

Gwobr  
Efydd DofE

# NEWID BYWYD ER GWELL



IEUENCTID  
HEB  
GYFYNGIADAU

Gwybodaeth i  
rieni a gofalwyr

# DYMA DDECHRAU'R DAITH

Drwy ymgymryd â DofE, mae'r unigolyn ifanc yn eich bywyd wedi gwneud penderfyniad i newid ei fywyd. Penderfyniad a fydd yn ei helpu i fagu cred hirdymor yn ei hun – a gallwch chi chwarae rhan allweddol.

Beth bynnag yw ei allu, diddordeb neu gefndir, mae'r DofE yn gyfle i unrhyw unigolyn ifanc ymgymryd â'i heriau ei hun, mynd ar drywydd y pethau sy'n mynd â'i fryd, darganfod sgiliau newydd a gwneud gwahaniaeth yn ei gymuned. Yn fwy na hynny, gall cyflawni Gwobr DofE helpu i wneud ei geisiadau i golegau, prifysgolion a chyflogwyr yn hynod drawiadol.

Dro ar ôl tro, rydym wedi gweld pan mae pobl ifanc yn magu cred ynddynt eu hunain, mae'r hyn y gallant ei gyflawni yn ddiderfyn. Diolch am gefnogi eich unigolyn ifanc ar ei antur DofE.

**“Rwy’n falch ohonof i fy hun  
am ei gyflawni” Fraser, 14**

## CADWCH LYGAD AR Y DIWEDDARAF

Mae ein cylchlythyr rheolaidd i rieni a gofalwyr yn llawn awgrymiadau, adnoddau defnyddiol a chynghor ar wisg ac alldeithiau. Yn ogystal, cewch brisiau gostyngol arbennig, a mynediad at ddigwyddiadau a raffl gwobrau.

**Cofrestrwch yn [DofE.org/preferences](https://DofE.org/preferences)**



# BETH SYDD ANGEN I CHI EI WYBOD

**Mae'r DofE yn agored i unrhyw unigolyn ifanc rhwng 14-24 oed. Mae'r Gwobrau yn mynd yn gynyddol heriol o ran ymrwymiad. Efydd yw'r Wobr lefel mynediad ac Aur yw'r uchaf.**

## Yr adrannau

I gyflawni DofE Efydd, rhaid i bob unigolyn ifanc ddewis a chwblhau ei raglen ei hun o weithgareddau dan y pedair adran hyn.

Yr unigolyn sy'n cymryd rhan sy'n gyfrifol am y gweithgareddau ym

## GWIRFODDOLI

Gwneud gwahaniaeth yn ei gymuned drwy helpu unigolion neu sefydliadau.

## CORFFOROL

Gwella mewn maes chwaraeon, dawn neu ffitrwydd.

## SGILIAU

Datblygu a darganfod sgiliau ymarferol a chymdeithasol a diddordebau.

## PRESWYL

Cymryd rhan mewn gweithgaredd cyfrannol oddi cartref.

mhob adran – felly mae pob rhaglen yn wirioneddol unigryw a phersonol. O ffotograffiaeth i bêl-fasged cadair olwyn, codi arian i elusen i fentora tîm chwaraeon, gall roi cynnig ar rywbeth hollol newydd neu anelu at wella rhywbeth sydd eisoes yn mynd â'i fryd. Mae'r posibilïadau yn ddiderfyn.

## Yr amserlenni

Mae ymgymryd â'r DofE yn gofyn ymrwymiad, ond digon rhwydd i bobl ifanc yw gwneud i'r DofE gyd-fynd â'u hastudiaethau a'u bywyd cymdeithasol. Dylai cyfranogwyr ddisgwyl i bob gweithgaredd gymryd awr yr wythnos am gyfnod o amser penodol.

