

CANLLAW ADOLYGU I FYFYRWYR A RHIENI



NID DYSG HEB FOES

Ysgol Brynhyfryd

REVISION GUIDE FOR PARENTS AND STUDENTS

Hydref/October

2018

Mae gan bawb ei ffyrdd eu hunain o adolygu. Ond un peth allaf i sicrhau yw bod pawb yn gallu gwella eu graddau TGAU gyda strwythur adolygu da a dechrau'n ddigon cynnar.

Mae eich graddau a ragfynegyd yn dod o'ch adroddiad diwethaf.

DDIM YN HAPUS GYDA'R GRADDAU HYN? GALLWCH CHI EU GWELLA

Bydd adolygu gyda strwythur a dechrau mewn digon o amser yn:

- Stopio i chi gynhyrfu / deimlo'n euog.
- Cadw'ch rhieni'n hapus.
- A PWYSICAF OLL – ENNILL Y GRADDAU TGAU GORAU
ALLWCH CHI

BETH SYDD ANGEN GWNEUD CYN DECHRAU

Y peth pwysicaf yw WYNEBU'R FFEITHIAU.

Bydd y misoedd nesaf (dim ond hynny sydd gennych chi ar ôl!) yn wahanol iawn i'r amser rydych chi wedi ei dreulio yn yr ysgol hyd yn hyn. Bydd athrawon yn mynnu gwaith cartref gennych chi, yn disgwyl i chi fynychu clybiau adolygu, paratoi ar gyfer profion a llafar ac maen nhw i gyd yn tybio mai dim ond eu pwnc **NHW** sydd gennych chi i adolygu.

Mae hwn yn gyfnod llawn straen ond mi allwch chi ymdopi ac mae hi'n werth i chi weithredu ar y pwysau hwn nawr fel bod eich gwaith caled yn dwyn ffrwyth erbyn diwrnod y canlyniadau.

Efallai y bydd angen i chi ystyried yr amser rydych chi'n ei dreulio'n gweithio rhan-amser neu allan yn cymdeithasu ac efallai bydd angen i chi gwtogi ar rain am gyfnod, **ond nid eu stopio'n gyfan gwbl** - dim ond eu lleihau am gyfnod byr. Bydd gwyliau'r haf yn para o ganol Mehefin i fis Fedi i chi'r flwyddyn nesaf - felly digon o amser i ddathlu ac ymadfer.

Ai dyma chi ar y penwythnosau?

Ydych chi wedi sylwi – Os ydych chi'n codi o'r gwely am 10yb ac yn mynd i gysgu am 11yh gallwch chi dreulio pedair awr yn adolygu a dal i gael 9 awr o amser rhydd i wneud fel y mynnoch.

Y SESIWN ADOLYGU DELFRYDOL

Byddwch chi'n ADOLYGWR CYFLYMACH..

Os yr ydych chi'n llawn cymhelliant
Os yr ydych chi wedi ymlacio
Os yr ydych chi'n bwyta a chysgu'n dda
Os yr ydych chi'n defnyddio dwy ochr o'ch ymennydd
Os yr ydych chi'n credu eich bod chi'n gwneud yn dda yn eich arholiadau
Os yr ydych chi'n hoffi'r pwnc

Byddwch chi'n ADOLYGWR ARAFACH..

Os yr ydych chi wedi diflasu
Os yr ydych chi'n poeni
Os yr ydych chi wedi blino, eisiau bwyd neu ddiod
Os yr ydych chi'n adolygu mewn lle anghyfforddus
Os nad ydych chi'n gweld y pwynt o'r hyn rydych chi'n ei adolygu
Os nad ydych chi'n hoffi'r pwnc

COFIWCH:-

FAINT RYDYCH CHI'N EI GOFIO, NID FAINT RYDYCH CHI'N MYND DROSTO YMHOB SESIWN ADOLYGU SY'N BWYSIG.

NI FYDDECH CHI'N MYND A'CH LLYFRAU I'R ARHOLIAD GYDA CHI.

YR UNIG BETH FYDD GENNYCH CHI FYDD YR HYN SYDD YN EICH PEN!

Eich sgôr:

Cyfrifwch y ticiau. Ym mha golofn mae'r mwyafrif o'r ticiau?

Mwyafrif 'Union fel fi'

Mae hyn yn wych. Rwy'ti'n ddysgwr gwych! Trwy ddarganfod ychydig mwy o dechnegau gelli wella eto!

Mwyafrif 'Fel fi weithiau'

Mae genny't lawer o ffyrdd da o ddysgu yn barod. Trwy ddysgu ychydig mwy, gelli wella dy allu i adolygu a phasio arholiadau.

Mwyafrif 'Dim byd tebyg i mi'

Dyma'r amser i ddechrau dysgu i ddysgu. Cofia, mae pawb yn gallu dysgu a gall dysgu fod yn hwyl. Rydym i gyd yn ddeallus.

Dysgwch ymlacio

Cymrwch ddigon o egwylliau byr drwy gydol y dydd. Gweithiwch ar dechnegau ymlacio, megis anadlu'n araf a dwfn.

Byddwch yn drefnus

Gwnewch amserlen ddyddiol realistig yn cynnwys adolygu, cysgu, bwyta, perthnasau ac amser hamdden.

Ymarfer Corff

Mae ymarfer corff yn darparu rhyddhad o straen. Mae'r ymennydd yn defnyddio 20% o ocsigen y gwaed felly rhaid i chi feddwl am osgo ac ymarfer corff i sicrhau bod eich corff yn cael digon. Dylai 30 munud o chwaraeon neu fynd am dro byr wneud gwahaniaeth.

