

Goroesi Adolygu



Pam ddylech chi adolygu?

- Lleihau stress
- Cyfle i ddangos beth ydych chi'n gallu gwneud
- Helpu adnabod meysydd i'w gwella
- Derbynn canlyniadau sy'n adlewyrchu eich potensial



Ddylai rhieni/gofalwyr eich helpu?



- Ymchwil yn dangos bod mwy o gynnydd yn digwydd os yw'ch rhiant yn dangos diddordeb yn eich adolygu
- Bydd eich rhieni yn deall beth yw'ch anhawsterau a'ch pryderon
- Helpu ddim yr un peth â gwneud drostoch!
- Wrth drafod eich gwaith gyda'ch rhieni, mae'n cryfhau eich dealltwriaeth



RHEOLI AMSER

CYNGOR AR SUT I FOD YN EFFEITHLON

BYDD YN DREFNUS

GWNA AMSERLEN ADOLYGU A RHESTR O BETHAU I'W GWNEUD ER MWYN DY GADW AR Y TRYWYDD IAWN GYDA DY WAITH YSGOL A'R ADOLYGU.



CEISIA BEIDIO Â GWASTRAFFU AMSER

DIFFODDA'R TELEDU A RHO DY FFÔN SYMUDOL YN Y MODD AWYREN WRTH ASTUDIO.



GOSODA DARGEDAU

BYDD GOSOD TARGEDAU YN DY HELPU I GADW FFOCWS WRTH ADOLYGU.



CADWA'N IACH

BWYTA'N DDA A CHOFIA YMARFER CORFF. BYDD LEFELAU EGGI'N UWCH A BYDD DY FEDDWL YN CANOLBWYNTIO'N WELL.



CYMERA EGWYL

PAID AG ANGHOFIO TREFNU EGWYL. CER ALLAN I GERDDED, GWNA YMARFERION YMESTYN NEU CYMERA DDIOD/RHYWBETH BACH I'W FWYTA.



BYDD YN HYBLYG

GAD LE YN DY AMSERLEN I ADDASU I BETHAU ANNISGWYL.



