



Ysgol Morgan Llwyd
TGAU

BETH ALL RHIENI WNEUD?

TGAU Beth all rhieni wneud?

Adran 1: Cyflwyniad

- Sut allaf i wneud gwahaniaeth?
- Canlyniadau arholiad da – beth yw'r gyfrinach?

Adran 2: Cael pethau'n iawn ar bob cam

- Ymdopi gyda gwaith cwrs
- Pan fydd pethau'n mynd yn anodd...cynnal, ysgogi ac annog dyfalbarhad.
- Adolygu
- Y foment o wirionedd – eistedd yr arholiadau
- Pan fydd pethau'n mynd o chwith – sut i ddatrys problemau

Adran 3: Beth sydd angen i mi wybod?

- Cyngor ar weithio mewn partneriaeth gyda'r ysgol
- Cyngor cyffredinol
- Darganfod sut mae eich plant yn gyrru 'mlaen go iawn

Adran 4: Adnoddau defnyddiol

- Gwneud cynllun adolygu

Adran 1: Cyflwyniad

Y rhwystredigaethau mwyaf cyffredin i rieni

Sut allaf i wneud gwahaniaeth?

Mae llawer o rieni'n teimlo'n ddryslyd iawn pan fydd eu plant yn cychwyn ar eu blynyddoedd arholiadau, sef CA4 (Blynyddoedd 10 ac 11). Mae'r systemau cymhleth o ddewis pynciau a chysiau (TGAU, TGAU Galwedigaethol, GNVQ, BTEC, VRQ – dim ond rhai o'r opsiynau sydd ar gael), gwaith cwrs, haenau mynediad, arholiadau modwlar ac asesiadau ymarferol yn ffwrdd iawn. Os ydych chi'n teimlo fel yma, dydych chi ddim ar eich pennau eich hunain! Mae'r system arholiadau wedi newid yn aruthrol dros y blynyddoedd diwethaf ac mae'n parhau i newid, ac weithiau gallwch deimlo ei bod hi'n well gadael i'r 'arbenigwyr' yn ysgol eich plentyn fwrw ati.

Ond mae eich ymglymiad yn ystod y blynyddoedd hanfodol yma'n gallu gwneud gwahaniaeth anferthol – y gwahaniaeth rhwng llwyddiant a methiant neu rhwng graddau 'D' ac 'E' ac 'A' a 'B'.

Mae cefnogaeth y rhieni yn wyth gwaith fwy pwysig wrth bennu llwyddiant academaidd plentyn na dosbarth cymdeithasol, yn ôl astudiaeth newydd.

Dyma'r newyddion da – does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr ar unrhyw un o'r pynciau mae eich plentyn wedi ei ddewis i wneud gwahaniaeth mawr, a does dim rhaid i chi roi'r gorau i'ch bywyd na'ch cyfrifoldebau eich hunain – mae'n rhaid i chi wybod y ffordd gorau i dreulio'r amser sydd gennych chi ym mhob cam o'r broses.

Mae'r llyfryn yn rhoi'r cyfle i chi wneud hyn – mae'n rhoi gwybodaeth glir ac ymarferol i chi er mwyn helpu'ch plentyn i gwrdd â gofynion y blynyddoedd arholiad mewn partneriaeth gyda'r ysgol.

Mae'r llyfryn yn amlinellu'n union beth fydd angen i'ch plentyn chi wneud er mwyn llwyddo ym mhob cam o'r broses hyd gorau eu gallu ('Tasgau allweddol i ddisgyblion') ac yn darparu llawer o syniadau ymarferol i'w defnyddio drwy'r ddwy flynedd arholiadau (Syniadau i rieni).

Onid gwaith yr ysgol yw hi i'w paratoi ar gyfer eu harholiadau?

Ia, mae gan yr ysgol rôl bwysig i'w chwarae wrth gwrs ac yn gallu darparu'r arbenigedd a'r adnoddau i helpu'ch plentyn i gaffael y wybodaeth, sgiliau a'r dealltwriaeth angenrheidiol i wneud eu gorau ym mhob pwn. Bydd llawer o ddisgwyliadau newydd o'ch plentyn ym Mlynyddoedd 10 ac 11 – disgwyliadau sydd i lawer o blant, hyd yn oed y rhaid mwyaf disglair, yn anodd i'w cwrdd. Nid oes rhaid i chi wybod dim byd am fathemateg, gwyddoniaeth neu ddeunydd gwrthiannol i'w helpu gyda'r pethau yma – rydych chi wedi bod yn gwneud trwy eu bywydau! Mae gofynion newydd ar eich plentyn yn debygol o gynnwys:

- Bod yn hunanysgogol a chymryd mwy o gyfrifoldeb am eu dysgu eu hunain – gall hyn fod yn newid mawr o'r blynyddoedd cynnar, gyda'r mwyafrif o athrawon yn ei weld fel cyfrifoldeb y disgybl i fynychu a gwneud y mwyaf o'r gwersi unwaith iddynt gyrraedd Blwyddyn 10.
- Gofyn os nad ydynt yn deall. (Mae angen hyder i wneud hyn a gall fod yn anodd pan fydd barn ffrindiau mor bwysig).
- Datblygu eu galluedd i oroesi rhwystredigaethau, a strategaethau er mwyn dyfalbarhau pan fyddant yn cael trafferth gyda deunydd dysgu.
- Trefnu eu hunain, nodiadau, taflenni a gwybodaeth ar gyfer pynciau gwahanol a phynciau gwahanol o fewn y rhain.
- Cwblhau mwy o waith adref, yn annibynnol.
- Trefnu a chynllunio eu gwaith dros gyfnodau hirach o amser, er enghraifft er mwyn cwblhau prosiect gwaith cartref.
- Deall y strwythur arholiadau a phwysigrwydd perthnasol pob darn o waith at eu gradd derfynol.
- **Cynllunio a gwneud y gwaith adolygu.**

- Perffeithio eu ‘techneg arholiad’.

Efallai mai'r gofyniad caletaf ar Flwyddyn 10 ac 11 yw deall y pwysigrwydd tymor hir o wneud y gorau y gallant, a dysgu i anghofio hwyl tymor byr ar adegau er mwyn elwa yn y tymor hir.

Yn anffodus i ni, o bersbectif yr ardeggwr, mae diddordeb ac ymdrech mewn addysg a'i fuddion tymor hir yn gallu bob ar waelod y rhestr blaenoriaethau, ar ôl cyfeillgarwch, y dillad 'cywir', bywyd cymdeithasol, pryderon rhamantaidd a hobiau. Hefyd, mae plant yn wahanol yn eu lefel o aeddfedrwydd, eu gallu i gymryd cyfrifoldeb am eu dysgu, sgiliau trefnu a lefel cymhelliant.

A dyma lle'r ydych chi'n bwysig. Chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hunan a chi yw eu hathro mwyaf pwysig. Mae eich cefnogaeth, anogaeth a diddordeb chi yn gallu gwneud gwahaniaeth anferthol i gymhelliant a gallu eich plentyn i ymdopi gyda gofynion academaidd a threfnu y blynyddoedd arholiad.

Pan fyddwch chi, eich plentyn a'r ysgol yn gweithio mewn partneriaeth, gallwch fod yn sicr y bydd eich plentyn yn cyflawni'r canlyniadau gorau posib.

Felly, beth yw fy rôl i fel rhiant?

Wrth gwrs, bydd eich rôl wrth helpu eich plentyn i lwyddo yn amrywio yn ôl eu gofynion a'u cryfderau.

Gall eich rôl gynnwys rhai, neu bob un o'r canlynol:

- **Swyddog presenoldeb** – gwneud yn siŵr fod eich plentyn yn mynd i wersi ac yn deall y pwysigrwydd o wneud y mwyaf o amser gwersi.
- **Partneriaeth gyda'r ysgol a'ch plentyn** – mynd i nosweithiau rhieni, gofyn cwestiynau a darganfod sut alwch chi helpu eich plentyn adref.
- **Darparu'r arfau ar gyfer gwaith cartref ac adolygu** – gofod tawel, 'bocs gwaith' yn llawn pinnau ysgrifennu, papur a phethau angenrheidiol eraill.
- **Bancer** – talu am yr offer, ffeiliau a llyfrau adolygu sydd eu hangen.
- **Ffrind astudio** – dangos diddordeb yn y pwnc, helpu gyda gwaith cartref (ond dim ei wneud drostynt), eu profi pan fyddant yn gofyn ac ati.
- **Swyddog Adloniant** – darganfod am raglenni teledu, cynyrchiadau theatr, ffilmiau, arddangosfeydd fydd yn berthnasol i ddysgu eich plentyn a'u mwynhau gyda'ch gilydd.
- **Cynghorwr** – helpu eich plentyn i ddadansoddi tasgau er mwyn iddynt fod yn hylaw, cadw llygad craff ar gynnydd a dathlu cyflawniadau, a gweld ffordd ymlaen gadarnhaol pan fydd pethau'n mynd o chwith.
- **Rheolwr Prosiect** – cytuno ar reolau gwaith cartref neu adolygu, eu helpu i wneud amserlen realistig, cydbwysu gwaith yn erbyn y 'stwyff hwyl' ac adolygu'r cynlluniau os oes angen.
- **Trafodwr** – i'ch plentyn ac i'r ysgol pan fo angen; gwneud yn siŵr fod problemau yn cael eu sortio a gofyn unrhyw gwestiynau na wnaiff eich plentyn. Darparwr gwybodaeth a dehonglwr – dod o hyd i gopïau o hen bapurau arholiad, edrych am wefannau, darganfod gwybodaeth am y pwnc, strwythurau a chynnwys arholiadau.