Byddwch yn bositif

Siaradwch yn bositif! Peidiwch â thalu sylw i'r llais mewnol negatif; Dywedwch wrth eich hun eich bod chi'n gallu, ac mi lwyddwch.

Amser

Cydnabyddwch y ffaith mai hyn a hyn allwch chi wneud mewn amser penodol. **Ara' deg mae dal iâr.**



RHEOLI STRAEN

Siarad

Gall siarad a chyfarfod ffrindiau ac weithiau rhannu teimladau dwfn eich helpu chi leihau straen.

Gwnewch restr

Gwnewch restr o'r pethau sy'n eich poeni ar hyn all ddigwydd - yna bydd eich ymennydd yn osgoi meddwl amdanynt o hyd.

Peidiwch â chynhyrfu

Sicrhewch eich bod chi mewn tymer dawel a phositif cyn dechrau astudio.

Cysgu

Peidiwch â gorflino drwy orfodi eich hun i weithio'n hwyr. Mae eich ymennydd angen amser i drefnu'r wybodaeth mae wedi ei dderbyn yn ystod y diwrnod. Yr amser delfrydol o gwsg yw tua 8 awr y noson.

Byddwch yn iach

Gwylwch eich arferion bwyta. Sicrhewch eich bod yn bwyta'n gall gyda diet cytbwys. Ceisiwch osgoi gormod o siocled, cola, caffein a bwydydd gyda llawer o ychwanegion. Yfwich lawer o ddŵr.

Cael Trefn

* Rhestrwch y pynciau rydych chi'n adolygu yma

PWNC	
Gwyddoniaeth	
Saesneg	
Maths	
Cymraeg	
A.Grefyddol	
CBC	
Opsiwn A	
Opsiwn B	
Opsiwn C	

PWNC	

Ar gyfer rhai pynciau rhaid i chi wybod ffeithiau a dangos sgiliau, megis Daearyddiaeth a Gwyddoniaeth. Dyma'r pynciau sydd fwyaf syml i adolygu ar eu cyfer. Mewn pynciau eraill, megis Maths ac Ieithoedd rydych chi wedi bod yn datblygu sgiliau dros gyfnod hir o amser a rhaid i chi eu dangos nhw yn yr arholiad. Rhaid i chi sicrhau eich bod chi'n ymwybodol o'r holl fathau o gwestiynau a sgiliau fydd gofyn i chi ddangos i'r arholwr.

Casglwch yr holl offer canlynol ynghyd a pharatowch i weithio.

- Llyfrau ysgrifennu rydych chi wedi gweithio arnynt ers dechrau blwyddyn 10.
- Unrhyw ganllawiau dysgu mae eich athro yn awgrymu.
- Digon o bapur ffeil a ffeil ar gyfer pob pwnc
- Rhywle distaw i weithio (weithiau'n anodd gyda brodyr neu chwiorydd llai)
- Goleubinau a phinnau lliw i wneud i'ch gwaith sefyll allan a'i wneud yn haws i adolygu.



Cynllunio eich Adolygu

Meddyliwch am eich diwrnod, pryd mae cyfnodau o amser lle allwch chi ei gadw ar gyfer adolygu?

Pan rydych chi'n dechrau ar eich adolygu bydd angen i chi wneud awr a hanner y noson, felly gall eich diwrnod edrych fel hyn:-

8.30yb- 3.00yh	3.00yh- 4.30yh	4.30yh- 5.30yh	5.30yh- 6.00yh	6.00yh- 6.30yh	6.30yh- 8.00yh	8.00yh-
Ysgol	Bwyta ac ymlacio	Gwaith Cartref	Gwylio Teledu	Swper	ADOLYGU	Mynd allan, gwylio teledu, ffôn ayb.

Mae gan bawb ymrwymiadau gwahanol ar ôl ysgol, efallai bod rhaid i chi edrych ar ôl brodyr neu chworydd llai, swydd rhan amser neu ddiddordebau eraill (chwaraeon, clybiau ayb). Mae rhaid i chi ail-drefnu eich noson i'ch gweddu chi.

Wrth agosáu at yr arholiadau nodwch fod angen i chi ail-drefnu eich adolygu. Mae hi dal yn bwysig i chi dorri'r dyddiau i mewn i gyfnodau a phenderfynu beth fydddech chi'n wneud.

10.00yb- 2.00yh	2.00yh- 4.00yh	4.00yh- 4.30yh	4.30yh- 5.30yh	5.30yh-
Siopa, Amser teulu, Cŵrio Llofft	ADOLYGU	Egwyl	ADOLYGU	Mynd allan, ayb.

DYLECH CHI GYNYDDU'R AMSER RYDYCH CHI'N TREULIO AR ADOLYGU. WRTH AGOSÁU AT YR ARHOLIADAU BYDDECH YN TREULIO MWYAFRIF O'CH AMSER RHYDD AR ADOLYGU.

(Meddyliwch am y gwyliau haf hir o'ch blaenau!)

Beth i'w Adolygu?

Edrychwch ar eich canllawiau adolygu, maes llafur ac eich llyfrau ysgrifennu a rhannwch y testunau sydd angen i chi ddysgu. Er enghraifft, rhaid i bawb ym Mlwyddyn 11 astudio modiwl Gwyddoniaeth o'r enw Etifedd a Detholiad a gall ei rannu i:

- Ble mae gwybodaeth am eneteg yn cael ei chadw?
- Cellraniad
- Peirianeg genetig
- Ac yn y blaen.....

Rhowch bob un o'r rhain i'ch cynllun ar gyfer yr wythnos, byddwch yn BENODOL, peidiwch ag ysgrifennu 'Gwyddoniaeth' yn unig'.