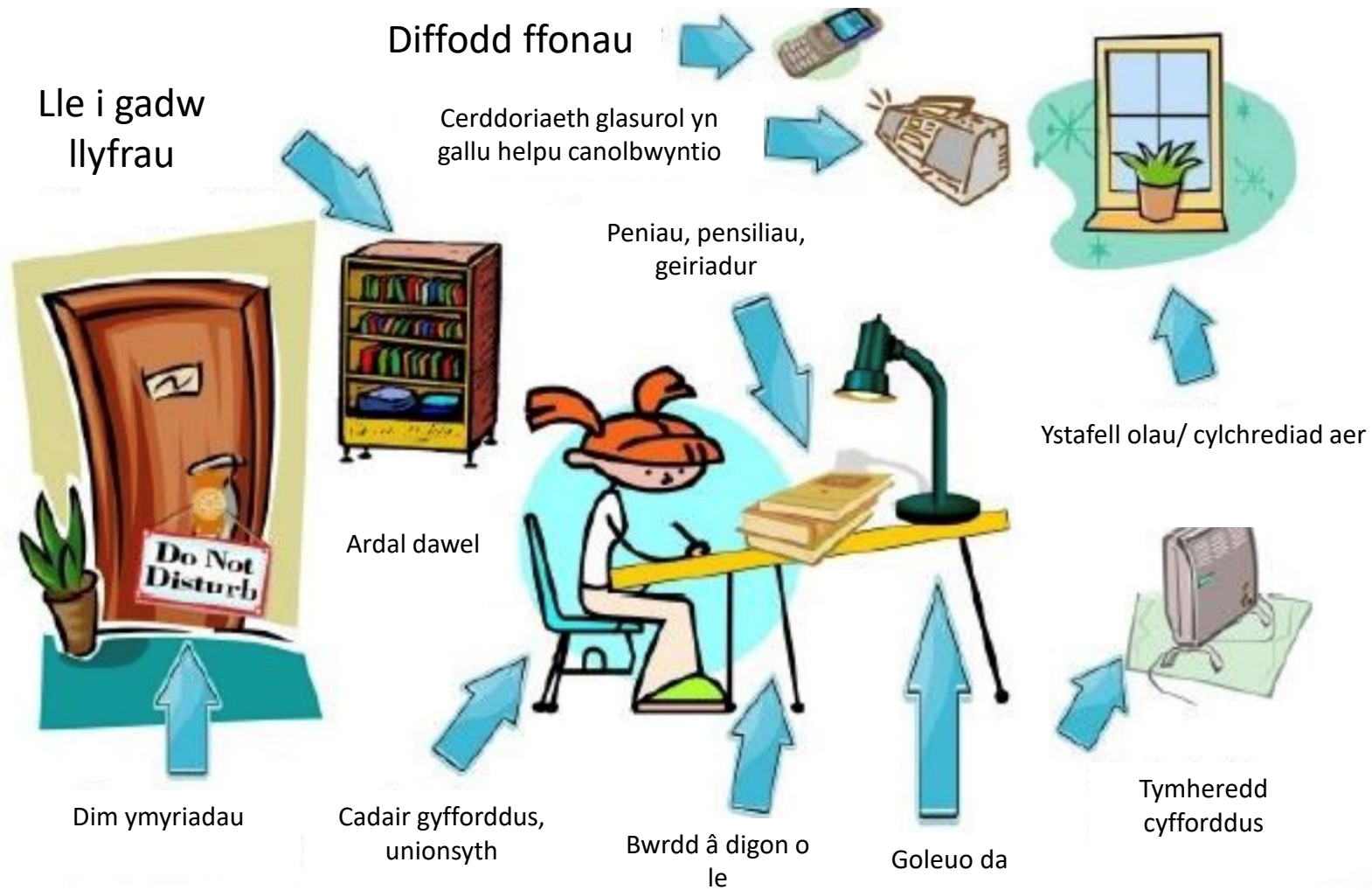


Manon “Mae ardal daclus yn golygu meddwl taclus. Ac mae cael ardal dawel hefyd i astudio, yn fuddiol iawn.”

Tria adolygu yn yr un ystafell bob tro a wedyn, yn yr arholiad, rho dy hyn yn ôl yn yr un ystafell yn dy feddwl. Mae hyn yn medru dy helpu di i gofio’r wybodaeth rwyd ti wedi’i adolygu.

Tips y tîm ar sut i fod yn drefnus

Ardal Adolygu



Tips y tîm ar sut i fod yn drefnus



Angharad “Paid â chymharu dy hun ag eraill. Mae pawb yn dysgu ac yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol. Gwna beth sy’n **gweithio orau i ti.**”



Cai “Os dwyt ti ddim yn siŵr beth i’w adolygu neu sut i ddechrau adolygu, gofynna wrth **athro** pwnc os oes modd cael sesiwn fer i fynd dros bwyntiau pwysicaf y cwrs.”

Tips y tîm ar sut i ddechrau arni



COLEG CYMRAEG
CENEDLAETHOL



Tip

Creu Amserlen Adolygu!

Gwnewch yn siŵr ei fod yn:

- Realistig
- Teg – pob pwnc yn cael ei adolygu
- Blaenoriaethu'r pynciau rwyd ti'n ffeindio'n galed.



Tip

Defnyddiwch y Pomodoro Technique

25 munud o astudio ac
yna egwyl o 5 munud.



Tip

Ap Flora

Mae Flora yn ap sy'n
helpu i atal ffonau rhag
tynnu eich sylw oddi
wrth eich gwaith.
Os byddwch chi'n gadael
yr ap yna rydych chi'n
lladd coeden!



Tip

Dechreuwch yn gynnar

Peidiwch â'i gadael hi'n rhy
hwyr i ddechrau adolygu!
Drwy ddechrau'n gynnar,
mae'n cymryd pwysau oddi
wrthyh, ac yn caniatáu
amser i chi wneud
camgymeriadau a gweithio
arnynt.





Mae na lwyth o
wefannau ac apiau
i'ch helpu wrth
adolygu

Tips cofio ac adolygu'r tîm



Jack “Dwi’n defnyddio **lliwiau** gwahanol ar gyfer pob pwnc, felly pryd dwi’n adolygu sawl pwnc mae’n haws casglu pob dim sydd yr un lliw at ei gilydd ar y diwedd. Hefyd, mae o’n edrych yn neis. Mae o braidd yn boring sbïo ar nodiadau plaen.”

