

Sut i ddelio â phethau sy'n tynnu eich sylw o'ch gwaith

- *"Rwy'n dechrau breuddwydio"*

Byddwch yn ddysgwr gweithgar. Gweithiwch gyda beiro a phapur bob amser. Canolbwyntiwch ar dasg benodol, nid ar amser penodedig ar gyfer eich astudiaethau.

- *"Ni allaf ganolbwyntio am fy mod yn gofidio am yr arholiadau"*

Ceisiwch gyfyngu eich hun i'ch gwaith presennol, y pethau mae gennych rywfaint o reolaeth drostynt (paratoi ar gyfer y prawf adolygu sydd i ddod) yn hytrach na'r pethau na allwch chi eu trefnu (megis pa gwestiynau y bydd yr arholwyr yn eu dewis ar gyfer y papur Llên Saesneg eleni.)

- *"Rwy'n aml yn syrthio i gysgu pan ddylwn i astudio"*

Ceisiwch fynd i'r gwely ar amser dros yr wythnosau nesaf. Mae ymennydd sy'n flinedig yn anghynhyrchiol iawn. Ceisiwch orffwys yn iawn ar y penwythnos. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael ymarfer corff yn rheolaidd, hyd yn oed cerdded o gwmpas y bloc yn y nos i glirio'ch pen.

- *"Mae pobl eraill yn torri ar fy nhraws yn gyson"*

Astudiwch mewn man lle rydych fwyaf tebygol o gael heddwch a thawelwch. Gofynnwch am ystyriaeth gan aelodau o'r teulu yn ystod y cyfnod sy'n arwain at yr arholiadau. Peidiwch byth â chael teledu, ffôn, gêm gyfrifiadurol, neu system gerddoriaeth o fewn cyrraedd tra byddwch yn ceisio gweithio. Gwnewch reol o beidio â chymryd galwadau ffôn o fewn cyfnodau penodol clir.

- *"Rwy'n cadw meddwl am bethau eraill tra byddaf yn astudio"*

Rhannwch y sesiwn astudio i mewn i goliau bychain, byr - sy'n gofyn am eich sylw llawn e.e. prawf geirfa neu brawf farddoniaeth. Cadwch 'pad atgoffa' wrth eich ymyl, llyfr nodiadau bach i ysgrifennu i lawr rhywbeth sy'n taro chi (rhywun i alw, gwaith i'w wneud, ac ati) a deliwch ag ef ar ôl y cyfnod astudio. Ar ôl gwneud nodyn ohono, gallwch ail-ganolbwyntio'n well ar eich gwaith.

Gwefannau i helpu gyda'ch adolygu:

COFIWCH: Gwnewch eich nodiadau adolygu eich hun allan o'ch gwaith dosbarth a gwaith cartref; dyma'r nodiadau adolygu mwyaf effeithiol. Fodd bynnag, os ydych yn teimlo y byddai o gymorth i chi dreulio rhan o'ch amser adolygu yn defnyddio'r rhyngryd dyma rai awgrymiadau i chi: (Bydd gwefannau Adolygu yn cynnwys pob maes llafur felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pa rannau sy'n berthnasol ar gyfer eich maes llafur).

<http://www.bbc.co.uk/radio1/onelife/education/revision/planners.shtml> (cynlluniau adolygu ar lein)

<http://www.nwlg.org/pages/resources/nowitall/index.htm>

gwefan gyfarwyddyd (e.e. sut i gynllunio eich adolygu ac yn y blaen)