



**“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 Aur!
6. Beth am ystyried trosglwyddo’ch sgiliau i eraill drwy ddod yn Arweinydd DofE?

## 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  
Aur DofE

**AMDANI  
GYDA'R  
AUR**



**IEUENCTID  
HEB  
GYFYNGIADAU**

**Gwybodaeth  
ynghylch  
y rhaglen i  
gyfranogwyr**



# CROESO I'CH DOFE

## Llongyfarchiadau ar benderfynu ymgymryd â Gwobr Aur 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 posibilïadau 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.



## PUM 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 pum adran. Gyda'r Wobr Aur, bydd angen i chi Wirfoddoli am 12 mis, cewch ddewis rhwng gwneud yr adran Gorfforol neu Sgiliau am 12 mis a gwneud yr adran yn weddill am chwe mis. Mae alltaith y wobr Aur yn cael ei chynnal dros bedwar diwrnod a thair noson. Mae adran Breswyl ychwanegol i'r wobr Aur, a ddylai bara am bum diwrnod a phedair noson oddi cartref.

**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.

**“Bu i'r DofE fy nysgu y gallaf fynd cam ymhellach na'r disgwyl” Lucy, 21**

### 1. GWIRFODDOLI 12 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 12 neu 6 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 12 neu 6 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 4 diwrnod 3 noson

Fel rhan o dîm bach, cewch brofiad bythgofiadwy yn ymgysylltu 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.

### 5. PRESWYL 5 diwrnod 4 noson

Treuliwch amser oddi cartref yn gwneud gweithgaredd cyfrannol gyda phobl nad ydych erioed wedi'u cwrdd o'r blaen. O ddysgu sut mae eirafyrdio i helpu mewn gwersyll i blant, chi sydd i benderfynu.

**Syniadau i'ch dechrau chi arni:** gweler DofE.org/do.

\* Dewiswch un gweithgaredd o blith yr adrannau Corfforol neu Sgiliau i'w ymestyn i 12 mis. Os na wnaethoch y Wobr Efydd nag Arian, bydd angen i chi wneud 18 mis o naill ai'r adran Wirfoddoli, Corfforol neu Sgiliau.

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