

Ymlaciwch.

Gwobrwywch eich hun yn gadarnhaol ar ôl gweithio/adolygu am gyfnod, fel bwyta rhywbeth rydych chi'n ei hoffi neu wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.

Gwrandewch ar gerddoriaeth ymlaciol.

Siaradwch â'ch ffrindiau, eich teulu a'ch athrawon am unrhyw straen a phryderon, gan ymdrin â nhw o'r dechrau.

Gwnewch restr o'r pethau sydd angen i chi eu gwneud.



HEINI ACTIVE
CAMBRIA



COLEG
CAMBRIA

CYNGHORION AR ADOLYGU AC ASEINIADAU GAN FYFYRWYR

Ceisiwch gael noson dda o gwsg. Gwnewch ychydig o ymarfer corff yn ystod y dydd oherwydd daw cwsg yn haws wedyn. Pan fyddwch chi wedi blino llai rydych chi'n debygol o fod yn fwy cynhyrchiol a phryderu llai.

Defnyddiwch ddyddiadur neu lyfr nodiadau i ysgrifennu dyddiadau ac amseroedd penodol ar gyfer cwblhau tasgau.

Yn hytrach nag ysgrifennu rhestr o bethau i'w gwneud, gwnewch restr o bethau rydych chi wedi'u cwblhau yn lle hynny. Mae hyn yn f'ysgogi yn well i wneud rhagor o waith a hynny i safon uwch.

Gwnewch ychydig o ioga neu pilates i dynnu'ch meddwl oddi ar bethau.

Peidiwch â phoeni am bethau anhysbys, daw haul ar fryn a bydd cymorth ar gael i chi gan staff Coleg Cambria bob amser.