



“Mae’r DofE yn cynnig y cyfle i bobl ifanc herio eu labeli eu hunain.” Mia, 15

## EICH DOFE MEWN CHWE CHAM

- 1 Cofrestrwch trwy eDofE.org neu’r ap DofE.
- 2 Dewiswch eich gweithgareddau ar gyfer pob adran a gofyn i’ch Arweinydd eu cymeradwyo.
- 3 Gwnewch eich gweithgareddau am y cyfnod gofynnol a chofnodi eich cynnydd.
- 4 Gofynnwch i Aseswr gymeradwyo pob gweithgaredd.
- 5 Ennill eich Gwobr Efydd!
- 6 Beth am roi her arall i chi’ch hun drwy ymgymryd â’r Wobr Arian?

Mae’r DofE yn helpu pobl ifanc i feithrin ffydd gydol oes yn eu hunain, yn eu cefnogi i fynd i’r afael â’u heriau eu hunain, dilyn eu diddordebau, a darganfod doniau nad oeddynt yn ymwybodol eu bod yn meddu arnynt. Oherwydd, pan fyddwch yn profi i chi eich hun eich bod yn barod ar gyfer unrhyw beth, ni all unrhyw beth eich dal yn ôl.

## Rydym ni yma i helpu

Ewch i [DofE.org/do](https://DofE.org/do) i gael syniadau ac adnoddau i’ch cefnogi ar eich taith 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, ac yn Gorfforaeth Siarter Frenhinol Rhif: RC000806. Swyddfa Gofrestredig: 9 Greyfriars Road, Reading, RG1 1NU.

B/W/2024



# EWCH AM EFYDD



**IEUENCTID  
HEB  
GYFYNGIADAU**

**Gwybodaeth  
i gyfranogwyr  
y rhaglen**



# CROESO I'CH RHAGLEN DOFE

## Llongyfarchiadau ar ddechrau eich gwobr DofE Efydd.

Mae profiad DofE pawb yn unigryw, ond mae antur i'w gael bob amser. Mae'n rhoi'r cyfle i chi ymgymryd â'ch heriau eich hun, dilyn eich diddordebau, a darganfod doniau nad oeddech yn ymwybodol eich bod yn meddu arnynt.

Byddwch yn dewis o blith miloedd o weithgareddau, rhai y byddwch efallai eisoes yn eu gwneud, a rhai hollol newydd. O bêl-droed i wneud ffilmiau, sglefrfyrrddio i ganu, o DJ'io i helpu yn eich clwb ieuencid lleol - mae'r posibilïadau'n ddiwedd. Ar ben hynny, byddwch yn creu atgofion, yn gwneud ffrindiau ac yn datblygu sgiliau a fydd yn para am byth.

Bydd eich gwobr DofE nid yn unig yn gwneud i chi sefyll allan pan fyddwch yn gwneud cais am le mewn coleg neu brifysgol neu'n ymgeisio am swydd, bydd hefyd yn helpu i ddatblygu ffydd gydol oes ynoch chi'ch hun. Rydym yn credu pan fyddwch yn profi i chi'ch hun eich bod yn barod am unrhyw beth, ni all ddim eich rhwystro.

**Peidiwch â gadael i unrhyw beth eich rhwystro.**

### Lawrlwythwch yr ap DofE

Mae'r ap DofE yn ei gwneud hi'n gyflym ac yn hawdd cynllunio eich gweithgareddau, cysylltu â'ch Arweinydd DofE, cwblhau eich rhaglen ac ennill eich Gwobr. Lawrlwythwch yr ap heddiw a dechrau arni.



## PEDAIR ADRAN. UN PROFIAD BYTHGOFIADWY.

Mae eich profiad DofE yn unigryw i chi. Bydd angen i chi ddewis a chwblhau un gweithgaredd i'w wneud yn y pedair adran.

Bydd disgwyl i chi wneud dau o'r gweithgareddau hyn am gyfnod o dri mis ac un o'r gweithgareddau am chwe mis. Yr adran Alldaith yw'r unig eithriad, mae'r adran honno'n cael ei chynnal dros ddau ddiwrnod ac un noson.

**Awgrym ardderchog:** Bydd dewis gweithgareddau rydych yn eu mwynhau yn ei gwneud hi'n haws i ddal ati ac yn y pendraw, bydd yn eich helpu i gael mwy allan o'r profiad DofE.

**“Mae'r DofE yn mynd  
â chi tu allan i'ch  
parth cyfforddus.”**  
Mohammed, 14

### 1. GWIRFODDOLI 3 mis\*

Pa un a ydych yn penderfynu rhoi o'ch amser i elusen leol neu helpu i drefnu gweithgareddau ar gyfer eich clwb ieuencid, ewch amdani i wneud gwahaniaeth yn eich cymuned, i'r amgylchedd neu elusen leol.

**Syniadau i ddechrau arni:**  
Helpu mewn siop elusen, codi arian at achos lleol, dechrau gwaith cadwraeth, ymgyrchu neu fentora eraill.

### 3. SGILIAU 3 mis\*

Dysgwch rywbeth rydych chi wedi bod eisiau ei wneud erioed neu efallai gwella mewn rhywbeth rydych eisoes yn ei wneud. O wneud ffilmiau i chwarae offeryn cerddorol, o goginio i ofalu am anifeiliaid, beth fyddwch chi'n ei ddewis?

**Syniadau i ddechrau arni:**  
Ffotograffiaeth, chwarae offeryn cerddorol, arlunio, cymorth cyntaf, coginio, e-chwaraeon, canu.

### 2. CORFFOROL 3 mis\*

O sglefrfyrrddio i sgwba-blymio, o bêl-fasged cadair olwyn i fale, dewiswch eich ffordd eich hun i fod yn egniol. Byddwch yn olrhain eich cynnydd ac yn dod yn fwy heini, yn hapusach ac yn iachach

**Syniadau i ddechrau arni:**  
Nofio, pêl-rwyd, dosbarthiadau ffitrwydd,awns, hoci, pêl-droed, tenis cadair olwyn.

### 4. ALLDAITH 2 ddiwrnod, 1 noson

Fel rhan o dîm bach byddwch yn cael profiad bythgofiadwy yn yr awyr agored. Byddwch hefyd yn gwella eich sgiliau cyfathrebu ac arwain.

**Syniadau i ddechrau arni:**  
Seiclo, marchogaeth, heicio, canwio/caiacio.

\* Dewiswch un o'r adrannau: Gwirfoddoli, Corfforol neu Sgiliau i'w ymestyn i 6 mis.

**I gael rhagor o syniadau ac ysbrydoliaeth, lawrlwythwch yr ap neu ewch i:**  
**DofE.org/do/activities**

