NEWID BYWYD ER GWELL

IEUENCTID HEB GYFYNGIADAU

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr

MAE'R DAITH YN DECHRAU YMA

Drwy wneud y penderfyniad i ymgymryd â Gwobr Dug Caeredin (DofE), mae'r unigolyn ifanc yn eich bywyd wedi gwneud penderfyniad a allai newid ei fywyd. Penderfyniad a fydd yn ei helpu i fagu ffydd hirdymor ynddo'i 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, dilyn ei ddiddordebau, darganfod sgiliau newydd a gwneud gwahaniaeth yn ei gymuned. Yn fwy na hynny, gall ennill Gwobr DofE helpu i wneud ei geisiadau i golegau, prifysgolion a chyflogwyr yn hynod drawiadol.

Os yw eich unigolyn ifanc wedi cwblhau'r wobr Efydd neu Arian, byddwch eisoes yn ymwybodol pa mor bwerus all rhaglen DofE fod. Y wobr Aur yw'r llwyddiant uchaf yn y rhaglen DofE, felly mae angen hyd yn oed mwy o ymrwymiad i'w hennill. Mae adran ychwanegol i'w chwblhau sef yr Adran Breswyl. Mae'r rhaglen gyfan hefyd yn hirach, yn fwy anodd – ond yn hyd yn oed fwy gwerth chweil.

Dro ar ôl tro, rydym wedi gweld pan mae pobl ifanc yn magu ffydd ynddynt eu hunain, nid oes terfyn ar yr hyn y gallant ei gyflawni. Diolch am gefnogi eich unigolyn ifanc ar ei antur DofE.

"Gwnaeth y DofE fy annog i fynd y tu allan i fy swigen fach fy hun." Lottie, 21

AROS YN WYBODUS

Mae ein cylchlythyr rheolaidd i rieni a gofalwyr yn llawn awgrymiadau, adnoddau defnyddiol, manylion am y cit sydd ei angen a chyngor ar alldeithiau. Yn ogystal, byddwch yn cael mynediad at ostyngiadau arbennig, digwyddiadau a rafflau. **I gofrestru i gael y cylchlythyr ewch i: DofE.org/preferences.**

YR HYN SYDD ANGEN I CHI EI WYBOD

Mae'r DofE yn agored i unrhyw unigolyn ifanc rhwng 14-24 oed. Mae'r Gwobrau'n mynd yn fwy trwm o ran ymrwymiad wrth i chi symud o un lefel i'r nesaf, gyda'r wobr Efydd yn wobr lefel mynediad a'r wobr Aur y lefel uchaf.

Yr adrannau
I ennill y wobr DofE Aur, rhaid i bob unigolyn ifanc ddewis a chwblhau ei raglen ei hun o weithgareddau yn y pum adran ganlynol:

GWIRFODDOLI
Gwneud gwahaniaeth yn ei gymuned drwy helpu unigolion neu sefydliadau.

CORFFOROL
Gwella mewn maes chwaraeon, dawns neu ffitrwydd.

SGILIAU
Darganfod a datblygu sgiliau a diddordebau ymarferol a chymdeithasol.

ALLDAITH
Cynllunio, hyfforddi ar gyfer a chwblhau taith anturus.

ADRAN BRESWYL
Cymryd rhan mewn gweithgaredd a rennir oddi cartref.

Y cyfranogwyr sy'n dewis pa weithgareddau i'w gwneud ym mhob adran - felly mae pob rhaglen yn unigryw a phersonol. O ffotograffiaeth i bêl-fasged cadair olwyn, codi arian i elusen i fentora tîm chwaraeon, gall y cyfranogwyr roi cynnig ar rywbeth hollol newydd neu anelu at wella mewn maes maen nhw eisoes yn mwynhau. Mae'r posibiliadau eisoes yn ei fwynhau.

Yr amserlenni
Mae ymgymryd â'r DofE yn gofyn am ymrwymiad, ond mae'n ddigon hawdd i bobl ifanc ffitio'r DofE o amgylch eu hastudiaethau a'u bywyd cymdeithasol. Dylai cyfranogwyr ddisgwyl i bob gweithgaredd gymryd un awr yr wythnos am gyfnod penodol o amser.