Beth bynnag yw anghenion eich plentyn unigol, eich prif rôl fydd bod y person sy'n gofalu mwyaf yn y byd, yn pledio eu hachos ac yn edmygu pob cyflawniad. Y rôl bwysicaf fyddwch chi'n eich chwarae fydd y person fydd yn eu caru ac yn falch ohonynt beth bynnag fydd yn digwydd.

Canlyniadau arholiad da, beth yw'r gyfrinach?

Rydym yn dueddol o feddwl am ganlyniadau ein plant yr hyn fydd yn digwydd ar ddiwrnod yr arholiad ei hunan.

- A fyddant yn y stad meddwl iawn?
- A fyddant yn lwcus a chael y cwestiynau iawn?
- A fyddant nhw'n cofio beth wnaethant adolygu?

Yn wir, mae canlyniadau'r arholiadau wedi eu pennu'n llawer o amser cyn iddynt eistedd yr arholiad ei hunan. Mae yna nifer o gamau yn y broses o gyflawni llwyddiant arholiad. Y gyfrinach i gael canlyniadau da mewn arholiadau yw cael pethau'n iawn (a bod yn ymwybodol o beth allai fynd o'i le) ym mhob cam o'r broses. Dyma'r camau'n fras:

CAM 1: Dysgu'r cynnwys am y tro cyntaf

Mae'r broses o adolygu (sef edrych ar rywbeth eto) yn tybied fod cynnwys y pwnc wedi cael ei ddysgu i gychwyn – mae pob gwers yn cyfrif.

CAM 2: Adolygu

Mae hyd yn oed y myfyriwr perffaith, sydd wedi mynychu pob gwers a thalu sylw drwy gydol y blynyddoedd arholiad angen adolygu er mwyn cyflawni eu potensial. I'r gweddill ohonom ni, mae'r angen i adolygu yn fwy fyth. Gellir adolygu mewn nifer o wahanol ffyrdd, rhai yn fwy effeithiol nag eraill. Mae'r llyfryn yn cynnig ffordd o gynllunio adolygu yn ogystal â chynnig awgrymiadau i ddefnyddio'r technegau mwyaf effeithiol.

CAM 3: Yr arholiad ei hunan

Hyd yn oed ar ôl cyflawni'r ddau gam cyntaf yn llwyddiannus, mae pethau'n gallu mynd o chwith. Mae tair set o sgiliau sy'n rhan o eistedd arholiadau – gwybod y pwnc, sgiliau trefnu a thechneg arholiad. Fe ymdrinnir gyda'r rhain yn y llyfryn yn yr adran o'r enw 'Y foment o wirionedd – eistedd yr arholiadau'.

Adran 2: Cael pethau'n iawn ar bob cam

Cychwyn da

Tasgau allweddol i'r disgyblion

- Darganfod gwybodaeth am strwythur pob cwrs -
 1. Pa waith cwrs sydd yna?
 2. Pa bryd mae'r arholiadau?
 3. Pa ganran o'r marc terfynol yw'r gwaith cwrs a'r arholiad?
 4. Darllen y wybodaeth mae'r ysgol yn ei ddarparu.
- Ysgrifennwch yr holl ddyddiau cau ar gyfer gwaith cwrs a dyddiau arholiadau ar gynllunydd wal.
- Crëwch **ardal waith** gyfforddus (lle na fyddwch chi'n cael eich tarfu).
- Cytuno ar amseroedd rheolaidd lle bydd eich rhieni yn dod i'ch gweld ac yn edrych lle'r ydych chi wedi cyrraedd a pha waith sydd angen ei gwblhau ac erbyn pryd.
- Cytuno ar **reolau gwaith cartref** gyda'ch rhieni – mae'n arbed cecru a gellir bob amser ei ail drafod.

Awgrymiadau i rieni

- Adeiladu perthynas dda gydag athrawon.
- Defnyddio nosweithiau rhieni i egluro o'r cychwyn eich bod eisiau cydweithio gyda'r ysgol er mwyn sicrhau fod eich plentyn yn gwneud y gorau gallant.
- Egluro'n glir ar beth hoffech eu help.
- Gwneud yn siŵr eu bod yn gwybod eich bod yn hapus iddynt gysylltu gyda chi.
- Gweithio gyda'ch plentyn a'r ysgol i sicrhau eich bod yn deall strwythur a gofynion y cwrs, fel amser gwaith cwrs ac arholiadau.
- Gwneud yn siŵr fod gennych chi enw'r person cyfrifol am eich plentyn ym mhob pwnc.
- Helpu'ch plentyn i drefnu ardal waith, gan sicrhau fod ganddynt yr holl ddeunyddiau ac adnoddau sydd eu hangen.
- Gwnewch yn siŵr fod digon o offer sbâr o gwmpas – dydi ffraeo dros binnau ysgrifennu coll ddim werth

y drafferth ac yn aml y gwrthdynciad mae'r plentyn yn edrych amdano!

- Siaradwch am eich disgwiliadau chi a disgwiliadau eich plentyn am faint o waith y dylent wneud yn yr wythnos a'r amser gorau i'w wneud.
- Siaradwch am bethau fel os yw cerddoriaeth neu deledu yn help neu'n rhwystr. Byddwch yn barod i gyfaddawdu – os fyddant yn gwneud y gwaith ar amser gyda'r teledu ymlaen, yna mae'n debyg nad yw'r broblem.
- Cytunwch ar amseroedd lle rydych yn cael trafod gyda'ch plentyn lle maent wedi cyrraedd o ran dyddiadau cau, ardaloedd maent yn eu mwynhau, cael trafferth gyda nhw ac ati.
- Mae cael amser penodol i drafod gwaith yn well na checru.

Ymdopi gyda gwaith cwrs

Awgrymiadau i ddisgyblion

- Mynd i bob gwers.
- Gwrando'n ofalus iawn ar unrhyw wybodaeth am waith cwrs, ei ysgrifennu i lawr, a gofynnwch os nad ydych chi'n gwbl glir am beth sydd angen ei wneud ac erbyn pryd.
- Cadwch ar ben eich gwaith cwrs – gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod erbyn pryd mae angen iddo fod i mewn a gwnewch amser i'w gwblhau – mae fel arfer yn cymryd hirach na fyddwch chi'n ddisgwyl.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth sydd i'w ddisgwyl gan bob darn o waith cwrs a sut mae'r marciau'n cael eu dyfarnu.
- Mae oriau ac oriau'n cael eu gwastraffu gan fyfyrwyr yn treulio gormod o amser ar y peth anghywir oherwydd nad oeddynt wedi gofyn beth oedd wir angen ei wneud.
- Peidiwch â gadael eich gwaith cwrs nes y munud olaf – mae cael 6 wythnos i gwblhau darn o waith yn gallu ymddangos fel amser hir, ond mae'n pasio'n gyflym.
- Gwnewch gynllun gwaith, a'i rannu'n adrannau llai.
- Anelwch i daclo bob adran un ar y tro a rhowch wobr i'ch hunan ar ôl cwblhau pob cam bach.
- Does neb yn hoffi mynd dros hen waith, ond rhowch amser i wneud hyn cyn y dyddiad cau – mae'n gwneud gwir wahaniaeth.
- Cwblhewch eich gwaith drafft cyn y dyddiad cau er mwyn i'ch athro wneud sylwadau ac awgrymiadau cyn cyflwyno eich drafft terfynol.
- Bydd eich gradd yn llawer gwell os nad oes rhaid i chi ei ail-wneud.
- Cadwch gydbwysedd rhwng bywyd cymdeithasol, ymrwymadau gwaith ac adolygu – os fyddwch chi wedi gwneud y gwaith adolygu, byddwch chi'n teimlo'n llawer gwell o gael mynd allan – fe allwch chi wneud y ddau!
- Cofiwch fod gwaith cwrs yn CYFRIF – weithiau fe allwch ei ail-wneud, ond mae hyn yn waith ychwanegol ac yn straen ychwanegol pan fydd pwysau arall arnoch. Gwnewch y gwaith y gorau gallwch y tro cyntaf.

