










GAIRI GALL



HEINI
CAMBRIA

I'ch galluogi i ddysgu'n effeithiol trwy ffordd o fyw a gweithgaredd y meddwl

- 1 **Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o gwsg** 
- 2 **Ceisiwch adalw gwybodaeth a data** 
- 3 **Rhowch wobr i chi ei hun** 
- 4 **Ewch i'r bath gyda halen môr Epsom ynddo** 
- 5 **Cynyddwch eich ymarfer corff** 
- 6 **Cymerwch seibiannau rheolaidd o adolygu ac astudio** 
- 7 **Gwnewch restrau o bethau neu dasgau i'w gwneud** 
- 8 **Canolbwyntiwch ar y broses, nid y cynnyrch** 
- 9 **Ceisiwch ymarfer gyda gemau cofio** 
- 10 **Ysgrifennwch, darllenwch, siaradwch, trafodwch, ailadroddwcha dwyn i'r cof** 