

Canllawiau Adolygu

Revision Guidance

Ar gyfer disgyblion a rhieni disgyblion Blwyddyn 10 ac 11
For Year 10 and 11 pupils and their parents



Hydref 2025

Sicrhau Llwyddiant.

Bod yn drefnus

- ★ Mae angen cynllunio amserlen adolygu.
 - Dylech restru dyddiadau
 - manylion am y pwnc
 - pynciau i adolygu a beth sydd angen ei orffen ac erbyn pryd
 - Gall y llinell amser gael rhestr wirio
 - Gall tasgau gael eu ticio wrth iddynt gael eu cwblhau.
- ★ Gwnewch yn siŵr nad yw dy fywyd cymdeithasol yn ymyrryd â dy astudio. Mae angen gorffwys a chwsg i wneud yn siŵr bod dy ymennydd yn gweithio'n effeithiol ac yn agored i ddysgu.
- ★ Cofia ofyn am gyngor. Mae dy athrawon wedi bod drwy'r system arholiadau droeon ac yn deall y broses o adolygu.
- ★ Paid â gadael popeth nes y funud olaf. Tamaid bach ar y tro yw'r ateb i lwyddo.
- ★ Paid â digalonni – meddwl am yr haf hir sydd o dy flaen ar ddiwedd yr arholiadau.

Rhaid dechrau yn rhywle

- ✓ Mae dechrau ar y gwaith adolygu yn anodd i lawer o bobl.
- ✓ Defnyddiwch yr amserlen adolygu i gynllunio gwobrau bach gan ddefnyddio dechneg Pomodoro ar gyfer hyn.
- ✓ Cofiwch hefyd am y gwobrau mawr - gwyliau haf hir iawn, cael dilyn cwrs o'ch dewis y flwyddyn nesaf a'r teimlad o foddhad eich bod wedi gwneud eich gorau glas.

Peidiwch â phoeni'n ormodol

- Y Cyn belled ag y bo modd, ceisiwch sicrhau fod amser adolygu yn amser tawel yn y tŷ.
- Y Mae diet iach ac ymarfer corff rheolaidd hefyd yn arbennig o bwysig.
- Y Cofiwch beidio gorweithio. Mae seibiant yn hanfodol.
- Y Y mae gwneud diod, gwneud rhyw fath o chwaraeon, gwrando ar gerddoriaeth neu wyllo rhaglen deledu i gyd yn ffyrdd da o ymlacio.
- Y Trefnwch gyda'ch ffrindiau eich bod yn adolygu'r un amseroedd. Yn eich amser rhydd gallwch drafod yr hyn yr ydych wedi ei ddysgu.
- Y Gofynnwch i aelod o'r teulu rhoi cwis bach i chi er mwyn gwirio'r hyn yr ydych wedi bod yn adolygu.
- Y Gall astudio mewn grŵp fod yn ddefnyddiol, er weithiau mae mwy o sgwrsio yn cael ei wneud na gwaith!

Ensuring Success.

Organisation.

- ★ A revision timetable is a must. This should include
 - dates and times
 - details of what is going to be revised
 - what needs to be done and deadlines
 - a checklist
 - a tick sheet
- ★ Make sure that your social life does not interfere with revision. There is also a need for plenty of sleep and rest during this time.
- ★ Asking for help is always a good idea. The teachers have been through this experience many times and will understand what needs to be done.
- ★ Don't leave everything until the last minute. Revising little and often is the best way forward.
- ★ Don't give up – you'll have an amazing summer holiday ahead of you.

Motivation

- ✓ Starting the work is often the most difficult part.
- ✓ Use the revision timetable to plan small rewards. Look at the Pomodoro Technique to help you plan immediate rewards.
- ✓ Don't forget about the long-term rewards too. The summer holidays, being able to study your chosen course next year and the feeling of self-satisfaction knowing that you have done the best that you could.