Awgrymiadau i rieni

- Eich rôl pwysicaf chi, fel bob amser, yw annog a chanmol eich plentyn. Dangoswch ddiddordeb trwy siarad gyda nhw am beth maent yn ddysgu mewn pynciau gwahanol ac yn eu gwaith cartref a gwaith cwrs.
- Y peth mwyaf pwysig yw fod eich plentyn yn mynychu eu gwersi. Weithiau mae colli allan ar un wers yn golygu eu bod yn methu allan ar wybodaeth allweddol am waith cwrs neu gyflwyniad pwnc – mae cychwyn tu ôl yn gallu cychwyn cylch dieflig o beidio deall, syrthio ymhellach tu ôl, anghytuno gydag athrawon, a chasineb cynyddol tuag at y pwnc a rhoi'r ffidil yn y to.
- Anogwch eich plentyn i weld fod pob gwers yn berthnasol i'w canlyniadau terfynol – mae dwy flynedd yn gallu ymddangos fel amser diddiwedd i blentyn yn ei ardegau, ond ceisiwch eu helpu i roi mewn cyd-destun, trwy ddadansoddi'r amser sydd ar gael i bob pwnc dros y flwyddyn.
- Gwnewch yn siŵr fod y bocs gwaith yn llawn a'r man gwaith yn addas.
- Rhowch ddyddiadau allweddol a dyddiadau cau yn eich dyddiadur er mwyn i chi allu eu cefnogi cyn cyrraedd y cam panig.
- Os ydych chi wedi cytuno ar amseroedd gwirio, cymrwch y cyfle i drafod sut mae'r gwaith cwrs yn dod yn ei flaen ac os oes unrhyw anawsterau.
- I rai plant sydd ddim mor drefnus, efallai bydd angen i chi gael mwy o wybodaeth am ofynion gwaith cwrs penodol er mwyn gallu cefnogi eich plentyn yn llawn. Fe allai'r wybodaeth yma gynnwys hyd, faint o farciau sy'n cael eu dyfarnu i bob cwestiwn ac ati. Bydd athrawon pwnc yn rhoi'r wybodaeth yma i'r disgyblion, ond os nad ydych chi wedi ei weld, peidiwch oedi rhag gofyn am gopi os y teimlwch fod angen y lefel yma o gefnogaeth ar eich plentyn. Mae'r rhyngwyd yn ffynhonnell dda o wybodaeth benodol am feysydd llafur gwahanol arholiadau. (Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod enw'r bwrdd arholi a theitl union y TGAU).
- Gwnewch gopiâu i chi'ch hunan o ddisgrifiadau gwaith cwrs a chynlluniau marcio ac ati gan fod llawer o blant yn colli'r wybodaeth hanfodol yma, ac yn sylwi hyn pan fo'n rhy hwyr.
- Darganfyddwch os oes unrhyw raglenni teledu, amgueddfeydd, arddangosfeydd neu gynyrchiadau theatr sy'n berthnasol i unrhyw un o'r cyrsiau TGAU mae eich plentyn yn ei ddilyn. Gellir gwrandao ar lyfrau neu

ddramâu ar CD neu dapiau gyda'ch gilydd.

- Helpwch eich plentyn i ddefnyddio'r rhyngwrwyd i chwilio am ddeunyddiau a gwybodaeth berthnasol. Os nad oes gennych chi fynediad at y rhyngwrwyd adref, mae'r rhan fwyaf o lyfrgelloedd yn cynnig mynediad. Mae'r rhyngwrwyd yn adnodd gwybodaeth, ond mae'r wybodaeth mae'n gynnig yn gallu bod yn annewisol a llethol. Cefnogwch eich plentyn drwy ddarganfod gwefannau addas neu eu helpu i wneud hyn. Bydd yr ysgol yn barod i gynnig canllawiau yn y rhan fwyaf o ardaloedd.
- Rhowch wybod i diwtor neu athrawon allweddol eraill eich plentyn os yw'ch plentyn yn profi unrhyw anawsterau yn eu amgylchiadau cartref neu fywydau personol os yn briodol – gall y mwyafrif o ysgolion a byrddau arholiad fod yn hyblyg mewn amgylchiadau arbennig. Gellir ymestyn dyddiadau cau ysgolion os oes rheswm da.

Pan fydd pethau'n mynd yn anodd... cynnal, ysgogi ac annog dyfalbarhad

Tasgau allweddol i'r disgyblion

- Peidiwch â stopio mynd i wersi, neu weithio mewn gwersi rydych yn eu gweld yn anodd neu ddim yn eu hoffi – siaradwch gyda rhywun am unrhyw anawsterau rydych chi'n gael – mae yna bob amser ddatrysiad!
- Adolygwch eich cynllun gwaith cartref os oes angen a glynu ato – hyd yn oed pan nad oes awydd gennych. Peidiwch ag aros nes eich bod mewn hwyliau adolygu – y mwyafrif fyddwch chi'n syrthio'n ôl, yr anoddaf fydd pethau. (Cytunwch ar yr amserlen gyda'ch rhieni am fywyd di-drafferth!).
- Gwrthsefwch y temtasiwn i anwybyddu pethau os fydd pethau'n mynd yn drech – siaradwch gyda'ch rhieni/tiwtoriaid/athro pwnc.
- Anwybyddwch beth mae ffrindiau ac eraill yn gwneud neu ddweud – rydych chi'n gweithio tuag at fywyd hawdd i CHI nawr ac yn hwyrach – gadewch iddyn nhw gael y ffordd o ail-wneud gwaith cwrs a phanig munud olaf.
- Ysgogwch eich hunan trwy wneud rhestr o'r darnau gwaith cwrs rydych chi wedi eu gwneud dros y ddwy flynedd a thicio pob un wrth iddo gael ei gwblhau. Cofiwch ddathlu a gwobrwyo eich hunan pan fyddwch wedi cwblhau darn o waith.

Awgrymiadau i Rieni

- Cytunwch ar y cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd cymdeithasol a glynu at y cytundeb. Eto, hyblygrwydd sy'n allweddol – os oes noson arbennig ar y gweill, cytunwch y gallent ddal i fyny ar amser penodol.
- Bydd bob disgybl yn syrthio'n ôl, teimlo heb gymhellant neu wedi eu llethu, neu'n ei chael hi'n anodd gyda chydbwysedd gofynion cymdeithasol, gwaith ac ysgol ar adegau. Pan fydd eich plentyn yn teimlo fel hyn, bydd dweud y drefn a'u bygwth yn cael effaith negyddol.
- Ystyriwch strwythur wobrwyo i ysgogi eich plentyn.
- Byddwch yn hyblyg – defnyddiwch y rheol 80/20. Os fydd eich plentyn yn glynu ar yr hyn sydd ei angen 80% o'r amser, yna byddant yn gwneud yn iawn.
- Os ydynt yn dweud nad oes ganddynt unrhyw waith cartref ym Mlwyddyn 10 ac 11, yna maent yn hael gyda'r gwir!!



Adolygu

Tasgau allweddol i ddisgyblion

Paratoi ar gyfer adolygu

- Prynwch (neu gofynnwch i'ch rhieni brynu) set o ffeiliau yn arbennig ar gyfer eich gwaith adolygu – un ar gyfer pob arholiad byddwch chi'n gymryd (byddwch yn cymryd mwy nag un arholiad ar gyfer rhai pynciau).
- Ffeiliwch daflenni a gwybodaeth o'r gwersi yn y ffeiliau perthnasol ar ddiwedd pob dydd.
- Dechreuwch waith adolygu'n gynnar – rhowch o leiaf pythefnos ar gyfer pob arholiad. Y cynharaf fyddwch chi'n cychwyn y lleiaf fydd gennych i'w wneud pob dydd a byddwch dan llai o bwysau.
- Y peth pwysicaf yw **gwneud amserlen adolygu realistig y byddwn yn glynu ato.**
- Rhowch ddigon o amser i baratoi eich cynllun adolygu (o leiaf diwrnod) a gofynnwch i'ch rhieni eich helpu – dyma fydd y buddsoddiad gorau o'ch amser allan o bopeth yn yr adran yma!
- Gwnewch yn siŵr fod gennych un llyfr adolygu da ar gyfer pob pwnc. Mae'r rhain yn gwneud llawer o'r gwaith cychwynnol i chi trwy ddadansoddi'r pwnc yn ddarnau llai a ffeithiau allweddol. Byddwch yn ddedolus am y llyfrau fyddwch chi'n eu prynu – gwiriwch gyda'ch athro pwnc am yr gorau i'r lefel o arholiad fyddwch chi'n eu cymryd.
- Cadwch bopeth sydd ei angen – tyllwr, papur, pinnau, cyfrifiannell ac ati mewn un lle fel nad ydych yn gwastraffu deg munud o bob sesiwn yn chwilio am bin ysgrifennu.

