



# Ysgol Syr Thomas Jones

# CYNGOR ADOLYGU I DDISGYBLION A RHIENI



ENW:

# CYNLLUNIO

- ⇒ Adolygwch y pwnc mwyaf anodd yn gyntaf
- ⇒ Adolygu am tua 25-45 munud, yna 10 munud o egwyl
- ⇒ Amserlen adolygu
- ⇒ Rhannu eich amserlen gydag eraill - byddwch yn fwy tebygol o gadw ato
- ⇒ Amgylchedd daclus
- ⇒ Crynhoi eich nodiadau—peidiwch â gadael hyn nes cyfnod cychwyn yr adolygu!
- ⇒ Ewch dros eich gwaith dosbarth yr un wythnos, ac ail-ymweld â'r nodiadau yn aml
- ⇒ Creu adnoddau adolygu e.e cardiau fflach
- ⇒ Gwybod pa bynciau sydd angen eu hadolygu i bob pwnc - dilyn y maes llafur, rhaglenni dysgu



**Cynllunio-Planning**  
<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zn3497h>



**Bood yn drefnus - Be organised**  
<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zr622nb>



**Cyngor amserlen - Timetable tips**  
<https://www.thestudentroom.co.uk/g/planner>

**Adolygu dros gyfnod o amser-** <https://www.bbc.com/bitesize/articles/z667msg>



## ENGHREIFFTIAU O AMSERLENNI ADOLYGU

LLUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER	SADWRN	SUL



# AR EICH MARCIAU, BAROD, EWCH!

## Cyngor cychwyn adolygu

- ⇒ Gwybod pa bynciau sydd angen eu hadolygu i bob pwnc - dilyn y maes llafur, rhaglenni dysgu fel rhestr adolygu
- ⇒ Peidiwch â darllen eich nodiadau yn unig! Dydy hyn ddim yn ffordd dda o adolygu. Gwnewch eich adolygu yn fwy diddorol, gan greu cardiau fflach, mapiau meddwl, defnyddio postiau bach
- ⇒ Gwyllo clipiau ar lein
- ⇒ Profwch eich hunan—cwblhau cyn-bapurau, gofyn i rywun arall eich profi. Dyma ffordd o ddangos eich cryfderau a'ch gwendidau
- ⇒ Dysgwch o brofion/ffug arholiadau:
  - Ydych chi'n gwybod ble collwyd marciau?
  - A wnaethoch chi ateb y cwestiynau yn benodol?
  - A wnaethoch chi ateb yn llawn?
  - Ydych chi'n gwybod meini prawf pob cwestiwn?
  - A wnaethoch chi adolygu pob rhan o'r cwrs yn drylwyr?
  - A wnaethoch chi orffen y prawf/arholiad mewn amser? Ydy amseru yn broblem?
- ⇒ Gwobr yn ystod egwyl e.e gwyllo eich hoff raglen teledu, ymarfer corff, cyfryngau cymdeithasol
- ⇒ Gosod nod tymor byr
- ⇒ Gosod targedau sy'n bosibl e.e ffracsiynau ac algebra yn unig yn Mathemateg
- ⇒ Gosod amser penodol i adolygu pwnc penodol
- ⇒ Pan yn cyrraedd eich targed, rhoi targed newydd i'ch hunan



Cychwyn adolygu—Get started  
<https://www.bbc.com/bitesize/articles/z9py97h>

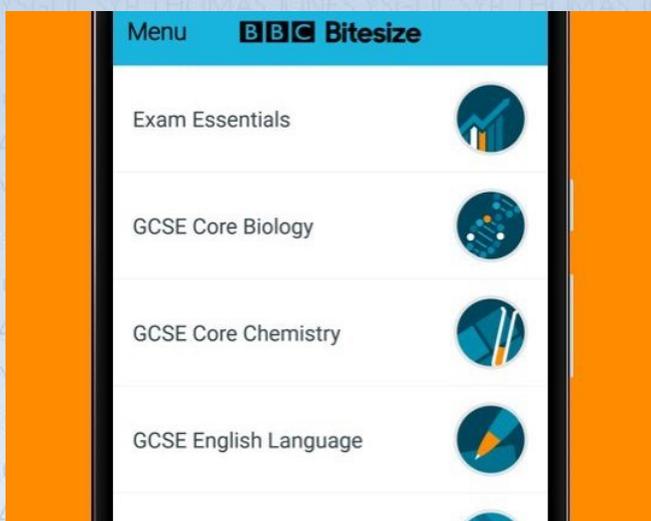


Sut i adolygu—Revision tips  
<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zw8qpbk>



Cynnal Diddordeb  
<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zgd682p>

