



## Cyfres Arholiadau : #2 Hunan-ofal

### Cyflwyniad

Tra mae paratoi yn ddigonol cyn ac yn ystod cyfnod arholiadau yn bwysig iawn, mae'n hanfodol gwneud gweithgareddau eraill er mwyn sicrhau balans, ac nad ydy'r ymennydd yn cael ei orweithio. Hawdd ydy lluchio eich hun yn llwyr i adolygu a hyd yn oed teimlo'n euog os nad ydych yn astudio bob awr o'r dydd! Buan iawn wnewch chi ddiflasu a dydy'r dacteg yma ddim yn gynaliadwy i'r ymennydd na'r corff. Mae yna lot o son am hunanofal ac iechyd meddwl yn enwedig adeg arholiadau, ond pam mae o mor bwysig?

### Teimlo'n fwy hyderus a llai pryderus - pwysigrwydd edrych ar ôl eich hunain

Wrth baratoi ar gyfer arholiadau, mae cael trefn dda ar eich diwrnod yn hanfodol ac yn helpu gyda theimlo fod popeth dan reolaeth, sy'n arwain at leihau straen. Rhan bwysig wrth gynllunio eich amserlen adolygu yw sicrhau amser digonol ar gyfer hunanofal a chymryd camau bach i edrych ar ôl eich hunain:

#### Yfed digon o ddŵr

Mae peidio ag yfed digon o ddŵr yn gallu gwneud i chi deimlo'n flinedig, dryslyd a diegni (neu sluggish). Er mwyn sicrhau iechyd meddwl a lles da, mae'r GIG / NHS yn awgrymu dylid yfed 1.2 litr o ddŵr y dydd.

#### Cwsg

Ar gyfartaledd mae oedolion angen 7-8 awr o gwsg y noson. Wrth gysgu mae'r corff yn cael amser i adnewyddu - eich cof, sustem imiwnedd, yn caniatáu i'r galon gael gorffwys ac yn helpu gallu'r ymennydd i ddysgu.

#### Ymarfer corff

Mae ychydig ac yn aml yr un mor effeithiol â chyfnodau hirach, ac yn ddigon i allu clirio'r pen a dadflino. Mae ymarfer corff hefyd yn help i waredu tensiwn yn y corff, sy'n help mawr gyda chanolbwyntio.

#### Caffein a siwgr

Mae yna dueddiad i orddibynnu ar ddiodydd fel coffi a byrbrydau sydd llawn siwgr ar adeg arholiadau. Tra geir 'hit' eithaf sydyn o egni, maent yn gallu gwneud i chi deimlo'n fwy blinedig hwyrach ymlaen yn y dydd. Mae nifer yn ffeindio bod stopio cymryd caffein 6 awr neu fwy cyn mynd i'r gwely yn helpu gyda gwell cwsg.

***“Dwi'n meddwl bod gwneud rhywfaint o ymarfer corff pob dydd yn helpu fi drwy cyfnodau arholiadau. Boed mynd am dro, mynd am jog, neu clwb chwaraeon sydd hefyd yn rhoi'r cyfle i mi weld ffrindiau. Mae'n cymryd y meddwl i ffwrdd o'r gwaith am gyfnod byr.”***

***Megan Wood, Prifysgol Caerdydd***

### Pethau iw cofio

- Cofiwch gynnwys amseroedd brêc yn eich amserlen astudio, a sicrhau eich bod yn symud oddi wrth eich desg a man gweithio
- Triwch adael y tŷ ar ryw bwynt yn ystod y dydd - mae newid amgylchfyd yn bwysig
- Cofiwch addasu eich amserlen astudio i siwtio beth sydd yn gweithio i chi - mae rhai yn gweithio yn well ar adegau penodol o'r dydd, tra mae eraill yn hoffi gwneud cyfnodau byr o astudio trwy gydol y dydd.

