



LEFEL NESA
POWER UP

BYDDWCH YN BAROD

AR GYFER EICH ARHOLIADAU

YNG NGHYMRU



**BYDDWCH YN BAROD AR
GYFER YR ARHOLIADAU**

**GWNEWCH EICH
GORAU GLAS**

**DEWCH O HYD
I'CH LLWYBR**



PARATOWCH AT EICH ARHOLIADAU!

Dewch o hyd i bopeth y mae angen i chi ei wybod, o'r adolygu hyd at y canlyniadau!



Mae gennym amrywiaeth o wybodaeth ddefnyddiol yn cynnwys erthyglau, awgrymiadau, cyngor ymarferol a llawer, llawer mwy. Ewch ar ein [tudalen we Cefnogaeth i Fyfirwyr](#) i gael y wybodaeth ddiweddaraf.



Mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol i'w chael hefyd ar ein cyfrif Instagram i ddysgwyr.

DILYNWCH NI @CBACIFYFYRWYR



PARATOWCH!

DEALL Y NEWIDIADAU I ARHOLIADAU YN 2022

Rydym yn deall y bydd myfyrwyr wedi colli cryn dipyn o amser dysgu gwerthfawr. Oherwydd hynny, rydym wedi gwneud cyfres o newidiadau i'r ffordd y bydd TGAU ac UG/Safon Uwch yn cael eu hasesu yn Haf 2022.

I wneud yn siŵr eich bod yn barod, rydyn ni'n argymhell eich bod yn dod yn gyfarwydd â'r newidiadau hyn - byddan nhw hefyd yn helpu i ganolbwyntio eich adolygu. Mae'r canllawiau canlynol yn esbonio'r newidiadau a beth mae hyn yn ei olygu i chi.

- **ARHOLIADAU TGAU A SAFON UWCH, BETH SYDD WEDI NEWID?**
- **GWYBODAETH YMLAEN LLAW - CANLLAW I FYFYRWYR**
- **CYMRU A LLOEGR - Y DULLIAU WEDI'U HESBONIO**

ADOLYGWCH YN Y FFORDD GYWIR

I lawer o fyfyrwyr, hwn fydd y tro cyntaf i chi sefyll arholiadau allanol, felly efallai na fyddwch chi'n gyfarwydd â'r broses adolygu.

I'ch helpu i adolygu, mae gennym ni nifer o adnoddau, blogiau a chanllawiau.



Y 3 ADNODD ADOLYGU GORAU

Rhowch hwb i'ch cynlluniau dysgu ac adolygu drwy edrych ar ein hamrywiaeth o adnoddau RHAD AC AM DDIM!

Ewch i WWW.CBAC.CO.UK/ADNODDAU .



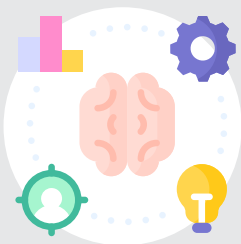
MODIWLAU DYSGU CYFUNOL

Mae'r adnoddau hyn yn rhannu eich cymhwyster yn ddarnau hawdd eu trin, fel y gallwch chi ganolbwyntio eich adolygu, yn enwedig yn y meysydd hynny sy'n fwy heriol i chi.



ADNODDAU ARWEINIAD I'R ARHOLIAD

Ewch i mewn i'r neuadd arholiadau yn hyderus, mae'r adnoddau hyn yn cynnig awgrymiadau ar sut i fynd ati i ateb cwestiynau arholiad yn effeithiol.



TREFNWYR GWYBODAETH

Rhywbeth i gyfeirio ato'n gyflym ar gyfer pob testun yw'r rhain, gan dynnu sylw at eiriau allweddol a chwestiynau enghreifftiol i arwain eich adolygu.