### AP ADOLYGU AM DDIM I SAWL PWNC—BBC BITESIZE



<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zgd682p>



# CYN-BAPURAU

- ⇒ Deall beth mae'r cwestiynau yn ei ofyn!
- ⇒ Ymarfer amseru a gwybod faint o amser i dreulio ar bob cwestiwn. Os nad yn siwr, gofynnwch i'ch athro!
- ⇒ Defnyddiwch liwiau gwahanol i uwcholeuo unrhyw farciau a gollwyd/cangymeriadau
- ⇒ Profwch eich hun. Defnyddio cyn-bapurau, neu ofyn i rywun eich profi.
- ⇒ Os ydy'ch nodiadau ar ffurf pwyntiau bwled, efallai mai drwy ymarfer cyn-bapurau fydd y cyfle cyntaf i ysgrifennu yn llawn!!!
- ⇒ Mae adborth arholwyr yn rhoi syniad o gryfderau a gwendidau myfyrwyr mewn arholiadau blaenorol.
- ⇒ Cofiwch brofi eich hun fwy nag unwaith, e.e 15 munud ar ôl adolygu darn penodol o waith, yna y diwrnod wedyn, yna ymhen wythnos.
- ⇒ Gwybod ystyr termau arholiad e.e esbonio, disgrifio, trafodwch.

CYN BAPURAU - <https://www.bbc.com/bitesize/articles/zt6jsrd>



Cyfenw	Rhif y Ganolfan	Rhif yr Ymgeisydd
Enwau Eraill		0

 **TGAU - NEWYDD**  
3000N20-1  
  
**CYMRAEG IAITH**  
Uned 2  
Darllen ac Ysgrifennu: Disgrifio, Naratif ac Esbonio

## Geirfa arholiad a'u hystyr:

- Disgrifiwch:** dywedwch beth rydych yn ei weld-dim rhesymau
- Esboniwch:** rhowch resymau
- Amlinellwch:** crynodeb byr
- Dadansoddi:** ewch i fanylder
- Cymharwch:** beth sy'n debyg ac yn wahanol?
- Cyferbynnwch:** beth yw'r gwahaniaeth?
- Cyfrifwch:** defnyddiwch rifau i ddarganfod gwerth rhywbeth
- Diffiniwch:** beth yw ystyr rhywbeth
- Gwerthuswch:** ystyried y ddwy ochr—o blaid ac yn erbyn
- Cyfiawnhewch:** rhoi tystiolaeth i esbonio rhywbeth
- I ba raddau:** barnu pwysigrwydd rhywbeth - mae wedi gweithio / dydy o ddim wedi gweithio
- Dadlau:** cyflwyno achos gyda thystiolaeth neu resymau
- Aseswch:** pwyso a mesur

# CYMRYD GOFAL AC EDRYCH AR ÔL EICH HUN



## EGWYL

Gwobr e.e rhywbeth i'w fwyta, diod. Mynd am dro, siarad efo ffrind.  
Ar ôl egwyl, byddwch yn barod am sesiwn arall o adolygu.  
Peidiwch ag adolygu am fwy na 45 munud ar y tro.



## DIM CYFRYNGAU CYMDEITHASOL!!

Gall ychydig o funudau droi yn oriau!!!  
Peidiwch â gwastraffu amser - cymerwch seibiant ohonynt am gyfnod!!!



## YMARFER CORFF

Mae ymarfer corff yn gallu hyfforddi eich ymennydd a'ch gwneud yn fwy effro.  
Ewch i'r gampfa, gwnewch ioga, ewch am dro, rhedeg, nofio.



## CWSG

Digon o gwsg.  
Ewch i'r gwely yr un amser bob nos.  
Bydd digon o gyfle i fynd i'r gwely yn hwyrach ar ôl i'r arholiadau orffen.  
Peidiwch â defnyddio eich ffôn cyn mynd i gysgu er mwyn cael meddwl clir.



## BWYD

Bwydwch eich ymennydd!  
Bwyta'n iawn ac yn gall. Digon o fitaminau er mwyn eich cadw yn effro.  
Mae bwyta 5 ffrwyth/llysiau y diwrnod yn bwysig.



## BYDDWCH YN DREFNUS

Cyn cychwyn, gwnewch amserlen adolygu gyda phob tasg, sesiwn adolygu, arholiad.  
Defnyddiwch liwiau gwahanol i ddangos pa bethau sy'n dod gyntaf.



## BYDDWCH YN GYFFORDDUS

Man cyfforddus, ystafell dawel, gyda digon o le i chi allu adolygu.