Tips y tîm ar sut i fod yn drefnus



Eluned “Cyn dechrau gweithio, edrycha ar y cynlluniau marcio, **meini prawf llwyddiant** a chynbapurau fel bod gen ti’r wybodaeth yn glir.”



Lois “Mae gan bawb rwtîn ei hun. Yn bersonol, dwi’n mynd adra, cael amser i fy hun, cael te ac wedyn dechrau adolygu.”

Tips y tîm ar sut i fod yn drefnus



Steffan “Mae ‘na lwyth o wahanol ffyrdd i greu amserlen. Beth dwi’n tueddu gwneud yw dechrau gyda’r arholiad sy’n **digwydd gyntaf**, ac wedyn adeiladu lan trwy’r holl broses.”



Jack “Dwi’n arfer **cychwyn efo’r gwaith anodd**, felly ar ôl i fi gychwyn blino ar y gwaith anodd fe wna i fynd at bwnc sydd bach yn haws, rhywbeth dwi’n hoffi, ac mae o’n actio fel brêc o’r gwaith anodd.”

Tips y tîm ar amserlenni a chynllunio

CYNLLUNYDD ADOLYGU WYTHNOSOL

AMSER	LLUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER	AMSER	SADWRN	SUL
8:30AM -4PM	YSGOL	YSGOL	YSGOL	YSGOL	YSGOL	9AM- 10AM	BRECWAST/ CAWOD	BRECWAST/ CAWOD
4PM- 5PM	GWAITH CARTREF	TELEDU/ GEMAU/ CYFRYNGAU CYMDEITHASOL	GWAITH CARTREF	TELEDU/ GEMAU/ CYFRYNGAU CYMDEITHASOL	GWAITH CARTREF	10AM- 11AM	ADOLYGU - SAESNEG	ADOLYGU - GWYDDONIAETH
5PM- 6PM	SWPER	SWPER	SWPER	SWPER	SWPER	11AM- 1PM	GWELD FFRINDIAU/ CINIO	CHWARAEON/ CINIO
6PM- 7PM	ADOLYGU - GWYDDONIAETH	GWAITH CARTREF	ADOLYGU - HANES	ADOLYGU - FFRANGEG	ADOLYGU - GWYDDONIAETH	1PM- 3PM	ADOLYGU - MATHEMATEG	ADOLYGU - CARDIAU FFLACH
7PM- 8PM	ADOLYGU - MATHEMATEG	ADOLYGU - SAESNEG	AMSER RHYDD	GWAITH CARTREF	AMSER RHYDD	3PM- 5PM	AMSER GYDA'R TEULU	CHWARAEON/ TELEDU/ GEMAU
8PM- 9PM	AMSER RHYDD/ CAWOD	AMSER RHYDD/ CAWOD	AMSER RHYDD/ CAWOD	AMSER RHYDD/ CAWOD	AMSER RHYDD/ CAWOD	6PM- 8PM	SWPER/ AMSER RHYDD	SWPER/ AMSER RHYDD

Mae'n well gan bob un ohonom ffyrdd gwahanol o ddysgu. Isod ceir enghraifft o 3 prif fath o ddysgu. Gall adnabod dewisiadau plentyn helpu i gael y gorau o weithgareddau adolygu. Edrychwch ar y PETHAU I'W DYSGU yna penderfynwch a fyddai'n well gennych DEWIS A, DEWIS B neu DEWIS C el ffordd i'w ddysgu.

