

2026

**Canllaw ar
Les a Lleddfu
Straen**



Gan Esperanza & Tanaka

Gadewch i ni siarad am...

1

Arholiadau
Asesiadau ac
Adolygu

2

Technegau
Cofio

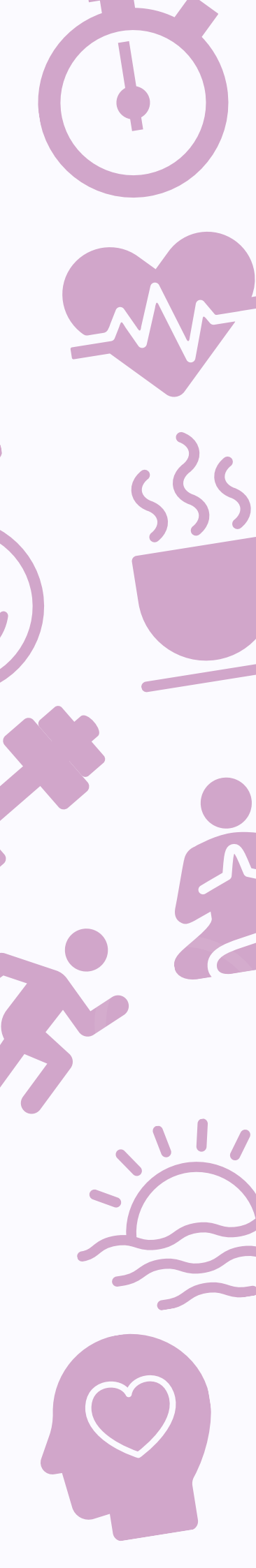
3

Mynd i'r afael
â straen a
gorlethu

4

Rhwydwaith
Cymorth





2026

**Canllaw ar
Les a Lleddfu
Straen**



Cyflwyniad Byr...

Rydyn ni i gyd yn hen gyfarwydd â'r amryw o deimladau all ddod i'r wyneb yn ystod cyfnod yr arholiadau. Mae rhai myfyrwyr yn eu helpen gyda phwysau terfyn amser tynn, tra bod eraill eu hofn wrth i'r terfyn amser ddynesu.

Beth bynnag yw eich teimladau tuag at y cyfnod asesu hwn, rydyn ni'n deall y gall godi straen ar unrhyw fyfyrwr. Dyma roi ychydig o'r cyngor gorau y gallai myfyrwr obeithio ei gael at ei gilydd. Eisteddwch yn ôl a mwynhewch y siwrne!



1

Arholiadau, Aseidiadau ac Adolygu

Paratoi'n effeithiol sydd bwysicaf wrth lwyddo mewn unrhyw aseiad. Er bod pawb yn unigryw ac iddynt eu ffordd eu hun o ddysgu, dyma ychydig o gyngor cyffredinol y dylech chi fanteisio arno er mwyn i chi deimlo eich bod yn barod.

Cadwch eich man astudio ar wahân i'ch man hamdden!

Waeth ydych chi'n astudio yn llety'r Brifysgol neu gartref, mae'n holl bwysig cadw eich gwaith ar wahân i lle'r ydych chi'n cael ymlacio. Cofiwch fod hyn yn cynnwys eich laptop os oes gennych chi Netflix ac ati arno er enghraifft, gwnewch yn siŵr eu bod wedi cau tra'n gweithio fel na fyddan nhw'n eich temtio!



Cofiwch gymryd egwyl yn rheolaidd!

All pobl ddim canolbwyntio'n effeithiol ar un peth yn rhy hir. Tra'n gwneud eich cynllun astudio, cofiwch gynnwys hoe bob hanner awr neu gilydd i wneud rhywbeth rydych chi'n mwynhau ei wneud.

Os byddwch chi'n teimlo'n brin o ffocws neu ysgogiad, gwell yw gadael, yn hytrach na cheisio bwrw ymlaen a mentro cael eich rhwystro a'ch blino.



Deallwch eich dull astudio!

Mae pawb ohonom yn prosesu gwybodaeth yn wahanol. Mae'n well gan rai ohonom wrando ar gynnwys, tra bod cael gweld rhywbeth yn well gan eraill. Bydd deall eich dull astudio eich hun o fudd i chi astudio'n fwy effeithiol, a chael hwyl arni!

Mae llwyth o offer ar y we i'w gael i chi ddarganfod eich dull dysgu, rhwch gynnig arnynt a chewch weld beth fydd orau gennych.

