**“How to Cope with exam stress” (MIND) – Crynodeb**

* Mae cael trefn a “routine” gweithio yn rhyddhau amser i ymarfer corff, cymdeithasu.
* Cyrraedd adre’ ar ôl bod allan ar amser rhesymol.
* Teimlo dan reolaeth.
* Wrth reoli “stress” ar y lefel cywir, gallwch ei droi’n fantais er mwyn i chi gynhyrchu gwaith ar eich gorau.

**Lleihau Straen (stress)**

* Gallwch ond wneud a thrïo’ch gorau; dyna’r cyfan allwch wneud.
* Byddwch yn drefnus: dewch i wybod beth rydych yn ei wynebu, a chynllunio sut i fynd i’r afael â’r gwaith. Bydd hyn yn rhoi tawelwch meddwl i chi.
* Darganfyddwch yr holl wybodaeth angenrheidiol o’r dechrau ee sut byddwch yn cael eich harholi a beth fydd cynnwys yr arholiad.
* Llenwch unrhyw fylchau yn eich nodiadau a’ch gwaith.
* Oes unrhyw adnoddau eraill a allai fod o gymorth ee gwefannau, gwerslyfrau, canllawiau adolygu. “Hwb +”

**Cynlluniwch amserlen**

* Dechreuwch adolygu mewn da bryd (digon o amser)
* Cynlluniwch amserlen sy’n realistig a hyblyg sy’n caniatáu i chi adolygu yn y drefn gywir.
* Blaenoriaethwch (prioritise): Cael cydbwysedd yn eich amserlen wrth ystyried cwsg, bwyta, committments eraill, ymarfer corff, ymlacio.
* Pa adeg o’r dydd sydd orau i chi ar gyfer astudio’n effeithlon?
* Ar gyfnod astudio estynedig neu wyliau, rhannwch y diwrnod i dair uned: bore, prynhawn, nos. Bydd hyn yn rhoi 21 cyfnod yr wythnos i chi.
* Gwnewch restr o’r unedau sydd angen i chi ddysgu.
* Amcangyfri’r amser sydd ei angen ar gyfer pob pwnc/testun/uned.
* Rhoi mwy o amser i unedau anodd.
* Rhannwch y testunau adolygu rhwng y 21 uned.
* Cadwch 6 uned yn rhydd yr wythnos ar gyfer bywyd cymdeithasol a chwaraeon.

**Pa ddull adolygu sydd orau?**

* Trefnwch amser , lleoliad ac amodau addas ar gyfer adolygu’n bwrpasol heb i unrhywbeth darfu arnoch.
* Defnyddiwch ystafell waith yr ysgol, neu’r llyfrgell lleol.
* Cadwch yr ardaloedd bwyta, cysgu a gweithio ar wahân, er mwyn cael newid meddwl.
* Does dim ffordd “cywir” i adolygu! Beth yw’r dull sydd fwyaf addas ar eich cyfer chi neu’r math o arholiad sydd gennych.
* Nodiadau o werslyfr, crynodebau, mapiau meddwl, siartiau corryn, ailadrodd ffeithiau, dysgu dyddiadau.
* Mae cael amrywiaeth o dechnegau adolygu yn cynnal eich diddordeb a chaniatáu i chi “amsugno” gwybodaeth yn fwy effeithlon.
* Cymysgwch destunau “diflas” gyda rhai mwy diddorol.
* Os yw hi’n anodd dechrau, dechreuwch gyda rhywbeth hawdd, ac symud yn raddol anoddach.
* Meddyliwch am yr hyn rydych yn ei ddarllen ac ysgrifennu. Profwch eich hun ar faint rydych yn ei gofio.
* Os oes rhywbeth yn y nodiadau nad ydych yn ei ddeall, ceisiwch ddarllen amdano yn rhywle arall, neu ofyn i arbenigwr yn y pwnc/maes.
* Os yw canolbwyntio yn drafferth, dechreuwch gyda chyfnodau byr, aml o adolygu.
* Peidiwch astudio am fwy na 45 munud i 1 awr mewn un “stretch”.
* Mae’n llai “stressfull” i wneud y gwaith na phoeni amdano.
* Gosodwch nôd (goals) i chi eich hun a’u ticio/ croesi wedi i chi eu cwblhau.
* Gwobrwywch eich hun rhwng sesiynau: cymerwch ddiod ysgafn, darllenwch gylchgrawn, ymarfer corff.
* Gofalwch rhag yfed diodydd sy’n llawn “caffeine”. Gallan nhw wneud i chi deimlo’n anniddig (agitated).
* Mae’n werth ymarfer cwestiynau arholiad wedi eu hamseru. (timed), er mwyn gwybod sut i rannu amser yn yr arholiad.
* “The more I practiced, the luckier I got”.