<https://www.bbc.com/bitesize/articles/z97ktv4>

Cadw'n iach

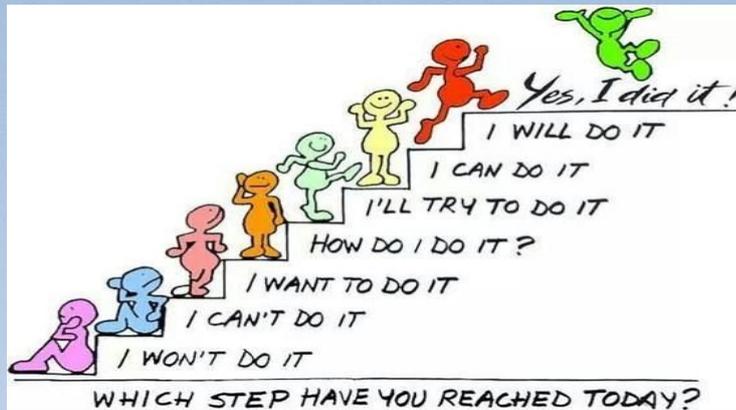
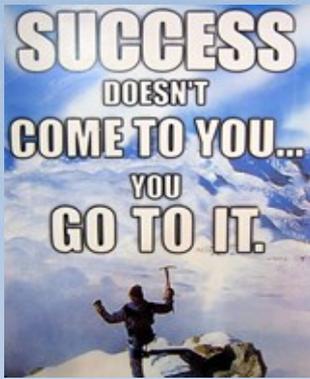
<https://www.bbc.com/bitesize/articles/z8jxy4j>

Looking after yourself



# CREDU, A BOD YN GADARNHAOL

- Gwnewch restr o'r pethau rydych yn dda ynddynt - meddylwch am y camau a wnaed i fod yn dda ynddynt, er mwyn eich atgoffa o lwyddiannau.
- Byddwch yn bositif. Gwnewch restr pam mae'r arholiadau yma yn bwysig i chi.
- Mae hunan-hyder yn golygu **cael ffydd ynoch eich hun**.
- **Peidiwch â chymharu eich hun â phobl eraill**. Eich arholiadau, a'ch dyfodol chi ydynt. Y peth pwysicaf yw eich bod yn gwneud eich gorau.
- Peidiwch â gadael i **feddyliau negyddol fynd yn drech na chi**. Dydy meddwl am rywbeth negyddol ddim yn golygu ei fod yn wir.
- Os ydych yn siomedig gyda'ch canlyniadau, cofiwch fod **bywyd yn parhau** ac mai un set o arholiadau yn unig yw'r rhain. Canolbwyntiwch ar wneud eich gorau.



<https://www.bbc.com/bitesize/articles/z26scj6>

## SUT I DDELIO GYDA STRAEN

- ⇒ Os yn teimlo straen, siaradwch –mae'n bwysig dweud sut rydych yn teimlo!
- ⇒ Mae ychydig o straen yn helpu i'ch cymell (motivation).
- ⇒ Siaradwch gyda'ch ffrindiau. Helpwch eich gilydd. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.
- ⇒ Siaradwch efo'ch rhieni, athrawon. Byddant yn gallu helpu datrys rhai problemau.
- ⇒ Egwyl.
- ⇒ Adolygu gyda ffrindiau fel nad ydych ar eich pen eich hun.
- ⇒ Ymarfer myfyrdod a chanolbwyntio ar anadlu.



Delio gyda straen

<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zhspsrld>



<https://www.ncsyes.co.uk/themix/5-ways-destress-exams>



# DULLIAU DYSGU

## Pa ddull ydych chi?



### GWELEDOL

Cofnodi nodiadau  
Darllen gwybodaeth  
Gwyllo ffilm neu glipiau  
Ysgrifennu popeth  
Lliwio mewn categorïau,  
uwchleuo  
Siartiau, mapiau meddwl  
Cardiau fflach  
Lluniau, cyfrifiadur,  
Pwyntiau bwled, postiau  
bach



### CLYWEDOL

Siarad/darllen yn  
uchel  
Gwrando ar  
wybodaeth  
Trafod y gwaith gyda  
rhywun arall  
Cerddoriaeth yn y  
cefndir  
Recordio eich hunan  
'Rapio' y gwaith



### GWNEUD (KINESTHETIC)

Gwneud a chreu  
Sesiynau byr gydag egwyl  
Newid lleoliad yr egwyl  
Trafod y gwaith mewn grŵp  
Cardiau fflach  
Cyflwyno neu ddangos y gwaith  
Symud er mwyn cofio  
Cyfrifiadur  
Cerdded o gwmpas  
Tynnu lluniau, mapiau meddwl

