



“Rhoddodd y DofE y cyfle i mi fod yn fi fy hun.” James, 24

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 Aur!
- 6** Beth am rannu eich sgiliau trwy ddod yn Arweinydd DofE?

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 i gael syniadau ac adnoddau i'ch cefnogi ar eich taith DofE.



@DofE



theDofE



theDofEUK



DofEUK

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.

G/W/2024



AMDANI GYDA'R AUR



**IEUENCTID
HEB
GYFYNGIADAU**

Gwybodaeth
i gyfranogwyr
y rhaglen

CROESO

I'CH RHAGLEN DOFE

Llongyfarchiadau ar ddechrau eich gwobr DofE Aur.

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 posibiliadau'n ddiddiwedd. Ar ben hynny, byddwch yn creu atgofion, yn gwneud ffrindiau ac yn datblygu sgiliau a fydd yn para am byth.

Nid yn unig fydd gwobr DofE yn eich helpu i 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 ynoch chi'ch hun fydd yn para am oes. 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.



PUM 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 pum adran.

Ar gyfer y wobr Aur, bydd angen i chi wneud yr adran Wirfoddoli am 12 mis, yr adran Gorfforol neu'r Adran Sgiliau am 12 mis a'r adran sy'n weddill am chwe mis. Mae'r alldaith ar gyfer y wobr Aur yn cael ei chynnal dros bedwar diwrnod a thair noson. Mae'r wobr Aur hefyd yn cynnwys adran ychwanegol, sef yr Adran Breswyl. Dylai'r adran hon gynnwys pum diwrnod a phedair noson oddi cartref.

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.

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

1. GWIRFODDOLI 12 mis*

Pa un a ydych yn penderfynu rhoi o'ch amser i siop 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, rhoi cynnig ar waith cadwraeth, dechrau ymgyrchu neu fentora eraill.

3. SGILIAU 12 neu 6 mis*

Dysgu i wneud rhywbeth rydych chi wedi bod eisiau ei wneud erioed neu efallai gwella mewn rhywbeth rydych chi 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, canu, gyrru.

5. PRESWYL 5 diwrnod a 4 noson

Treulio amser oddi cartref yn gwneud gweithgaredd a rennir gyda phobl nad ydych wedi cwrdd â nhw o'r blaen. O ddysgu i eirafyrrddio i helpu mewn gwersyll i blant, chi biau'r dewis.

Syniadau i ddechrau arni: Gweler dofe.org/opportunity-finder.

2. CORFFOROL 12 neu 6 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, dawns, hoci, pêl-droed, tenis cadair olwyn.

4. ALLDAITH 4 diwrnod, 3 noson

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

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

* Dewiswch naill ai'r Adran Gorfforol neu'r Adran Sgiliau i'w hymestyn i 12 mis. Os na wnaethoch wneud y wobr Efydd neu Arian, bydd angen i chi wneud yr adran Wirfoddoli, Corfforol neu Sgiliau am 18 mis.

I gael rhagor o syniadau ac ysbrydoliaeth, lawrlwythwch yr ap neu ewch i: [DofE.org/do/activities](https://dofe.org/do/activities)