

# AWGRYMIADAU ADOLYGU (REVISION TIPS)

Os ydych chi'n un o fil o bobl ifanc sy'n adolygu ar gyfer TGAU, Safon Uwch Gyfrannol a Safon Uwch, dyma deg awgrym adolygu i'ch helpu i baratoi:

## MYND YN GYHOEDDUS (GO PUBLIC)

Gwnewch amserlen adolygu fanwl a'i phostio rywle fel y gall pawb ei weld. Mae rhoi gwybod i bobl eraill am eich cynlluniau yn ysgafnhau'r llwyth ac yna nid chi yn unig fydd yn eich ysgogi.

## Holi'ch hun (Question yourself)

Deffrowch ffeithiau trwy bŵer cwestiynau. Felly, pan fyddwch chi'n gwneud nodiadau, peidiwch ag ysgrifennu i lawr 'Ymladdwyd Brwydr Hastings ym 1066'. Yn lle hynny, rhowch 'Pryd oedd Brwydr Hastings?' mewn un golofn, ac ysgrifennwch '1066' mewn colofn gyferbyn. Gorchuddiwch yr ateb a phob tro y byddwch chi'n ei gael yn iawn, llongyfarchwch eich hun.

## DIFFODD Y DECHNOLEG (SWITCH OFF)

Datgysylltwch eich cyswllt rhyngryd gan ei bod yn ormod o demtasiwn i syrffio'r we a diffoddwch eich ffôn symudol (un peth yn ormod sy'n tynnu'ch sylw).

## CODI'N GYNNAR (RISE EARLY)

Mae'r ffeithiau'n haws i'w cofio'r peth cyntaf yn y bore. Dechreuwch am 9yb a gallwch wneud y rhan fwyaf o'ch adolygu yn gynnar.

## AMSER O SAFON (QUALITY TIME)

Gofynnwch i ffrindiau ddod draw am sesiwn adolygu. Gyda phethau fel dyddiadau a geirfa, mae bob amser yn well os yw rhywun arall yn eich profi, yn hytrach na'ch bod chi'n profi'ch hun.

## Llawysgrifen glir a darllenadwy (Clear and legible handwriting)

Mae ysgrifennu nodiadau clir, darllenadwy yn arf hanfodol yn y broses adolygu. Defnyddiwch wahanol liwiau i amlygu is-deitlau, dyddiadau allweddol, enwau ayb.

### **Ychwanegu amrywiaeth (Add variety)**

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi newid o un pwnc i un arall ar adeg 'egwyl', er enghraifft, gwneud un neu ddwy sesiwn o fathemateg ac yna newid i Ddaearyddiaeth neu wneud hoff bwnc bob yn ail ag un anoddach. Mae ychwanegu rhywfaint o amrywiaeth yn gymorth.

### **Credu mewn bananas (Believe in bananas)**

Bwyteuoch yn synhwyrol, gan fod angen egni ar gelloedd eich ymennydd i weithio'n dda. Mae bananas yn llawn potasiwm a byddant yn codi eich lefelau egni. Gwnewch yn siŵr eich bod hefyd yn yfed digon o ddŵr i osgoi cael eich dadhydradu. Mae dadhydradu'n eich gwneud yn flinedig ac yn lleihau eich gallu i ganolbwyntio.

### **EDRYCH YMLAEN (LOOK AHEAD)**

Mae'n hawdd syrthio i'r fagl o feddwl tybed pa mor dda oedd eich perfformiad ac i drafod hyn gyda'ch cyd-fyfyrwyr. Gallech wneud gwell ddefnydd o'ch amser drwy edrych ymlaen at eich arholiad nesaf.

### **Ymlacio (Relax)**

Y peth pwysicaf i'w gofio yw peidio â phoeni. Mae'r arholiadau'n mynd i ddigwydd felly waeth i chi roi'r cyfle gorau i chi'ch hun i wneud yn dda drwy ddechrau adolygu'n gynnar ac ymlonyddu.

## 10 Datganiad Meddylfryd Twf

MEDDYLFRYD SEFYDLOG

Beth alla'i ddweud wrthyf fi fy hun?

MEDDYLFRYD TWF

YN LLE:

CEISIWCH FEDDWL:

Dydw i ddim yn dda am wneud hyn.	1	Beth ydw i'n ei golli?
Rwy'n wych am wneud hyn.	2	Rwyf ar y trywydd iawn.
Rwy'n rhoi'r gorau iddi. rydym wedi eu dysgu.	3	Mi wna'i ddefnyddio rhai o'r strategaethau
Mae hyn yn rhy anodd.	4	Gallai hyn gymryd peth amser ac ymdrech.
Alla'i ddim gwella ar hyn. ati.	5	Galla'i wella bob amser felly mi wna'i ddal
Alla'i ddim gwneud Mathemateg Mathemateg.	6	Rwy'n mynd i hyfforddi fy ymennydd mewn
Fe wnes i gamgymeriad. well.	7	Mae camgymeriadau yn fy helpu i ddysgu'n
Mae hi mor glyfar. Fydda'i byth mor glyfar â hynny. gwneud hyn.	8	Rwy'n mynd i ganfod sut mae'n
Mae'n ddigon da. gwirionedd?	9	Ai dyma fy ngwaith gorau mewn
Mae cynllun 'A' wedi methu.	10	Lwcus bod 25 llythyren arall yn yr wyddor!

## Amserlen Adolygu TGAU

Peidiwch ag anghofio cymryd egwyl yn rheolaidd!

Amser/Diwrnod	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
9yb							
10yb							
11yb							
12yb							
1yp							
2yp							
3yp							
4yp							
5yp							
6yp							