

Perfformio ar y Diwrnod

- **Cael noson dda o gwsg**

Er bod yna demtasiwn i aros i fyny yn ystod hanner y nos, yn ceisio dysgu mwy a gorlenwi gyda mwy a mwy o ffeithiau a ffigurau, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y dull hwn yn wrthgynhyrchiol. Yng nghyd-destun cwrs dwy flynedd, gall noson ychwanegol yn astudio gwneud ychydig iawn o wahaniaeth i'ch gwybodaeth. Fodd bynnag, bydd cael meddwl sydd wedi ei adfywio, sy'n effro, ac yn barod i ymateb i amgylchiadau yn amlwg yn llawer mwy buddiol.

- **Cyrraedd mewn digon o amser:**

Er mwyn perfformio'n dda ar y diwrnod, mae angen i chi ymlacio ac i deimlo bod rheolaeth gyda chi dros y sefyllfa. Mae hyn yn anodd cyflawni os nad ydych wedi cael brechwast ac ar fws mewn traffig neu yn sefyll ar y trê am 45 munud wrth i amser yr arholiad agosáu. Bydd angen 'amser tawel' o tua 15 munud arnoch i ymarfer eich arholiad yn feddylol ac i fynd dros eich 'cynllun' am y tro olaf.

- **Byddwch yn barod gyda'r offer iawn**

Mae gan bob arholiad ei ofynion ei hun. Ar wahân i feiros sy'n gweithio'n iawn, pensiliau, prennau mesur, ac ati, efallai y bydd angen cyfrifiannell ar gyfer yr arholiad Mathemateg neu Wyddoniaeth. Efallai bydd angen pensiliau darlunio ar gyfer diagramau mewn rhai pynciau. Gall llawer o ynni nerfus cael ei wario ar y funud olaf yn ffwdanu os nad ydyw'r eitemau hyn wedi cael eu gwirio o flaen llaw.

- **Meddylwch yn bositif**

Ar ddiwrnod yr arholiad, cofiwch atgoffa eich hun o'r pethau da (y deunydd rydych yn gwybod yn dda, yr adolygu yr ydych wedi ei gwblhau, pob cwestiwn arholiad rydych wedi ei wneud yn y gorffennol, y graddau da a gyflawnwyd) yn hytrach na phendrymu ar wendidau. Bydd eich hunangred yn rhoi'r hyder i chi ymddiried yn eich barn yn y neuadd arholiad a 'chyrraedd y targed'.

- **Cynnal eich ffocws**

Gall fod llawer o densiwn, drama, a hysteria yn yr awyr ar y diwrnod arholiad. Bydd angen cadw'r cydbwysedd rhwng cynnal a chadw eich ffocws a chyfathrebu fel arfer gyda'ch ffrindiau a chyd-ddisgyblion. Ceisiwch ddod o hyd i fan tawel i 'baratoi' cyn pob arholiad ac 'ymlacio' ar ei ôl. Arhoswch yng nghwmni pobl sy'n debygol o greu tawelwch meddwl yn hytrach na rhai sy'n eich cynhyrfu.

- **Byddwch yn wylidwrus o ddadansoddiad ôl-arholiad**

Po fwyaf y byddwch yn cymryd rhan ym mhost-mortem yr arholiad, y mwyaf dryslyd a digalon rydych yn debygol o deimlo. Ni allwch newid yr hyn sydd wedi digwydd, canolbwyntiwch ar y presennol yn unig - hyn fydd angen eich sylw llawn.