PETHAU I'W DYSGU	A		B		C	
Tablau	Gorchuddio drosodd a dychmygu e	V	Ei ddweud yn uchel	A	Adio ar fysedd	K
Sillafu gair	Ysgrifennu e i lawr	K	Dychmygu sut mae'n edrych	V	Dyweud bob llythyren yn uchel	A
Dysgu gair tramor	Ei ailadrodd yn uchel i chi'ch hun	A	Ysgrifennu allan dro ar ôl tro	K	Edrych ar lun wrth ymyl y gair	V
Dysgu ffaith hanes	Gwyllo fideo	V	Gwrando ar berson ar radio Esbonio beth ddigwyddodd	A	Chwarae rôl - actio allan yr hyn a ddigwyddodd	K
Dysgu sut mae rhywbeth yn gweithio	Tynnu'rgwrthrych i ddarnau a cheisio ei roi yn ôl at ei gilydd	K	Edrych ar ddiagram neu lun ar y bwrdd	V	Gwrando ar siaradwr yn dweud wrthych	A
Dysgu stori	Dyweud y stori wrth rywun arall	A	Tynnu lluniau/ cartwnau i adrodd y stori	K	Dychmygu'r stori	V
Dysgu camp newydd	Gwyllo arddangosiad	V	Ailadrodd cyfarwyddiadau yn ôl i'r hyfforddwr	A	Gwneud e	K
Dysgu symudiad newydd ar Trampolin	Gadael i'r hyfforddwr eich cefnogi trwy'r symudiadau fel eich bod chi'n teimlo sut i'w wneud	K	Edrych ar ddiagramau o'r symud ar gardiau (cardiau fflach)	V	Siarad drwy'r symudiadau gyda ffrind	A
Dysgu sut i ddefnyddio newyddofferyn yn y gweithdy	Gwrando ar eich ffrind yn esbonio sut i'w ddefnyddio	A	Dysgu rhywun arall sut i'w ddefnyddio	K	Gwyllo rhywun arall yn ei ddefnyddio	V
Dysgu sut i wneud teisen	Edrych ar y cyfarwyddiadau ar y pecyn	V	Gwrando ar youtube am beth i'w wneud	A	Ceisio ei wneud	K
Dysgu cyrif mewn iaith dramor	Canu'r geiriau	A	Edrych ar gardiau/ posterï	V	Chwarae bingo Almaeneg	K
Dysgu sut mae'r llygad yn gweithio	Gwrando ar feddyg yn dweud wrthych chi	A	Gwneud model	K	Edrych ar ddiagram o'r llygad	V

Sut ydych chi'n dysgu?



- Defnyddiwch 'post its' a' rhoi ar wal
- Crynhoi nodiadau
- Uwcholeuo neu gylchu gwybodaeth bwysig
- Defnyddio system goleuadau traffig i nodi cynnydd mewn pwyntiau dysgu a gweithredu
- Tynnu diagramau, lluniau, mapiau meddwl, collage
- Geiriau allweddol wedi'u harddangos o amgylch yr ystafell



- Mnemonics, rhigymau
- Creu podlediad a gwrando
- Profwch eich hun neu ffrindiau
- Byddwch yn athro – dysgwch rywun arall rhywbeth rydych chi adolygu
- Rapiau, rhigwm, santiau a phenillion, darlenniadau dramatig
- Cerddoriaeth ar gyfer delweddu ac adolygu egniol, ymlaciol



- Gwnewch eich PowerPoint eich hun
- Creu eich cardiau adolygu eich hun
- Actio pynciau allan!
- Chwarae gêm adolygu ar BBC Bitesize/defnyddio dysgu SAM
- Gweithgareddau dylunio ac adeiladu
- Ystumiau neu symudiadau i ddangos cysyniad

Sut ydych chi'n dysgu?

Mari “Mae’r dechneg ‘**edrych, dweud, cuddio, ysgrifennu, gwirio**’ yn helpu gymaint gyda dyfyniadau Saesneg a Chymraeg. I wneud hyn, dwi'n dewis dyfyniad dwi eisiau ei ddysgu ac yn ei ddweud e mas yn uchel, yna’n cuddio’r dyfyniad a’i ysgrifennu ar ddarn o bapur o fy nghof. Wedyn, dwi’n gwirio’r papur i weld os dwi wedi cofio’r dyfyniad yn gywir.”

Tips cofio ac adolygu’r tîm





Jac “Dwi’n adnabod llawer iawn o bobl sy’n dysgu mwy wrth **wrando** yn hytrach nag ysgrifennu. Mae’r podlediadau sydd ar gael ar y we dyddiau ‘ma yn ffordd wych o ddod i wybod mwy am y pwnc a dysgu mwy o safbwyntiau.....neu beth am recordio dy hun yn darllen ffeithiau?”

Tips cofio ac adolygu’r tîm

Cai “Un dull sy’n gweithio i fi yw **tynnu lluniau** o bethau, i gofio nhw’n well. Er enghraifft, efo bioleg a ffotosynthesis, dwi’n tynnu llun o haul, cwmwl o CO₂ a diferyn o ddŵr i gofio’r broses i gyd. Mae’r llun yn aml yn sticio yn fy meddwl yn well na’r wybodaeth ac yn hawdd i’w ‘weld’ yn yr arholiad.”