## APIAU ADOLYGU

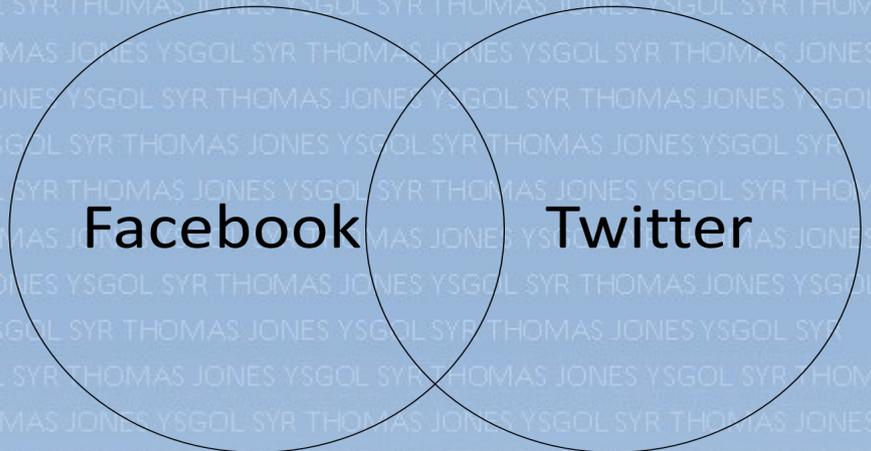
- **Gojimo** - Dewis TGAU/Safon A, bwrdd arholi fel CBAC, yna profi eich hunan. Cewch adborth yn syth ac eglurhad. Mae'r ap yn tracio cynnydd dros amser er mwyn i chi ddarganfod eich cryfderau a manau gwella.
- **iMindMap and bubbl.us** - Creu a rhannu mapiau meddwl gyda ffrindiau.
- **Quizlet** - Creu cardiau fflach personol a rhai wedi eu creu gan eraill.
- **Memrise** - Os yn dysgu iaith—Ffrangeg, Cymraeg mae'r ap hwn yn profi eich geirfa ac yn cynnig gwahanol ddulliau i'ch helpu i gofio geirfa newydd.
- **Ap adolygu Prifysgol Bangor**—Adolygu **Gwyddoniaeth** ar gyfer TGAU. Mae am ddim.
- **Seneca**—Arweiniad adolygu i nifer o bynciau TGAU a Safon A.
- **Ap BBC Bitesize**
- **Fesul Gair (Apple)** - Ap sy'n gwneud deall barddoniaeth Gymraeg yn haws ac yn fwy o hwyl.
- **Ap Sglein (Apple) (Android)** - Yn cynorthwyo gyda Cymraeg iaith gyntaf, gan gynnwys profion gramadeg.
- **Tiwtor Mathemateg** - Mae'r ap yn cynnwys chwe Ap unigol sy'n trafod pynciau y cwricwlwm.



# DULLIAU ADOLYGU

## Deiagram Fen

Cymharu beth sy'n debyg,  
anhebyg rhwng ffeithiau  
pwysig.



## Mnemoneg

Defnyddio llythyren gyntaf i  
ddysgu sut i sillafu a threfn  
rhywbeth.

## Memos Llais

Recordiwch eich hunan, a'i chwarae yn ôl, a  
gwrando ar y gwaith.

Mae ap memo llais ar gael am ddim ar y ffôn.



# DULLIAU ADOLYGU

## Cardiau nodiadau

Crynhoi y wybodaeth bwysicaf ar gardiau bach. Dyma adnodd gwych ble mae'r gwaith yn gryno cyn yr arholiad.



<b>HAWLIAU DYNOL</b>	Y pethau y dylai person ddisgwyl eu cael neu eu gwneud e.e bwyd a chysgod; yr hyn y cytunwyd arno y dylai pawb ei gael; rhywbeth y mae gan berson hawl iddo oherwydd ei fod yn ddynol e.e. rhyddid crefyddol.
<b>GWAHANIAETHU</b>	<u>Gweld/gwneud/trin</u> person yn wahanol e.e oherwydd lliw eu croen.
<b>RHAGFARN</b>	Barnu rhywun neu rhywbeth cyn eu hadnabod neu wybod y ffeithiau e.e sut maent yn edrych.

## Cardiau fflach

Mae pob cerdyn gyda term / prif gysyniad yna ystyr y gair/diffiniad. Dyma ffordd dda o brofi eich hun, neu brofi eraill.