## Yr effaith

Ers dechrau arni yn 1956, mae miliynau o bobl ifanc wedi magu cred hirdymor ynddynt eu hunain drwy DofE. O gael hwyl a sbri gyda ffrindiau, i ffitrwydd a llesiant corfforol, i sgiliau hanfodol ar gyfer gwaith a bywyd, dyma flas ar y manteision lu o wneud DofE i bobl ifanc:

- Ennill cyflawniad cydnabyddedig sy'n wych ar gyfer CVs, ceisiadau prifysgol a swyddi
- Rhoi cynnig ar rywbeth newydd a magu hyder ym mhob agwedd ar fywyd
- Datblygu gwytnwch a dysgu sut i oresgyn heriau
- Gwella ffitrwydd, hapusrwydd ac iechyd
- Chwarae rôl weithredol yn helpu eu cymuned leol
- Gwella sgiliau cymdeithasol a gwneud ffrindiau newydd.

**Mae rhagor o wybodaeth ynghylch DofE yn [DofE.org/do](http://DofE.org/do)**

# PEDWAR PETH I RIENI A GWARCHEIDWAID EU HYSTYRIED

O'r wobwr Efydd hyd at y wobwr Aur, gall rhieni a gofalwyr chwarae rôl allweddol yn cefnogi antur DofE unrhyw unigolyn ifanc.

## 1. Cefnogwch

Mae pob Gwobr DofE yn ymrwymiad. I sicrhau bod gan yr unigolyn ifanc y cyfle gorau i'w gwblhau, anogwch ef i ddewis gweithgareddau sy'n ei gyffroi, sydd ar gael yn lleol ac yn addas i'ch cyllideb. Mae'n debyg y bydd angen i chi helpu gyda thrafnidiaeth a phrynu gwisg a chyfarpar hefyd. Ac wrth i'w DofE ddod i ben, anogwch ef i sicrhau bod ganddo adroddiadau gan ei Asesydd, er mwyn iddo gael cadarnhau ei Wobr.

## 2. Arbedwch Arian

Mae pob un sy'n cymryd rhan yn y DofE yn cael Cerdyn DofE syn rhoi prisiau gostyngol arbennig i chi yn y prif siopau awyr agored, megis Go Outdoors, Blacks, Millets, Ultimate Outdoors a Tiso. Gallwch sicrhau eu bod yn cael y bargeinion gorau posibl drwy fynd i [DofE.org/shopping](http://DofE.org/shopping)

## 3. Gwiriwch Eto

Sicrhewch fod eich unigolyn ifanc yn gwirio ei gynlluniau gyda'i Arweinydd DofE fel bod popeth yn cyfrif ac yn cyd-fynd â'r adrannau cywir. Atgoffwch ef i ddiweddaru ei dudalennau eDofE ar-lein, neu drwy ei ap DofE am ddim, gan ddefnyddio lluniau a thystiolaeth i ddangos cynnydd. Mae'n bosibl y bydd

angen i chi ei helpu i ddod o hyd i Aseswr i gadarnhau adrannau, megis hyfforddwr chwaraeon, athro celf neu arweinydd gweithgaredd (nid aelod o'r teulu).

## 4. Diogelwch

Mae'n bwysig gwybod os ydi'r unigolyn dan 18 oed, chi sy'n gyfrifol am sicrhau bod gwiriadau a gweithdrefnau diogelu priodol ar waith lle bynnag mae'n gwneud ei weithgareddau DofE, yn arbennig os ydych wedi trefnu'r gweithgareddau eich hunain.

Wrth ddefnyddio eDofE, ni ddylai pobl ifanc byth rannu eu henw defnyddiwr na chyfrinair a dylent sicrhau bod unrhyw beth maent yn ei rannu yn ddefnyddiol a chwrtais. Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch diogelu mewn perthynas â bwlio neu aflonyddu neu'ch bod yn destun ymosodiad rhywiol neu hiliol, dylech ei adrodd i ysgol neu sefydliad ieuenctid eich unigolyn ifanc. Mae rhagor o gefnogaeth ar gael yn: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) neu [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

Mae rhagor o wybodaeth ynghylch diogelu ar gael ar ein gwefan DofE. [org/run/safeguarding](http://org/run/safeguarding)



@DofE



theDofE



theDofEUK



DofEUK

[DofE.org](http://DofE.org)