

Newyddlen Gwasanaethau Anabledd

Llawr Gwaelod Isaf, Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg, Bangor.

Ffôn: 01248 383620 / 382032

E-bost: gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Medi 2017 - Rhifyn 45

Llwyddiant i'r Tîm Dyslecsia yn y Gwobrau Dysgu dan Arweiniad Myfyrwyr

Enwebwyd y Tîm Dyslecsia a Fiona Zinovieff, un o'r tiwtoriaid Gwahaniaethau Dysgu Penodol, am y Wobr Adran Gwasanaethau Myfyrwyr yn y Gwobrau Dysgu dan Arweiniad Myfyrwyr 2017. Enillodd Fiona y wobr.



Maria Lorenzini, Cyfarwyddwr Profiad Myfyrwyr a'r Tîm Dyslecsia (o'r dde i'r chwith -L Maria, Jane, Tracey, Fiona, Rhian a Rafaela).



Fiona yn derbyn ei gwobr am ennill y categori gan yr Athro Oliver Turnbull, Dirprwy Is-ganghellor, Addysgu a Dysgu.

Yn y rhifyn hwn

Llwyddiant i'r Tîm Dyslecsia yn y Gwobrau Dysgu dan Arweiniad Myfyrwyr.....	1
Yn y rhifyn hwn.....	2
Pwy ydym ni?	3
Diwrnod Cynefino i Fyfyrwyr o Ogledd Cymru sy'n byw gartref tra byddant yn astudio - 12 Medi	8
Myfyrwyr Newydd - Y Penwythnos y byddwch yn cyrraedd Bangor	9
Cyfarfod â'ch Arweinydd Cyfoed yn ystod yr Wythnos Groeso	10
Cynghorion Setlo I Fywyd fel Myfyriwr.....	11
Myfyrwyr Di-breswyl.....	13
Mynd o amgylch Prifysgol Bangor	14
Mae Cymorth Wrth Law!.....	16
Gwasanaeth Cwmsela Myfyrwyr	16
Y Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr - Beth sydd ar gael?	17
Iechyd Meddwl.....	18
Tîm Dyslecsia Cefnogaeth Arbenigol gyda Sgiliau Astudio	19
Sgrinio ar gyfer gwahaniaethau dysgu penodol (SpLD) megis dyslecsia a dyspracsia	20
Sesiyanau Galw-i-mewn.....	20
Gwneud Gwahaniaeth - Cefnogaeth Sgiliau Astudio Arbenigol.....	21
Y Ganolfan Sgiliau Astudio	22
Cyflwyniad i Wasanaethau TG	23
Cwestiynau a ofynnir ym aml am y llyfrgelloedd.....	23
Mendeley -	25
Ystafelloedd Technoleg Gynorthwyol	25
Canolfan Asesu Bangor	26
Gwasanaeth Gyrfaedd a Chyflogadwyedd.....	27
Dweud eich Dweud!.....	29
Diwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y Brifysgol mewn partneriaeth â Student Minds: ..	29
Llwyddiant graddio i Ilan	30
Campws Byw.....	31
Ein Manylion Cyswllt	32

Pwy ydym ni?

Pennaeth Gwasanaethau Anabledd

Carolyn Donaldson-Hughes



MEd, AAG (Nam ar y Golwg), CertEd,
Pennaeth Gwasanaethau Anabledd, Gwasanaethau
Myfyrwyr

Prif gyfrifoldeb Carolyn yw rheoli gweithrediadau'r Gwasanaeth Anabledd a Chanolfan Fynediad Bangor. Mae ganddi gyfrifoldeb hefyd dros ddatblygu polisiau'n ymwneud â darpariaeth i fyfyrwyr anabl ar draws y Brifysgol. Mae gan Carolyn dros ugain mlynedd o brofiad yn gweithio ym maes Cefnogi Dysgu mewn Addysg Bellach ac Uwch. Bu'n cydlynu Gwasanaeth Cefnogi Dysgu Estyn Allan ar draws Canolbarth Lloegr cyn ymuno â'r Brifysgol un ar bymtheg mlynedd yn ôl.