8:30 yn – 3.00yh	3.00 yn- 4.30yh	4.30yh -5.00yh	5.30 yh- 6.00 yh	6.00yh – 6.30yh	6.30yh – 8.00 yh	8.00yh
Dydd Llun	Bwyta ac ymlacio	Gwaith Cartref	Gwylio teledu	Swper	CELLRANIAD CELLOEDD (Gwyddoniaeth)	Mynd allan , gwylio teledu ffôn ayyb
Dydd Mawrth	Bwyta ac ymlacio	Gwaith Cartref	Gwylio teledu	Swper	RHEWLIFIANT (Daer)	Mynd allan , gwylio teledu ffôn ayyb
Dydd Mercher	Bwyta ac ymlacio	Gwaith Cartref	Gwylio teledu	Swper	DULLIAU HYFFORDDI (Add Gorff)	Mynd allan , gwylio teledu ffôn ayyb
Dydd Iau	Bwyta ac ymlacio	Gwaith Cartref	Gwylio teledu	Swper	PRIODAS A MARWOLAETH (Add Grefl)	Mynd allan , gwylio teledu ffôn ayyb
Dydd Gwener	Bwyta ac ymlacio	Gwaith Cartref	Gwylio teledu	Swper	CYMESUREDD (Maths)	Mynd allan , gwylio teledu ffôn ayyb

FFETHIAU PWYSIG



Defnyddiwch eich amserlen i gadw ar dasg gyda'ch adolygu.

- Defnyddiwch eich steil dysgu i sicrhau'r mwyafrif o amser dysgu, cofiwch, mae dysgwyr cinesthetig angen ugain munud o ddysgu a 5 munud o egwyl. Cynhwyswch eich steil dysgu yn eich rhaglen adolygu.
- Mynychwch unrhyw ddsbarthiadau adolygu sy'n cael eu cynnig yn yr ysgol. Darganfyddwch os ydyn nhw amser cinio neu ar ôl ysgol ac EWCH!
- Gweithiwch gyda'ch ffrindiau os ydyn nhw'n gwneud yr un pynciau â chi, ond cofiwch dreulio amser yn adolygu gyntaf.
- Efallai eich bod chi'n meddwl ei bod hi'n rhy hwyr i adolygu ac yn wastraff amser. Dechreuwch nawr a byddwch yn dysgu sgiliau ar gyfer y dyfodol.
- Weithiau efallai nad ydych chi'n gallu wynebu papur felly pan mae hi'n mynd yn anodd defnyddiwch y we. Bydd y gwefannau hyn yn eich helpu chi gyda'ch adolygu:

www.revisioncentral.co.uk/tips.htm

www.s-cool.co.uk



Mae amserlen wag ar y dudalen nesaf, gallwch chi ei ddefnyddio.
Os ydych chi eisiau mwy ewch i weld eich Rheolwr Dysgu.

**YSGRIFENNWCH Y RHESYMAU PAM EICH BOD CHI'N
ADOLYGU FEL BOD GENNYCH CHI GYMHELLIAD!**

"RWY'N ADOLYGU ER MWYN ENNILL FY LLE YN Y COLEG"

"RWY'N ADOLYGU ER MWYN ENNILL FY MHRENTISIAETH"

"RWY'N ADOLYGU ER MWYN ENNILL FY LLE YN Y
CHWECHED DOSBARTH"

TREFNYDD ADOLYGU

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
8 - 9 yb							
9 - 10 yb							
10 - 11 yb							
11 - 12 yb							
12 - 1 yh							
1 - 2 yh							
2 - 3 yh							
3 - 4 yh							
4 - 5 yh							
5 - 6 yh							
6 - 7 yh							
7 - 8 yh							
8 - 9 yh							
9 - 10 yh							

AMSERLEN ADOLYGU

	3.00yh	4.00yh	5.00yh	6.00yh	7.00yh	8.00yh	9.00yh
LLUN	B						
MAWRTH	R						
MERCHER	E						
IAU	A						
GWENER	K						



CYNLLUNIO EICH ADOLYGU

LEFELAU!

LEFEL UN YW'R PWNC

LEFEL DAU YW'R TESTUNAU O FEWN Y PWNC

LEFEL TRI YW'R TESTUN UNIGOL WEDI EI RANNU I UNEDAU

ASTUDIO



PWNC

TESTUN	TESTUN	TESTUN	TESTUN	TESTUN
UNEDAU ASTUDIO	UNEDAU ASTUDIO	UNEDAU ASTUDIO	UNEDAU ASTUDIO	UNEDAU ASTUDIO
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5



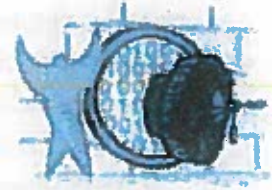
ADOLYGU ACTIF

Peidiwch â darllen drwy eich nodiadau'n unig. Yr amser adolygu mwyaf cynhyrchiol yw pan rydych chi'n weithredol.