Gwneud yr adolygu

- Ewch i bob gwers a gwnewch yn siŵr eu bod yn cyfrif i chi – yn enwedig y rhai nad ydych chi'n eu hoffi neu'n weld yn anodd. Yn y gorffennol, efallai fod eich gwaith wedi dibynnu ar faint oeddech chi'n hoffi eich athro – ond nawr, rydych chi'n gweithio i CHI. Gwnewch y mwyaf o'u gwybodaeth am y pwnc, adolygu a thechnegau arholiad.
- Darganfyddwch fwy am dechnegau adolygu da a drwg – darganfyddwch pa rai fydd yn gweithio i chi. Y peth allweddol fydd i leihau'r nodiadau fyddwch chi'n gweithio ohonynt i un ochr A4 erbyn y noson cyn yr arholiad. Mae hyn yn GWEITHIO!
- Gwnewch yn siŵr fod eich nodiadau adolygu yn cyd-fynd gyda'r math o gwestiynau fydd yn cael eu gofyn yn yr arholiad. Edrychwch ar hen bapurau o'r ysgol neu'r rhyngwyd.
- Nodwch amcanion clir a phenodol ar gyfer pob cyfnod adolygu, er enghraifft – 'ar ddiwedd y ddwy awr, byddaf yn gallu labelu diagram o'r galon ac ateb cwestiwn ar sut mae'r galon yn gweithio'.
- Nodwch amser cychwyn a gorffen, a glynu atynt.
- Sefydlwch arferiad o ddilyn eich cynllun adolygu – os nad ydych yn teimlo fel adolygu, dywedwch wrth eich hunan y byddwch yn adolygu am chwarter awr ac yna'n penderfynu os i gario mlaen ai peidio. O leiaf byddwch wedi gwneud chwarter awr. Gosodwch amcan ar gyfer y sesiwn a mynd ati – anwybyddwch yr awydd sydyn i dacluso eich ystafell am y tro cyntaf mewn tair blynedd!!!
- Cliriwch eich pen cyn cychwyn – rhowch ddau funud i ysgrifennu unrhyw beth sydd ar eich meddwl a dwedwch y byddwch yn delio gyda hynny wedyn.
- STOPIWCH a chymryd toriad os fyddwch yn rhwystredig, yn flin neu wedi eich llethu. Rhowch y broblem i'r ochr. Pan fyddwch chi wedi cael toriad ac yn teimlo dan llai o bwysau, meddyliwch am beth sy'n achosi'r broblem a siarad gyda rhywun am ddatrysiadau posib.
- Peidiwch â gwastraffu amser os ydych yn cael trafferth – nodwch unrhyw beth rydych chi'n ei gael yn anodd neu ddim yn ddeall pan fyddwch chi'n adolygu a gofynnwch yn eich gwrs nesaf.
- Os oes un neu ddau o bethau nad ydych chi'n deall, gadewch nhw allan (oni bai eich bod yn mynd am radd A).
- Peidiwch â chael eich dylanwadu gan ffrindiau sy'n siarad am gyn lleied o waith maent yn wneud a chanolbwyntiwch – dydi eich canlyniadau chi o unrhyw bwys iddyn nhw, ond yn hanfodol i chi. Dwedwch wrth eich hunan na fydd yn para am byth a meddyliwch am y gwyliau haf hir!

Adolygu munud olaf

- Ydi, mae adolygu munud olaf yn bwysig! Erbyn diwedd yr arholiad, fe ddylai eich nodiadau adolygu fod yn ddigon byr i'w darllen mewn un sesiwn. Bydd darllen y nodiadau y tro olaf yn help i eiriau allweddol a chysyniadau llynu yn eich meddwl.
- Canolbwyntiwch ar adolygu eich nodiadau ar gyfer un neu ddau ardal allweddol yn syth cyn yr arholiad.

Strwythur sesiwnau adolygu. Mae technegau adolygu da bob amser yn cynnwys:

Adolygu DA a DRWG – os na fyddwch chi'n darllen unrhyw beth arall, **DARLLENWCH HWN!**

Beth yw adolygu? Mae'n golygu 'ail-edrych' ar wybodaeth rydych chi wedi ddysgu'n flaenorol. Y nod yw eich bod yn gwybod y wybodaeth ac yn gallu ei gofio yn yr arholiad. Mae gwybod rhywbeth yn dibynnu ar ei ddeall.

Nod adolygu – Y nod yw lleihau'r swm o wybodaeth sy'n berthnasol i bwnc i gyfres o bwyntiau allweddol, ac y gallwch ymestyn ar y rhain mewn cwestiwn arholiad. Mae pwynt, brawddeg neu air allweddol yn annog eich ymennydd i adennill gwybodaeth sydd wedi ei storio. Ar ddiwedd eich adolygu ar gyfer pob pwnc, anelwch i gael cerdyn neu taflen A4 gyda'r pwyntiau allweddol ar gyfer yr adran honno.

rhywbeth gyda'r wybodaeth.

- Cynhyrchu nodiadau (rhai llai ar ôl pob sesiwn adolygu) gan nodi pwyntiau, brawddegau neu eiriau allweddol.
- Profi eich hunan i weld beth rydych chi wedi ddysgu.
- Rhoi tic wrth y pwnc ar eich rhestr er mwyn gweld cynnydd rheolaidd.
- Ailedrych ar eich nodiadau yn fyr ar ôl un diwrnod, un wythnos ac un mis, yn ogystal â chyn yr arholiad – **MAE HYN YN GWEITHIO!**

Adolygu effeithiol. Mae adolygu effeithiol yn cynnwys GWNEUD RHYWBETH gyda'r wybodaeth rydych chi'n geisio ei ddysgu a'i gofio. Mae hyn yn HANFODOL er mwyn caniatáu eich ymennydd i ddysgu, gwneud cysylltiadau a chofio. Mae pobl gwahanol yn gweld gweithgareddau gwahanol yn ddefnyddiol, bydd angen i chi ddarganfod sut i adolygu orau.

Dyma rai syniadau:

1. Tynnu llun 'mapiau/diagramau corryn' ar ddarnau mawr o bapur – i ddangos y sut mae gwahanol rannau o bwnc yn cysylltu gyda'i gilydd.
2. Defnyddio lluniau a taflenni siart troi mawr a lliw i wneud posteri gyda pwyntiau allweddol ac arddangos y rhain ar waliau lle byddwch chi'n eu gweld yn rheolaidd.
3. Rhoi adnoddau cymorth dysgu o amgylch y tŷ – yn enwedig ar gyfer unrhyw 'ddysgu ar y cof' – fformwla cemegol neu fathemategol, berfau Ffrengig ac ati.
4. Recordiwch eich hunan yn gwneud 10 pwynt allweddol am bwnc penodol ac yna ei chwarae yn ôl pan fyddwch yn teithio, rhedeg ac ati (cyfle i chi ddefnyddio'ch ffonau!!!)
5. Amlygwch ardaloedd o nodiadau neu lyfrau (os mai chi sydd yn berchen arnynt), gan ddewis pwyntiau allweddol neu grynodedbau.
6. Gwrando ar dapiau e.e. llyfrau, dramâu a'r trafod gyda person arall.
7. Gwyllo DVD's adolygu, www.youtube.co.uk. Cofiwch bwysu'r botwm saib a gwneud nodiadau o ardaloedd allweddol neu anodd, profwch eich hunan.
8. Darllenwch dudalen a chau'r llyfr – beth allwch chi gofio?
9. Dweud wrth rywun beth rydych chi wedi ei ddysgu.
10. Gofyn i bobl o'ch cwmpas eich profi ar 'ddysgu ar y cof' – beth am gael cwis teulu!!

Technegau Cofio

Darganfyddwch beth sy'n eich helpu chi gofio pethau. Dyma rai syniadau:

- **Acronymau** (defnyddio llythrennau gyntaf pob gair i wneud gair sy'n annog eich cof).
- **Storiâu gyda lluniau** (meddyliwch am ddelwedd weledol gryf sy'n gysylltiedig gyda phob gair ac yna eu cysylltu gyda'i gilydd mewn stori annhebygol a gwirion) e.e. efallai byddwch chi'n cael trafferth cofio'r ffeithiau yn y frawddeg hon trwy ei darllen yn unig, *Fe wnaeth y Pa Du daro Llundain yn 1665, ac yna tân mawr Llundain yn 1666, gychwynnodd yn siop pobydd Brenin Siarl II yn Pudding Lane*.
Beth am hyn: meddyliwch am lun (er enghraifft) llygoden fawr (y pla du) yn rhedeg o gwmpas cyn cael ei losgi (pla blwyddyn cyn y tân) mewn popty fara (siop pobydd) gyda'r fflamau'r cyllo o'i amgylch fel cyrls 666 (1666), ac yna'n cael ei roi mewn pwddin sy'n cael ei fwyta gan ddau sbaniel Brenin Siarl. Ewch trwy'r dilyniant lluniau nifer o weithiau ac yna gweld os allwch chi gofio'r 7 ffaith yn y frawddeg. Gofynnwch wrth rywun i'ch profi, a gweld os fydd hyn yn gweithio iddyn nhw.
- Mae **mnemonig** yn bwysig hefyd – gwnewch frawddeg wirion i'ch helpu i gofio trefn rhywbeth
- **Adolygu**. Cymrwch amser i ofyn i chi'ch hunan pa mor dda mae'r technegau adolygu yn gweithio i chi. Faint ydych chi wedi gallu ei wneud? Ydych chi wedi glynu at eich amserlen? A oes gennych chi nodiadau y gallwch eu defnyddio ar gyfer adolygu munud olaf. Llongyfarchwch eich hunan ar yr holl bynciau rydych wedi gwneud. Newidiwch eich amserlen os oes angen.
- **Yn hwyrach ymlaen**. Pan fyddwch chi wedi adolygu ac ailedrych ar bob pwnc, ceisiwch gwblhau rhai hen bapurau arholiad. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gosod y terfyn amser cywir a cheisio gweithio dan amodau arholiad. Peidiwch â gwneud hyn yn rhy gynnar (er mae'n werth edrych arnynt yn gynnar i gael syniad o'r math o gwestiwn y byddwch chi'n eu hateb – traethodau, amlddewis). Gwnewch y rhain mewn da bryd er mwyn i'ch athro eu marcio.