Tîm Gweinyddu

Tracey Morris

NVQ Lefel 3 mewn Busnes a Gweinyddu
Gweinyddwr

Ymunodd Tracey â'r tîm ddiwedd Tachwedd 2005, a chyn hyn, bu'n gweithio mewn swyddfa brysur i Gyfreithwyr. Mae Tracey yn anelu at roi gwasanaeth effeithlon a chyfeillgar i'r holl fyfyrwyr y mae'n cyfarfod â hwy



Gemma Watts



BA
Cynorthwydd Gweinyddol

Ein haelod newydd o'r tîm yw Gemma a ymunodd â'r tîm ym mis Gorffennaf eleni a chyn hynny bu'n gweithio mewn canolfan hyfforddi preswyl i'r Gwasanaethau Argyfwng. Gemma yw'r cyswllt cyntaf i fyfyrwyr sy'n cysylltu â'r Gwasanaethau Anabledd ac mae'n gweithio yn y dderbynfa.

Cynghorwyr Anabledd

Esther Griffiths

BA Econ, PG Dip, CACDP (Iaith Arwyddion Prydain Lefel 1)

Uwch Gynghorwr Anabledd

Ymunodd Esther â'r tîm yn Awst 2010 fel Cynghorwr Anabledd. Mae Esther wedi gweithio ym maes darpariaeth i'r anabl mewn Addysg Uwch am tua 20 blynedd. Bu'n gweithio ym Mhrifysgol Manceinion, yn ogystal ag ym Mangor cyn hynny mewn sawl swydd, yn cynnwys rheoli'r Ganolfan Fynediad.



Mae gan Esther gyfrifoldeb rheoli uniongyrchol dros y Cynghorwyr Anabledd, y Cynllun Mentora a'r Cynllun Gweithwyr Cynnal.

Ruth Coppell



MA S.E.N, PG Dip ABA, BSc

Cynghorwr Anabledd

Ymunodd Ruth â'r tîm ym Medi 2014 fel Cynghorwr Anabledd. Mae gan Ruth radd Meistr mewn Anghenion Addysgol Arbennig ac mae wedi gweithio ym maes anabledd am dros 17mlynedd mewn amrywiaeth o sectorau. Cyn dod i'r swydd hon roedd yn Aseswr Anghenion Astudio DSA yng Nghanolfan Access Bangor ac mae wedi gweithio yno er 2008. Mae gan Ruth gefndir hefyd mewn

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig a Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol, yn ogystal â gofalu am bobl ifanc gyda chyflyrau byrhau bywyd.

Stephanie Horne

MSc, BSc (Hons)

Cynghorwr Anabledd

Ymunodd Steph â'r tîm fis Tachwedd 2015 fel Cynghorwr Anabledd. Dechreuodd Steph weithio ym Mhrifysgol Bangor fel Ymchwilydd yn y Ganolfan Niwrowyddoniaeth Wybyddol yn yr adran Seicoleg. Ers hynny, mae hi wedi gweithio mewn swyddi sydd a wnelont ag anabledd am pum mlynedd ar ddeg. Yn ystod y cyfnod hwn mae'r swyddi a fu ganddi yn cynnwys Aseswr Anghenion Astudio DSA, gweithio mewn gwasanaeth cyflenwi offer DSA, hyfforddwr Technoleg Gynorthwyol a Rheolwr Canolfan Mynediad.



Cynghorwyr Iechyd Meddwl

Fiona Rickard



BSc, RMN

Cynghorwr Iechyd Meddwl

Ymunodd Fiona â'r tîm yn Hydref 2004, a Chynghorwr Iechyd Meddwl yw ei phrif swyddogaeth. Astudiodd Fiona Wyddorau Cymdeithas ym Mhrifysgol Bradford. Yna, bu'n gweithio fel Gwirfoddolwr Gwasanaeth Cymunedol ac fel Cynorthwy-ydd Nyrso cyn hyfforddi fel Nyrs Seiciatryddol. Fel Nyrs Seiciatrig

Gymunedol, mae ganddi brofiad o weithio gyda gwahanol Dimau Iechyd Meddwl yn Swydd Efrog ac yng Ngogledd Cymru.

Cheryl Parkinson

MSc, Sc, BSc, RMN, PGCE, PGDip Professional Development, DipCBT
Cynghorwr Iechyd Meddwl

Ymunodd Cheryl a'r tîm ym mis Tachwedd 2011 fel Ymgynghorydd Iechyd Meddwl. Mae Cheryl wedi gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ym Manceinion a Chymru ers dros 27 mlynedd- ar ôl hyfforddi fel Nyrs Iechyd Meddwl Cofrestredig ym 1988. Daeth Cheryl i weithio ym maes addysg yn 2007 ac mae ganddi brofiad o ddarlithio ar lefelau AU a AB.



