Parod, gan bwyll...

Fund Race

Eich canllaw cymryd rhan

Diolch am ymuno â'r miloedd o ysgolion a grwpiau ar draws y DU sy'n cymryd rhan yn Fund Race – her diwrnod chwaraeon cynhwysol i godi ymwybyddiaeth ac arian i gefnogi pobl sy'n colli eu golwg.

Beth ydyn ni'n ei wneud

Mae Cŵn Tywys yma i helpu pobl sydd wedi colli eu golwg i fyw'r bywyd maen nhw'n ei ddewis.

Rydym yn darparu ystod eang o wasanaethau ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n byw gyda cholli eu golwg a'u ffrindiau a theulu.

Rydym yn cynnig cyngor arbenigol i weithwyr proffesiynol a rhieni ac mae ein gwasanaethau yn rhoi'r sgiliau sydd eu hangen ar blant â nam ar eu golwg i fyw bywyd annibynnol a gweithgar.

Gan weithio ochr yn ochr â chi, gallwn helpu disgyblion sydd wedi colli eu golwg i ddysgu, chwarae a chyflawni eu potensial.

guidedogs.org.uk/children

Lawrlwythwch eich pecyn Fund Race am ddim o **guidedogs.org.uk/FundRacePack**

Sut i gynnal Fund Race

Cymerwch ran yn Fund Race gan ddefnyddio'r camau syml hyn:

1. Cynlluniwch eich gweithgareddau gwasanaeth a mabolgampau.
2. Rhowch wybod i bobl beth ydych chi'n ei wneud.
3. Cynhaliwch eich gwasanaeth a gweithgareddau ysgol.
4. Cynhaliwch eich digwyddiad diwrnod mabolgampau codi arian.
5. Dathlwch lwyddiant eich Ras i Godi Arian.
6. Talwch eich ymdrechion codi arian fydd yn newid bywydau i mewn yma **guidedogs.org.uk/payin**

Gwasanaeth ysgol gyfan

Defnyddiwch ein cynlluniau gwasanaeth cyfnod allweddol penodol i gynnal gwasanaeth ysgol ychydig wythnosau cyn eich mabolgampau. Bydd hyn yn rhoi cyfle i fyfyrwyr ddeall pam mae cefnogi pobl sydd wedi colli eu golwg yn bwysig a sut y gallant fod yn fwy cynhwysol a gwneud y byd yn fwy hygyrch.

Cofiwch, gallwch hefyd archebu siaradwr Cŵn Tywys hyfforddedig am ddim i rannu ei stori ac ysbrydoli myfyrwyr i baratoi ar gyfer y Fund Race – efallai y byddwch hyd yn oed yn cael cyfarfod ag un o'n cŵn. Cwblhewch ein ffurflen fer ar-lein yn **guidedogs.org.uk/assembly**

Mae eich pecyn yn cynnwys eich cynllun gwasanaeth gyda nodiadau manwl i'ch arwain yn ogystal â PowerPoint i'w arddangos. Mae'r gwasanaethau yn para tua 20 i 30 munud ac ar gael yn Gymraeg neu Saesneg. Maen nhw'n cynnwys gweithgareddau rhyngweithiol i helpu plant ddeall beth mae'n ei olygu i fod â nam ar y golwg a sut rydyn ni i gyd yn gweld y byd yn wahanol. Bydd y gwasanaeth hefyd yn cyflwyno Cŵn Tywys a'r gwaith rydym yn ei wneud gyda miloedd o blant a theuluoedd ar draws y DU.

Rhan o'r gwasanaeth yw fideo am blentyn sydd â nam ar ei olwg a gellir ei weld yn **guidedogs.org.uk/FundRacePack.** Bydd y fideo yn dangos i fyfyrwyr fod plant sydd wedi colli eu golwg yn union fel nhw ond weithiau maen nhw'n dysgu trwy wneud pethau mewn ffordd wahanol, megis trwy ddefnyddio llythrennau mwy neu luniau, disgrifiadau gwell, cyffyrddiad, synau, teimlo, neu gyda chefnogaeth cynorthwyydd neu athro. Bydd hyn yn dechrau sgyrsiau pwysig ynghylch pam mae cynhwysiant yn bwysig a beth allwn ni ei wneud i fod yn fwy cynhwysol a hygyrch. Bydd y plant wedyn yn barod i feddwl am gynnal eu Ras i Godi Arian eu hunain!

