



Awgrymiadau da i fyfyrwyr adeg arholiadau



Gall arholiadau achosi straen, felly rydym wedi llunio ychydig o awgrymiadau syml i helpu myfyrwyr i ddod i ben yn llwyddiannus.



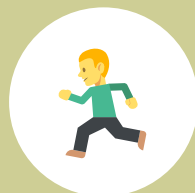
Cynlluniwch ymlaen llaw

Peidiwch â gadael popeth tan y funud olaf. Gwnewch ychydig o adolygu, ni waeth faint, yn ystod yr wythnosau cyn yr arholiadau.



Byddwch yn drefnus

Sicrhewch eich bod yn blaenoriaethu eich amser adolygu drwy greu amserlen, a'i rhannu yn gyfnodau bach er mwyn gwneud y dasg yn haws.



Symudwch

Nid peiriant mohochoch! Cymerwch seibiant o'r adolygu a gwnewch ychydig o ymarfer corff; p'un a ydych yn mynd am dro neu'n mynd i'r gampfa. Mae'n helpu i ymlacio eich meddwl.



Anwybyddwch y cyfryngau cymdeithasol

Mae'n haws dweud na gwneud, ond gall y cyfryngau cymdeithasol fynd â'ch sylw oddi ar yr adolygu. Ewch all-lein dros dro tra byddwch yn adolygu.



Cofiwch orffwys

Peidiwch ag aros i fyny tan oriau mân y bore yn adolygu - gwnewch yn siŵrreich bod yn cael digon o gwsg.

Mae llawer mwy o wybodaeth am sut i ddelio â straen arholiadau ar wefanau [Mind Cymru](#)

Angen bach o gefnogaeth ychwanegol gyda'ch arholiadau ac asesiadau?

Ewch i llyw.cymru/LefelNesa i weld awgrymiadau adolygu gwych a chynghor ar les i'ch helpu i baratoi.