

## Sut i wynebu arholiadau

- Cofiwch mae'n bosib y gallwch chi roi eich meddwl ar lwyddo - a bydd popeth yn dilyn o hynny.
- Cadwch mewn cof mae'n bosib dal straen wrth rywun arall a gall ddatblygu yn fwriadol, felly peidiwch â chwyno trwy'r amser i'ch ffrindiau eich bod heb wneud eich gwaith, neu wrando ar bobl sy'n dweud wrthyhch nad ydynt yn gallu cysgu, neu yn mynd yn wallgof am eu bod yn gofidio. Ceisiwch dawelu meddwl eich gilydd.
- Sylweddolwch fod gan bob un ohonom allu canolbwyntio cyfyngedig, ac y bydd hyd yn oed ysgolheigion mwyaf y byd yn dechrau diffygio ar ôl awr a hanner ar y mwyaf. Cymrwch seibiant byr am 10 munud, yna byddwch yn dechrau adolygu gydag egni newydd. Mae rhedeg neu gerdded o gwmpas y bloc sawl gwaith y dydd yn clirio'r pen ac yn eich ysgogi i ganolbwyntio.
- Peidiwch ag yfed llawer o goffi. Mae caffeine yn cynhyrchu adrenalin, sydd yn ei dro yn cynyddu pryder. Yfwch ddiodydd megis te perlaysiau, sudd ffrwythau neu ddŵr mwynol.
- Dydy ambell i noson allan ddim yn mynd i wneud unrhyw niwed (oni bai ei bod yn noson cyn yr arholiad!). Gwobrwywch eich hun gyda gweithgareddau hamdden a diddordeb, yn enwedig ar ôl sesiwn galed o adolygu.
- Ymlaciwch a dadflinwch cyn mynd i'r gwely trwy wrando ar gerddoriaeth addas.
- Mae noson dda o gwsg yn cael gwared ar bryder ac yn lleihau straen; dysgwch rhai ymarferion yoga syml neu ddefnyddiwch glustog perlaysiau i'ch helpu i baratoi i fynd i gysgu.

- Er bod adolygu'n ddwys y noson cyn yr arholiad yn syniad drwg, mae bwrw cipolwg trwy eich nodiadau yn union cyn i chi fynd i'r gwely yn helpu i gofio'r pwnc yn well.
- Peidiwch â cheisio dysgu, yn y dyddiau olaf cyn arholiad, i unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall. Ni fyddwch yn gallu ei alw i gof, neu ei ddeall, yn ystod yr arholiad.
- Wrth sefyll arholiad, ac amser yn mynd yn brin, gorffennwch drwy ysgrifennu mewn nodiadau, yn hytrach na brawddegau llawn - gallwch gael marciau ychwanegol o hyd.
- Pan fydd yr arholiad yn gorfen, y peth gorau yw anghofio amdano. Mae post-mortem o'r arholiadau yn magu dim ond gofid.
- Credwch ynoch chi'ch hun. Nid yw arholiadau yn brawf o'ch gwerth fel bod dynol, dim ond arwydd o'ch lefel gyfredol o arbenigedd mewn pwnc penodol. Gall pawb fod yn dda mewn arholiadau os ydynt yn credu y gallant wneud yn dda. Mae'r rhan fwyaf o fethiannau arholiad yn cael ei achosi gan ddiffyg hunanhyder yn hytrach na diffyg deallusrwydd neu'r gallu i ddysgu.