Yr Effaith
Ers sefydlu DofE ym 1956, mae miliynau o bobl ifanc wedi magu ffydd hirdymor ynddynt eu hunain. O gael hwyl gyda ffrindiau, i ffitrwydd a llesiant corfforol, i sgiliau hanfodol ar gyfer bywyd a gwaith, dyma ychydig yn unig o'r manteision o wneud DofE i bobl ifanc:

- Ennill arwydd o gyrhaeddiad cydnabyddedig sy'n edrych yn wych ar CVs a cheisiadau am le mewn prifysgol neu swydd.
- Rhoi cynnig ar rywbeth newydd a dod yn fwy hyderus ym mhob agwedd ar fywyd
- Datblygu gwytnwch a dysgu sut i oresgyn heriau
- Dod yn fwy heini, yn hapusach ac yn iachach
- Chwarae rhan weithredol mewn helpu yn eu cymuned leol
- Gwella sgiliau cymdeithasol, gwneud ffrindiau newydd a chael hwyl.

Mae rhagor o wybodaeth am DofE ar gael o: DofE.org/do

PEDWAR PETH Y GALL RHIENI A GOFALWYR EI WNEUD

O'r wobr Efydd hyd at y wobr Aur, gall rhieni a gofalwyr chwarae rôl allweddol wrth gefnogi antur DofE unrhyw unigolyn ifanc.

1. Byddwch yn gefnogol
Mae ymgymryd â'r DofE yn gofyn am ymrwymiad. I sicrhau bod gan eich unigolyn ifanc y cyfle gorau i ennill y Wobr, anogwch ef i ddewis gweithgareddau sy'n ei gyffroi, sydd ar gael yn lleol ac sy'n addas i'ch cyllideb. Mae'n debyg y bydd angen i chi helpu gyda thrafnidiaeth a phrynu cit ac offer. Wrth i'w raglen DofE ddirwyn i ben, anogwch eich unigolyn ifanc i sicrhau bod ganddo adroddiadau gan ei Aseswr, er mwyn cymeradwyo'r Wobr.

2. Arbedwch Arian
Mae pawb sy'n cymryd rhan yn y DofE yn cael Cerdyn DofE. Mae'r cerdyn yn rhoi prisiau gostyngol mewn siopau awyr agored blaenllaw yn cynnwys Go Outdoors, Blacks, Millets, Ultimate Outdoors a Tiso. Gallwch helpu i wneud yn siŵr bod eich unigolyn ifanc yn cael y fargen orau trwy fynd i: DofE.org/shopping.

3. Ailwirio
Gwnewch yn siŵr bod 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 ar yr ap DofE, gan ddefnyddio lluniau a thystiolaeth i ddangos cynnydd.

Efallai y bydd angen i chi hefyd ei helpu i ddod o hyd i Aseswr i gadarnhau pob adran. Gallai'r aseswr fod yn hyfforddwr chwaraeon, athro celf neu arweinydd gweithgaredd (nid aelod o'r teulu).

4. Diogelwch
Mae'n bwysig cofio os yw'r unigolyn ifanc dan 18 oed, mai chi sy'n gyfrifol am sicrhau bod gwiriadau a gweithdrefnau diogelu priodol ar waith lle bynnag y bydd yr unigolyn ifanc yn gwneud ei weithgareddau DofE, yn enwedig os ydych wedi trefnu'r gweithgareddau eich hun.

Wrth ddefnyddio eDofE, ni ddylai pobl ifanc byth rannu eu henw defnyddiwr na chyfrinair a dylent sicrhau bod unrhyw beth maent yn ei bostio yn ddefnyddiol ac yn gwrtais. Os oes gennych unrhyw bryderon diogelu ynghylch bwlio neu aflonyddu, neu os ydych yn destun unrhyw beth sy'n sarhaus yn rhywiol neu'n hiliol, dylech roi gwybod i ysgol neu sefydliad ieuenctid eich unigolyn ifanc. Mae cymorth ychwanegol ar gael o: Childline.org.uk neu NSPCC.org.uk

Ceir rhagor o wybodaeth am ddiogelu ar ein gwefan DofE.org/keeping-young-people-safe.

Rhagor o wybodaeth
Ceir rhagor o wybodaeth am fuddion cymryd rhan, yn ogystal ag am ddiogelu a goruchwylio yn DofE.org/do/parents/. Yn ogystal, fe welwch adran ar sut y mesurwn effaith, drwy wahodd pobl ifanc i ateb cwestiynau dewisol ar gychwyn, yng nghanol ac ar ddiwedd eu rhaglen, ac efallai yr hoffech drafod hynny gyda nhw.

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.

PC/W/G/0225