Tips cofio ac adolygu’r tîm



Eluned “Mae **cardiau fflach** yn effeithiol ar gyfer geirfa a dyddiadau. Maen nhw’n grêt i’w defnyddio i brofi dy hun ac wrth adolygu gyda ffrind.”

Tips cofio ac adolygu’r tîm



COLEG
CYMRAEG
CENEDLAETHOL

Tip

Da i adolygu pynciau
sy'n bynciau
gwybodaeth-ddwys sy'n
gofyn am lawer o
ddysgu ffeithiol dros
gyfnod hir o amser.

Er enghraifft:

- Hanes
- Gwyddoniaeth

Creu cardiau fflach

Cerdyn sy'n cynnwys ychydig o
wybodaeth i gynorthwyo gyda'r dysgu.

Top tip!

1. Peidiwch â gorlwytho'r cardiau â gwybodaeth.
2. Mae gwefannau fel Quizlet yn dda ar gyfer gwneud setiau o gardiau fflach yn gyflym. Gallwch hyd yn oed chwilio am gardiau fflach sydd wedi'u gwneud gan bobl eraill.



SUT I WNEUD CERDYN FFLACH DA 🤔

- ✓ Mae cardiau fflach dwy ochr yn dda; un ochr i'r **teitl** a'r llall i'r **cynnwys**.
- ✓ Ceisia gynnwys rhwng pump a deg pwynt ar bob cerdyn.
- ✓ Gwna nhw'n **lliwgar**! Gallet ti uwcholeuo neu danlinellu geiriau allweddol, defnyddio **delweddau**, **dwds**, **ffotograffau** a hyd yn oed **cardiau** lliw ar gyfer pob pwnc.
- ✓ Caiff **PRIF lythrennau** eu hannog gan fod y rhain yn cymryd ychydig yn fwy o amser i'w hysgrifennu a gallan nhw helpu'r cof.
- ✓ Llunia'r cerdyn o'r cof, ac yna gwiria ei fod yn gywir ac ychwanega'r manylion drwy ddefnyddio dy **lyfr ymarferion**, dy **werslyfr** a'r canllaw adolygu.