**Sut gallaf “De-stresso” ! (Cymraeg gwael)**

* Mae gwybod sut i ymlacio yn allweddol.
* Anadlu rheoledig, cyfri anadliadau ac anadlu’n araf. (Gweler y daflen gyfan yn Saesneg)
* Ymarfer corff: ffordd wych o ymdopi â straen: 10 – 20 munud y dydd yn cerdded, rhedeg, beicio, mynd i’r gampfa.
* Cwsg: Gall ofidiau edrych yn llawer mwy os rydych wedi blino. Torrwch lawr ar “stimulants” ee te, coffi, alcohol, diodydd siwgrllyd.
* Cymerwch amser i dawelu (wind down) cyn mynd i’r gwely.
* Osgoi gorddefnydd o sgriniau, gemau cyfrifiadurol am fod rhain yn cadw’r ymennydd yn effro.

**Cyfnod yr arholiadau.**

* Byddwch yn siŵr o ble a pryd mae’r arholiad yn digwydd. Pa mor hir etc...
* Sicrhewch eich bod wedi gorffwys a chael digon o gwsg cyn yr arholiad.
* Sicrhau bod yr holl offer ac adnoddau gennych cyn yr arholiad, a “sbarion”
* Bwytewch rhywbeth ysgafn cyn yr arholiad. Tanwydd i’r corff a’r ymennydd.
* Dechreuwch eich siwrne i’r ysgol mewn da bryd (digon cynnar)
* Os teimlwch rywfaint o banig yn ystod yr arholiad, cymerwch amser i anadlu’n ddwfn i dawelu’r nerfau.
* Darllenwch bob cwestiwn yn ofalus (y camgymeriad mwyaf yw peidio gwneud hyn)...er mwyn ateb y cwestiwn yn llawn.
* Peidiwch gwneud gosodiadau ysgubol (sweeping statements) heb gefnogi eich sylwadau.
* Peidiwch meddwl gormod am yr arholiad ar ôl iddo orffen. Anghofiwch amdano a symudwch ymlaen i’r nesaf.
* Osgoi siarad am yr arholiad gyda ffrindiau.

**Os yw pethau’n mynd yn ormod?**

* Ysgrifennwch restr o’r hyn sydd angen i chi wneud.
* Trefnwch y restr yn ôl blaenoriaethau.
* Beth yw’r testunau pwysicaf, gorfodol; pa rai yr ydych yn eu deall orau, a bod digon o wybodaeth gennych arnynt?
* Siaradwch am eich gofidiau gyda ffrindiau, athrawon, pobl rydych yn ymddiried ynddynt.

**Beth all aelodau o’r teulu wneud i helpu?**

* Rhoi lle ac amser i chi astudio’n bwrpasol.
* Eich bwydo’n rheolaidd!! (digon o “snacks”)
* Rhoi cyfle i chi ymlacio.
* Cynnig cefnogaeth emosiynol ac adborth positif.
* Osgoi tynnu eich sylw’n ormodol “distractions”.
* Mae dod o hyd i gymorth ychwanegol yn arwydd o gryfder, nid gwendid.