AWGRYMIADAU ADOLYGU

Rydyn ni'n deall bod aros yn frwdfrydig yn anodd weithiau wrth adolygu ac yn ystod y tymor arholiadau. Fodd bynnag, mae ein timau wedi creu banc o flogiau defnyddiol i'ch cefnogi yn ystod y cyfnod hwn:



Ddim yn siŵr lle i ddechrau adolygu?
Peidiwch â phoeni, rydyn ni wedi datblygu 9 cam hawdd i chi eu dilyn er mwyn i chi gael dechrau da wrth adolygu! **GWELD BLOG**



Bydd cyn-bapurau yn ddefnyddiol iawn wrth i chi adolygu. Darllenwch yr erthygl hon i ddeall sut gallwch chi eu defnyddio i arwain eich adolygu **GWELD BLOG**



Dewch i ddeall y seicoleg y tu ôl i adolygu, a pha gamau y gallwch chi eu cymryd i gefnogi eich dysgu **GWELD BLOG**

Cofiwch mai cyfnod cymharol fyr yw'r tymor arholiadau. Bydd eich gwaith caled yn talu ar ei ganfed a gallwch chi wobrwyo eich hun wedyn!



CYSYLLTAU A LAWRLWYTHIADAU ADOLYGU DEFNYDDIOL

Rydyn ni wedi cynhyrchu adnoddau ychwanegol i gefnogi eich adolygu. Mae'r rhain i'w cael yn RHAD AC AM DDIM gan ddefnyddio'r cysylltau isod:



AMSERLEN ARHOLIADAU

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod dyddiadau ac amserau eich arholiadau! [Lawrlwythwch yr amserlen ddiweddaraf yma.](#)



TEMPLED AMSERLEN ADOLYGU

Trefnwch eich adolygu gyda'n hamserlen - rhowch amser ychwanegol ar gyfer pynciau sy'n arbennig o heriol i chi. Peidiwch ag anghofio cynnwys amser am egwyliau rheolaidd!



CARDIAU FFLACH

Profwch eich gwybodaeth naill ai ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau/teulu gan ddefnyddio'r [cardiau fflach](#) defnyddiol hyn!



RHESTR WIRIO GEIRIAU ALLWEDDOL

Rhestrwch y geiriau allweddol pynciol a'r diffiniad ohonynt gan ddefnyddio [ein templed defnyddiol!](#)



MAE LLESIANT YN BWYSIG

Er mwyn eich helpu i aros yn gadarnhaol ac yn frwdfrydig, rydyn ni wedi datblygu amrywiaeth o flogiau, erthyglau a chanllawiau – mae popeth i'w weld ar [ein gwefan](#). Mae'r rhain yn llawn awgrymiadau i'ch cefnogi – ac i'ch helpu i symud ymlaen i'ch cam nesaf. Dyma rai ohonynt:



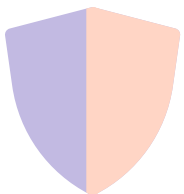
Bydd eich ymennydd yn cael sesiwn ymarfer yn ystod y cyfnod adolygu a'r arholiadau, ond mae'n bwysig bod yn gorfforol weithgar hefyd. Darganfyddwch pam y bydd bod yn gorfforol weithgar yn helpu eich llesiant ac yn eich helpu i baratoi ar gyfer y arholiadau!

GWELD BLOG



Rydyn ni'n deall bod paratoi ar gyfer arholiadau yn gallu achosi straen, ond rydyn ni wedi datblygu canllaw byr ar ffyrdd y gallwch chi fynd i'r afael â straen yn effeithiol!

GWELD BLOG



Mae diogelu eich iechyd meddwl yn hollbwysig i edrych ar ôl eich llesiant, a dyma 10 cam ymarferol y gallwch chi eu dilyn heddiw!

GWELD BLOG



AR DDIWRNOD YR ARHOLIAD

Mae eich holl waith caled wedi bod yn arwain at y diwrnod hwn – Diwrnod yr Arholiad. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cynllunio ymlaen llaw, yn gwybod beth i'w wneud a beth i beidio â'i wneud, a'ch bod chi'n barod i wneud eich gorau glas. Pob lwc i chi!