Avoid feeling under pressure

- ‘Y’ As far as possible, try ensuring that revision time is a quiet time in the house.
- ‘Y’ Eating healthily and taking regular exercise is also very important.
- ‘Y’ Don't over-do it, taking regular breaks is very important.
- ‘Y’ Having a refreshing drink, playing some games, listening to music or watching a television programme are all good ways of relaxing before the next revision session.
- ‘Y’ Make an arrangement with your friends to revise at the same time. You can check your understanding in your break times.
- ‘Y’ Ask a member of your family to give you a quick quiz to check what you have learnt.
- ‘Y’ Studying as a group can also be useful although take care not to chat more than work!

Lleihau straen

Beth yw straen?

Straen yw ymateb arferol y corff i her, bygythiad neu gyffro. Yn ystod adolygu ac arholiadau, mae pryder a straen yn broblemau cyffredin i ddisgyblion, hyd yn oed ar gyfer y rhai sydd yn ymddangos yn hyderus ac yn dawel. Er y gall lefelau isel o straen wneud disgyblion yn effro, gall gormod leihau canolbwyntio a hyder.

Mae'r canllawiau canlynol yn ddefnyddiol ar gyfer delio â straen:

- ☹ Cofiwch gael digon o gwsg. Mae blinder yn hyrwyddo pryder.
- ☹ Ceisiwch osgoi dosau mawr o gaffein - gall achosi tensiwn.
- ☹ Peidiwch â gofidio am eich canlyniadau blaenorol - nawr sydd yn bwysig.
- ☹ Rhowch gynnig ar ymarferion ymlacio. Gallent leihau lefelau pryder ac ymdopi â theimladau o banig. Mae yna sawl fideo ar YouTube yn ymwneud â hyn. Dyma ddwy ffilm, un yn rhoi cyngor ar sut i baratoi ar gyfer arholiad a'r llall yn cynnwys cerddoriaeth ar gyfer ymlacio:

<https://www.youtube.com/watch?v=Er-DDQhKhP8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ce04VekpUAK>

Bwyd ar gyfer adolygu

- 🍎 Mae bara, pasta, grawnfwydydd a thatws yn llenwi ac yn llawn carbohydradau â starts sy'n rhyddhau egni yn araf. Mae hyn yn golygu y gallwch weithio am gyfnod hwy.
- 🍎 Mae ffrwythau a llysiau yn rhoi fitaminau a mwynau hanfodol i chi. Anelwch am o leiaf pump ohonynt bob dydd.
- 🍎 Yfwch ddigon. Nid yw ymennydd dadhydredig yn meddwl yn glir ac mae dŵr yn iachach na diodydd melys.
- 🍎 Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta brecwast ar ddiwrnod yr arholiad. Mi fydd yna roliau bacwn a dished yn eich disgwyl yn y ffreutur!



Lessening stress

What is it?

Stress is the body's reaction to a physical or emotional strain. During revision and examinations, many pupils will feel symptoms of stress, even those who appear to be confident and in charge. We all need a certain amount of adrenalin to make us alert during examinations but too much stress can be counterproductive and make us less effective learners.

The following guidelines are effective in lessening stress:

- ☹ Remember to get plenty of sleep. Tiredness can lead to anxiety.
- ☹ Do not drink too much caffeine as this can also lead to heightened feelings of tension and anxiety.
- ☹ Do not think about your previous exam results, unless they were excellent! What you do now is what's important.
- ☹ Try some relaxation exercises. They can help to alleviate feelings of panic. There are many useful videos on You Tube and two examples have been given below. One is about how to deal with examination stress and the other contains relaxing music to help you unwind.

<https://www.youtube.com/watch?v=Er-DDQhKhP8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ce04VekpUAK>

Eating for Revision

- 🍎 Bread, pasta, cereals and potatoes will fill you up as they are full of carbohydrates and starch which release energy slowly. Eating these foods will enable you to work for long periods of time.
- 🍎 Fruits and vegetables contain essential vitamins. You should aim to eat at least five a day.
- 🍎 Drink plenty as dehydration is not good for the brain. Water is better than sugary, fizzy drinks.
- 🍎 Make sure that you eat breakfast on the morning of the exam. We will also be providing bacon rolls and a cuppa in the canteen!



