



**“Pan wnes i DofE, sylweddolais fod byd cyfan yn barod i’w archwilio.” Lily, 15**

## CHWE CHAM AT EICH DofE

1. Cofrestrwch drwy eDofE.org neu’r ap DofE.
2. Dewiswch weithgareddau ar gyfer pob adran a’u cadarnhau gydag Arweinydd.
3. Gwnewch eich gweithgareddau ar gyfer y cyfnod o amser penodol a chofnodwch eich cynnydd.
4. Gofynnwch i Aseswr gadarnhau pob gweithgaredd.
5. Cyflawnwch eich Gwobr Efydd!
6. Heriwch eich hun ychydig yn rhagor a chymryd y cam tuag at y Wobr Arian.

Mae’r DofE yn helpu pobl ifanc i fagu cred hirdymor ynddynt eu hunain, eu cefnogi i ymgymryd â’u heriau eu hunain, mynd ar drywydd y pethau sy’n mynd â’u bryd, a darganfod doniau nad oeddynt yn ymwybodol ohonynt. Oherwydd pan ydych yn profi i chi’ch hunan eich bod yn barod am unrhyw beth, does dim yn gallu eich dal yn ôl.

## Yma i helpu

**Evch i DofE.org/do am syniadau ac adnoddau i’ch cefnogi drwy eich DofE.**

 @DofE

 theDofE

 theDofEUK

 DofEUK

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

Mae Gwobr Dug Caeredin yn Elusen Gofrestredig, rhif: 1072490, ac yn yr Alban, rhif: SC038254, a Chorfforaeth y Siarter Brenhinol, rhif: RC000806. Swyddfa Gofrestredig: Gulliver House, Madeira Walk, WINDSOR, Berkshire SL4 1EU

Gwobr  
Efydd DofE



# EWCH AM EFYDD



**IEUENCTID  
HEB  
GYFYNGIADAU**

Gwybodaeth  
ynghylch  
y rhaglen i  
gyfranogwyr



# CROESO I'CH DOFE

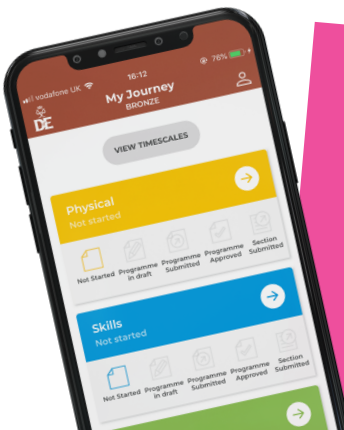
## Llongyfarchiadau ar benderfynu ymgymryd â Gwobr Efydd DofE.

Mae DofE pawb yn unigryw ond yn antur bob amser. Mae'n rhoi'r cyfle i chi ymgymryd â'ch heriau eich hun, mynd ar drywydd yr hyn sy'n mynd â'ch bryd, a darganfod doniau nad oeddech yn ymwybodol ohonynt.

Byddwch yn dewis o blith miloedd o weithgareddau, bydd rhai ohonynt yn gyfarwydd i chi a rhai yn hollol newydd. O bêl-droed i wneud ffilm, sgrialu i ganu, DJ'io i helpu yn eich clwb ieuencid lleol – mae'r posibiliadau yn ddiderfyn. Yn fwy na hynny, byddwch yn creu atgofion, ffrindiau a sgiliau a fydd yn para am byth.

Nid yn unig y bydd eich DofE yn eich helpu chi i fod yn drawiadol pan fyddwch yn gwneud cais i'r coleg, prifysgol neu swydd, bydd yn eich helpu chi i fagu cred hirdymor ynoch chi'ch hunan. Oherwydd yn ein barn ni, pan ydych yn profi i chi'ch hunan eich bod yn barod am unrhyw beth, does dim yn gallu eich dal yn ôl.

**Croeso i fywyd diderfyn.**



### Lawrlwythwch ap DofE

Mae'r ap DofE yn rhoi ffordd gyflym a rhwydd i chi allu cynllunio'ch gweithgareddau, cysylltu â'ch Arweinydd DofE, cwblhau eich rhaglen a chyflawni eich Gwobr. Lawrlwythwch yr ap heddiw i ddechrau arni.



## PEDAIR ADRAN. UN PROFIAD BYTHGOFIADWY.

Mae eich Gwobr DofE yn gwbl unigryw i chi. Bydd angen i chi ddewis a chwblhau un gweithgaredd i'w wneud ym mhob un o'r pedair adran. Bydd angen i chi wneud un o'r gweithgareddau hyn am gyfnod o dri mis ac un am chwe mis. Yr alltaith yw'r unig eithriad, gan ei fod yn digwydd dros ddau ddiwrnod ac un noson.

**Awgrym ardderchog.** Bydd dewis gweithgareddau y byddwch yn eu mwynhau yn ei gwneud hi'n haws i chi lynu wrthynt ac yn y pendraw yn eich helpu chi i gael mwy o fudd o'ch profiad DofE.

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

### 1. GWIRFODDOLI 3 mis\*

Boed ydych yn treulio amser gydag elusen leol neu'n helpu i drefnu gweithgareddau i'ch clwb ieuencid, ewch amdani a gwnewch wahaniaeth yn eich cymuned drwy helpu eraill, yr amgylchedd neu eich elusen leol.

**Syniadau i'ch dechrau chi arni:**  
Helpu mewn siop elusen, codi arian at achos da lleol, gwaith cadwraeth, ymgyrchu, mentora.

### 2. CORFFOROL 3 mis\*

O sgrialu i sgwba-blymio, pêl-fasged cadair olwyn i bale, dewiswch eich llwybr eich hun i gadw'n heini. Byddwch yn olrhain eich cynnydd ac yn gwella eich ffitrwydd, hapusrwydd ac iechyd ar yr un pryd

**Syniadau i'ch dechrau chi arni:**  
nofio, pêl-rwyd, dosbarthiadau ffitrwydd,awns, hoci, pêl-droed, tennis cadair olwyn.

### 3. SGILIAU 3 mis\*

Dysgwch rywbeth yr ydych wastad wedi bod eisiau ei ddysgu neu beth am wella eich gallu i wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau? O wneud ffilm i chwarae offeryn cerddorol, coginio i ofalu am anifeiliaid, beth fyddwch chi'n ei ddewis?

**Syniadau i'ch dechrau chi arni:**  
ffotograffiaeth, chwarae offeryn cerddorol, tynnu llun, cymorth cyntaf, coginio, canu.

### 4. ALLTAITH 2 ddiwrnod 1 noson

Fel rhan o dîm bach, cewch brofiad bythgofiadwy yn ymgyfarwyddo â bywyd yn yr awyr agored, a gwella eich sgiliau cyfathrebu ac arwain ar hyd y ffordd.

**Syniadau i'ch dechrau chi arni:**  
beicio, marchogaeth, cerdded, canwio / caiacio.

\* Dewiswch un gweithgaredd o blith yr adrannau Gwirfoddoli, Corfforol neu Sgiliau i'w ymestyn i 6 mis

**Am ragor o syniadau ac ysbrydoliaeth, lawrlwythwch yr ap neu ewch i:**  
[DofE.org/do/activities](https://DofE.org/do/activities)