<p>Gwneud nodiadau</p>	<p>Mae nodiadau yn eich helpu i ganolbwyntio a deall testun.</p> <p>Darllenwch drwy eich nodiadau a rhestrwch y pwytiau allweddol a geiriau o dan bob pennawd unigol wrth i chi wneud hynny.</p> <p>Ysgrifennwch mewn lliwiau gwahanol neu defnyddiwch goleubinau i wneud pwytiau pwysig neu benawdau sefyll allan. Rhestrwch eich syniadau eich hun o dan bob un o'r penawdau mewn lliw gwahanol.</p> <p>Sicrhewch fod eich nodiadau yn gryno (byr a chdir) a pherthnasol</p>
<p>Defnyddio diagramau</p>	<p>Gall diagramau hefyd eich helpu chi gofio a deall pethau. Mae mapiau meddwl, er enghraifft, yn ddefnyddiol iawn.</p>
<p>Defnyddio cofyddiaeth i'ch helpu chi gofio</p>	<p>Defnyddiwch amryw o ddyfeisiadau cofio fel y rhai awgrymir ar y dudalen nesaf i'ch helpu chi gofio ffeithiau pwysig.</p>
<p>Adolygu'r deunydd newydd yn aml</p>	<p>Dylai hanner eich amser astudio gael ei dreulio yn ail adrodd, oherwydd dyma sut i lynu deunyddiau yn eich cof tymor hir. Rhaid i chi edrych ar ddeunyddiau newydd dipyn o weithiau er mwyn ei ddysgu'n drylwyr. Ewch yn ôl i'r testun y diwrnod canlynol.</p>
<p>Adolygu gydag eraill</p>	<p>Eglurwch destun i bobl eraill fel cyd-ddisgyblion, ffrindiau a rhieni.</p> <p>Y mwyaf yr ydych chi'n meddwl am destun ac yn ei drafod, y mwyaf mae'n aros mewn.</p> <p>Gall brofi eich gilydd fod o fantais fawr. Gall weithio gydag eraill eich helpu chi lenwi'r bylchau yn eich dealltwriaeth neu wybodaeth.</p>
<p>Astudio Cyn-bapurau</p>	<p>Astudiwch gyn-bapurau ac ymgyfarwyddo â:</p> <ul style="list-style-type: none"> chynllun y papur mathau o gwestiynau a ofynnir sawl marc sy'n cael ei roi faint o amser sydd ar gael

DYFEISIADAU COFIO

- Odli
- Brawddeg; Os ydych angen cofio rhestr mewn trefn, gwnewch frawddeg allan o lythyren gyntaf y geiriau rydych chi'n ceisio eu cofio.



e.e. Cofio dosbarthiad teyrnas yr anifeiliaid

Kingdom, phylum, Class, Family, Genus, Species

King Paul Called Out For Gus and Sam

- Acronym: Gwneud gair allan o lythyren gyntaf bob gair sydd angen ei gofio. Gall hyn weithio os yw'r rhestr yn eithaf byr a phan na ellir symud trefn y geiriau.

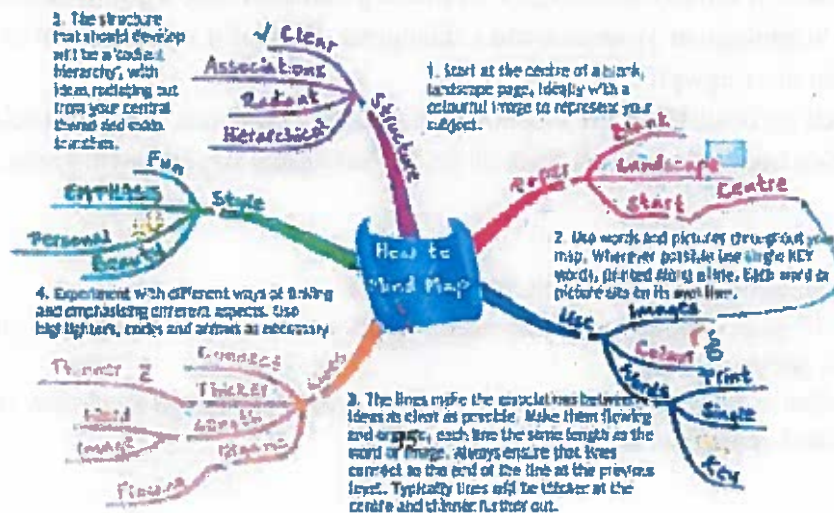
e.e. NATO, SUUB, NASA

- Talfyriad: Defnyddio llythyren gyntaf bob gair

e.e. Cash on Delivery - COD

- Cardiau Fflach: Enw ar un ochr a diffiniad/fformiwla ar yr ochr arall gyda phwyntiau allweddol

- Map meddwl: Rhoi holl wybodaeth allweddol mewn diagram er mwyn cael llun gweledol. Os nad allwch lunio map meddwl, ewch i bbc bitesize a phwyswch eicon map adolygu. Bydd hwn yn eich darparu gyda llun lliwgar o wybodaeth i'w hargraffu allan.