## Bynting

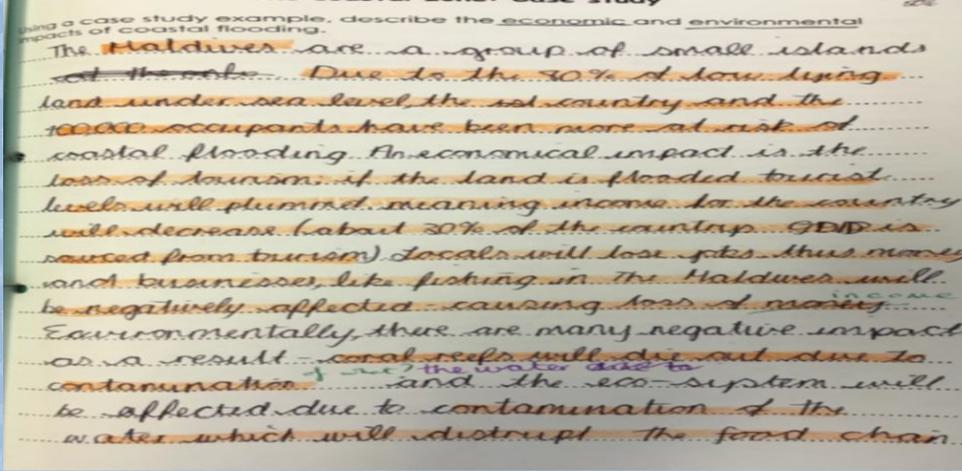
Defnyddiwch bynting gyda phrif dermau, gwytodaeth am bynciau gwahanol, safbwyntiau gwahanol, camau,





# DULLIAU ADOLYGU

## Atebion wedi eu modelu

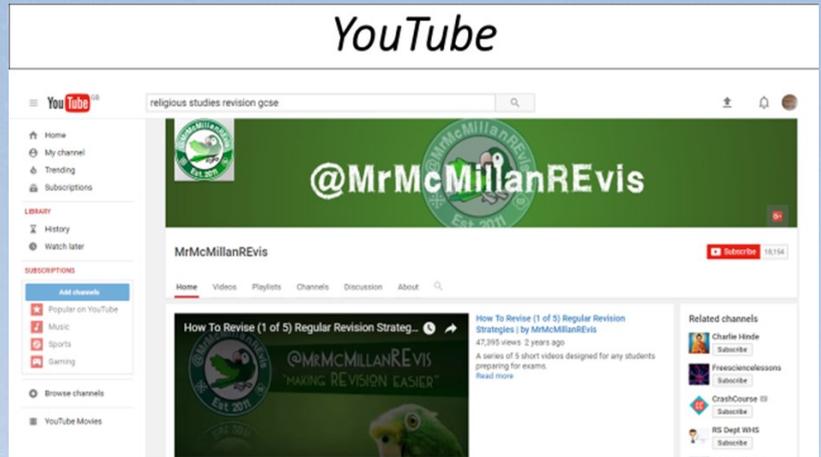


Defnyddiwrch hen bapurau arholiad a'r cynllun marcio wedi eu modelu i ddeall sut mae marciau yn cael eu gwobrwyo.

## Youtube

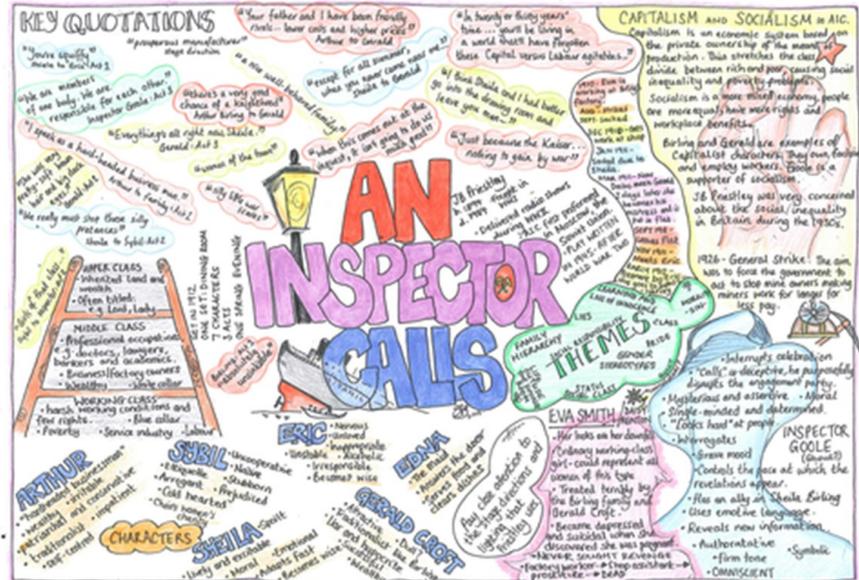
Er enghraifft—

Adolygu Mathemateg TGAU



## Mapiau meddwl

Creu mapiau meddwl ar bopeth rydych yn ei wybod am bwnc penodol.