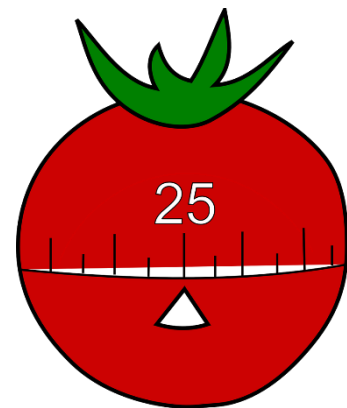
Awgrymiadau ar gyfer adolygu

- 📖 Ar nosweithiau ysgol, cynlluniwch adolygu un neu ddau bwnc yn unig.
- 📖 Cynlluniwch adolygu testunau penodol ym mhob pwnc, nid popeth ar unwaith.
- 📖 Sicrhewch fod pob sesiwn yn dechrau gyda mynd i'r afael â'r darnau mwyaf anodd.
- 📖 Cynlluniwch gynnwys pob pwnc sawl gwaith ac i ail-ymweld a phob un yn agos at yr arholiadau.

Dulliau Adolygu:

Beth am ddefnyddio'r dechneg Pomodoro, er mwyn gallu canolbwyntio ar eich gwaith:

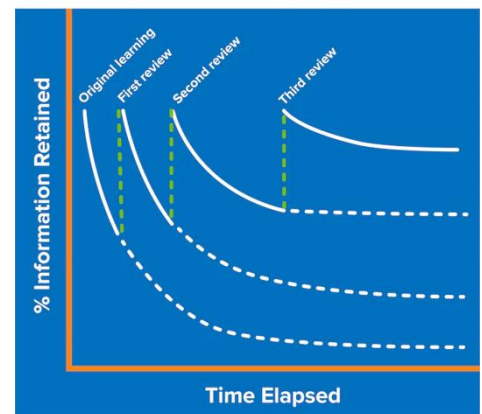
- 25 munud o adolygu
- 10 munud o brêc
- 25 munud o adolygu
- 10 munud o brêc
- 25 munud o adolygu
- 10 munud o brêc
- 25 munud o adolygu
- 50 munud o brêc



Adalw Gwybodaeth:

Mae cromlin Ebbinghaus yn dangos bod rhaid ail ymweld â gwybodaeth o leiaf dair gwaith er mwyn ei gofio'n iawn felly:

1. Dysgu am y tro cyntaf
2. Adolygiad cyntaf
3. Ail Adolygiad
4. Trydydd Adolygiad



Cofiwch...

- ⌚ Mae'r amser yn brin ac mae'n bwysig dechrau ar y gwaith yn syth.
- ⌚ Y ffordd orau i adolygu yw gwneud nodiadau. Mae darllen dros lyfrynnau yn bwysig ond mae'r weithred o drosglwyddo'r wybodaeth mewn i nodiadau yn bwysig dros ben.
- ⌚ Byddwch yn drefnus gyda chardiau nodiadau, offer ysgrifennu fel uwch oleuwyr, beiros pob lliw. Peidiwch â gwario ffortiwn ond wrth fod yn drefnus mi fydd eich nodiadau yn fwy deniadol ac yn rhwyddach i'w darllen.



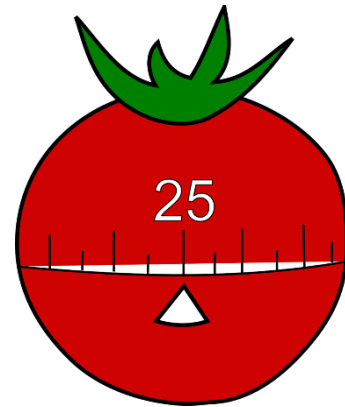
Suggestions for Successful Revision

- 📖 On school nights plan to revise one or two subjects at the most.
- 📖 Plan to revise specific topics – don't try to revise everything at once. Use the revision timetables to help you with this.
- 📖 Make sure that you attempt the difficult work – don't leave this until the last minute.
- 📖 Plan to revisit every topic several times. Revision means going over things time and time again.