PROFWCH YR AWGRYMIADAU HYN

1. Gwnewch amserlen adolygu o leiaf wythnos cyn i chi ddechrau eich adolygu. Defnyddiwch yr esiampl yn y pecyn hwn, neu crëwch un eich hunan.
2. Rhannwch eich amser rhwng pynciau, nid yn angenrheidiol yn gyfartal. Blaenoriaethwch yr hyn rydych chi'n ei adolygu yn ôl faint rydych chi'n ddeall o'r pwnc/testun. Adolygwch fwy yn y pynciau rydych chi'n llai hyderus yn eich dealltwriaeth.
3. Wrth gynllunio eich amserlen adolygu rhaid i chi fod yn fwy manwl na'r pwnc yn unig. Dylech roi testun a'r strategaeth adolygu rydych am ei ddefnyddio e.e. yn Saesneg gallwch roi 'Cerddi o ddiwylliannau eraill' - themâu map meddwl./dyfeisiadau barddol, yn Saesneg gallwch roi 'defnyddio CD Rom i weld Pythagoras ac ymarfer cwestiynau esiampl neu ar gyfer Gwyddoniaeth gallwch roi 'ffotosynthesis-creu cerdyn adolygu.
4. Er mwyn sicrhau eich bod chi'n adolygu pob pwnc yn fanwl crëwch restr wirio testun. Gall eich athro helpu chi gyda hyn. Ticiwch y rhain i ffwrdd unwaith i chi adolygu'r testun o leiaf 3 gwaith.
5. Ar gyfer pob slot adolygu dewiswch 2 bwnc a chael egwyl 15 munud rhyngddynt.
6. Mae adolygu ychydig ac yn aml yn fwy cynhyrchiol nac adolygu am gyfnodau hir o amser.
7. Rhaid i chi gynyddu'r swm o adolygu rydych yn ei wneud wrth ddod yn agosach at yr arholiadau. Os oes gennych chi slot gwag yn eich calendr, gwnewch ychydig o adolygu.
8. Rhowch eich amserlen adolygu ar y wal a glynwch ato! Does dim pwynt creu cynllun adolygu os nad ydych yn glynu ato. Rhowch dic ar eich calendr os ydych chi wedi gwneud y sesiwn.
9. Gwobrewch eich hun ar ôl cwblhau sesiwn yn llwyddiannus e.e. gwyllo teledu, cael rhywbeth i'w fwyta, ffonio ffrind neu fynd allan.
10. Dewiswch yr un amseroedd a'ch ffrindiau i adolygu. Rydych chi'n llai tebygol o gael eich tarfu. Diffoddwch eich ffôn symudol!
11. Os oes rhywbeth yn digwydd i'ch rhwystro chi rhag adolygu yn eich slot, ychwanegwch un arall yn ei le.
12. Os oes well gennych chi wrando ar gerddoriaeth wrth adolygu, gwnewch hynny. Sicrhewch fod y gerddoriaeth yn ymlaciol. Mae hi'n amhosib gwyllo'r teledu ac adolygu!
13. Os ydych chi wedi bod yn edrych ar yr un dudalen am fwy na 15 munud, yna nid ydych chi mewn hwyliau iawn, rhowch gorau iddi a dewch yn ôl ato'n hwyrach.
14. Cwblhewch waith penodol wedi ei osod gan eich athro yn gyntaf.
15. Dangoswch yr amserlen adolygu i'ch rhieni/gwarcheidwaid a gofyn iddyn nhw sicrhau eich bod chi'n adolygu ar yr amseroedd a ddangosir. Byddai'n wych petaent yn gallu dod a bwyd a diod i chi ar yr egwyl!
16. Byddwch yn bositif bob tro. Gosodwch dargedau i'ch hunan. Mae llwyddiant yn dod wrth gredu eich bod chi'n gallu!!! Rydych yn fwy tebygol o lwyddo wrth gredu.

COFIWCH -

Os nad ydych chi'n adolygu, ni fyddwch chi'n llwyddo.

Gall cyn lleied â 12 marc wneud gwahaniaeth o 2 radd yn NHGAU. Byddwch yn ddewr - Peidiwch bod ofn gofyn am help

Os yw eich ffrindiau'n dweud nad ydyn nhw'n adolygu, mae'n siŵr eu bod nhw'n adolygu mewn gwirionedd, ond nad ydyn nhw'n dweud wrthyh chi!

12 AWGRYMIADAU ADOLYGU LLWYDDIANNUS

Cardiau Fflach. Defnyddiwch gardiau bychain i ddysgu geirfa arbennig. Ar y blaen ysgrifennwch y term, ar y cefn ysgrifennwch y diffiniad, ffaith bwysig am y term ac esiampl. Cariwch eich cardiau fflach gyda chi a phan gewch amser, rhowch gwis i chi'ch hun.

Cardiau gorchuddio Wrth i chi adolygu o lyfr, darllenwch yr hyn rydych chi angen ei gofio. Defnyddiwch gerdyn gorchuddio i guddio'r hyn rydych newydd ei ddarllen. Ceisiwch adrodd neu ddarllen y ffeithiau o'ch cof. Gwiriwch nes eich bod chi'n siŵr eich bod chi wedi meistrolï'r ffeithiau.

Daliwch i fynd drosto. Mae wedi cael ei brofi ein bod ni'n gallu anghofio'r pethau rydym wedi ei ddysgu o fewn pythefnos. Daliwch i fynd dros y deunydd ychydig ar ôl i chi ei ddysgu am y tro cyntaf.

Adroddwch nes i chi gael llond bol ! Mae dweud pethau drosodd a throsodd yn gallu eu llosgi nhw i'r cof yn fwy nac unrhyw ddeunydd adolygu arall. Opsiwn arall yw recordio eich hun a chwarae'r tâp y peth olaf yn y nos cyn i chi fynd i gysgu.

Wrth ddychwelyd i bwnc, treuliwch amser yn adfywio eich cof ar y deunydd wedi ei adolygu'n flaenorol ac yna symud ymlaen i ddeunydd newydd.

Darganfyddwch pa fath o wybodaeth rydych angen ar gyfer pob pwnc arholiad. Mae rhai angen diffiniadau o dermau allweddol ac esiamplau. Mae rhai angen gwybodaeth o gysyniadau ac eraill eisiau i chi ddatrys problemau a chofio fformiwlâu.

Rhannu tudalen. Lluniwch linell ranedig i lawr canol taflen o bapur. Ysgrifennwch gwestiynau pwysig ar yr ochr chwith a'r atebion ar yr ochr dde. Gorchuddiwch yr ochr dde a cheisiwch gofio'r atebion. Gwiriwch ac ail-wiriwch nes eich bod chi'n gwybod y deunydd.

Cofio. Un gyfrinach o gofio'r hyn rydych wedi ei ddysgu yw 'gor-ddysgu'. Ewch ymlaen i edrych dros y deunydd rydych chi'n sicr ohono, hyd yn oed os ydych chi'n credu eich bod yn gwybod y deunydd i gyd.

Defnyddiwch Fapiau Meddwl. Crynhowch y deunydd rydych chi wedi dewis ei ddysgu i fapiau meddwl. Defnyddiwch luniau os oes gennych steil dysgu gweledol. Rhowch nhw ar gardiau fflach ac ewch dros y wybodaeth.