# DULLIAU ADOLYGU

**CWIS**— Creu cwestiynau ar bwnc. Cyfnewid cwestiynau gyda phartner ac ateb. e.e:

**Beth yw \_\_\_\_\_ ?**

A \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

## **CARDIAU FFLACH**

Creu cardiau adolygu—cwestiwn ar un ochr, ateb ar yr ochr arall.

**BLAEN Y CERDYN**

**CEFN Y CERDYN**

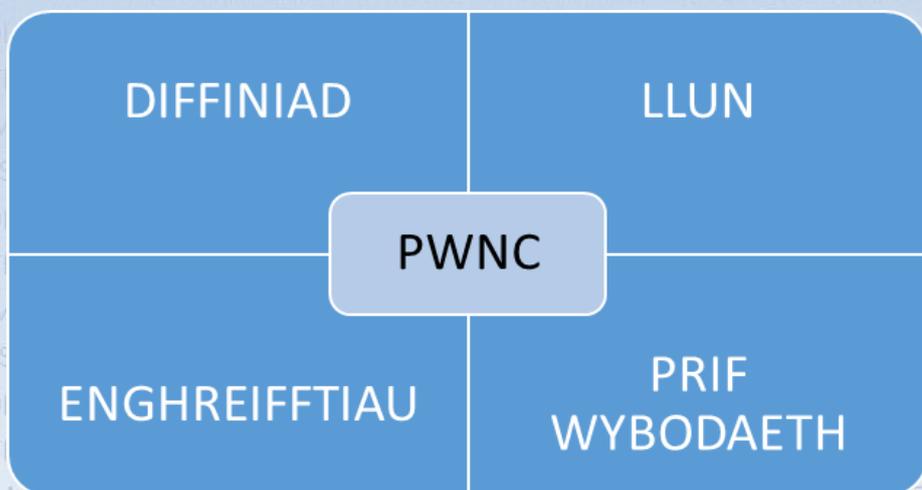
Beth yw ystyr rhagfarn?

**Barnu rhywun neu rhywbeth cyn eu hadnabod neu wybod y ffeithiau e.e sut maent yn edrych.**

**CWESTIWN**

**ATEB**

## **TREFNU GWYBODAETH**



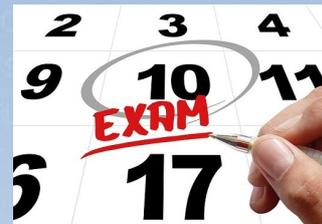
# DIWRNOD YR ARHOLIAD

- Cwsg da y noson cynt.
- Bwyta brecwast maethlon, gyda digon o garbohydradau er mwyn rhoi egni i chi.
- Gwneud yn siwr eich bod efo popeth cyn mynd i'r neuadd. Mae beiro a phensil sbâr, ac oriawr i amseru eich hun yn syniad da.
- Mynd i'r toiled!
- Os oes genych fformiwlâu neu ddyfyniadau i'w cofio, nodwch ar y papurau yn syth cyn eu anghofio.
- Gyda phum munud i fynd, gwiriwch y gwaith, sillafu - gall wneud gwahaniaeth. Atebwch pob cwestiwn - gall arwain at farc ychwanegol.
- Ffocysu arnoch chi, nid ar eraill.
- Unwaith mae'r arholiad wedi gorffen - symudwch ymlaen at yr arholiad nesaf.



<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zcxwng8>—Cyngor ar y diwrnod

<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zmshng8>—Tips diwrnod yr arholiad



## Gwefannau i'ch helpu ymhellach:

- \* [www.google.co.uk](http://www.google.co.uk) - Yn chwilio, teipiwch CBAC Adolygu CA4 ..... (y pwnc dan sylw e.e Celloedd Bywydeg)
- \* [www.bbc.co.uk/bitesize](http://www.bbc.co.uk/bitesize)
- \* <https://www.s-cool.co.uk/>
- \* <https://www.childline.org.uk/info-advice/school-college-and-work/school-college/exam-stress/>
- \* [https://www.wjec.co.uk/students/exam-preparation-and-revision/index.html?language\\_id=2](https://www.wjec.co.uk/students/exam-preparation-and-revision/index.html?language_id=2)
- \* [https://www.bangor.ac.uk/studyskills/study-guides/revision-exam-skills.php.cy?fbclid=IwAR1tKVmz\\_cWES7mhSd7QKr\\_W65DpDcaOOrv0WzImzRvCIVaFuC9DOMSWb5Y](https://www.bangor.ac.uk/studyskills/study-guides/revision-exam-skills.php.cy?fbclid=IwAR1tKVmz_cWES7mhSd7QKr_W65DpDcaOOrv0WzImzRvCIVaFuC9DOMSWb5Y)
- \* <https://www.mind.org.uk/information-support/your-stories/14-ways-to-beat-exam-stress/#.XGdF6rp2vml>
- \* **Mathemateg.com** yn cynnwys posau, hen bapurau arholiadau, cwisiau a fideos. Awgrymiadau am ffyrdd da i adolygu ac ymarfer dy wybodaeth. Dilyn cyfrif trydar @mathemateg i gael y fideos a'r awgrymiadau diwedddara.
- \* **Adolygu gyda Alex Jones** - <https://www.bbc.co.uk/cymrufyw/35960563>

