

PARATOI AR GYFER ARHOLIADAU

ADFER, AILOSOD AC AILGYSYLLTU

Mae tymor yr arholiadau yn agosáu ac mae paratoi yn allweddol!
Dyma rai awgrymiadau ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer yr amser heriol hwn.

Dril y Pum Synnwyr

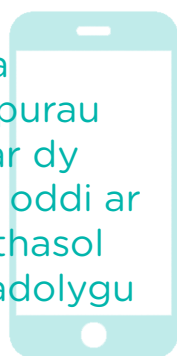
Defnyddia'r ymarfer anadlu 3 munud hwn i dy helpu di ganolbwyntio a theimlo'n ddigynnwrf eto.

Cymera ddwy anadl ddofn ac yna, yn ddistaw, sylwa ar 3 pheth rwyf ti'n ei weld, clywed, teimlo, arogl neu flas. Yna gorffenna gyda dwy anadl arall.



Clicio ymlaen ac i ffwrdd

Cymera seibiant rhwng adolygu gan ddefnyddio apiau ymlacio arbenigol i dy arwain di drwy sesiynau myfyrio ymwybyddiaeth ofalgar. Manteisia ar apiau adolygu, gwna gardiau fflach a phapurau arholiad i roi prawf ar dy hun, ond cofia ddod oddi ar y cyfryngau cymdeithasol tan fydd dy sesiwn adolygu di drosodd!



Dyma rai ohonyn nhw:

'Stop, Breathe & Think'
'Headspace'
'Quizlet'
'Kahoot!'

Digon o gwsg

Cwsg yw dy ffrind gorau ar hyn o bryd! Mae cael trefn o ran codi a mynd i'r gwely yr un amser bob nos yn hanfodol ar gyfer cofio'r holl wybodaeth rwyf ti wedi'i hadolygu y diwrnod hwnnw.

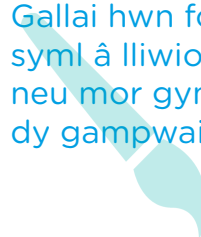


Cysgu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithlon o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.

Bydda'n Greadigol!

Cofia gorffwy a gwna weithgaredd creadigol i ymlacio dy feddwl.

Gallai hwn fod yn rhywbeth mor syml â lliwio dyluniad cywrain, neu mor gymhleth â cherflunio dy gampwaith celf.



Rhestr siopa deunyddiau arholiadau



Bydd angen:

Beiro du (x2)

Pensil (x2)

Rhwbiwr

Miniwr pensil

Amlygw(y)r

Cas pensiliau clir

Potel glir o ddŵr (500ml)



Ar gyfer Mathemateg a Gwyddoniaeth:

Cyfrifiannell wyddonol

Onglydd

Cwmpawd

Pensiliau lliw ar gyfer graffiau



Cwestiwn:

Ateb:

Damcaniaeth:

Esboniad:

Cwestiwn:

Ateb:

Cwestiwn/Teitl:

Diagram:

PARATOI AR GYFER ARHOLIADAU

ALLWEDD ADOLYGU



	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
9:00 YB							
10:00 YB							
11:00 YB	AMSER CAEL SEBIANT						
12:00 YB							
1:00 YB	AMSER CAEL SEBIANT						
2:00 YP							
3:00 YP							
4:00 YP	AMSER CAEL SEBIANT						
5:00 YP							
6:00 YP							
7:00 YP	AMSER CAEL SEBIANT						
8:00 YP							