Peidiwch ag adolygu pwnc i'r diwedd a dechrau un arall, gan fydd hyn yn gwneud i chi anghofio'r pwnc cyntaf. Ychydig yn aml, yn hytrach na gormod wedyn, yw'r rheol gorau yma. Mae'n well treulio hanner eich amser ar un pwnc ac yna symud i un arall .

Cymrwch y cyfle i edrych ar gyn-bapurau a cheisio adnabod themâu allweddol a thestunau allai fod yn yr arholiad. Mewngofnodwch i Sam Learning i ymgeisio cwestiynau sampl. Bydd yn rhoi syniad i chi o sut mae cwestiynau arholiad wedi eu strwythuro.

Ni fyddwch yn perfformio orau ar destunau rydych wedi eu dysgu noson cyn yr arholiad. Mae hi'n well mynd dros y deunydd yn hytrach na gorfod dysgu wrth i'r arholiad agosáu. Ceisiwch gadw eich hyder yn uchel drwy ganolbwyntio ar faint rydych chi'n ei wybod, yn hytrach na phoeni am faint nad ydych yn ei wybod.

STRATEGAETHAU ADOLYGU

GWELEDOL	CLYWEDOL	TREFNIADOL	PERSONOL
Map meddwl	Recordiwch syniadau allweddol ar dâp	Cynlluniwch amser adolygu Torrwch adolygu i gyfnodau hylaw	Gwobrewch eich hun e.e. gwyllo teledu
Gwneud poster	Dywedwch syniadau allweddol yn uchel	Gwnewch amserlen adolygu a rhestr testunau ar gyfer pob pwnc	Ewch at i i adolygu yn bositif
Gwneud siart	Dywedwch y syniadau allweddol wrth eich ci	Amlygwch y prif bwyntiau	Cymrwch egwylliau cyson
Gwneud diagram	Gofynnwch i rywun am eich profi chi	Sicrhewch fod gennych yr holl offer - papur, beiros, pinnau ffelt, pensiliau, cyfrifiannell	Edrychwch ar gyngor ar gysyniadau anodd
Gwneud cartwn	Gwrandewch ar 'Bodlediadau' adolygu ar eich MP3 – ni fydd unrhyw un yn gwybod eich bod chi'n adolygu	Lleihau nodiadau i allwedd eiriau	Adolygwch gynnydd eich adolygu er mwyn sicrhau eich bod yn defnyddio technegau priodol.
Gwneud nodiadau ar syniadau allweddol	Rhowch gyflwyniad i grŵp o ddisgyblion	Ticiwch bob testun wrth i chi ei adolygu	
Ewch ar wefanau adolygu ar y we	Chwarawch gerddoriaeth gefndirol dawel		
Crëwch gardiau adolygu	Cyfrwidiwch syniadau allweddol gyda ffrind		
Crëwch lun yn eich dychymyg	Adroddwch storiâu neu gofrifau i'ch helpu chi gofio gwybodaeth mewn trefn benodol		

COFIWCH

Gofynnwch gwestiynau yn aml e.e. 'A yw'r hyn rwy'n adolygu'n berthnasol?'

Symudwch o gwmpas ar brydiau - ymestynnwch er mwyn cynyddu eich cyflenwad o ocsigen

Addaswch ddulliau adolygu er mwyn osgoi diflastod a chynyddu canolbwytio

Dywedwch 'NA' i wrthdynciadau.

Diffoddwch holl gyfryngau cymdeithasol (facebook / trydar / ffonau symudol)

Ychydig, yn aml yw'r dull gorau. Cymrwch egwyl bob 30-40 munud - er mwyn adfywio eich ymennydd

Stopiwch bob sesiwn wrth i chi wneud cynnydd

Gwnewch ddefnydd o'ch steil dysgu wrth adolygu

DYSGWYR GWELEDOL :

- Ail-ysgrifennwch eich nodiadau fel mapiau meddwl
- Defnyddiwch liw i amlygu pethau pwysig
- Lluniwch ddiagramau a sgetsys i'ch helpu chi gofio pwyntiau
- Defnyddiwch siartiau llif a graffiau



DYSGWYR CLYWEDOL :



- Darllenwch eich nodiadau yn uchel
- Recordiwch eich hun ar dâp yn darllen pwyntiau allweddol eich nodiadau, yna gwrandewch arno wedyn
- Adolygwch gyda disgyblion eraill os gallwch chi
- Canwch y prif bwyntiau, gan gysylltu nhw gyda thiwn fydd yn eich helpu chi i'w cofio

DYSGWYR DARLLEN AC YSGRIFENNU :

- Copïwch eich nodiadau, gan eu crynhoi i bwyntiau allweddol
- Darllenwch eich nodiadau'n ddistaw
- Ail-ysgrifennwch y pwyntiau allweddol yn defnyddio geiriau gwahanol
- Ysgrifennwch bwyntiau allweddol o'ch cof



DYSGWYR ACTIF :



- Symudwch o amgylch eich ystafell
- Actio sefyllfaoedd e.e. Bod yn gell goch y gwaed yn symud o amgylch yn trosglwyddo ocsigen i gellïau
- Adolygwch wrth wneud symudiadau kung-fu neu weithgaredd corfforol arall
- Ewch dros yr hyn rydych wedi ei adolygu, yn feddylol wrth nofio neu loncian

GWEFANNAU ADOLYGU

Mae'r rhestr ganlynol yn cynnwys gwefannau generig a phynciol a fydd yn eich helpu chi adolygu cynnwys pwnc a rhoi esiamplau o gwestiynau arholiad, technegau arholiad a chynnig cyngor ar gyfer adolygu.