Canllawiau gwasanaeth

Cyflwyniadau PowerPoint gwasanaeth

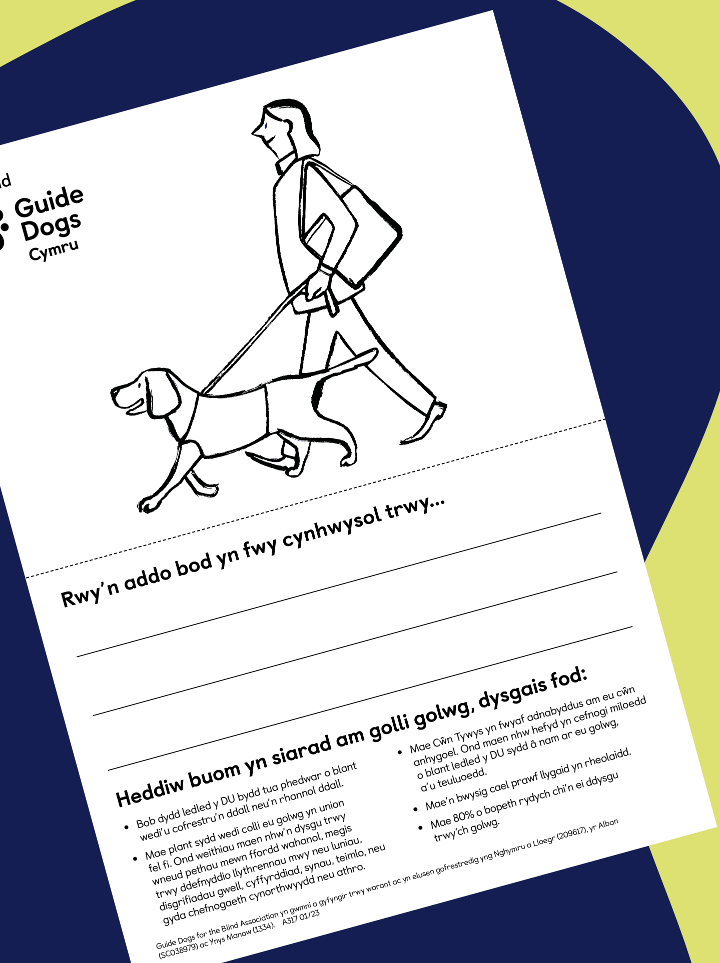
Fideos gwasanaeth

Cyfleoedd dysgu

Gwnewch eich mwgwd eich hun

I baratoi ar gyfer eich mabolgampau gallech gynnal sesiwn creu mwgwd.

Defnyddiwch ein templed mwgwd i dorri allan a gwneud mwgwd eich hun. Gofynnwch i'ch myfyrwyr ysgrifennu addewid ar eu mwgwd, gan ddefnyddio'r hyn a ddysgwyd yn y gwasanaeth i ddweud sut y byddant yn ceisio bod yn fwy cynhwysol. Yna gallant ddefnyddio eu mwgwd yn ystod mabolgampau.



Cardiau post

Defnyddiwch y cardiau post yn eich pecyn i rannu dysg y plant am Gŵn Tywys gyda theuluoedd.

Gofynnwch i'r plant ysgrifennu addewid ar y cerdyn post a gofynnwch iddyn nhw fynd â nhw adref i ddangos i'w teulu. Mae'r cerdyn post hefyd yn atgoffa rhieni a gwarcheidwaid i wneud yn siŵr bod eu plentyn yn cael prawf llygaid yn rheolaidd (weithiau mae rhieni/gwarcheidwaid yn meddwl bod plant yn cael prawf llygaid yn yr ysgol).

Eich digwyddiad diwrnod mabolgampau a chodi arian

Gweithiwch gyda'ch myfyrwyr i gynllunio eu gweithgareddau diwrnod mabolgampau a chodi arian.

