

# Canllaw Adolygu ac Arholiadau i Rieni

## Helpu eich plentyn i gyflawni hyd orau ei allu



Sut alla i wneud gwahaniaeth?  
Mae pethau wedi newid llawer  
ers pan oeddwn i yn yr ysgol !

Does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr mewn unrhyw bwnc y mae eich plentyn wedi ei ddewis, er mwyn gwneud gwahaniaeth. Y cyfan sydd angen i chi ei wybod yw'r ffordd orau i dreulio'r amser sydd gennych i gefnogi eich plentyn.

Cefnogaeth rhieni yw un o'r ffactorau pwysicaf i sicrhau llwyddiant plentyn.

Does dim rhaid i chi fod yn 'rhiant rhagorol', y cyfan sydd ei angen yw bod yn rhiant cefnogol.....ond mae angen i chi fod yn gefnogol mewn ffyrdd penodol.

Mae angen y canlynol ar ddisgyblion/eich plentyn:

- Sgiliau trefnu
- Gwobrau am adolygu'n dda
- Symbyliad
- Anogaeth
- Cefnogaeth a diddordeb o'r cartref
- Cefnogaeth oddi wrth athrawon
- Cwsg cyn arholiadau
- Brecwast da cyn arholiadau
- Egwyl ac amser rhydd yng nghanol sesiwn adolygu
- Presenoldeb ardderchog yn yr ysgol

Mae'n llawer o arian ond mae'n golygu mwy nag arian!

Y dyddiau hyn, arholiadau yw'r cam cyntaf tuag at gael unrhyw swydd ac mae cael swydd yn dod â llawer o fanteision eraill hefyd, gan gynnwys:

- Datblygu hunan hyder
- Cael synnwyr o bwrpas mewn bywyd
- Byw'n hirach
- Iechyd cyffredinol gwell
- Llai o salwch
- Gwell iechyd meddyliol
- Llai o straen
- Mwy o fwynhad wrth weithio
- Mwy o ddewis o waith

Felly, gall bod yn llwyddiannus mewn arholiadau ar yr adeg hwn mewn bywyd, fod o gymorth i'ch plentyn drwy gydol ei fywyd/ei bywyd.

## Pam mae angen adolygu?

Mae'n bosibl fod eich plentyn yn astudio wyth neu fwy o bynciau ar lefel TGAU.

Bydd pob maes llafur yn cynnwys ystod eang o wybodaeth, cysyniadau a sgiliau cymhleth ac mae angen meistrolï pob un o'r elfennau hyn.

Yr allwedd i lwyddiant yw adolygu rheolaidd, er mwyn adeiladu dyfnder gwybodaeth, dealltwriaeth o gysyniadau a sgiliau a fydd yn para gydol oes.

Bydd yr athrawon wedi cyflwyno'r wybodaeth i gyd i'ch plentyn, ond dydyn ni ddim yn cofio popeth y tro cyntaf.

Rydyn ni'n cofio:

10% o'r hyn a ddarllenwn

20% o'r hyn a glywn

30% o'r hyn a welwn

50% o'r hyn a glywn ac a welwn

70% o'r hyn a drafodwn gydag eraill

80% o'r hyn a brofw'n yn personol

90% o'r hyn a ddysgw'n l eraill



**So don't just read the text book when revising!**

FELLY mae angen gwneud mwy na darllen y gwrslyfr wrth adolygu!

Felly, mae angen adolygu'n rheolaidd er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn aros yn y cof am byth.

Y dechneg adolygu fwyaf effeithiol yw dysgu rhywbeth i rywun arall! Felly, mae angen gwneud mwy na dim ond darllen y gwerslyfr wrth adolygu!