Gwefannau Generig:

<http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize>

www.s.cool.co.uk

www.revisionworld.co.uk/gcse

[http://www.greenfield.durham.sch.uk/acGCSE Revision.htm](http://www.greenfield.durham.sch.uk/acGCSE%20Revision.htm) *Gwefan wych gyda digon*

o ddolenni!!

www.bbc.co.uk/skillswise

Saesneg

<http://www.englishbiz.co.uk/>

Maths

www.mathswatchvle.com

www.mymaths.co.uk

(brynhyfryd.pythagoras)

<http://www.mrbartonmaths.com/podcasts.htm>

<http://www.maths-it.org.uk/Podcasts/Podcasts.php> *Gwefan gwych, digon o daflenni gwaith a phodlediad sy'n trafod yr atebion!*

Gwyddoniaeth

<http://www.bb.co.uk/schools/gcsebitesize/science>

<http://www.gcsescience.com/index.html> *Ardderchog*

home.clara.net/rod.beavon/chemistry

www.chemguide.co.uk

www.twig-world.co.uk

www.aqascience.gcsehomework.com

www.my.dynamic-learning.co.uk

Dylunio a Thechnoleg

<http://www.technologystudent.com>

Ffrangeg

<http://www.frenchrevision.co.uk/>

Daearyddiaeth

www.revisionworld.co.uk/gcse/geography

Hanes

www.learnhistory.org.uk/germany/index

www.historyonthenet.com

www.revisionworld.co.uk/gcse/history

www.historygcse.org

www.activehistory.co.uk

www.schoolhistory.co.uk *Hawdd i'w
ddefnyddio*

Cerddoriaeth

<http://www.projectgcse.co.uk/music/>

resources.download.wjec.co.uk/vtc/2008-09/music

www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/music/

Addysg Gorfforol

http://www.arroevale.worcs.sch.uk/sportscollege/pe_revision_quiz.htm

<http://www.teachpe.com/> *Gwych*

www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe

Addysg Grefyddol

www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/re

TAFLEN WIRIO TESTUN

Defnyddiwch y daflen i gofnodi'r holl destunau dylech adolygu ar gyfer pob pwnc. Ticiwch nhw i ffwrdd wedi i chi adolygu pob testun o leiaf 3 gwaith.

_____ Cynllun Gweithredu Adolygu

Dyddiad yr Arholiad (au):

Papur 1 : _____

Papur 2 : _____

UNED	SAWL GWAITH A ADOLYGWYD		
	1	2	3

ARBED AMSER MEWN ARHOLIADAU

Y ffordd fwyaf cyffredin o wastraffu amser mewn arholiadau TGAU yw wrth i ymgeiswyr ail ysgrifennu'r cwestiwn maen nhw'n ei ateb. Nid oes angen i chi wneud hyn ac nid oes marciau am ei wneud felly **PEIDIWCH!!**

Yr ail beth sy'n gwastraffu amser yw ysgrifennu mwy na sydd angen i chi. Edrychwch ar nifer o farciau sydd ar gael. Nid oes angen i chi ysgrifennu mwy ar gyfer cwestiwn 2 farc na fyddech chi ar gyfer cwestiwn 4 marc. Yn aml, dim ond ateb un gair sydd angen mewn cwestiwn un marc.

YN OLAF, AWGRYMIADAU I'CH HELPU CHI YMDOPI AR DDIWRNOD YR ARHOLIAD

1. Bwytewch ddigon cyn yr arholiad. Codwch mewn digon o amser i gael brecwast yn gyfforddus cyn arholiad yn y bore.
2. Gwisgwch wisg ysgol.
3. Peidiwch â thrafod yr arholiad cyn i chi ddechrau, gall bobl eraill wneud i chi deimlo'n nerfus neu ddechrau eich drysu. Os ydych chi wedi paratoi'n drylwyr, rhaid i chi ymddiried yn eich gwybodaeth chi.
4. Ewch i'r ystafell arholiad mewn digon o bryd. Sicrhewch fod gennych chi'r holl offer rydych chi angen. Peidiwch ag anghofio eich antholeg! Cofiwch fod beiros yn rhedeg allan a phensiliau'n torri. Sicrhewch fod gennych chi rai ychwanegol. Sicrhewch eich bod chi'n gwybod o flaen llaw os caniateir geiriaduron, cyfrifianellau ac offer eraill.
5. Dewch ag oriawr gyda chi a'i roi ar y ddesg o'ch blaen.
6. Gwiriwch nad yw eich desg yn ysgwyd. Os yw'n ysgwyd, rhowch bapur o dan y goes.
7. Darllenwch y cyfarwyddiadau a sicrhewch eich bod chi'n eu deall. Darllenwch trwy'r holl gwestiynau a thanlinellwch allweddeiriau'r pwnc sy'n hanfodol i'r cwestiwn. Sicrhewch eich bod chi'n gwybod beth mae'r cwestiwn angen i chi wneud (Geiriau Gorchymyn).

Rhannwch yr amser sydd ar gael yn unol â nifer o farciau ar gyfer pob cwestiwn e.e. treuliwch fwy o amser ar y cwestiynau sydd werth mwy o farciau, er mwyn gweithio allan faint o amser i'w dreulio ar bob cwestiwn. Gadewch 10 munud ar ddiwedd pob arholiad i ddarllen trwy eich atebion.