Cofiwch roi anogaeth i chi'ch hun!

Mae astudio a chwblhau asesiadau yn waith caled, gwnewch rywbeth i godi'r galon wrth i chi fynd yn eich blaen.

Cyn i chi ddechrau ar adolygu, meddyliwch am rywbeth braf, a gosodwch darged sy'n ymwneud â'ch gwaith i'w ennill. Boed wrth fwyta Starburst ar ôl pob tudalen o nodiadau, neu wylio eich hoff ffilm gyda tecawê ar ôl cyflwyno eich asesiad, mae'n bwysig cydnabod eich gwaith caled bob amser. Bydd hyn yn gadael i chi fwynhau eich amser i ffwrdd oddi wrth adolygu heb deimlo'n euog.



2

Technegau Cofio

Peth pwerus ydy'r ymennydd, er ei bod yn teimlo'n anodd cadw gwybodaeth ar adegau. Dyma rai arferion i'ch helpu i roi eich cof ar waith ar gyfer yr arholiadau yna!

Creu palas cof

Rhannwch eich astudio yn themâu, os oes pwnc sy'n perthyn yn agosach i'r un cynt yna daw yn haws i chi lifo rhwng pynciau.



Trefnu yn ôl lliw

Pan yn ysgrifennu eich nodiadau, dewiswch feiros â lliw neu nodiadau â lliw a phenodwch thema neu bwnc sydd angen ei astudio i bob un.

Wrth eich atgoffa o'r wybodaeth wedyn, ewch trwy'r holl liwiau wnaethoch chi eu ddefnyddio wrth adolygu yn eich pen, dylai hyn eich helpu i beidio â cholli dim!



Creu brawddeg fachog

O ran unrhyw beth bach, gall mnemonig fod o fudd mawr. Dewiswch lythyren gyntaf pob gair allweddol sydd angen i chi gofio hyn a'i wneud yn frawddeg fachog. Er enghraifft, i gofio pwyntiau'r cwmpawd (yn Saesneg) dyma - 'Never Eat Sweets William'.

Mae'r un peth ar gyfer hafaliadau ee $e=mc^2$ gellid cofio Edgar (e) is (=) my (m) cat (c).



Ailadroddwch, dro ar ôl tro, ar ôl tro!

Dull dysgu pwerus arall yw ailadrodd. Gallwch ddefnyddio'r dull 'edrych, gorchuddio, ysgrifennu, gwirio' hynny yw, eich bod yn edrych ar y wybodaeth, ei gorchuddio, trio ysgrifennu cymaint ag y gallwch ei gofio ac yna gwirio i weld faint gawsoch chi'n iawn.

Gallech chi droi eich troednodiadau yn diwn bachog, neu eu hadrodd yn uchel sawl tro. Mae hefyd yn ddefnyddiol i roi prawf ar eich gwybodaeth eich hun neu ofyn i rywun arall wneud, fe ddaw yn y pendraw.

3

Mynd i'r afael â straen a chael eich llethu

Mae'n gwbl naturiol i brofi straen, yn enwedig o ystyried pwysau asesiad, ond mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i drïo ei gadw draw. Dyma ychydig o'r cyngor gorau:

Cynllunio ymlaen llaw

Ffordd wych o gadw ar ben popeth ac osgoi chwythu eich plwc yw gwybod eich amcanion a phryd i'w cwblhau. Rhoi popeth sydd angen i chi ei adolygu at ei gilydd ar restr a'i rannu yn gyfartal dros yr amser sydd gennych tan eich asesiad.

Os ydych chi wedi bod yn gohirio gweithio yn ystod y gwyliau a sylweddol eich bod wedi ei gadael hi tan y funud olaf un, cofiwch nad yw hi byth yn hwyr i ddechrau! Gwell hwyr na hwyrach!

Rhannwch eich tasgau!

Mae gennym ni i gyd ryw reswm neu'i gilydd dros oedi. Efallai o achos nad ydych chi'n hoff o'r pwnc, neu fod rhywbeth yn ymddangos yn rhy fawr i'w daclo erbyn hyn. I helpu osgoi hyn a rhannu eich baich gwaith yn fwy cyfartal, gwnewch restr o bethau i'w gwneud a rhowch rif iddynt yn ôl yr angen. Fodd bynnag, efallai y bydd arnoch chi eisïau dewis tasgau hawdd eu gwneud yma ac acw i'ch meddwl gael gorffwys.



