

# Ymdopi gydag arholiadau

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo o dan straen yn ystod y cyfnod arholiadau, ond mae llawer o bethau y galli di eu gwneud i ymdopi. 

1. Edrych ar ôl dy hun. Mae'n bwysig dy fod yn bwyta ac yn cysgu'n dda.
2. Paid ag adolygu drwy'r amser. Gwna'n siŵr dy fod yn cael amser bob dydd i ymlacio, gan gymryd seibiant i wneud rhywbeth rwy'ti'n ei fwynhau – gwyllo'r teledu, gwrando ar gerddoriaeth, darllen llyfr neu fynd allan am dro.
3. Llunia amserlen adolygu – cynllunia hi ymhell cyn i'r arholiadau ddechrau.
4. Mae pawb yn adolygu mewn ffordd wahanol. Canfydda'r patrwm sy'n dy siwtio di – ar dy ben dy hun neu gyda ffrind neu riant/gofalwr; yn gynnar yn y bore neu'n hwyr y nos; cyfnodau byr, dwys neu sesiynau hirach; gyda cherddoriaeth neu heb unrhyw sŵn.
5. Gofynna am help gan dy athro / mentor dysgu, riant/gofalwr neu ffrind os wyt ti'n teimlo dan straen, neu os oes pethau nad wyt ti'n eu deall.

Darllen rhagor: [nspcc.org](http://nspcc.org) (Saesneg)

---

## Dolenni eraill am ymdopi gydag arholiadau

- [Straen : meddwl.org](http://meddwl.org)
- [Arholiadau – hunanhyder : BBC Bitesize](#)
- [Ymdopi â straen arholiadau : Pwynt Teulu](#)
- [Meddylfryd Arholiadau : Prifysgol y Drindod Dewi Sant](#)
- [Sut i ddelio gyda straen arholiadau? : Rhwydwaith Seren](#)
- [Meddwl a chorff: cadw'n iach yn ystod yr arholiadau :](#)

[BBC Bitesize](#)

- [FIDEO 'Straen Arholiadau' : Meic Cymru](#)
  - [FIDEO 'Sut i ymdopi â straen arholiadau?' : Gyrfa Cymru](#)
- 

## **Ymdopi gyda chanlyniadau arholiadau**

- [Canlyniadau arholiad – Sut i ymdopi : Meic Cymru](#)
- [BLOG: 'Diwrnod Canlyniadau ac edrych ar ôl eich iechyd meddwl' : meddwl.org](#)

**[Darllen rhagor am arholiadau ar meddwl.org](#)**