

Ysgol Gyfun Garth Olwg

Deunparth Ffordd ei gwyfod

-Annog Uchelgais-

-Meithrin Rhagoriaeth-

-Dathlu Llwyddiant-

**Adolygu ar gyfer Arholiadau
Sut i Gefnogi eich Plentyn**

 **Gartholwg.Cymru**

 **01443 219 580**

Y Brif Ffordd, Pentre'r Eglwys, Pontypridd. CF38 1DX

Beth alla i ei wneud er mwyn cynorthwyo fy mhleintyn gyda'r adolygu?

Ni allwch wneud yr adolygu drosto , ond mae digon y gallwch ei wneud i helpu eich plentyn trwy osod trefn , trwy gynnal ei gymhelliant a thrwy ddangos nad oes angen bod yn nerfus.

Cael trefn

1 . Helpwch eich plentyn i lunio amserlen adolygu . Dylai hyn restru dyddiadau , manylion am y pwnc a phynciau i adolygu a beth sydd angen ei orffen ac erbyn pryd. Gall y llinell amser gael rhestr wirio , fel y gall tasgau gael eu ticio i ffwrdd wrth iddynt gael eu cwblhau.



2 . Gwnewch yn siŵr nad yw eu bywyd cymdeithasol yn ymyrryd â'u hastudio . Mae arnynt angen gorffwys a chwsg i wneud yn siŵr bod eu hymennydd yn gweithio'n effeithiol ac yn agored i ddysgu .



3 . Gweithiwch gyda'ch plentyn . Gosodwch nodau ymarferol a realistig. Bydd ticiau ar yr amserlen yn dangos llwyddiant. Dangoswch ddiddordeb yng nghynnydd gwaith eich plentyn.

4 . Os nad yw nodau penodol yn cael eu cwblhau , peidiwch â bod yn negyddol gyda'ch plentyn - ceisiwch ddatrys beth aeth o'i le a'i helpu i fynd yn ôl ar y trywydd iawn .

Cael cymhelliant

Mae dechrau ar y gwaith adolygu yn anodd i lawer o bobl , ond gallwch gynorthwyo eich plentyn i gynnal cymhelliant. Y mae canmoliaeth a gwobrwyo yn gweithio'n dda .

Defnyddiwch yr amserlen adolygu i gynllunio gwobrau bach. Gallai'r rhain gynnwys gwyllo hoff raglen deledu , galw ar ffrind neu gael brynhawn i ffwrdd.

Helpwch eich plentyn i weld y tu hwnt i'r adolygu, hefyd. Mae'n hanfodol iddynt wybod pa mor bwysig yw hi eu bod nhw'n gwneud eu gorau. Bydd gwobr derfynol mwy, fel pâr o esgidiau hyfforddi, gwyliau neu ymweliad i rywle cyffrous yn rhywbeth i edrych ymlaen ato pan fydd hyn i gyd wedi gorffen.

Peidio mynd dan bwysau



Cyn belled ag y bo modd , ceisiwch sicrhau fod amser adolygu yn amser tawel yn y tŷ. Mae deiet iach ac ymarfer corff rheolaidd hefyd yn arbennig o bwysig pan fydd eich plentyn dan bwysau .

Os yw eich plentyn yn llawn cymhelliant, mae'n bwysig i wneud yn siŵr nad ydyw yn gorweithio . Mae seibiant yn hanfodol. Atgoffwch eich plentyn fod seibiant o 15-20 munud bob rhyw awr a hanner yn adnewyddu'r meddwl . Y mae gwneud diod , chwarae rhyw fath o chwaraeon , gwranddo ar gerddoriaeth neu wyllo rhaglen deledu i gyd yn ffyrdd da i helpu i ymlacio cyn y sesiwn adolygu nesaf .

Siaradwch â'ch plentyn am gynnwys yr arholiadau ,am yr hyn y mae'n rhaid iddynt ei wneud ynddynt, yr hyn y maent yn teimlo'n hyderus / llai hyderus amdano ac ati ac ati Bydd siarad â chi am eu dysgu yn eu helpu i feddwl am eu hanghenion dysgu. Os oes ganddynt unrhyw bryderon , dwedwch wrthyn nhw i weld eu hathro , neu gallwch gysylltu â'r athro dan sylw .

Gall astudio mewn grŵp fod yn ddefnyddiol, hefyd, er weithiau mae mwy o sgwrsio yn cael ei wneud na gwaith ! Gall plant gasglu syniadau newydd ,siarad am straen arholiadau a helpu ei gilydd gyda themâu sydd yn anodd iddynt.

Helpwch eich plentyn i leihau straen

Straen - beth ydyw?



Straen yw ymateb arferol y corff i her , bygythiad neu gyffro . Yn ystod adolygu ac arholiadau ,mae pryder a straen yn broblemau cyffredin i ddisgyblion , hyd yn oed ar gyfer y rhai sydd yn ymddangos yn hyderus ac yn dawel . Er y gall lefelau isel o straen wneud disgyblion yn effro , gall gormod leihau canolbwyntio a hyder.