Fiona Hill



MA, BSc(Hons)OT, PGCertHE, FHEA

Ymunodd Fiona â'r tîm fel Cynghorwr Iechyd Meddwl ym mis Medi 2016. Mae Fiona'n Therapydd Galwedigaethol sydd wedi gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau iechyd corfforol a meddwl yn y GIG a'r sector gofal iechyd, yn cynnwys gwasanaethau clinigol ac aciwt, dros y 19 mlynedd ddiwethaf. Mae ganddi radd Meistr mewn Astudiaethau Addysg o Brifysgol Bangor a bu'n gweithio yn yr Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd fel darlithydd Therapi Galwedigaethol am 10 mlynedd cyn ymuno â'r tîm Gwasanaethau Anabledd.

Tîm Dyslecsia



PhD, MA, PGCert HE, ATS BDA, BA
Rheolwr ADP

Ymunodd Jane â'r Gwasanaeth Dyslecsia ym mis Chwefror 2013. Cyn hyn astudiodd ym Mhrifysgol Bangor, cyn mynd ymlaen i ddarlithio ym Mhrifysgol Caer a Phrifysgol Aberystwyth. Yn ystod yr amser hwn, ymgwymerodd Jane hefyd â swyddi gweinyddol Tiwtor Cyswllt Anabledd, Cefnogaeth ar gyfer Amgylchiadau Arbennig mewn

Arholiadau, a Thiwtor Blwyddyn, gan roi cefnogaeth fugeiliol i fyfyrwyr. Prif gyfrifoldeb Jane yw rheoli darpariaeth y gwasanaeth Anawsterau Dysgu Penodol yn y Gwasanaeth Anabledd.

Andrea Reynolds

PhD Seicoleg
Tiwtor ADP

Mae gan Andrea 9 mlynedd o brofiad ymchwil a dysgu gydag oedolion gyda dyslecsia a gwahaniaethau dysgu penodol eraill. Yn ei swydd fel Cynghorwr SpLD, mae'n rhoi cefnogaeth a chynghor i fyfyrwyr, yn ogystal â'u helpu i ddatblygu strategaethau dysgu annibynnol i gyflawni eu hamcanion academiaidd.



Rhian Graham



M.A., B.A., PGCE, CQSW, CFPS. (Language Diff.), Dip. in Theology (Welsh). Reg. with GPTI. and UKCP.
Tiwtor ADP

Mae Rhian wedi gweithio yn y Brifysgol am naw mlynedd, a thros y chwe blynedd diwethaf, mae wedi magu profiad amrywiol a helaeth o weithio fel tiwtor Anawsterau Dysgu Penodol yn y Gymraeg a'r Saesneg. Mae Rhian yn ceisio gweithio mewn ffordd gydlynol gyda myfyrwyr, a gall ffocws y gwaith ganfod a hwyluso strategaethau dysgu unigol, datblygu sgiliau academiaidd priodol a gwella hunanhyder a gwynwch.

Fiona Zinovieff

PhD, BA, BDA APS
Tiwtor ADP

Rwyf wedi gweithio gyda myfyrwyr o Fangos sydd â dyslecsia ac SpLDs eraill am dros 21 mlynedd, yn eu cynorthwyo i ddod o hyd i strategaethau i ddatgloi eu potensial dysgu a chael yr hyder i gyflawni eu potensial drwy eu defnyddio.



Rafaela Williams



Mae Rafaela wedi gweithio ym maes addysg oedolion, addysg bellach ac addysg uwch ers dros 20 mlynedd fel tiwtor llythrennedd/gwahaniaethau dysgu penodol, darlithydd gwyddorau cymdeithas a rheolwr cwricwlwm. Fel athrawes, mae Rafaela yn mwynhau gweithio gydag oedolion i oresgyn rhwystrau a gwireddu eu potensial.

Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol

Yn y broses recriwtio

Ffarwel i Nicky

Bydd Nicky'n gadael y Gwasanaethau Anabledd ddiwedd mis Awst. Bydd pawb yn gweld colli Nicky - yn cynnwys ei chydweithwyr yma ac ar draws y sefydliad a'r myfyrwyr, wrth gwrs. Mae'r brifysgol wedi elwa'n fawr o'i blynnyddoedd o brofiad a'i gwybodaeth helaeth am wahaniaethau dysgu penodol.

Mae gan Nicky gefndir hir ym maes dyslecsia, ac mae ei phrofiad yn ystod y blynnyddoedd diweddar wedi cynnwys bod yn diwtor, yn ymgynghorydd ac yn asesydd i fyfyrwyr â gwahaniaethau dysgu penodol. Mae Nicky hefyd wedi cael cyfle i hyrwyddo ymwybyddiaeth o wahaniaethau dysgu penodol ar draws y brifysgol ac i gwrdd â darpar-fyfyrwyr â gwahaniaethau dysgu penodol.