# CYNGOR I RIENI - HELPU EICH PLENTYN I ADOLYGU

## Beth allwch chi ei wneud i helpu eich plentyn dros gyfnod yr arholiadau?

- ⇒ Annog eich plentyn i fynd l'r ysgol pob dydd.
- ⇒ Gwybod amserlen arholiadau eich plentyn yn yr haf.
- ⇒ Eu helpu nhw i gynllunio amserlen adolygu.
- ⇒ Gofalu eu bod yn adolygu, ond yn cael egwyl ac amser i weithgareddau eraill fel ymarfer corff.
- ⇒ Amseru sesiynau adolygu- adolygu dim mwy na 45 munud ar y tro. Ffocysu ar ddim mwy na 2 bwnc ar y tro yn ystod yr wythnos ysgol, a 4-6 pwnc dros y penwythnos.
- ⇒ Egwyl cyson o 5-10 munud. Rhai hirach dros amser bwyd.
- ⇒ Peidiwch â siarad am arholiadau o hyd.
- ⇒ Gwneud yn siwr bod man adolygu addas iddynt yn y cartref er mwyn iddyn nhw ganolbwyntio.
- ⇒ Rhywle distaw i adolygu. Cadwch lefelau sŵn y tŷ'n isel rhag amharu ar yr adolygu.
- ⇒ Mae cynnig paned bob hyn a hyn yn mynd yn bell!
- ⇒ Anogwch eich plentyn a'l ganmol am waith da.
- ⇒ Mae bwyta'n iach a chael digon o gwsg yn bwysig.
- ⇒ Os nad ydy'ch plentyn yn gallu rheoli defnydd o'r ffôn, efallai y dylid cael cytundeb nad ydyw efo'r ffôn tra'n adolygu.

## TECHNEG AU ADOLYGU

Dyma gwestiynau i helpu myfyrwyr pa ddull adolygu yw'r gorau iddynt hwy:

- ⇒ Oes well ganddi hi/ganddo ef adolygu yn weledol e.e. graffiau, lluniau, siartiau?
- ⇒ Ydy'ch plentyn yn dysgu yn well gydag eraill a thrwy drafod?
- ⇒ Ydy hi/ef yn gweithio yn well drwy ddefnyddio ei nodiadau/llyfrau?
- ⇒ Ydy ef/hi yn hoffi cael ei p(h)rofi ac ymarfer cyn bapurau arholiadau?
- ⇒ Adolygu drwy wneud a chreu adnoddau.

## ADNODDAU ADOLYGU

- ⇒ Ceisiwch helpu'n ymarferol, er enghraifft, prynu adnoddau iddo/iddi a chynnig profi eich plentyn.
- ⇒ Annog eich plentyn i siarad gydag athrawon os yw eisiau mwy o adnoddu fel cyn-bapurau arholiad neu unrhyw gymorth arall.
- ⇒ Sicrhau bod eich plentyn yn mynd i sesiynau adolygu e.e. dros y Pasg, gwersi ychwanegol amser cinio neu ar ôl ysgol.



**Sut all rhieni helpu?**

<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zk62xfr>



**Delio gyda straen**

<https://www.bbc.com/bitesize/articles/zhspstrd>



# NEGESEUON...

**Mrs Angharad Williams:** "I **CAN**, I **WILL**, End of story."

"Keep going...you're getting there, it's not going to be easy, but it's going to be worth it. You **CAN** do this...**believe it!**"

