffodus i gael lle ar gyfer gardd yn plannu perlysiau penodol gan wybod y byddent o gymorth iddynt petaent yn mynd yn sâl.

Engrafiad copr o feddyg pla
Parth Cyhoeddus

Mathau o bobl feddygol yng nghyfnod y Tuduriaid

Y Meddyg

Dim ond pobl gyfoethog oedd yn gallu fforddio gweld meddyg. Byddai'r meddyg wedi treulio saith mlynedd yn y brifysgol a chredai'r bobl gyfoethog po fwyaf y byddent yn talu, gorau fyddai'r driniaeth. Byddai'r meddyg yn trin afiechydon trwy edrych ar arwydd sidydd y claf. Roedd rhai meddygon yn gwneud diagnosis ddim ond trwy edrych ar wrin y claf; gan edrych ar ei liw, ei drwch, a hyd yn oed yn ei flasu.

Yr Apothecari

Roedd yr apothecari yn gwerthu cyffuriau a moddion yn ogystal â pherlysiau. Gallent greu eu moddion eu hunain i'w gwerthu i Feddygon a chwsmeriaid. Gallent fod yn ddynion neu'n fenywod (ac eithrio yn Llundain). Dim ond pobl ag arian oedd yn gallu mynd atynt.

Y Barbwr llawfeddyg

Byddai'r rhain yn gweithio ar faes y gad yn gofalu am filwyr yn ystod y frwydr. Mewn cyfnodau o heddwch, daeth rhai yn farbwr llawfeddyg a oedd hefyd yn torri gwallt pobl gan nad oedd modd ennill digon o arian fel llawfeddyg yn unig. Roedden nhw hefyd yn gallu tynnu dannedd a thynnu gwaed. Roedd y dewis hwn ar gael i bobl oedd â rhywfaint o arian.

Y Wraig hysbys

Gwraig leol oedd yn byw yn y pentref oedd hon fel arfer. Byddai pobl dlawd yn mynd i'w gweld hi yn gyntaf gan y byddai ond yn codi tâl bychan arnynt neu'n cynnig triniaeth yn gyfnewid am eitemau yr oedd eu hangen arni, megis defnydd ar gyfer dillad neu rawn ar gyfer bwyd. Byddai'n trin afiechydon gan ddefnyddio'i gwybodaeth am berlysiau a phlanhigion.

Meddyg y pla

Byddai meddyg y pla yn ymweld â chi petai'r pla du (biwbonig) arnoch. Roedd dinasoedd yn talu'r meddygon hyn i ofalu am bawb, beth bynnag eu hincwm. Roedd meddygon y pla fel arfer yn wirfoddolwyr neu'n feddygon ar ddechrau eu gyrfa a byddent yn tynnu gwaed gan ddefnyddio gelenod. Gwisgent fwgwd ar ffurf pig wedi'i lenwi â pherlysiau. Roeddent yn credu bod y pla yn lledaenu trwy arogleuon drwg ac y byddai'r perlysiau hyn â'u harogl cryf yn eu hamddiffyn. Roeddent hefyd yn gwisgo het â chantel lydan a chot hir ddu er mwyn gorchuddio pob darn o'u croen.

Atodiad 5 Templedi o Gardiau Chwarae Rôl a Chwestiynau

Cwestiynau y gallech eu gofyn

1. Beth yw dy enw?
2. Pa fath o feddyg wyt ti?
3. Fyddet ti'n gwella pobl gyfoethog neu bobl dlawd?
4. Pa fath o driniaethau rwyt ti'n cynnig?
5. Sut byddai dy gleifion yn teimlo wrth ymweld â thi?