Hoffai'r Gwasanaethau Anabledd ddymuno'n dda i Nicky i'r dyfodol



Diwrnod Cynefino i Fyfyrwyr o Ogledd Cymru sy'n byw gartref tra byddant yn astudio - 12 Medi

Os ydych yn fyfyrwr o Ogledd Cymru a fydd yn byw gartref yn ystod eich astudiaethau a theithio i'r Brifysgol, efallai y bydd gennych ddi-ddordeb mewn dod i achlysur sydd wedi'i drefnu'n arbennig i chi.

Cynhelir y Diwrnod Cynefino i fyfyrwyr sy'n byw gartref ar 12 Medi 2017 o 10yb - 2.30yh yn Neuadd PJ yma ym Mhrifysgol Bangor.



Mae'n gyfle i chi gyfarfod â myfyrwyr eraill a fydd, fel chi, yn teithio'n ddyddiol i'r Brifysgol. Cewch gyfarfod â chyd-fyfyrwyr a gwneud ffrindiau hyd yn oed cyn i'ch cwrs ddechrau.

Yn ystod y digwyddiad byddwch yn cael cyflwyniad gan fyfyrwyr presennol a fydd yn rhannu eu profiadau gyda chi, yn ogystal â sesiynau gwybodaeth byr gan y Gwasanaethau Cefnogi. Byddwch yn cael taith hefyd o amgylch safle Prif Adeilad y Celfyddydau a gweld ein cyfleusterau llyfrgell.

Byddwch yn cael mwy o wybodaeth a gwahoddiad i'r digwyddiad yn y Dyddiadur Wythnos Groeso a gaiff ei anfon atoch dros yr haf.

Myfyrwyr Newydd - Y Penwythnos y byddwch yn cyrraedd Bangor

Dydd Sadwrn 16 Medi / Dydd Sul 17 Medi



Croeso i Fangor!

Mae'r flwyddyn academiaidd newydd ar ein gwarthaf a byddwch ar eich ffordd i Fangor yn fuan iawn! Byddwch yn cael digon o wybodaeth am weithgareddau'r Wythnos Groeso gan eich Ysgol a chan Undeb y Myfyrwyr. Cofiwch fanteisio ar bob cyfle i ymuno mewn unrhyw weithgareddau sy'n apelio atoch, ond hefyd gofalwch ymlacio tipyn pan fedrwch cyn dechrau'r tymor.

Bydd y rhai ohonoch sydd wedi archebu ystafelloedd yn y Neuaddau Preswyl yn cyrraedd ddydd Sadwrn 16 neu ddydd Sul 17 Medi. Bydd staff y Neuaddau, wardeniaid ac arweinwyr cyfoed yno i'ch helpu i ymgartrefu a gallant gynorthwyo gyda'ch holl ymholiadau cyffredinol.

Dewch i gyfarfod â'r Cynghorwyr!

Os hoffech gael sgwrs gydag un o'r **cynghorwyr**, byddant ar gael yn Safle Ffriddoedd rhwng 2pm - 6.00pm ddydd Sadwrn a 10am - 2pm ddydd Sul. Galwch i mewn i'n gweld yn ystafell gyffredin Alaw

<https://www.bangor.ac.uk/accommodation/documents/accommodationsitemap.pdf> (rhif 22 ar y map) neu cysylltwch â ni erbyn dydd Iau, 14 Medi os hoffech archebu apwyntiad penodol.

Os na lwyddwch i'n gweld dros y penwythnos hwnnw, neu os na fyddwch yn byw mewn Neuadd, trefnwch apwyntiad yn ystod yr Wythnos Groeso fel y gallwn ddechrau dod i'ch adnabod a gofalu bod eich PLSP yn barod at ddechrau'r tymor, neu bryd bynnag y gallwch.

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk neu ☎ Gemma / Tracey ar 01248 383620 neu 382032.

Dymuniadau gorau oddi wrth Esther, Ruth, Steph, Fiona, Cheryl, Fiona a Andrea.

Cyfarfod â'ch Arweinydd Cyfoed yn ystod yr Wythnos Groeso

Mae'r **Arweinwyr Cyfoed** yma i'ch helpu i ymgartrefu fel myfyrwyr newydd, tra bod gwirfoddolwyr ar gynllun tebyg, yr **Hyrwyddwyr Ôl-radd** - yma i helpu myfyrwyr ôl-radd newydd.