Fel rhan o'ch mabolgampau gallech chi wneud dau ddigwyddiad:

1: Ras rhaff gyda thywysydd

Gosodwch gyfres o raffau rhwng polion ar drac rhedeg eich ysgol a rhedwch goeten rwber neu diwb cardbord (tu fewn rholyn papur toiled/cegin/ffoil neu diwb plastig) ar hyd pob rhaff.

Yna gall pob plentyn neu berson ifanc redeg y rhaff â mwgwd dros ei lygaid, trwy ddal gafael ar y tiwb fel tywysydd. Y cyflymaf sy'n ennill!

Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar ein cyngor ar gyfer y ras ar dudalen 10 hefyd.

Rhestr wirio offer:

- Rhaffau
- Polion
- Coeten neu diwbiau cardbord/plastig
- Mygydau neu orchuddion llygaid ffabrig.

Awgrym da:

Mae'r cyrsiau rhwystr hyn yn gweithio'n dda fel heriau bach â mwgwd ble codir tâl i gymryd rhan i roi hwb i'ch cyfansymiau codi arian.

2: Cwrs rhwystrau

Sefydlwch gwrs rhwystrau syml i'ch cyfranogwyr ei gwblhau tra'n gwisgo mwgwd.

Defnyddiwch eich offer chwaraeon presennol i greu llwybr neu heriau. Gan weithio mewn parau, gofynnwch i un person yn y pâr wisgo mwgwd. Gallai cyfranogwyr ddilyn rhaff trwy gyfres o rwystrau, cwblhau tasgau fel taflu bag ffa i fwced neu gicio pêl i sgorio gôl. Pwysleisiwch y pwynt bod angen i bob aelod o'r pâr â golwg gadw eu partner yn ddiogel.

Rhestr wirio offer:

- Cylchoedd
- Cadeiriau
- Bagiau ffa
- Mygydau neu orchuddion llygaid ffabrig

Diogelwch

- Mae angen i'r gweithgareddau hyn gael eu goruchwylio gan oedolyn a bydd angen i chi gynnal eich asesiad risg eich hun cyn y digwyddiad.
- Sicrhewch fod pawb sy'n cymryd rhan yn gyfforddus gyda'r gweithgaredd. .
- Sicrhewch fod yr holl offer a ddefnyddiwch yn addas at y diben, yn lân ac nad ydynt wedi'u gwisgo mewn unrhyw leoedd a'u bod yn cael eu gwirio cyn ac ar ôl pob ras.
- Gwiriwch fod polisi yswiriant eich ysgol neu grŵp yn gyfredol ac yn cynnwys eich holl weithgareddau mabolgampau a chyfranogwyr.
- Sicrhewch fod gennych gefnogaeth cymorth cyntaf priodol.

Codi arian ar gyfer Cŵn Tywys

Bob dydd mae tua phedwar o blant wedi'u cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall.

Yn y DU heddiw mae 28,000 o blant â nam ar eu golwg.

Bydd pob punt a godir gan y Fund Race yn gwneud gwahaniaeth i blant a phobl ifanc sydd wedi colli eu golwg.

£20 Gallai £20 dalu tuag at fwndel ci cyfaill ar gyfer plentyn â nam ar ei olwg – mae pob bwndel yn cynnwys bag o fwyd, coler, tennyn a siaced ci cyfaill.

£48 Gallai £48 brynu llyfr print bras wedi'i wneud yn arbennig i blentyn er mwyn gallu darllen llyfr papur yn union fel ei ffrindiau.

£237 Gallai £237 brynu iPad i blentyn er mwyn iddynt ddysgu sut i ddefnyddio technoleg i archwilio gwahanol weithgareddau.

Fel rhan o'ch cynlluniau diwrnod mabolgampau gallech:

Gasglu tâl i rasio – gofynnwch i fyfyrwyr a rhieni am rodd awgrymedig i gymryd rhan yn y ras.