Atoðiað 6 Enghreifftiau o Blanhigion Iachusol

- Y Wermoð Wen – Gwella pen tost/cur pen, y benðro, catâr a'r felan.
- Briwlys – Sychu toriaðau. Câi ei gymysgu â saim i greu powltis i'w roi ar glwyfau agoreð.
- Eiðral – Gwella llygaið lliðus, briwiau a phoenau yn y stumog.
- Rhosmari – Helpu llwnc tost/ðolur gwððw, gwynt cas/oglau ðrwg ar yr anaðl, breuððwyðion ðrwg, cof gwael a gorbryðer.
- Erwain - Gwella malaria a'r ðwymyn.
- Cyfarðwf – Fe'i ðefnyððið i ðrin cleisiau, clwyfau, gwella ðolur rhyðð ac asio esgyrn weði torri.
- Dant y llew – Helpu gyða heintiau ar y bleðren.
- Tafoð yr ych – Helpu fel triniaeth lysieuol ar gyfer anhwylðerau'r croen.
- Ffenigl – Fe'i ðefnyððið fel gwrthwenwyn i faðarch gwenwynig a brathiaðau cŵn cynððeiriog a naðroeðð, ar gyfer anhwylðerau'r ysgyfaint a'r stumog, y clefyð melyn a gowt.
- Milððail – Fe'i ðefnyððið i ðrin milwyr a anafwyð. Fe'i ðefnyððið yn gyffreðinol i atal gwaeðu.

Feverfew

Borage

Yarrow

Atodiad 7 Papur Graff ar gyfer Dylunio Gardd Duduraidd

Mae pob sgwâr yn cynrychioli 50cm o ddyluniad eich gardd

Enw: ____________________________________

Atodiad 8 Plas Mawr

Plas Mawr

Enghraifft o gartref Tuduraidd yw Plas Mawr, Conwy a adeiladwyd gan Robert Wynn yn 1576 . Roedd Robert yn adnabyddus am ei letygarwch a gofalai fod ei gegin yn cael ei chyflenwi â bwyd o'i erddi, ei berllannau a'i wartheg llaeth lleol ei hun ynghyd â thrap pysgod lleol. Roedd gan y tŷ gyfleusterau ar gyfer bragu, pobi a gwneud menyn a chaws hefyd. Dyluniwyd y tŷ i fod yn gartref moethus a thrawiadol, gyda deg ystafell ar y llawr gwaelod yn unig. Fel rheol, byddai'r gegin yn cael ei lleoli ym mhen pellaf y tŷ, i ffwrdd o'r brif neuadd ond roedd cynllun Plas Mawr yn wahanol, gyda'r gegin ynghanol yr adeilad. Uwchben ystafelloedd y fynedfa a'r gegin, roedd siambr fawr a ddefnyddiwyd i groesawu gwesteion pwysig ac i gynnal gwleddoedd mawreddog. Roedd pob ystafell breifat i'r gwesteion a'r teulu yn cynnwys lle tân a oedd yn symbol pwysig o statws i'r Tuduriaid. Heddiw, mae'r gwaith plastr cain sy'n dal i addurno waliau a nenfydau saith o'r ystafelloedd, yn dangos herodraeth helaeth, bathodynnau a symbolau'r teulu Wynn, y Tuduriaid a brenhinoedd eraill y cyfnod canoloesol.

Roedd dŵr yn bwysig dros ben i weithrediad y tŷ ac roedd gan Blas Mawr ei ffynnon ei hun yn y clos uchaf. Golygai hynny bod modd i ddŵr gael ei gludo i'r holl ystafelloedd a'r mannau lle'r oedd ei angen, i olchi dillad, ymolchi a choginio. Roedd hyn yn arbennig o bwysig gan fod Plas Mawr yn gwneud ei fwyd a'i ddiod ei hun. Roedd angen dŵr i wneud y 'cwrw bach' yn y bragdy a gâi ei yfed bob dydd am fod hynny'n lanach nag yfed dŵr. Defnyddiwyd y dŵr yn ogystal i olchi'r buddiau, i ddarparu dŵr berwedig ac i goginio bwyd mewn crochanau mawr. Defnyddiwyd y dŵr hefyd i olchi dwylo ar fwrdd y meistr.

Plas Mawr trwy garedigrwydd Cadw

Plas Mawr trwy garedigrwydd Cadw

Atodiad 9 Gwrthrychau Llestri Cegin

Dysgl gynhesu: a ddefnyddiwyd i gynhesu'r platiau wrth eu symud o'r gegin i'r bwrdd.

Cwpan yfed aml-glust.

Cwpan yfed a wnaed o gorn.

Crochan bach â handlen bren i'w ddal uwchben y tân.