Mae ein gwirfoddolwyr yn fyfyrwyr presennol sy'n cofio sut beth yw bod yn fyfyrwr newydd ym Mangor. Byddant wedi trefnu digwyddiadau cymdeithasol i'ch helpu i wneud ffrindiau, mynd â chi o gwmpas i weld popeth a rhoi pob math o wybodaeth ddefnyddiol i chi, o sut i fynd ati i ddewis modiwlau i wybod lle mae'r londrét. Byddant yn ateb eich cwestiynau, ond os na allant wneud hynny am ryw reswm, byddant yn eich cyfeirio at rywun fydd yn gwybod. Cofiwch, fodd bynnag, os ydych yn teimlo eich bod angen ychydig o gymorth ychwanegol tu hwnt i hyn, trafodwch hynny gyda'ch Cyngorwr Anabledd, a all fedru gwneud rhai awgrymiadau pellach.



Bydd Arweinwyr Cyfoed yn ceisio cysylltu â chi cyn i chi gyrraedd yma, felly cadwch lygad am negeseuon Facebook, negeseuon testun ac e-byst (cofiwch edrych yn gyson ar eich cyfrif e-bost Bangor unwaith y cewch y manylion logio i mewn). Felly, gellwch ddechrau dod i'w hadnabod a rhoi gwybod iddynt pryd y disgwylwch gyrraedd fel y gallant alw draw i'ch cyfarfod.

Bydd nifer fawr o Arweinwyr Cyfoed yn y Neuaddau Preswyl dros y penwythnos cyrraedd - yn curo drysau, eich croesawu a rhoi pob math o wahoddiadau a gwybodaeth i chi. Byddant yn amlwg iawn yn eu crysau T llachar (melyn eleni!)

Gan nad yw'r rhan fwyaf o fyfyrwyr ôl-radd yn byw yn y Neuaddau Preswyl, mae'n fwy na thebyg y byddwch yn cyfarfod â'r Arweinwyr Cyfoed Ôl-radd yn eich ysgol academaidd yn fuan ar ôl i chi gyrraedd. Gellwch gael gwybodaeth am Arweinwyr Cyfoed yn Ystafell Gyffredin Braint ar Safle Ffriddoedd yn ystod y dydd Sadwrn a'r dydd Sul pan fydd myfyrwyr yn cyrraedd. Bydd help ar gael ym Mhentref y Santes Fair hefyd ar y dydd Sul.

Unwaith y byddwch wedi setlo efallai yr hoffech chi wirfoddoli i fod yn Arweinydd Cyfoed eich hun - cadwch olwg am ein posteri a'n negeseuon e-bost a dewch draw i sesiwn wybodaeth neu anfonwch e-bost i gael mwy o wybodaeth.

Am ragor o wybodaeth ☎ 01248 382072 neu ✉ peerguiding@bangor.ac.uk

Cynghorion Setlo I Fywyd fel Myfyriwr

1. Disgwyliwch rai troeon.

P'un a fyddoch oddi cartref am y tro cyntaf, neu'n dychwelyd ar ôl seibiant, mae cychwyn ar flwyddyn newydd mewn Prifysgol yn golygu y byddwch yn wynebu rhywbeth newydd, ac i bawb ohonom, mae hyd yn oed newid cadarnhaol yn peri straen.

Gall newid ein cyfnerthu a'n drysu ar yr un pryd. A ninnau ymhell o amgylchedd a chynhaliaeth gyfarwydd, gallwn gael ein bod yn teimlo bod tasgau y byddem, fel arfer, wedi ymdopi â hwy'n rhwydd yn codi ofn arnom.

Gall yr ychydig ddiwrnodau cyntaf beri cryn ddryswch, gyda chynifer o wynebau newydd, lleoedd newydd a phethau i'w gwneud. Nid yw'n anarferol nac yn syndod os ydych yn teimlo eich bod ar goll neu'n unig yn y sefyllfa hon.

Efallai bod myfyrwyr eraill yn teimlo'r un peth - mae hon yn adeg ddelfrydol i wneud ffrindiau a chynnal eich gilydd.

2. Gofalwch amdanoch eich hun.

Mae gwneud ffrindiau'n cymryd amser. Bydd eich ffrindiau newydd a'ch cyfoedion yn cymryd amser i ddod i'ch adnabod yn ddigon da i wybod beth rydych yn ei deimlo a'i feddwl. Mae hyn yn golygu y bydd yn rhaid ichi edrych ar eich ôl eich hun. Bydd angen ichi feddwl am eich anghenion a rhoi o'ch amser a'ch egni fel y bydd pethau'n digwydd.

