



Pwyllwch ac  
Adolygwch



## Rheoli Amser

Gweithiwch allan faint o amser sydd gennych chi - Cynlluniwch amserlen adolygu o gwmpas hwn. Bydd angen blaenoriaethu pynciau yn ôl trefn yr arholiadau, gan gofio bydd rhai pynciau angen mwy o'ch amser. Cofiwch adael amser i ymlacio, cymdeithasu a gweithgareddau hamdden. Gwnewch siwr fod digon o amser ar gyfer ymarfer corff – mae hyn yn hanfodol! Cyfnodau byr o tua 20 munud ar y tro sydd orau... Mae'r ymennydd yn gyhyr ac angen gorffwys cyn aildechrau prosesu gwybodaeth.

## Dewch o hyd i Fan Tawel

Dewch o hyd i ardal ble na fydd rhywbeth yn tarfu ar wich gwaith. Cadwch eich offer adolygu yno, gyda'i gilydd, yn drefnus. Yn ddelfrydol dylai'r ardal fod yn gyffyrddus ac yn ddigon olau.

## Ailwefri

Mae'n bwysig yn ystod yr adeg yma eich bod ar eich gorau, yn feddylol ac yn gorfforol. Mae angen digon o ddŵr i sicrhau eich bod wedi hydradu Dewiswch fwydydd sydd yn rhyddhau egni yn araf megis ceirch (oats) a reis, bwytwch digon o ffrwythau a llysiau gwyrdd a dim gormod o fwydydd melys megis bisgedi a siocled. Cynghorwn chi i beidio yfed diodydd egni (energy drinks) oherwydd yn y pen draw byddwch yn teimlo'n ddiegni a blinedig. Mae'n hanfodol eich bod yn cael digon o gwsg – o leiaf 8 awr POB NOS! Cofiwch, corff iach = meddwl iach.

## Diffodd

I sicrhau eich bod yn cael y gorau allan o'ch amser adolygu, mae'n bwysig eich bod y diffodd eich dyfeisiau digidol megis ffôn neu dabled fel eich bod yn canolbwyntio'n llwyr ar y testun am 20 munud. Mae'r ymennydd yn cael anhawster prosesu gwybodaeth os oes sain neu golau ychwanegol yn y cefndir.

## Adolygu Ailadrodd Atgyfnerthu

Ar ôl darllen dros eich nodiadau mae'n hanfodol eu defnyddio. Gallwch greu map meddwl, crynhoi'r wybodaeth neu baratoi cardiau fflach. Unwaith y byddwch yn gwybod beth sy'n gweithio - defnyddiwch y dechneg yma.

## Profi'r Dysgu

Ar ôl adolygu rhaid profi ei fod wedi cael effaith. Defnyddiwch cyn-gwestiynau arholiad i brofi eich dealltwriaeth, neu gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu eich profi.