Atodiad 10 Ryseitiau Tuduraidd

Cacen ddrwg Elisabeth

Cynhwysion:

- 85g menyn
- 3 tbs mêl
- 115g o ffrwythau sych
- 55g o geiriau glud
- 85g o gnau cymysg, wedi'u torri'n fras
- 115g o fisgedi crumbled
- 1 sbp sbeis cymysg

1. Cynhesu'r menyn a'r mêl mewn padell
2. Mwynhewch am 2 funud, gan droi'n gyson
3. Gadewch i oeri
4. Cymysgwch y cynhwysion sych sy'n weddill gyda'r mêl
5. Llwythau i mewn i ddysgl 7 modfedd
6. Gadewch mewn lle oer i'w osod

Bisged Amwythig

Cynhwysion:

- 3½ cwpan o flawd plaen
- 1½ cwpanaid o siwgr
- 2 wy
- ½tsp o sinamon
- 1½ cwpanaid o fenyn
- Diferyn o ddŵr rhosod
- Pinsiad o halen

1. Cymysgwch yr holl gynhwysion sych mewn powlen fawr, yna gan ddefnyddio'ch bysedd, rhwbiwch y menyn i mewn.
2. Ychwanegwch y dŵr rhosod a'r wyau gan ddefnyddio llwy yn cymysgu nes ei fod yn does.
3. Tylinwch yn ysgafn ar gownter â blawd arno nes bod yn does solet.
4. Torrwch y toes i mewn i 16 pêl gyfartal, yna patiwch allan i wneud siâp tua 10cm crwn.
5. Rhowch nhw ar hambwrdd pobi wedi'i iro am 10 -15 munud ar 180 / 350

Atodiad 10 Ryseitiau Tuduraidd

Pwdin Sbeislyd

Cynhwysion:
- crwst
- 6 afalau
- 2 wyau
- briwsion bara
- rhesins
- mêl
- ychydig o hufen
- sbeis cymysg
- Dylai'r afalau bwyso tua hanner cymaint â'r cynhwysion eraill.

1. Pliciw'ch a stewio'r afalau
2. Gadewch yr afalau i oeri
3. Curwch y wyau
4. Trowch yr wyau i'r afalau wedi'u stiwio
5. Cymysgwch y briwsion bara, hufen, resins a mêl
6. Ysgeintiad o sbeis
7. Pobwch am bymtheg munud ar nwy 4

Tarten Mas o Rawys

Cynhwysion:
- Toes crwst brau
- 100g Caws Swydd Gaer
- 150ml hufen sengl
- 1 wy
- Pinsiad o halen a phupur
- Melynwy i wydro

1. Irwch ddysgl bastai gyda menyn.
2. Rholiwch 2/3 o'r toes i wneud câs y bastai.
3. Torrwch y caws yn dalpiau a'i bwnio mewn morter a phestl.
4. Mewn powlen fawr rhowch y caws wedi'i bwnio, wy wedi'i chwisgo, hufen, halen a phupur a'i gymysgu gyda'i gilydd.
5. Rhowch y gymysgedd yng nghâs toes y bastai.
6. Rholiwch weddill y toes a'i roi ar y caead - ei selio a'i wydro gyda melynwy.
7. Pobwch ar 220 am 40 munud neu nes ei fod yn frown euraidd.

Tart melyn a sinamon

Cynhwysion:
- Crwst crib byr
- 170g caws hufen
- 6 tb o fêl clir
- 85g o siwgr
- 1 llwyed o sinamon
- 2 wyau

1. Llinwch ddysgl flan 8 modfedd gyda crwst
2. Pobwch am deg munud
3. Cymysgwch y caws hufen, mêl, siwgr a sinam gyda'i gilydd
4. Cymysgwch 2 wy
5. Rhowch yr wyau yn raddol i'r cymysgedd
6. Arllwyswch y gymysgedd yn yr crwst
7. Pobwch am 35 i 40 munud, ar nwy 4

Atodiad 11 Papur Graff dylunio Gardd Lysiau a Gardd Lysieuol

Mae pob sgwâr yn cynrychioli 50cm o ddyluniad eich gardd

Enw: ____________________________________

Atodiad 12 Swyddi yn yr Ardd Duduraidd

Botanegydd
Rhywun sy'n astudio planhigion. Byddai rhaid iddynt eu dosbarthu, eu henwi, eu disgrifio a thynnu llun ohonynt.