Revision Methods:

The Pomodoro technique is worth giving a go as it helps you focus fully on your work:

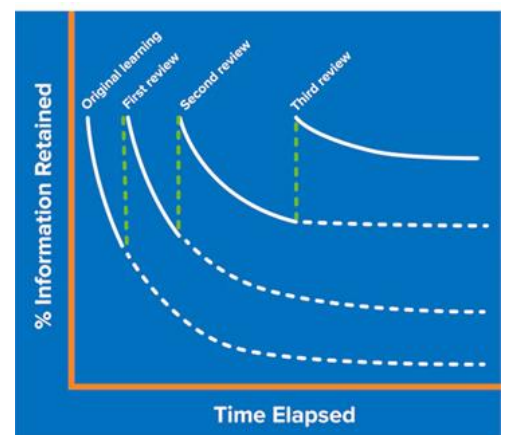
- 25 minutes of revision
- 10 minutes break
- 25 minutes of revision
- 10 minutes break
- 25 minutes of revision
- 10 minutes break
- 25 minutes of revision
- 50 minutes break



Recalling Information:

The Ebbinghaus curve shows that you need to revisit information at least three times to make sure that it is retained:

1. Learn for the first time
2. First review
3. Second review
4. Third review



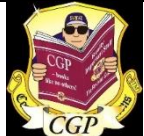
Remember...

- ⌚ Time is running out so it's important to start on the work immediately.
- ⌚ The best way to revise is to make notes, spider-diagrams, bullet points and revision cards. Reading revision booklets is important but the very act of transposing the information will enable you to remember the information better.
- ⌚ Get organised with some revision cards, highlighters and pens of every colour. Don't spend a fortune but neat and well-presented revision notes are easier to read and learn.

- ⌚ Dim ond cyfnod byr yw'r wythnosau nesaf yn eich bywyd ond mae dewis gweithio'n galed nawr yn gallu newid pob dewis sydd o'ch blaen am byth.
- ⌚ Cofiwch ofyn i ni yn yr ysgol os ydych yn stryglan - mae yna bobl sydd yn gallu cynnig cyngor. Os oes gennych broblem gyda phwnc penodol gofynnwch i'ch athro neu Bennaeth y Gyfadran. Os ydych yn dioddef o straen, dewch i siarad â'ch tiwtor dosbarth, Is-bennaeth neu Phennaeth Ffês. Gallwn eich cyfeirio at y cwnselydd neu'r nyrs os oes angen. Cofiwch hefyd rannu eich pryderon gydag aelodau o'ch teulu.
- ⌚ Mae'r llyfrgell ar gael i chi weithio ynddo ar ôl ysgol. Gofynnwch ac fe allwn drefnu hyn i chi.



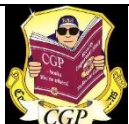
Gwefannau ac Adnoddau Defnyddiol

	Mae gwefan CBAC yn darparu llawer iawn o adnoddau ar gyfer disgyblion a rhieni. Mae amserlen arholiadau ar y wefan yn ogystal â chyn-bapurau, cynllunio marcio ac adnoddau adolygu.
	Mae TGAU Bitesize yn darparu deunyddiau adolygu megis nodiadau, profion ar-lein a gemau ar gyfer amrywiaeth o bynciau . Adolygu wedi ei dorri i lawr mewn i destunau neu ddarnau Bitesize. Mae'r wybodaeth ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg am lawer o'r pynciau.
	Fforwm ar-lein i fyfyrwyr. Gellir gofyn cwestiwn ond cofiwch mai disgyblion eraill sydd yn aml yn ateb y cwestiynau felly mae'n werth i chi wirio'r wybodaeth gyda'ch athrawon!
	Llyfrau adolygu ar gyfer ystod eang o bynciau.
	Mae You Tube yn ddefnyddiol ar gyfer atgyfnerthu'r gwaith yn dy wersi a sesiynau adolygu.
	Fideos adolygu gan athrawon Cymru.