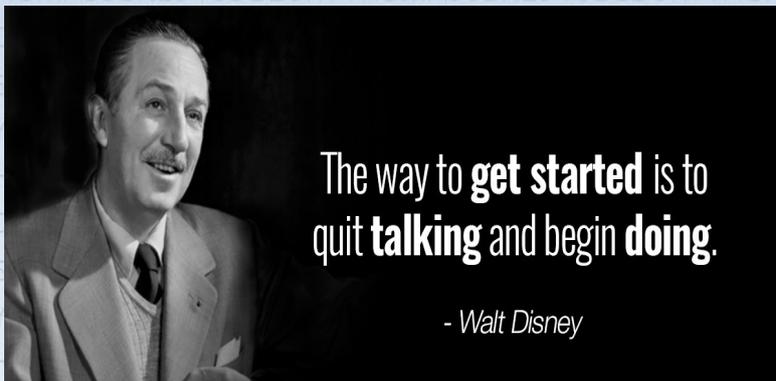
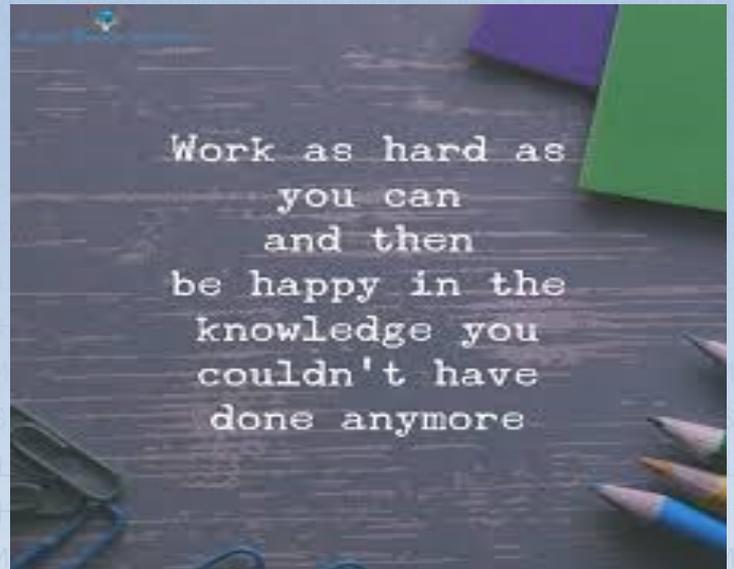
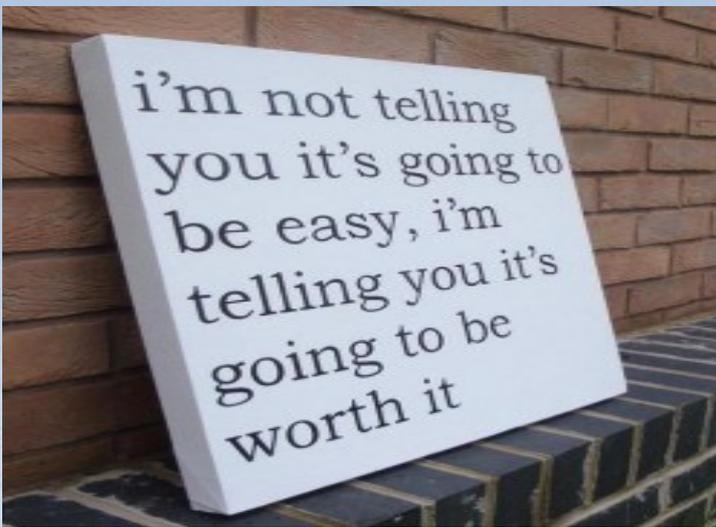
"WHEN YOU FEEL LIKE QUITTING, THINK ABOUT **WHY** YOU STARTED."

**Mrs Einir Williams:** "Gyda dyfalbarhad, gwydnwch a gwaith caled mae'n bosib llwyddo."

"Dyfal donc a dyrr y garreg."

**Mrs Lois Molyneux Owen**— "*Top tip adolygu gen i yw i greu rhestr o beth rydych eisiau adolygu ar ddechrau sesiwn/cyfnod adolygu a gwneud yn siwr eu bod yn cadw ato, dim mwy a dim llai. Dwi'n hoffi'r dywediad 'you can do anything, but not everything.'*"

**Dr Geraint Jones:** "Pan fo athletwyr fel Usain Bolt, yn y "blocs" yn aros am y gwn ar ddechrau'r ras, dydy o ddim o anghenraid yn meddwl am y ras sydd ganddo o'i flaen. Mae' na ran ohono'n meddwl yn ôl dros yr holl waith hyfforddi mae o wedi'i wneud dros yr wythnos, pythefnos, mis, blynyddoedd diwethaf yn arwain at y ras yma. Mae ganddo ffydd yn y gwaith yna y mae o wedi'i roi mewn paratoad at y ras dan sylw. I chi, y ras ydi'r arholiad, a'r gwaith hyfforddi a'r paratoi ydy'r gwaith adolygu 'da chi wedi'i wneud dros yr wythnosau diwethaf, y gwersi 'da chi 'di bod iddynt dros y flwyddyn, ddwy flynedd, ers bl 7. Mae'r gwaith caled 'da chi wedi'i roi mewn dros y blynyddoedd i gyd wedi arwain at yr arholiad dan sylw - cymrwch FFYDD yn y gwaith caled hwnnw a MYND AMDANI!"



If you can **DREAM** it,  
you can do it.   
\*WALT DISNEY\*