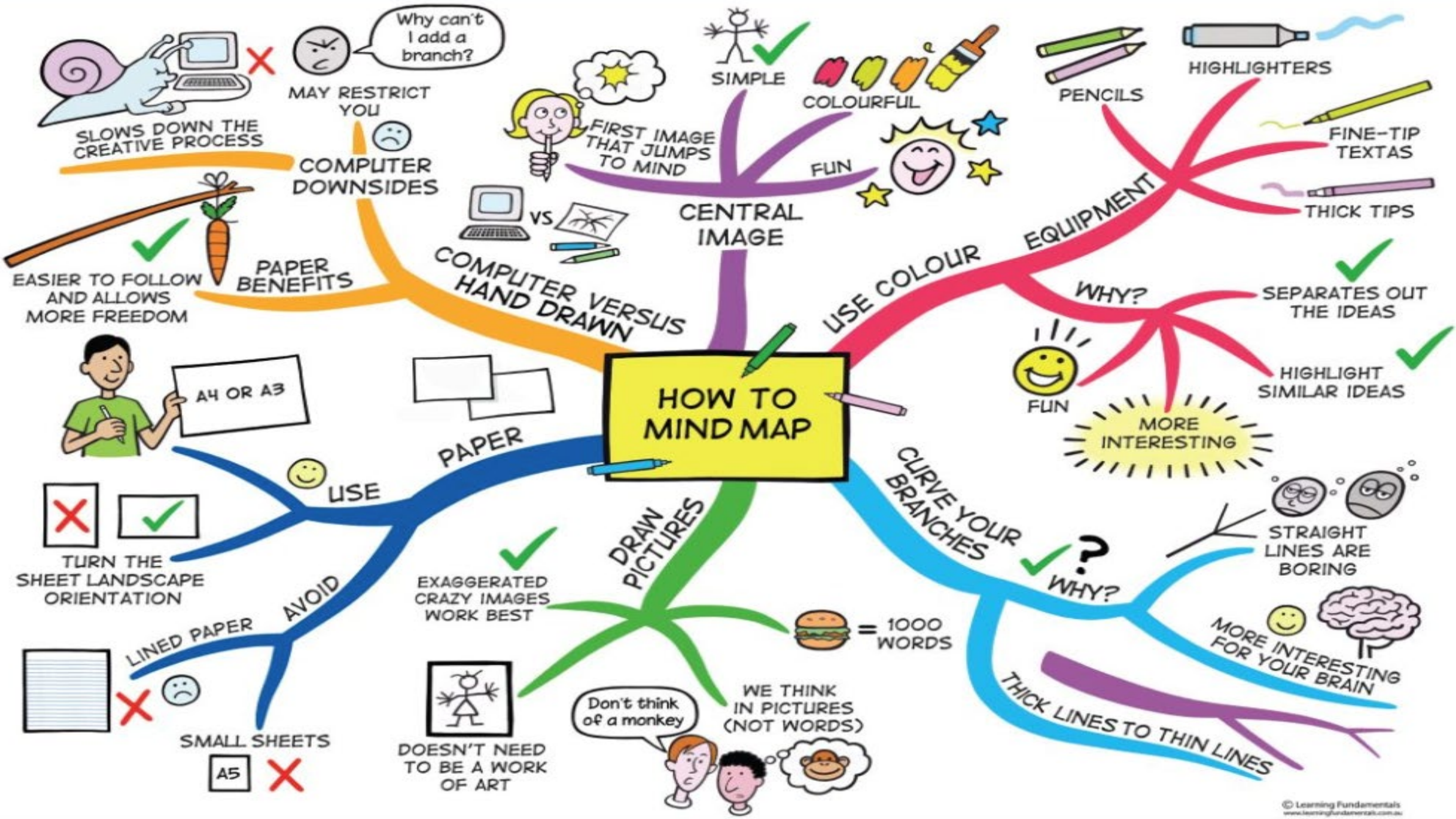
Manon “Dwi’n hoff o greu **mapiau meddwl** gydag isdeitl ac yna’n ehangu’r isdeitl hwnnw. Mae ychwanegu lluniau bach a digonedd o liw’n ei wneud yn ddeniadol i edrych arno ac yn haws i gofio pethau. Mae’r dechneg yma’n ddefnyddiol iawn mewn Cymraeg.”



Tips cofio ac adolygu’r tîm

Y PETHAU PWYSIG I'W COFIO WRTH WNEUD **MAPIAU MEDDWL** 🧠

- ✓ Gwna dy fapiau meddwl yn ddeniadol: yn **fawr**, yn **llachar** ac yn **lliwgar**.
- ✓ Rho nhw ar y **nenfwd** neu sticia nhw ar **wal** er mwyn gallu eu gweld yn rheolaidd.
- ✓ Mae'n help mawr os wyt ti'n defnyddio **PRIF lythrennau**, yn cynnwys **dwds** ac yn defnyddio **lliwiau** gwahanol i bob 'cangen'.
- ✓ Os wyt ti'n defnyddio mapiau meddwl fel ffordd o **'garthu'r meddwl'** yna maen nhw'n dda er mwyn asesu beth wyt ti'n ei **wybod yn barod**.
- ✓ Defnyddia **lyfrau ymarferion**, **gwerslyfrau** a **chanllawiau adolygu** i'w hychwanegu at dy fap meddwl.
- ✓ I helpu'r **cof**, cadwa dy ysgrifen a'r canghennau'n **llorweddol** os wyt ti'n gallu ac ysgrifenna **ar ben** pob llinell. Bydd hyn yn dy helpu i gofio pa mor **hir** yw'r gair.





Gall cofeiriau - **mnemonics** - dy
helpu di i ddysgu pob math o
bethau. Er enghraifft, os wyt ti
eisiau cofio trefn y planedau
wrth symud i ffwrdd o'r Haul ar
gyfer Ffiseg, pam na wnei di
greu brawddeg wirion lle mae
llythyren gyntaf pob gair yn
cydfynd gyda llythyren gyntaf
pob planed - **Mae Gen**
i Ddau Mosgito Iach, Saith
Walrws a Neidr

- **Mercher, Gwener,**
y Ddaear, Mawrth, Iau,
Sadwrn, Wranws, a Neifion.



**Ond yn
bwysicaf oll**

...

