



TGAU

3000N30-1A



DYDD MAWRTH, 15 TACHWEDD 2022 – BORE

CYMRAEG IAITH

Uned 3

Darllen ac Ysgrifennu: Trafod, Perswâd a Chyfarwyddiadol

2 awr

DEUNYDD DARLLEN I'W DDEFNYDDIO GYDAG ADRAN A

3000N301A
01

DARN DARLLEN 1

Côr Cytgan Clwyd yn galw am aelodau newydd



Ydych chi'n hoffi canu ac yn ddisgybl ysgol uwchradd?

Yn mwynhau cymdeithasu a chyfarfod â ffrindiau newydd?

Yn hoffi bod ar lwyfan?

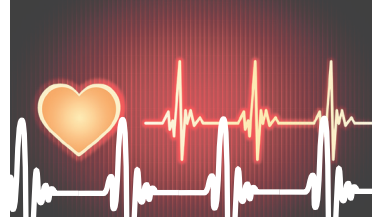
Dewch draw i sesiwn flasau Côr Cytgan Clwyd nos Iau, Hydref 10fed o 6.30 tan 7.30 yng Nghapel y Fron, Ffordd y Rhyl, Dinbych lle bydd croeso cynnes iawn i chi ac fe gewch brofi'r mwynhad o gydganu hwyliog.

Mae'r côr yn canu amrywiaeth o ganeuon – o rai ysgafn, modern i'r clasurol a'r gwerin traddodiadol.

Byddai hi'n braf cael rhagor o leisiau i ymuno â'r aelodau presennol. Dewch yn llw!

DARN DARLLEN 2

Annwyl Doctor Alaw...



Rydw i'n hoff iawn o ganu ond yn tueddu i golli fy llais yn aml. Beth dylwn i ei wneud i ofalu am fy llais?

Mae'n hanfodol dy fod yn gwneud **ymarferion cynhesu** gyda dy lais cyn canu. Fyddai athletwr proffesiynol byth yn gwrthio ei gorff i'r eithaf heb ymestyn a llacio'r cyhyrau a'r cymalau yn gyntaf. Felly, cyn dechrau canu, sicrha dy fod yn gwneud ymarferion i dwymo'r llais.

Mae **yfed digon o ddŵr** yn allweddol. Mae tannau'r llais yn dirgrynu yn erbyn ei gilydd er mwyn cynhyrchu sain. Er mwyn dirgrynu'n iawn ac i weithio'n effeithiol, mae angen eu hiro'n dda. Gofala dy fod yn hydradu'r corff gydol y dydd trwy yfed digon o ddŵr.

Wyt ti'n cael **digon o gwsg**? Un o'r ffactorau sy'n effeithio fwyaf ar leisiau cantorion ydy blinder. Pan mae'r corff wedi blino, galli glywed hynny yn y llais ac mae canu yn gwneud niwed iddo bryd hynny. Gwna bob ymdrech i gael noson lawn o gwsg.

Mae'r hyn rwyd ti'n ei **yfed a'i fwyta** yn gallu cael effaith ar gyflwr y llais hefyd. Ceisia osgoi yfed diodydd carbonedig (er enghraifft, soda) gan eu bod nhw'n dadhydradu'r corff. Yn yr un modd, fe ddylet ti osgoi bwydydd sbeislyd a bwydydd wedi'u ffrio mewn saim oherwydd gallan nhw achosi i asidau yn y stumog godi i'r oesoffagws ac effeithio ar dannau'r llais.

Gorffwysa dy lais os yw'n teimlo'n flinedig neu'n swnio'n gryg. Paid â siarad oni bai ei bod yn gwbl angenrheidiol, a phryd hynny defnyddia lais tawel iawn yn hytrach na sibrwd. Os yw dy lais yn wan, ceisia osgoi mynd allan i ddigwyddiad swnllyd, a cheisia anfon negeseuon e-bost yn hytrach na gwneud galwadau ffôn neu alw cyfarfod.

DARN DARLLEN 3

No Wê!

No wê 'mod i'n mynd i ymuno efo'r côr merched ar gyfer yr Urdd 'leni. Mam welodd Mrs Lloyd Miwsig yn Lidl y diwrnod o'r blaen a honno'n deud ei bod hi'n "biti nad ydy Laura Wyn yn dal i ganu yn y côr". A phan gyrhaeddodd hi adra, mi oedd Mam fel tiwn gron yn hefru am y peth. "O ty'd 'laen Laura Wyn, fasa hi ddim 'di gofyn oni bai bod gen ti lais bach tlws." O basa! Ma hi'n despret! Dw i'n gwybod yn iawn bod y sŵn dw i'n ei wneud wrth ganu yn debyg i sgrech tylluan yn cael ei chrogi gan weiren bigog. Isio niferoedd mae Mrs Lloyd.