Trafodwch y canllawiau canlynol ar gyfer delio â straen :

- Anogwch eich mab neu ferch i gael digon o gwsg . Mae blinder yn hyrwyddo pryder .
- Atgoffwch nhw i osgoi dosau mawr o gaffein - gall achosi tensiwn a phryder.
- Helpwch nhw i beidio â meddwl am arholiadau blaenorol . Gallai hyn gynyddu pryder am bapurau diweddarach.
- Anogwch nhw i roi cynnig ar ymarferion ymlacio . Gallant leihau lefelau pryder ac ymdopi â theimladau o banig .

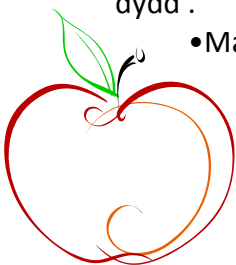
Corff Iach = Meddwl Iach

Bwyd ar gyfer meddwl

Anogwch eich plentyn i fwyta prydau rheolaidd , iach.

Tanwydd Brain (Cyngor i fyfyrwyr)

- Mae bara , pasta , grawnfwydydd a thatws yn llenwi ac yn llawn carbohydradau â starts, sy'n rhyddhau egni yn araf , sy'n golygu y gallwch ddal ati am gyfnod hwy.
- Mae ffrwythau a llysiau yn rhoi fitaminau a mwynau hanfodol i chi . Anelwch am o leiaf pum ohonynt bob dydd .



- Mae bwyd fel pasteiod , sglodion a chreision yn uchel mewn braster . Cadwch nhw ar gyfer danteithion yn unig!
 - Yfwch ddigon o hylifau . Nid yw ymennydd dadhydradedig yn meddwl yn glir ac mae dŵr yn iachach na diodydd melys.
 - Mae cig, pysgod, llaeth a chynnyrch llaeth yn ffynonellau da o brotein .
 - Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta brecwast ar ddiwrnod yr arholiad .

• Os nad ydych yn cael digon o haearn yna byddwch yn niweidio eich gallu i ganolbwyntio am gyfnodau hir o amser a bydd eich lefelau egni yn dechrau gostwng.

Ymarfer

Er ei bod yn hanfodol defnyddio amser adolygu yn effeithiol, gall ychydig o awyr iach wneud byd o les i chi a chynorthwyo eich plentyn i ymlacio . Os na allant fynd allan , mae'n syniad da iddynt godi o'u cadair a symud o gwmpas rhywfaint .



Gwaith Cwrs

Cefnogwch nhw gyda'u gwaith cwrs , trafodwch y gwaith gyda nhw ond peidiwch â'i wneud drostyn nhw.

Helpwch eich plentyn i adolygu

Bydd helpu eich plentyn i adolygu ar gyfer arholiadau yn gwella eu siawns o lwyddo. Dyma rai awgrymiadau a all helpu gydag adolygu.

- Anogwch eich plentyn i fwyta bwyd iach a phrydau priodol.
- Cynigwch i helpu â phrofion ac unrhyw bynciau y maent yn ei chael yn anodd adolygu .
- Gwnewch yn siŵr eu bod yn darllen papurau arholiad yn drylwyr.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'u hamserlen adolygu . Anogwch nhw i ddweud wrthyhych am yr hyn y maent yn ei astudio .
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod dyddiad , amser a lleoliad ar gyfer bob arholiad ac ymgorffori hyn i'w cynllun adolygu.

Anogwch eich plentyn i ddefnyddio safleoedd gwe adolygu, er enghraifft:

<http://www.bbc.co.uk/schools/revision/>

- Anogwch eich plentyn i fynychu dosbarthiadau adolygu .



- Anogwch eich plentyn i ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau adolygu priodol , ee ysgrifbinnau aroleuo , recordiadau tâp , nodiadau post-it . Trafodwch gyda nhw sut mae'r dulliau hyn yn gweithio , a helpwch nhw i fabwysiadu'r un gorau ar gyfer eu ffordd o ddysgu.
- Mae'n syniad da i ofyn i'ch plentyn i ddysgu rhywbeth i chi, gan fod ymchwil yn dangos, er ein bod yn dysgu dim ond 10 % o'r hyn yr ydym yn darllen , rydym yn dysgu 95 % o'r hyn yr ydym yn addysgu i rywun arall.

- Pan fydd eich plentyn yn adolygu , anogwch nhw i yfed dŵr , yn gwranddo ar gerddoriaeth dawel yn unig ac i gymryd seibiant rheolaidd.
- Peidiwch â disgwyl iddynt adolygu drwy'r dydd a phob nos.