BYDDWCH YN BAROD

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwbl barod ar gyfer eich arholiadau a'ch asesiadau – dyma bwyntiau pwysig y mae angen i chi eu gwybod a'u cofio:

- Byddwch yn brydlon! Efallai na fydd eich gwaith yn cael ei dderbyn os byddwch yn hwyr
- Gwrandewch yn ofalus ar y cyfarwyddiadau sy'n cael eu rhoi gan y goruchwyliwr
- Ni ddylid mynd â ffonau symudol na dyfeisiau electronig eraill i'r ystafell arholiadau. Mae hyn yn wir hefyd mewn unrhyw asesiadau di-arholiad/asesiadau dan reolaeth rydych chi'n eu gwneud
- Ni ddylid gwisgo watshys, gan gynnwys watshys clyfar, na mynd â nhw i mewn i'r ystafell arholiadau. Mae hyn yn wir hefyd mewn unrhyw asesiadau di-arholiad/asesiadau dan reolaeth rydych chi'n eu gwneud
- Peidiwch â siarad ag ymgeiswyr eraill na cheisio tynnu eu sylw unwaith y bydd yr arholiad wedi dechrau
- Peidiwch â gadael yr ystafell arholiadau tan y bydd caniatâd wedi'i roi i chi i wneud hynny
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n darllen [Gwybodaeth i Ymgeiswyr](#) – mae'r holl arweiniad y mae ei angen arnoch chi yn y fan honno. Mae'r dogfennau i'w cael yn Gymraeg ar [wefan CBAC](#).



AR ÔL EICH ARHOLIAD

Peidiwch ag ail-fyw'r arholiad drosodd a throsodd unwaith y bydd wedi gorffen. Fydd cymharu atebion â'ch ffrindiau neu ar y cyfryngau cymdeithasol ddim yn helpu o gwbl. Rydych chi wedi gwneud eich gorau ac ni allwch newid unrhyw beth bellach.

Gallai fod yn demtasiwn i roi eich pen yn syth yn eich nodiadau adolygu ar gyfer yr arholiad nesaf, ond mae'n bwysig ymlacio'r ymennydd. Dylech chi wobrwyo eich hunain drwy wneud rhywbeth sydd ddim byd i'w wneud ag arholiadau. Beth am fynd am ginio gyda ffrind? Cicio pêl yn y parc? Neu wrando ar eich hoff restr chwarae?

MEDDYLIWCH CYN RHANNU AR-LEIN!

Does dim dwywaith bod y cyfryngau cymdeithasol yn gallu bod yn arf gwych i'ch helpu chi i adolygu a pharatoi ar gyfer eich arholiadau - ond dilynwch y rheolau.

- Byddwch yn gyfrifol - byddwch yn ofalus iawn wrth drafod arholiadau ac asesiadau ar y cyfryngau cymdeithasol. Os nad ydych chi'n siŵr beth allwch chi ei drafod neu ei rannu, gofynnwch i'ch athro bob amser.
- Byddwch yn wylidwrus - os ydych chi'n gweld deunydd sy'n ymwneud ag asesiad ar y cyfryngau cymdeithasol, rhaid i chi roi gwybod i'ch athro. Yna, bydd y mater yn cael ei ddatgan a'i ymchwilio.
- Byddwch yn ymwybodol - gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod beth sy'n cyfrif fel camymddwyn a threuliwch amser yn dod yn gyfarwydd â'r rheolau. Darllenwch y canllaw hwn ar gyfer '[Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ac arholiadau](#)'



DIWRNODAU CANLYNIADAU

Bydd eich ysgol neu goleg yn rhannu'r canlyniadau â chi ar y dyddiau hyn:



Byddwn ni'n rhannu arweiniad pellach ar yr hyn y mae angen i chi ei wybod ar gyfer diwrnod y canlyniadau yn agosach at yr amser - felly talwch sylw a PHOB LWC!

CYSYLLTAU DEFNYDDIOL

BBC BITESIZE
THE STUDENT ROOM

CYSYLLTAU DEFNYDDIOL

MIND CYMRU
SAMARITANS
THE STUDENT ROOM