Awgrymiadau i rieni

Cefnogi eich plentyn i baratoi ar gyfer adolygu

- Siaradwch gyda'ch plentyn am sut allwch chi eu cefnogi nhw a beth fyddent yn gweld yn ddefnyddiol.
- Mae'r pethau lleiaf yn aml yn gallu amharu ar gychwyn adolygu – gellir colli wythnosau tra bod y disgyblion yn 'mynd i edrych am ffolderi yn fuan'. Ataliwch hyn drwy ddarparu ffeiliau, rhanwyr, siartiau wal ac unrhyw beth arall fydd ei angen arnynt.
- Anogwch eich plentyn i wagu eu bagiau ac i ffeilio unrhyw daflenni a gwybodaeth o'r gwersi ar ddiwedd pob dydd. Ni fyddant yn ymddangos yn bwysig nes iddynt fod eu hangen, ac erbyn hynny mae'n debygol y byddant wedi eu colli yn rhywle.
- Cefnogwch eich plentyn trwy ddewis un canllaw adolygu da ar gyfer pob pwnc – dyma'r buddsoddiad gorau i chi wneud. Mae llawer ohonynt o gwmpas felly gwiriwch gyda'r athro ar ba un yw'r gorau.
- Helpwch eich plentyn i **gynllunio eu amserlen adolygu**. Bydd hyn yn golygu buddsoddiad o'ch amser chi (nifer o oriau mae'n siŵr) ond dyma'r peth fydd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf i effeithiolrwydd yr adolygu, ac felly'r canlyniad. Mae plant yn amrywio yn y swm o gefnogaeth sydd ei angen arnynt ym mhob cam o'r broses.

Cefnogi eich plentyn wrth adolygu

- Cefnogwch eich plentyn i lynu at eu cynllun adolygu a chadw at yr amseroedd cychwyn a gorffen a gytunwyd arnynt. Rhwng glod iddynt ac os oes angen, cytuno at strwythur gwobrwyo. Peidiwch a gwneud gwobrau yn ddibynnol ar ganlyniadau penodol – dim ond ychwanegu at deimladau o siomedigaeth fydd hyn os na fyddant yn llwyddo mor dda ag oedd disgwyl.
- Gwnewch yn siŵr fod y bocs gwaith yn llawn o binnau, prennau mesur, papur ac ati. Peidiwch â phoeni am eitemau coll – mae ysgogi adolygu yn ddigon anodd heb ffraeo am binnau gwerth 50c.
- Darparwch snaciau a dŵr ar gyfer cyfnodau adolygu.
- Byddwch yn hyblyg – os ydynt eisiau mynd allan i barti ar noson adolygu, cytunwch ar amser pan fyddant yn gwneud y gwaith.
- Byddwch yn sensitif i'r pwysau mae eich plentyn yn deimlo – gadewch iddynt wybod os nad ydynt wir eisiau gwneud pethau ar rai dyddiau, nid yw'n ddiwedd y byd – gadewch i hyn fynd pan mae wir o bwys iddynt, a'u hatgoffa o'r holl waith da maent wedi ei wneud, ac yn parhau i'w wneud. Y darlun mawr fydd

yn cyfrif yn y diwedd.

- Ewch i weld sut maent yn gyrru 'mlaen yn rheolaidd ond peidiwch a checru. Dangoswch ddiddordeb yn y gwaith adolygu, siaradwch drwy unrhyw anawsterau a byddwch yn barod i'w helpu i aildrefnu eu cynllunio os oes angen.
- Cadwch bethau mewn persbectif –efallai na fydd eich plentyn yn gwneud pethau yn y ffordd hoffech chi iddynt wneud, neu mor aml ag yr hoffech, ond maent yn gwneud y gorau gallant mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw ar y cam hwnnw.

Y foment o wirionedd – eistedd yr arholiadau

Tasgau allweddol i'r disgyblion

Cyn yr arholiad

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod eich amserlen arholiad (rhowch eich arholiadau mewn coch ar gynllunydd wal neu debyg).
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod lle mae angen i chi fod pob dydd a chynlluniwch i gyrraedd yno'n gynnar – gadewch ddigon o amser am argyfyngau munud olaf.
- Caniatewch ddigon o amser i'ch ymennydd ddeffro – cawod neu fath ac yna bwyta brecwast (gymryd banana neu debyg gyda chi os na allwch fwyta peth cyntaf).
- Cyn yr arholiad, gwiriad y pynciau penodol fyddwch yn eu hateb, a byddwch yn gyfarwydd gyda strwythur a system farcio'r arholiad (e.e. 2 gwestiwn traethawd, un o Adran A ac un o Adran B, gyda phob un yn werth 30 marc).
- Gwnewch yn siŵr fod gennych chi BOPETH fydd ei angen arnoch chi, gan gynnwys unrhyw nodiadau neu lyfrau sydd wedi eu caniatáu. Gwnewch yn siŵr fod popeth yn y fformat cywir e.e. nodiadau wedi eu teipio neu lawysgrifen? 1 neu 2 dudalen?
- Cymrwch bin ysgrifennu rydych chi'n mwynhau ei defnyddio – bydd yn gwella eich perfformiad. Cymrwch ddwy rhag ofn.
- Cadwch at eich trefn arferol – ewch i'r gwely a chodwch yr yn pryd.
- Cadwch unrhyw bryderon i ffwrdd trwy ailadrodd 'Bydd yn iawn', 'Bydd yr holl beth drosodd erbyn tri o'r gloch yfory', 'Bydd neb yn marw', neu beth bynnag sy'n gweithio i chi. Os ydych chi'n dechrau poeni, dywedwch 'STOP', a meddwl am rywbeth positif.
- Ewch i'r toiled cyn i'r arholiad gychwyn.
- Cymrwch ddŵr i'r arholiad gyda chi a'i sipian – byddwch chi'n cofio ac yn canolbwyntio 70% yn well os ydych wedi eich hydradu'n dda.
- Peidiwch â phoeni os ydych chi'n teimlo fel nad ydych yn gallu cofio unrhyw beth cyn mynd i'r arholiad – os ydych chi wedi adolygu, bydd y wybodaeth yno ac yn dod yn ei ôl.

Yn ystod yr arholiad:

- Cofiwch fod nerfusrwydd yn arferol ac yn rhoi adrenalin ychwanegol i'r ymennydd fydd yn help wrth ymgymryd â'r ymdrech olaf.
- Cymrwch un neu ddau o anadlau dwfn a dweud rhywbeth cadarnhaol wrth eich hunan, fel 'Dwi'n gallu gwneud hyn', neu 'Os fydd yn anodd i fi, bydd yn anodd i bawb arall'.
- Os fydd eich meddwl yn wag ar unrhyw gam, peidiwch â mynd i banig. Trowch y papur drosodd a chymryd tri anadl dwfn. Mi fyddwch yn gallu gwneud rhai darnau o'r papur. Ailddarllenwch un araf ac yn ofalus.
- Atgoffwch eich hunan o strwythur yr arholiad. DARLLENWCH y cyfarwyddiadau ac yna drwy'r papur. Peidiwch â chodi pin ysgrifennu nes gwneud hyn.
- Os yn addas, marciwch y cwestiwn fyddwch chi'n ei ateb ac yna gwirio eto eich bod wedi marcio'r nifer gywir o gwestiynau o bob adran.
- Os yn addas, treuliwch 5 munud ar gychwyn yr arholiad yn ysgrifennu unrhyw fformiwlâu, ffeithiau neu ddyfyniadau allweddol fydd eu hangen fel na fyddwch yn eu anghofio.
- Gwnewch a chadwch at derfynau amser ar gyfer pob cwestiwn yn ddibynol ar y nifer o farciau sy'n cael eu dyfarnu. Os mai dim ond 3 munud sydd ar ôl ar gyfer un cwestiwn, gorffennwch y cwestiwn mewn ffurf nodiadau – byddwch chi'n cael marciau am wneud hyn. OND SYMUDWCH YMLAEN I'R CWESTIWN NESAF ar yr amser cywir.
- Mewn papurau arholiad lle mae nifer o gwestiynau i'w hateb, gweithio ar y rhai rydych chi fwyaf hyderus gyntaf, ac yna taclor rhaid anoddaf, ond peidiwch â threulio gormod o amser ar un cwestiwn – gallwch ddychwelyd ato os oes amser.
- Rhowch ychydig o funudau ar ddiwedd yr arholiad i wirio eich gwaith a gwneud unrhyw newidiadau. Mae arholwyr wedi dweud y gallwch gynyddu eich sgôr o un gradd gyfan trwy wneud hyn.