3. Cymerwch amser i adfyfyrio.

Gall symud i Brifysgol fod yn gyfle gwych i ddarganfod pwy ydych a sut rydych am fyw eich bywyd. Efallai y byddwch yn awyddus i arbrofi â ffyrdd newydd o fyw a rhoi gynnig ar bethau newydd. Mae mynd oddi ar y nyth ynddo'i hun yn anferth o brofiad newydd i lawer o fyfyrwyr.

Bydd cymryd amser i adfyfyrio ar y profiadau newydd hyn yn gymorth ichi benderfynu dros eich hun ynglŷn â'r hyn sy'n iawn i chi, gyda phwy rydych am dreulio eich amser, nau'r hyn yr ydych am gymryd rhan ynddo.

Bydd cymryd amser bob dydd i ymlacio yn eich helpu i ddod i arfer â'ch bywyd newydd a'i fwynhau.

4. Manteisiwch i'r eithaf ar gyfleoedd i gael hyd i'r bobl rydych yn eu hoffi ac yn cyd-dynnu â hwy.

Mae Prifysgol yn gyfle gwych i wneud ffrindiau. Cewch hyd i bobl sy'n meddwl yn debyg i chi, ac sydd â diddordebau a phersonoliaeth gyffelyb, efallai y byddant yn yr ystafell nesaf, neu efallai y bydd angen ichi gael hyd i'ch gilydd. Mae ymuno â chymdeithasau a mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol yn ffordd wych o gwrdd ag eraill.

Gwnewch bethau y byddwch yn sicr o'u mwynhau, mentrwch wneud rhywbeth newydd, a dywedwch 'Na' os byddwch yn teimlo dan bwysau i wneud unrhyw beth sy'n gwneud ichi deimlo'n anesmwyth.

5. Byddwch yn drefnus o'r cychwyn.

Mae bywyd mewn Prifysgol yn cynnig llawer o ryddid ichi, sy'n gofyn ichi fod yn hunan-ysgogol ac yn drefnus. Bydd angen ichi feddwl am sut i rannu eich amser a chael hyd i gydbwysedd personol sy'n addas ar eich cyfer chi ac yn rhoi amser ichi chwarae a chymdeithasu, a hefyd i fod ar eich pen eich hun. Mae creu trefn a strwythur i'ch diwrnod/ wythnos yn debygol o fod o gymorth.

6. Cofiwch weithio.

Bydd gwneud eich gwaith fel y mae'n dod yn ei atal rhag hir-hel, a'r straen a ddaw yn sgil hynny. Cofiwch fod problemau'n tueddu i gynyddu, felly magwch y plwc i'w datrys cyn gynted ag y byddant yn codi.

7. Cofiwch chwarae.

Mae Prifysgol yn lle gwych i gymdeithasu, i gael hwyl, ac i ddilyn eich diddordebau neu fwynhau chwaraeon. Neilltuwch amser i chwarae ac i ymlacio; bydd yn gymorth ichi gadw'n iach a bod yn fwy cynhyrchiol yn eich gwaith.

8. Gofalwch am eich corff, yn ogystal ag am eich meddwl.

Bydd ymarfer corff rheolaidd, noson dda o gwsg a bwyd iach yn gymorth ichi gael y profiadau gorau o fywyd Brifysgol.

Ar y dechrau, os cewch broblemau o ran trefniadau coginio, bwytwch yn y lleoedd sydd wedi'u darparu. Ceisiwch osgoi cael byrbrydau'n unig. Efallai y cewch fod pobl eraill yn eich neuadd y gallech goginio gyda hwy, ac a allai eich helpu i gychwyn. (Ceir hefyd rai ryseitiau iach a blasus ar wefan Iechyd a Lles:

<http://www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing/index.php.cy>

9. Peidiwch â rhoi amser caled ichi eich hun.

Nid pawb sy'n ei chael yn hawdd cymdeithasu, ac rydym i gyd, weithiau, yn dweud neu wneud pethau yr ydym wedyn yn edifarhau amdanynt. Cofiwch na fyddwch yn cyflawni dim wrth eich cosbi eich hun. Ceisiwch ddysgu pa wers bynnag a fo ichi, yna anghofiwch am y mater, a symudwch ymlaen!