Creu tudalen JustGiving a gofyn am roddion i noddi'r ras. Defnyddiwch god QR JustGiving i'w arddangos o amgylch yr ysgol fel y gallwch gymryd rhoddion heb arian parod – gall pobl gael mynediad i'ch tudalen codi arian ar unwaith gan ddefnyddio'r camera ar eu ffôn. **justgiving.com/campaign/FundRace**

Creu pwyllgor codi arian i gynnwys llais y disgybl a/neu'r gymuned ehangach – cyflenwad o syniadau ychwanegol a dwylo i helpu gyda'r digwyddiad!

Casglwch roddion wrth i bobl ddod i mewn i'r digwyddiad gyda bwcedi ar y gatiau. Defnyddiwch eich labeli bwced Cŵn Tywys a gofynnwch am wirfoddolwyr teulu/staff i helpu.

Beth am gael disgyblion, staff neu wirfoddolwyr i redeg stondin lluniaeth yn gwerthu cacennau a diodydd i roi hwb i'ch cyfansymiau. Rhowch wybod i bobl ble mae eu harian yn mynd gyda'n baneri Cŵn Tywys.

Cynhaliwch gemau mini sy'n cynnwys defnyddio mwgwd am dâl bychan.

Rhoi gwybod i bobl beth ydych chi'n ei wneud

Pan fyddwch chi'n rhannu dyddiad eich mabolgampau, rhowch wybod i deuluoedd fod eleni yn arbennig iawn.

Defnyddiwch adnoddau'r pecyn i rannu eich cynlluniau yn eich cylchlythyr, gwefan neu ar gyfryngau cymdeithasol. Gall ein lawrlwythiadau eich helpu i egluro pwysigrwydd gwasanaethau Cŵn Tywys a sut y gallai eu rhoddion helpu.

- [ ] Gosodwch y posteri sydd yn eich pecyn o amgylch yr ysgol lle bydd plant a rhieni yn eu gweld.

  Neu gofynnwch i'r plant ddylunio eu poster perswadiol eu hunain ar gyfer cyswllt Llythrennedd/Celf.

- [ ] Lledaenwch y gair ar gyfryngau cymdeithasol neu yng nghylchlythyr eich ysgol gan ddefnyddio'r adnoddau a ddarperir yn eich pecyn ar-lein.

- [ ] Crëwch dudalen ar **justgiving.com/campaign/FundRace** a chynnwys y ddolen casglu arian hon ar eich gwefan/postiadau cyfryngau cymdeithasol neu godau QR o amgylch yr ysgol.

- [ ] Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i bawb sut y gallant gefnogi eich gwaith codi arian ar gyfer Cŵn Tywys.

- [ ] Bydd angen caniatâd rhieni a gofalwyr ar blant i godi arian a gofyn am roddion.

Parod, gan bwyll...

Fund Race

Hwre, mae'n ddiwrnod mabolgampau! Sicrhewch fod gennych eich asesiad risg a manylion yswiriant wrth law.

Cyngor ar gyfer y ras:

- Darparwch ddigon o fygydau papur (defnyddiwch templed gydag addewidion) neu ddarnau o frethyn (i'w defnyddio gan yr un plentyn).
- Mae angen i'ch llinellau rhedeg fod ar uchder canol y corff a dylent fod yn hirach na hyd y cwrs y bydd y myfyrwyr yn ei redeg, fel y gallant groesi'r llinell yn gyflym a pheidio â dod i stop sydyn. Cadwch y llinell yn dynn bob amser.
- Defnyddiwch signal clywedol, fel hysbysu pob un o'ch cyfranogwyr wrth eu henwau wrth iddynt groesi'r llinell, fel eu bod yn gwybod i arafu i stop. Yn ogystal, ar gyfer pob ras, gallwch gael signal cyffyrddol gydag ail diwb cardbord neu gôn ar y rhaff rhedeg, wedi'i leoli ar y llinell derfyn lle rydych chi am i blant roi'r gorau i redeg. Bydd plant yn teimlo eu bod wedi taro'r darn hwn o offer gyda'u tiwb tywys eu hunain ac yn gwybod bod angen arafu cyn diwedd y rhaff.
- Rhowch wybod i'ch cyfranogwyr y gallant stopio ar unrhyw adeg os ydynt yn teimlo'n anghyfforddus ac yn gallu tynnu'r mwgwd.
- Gwiriwch y tiwbiau cardbord cyn ac ar ôl pob ras am unrhyw arwyddion o draul.
- Sicrhewch fod yr holl offer a ddefnyddiwch yn addas at y diben, yn lân ac nad ydynt wedi'u gwisgo mewn unrhyw leoedd a'u bod yn cael eu gwirio cyn ac ar ôl pob ras.
- Trefnwch fod swyddogion cymorth cyntaf eich mabolgampau wrth law.
- Paratowch eich lluniaeth – mae rhedeg yn waith sychedig!
- Gosodwch eich bwcedi casglu, yn barod ar gyfer rhoddion sy'n newid bywydau!