## **Beth all fynd o'i le wrth adolygu?**

- Peidio ag adolygu o gwbl
- Gadael adolygu tan y funud olaf
- Peidio â chael cynllun adolygu
- Bod yn rhy gaeth wrth gynllun
- Bod yn ansicr beth i'w adolygu
- Bod yn afrealistig beth y gellir ei gyflawni o fewn yr amser sydd ar gael
- Adolygu'r pethau iawn ond yn y drefn anghywir
- Adolygu'r pethau iawn ond yn y ffyrdd anghywir
- Teimlo bod cymaint o waith i'w wneud ac felly.....
  - Ddim yn gwybod lle i ddechrau
  - Ddim yn dechrau o gwbl oherwydd nad ydych yn gwybod lle i ddechrau
  - Peidio â delio gyda straen a cholli persbectif
- Peidio â manteisio ar yr hyn mae athrawon yn ei gynnig yn nhermau sesiynau adolygu ychwanegol

## **Yr agwedd meddwl cywir**

Mae angen i'ch plentyn gael yr agwedd meddwl cywir er mwyn llwyddo wrth adolygu. Rhai pethau i'w cofio:

- Mae angen i'ch plentyn wybod y byddwch yn dal i'w garu/i'w charu hyd yn oed os bydd yn methu, fel nad oes ofn methu arno/arni.
- Mae angen iddynt gredu y bydd adolygu yn gwneud gwahaniaeth (mae hyn yn ffaith!)
- Mae angen iddynt gredu y gallant lwyddo.
- Mae'n rhaid iddynt ddechrau yn rhywle ac mae angen iddynt fwrw ati i adolygu.
- Mae angen anogaeth arnynt i gadw i fynd, hyd yn oed pan fo hynny'n ymddangos yn anodd.
- Mae angen iddynt wybod nad ydynt ar eu pennau eu hunain yn y dasg hon ac y gallant gael help oddi wrth eu hathrawon a'u ffrindiau a chefnogaeth oddi wrthyh chi.

# **Cynllunio adolygu –** **Mae adolygu ar gyfer yr arholiadau wedi dechrau!**

Dylai eich plentyn lunio cynllun adolygu. Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd cynllunio. Mae'n sgil lefel uchel. Serch hynny, mae pobl yn camddeall y broses gynllunio.

Ni ddylai cynllun fod yn rhaglen gaethiwus y mae'n rhaid i chi ei dilyn i'r lythyren. Ffordd eich plentyn o gynllunio ei amser/ei hamser dros gyfnod hir yw cynllun adolygu. Dylai'r cynllun gael ei gysylltu hefyd gyda digwyddiadau pwysig eraill e.e gwersi adolygu ac arholiadau, fel bod popeth yn cael ei wneud ar yr amser cywir.

Dylai eich plentyn ddisgwyl ail-ddrafftio ei gynllun/ei chynllun bob wythnos a hyd yn oed bob diwrnod wrth i'r arholiadau agosau.

Dyma un ffordd o ddefnyddio templad amserlen adolygu:

- Cynlluniwch eich amserau cymdeithasol i ddechrau – clybiau, nosweithiau rhydd ayb.
- Penderfynwch faint rydych yn mynd i adolygu bob wythnos – sawl cyfnod 'awr'
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn realistig a cheisiwch lynu at yr hyn rydych wedi ei benderfynu.
- Rhannwch bob awr yn ddau gyfnod byrrach, gydag egwyl rhyngddynt
- Rhowch wobr i'ch hunan bob dydd am amser a dreuliwyd yn adolygu go iawn ac nid amser a dreuliwyd yn trefnu i adolygu
- Peidiwch ag anghofio rhoi'r arholiadau eu hunain ar yr amserlen

## **Rhai cynghorion i'w rhannu gyda'ch plentyn**

Er mwyn adolygu, mae angen i'ch plentyn.....

- Fod â chynllun
- Bod yn drefnus
- Adolygu ychydig ond yn aml h.y bob dydd
- Cynllunio i adolygu'r testunau yn y drefn gywir

Wrth adolygu....