A pheidiwch â gwneud y camgymeriad hwn!

HER ARHOLIADAU – TRECHU'R RHIANT

A yw ein hymennydd yn gweithio'n arafach wrth i ni heneiddio? Cymrwch y prawf gwybodaeth gyffredinol canlynol ar ôl i'ch rhiant ei gwblhau er mwyn darganfod y gwir.

Canlyniadau

Amser oedolyn:

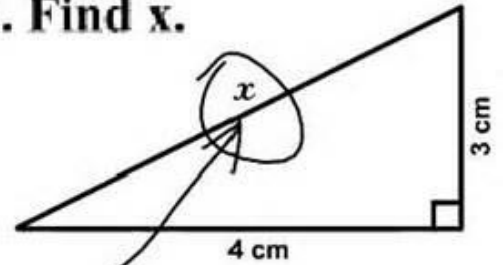
Amser disgybl:

Darllenwch trwy'r holl gwestiynau cyn cychwyn y prawf gwybodaeth cyffredinol hwn.

1. Ysgrifennwch eich enw ar y gornel chwith, top y dudalen.
2. Ysgrifennwch, tanlinellwch a dyddiwch ar yr ail linell i lawr.
3. Ysgrifennwch y rhifau 1-8 mewn colofn ar ochr dde y dudalen.
4. Wrth rhif 1, ysgrifennwch brif ddinas Ffrainc.
5. Wrth rhif 2, ysgrifennwch yr ateb i'r swm 321-67.
6. Wrth rhif 3, ysgrifennwch amser gorffennol y ferf 'cerdded'.
7. Wrth rhif 4, ysgrifennwch 4 talaith o'r UDA.
8. Wrth rhif 5, ysgrifennwch liwiau'r enfys yn eu trefn.
9. Wrth rhif 6, ysgrifennwch enwau'r planedau, yn nhrefn agosatrwydd at yr haul.
10. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ateb cwestiynau 1 i 3 yn unig.

Diolch am gymryd amser i gwblhau'r prawf.

3. Find x.



Here it is

- Cwblhewch yr 'her arholiadau', ac yna annog eich plentyn i'w wneud – mae'n dysgu gwers werthfawr o ddarllen y cwestiynau gyntaf bob amser (darllenwch y cwestiwn olaf).
- Mae'r cyfnod arholiadau yn gallu bod yn anodd iawn i'r disgyblion. Anogwch eich plentyn i gadw persbectif cadarnhaol – byddant ar ochr arall y mynydd arholiadau yn fuan.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn barod ar gyfer yr arholiad a siaradwch am lle a phryd mae'r arholiadau, beth sydd ei angen arnynt ac ati. Ar ddiwrnod yr arholiad, gwnewch yn siŵr fod ganddynt oriawr a chyflenwad o binnau ysgrifennu, pensiliau ac ati.
- Ceisiwch gadw arferion dyddiol yr un fath, a peidiwch â chyflwyno ansefydlogrwydd oni bod rhaid. Ar ddyddiau arholiad, ceisiwch wneud yn siŵr eu bod wedi cael brechwast da (neu awgrymwch eu bod yn cymryd banana neu debyg os nad ydynt yn gallu bwyta peth cyntaf).



**Pan fydd pethau'n mynd o
chwith – sut i ddatrys problemau**

Dwi'n casáu'r pwnc/athro yma – dwi'n mynd i roi'r gorau iddi!

- Mae plant mewn oed arholiad aml iawn yn dueddol o feddwl 'y cwbl neu ddim' sy'n arwain at orliwio pwysigrwydd digwyddiadau a throi at strategaethau eithafol fel 'rhoi'r cwbl i fyny', rhedeg i ffwrdd neu gael dadl fawr mewn ymdrech i ddatrys problem. Mae hyn yn digwydd am fod eu emosiynau mor gryf yn yr oed yma a'u strategaethau ar ddelio hyn yn gyfyngedig.
- Ceisiwch ddarganfod yn unig beth sy'n achosi'r broblem trwy annog eich plentyn i siarad am beth sy'n digwydd yn y dosbarth, beth mae'r athro'n ei wneud neu'n ddweud sy'n eu gwneud yn anhapus.
- I blant yn eu harddegau, mae problemau yn gallu ymddangos yn rhai parhaol ('Dwi byth yn mynd i allu deall y pwnc/gyrru 'mlaen gyda'r athro), yn fydol (dwi'n casáu popeth mae'n ddweud/gwneud' neu 'Mae popeth am Gwyddoniaeth yn ddiflas/anodd/diwerth) ac yn amhosib eu datrys. Y peth i'w wneud yw siarad gyda nhw gan ddefnyddio iaith sy'n gwneud y broblem yn haws i'w rheoli, drwy wneud i'r broblem ymddangos;
 - yn benodol yn hytrach na bydol ('Beth yn benodol wyt ti'n gael yn anodd/dwyt ti ddim yn hoffi beth mae hi'n ddweud/gwneud?')
 - dros dro ('Am faint wyt ti wedi bod yn teimlo fel hyn amdani/y pwnc?')
 - yn ddatrysadwy ('Beth hoffet ti i ddigwydd? Beth fyddai'n gwneud yn fwy goddefol?')

Y gwaith cwrs ddim ar darged

- Y peth allweddol wrth ddelio gyda materion gwaith cwrs, fel gyda llawer o broblemau eraill, yw dal y broblem yn fuan. Os, er eich holl ymdrechion, fod dyddiadau cau ar y gorwel a'r gwaith heb ei gychwyn, bydd rhaid cyfeirio at y mater gyda'r ysgol a'ch plentyn.
- Anogwch eich plentyn i siarad am y problemau'n onest.
- Efallai mai'r broblem yw fod gormod o ddyddiadau cau yn dod gyda'i gilydd felly mae'r tasgau'n gallu ymddangos yn ormod. Pan fydd gennych chi syniad clir o'r broblem, cysylltwch gyda'r ysgol a gofyn am apwyntiad gydag athro pwnc.
- Os oes posib o amser ychwanegol, darganfyddwch beth yn union sydd angen ei wneud i'r gwaith cwrs a gwneud cynllun gyda'ch plentyn er mwyn iddynt wybod beth sydd angen ei wneud ac erbyn pryd.

Dwi wedi ei gadael hi'n rhyw hwyr i adolygu

Un o'r camgymeriadau mwyaf mae disgyblion yn eu gwneud yw peidio gadael digon o amser i adolygu. mae hyn fel arfer yn achosi, unwaith iddynt sylweddoli hyn, diffyg cymhelliant a'r agwedd nad oes dim pwrpas gwneud unrhyw beth gan fod y dasg yn rhy fawr.

- **Y pwynt allweddol i'w gofio yw nad yw hi byth yn rhyw hwyr nes i chi fynd i mewn i'r ystafell arholiad –** gyda gwaith adolygu, mae ychydig o wybodaeth yn well na dim, ac fe allai wneud y gwahaniaeth rhwng pasio a methu.
- Rhowch gynllun i gyfyngu'r difrod. Helpwch eich plentyn i wneud y gorau o'r amser sydd ar ôl trwy eu helpu i flaenoriaethu a strwythurol tasgau adolygu i ddarnau hylaw.
- Anogwch eu cymhelliant trwy eu hatgoffa o sut maent wedi ymdopi gyda sefyllfaoedd anodd yn y gorffennol, y bydd y cyfnod arholiadau yn dod i ben yn fuan a siarad am y cryfderau a'r rhinweddau sydd ganddynt y bydd yn cyfrannu at y canlyniadau gorau o dan yr amgylchiadau.

Ymdopi gyda straen

- Mae ychydig o straen yn normal ac yn angenrheidiol a gyfer taclo arholiadau yn llwyddiannus.
- Mae rhai o symptomau straen wedi eu nodi isod. Fodd bynnag, y chi sy'n adnabod eich plentyn orau felly mae unrhyw newidiadau mawr mewn ymddygiad yn werth eu nodi.
 - *Anawsterau cysgu neu ddeffro*
 - *Blinder*
 - *Colli awch am fwyd*
 - *Colli diddordeb yn yr hyn arferent fwynhau*

- *Cur pen neu boenau eraill heb esboniad*
- *Anniddigrwydd a chyfnodau blin*
- Os yw eich plentyn o dan straen, ceisiwch eu hannog i gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith a gwneud rhywbeth maent yn fwynhau.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn bwyta'n dda, a rhowch wybod iddynt eich bod bob amser yno i wrando.
- Rhai strategaethau:
 - Eu hatgoffa o ba ganran o'r canlyniad terfynol mae'r darn o waith yn gynrychioli a siarad am ffyrdd posib o gwmpas y broblem.
 - Gofyn 'beth yw'r gwaethaf all ddigwydd?' neu ddweud 'lawn, y pwynt cychwynnol yw nad oes neb wedi marw'.
 - Eu hatgoffa o'r amseroedd maent wedi goroesi anawsterau yn y gorffennol.
 - Gofyn iddynt ganolbwyntio ar yr hyn maent wedi gyflawni, er y 'blip'.
 - Nodi mai ychydig iawn sy'n cael ei gyflawni heb waith-caled a gwneud camgymeriadau – mae'n rhan o fywyd a dysgu ac mae oedolion yn gwneud camgymeriadau'n aml hefyd.