8. Tynnwch sylw penodol i ddiagramau, siartiau, graffiau a thablau. Yn aml maent yn cynnwys gwybodaeth a fydd yn eich helpu chi ateb y cwestiwn. Edrychwch am eiriau wedi eu goleuo'n **drwm** a theitlau ar gyfer diagramau. Mae'r rhain yn eiriau pwysig ac mae'r arholwr yn ceisio tynnu eich sylw chi tuag atynt. Mae'r ddau beth yma'n dweud wrthyh chi am '**sylwi ar hwn**'.
9. Unwaith rydych chi'n dechrau ateb cwestiynau cadwch lygad barcud ar y cloc a phan mae'r amser ar ben ewch ymlaen i'r nesaf, hyd yn oed os nad ydych chi wedi gorffen. Wrth i amser basio'n ateb cwestiynau, mae hi'n dod yn anoddach ennill marciau ychwanegol. Gallwch chi adael gofod a mynd yn ôl ato ar ddiwedd yr arholiad os oes gennych chi amser. Ymgeisiwch i ateb bob cwestiwn, gofod gwag = Dim Marciau!!
10. Os ydych yn credu eich bod am redeg allan o amser tuag at ddiwedd yr arholiad, ceisiwch ateb gymaint o gwestiynau â phosib mewn ffurf gryno. Cewch fwy o farciau am rai atebion brawddegau byr ar y diwedd na chewch chi am un ateb hir a nifer o gwestiynau heb unrhyw ateb o gwbl.

ADOLYGU

Mae edrych dros destun bob hyn a hyn yn ei gadw ar gof, gan osgoi'r angen i orweithio cyn yr arholiadau.

Gwnewch grynodedb o'r gwaith ac edrychwch drosto ddeng munud wedyn, y diwrnod wedyn, yr wythnos wedyn ac yna'r mis nesaf am ychydig o funudau bob tro. Mae hyn yn atgyfnerthu'r wybodaeth rydych wedi ei ddysgu.

Mae dealltwriaeth yn cynyddu wrth i amser sy'n cael ei dreulio yn adolygu basio. Fodd bynnag, mae'r gallu i gofio pethau wedi eu dysgu yn dod yn llai effeithiol wrth i amser basio mewn sesiwn astudio.

Mae angen 20 munud i'r meddwl fynd i rythm a llif y deunydd. Mae mwy na 40 munud yn ceisio cofio yn golygu bod y cof yn dirywio i bwynt lle nad yw bellach yn werthfawr.

Yr ateb mewn gwersi adolygu felly yw gwneud 30 munud gyda 5 munud o egwyl ac yna adolygu'r testun.

Ar ôl sesiwn cofio un awr :

10 munud wedyn adolygwch y testun am 10 munud

1 diwrnod wedyn adolygwch y testun am 5 munud

1 wythnos wedyn adolygwch y testun am 2-5 munud

1 mis wedyn adolygwch y testun am 2-5 munud

Cyn yr arholiadau adolygwch y testun fel bo'r angen

**Bob tro mae gwybodaeth yn cael ei atgyfnerthu;
mae'n mynd yn ddyfnach i'r cof tymor-hir a dod
yn fwy cadarn**

PETHAU ERAILL!

Corff Iach = Meddwl Iach

Cnoi Cil :

Mae bwyta amrywiaeth o fwydydd iach yn rhoi hwb i'ch corff, ond hefyd yn rhoi hwb i gelloedd eich ymennydd. Gall fethu prydau roi amser ychwanegol i chi, ond gall hefyd eich gwneud chi eisiau bwyd a methu canolbwyntio. Felly bwytwch yn rheolaidd a synhwyrol. Brechdanau gyda bara cyflawn a ffrwythau yn hytrach na chacennau a bisgedi!



Tanwydd i'r Ymennydd :



- Mae bara, pasta, grawnfwydydd a thatws yn eich llenwi ac yn cynnwys carbohydradau â starts, sy'n rhyddhau egni'n araf, sy'n golygu y gallwch ddal i fynd am hirach.
- Mae ffrwythau a llysiau'n rhoi fitaminau a mwynau hanfodol i chi. Anelwch i fwyta o leiaf pum rhan y diwrnod.
- Mae bwyd megis pasteiod, sglodion a chreision yn uchel mewn braster. Oni bai eich bod chi eisiau dod o'ch ystafell yn edrych fel Jabba the Hut, peidiwch â'u bwyta nhw'n rhy aml.
- Yfwch ddigon o hylif. Nid yw ymennydd dadhydredig yn meddwl yn glir ac mae dŵr yn iachach na diodydd pop.
- Mae cig, pysgod, corbys, llaeth a chynnyrch llaeth yn ffynonellau da o brotein. Mae symiau cymedrol yn hanfodol ar gyfer diet iach.
- Sicrhewch eich bod chi'n bwyta brecwast ar ddiwrnod yr arholiad.
- Os nad ydych chi'n cael digon o haearn bydd yn niweidio eich gallu i ganolbwyntio am gyfnod hir o amser a bydd eich lefelau egni yn dechrau disgyn. Os yw sesiynau adolygu awr o hyd yn ormod, ceisiwch fwyta mwy o gig coch, wyau, a llysiau gwyrdd deiliog fel sbigoglys.

Ymarfer Corff :

Gall aros yn eich ystafell swnio fel yr opsiwn orau pan mae amser adolygu'n brin. Ond gall dipyn o awyr iach wneud lles a'ch helpu chi ymlacio. Os nad allwch fynd allan, yna codwch o'ch cadair i ymestyn a cherdded. Gwell fyth byddai mynd i nofio neu rhowch eich esgidiau pêl-droed ymlaen a rhoi ymarfer corff i'ch meddwl a'ch corff.





Cofiwch fod cael cynllun adolygu da yn eich galluogi i gael y balans rhwng pob pwnc

Arhoswch yn iach dros gyfnod yr arholiadau drwy gael awyr iach ac ymarfer corff



Ceisiwch gael noson dda o gwsg cyn yr arholiad

Bydd yr arholiadau drosodd cyn pen dim felly meddyliwch am yr holl amser rhydd wedyn!



POB LWC !!!!!!!