Awgrymiadau Adolygu i rannu gyda'ch plentyn

- Cynlluniwch ar gyfer sesiynau hanner awr neu awr ar y mwyaf . Yn hwy ac mae'n debygol y bydd dim byd mwy yn suddo i mewn. Cymerwch seibiant byr mewn rhwng sesiynau a chael gwydraid o ddŵr neu rywbeth tebyg i yfed .
- Ar nosweithiaul ysgol , cynlluniwch i adolygu un neu ddau bwnc yn unig .
- Cynlluniwch i adolygu testunau penodol ym mhob pwnc , nid yw popeth ar unwaith .
- Sicrhewch bod pob sesiwn yn dechrau gyda mynd i'r afael â'r darnau mwyaf anodd .
- Cynlluniwch i gynnwys pob pwnc sawl gwaith ac i ail-ymweld a phob un yn agos at yr arholiadau .

- Nid yw darllen yn ddigon ar y cyfan . Mae gwneud nodiadau byr naill a'i mewn geiriau neu luniau yn eich helpu i gofio . Defnyddiwch lliw, uwcholeuwyr neu ddelweddau yn eich nodiadau.
- Mae mapiau meddwl a chardiau adolygu yn arfau da iawn ar gyfer adolygu. Byddwch yn dysgu y pwnc tra'n eu cynhyrchu ac yna gallant gael eu cyfeirio atynt wrth adolygu yn nes ymlaen . Defnyddiwch lliw a lluniau ar y rhain - bydd y delweddau sbarduno eich cof
- Gall gweithio gyda ffrind fod yn ddefnyddiol oherwydd ei fod yn caniatáu i chi i brofi eich gilydd ac i siarad am y gwaith.

Cofiwch bod ond darllen neu cymryd nodiadau yn annigonol; mae rhain yn cael ffeithiau i mewn; mae angen i chi ymarfer gael ffeithiau allan hefyd. Mae angen i chi brofi eich hun mewn rhyw ffordd i wneud i roi'r ymennydd ar waith ac i weld os gallwch chi mewn gwirionedd gofio yr hyn yr ydych wedi adolygu .

Os dewch o hyd i ffyrdd diddorol i adolygu y bydd yn ei wneud yn fwy o hwyl, rydych yn fwy tebygol o gadw ato :

Chwaraewch ' Un funud ' - ar ôl i chi adolygu pwnc i weld a allwch chi siarad ar y pwnc hwnnw am funud .
Gallwch wneud hyn gyda ffrind neu unrhyw aelod o'r teulu.

Mae Podcasts yn hawdd i'w greu : gwnewch un ar bwnc , yna cyfnewid gyda'ch ffrindiau , fel bod gennych mwy nag un i wrando arno .

Gwnewch eich profion eich hun - 10 cwestiwn ar bwnc a chael rhywun i brofi i chi .

Defnyddiwch y rhyngryd - mae digon o safleoedd adolygu a fydd yn rhoi gemau neu brofion sydd yn fwy diddorol i chi .

Defnyddiwch amrywiaeth o wahanol ffyrdd i adolygu - darganfyddwch pa ddulliau sy'n gweithio i chi a phari y byddwch yn mwynhau

Ar ddiwrnodau arholiad

Gallwch wneud llawer i helpu eich plentyn i baratoi ar gyfer diwrnod arholiad .

- Gwnewch yn siŵr fod y larwm wedi ei osod fel nad ydynt yn rhuthro a chael amser i fwyta brecwast .
- Anogwch nhw i gymryd pum munud i wirio bod ganddynt bopeth sydd ei angen , fel peniau ychwanegol a phensiliau , cyfrifianellau ac offer mathemateg. Os oes ganddynt ffôn symudol ,atgoffwch nhw i beidio â mynd ag ef gyda nhw i ystafell arholiad



Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

	<p>CBAC yn darparu cyn bapurau arholiadau a cynlluniau marcio yr arholwyr</p>
	<p>Mae TGAU Bitesize yn darparu deunyddiau adolygu megis nodiadau , profion ar-lein a gemau ar gyfer amrywiaeth o bynciau . Adolygu wedi ei dorri i lawr i mewn i destunau neu "ddarnau Bitesize "</p>
	<p>The Student Room yw un o fforymau ar-lein mwyaf y DU</p>
	<p>S-Cool yw wefan gyda llwyth o adnoddau adolygu gwych http://www.s-cool.co.uk/</p>
	<p>CGP yn cynhyrchu llyfrau adolygu ar gyfer ystod eang o bynciau</p>
	<p>Letts - cyhoeddwr llyfrau adolygu adnabyddus.</p>



-Annog Uchelgais-
-Encouraging Aspiration-

-Meithrin Rhagoriaeth-
-Nurturing Excellence-

-Dathlu Llwyddiant-
-Celebrating Success-



Ysgol Gyfun Garth Olwg	Ysgol Gyfun Garth Olwg
Campws Cymunedol Garth Olwg	Garth Olwg Community Campus
Y Brif Ffordd	Main Road
Pentre'r Eglwys	Church Village
Pontypridd	Pontypridd
CF38 1DX	CF38 1DX

T: 01443 219580

E: gweinyddol@gartholwg.cymru

www.gartholwg.cymru