Cael fy mreibio wnes i ym mlwyddyn 7 gan fod Mam wedi deud y basa hi'n talu am wersi dawnsio i mi taswn i'n mynd. Ond dw i ym mlwyddyn 10 rŵan. I be dw i isio gwastraffu amser cinio yn cymysgu efo *genod ffêc-tan, gwallt melyn-potel a bresys clir sy'n ysu am gael sbot yn y rhes flaen i gael sylw? Fedra' i ddim darllen cerddoriaeth na chofio geiriau'n hawdd, ac mae 'nghoesau i'n troi'n jeli wrth ddarllen yn Gwasanaeth o flaen pawb. Genod fel Elin Haf sy'n rhan o'r côr – genod bach da, genod bach ufudd. A'r unig reswm maen nhw'n mynd yn selog ydy er mwyn cael lle hefyd yn y Côr SATB a chael fflyrtio efo baswyr y 6ed.

Tasan ni'n cael canu rwbath call falla y baswn i'n meddwl am y peth. Ond mae canu trefniant o gân bop Gymraeg o'r 80au mor *lame*, canu trefniant o emyn mor hen ffasiwn a chanu darn clasurol mor *boring*. A be tasan ni'n gorfod clapio neu symud neu rwbath? Mae gan robot fwy o rythm na fi! Dw i wedi gwyllo rhaglenni fel Glee ar Netflix a tasa 'na fymryn o obaith mai dyna'r math o ddarnau fasan ni'n eu canu mi faswn i yno fel siot. Ond na. Pawb yn canu'n berffaith efo lleisiau sy'n crynu fel Nain, yn trio asio eu lleisiau ac yn canu nodau sydd yn rhy uchel i gi eu clywed, yn gwneud stumiau gwirion a chau llygaid i drïo profi eu bod nhw'n "teimlo'r geiriau" a Mrs Lloyd yn chwifio fel melin wynt mewn storm o'u blaenau nhw.

Felly, sori Mam a Mrs Lloyd, no wê.

*genod – merched

DARN DARLLEN 4

Canu'n Iach

Beth yw effaith canu ar y corff?

Atal annwyd a ffliw

Mae canu yn lleihau'r cyfle i facteria ffynnu yn y trwyn a'r gwddf.

Hybu pŵer yr ymennydd

Mae canu yn gwella'r gallu i ganolbwyntio ac yn gwella'r cof.

Rhoi hwb i'r system imiwnedd

Mae canu yn gwella cylchrediad y gwaed sy'n cario mwy o ocsigen i'r celloedd.



Datblygu ysgyfaint iach

Mae canu yn gwneud i chi anadlu'n ddyfnach er mwyn cymryd mwy o ocsigen i mewn i'r corff ac yn rhyddhau tensiwn yn y cyhyrau.

Cryfhau cyhyrau'r stumog

Mae'r cyhyrau abdomenol a rhyngasennol i gyd yn cryfhau wrth ganu.

Gwella osgo

Mae'r frest yn ehangu a'r cefn ac ysgwyddau yn sythu wrth ganu.

Lleihau pwysedd gwaed

Mae canu yn cynyddu curiad y galon.

Gostwng lefelau pryder

Mae canu yn dileu negyddiaeth gan ei fod yn brofiad emosiynol cadarnhaol a hwyliog.

DARN DARLLEN 5

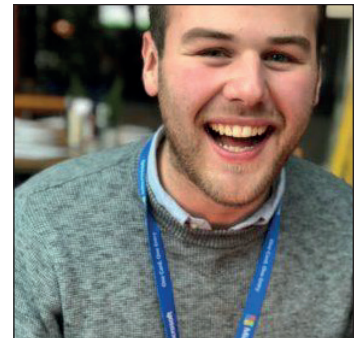
**ONLY
BOYS
ALLOUD**

Côr bechgyn o Gymru yw *Only Boys Aloud* sy'n cynnwys tua 240 o fechgyn – o Gaerdydd i Gwmbrân, ac o gantorion profiadol i rai nad ydyn nhw wedi rhoi cynnig arni o'r blaen. Gall unrhyw fachgen 11 i 19 oed ymuno.

PROFFIL ELLIOT – CYN-AELOD O ONLY BOYS ALOUD

Dywed ychydig am dy gefndir wrthym ni.

Roeddwn i'n un o aelodau cyntaf OBA rhwng 2010–2013. Ar ôl astudio ym Mhrifysgol Caerdydd, rydw i bellach yn byw yn Llundain ac yn gweithio i *Microsoft*.



Beth oedd y peth gorau am fod yn aelod o OBA?