10. Peidiwch â gwneud DIM sy'n gwneud ichi deimlo'n anghyffyrddus.

P'un a fo hynny'n golygu gwario mwy nag y gellwch ei fforddio, defnyddio cyffuriau, cael rhyw, neu hyd yn oed fynd allan pan fyddai'n well gennych gael noson gynnar. Cofiwch - does dim rhaid ichi wneud dim byd os nad ydych am ei wneud.

11. Rhannwch eich pryderon ... fyddwch chi ddim ar eich pen eich hun.

Nid yw gadael i broblemau Gronni fyth o gymorth. Siaradwch â rhywun: ffrind, aelod o'ch teulu, Arweinwyr Cyfoed, aelod o'r tîm cefnogi myfyrwyr neu o'r gwasanaeth cwnsela.

Myfyrwyr Di-breswyl

Ddim yn byw mewn Neuadd Breswyl? Gall y wybodaeth ganlynol fod o werth i chi:

- ◆ Gall fod o help i wneud trefniadau i gyfarfod eto efo rhywun y gwnaethoch gyfarfod ag ef/â hi yn y Diwrnod Agored, fel mynd i'ch darlith gyntaf gyda'ch gilydd neu gyfarfod cyn y ddarlith neu ar ei hôl am baned.
- ◆ Gellwch ddefnyddio Ystafell Gyffredin ar Lawr Isaf Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg fel canolfan pan fyddwch yn y brifysgol. Cysylltwch â gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk i gael y Cod Mynediad.
- ◆ Cofiwch bod manteision i fod yn fyfyrwr di-breswyl, megis peidio â gorfod gadael cartref, teulu a ffrindiau.
- ◆ Ceisiwch fynd i rai o'r gweithgareddau a gynhelir yn y brifysgol i wneud i chi deimlo eich bod yn perthyn yno. Os yw'n anodd i chi aros gyda'r nos, e.e. oherwydd gofynion teuluol neu bellter, efallai bod yna rai cymdeithasau addas sy'n gweithredu yn ystod y dydd.
- ◆ Mae'n ddealladwy bod yna lawer nad ydych yn ei wybod. Peidiwch â bod ofn gofyn. Mae yna lawer o bobl yma i'ch helpu, o gael hyd i ystafell ddarlithio i roi cyngor ariannol. Maent i gyd wrth law i'ch helpu chi gymaint â myfyrwyr sy'n byw i mewn

Mynd o amgylch Prifysgol Bangor

Mae Prifysgol Bangor mewn safle hyfryd, ond gall y bryniau fod yn her i rai pobl, yn arbennig rhai sydd ag anawsterau symud. Gan adeiladu ar broject a gynhaliwyd fel rhan o interniaeth yn ystod yr haf y llynedd, a gyda chymorth y Gronfa Alumni, rydym wedi cyflogi dau fyfyrwr MSc Cynhyrchu Ffilm i greu fideos ychwanegol i ychwanegu at ein cronfa o lwybrau ar ffilm.



Rydym yn gobeithio y bydd y ddogfen hon yn eich helpu i fynd o gwmpas yr adeiladau academaidd ym Mhrifysgol Bangor. Ynnddi, cewch wybod lle i barcio, a oes lifftiau, ac am y mannau llochesu diogel y mae angen ichi fynd iddynt mewn argyfwng. Gan fod rhannau o Fangor yn serth, e.e. Parc y Coleg, efallai y byddai'n syniad da ichi ymgyfarwyddo â'r ardal cyn cychwyn gweithio / astudio yn y Brifysgol. Mae 'Cyf Map' yn cyfeirio at Fap y Campws: <http://www.bangor.ac.uk/tour/LocationMap.pdf>.

Os oes gennych gwestiynau penodol ynglŷn â chyfleusterau yn y Neuaddau Preswyl, cysylltwch â'r Swyddfa Neuaddau: ☎ +44 (0) 1248 383944 | ✉ halls@bangor.ac.uk.

- Gwasanaethau Myfyrwyr
- Safle Ffordd y Coleg
- Pontio: Canolfan y Celfyddydau ac Arloesi ac Undeb Myfyrwyr
- Llyfrgell Deiniol
- Safle'r Gwyddorau
- Safle Stryd y Deon
- Fron Heulog
- Reichel
- Ystadau a Chyfleusterau (hefyd safle Bar Uno a Swyddfa'r Neuaddau)
- Canolfan Brailsford

- Gwyddorau Eigion
- Safle'r Normal
- Treborth

Diolch yn fawr i Alistair Davies am greu'r adnodd hwn ac i Marcela Banguero a Charlotte Wells am y gwaith ffilmio ychwanegol.