- Cynlluniwch i adolygu testunau penodol ym mhob pwnc, nid popeth gyda'i gilydd
- Torrwch eich deunydd yn ddarnau llai

- Mae llawer o ddisgyblion yn credu mai darllen nodiadau neu werslyfr yw adolygu, ond ni ellir pwysleisio digon .....
  - o Nid yw darllen gwerslyfr yn adolygu da!
  - o Nid yw darllen y gwerslyfr yn ddigon!
- Rhannwch y 40 – 45 munud yn weithgaredd adolygu (30 munud) ac yna yn weithgaredd profi eich hun ar yr hyn rydych wedi ei ddysgu (10 – 15 munud).
- Mae gwirio eich gwaith yn gywir yn rhoi ADBORTH i chi ac mae adborth yn ffactor allweddol arall ar gyfer llwyddo.
- Adolygwch am gyfnodau byr e.e 40-45 munud gydag egwyl o 5-10 munud.
- Cadwch eich ffocws ar eich gwaith. Mae hi'n hawdd gwastraffu oriau ar wefannau cymdeithasol a ffonau symudol.
- Gyda'r nos, cynlluniwch i adolygu un neu ddau bwnc am un neu ddwy awr.
- Neilltuwch beth amser i ymlacio bob nos.
- Peidiwch â gadael adolygu hyd y funud olaf

#### Gweithgareddau Adolygu

- Gwnewch rywbeth gyda'r nodiadau o'ch llyfr neu'r testun ar gyfer pob pwnc e.e
  - Gwnewch nodiadau byr ar gyfer y testun hwnnw
    - o Gwnewch fap meddwl i weld perthynas y syniadau a'r wybodaeth
    - o Defnyddiwch gardiau fflach er mwyn eich helpu i gofio gwybodaeth allweddol
    - o Rhowch adnoddau adolygu e.e cardiau a thafleini ar y welydd adref
    - o Gofynnwch i rywun arall eich profi
    - o Esboniwch y testun i rywun sydd heb ei astudio, er mwyn iddyn nhw ei ddeall
    - o Lluniwch ffyrdd i'ch helpu i gofio e.e mnemonics, acrostics
    - o Rhowch brofion byr i chi eich hunan
    - o Defnyddiwch bapurau arholiad
    - o Defnyddiwch gynlluniau marciau o bapurau arholiad, er mwyn cael adborth ar atebion cywir.

# Mwy o gynghorion i rieni

Rhai pethau sylfaenol

- Gwnewch yn siŵr fod eich mab/merch .....
  - Yn mynychu'r ysgol yn rheolaidd ac ar amser
  - Yn gwneud pob darn o waith cartref
- Dangoswch ddiddordeb yn yr hyn y maent yn ei wneud – peidiwch â phoeni os nad ydych yn ei ddeall
- Cefnogwch eich plentyn wrth iddo adolygu
- Cynlluniwch amser teuluol e.e gwyliau ac ymweliadau gyda theulu o amgylch eu hamser adolygu ac nid fel arall

Rhai pethau penodol

- Gwnewch yn siŵr fod eich mab/merch
  - Yn cael digon o gwsg, yn enwedig y noson cyn yr arholiadau
  - Yn bwyta'n gall – yn arbennig brecwast ar ddiwrnodau arholiad
  - Yn mynd â'r offer cywir i'r arholiad e.e peniau du, pensilion miniog, rhwbiwr, pren mesur, onglydd, cyfrifiannell a wats arferol (ni chaniateir ffôn symudol nac oriawr glyfar yn yr arholiadau)
  - Yn gweithio mewn lle addas gartref (nid o flaen y teledu)
- Yn gwybod ar ba ddiwrnod mae'r arholiad – faint o'r gloch mae'n dechrau, pa mor hir yw'r arholiad a beth sy'n cael ei brofi yn yr arholiad
- Anogwch nhw i ddechrau adolygu nawr os nad ydynt eisoes wedi gwneud hynny
- Helpwch eich plentyn i greu amserlen addolygu o hyn allan
- Gofynnwch iddyn nhw esbonio rhywbeth y maent newydd ei adolygu

Gall eich agwedd yn ystod y misoedd nesaf yma gael effaith mawr ar ddyfodol eich plentyn. Mae astudiaethau'n dangos fod yna gysylltiad rhwng lefel diddordeb rhieni a chanlyniadau arholiad. Mae canlyniadau disgyblion y mae eu rhieni yn dangos gwir ddiddordeb yng ngwaith eu plant yn well na chanlyniadau disgyblion nad oes diddordeb gan eu rhieni.