

Sut i helpu'ch plentyn i baratoi ar gyfer arholiadau



1. Gwybod amserlen arholiadau eich plentyn

- Helpwch nhw i greu amserlen adolygu.
- Rhowch e ar yr oergell yn y gegin i bawb weld!



2. Trefnu gwaith / ffeiliau

- Mae disgyblion o bob oed yn cael trafferth trefnu eu gwaith. Mae adolygu o ffeil daclus a threfnus llawer yn haws.
- Dylai pob rhan gynnwys y nodiadau perthnasol, gwaith cartref a phroffion .

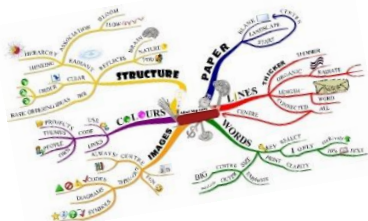


3. Ffeindiwch lle tawel iddynt adolygu

- Heb ffonau symudol / ipad ayb...!
- Sefydlu arfer lle mae ffonau / ipad yn cael eu cadw mewn ystafell wahanol.



4. Creu Adnoddau Adolygu



- Annog gwneud hyn yn yr wythnosau cyn yr arholiad - nid y noson cynt!
- Bydd rhain yn wahanol ar gyfer pynciau gwahanol, a disgyblion gwahanol.
- Anogwch eich plentyn i ofyn i'w athrawon am y dull gorau.
- 'Dysgwch Fi' – cael eich plentyn i ddysgu cysyniad i chi.

5. Ymarfer Cwestiynau /Papur Arholiad

- Canolbwyntio ar gwestiynau heriol – osgoi treulio amser anghymesur ar gwestiynau haws.



6. Seibiannau Rheolaidd /Gweithgaredd Arall



- Dylid annog seibiannau byr, rheolaidd pob 30 i 60 munud.
- Mae seibiannau bach yn lleihau straen, gwella'r cof, ac yn cynyddu'r gallu i ganolbwyntio.

7. Mynd i'r afael â phryder arholiadau

- Efallai bydd eich plentyn yn teimlo'n nerfus, pryderus neu'n ofnus am yr arholiad – adnabyddwch y teimladau yma'n gynnar er mwyn cefnogi'ch plentyn cyn yr arholiad.
- Ymarfer technegau meddwlgarwch ac ymlacio megis dulliau anadlu dwfn. Ymwelwch â gwefannau Mood Juice a Head Space am fwy o syniadau.
- Sicrhewch eich plentyn nad yw'r canlyniad o bwys cyhyd ag y gwnaeth ei orau.
- Er ein bod ni gyd am ei annog i wneud ei orau, mae'n bwysig newid ffocws at weithgareddau eraill er mwyn iddo beidio cael ei lethu. e.e. mynd am dro, ...

8. Ar ddiwrnod yr arholiad ...



- Annog eich plentyn i gael noswaith dda o gwsg cyn yr arholiad. (Heb ffôn ac ati yn yr ystafell!)
- Rhoi brecwast da iddo/iddi.
- Gwirio bod yr offer cywir ganddo/i.
- Sicrhau prydlondeb i'r ysgol/arholiad.
- Ar ôl iddo/iddi gyrraedd adref, gofynnwch am yr arholiad. Yna newidiwch y ffocws at yr arholiad nesaf, yn enwedig os nad aeth yn dda.

