

ADFER AILOSOD AILGYSYLLTU

Dyma rai awgrymiadau ymwybyddiaeth ofalgar er mwyn ganolbwyntio ar dy ddysgu ac arnat ti dy hun.

DRIL Y PUM SYNNEWYR

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 rwyt ti'n ei weld, clywed, teimlo, arogli neu flasu. Yna gorffenna gyda dwy anadl arall.

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 rwyt ti wedi'i ddysgu'r diwrnod hwnnw.

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

CLICIO YMLAEN AC I FFWRDD

Cymera seibiant rhwng astudio 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!’

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.