Ble i ddechrau?! Y peth gorau i mi oedd cael y cyfle i wneud yr hyn yr oeddwn yn ei garu, gyda phobl arbennig yn rhai o leoliadau mwyaf mawreddog y Deyrnas Unedig a thu hwnt.

A oedd bod yn aelod o OBA wedi dy helpu i gyflawni unrhyw uchelgais?

Yn bendant. Fe wnaeth y cyfleoedd a gefais i gynrychioli OBA ar y llwyfan ac ar y teledu wella fy sgiliau siarad cyhoeddus, fy nysgu i gyfleu neges yn effeithiol a fy helpu i fagu hyder pan oeddwn o flaen cynulleidfa. Dyma'r holl bethau y mae eu hangen arnaf ar gyfer fy swydd bob dydd ac fe chwaraeodd OBA ran fawr yn y gwaith o ddatblygu'r sgiliau hynny.

Pa gyngor fyddet ti'n ei roi i fachgen sy'n ystyried ymuno ag OBA?

Dyma'r profiad gorau a gei di a byddi di'n cael cyfleoedd nad oeddet ti erioed wedi meddwl eu bod yn bosib. Creda neu beidio, rhan fach iawn o'r profiad cyflawn yw'r "canu" – mae'r cyfeillgarwch rwyf ti'n ei brofi yn ystod profiadau gwirioneddol unigryw yn rhywbeth a fydd yn aros gyda ti am byth!

Alli di grynhoi dy brofiad OBA mewn 3 gair?

Tair blynedd fythgofiadwy ...

DARN DARLLEN 6



Cythraul Canu ar y Teras!

Everton a Lerpwl; Man U a Man City; – dyma'r darbis pêl-droed mwyaf cystadleuol yn y byd, sy'n enwog am rwygo dinasoedd, cymunedau a hyd yn oed deuluoedd ar adegau. Ond does 'na 'run gêm sy'n debyg i'r darbi lleol rhwng Llanrug a Llanbêr yn ardal Caernarfon.

Yn y bennod gyntaf o'r gyfres newydd o **Corau Rhys Meirion** mae Rhys yn gobeithio dod â'r ddau dîm pêl-droed, Clwb Pêl-droed Llanrug a Chlwb Pêl-droed Llanberis, at ei gilydd i ffurfio côr newydd sbon.

"Er mai dim ond 4 milltir sydd rhwng y ddau bentref, mae 'na gythraul chwarae wedi hollti'r ddwy gymuned yma ers canrif a mwy. Er mai tipyn o hwyl a thynnu coes ydy'r gystadleuaeth yn y bôn... mae ennill y gêm yn bwysig iawn i'r ddwy ochr!" meddai Rhys Meirion.

Bydd y côr yn perfformio cân sydd wedi cael ei chyfansoddi yn arbennig gan y canwr a'r cyfansoddwr, Ifan Pritchard, sy'n adnabyddus fel canwr y grŵp pop, Gwilym. Bydd rhaid i'r ddau dîm lunio *chants* arbennig i'w hadrodd yn y gân.

"Heb ddatgelu gormod am y *chants*, galla' i ddweud bod digon o dynnu coes a dychan ynddyn nhw... 'stwffio nhw a Hogiau'r Wyddfa' ydy un llinell sy'n aros yn y cof! Ond er bod y timau yn herio'i gilydd, maen nhw mor debyg ar yr un pryd! Mae'r côr pêl-droed yn ddathliad o'r pentrefi a phobl y gymuned sy'n gweithio mor galed i gefnogi'r timau. Mae 'na gymuned yn perthyn i bob tîm pêl-droed, yn union fel y gymuned sydd o fewn côr."

Hefyd yn ystod y gyfres, mi fydd Rhys yn ffurfio côr yn y gogledd o ferched sydd wedi cael eu cyffwrdd gan Gancr y Fron mewn rhaglen emosiynol, côr o ddysgwyr Cymraeg yn ardal Sir Benfro, a chôr o Wirfoddolwyr y Gwasanaethau Brys ym Mhen Llŷn.

"Mae'r gyfres hon o **Corau Rhys Meirion** yn clymu llond lle o emosiynau. Mae 'na chwerthin a dagrau, ac mae'r canu yn dod o'r enaid bob tro. Un peth sy'n gyffredin rhwng pob un o'r corau ydy bod yr holl aelodau yn gwenu'n syth ar ôl gorffen canu. Be 'da ni'n trio'i brofi ydy bod canu mewn côr yn llesol."

Pa dîm fydd yn dod i'r brig, Llanrug neu Llanbêr? Gwylwch **Corau Rhys Meirion**, nos lau y 6ed o Chwefror am 8.00 ar S4C!

TUDALEN WAG