Dathlwch eich llwyddiant

Rhannwch lwyddiant eich ysgol ar eich tudalennau cyfryngau cymdeithasol ac yn eich cylchlythyr ysgol.

Gallech hyd yn oed rannu manylion y digwyddiad gyda'ch papur lleol. Rhowch sticer a thystysgrif i bob plentyn, ac unwaith y byddwn yn derbyn yr arian rydych wedi'i godi, byddwn yn anfon achrediad Hyrwyddwr Cŵn Tywys ar gyfer Cynhwysiant Gweithredol atoch yn dangos bod eich ysgol yn gynhwysol.

Rhowch wybod inni

Dywedwch wrthym sut hwyl gawsoch chi, rhannwch eich lluniau a'ch straeon gyda ni, fel y gallwn ddweud wrth bobl sut mae'ch plant yn ymgyrchu ac yn codi arian i wneud y byd yn fwy cynhwysol.

#GuideDogs

fundrace@guidedogs.org.uk

Talu eich arian i mewn

Gallwch dalu'r arian a godwyd gennych ar-lein yn **guidedogs.org.uk/payin**

Gyda cherdyn

Ffoniwch ni ar **0800 953 0113.** Cofiwch ddyfynnu **FundRace** a'ch cyfeirnod codi arian.

Trwy siec

Anfonwch siec yn daladwy i 'Guide Dogs' i **Guide Dogs, Hillfields, Burghfield Common, Reading, RG7 3YG.**

Cofiwch gynnwys eich manylion ar gefn y siec gyda'r cod **FundRace** fel y gallwn anfon llythyr diolch.

Yn y banc

Ewch â'ch slip talu i mewn sydd yn eich pecyn codi arian i'ch banc Barclays lleol. Wedi colli eich slip? Rhowch wybod i ni a byddwn yn rhoi popeth sydd ei angen arnoch chi.

Tudalen codi arian

Crëwch dudalen codi arian ar-lein ar **justgiving.com/campaign/FundRace** neu **facebook.com/fund/guidedogsuk** Bydd yr arian a godwch yn dod atom yn awtomatig wedyn.

Defnyddiwch yr arian a godwyd gennych i gychwyn eich taith Enwi Ci Bach

Pa enw fyddech chi'n ei ddewis? Dysgwch fwy ar **guidedogs.org.uk/nameapuppy**

Diolch yn fawr

so much for taking part in Fund Race for Guide Dogs. We really appreciate your support.

Cadw pethau'n ddiogel a chyfreithiol

Rydym am i'n holl gefnogwyr aros yn ddiogel ac yn gyfreithlon wrth godi arian ar gyfer Cŵn Tywys. Dysgwch fwy yn: **guidedogs.org.uk/how-you-can-help/fundraise**

Am fwy o wybodaeth a chymorth a chefnogaeth cysylltwch â ni ar:
fundrace@guidedogs.org.uk
0345 143 0192

Registered with/Cofrestrwyd gyda'r FUNDRAISING REGULATOR RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN

Enw gweithredol The Guide Dogs for the Blind Association yw Guide Dogs. Swyddfa Gofrestredig: Hillfields, Burghfield Common, Reading, Berkshire, RG7 3YG. Cwmni wedi ei gyfyngu trwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (291646) ac elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (209617), yr Alban (SC038979) ac Ynys Manaw (1334). A317 02/23