Tip

Gwnewch yn siwr eich bod yn
cadw cydbwysedd iach.

Adolygwch, ond gwnewch yn siwr
eich bod chi hefyd yn neilltuo
amser ar gyfer y pethau rydych
chi'n eu caru.

Byddwch chi'n gwneud eich gorau
pan fyddwch chi'n teimlo'n hapus.



SUT I GADW

CYDBWYSEDD RHWNG ASTUDIO A BYWYD

TREFNA
AMSER AR
GYFER:

PAID AG
ANGHOFIO
TREFNU AMSER
AR GYFER:

YMARFER
CORFF

ADOLYGU

GWAITH
YSGOL

HEN
BAPURAU



FFRINDIAU

DIDDORDEBAU

GORFFWYS

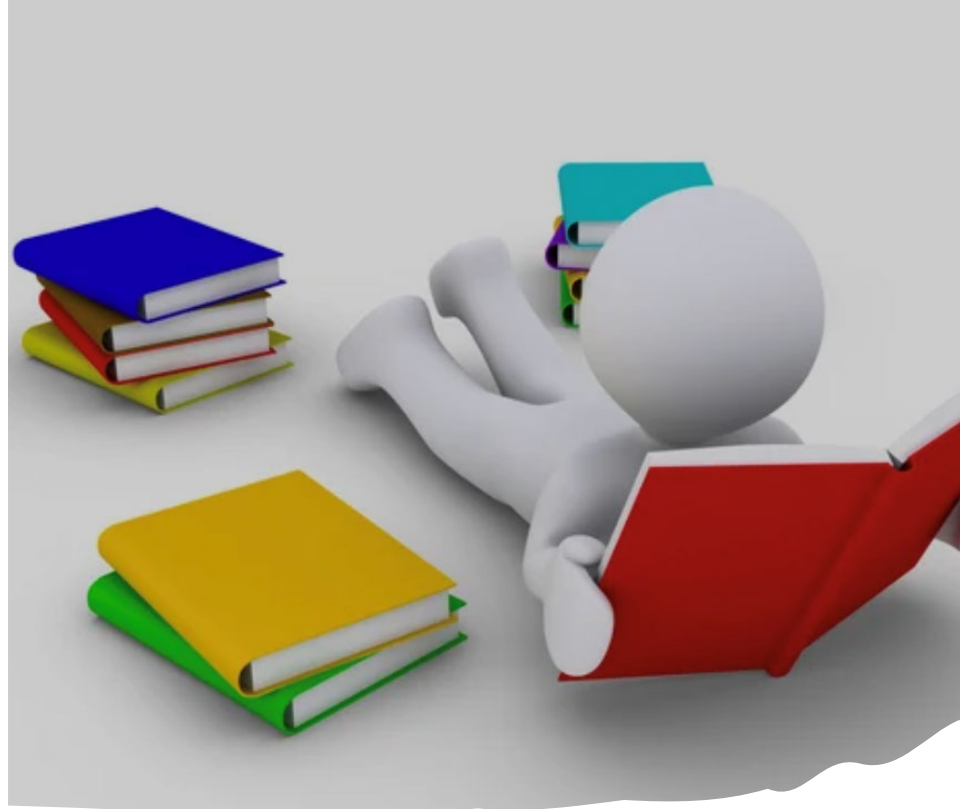
AMSER
YMLACIO

Hunanofal.....

Mae ymlacio yn bwysig i'ch helpu roi'r gorau i deimlo pwysau profion a mynd dan straen. Chwiliwch am dechneg syml sy'n gweithio i chi ac ymarferwch ei defnyddio pan fyddwch dan straen.



- Digon o gwsg
- Bwyta'n iach
- Yfed digon o ddwr
- Bath cynnes
- Cadw'n heini
- Mwynhau anifail anwes
- Dychmygu'ch eich hun yn pasio'r prawf
- Anadlu dwfn
- Myfyrio
- Mynd am dro
- Gofyn i rywun i dylino'ch pen
- Ioga
- Ymgolli mewn cerddoriaeth feddal
- Cyfyngu eich defnydd o rwydweithiau cymdeithasol
- Gweld neu siarad gyda ffrindiau



Dyma'ch amser i
ddangos beth allwch
chi ei gyflawni!
Ewch amdani!