Arholiadau neu waith cwrs a effeithir gan amgylchiadau anffafriol.

Os yw eich plentyn yn methu arholiad neu ddim yn gwneud mor dda ag y gallai oherwydd salwch, profedigaeth neu amgylchiadau anffafriol eraill, neu os nad ydynt wedi gallu cwblhau'r gwaith cwrs am reswm tebyg, y peth pwysicaf i'w wneud yw rhoi gwybod i'r ysgol ar unwaith. Bydd y rhan fwyaf o fyrdau arholi yn rhoi ystyriaeth arbennig yn yr amgylchiadau hyn a bydd yn ysgol yn gallu rhoi gwybod i chi am y gweithdrefnau priodol.

Adran 3 – Beth sydd angen i mi wybod? Cyngor ar weithio mewn partneriaeth gyda'r ysgol

Yn yr ysgol uwchradd, mae'n gallu bod yn anodd teimlo eich bod ar ben beth sy'n digwydd ym mywyd eich plant. Mae ysgolion uwchradd yn sefydliadau cymhleth gyda llawer o bobl gyda teitlau anghyfarwydd sy'n rhan o fywyd eich plentyn ar lefelau gwahanol. Weithiau, mae'n gallu ymddangos yn haws peidio ymyrryd os nad ydych chi'n siŵr pwy i gysylltu, pryd a pham. Mae'r cyngor canlynol yn cynnig rhai awgrymiadau i'ch helpu drwy'r ddrysfa.

Awgrymiadau cyffredinol

Ceisiwch fynychu pob cyfarfod rhieni a noson agored, mae'n bwysig iawn eich bod yn ymwybodol o gynnydd eich plentyn a datblygiadau'r ysgol.

- Darganfyddwch pryd y dylech dderbyn gwybodaeth yn ystod y flwyddyn – adroddiadau neu ddiweddariadau, nosweithiau rhieni ac ati.
- Cwrdd gydag athrawon eich plentyn mor fuan ag sy'n bosib – peidiwch ag aros i bethau fynd o 'chwith.
- Os oes angen i chi siarad gydag athro, ffoniwch yr ysgol i ddarganfod pryd fyddai'n amser da – peidiwch â disgwyl siarada gyda nhw'n syth. Cofiwch, maent yn yr ystafell ddosbarth yn dysgu y rhan fwyaf o'r amser.
- Os yw eich plentyn yn anghofio dod â llythyrau a gohebiaeth adref, gofynnwch iddynt gael eu hanfon atoch chi drwy e-bost – mae Parentmail yn ddefnyddio hefyd.

Darganfod sut mae eich plentyn yn gyrru 'mlaen

- Bydd y rhan fwyaf o ysgolion yn cynnal nosweithiau rhieni rheolaidd neu gyfarfodydd gosod targedau.
- Cyn y cyfarfod, meddyliwch yn union beth rydych chi am ddweud am eich plentyn. Gall safbwynt yr ysgol fod yn wahanol i'ch safbwynt chi, ond cofiwch fod plant yn wahanol yn yr ysgol ac adref.
- Hyd yn oed pan fyddwch chi'n clywed newyddion negatif am allu, cymhelliant neu berfformiad eich plentyn, ceisiwch fod yn gadarnhaol – gofynnwch beth allwch chi a'r ysgol wneud mewn partneriaeth i gefnogi eich plentyn. Athro pwnc eich plentyn yw eu hadnodd gorau i lwyddo yn eu harholiadau felly mae'n well ceisio cydweithio gyda nhw yn hytrach nag yn eu herbyn, hyn yn oed os ydych chi'n cytuno

gyda safbwynt eich plentyn ar y mater!

Pryd i gysylltu gyda'r ysgol

Cysylltwch gyda'r ysgol:

- Os fydd eich plentyn yn dweud yn gyson nad oes ganddynt unrhyw waith cartref na gwaith cwrs.
- Os ydych chi'n poeni am ymddygiad eich plentyn (er enghraifft os nad ydynt eisiau mynd i'r ysgol, wedi mynd i'w cragen ac yn fwy ymosodgar nag arfer pan fyddwch yn sôn am yr ysgol) gofynnwch am gyfarfod gyda thiwtor eich plentyn.
- Os yw eich plentyn y tu ôl iddi gyda'r gwaith cwrs neu os fyddwch chi'n gweld eu bod wedi eu llethu gyda'r holl waith sy'n casglu, gwnewch apwyntiad yn gynharach yn hytrach nag yn hwyrach tra bod amser i ddelio gyda'r mater.
- Os yw pwnc arbennig yn achosi trafferthion i'ch plentyn dros estynnol o amser (hanner tymor neu fwy).
- Os nad ydych chi'n derbyn unrhyw wybodaeth gan eich plentyn – gall y Pennaeth Blwyddyn wybod nad yw hyn yn iawn ac anfon copiâu.
- Os oes unrhyw amgylchiadau gartref allai effeithio ar waith eich plentyn.
- Os fyddwch chi'n cymryd eich plentyn allan o'r ysgol am unrhyw reswm, cofiwch mai dim ond sefyllfaoedd difrifol ddylai warantu amser i ffwrdd, **mae pob gwers mor hanfodol**. Nid yw fel arfer yn dderbyniol cymryd plant allan o'r ysgol am wyliau, ond os oes rhaid eu cymryd allan, gadewch i'r ysgol wybod er mwyn iddynt allu trefnu gwaith ar gyfer y cyfnod i ffwrdd.

4 Cam Hawdd er mwyn gwneud y Cynllun Adolygu Gorau yn y BYD!

Cam 1: Tasgau ac amser

Caniatewch ddwy neu dair awr i'r cam hwn. Ar gyfer pob arholiad, rhestrwch y pynciau sydd rhaid eu hadolygu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar yr arholiad cywir – gwiriwch yr enw, rhif a'r bwrdd arholi. (Gweler Ffig: 1). Gallwch ddarganfod gwybodaeth am eich ysgol trwy fynd i wefan y bwrdd arholiad. Amcangyfrifwch faint o amser fydd ei angen i adolygu pob pwnc. Gofynnwch i'ch athro am gyngor.

Ffig 1 – Enghraifft

	Amser sydd ei angen	Cwblhau / Angen Help / Nodiadau
Hanes – Papur 1	Cyfanswm o 12 awr	
Yr Almaen ar ôl y Rhyfel Byd Cyntaf	4	
Putsch Munich	2	
Cwymp Wall Street	3	
Y Dirwasgiad	3	

Cam 2: Cynllunio Adolygu Cyfnod 1

- Dyma eich prif gyfnod adolygu. Gweithiwch yn ôl o ddyddiad eich arholiad cyntaf (os ydych chi'n gwybod pryd – os ddim, gofynnwch i'ch athrawon) gan roi pythefnos ar gyfer pob papur arholiad – nid pwnc – rydych chi'n eu cymryd.
- Ychwanegwch un wythnos arall i'r cyfanswm terfynol o wythnosau. Dyma'r dyddiad cychwynnol ar gyfer ei adolygu (**ie, llawer cynharach nag oeddech chi wedi feddwl!**)
- Gwnewch siart fel yr un yn Ffig 2, gan gychwyn ar y dyddiad wnaethoch chi bennu fel y dyddiad cychwyn.
- Rhowch ddyddiad ar y chwith a phedair colofn wedi eu labelu 'bore', 'paw'n', 'fin nos' a 'cefnogaeth ar gael/teledu ac ati'. (Mae hyn ar gyfer eich rhieni neu staff ysgol i ddangos pryd fyddant ar gael i'ch helpu chi, neu unrhyw raglenni teledu perthnasol e.e. BBC Bitesize).