Hobiau a Chymdeithasu

Take care of yourself

Gofalwch amdanoch chi'ch hun 'meddwl iach, corff iach': heb faeth, ychydig o ymarfer corff, a digon o gwsg, fydd eich ymennydd ddim yn gallu cadw ar ben yr holl waith caled rydych chi'n ei ymroi i astudio. Cofiwch ofalu amdanoch chi'ch hun!



Cadwch yn gymdeithasol

Mae digon o ffyrdd i gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau: cynllunio nosweithiau gêmio, nosweithiau ffilm, neu gynnal sesiwn astudio. Mae hyd yn oed modd i chi gwrdd dros y we os ydych chi wedi aros gartref i astudio. Mae'n hawdd eich ynysu eich hun pan yn ffocysu ar asesiadau, felly byddwch yn siŵr o wneud amser i fod gydag eraill.



Gwnewch amser ar gyfer y pethau rydych chi'n eu mwynhau...

Ffordd dda o fynd â'ch meddwl oddi ar eich asesiadau! Mae taro cytbwys rhwng darllen er mwyn astudio ac er eich pleser eich hun yn hollbwysig.



Mae ymarfer corff o les mawr i chi! I gael ymarfer eich corff, ceir campfa ar y campws yn ogystal â llawer o gymdeithasau chwaraeon. Neu os ydy mynd wrth eich pwysau yn well gennych, peidiwch dibrisio mynd am dro bach.

Gall cerddoriaeth fod yn ffordd wych o ymlacio a dadflino ar ôl sesiwn astudio! Efallai bydd gwahanol bobl yn defnyddio cerddoriaeth tra'n astudio neu i ymlacio. Dysgwch beth sy'n gweddu orau i'ch dull astudio.



Mae ysgrifennu yn ffordd dda iawn o fynegi eich hun! Gall rhoi cynnig ar gadw dyddiadur neu dynnu llun gynnig rhywbeth gwahanol i ysgrifennu academiaidd a helpu trefnu eich meddyliau ar adeg anodd.

4

Rhwydwaith Cefnogi

Os oes angen cefnogaeth ar ffurf gwnsela, mae modd i chi fanteisio ar y gwasanaeth un ar y tro drwy dîm lles y Brifysgol.

Neu os mai help llaw arall yn unig sydd eisiau arnoch chi, dyma i chi ychydig o gysylltiadau allweddol y dylech wybod amdanynt:

Gwasanaeth Cynggori Undeb Aber

<https://www.abersu.co.uk/advice/>

Gwasanaethau'r Myfyrwyr

<https://www.aber.ac.uk/en/student-services/wellbeing/>

Llyfrgellwyr Pwnc

<https://www.aber.ac.uk/en/is/library-services/librarians/>

Cynrychiolwyr Academaidd

Dewch o hyd i hwn yn eich Cofnod y Myfyriwr neu Darganfod Cynrychiolwyr

Swyddog Materion Academaidd a'r Swyddog Llesiant

ddostaff@aber.ac.uk & eawstaff@aber.ac.uk



@undebaber

Ebost: studentwellbeing@aber.ac.uk

Teleffon: 01970 621761 neu 01970 622087.

Troi at bwy?

Mae bod â rhwydwaith cefnogi cryf o fudd wrth ddelio ag adegau o bwysau mwy. Mae'n bwysig rhoi gwybod iddynt pan ydych chi'n ei chael hi'n anodd iddynt gael helpu. Gyda phwy gallwch chi siarad?

Pwysau Personol:

Os ydych chi'n profi problemau personol sy'n cael effaith ar eich gwaith neu ar eich bywyd, mae'n werth cysylltu â'ch ffrindiau, eich teulu, eich cyd-aelodau cymdeithas, neu'r bobl yn eich llety.

Pwysau Academaidd a Gwaith:

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd gyda'ch astudiaethau neu'ch asesiadau, mae'n werth cysylltu â'ch ffrindiau cwrs, eich tiwtoriaid personol, eich cynrychiolwyr academaidd, neu'ch cydweithwyr.

Fe all cysylltiadau cryf helpu cario baich bywyd myfyriwr. Ac yn y rhwydweithiau hyn, gallwch ymarfer gwrando'n astud a helpu cefnogi eraill a magu awyrgylch sy'n caniatáu i bobl fod yn agored a gonest.



2026

**Canllaw ar
Les a Lleddfu
Straen**



Dyna ni, am y tro!
Ewch ati a phob
llwyddiant yn eich
asesiadau!

Pob lwc, Esperanza a
Tanaka.