- ⌚ The next few weeks are only a brief episode of your life but choosing to work hard now will open many doors for your future choices.
- ⌚ Don't forget to come and talk to us in school if you are having difficulties – there are people in school who can help. If you are having problems with a particular subject, ask your teacher or Head of Faculty. If you are suffering from stress, talk to your form tutor, your Deputy Head or Head of Phase. We can refer you to the school counsellor or nurse if we are unable to help. Don't forget to talk to people at home – they've been in this situation too.
- ⌚ The School Library may be used for revision after school. Let us know if you would like to use it and we can arrange supervision.



Useful Websites and Resources

	The WJEC website contains a lot of useful information for pupils and parents. The examination timetable is available as well as past-papers, marking schemes and revision materials.
	GCSE Bitesize provides revision materials such as notes, on-line tests and quizzes, games and videos for a variety of subjects. As the name suggests the revision is broken down into Bitesize chunks. The information is available in English and in Welsh for many subjects.
	This is an on-line forum for students. You can post questions but remember that the answer will be provided by another pupil so make sure that you check that it's correct with your teachers!
	Revision books for a wide variety of subjects.
	You Tube can be very useful for many subjects and can reinforce the work done in lessons and in revision sessions.
	Revision videos by teachers.

Amserlen Adolygu/Revision Timetable.

Cofiwch bod dim disgwyl i chi lenwi bob bwlch ond ddylech anelu gwblhau dwy dasg y dydd. Ar ddechrau'r broses, efallai byddwch am gadw un diwrnod o'r penwythnos yn hollol rhydd. Mae'r tasgau yn ysgol yn ychwanegol i'ch gwersi arferol.

Not every session will be filled in but pupils should attempt to complete two tasks a day. At the beginning of the revision process, one day a weekend may be kept free. Activities in school should be in addition to lessons.

Wythnos yn dechrau/Week Starting: 27/10/25

Enghraifft o Amserlen/Example Copy

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday		<i>Nodiadau Daear: Dalgyllch Afon.</i>	<i>English Lit Bitesize 'OM&M'.</i>
Mawrth/Tuesday		<i>Llên Cym – Darllen Pennod 1 'O Ran'</i>	<i>CFfl</i>
Mercher/Wednesday		<i>Maths – Talgrynu</i>	<i>Gwydd – Ffiseg. Bitesize Grymoedd</i>
Iau/Thursday	<i>Gwers Hanes ar ôl ysgol.</i>	<i>Llên Cym – Adolygu 'Y Ferch yn y Bar'.</i>	<i>Rygbi</i>
Gwener/Friday	<i>Gwaith cwrs Cyfryngau – cinio.</i>		
Sadwrn/Saturday		<i>English Lit - Chapter 1 'Heroes'</i>	
Sul/Sunday		<i>Maths - Cwestiwn Rhifedd</i>	

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday		
Mawrth/Tuesday		
Mercher/Wednesday		
Iau/Thursday		
Gwener/Friday		
Sadwrn/Saturday		
Sul/Sunday		

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday		
Mawrth/Tuesday		
Mercher/Wednesday		
Iau/Thursday		
Gwener/Friday		
Sadwrn/Saturday		
Sul/Sunday		

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Gwerthuso Cynnydd/Evaluating Success:

Beth nesa/What next?

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Gwerthuso Cynnydd/Evaluating Success:

Beth nesa/What next?

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday	Arholiadau TGAU GCSE Exams		
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Gwerthuso Cynnydd/Evaluating Success:

Beth nesa/What next?

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Gwerthuso Cynnydd/Evaluating Success:

Beth nesa/What next?

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Wythnos yn dechrau/Week Starting: ____/____/____

	Yn Ysgol/In School	Tasg Adolygu 1/ Revision Task 1	Tasg Adolygu 2/ Revision Task 2
Llun/Monday			
Mawrth/Tuesday			
Mercher/Wednesday			
Iau/Thursday			
Gwener/Friday			
Sadwrn/Saturday			
Sul/Sunday			

Gwerthuso Cynnydd/Evaluating Success:

Beth nesa/What next?