Ffig. 2

Ebrill	y.b.	y.p.	y.h.	Cefnogaeth ar gael /teledu etc
Sad 1af	Penwythnos i ffwrdd			
Sul 2il	Penwythnos i ffwrdd			
Llun 3ydd	Ysgol	Ysgol	Adolygu	
Mawrth 4ydd	Ysgol	Ysgol	Adolygu	
Mercher 5ed	Ysgol	Ysgol	Adolygu	
Iau 6ed	Ysgol	Ysgol	Noson i ffwrdd	
Gwener 7fed	Ysgol	Ysgol	Adolygu	
Sadwrn 8fed	Diwrnod i ffwrdd			
Sul 9fed	Adolygu	Adolygu	Adolygu	
Llun 10fed	Adolygu	Adolygu	Adolygu	Gwyliau'r Pasg

- Marciwch unrhyw ddyddiau penodol pan fyddwch yn gwybod na allwch adolygu adref.
- Rhowch god lliwiau ar eich siart os yn bosib e.e. amseroedd ysgol mewn oren, ymrwymadau gwaith mewn gwyrdd a dyddiau i ffwrdd mewn glas.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael o leiaf un diwrnod i ffwrdd a dwy noswaith i ffwrdd pob wythnos.
- Y sgwariau sydd ar ôl yw eich amseroedd adolygu (mewn sesiynau o fore, paw'n a nos). Awgrymiad of y cyfnodau adolygu yn y bore yn para 3 awr a'r rhai fin nos am 2 awr.

- Cyfrifwch faint amser fydd gennych chi i adolygu yn ystod y cyfnod hwn trwy adio'r oriau ym mhob sesiwn.
- Rhannwch y nifer o arholiadau fyddwch chi'n eu cymryd (nid y nifer o bynciau) gyda'r nifer o oriau sydd ar gael.
- Penderfynwch sut fyddwch chi'n treulio'r amser sydd gennych chi ar gyfer adolygu gan ddefnyddio'r cynllun wnaethoch yng NGHAM 1 fel canllaw – bydd rhai pynciau angen mwy o amser nag eraill.
- Ysgrifennwch y pwnc a'r is-bwnc (fel a ddwedwyd yng Ngham 1) y byddwch yn anelu i'w hadolygu ym mhob sesiwn fel ei fod yn edrych fel yr amserlen yn Ffig 3. Bydd gennych chi adrannau ac amcanion clir i weithio ohonyn ar gyfer pob sesiwn.

Ffig.3

Ebrill	y.b.	y.p.	y.h.	Cefno gaeth ar gael
Sad 1af	Penwythnos i ffwrdd			
Sul 2il	Penwythnos i ffwrdd			
Llun 3ydd	Ysgol	Ysgol	Gwyddoniaeth – Bywydeg	
Mawrth 4ydd	Ysgol	Ysgol	Gwyddoniaeth - Ffiseg	
Mercher 5ed	Ysgol	Ysgol	Gwyddoniaeth - Cemeg	
Iau 6ed	Ysgol	Ysgol	Noson i ffwrdd	
Gwener 7fed	Ysgol	Ysgol	Adolygu	
Sadwrn 8fed	Diwrnod i ffwrdd			
Sul 9fed	Gwydd– Uned 1 – Metelau	Gwydd – Uned 2 – Esblygiad	Gwydd – Uned 1– Metelau 3 – arbrofion	
Llun 10fed	Saesneg Llen – Barddoniaeth	Saesneg Llen – Shakespeare	Saesneg Llen – ymarfer arholiad	Hen bapur wedi ei gopïo

- Cofiwch gynnwys amser i ailedrych ar bob pwnc yn gryno ar ôl 1 diwrnod, 1 wythnos, 1 mis a cyn yr arholiad.
- Cofiwch mai cynllun yw hwn yn unig. Byddwch yn barod i'w newid pan fydd rhai pynciau yn cymryd hirach (neu lai) o amser nag oeddech wedi disgwyl.

Cam 3: Cynllunio Adolygu Cyfnod 2

- Mae'r cyfnod hwn o adolygu'n para wythnos neu debyg ac yn rhoi'r cyfle i chi wneud hen bapurau arholiad.
- Cychwynwch trwy wneud calendr tebyg i Adolygu Cyfnod 1 yr wythnos cyn i gyfnod yr arholiadau gychwyn.
- Sicrhewch fod gennych chi o leiaf un hen bapur nad ydych chi wedi ei gwblhau o'r blaen ym mhob pwnc (bydd eich ysgol yn darparu'r rhain neu gallwch eu lawrlwytho o wefan y bwrdd arholiad). Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw enw'r arholiad, rhif cyfeirnod a'ch haen benodol er mwyn sicrhau eich bod yn cael y papur cywir). Mae cynlluniau marcio ar gael yn aml hefyd, felly os na all eich athro farcio'r papur, gallwch wneud hyn eich hunan o 'atebion model' ar y gwefannau.
- Cynlluniwch i gwblhau un papur y dydd, tri ar y penwythnos. Gwnewch yn siŵr fod eich athrawon yn gwybod eich bod am wneud y rhain ac yn hapus i'w marcio yn ystod y cyfnod arholiadau).
- Rhowch eich papurau arholiad (a chynlluniau marcio) i'ch athrawon os ydynt wedi cytuno i'w marcio.

Cam 4: Cynllunio Adolygu Cyfnod 3

- Ceisiwch ganslo unrhyw ymrwymadau gwaith yn ystod y cyfnod hwn. Byddwch angen eich holl egni ac amser i ymdopi gyda gofynion y cyfnod arholiadau.

- Gan gychwyn gyda dyddiad eich arholiadau cyntaf, gwnewch siart fel yn y ddau gam blaenorol ar gyfer cyfnod adolygu 3 – y cyfnod arholiadau. Oes, yn anffodus, mae un rhwystr ar ôl – adolygu ‘munud olaf’.
- Pan fyddwch chi wedi gwneud y siart, rhowch y dyddiadau a’r amseroedd ar gyfer pob arholiad. Gwiriwch y dyddiadau yma’n agosach at yr amser – byddwch chi’n cael y rhestr cyntaf ar gychwyn Mawrth fel arfer ac efallai bydd yn newis.
- Pensiliwch mewn unrhyw gyfleodd adolygu olaf y gellir eu gwneud yn ystod y cyfnod arholiadau mor agos ag sy’n bosib i’r arholiad eu hunan (er fod hyn yn anodd os oes gennych chi bedwar arholiad mewn dau ddiwrnod!).
- Ceisiwch, lle bynnag sy’n bosib, i barhau i gynnwys noson a diwrnod llawn i ffwrdd pob wythnos.

YN OLAF – cynlluniwch ddathliad ar gyfer diwedd yr arholiadau – byddwch yn ei haeddu!

Cyngor ar wneud amserlen adolygu:

- Wrth wneud y cynllun, ceisiwch fod mor realistig ag sy’n bosib. Peidiwch â cheisio gorlwytho eich diwrnod gydag agenda nad oes siawns o’i gwblhau.
- Gwnewch restr o’r pynciau sydd angen eu adolygu rhwng nawr a’ch arholiadau.
- Cyfrifwch pa bynciau sydd â’r mwyaf o gynnwys sydd angen eu hadolygu.
- Canolbwyntiwch ar y pynciau neu fodiwlau penodol rydych chi’n wan ynddynt.
- Dadansoddwch y prif bynciau adolygu yn rannau llai, gall hyn eich helpu i wneud adolygu yn fwy manwl.
- Sicrhewch eich bod yn cynnwys amseroedd egwyl yn ystod y dydd, mae’r rhain yn bwysig er mwyn eich helpu i ymlacio.
- Darganfyddwch pa amser fyddwch chi’n adolygu orau, er enghraifft, mae rhai pobl yn gweithio orau yn y bore. Defnyddiwch yr amseroedd yma i astudio’r pynciau sydd angen y mwyaf o ymdrech ac egni.
- Peidiwch â gadael eich pynciau mwyaf anodd tan diwedd y dydd. Ceisiwch wneud y rhain yn gyntaf.
- Ar ôl cwblhau cyfnod adolygu, rhowch groes trwyddo ar eich amserlen. Bydd hyn yn helpu i roi synnwyr o gyflawniad.
- Ar ddiwedd pob wythnos, aseswch eich perfformiad a newid ei cynlluniau yn unol â hyn.
- Ystyriwch ddefnyddio pinnau gwahanol liwiau i amlygu rhai dosbarthiadau penodol. Fodd bynnag, os teimlwch y byddwch yn newid pethau o gwmpas, defnyddiwch bencil.
- Cadwch eich amserlen yn hyblyg a byddwch yn barod i’w newid os fydd amgylchiadau’n newid.
- Ceisiwch beidio treulio diwrnod cyfan yn adolygu un pwnc.
- Mae’r rhan fwyaf o arbenigwyr yn awgrymu astudio mewn slotiau o 40 munud ac yna cymryd toriad cyn eich sesiwn

Weekday Evening Revision Timetable

Day	4pm	5pm	6pm	7pm	8pm	9pm	10pm
Mon							
Tues							
Wed							
Thurs							
Fri							

monthly revision

timetabl

..... (month & year)

.....daydaydaydaydaydayday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notes:

revision

timetable

Name



Amserlen Adolygu

	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
8yb							
9 yb							
10 yb							
11 yb							
12 yb							
1yp							
2 yp							
3 yP							
4 yP							
5 yP							
6 yh							
7yh							
8yh							