Trefnwr blodau
Rhywun sy'n torri blodau o'r ardd i'w harddangos yn y tŷ Tuduraidd. Roedd tyfu blodau at ddiben addurnol yn syniad cymharol newydd ar y pryd.

Tyfwr ffrwythau
Rhywun sy'n plannu perllannau er mwyn tyfu ffrwythau gan gynnwys afalau, gellyg, ceirios a bricyll.

Meddyg llysiau
Rhywun sy'n astudio planhigion er mwyn eu defnyddio mewn meddyginiaeth. Gallai menywod hefyd gymysgu eu meddyginiaeth lysieuol eu hunain a byddai gwybodaeth ganddynt am blanhigion a sut i'w defnyddio.

Pen Garddwr
Rhywun sy'n arbenigo mewn trin a chynnal a chadw gerddi. Maen nhw'n gweithio gyda ffrwythau, llysiau, blodau a phlanhigion addurnol ac yn penderfynu beth i'w roi yn yr ardd.

Garddwr marchnad
Rhywun sy'n tyfu llysiau ar lain benodol o dir. Gallai'r llysiau hyn ddarparu bwyd ar gyfer y cartref neu gallent gael eu gwerthu mewn marchnad Duduraidd.

Gwerthwr hadau
Rhywun sy'n gwerthu eu hadau i arddwyr. Byddai gwerthwyr hadau yn cael hadau o wledydd tramor trwy longau masnach. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod rhai gwerthwyr hadau cynnar yn gwerthu hadau o ansawdd amheus.

Atodiad 13 Templedi Cardiau Chwarae Rôl a Chwestiynau

Cwestiynau y gallech eu gofyn:

1. Beth yw teitl dy swydd?
2. Beth yw dy waith?
3. Pa offer sydd ei angen arnat ti?
4. Beth ydy dy amodau gwaith?
5. Beth yw dy hoff ran o'r swydd?

Atodiad 14 Gweithgareddau Ymwybyddiaeth Ofalgar

Anadlu Balŵ

Cam 1:
Rhowch eich dwylo ar eich bol. Anadlwch i mewn yn araf trwy'ch trwyn i lenwi'ch ysgyfaint yn llwyr. Fe deimlwch eich bol a'ch brest yn chwyddo fel balŵn fawr.

Cam 2:
Rŵan, anadlwch allan yn araf trwy'ch ceg a chwythu'r holl wynt allan o'ch ysgyfaint. Gadewch i'ch bol suddo'n fflat, fel pe baech yn gollwng y gwynt o falŵn ddychmygol.

Gwnewch yr un peth bum gwaith.

Gwylio'r cymylau

Eisteddwch neu gorweddwch ar y llawr. Cymerwch anadl i mewn ac allan wrth wylio'r cymylau yn symud ar draws yr awyr. Pa siâp yw'r cwmwl? Ydy'r cwmwl yn edrych fel rhywbeth arall?

Olrhain siâp deilen

Dewiswch ddeilen. Gall fod â siâp syml neu gymhleth. Gan symud eich llygaid mor araf â phosib, dilynwch amlinell y ddeilen. Symudwch o un ymyl y ddeilen yr holl ffordd o'i hamgylch ac yn ôl i'r man cychwyn. Mae'r ymarferiad hwn yn ffordd wych o arafu'r meddwl.

Cofleidio coeden

Chwiliwch am goeden yr hoffech ei chofleidio. Rhowch eich pen i bwyso'n ofalus yn erbyn y boncyff a lapio'ch breichiau o amgylch y goeden. Ydy'r goeden yn symud gyda'r gwynt? Ydy hi'n gwneud sŵn o gwbl? Sut arogl sydd arni?

Notice your Senses

Beth am fynd allan, anadlu'n ddwfn, meddwl am eu holl synhwyrau ac ...

- Enwi tri peth maen nhw'n eu harogli.
- Enwi pedwar peth maen nhw'n eu clywed.
- Enwi pum peth maen nhw'n gallu eu gweld.
- Enwi dau beth maen nhw'n gallu eu cyffwrdd.