Gan ddefnyddio camerâu GoPro mae gennym yn awr lwybrau amser real o'r Pentref Myfyrwyr newydd yn Santes Fair, i rannau pwysig o'r campws, yn cynnwys Prif Adeilad y Celfyddydau a Pontio. Bydd y ffilmiau o'r llwybrau hyn ar gael mewn pryd i'r garfan newydd o fyfyrwyr i'w helpu i wybod eu ffordd o amgylch Bangor a bydd hefyd yn ddefnyddiol i ymwelwyr sy'n cynllunio eu teithiau.

Gan ddefnyddio camerâu GoPro mae gennym yn awr lwybrau amser real o'r Pentref Myfyrwyr newydd yn Santes Fair, i rannau pwysig o'r campws, yn cynnwys Prif Adeilad y Celfyddydau a Pontio. Bydd y ffilmiau o'r llwybrau hyn ar gael mewn pryd i'r garfan newydd o fyfyrwyr i'w helpu i wybod eu ffordd o amgylch Bangor a bydd hefyd yn ddefnyddiol i ymwelwyr sy'n cynllunio eu teithiau.



I ddefnyddio'r adnodd hwn, ewch i:

<https://www.bangor.ac.uk/studentservices/guide/getting-around-bangor-cymraeg.pdf>

Mae Cymorth Wrth Law!

Os ydych chi ddim ond wedi gadael yr ysgol, neu'n dychwelyd i astudio fel myfyriwr hŷn, mae cychwyn mewn prifysgol yn newid mawr yn eich bywyd. Mae hyn yn gyffrous ac yn llawn her - yn gyfle i gwrdd â phobl newydd ac astudio cwrs gwahanol. Fodd bynnag, mae unrhyw newid mawr yn achosi llawer o straen hefyd. Mae addasu i amgylcheddau a phrofiadau anghyfarwydd yn rhoi pwysau arnom yn anochel, ac yn aml, mae'n frawychus, yn ddryslyd ac yn flinedig iawn!

Nid yw pobl bob amser yn ymgartrefu i fywyd myfyrwyr mor gyflym ag yr oeddent wedi'i obeithio, a gallent deimlo'n siomedig gyda'r cwrs maent wedi'i ddewis, eu hamgylchoedd newydd, neu eu hunain. Os oes rhywun yn teimlo dan straen neu mewn cyfyngder, gall fod yn arbennig o anodd mynd at unrhyw un am gymorth.

Fodd bynnag, mae gan y Brifysgol adnoddau y gall myfyrwyr droi atynt am gefnogaeth, yn cynnwys:

<ul style="list-style-type: none"> • Gwasanaeth Gyngori Myfyrwyr • Cyngorwyr Iechyd Meddwl 	<ul style="list-style-type: none"> • Caplaniaid y Brifysgol • Tiwtoriaid Personol a Tiwtoriaid Anabledd mewn Ysgolion Academaidd
<ul style="list-style-type: none"> • Ymgynghorwyr arbenigol eraill yn Gwasanaethau Myfyrwyr 	<ul style="list-style-type: none"> • Gwasanaeth Iechyd Myfyrwyr a ddarperir gan Syrjeri Bodnant, heb fod yn bell o'r Brifysgol.
<ul style="list-style-type: none"> • Wardeiniaid mewn Neuaddau Preswyl 	<ul style="list-style-type: none"> • Ymgynghorwyr Anabledd

Peidiwch â theimlo bod rhaid i chi wynebu'ch holl anawsterau ar eich pen eich hun; os siaradwch chi â rhywun, efallai y dewch chi o hyd i ffyrdd o wneud problemau'n haws ymdopi â nhw. Cysylltwch â ni yn y Gwasanaethau Myfyrwyr am ragor o wybodaeth.

<http://www.bangor.ac.uk/studentservices/>

Gwasanaeth Cwmsela Myfyrwyr

Mae'r Gwasanaethau Cyngori Myfyrwyr yn cynnig amrywiaeth o adnoddau i gefnogi myfyrwyr yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol. Os ydych yn meddwl cysylltu, dyma'r hyn a awgrymir:

"Rydym yn annog myfyrwyr i ystyried unrhyw gyswllt gallant ei gael gyda'n gwasanaeth fel taith i ddatblygu eu lles seicolegol a'u gwydnwch emosiynol. Fel cam cyntaf, gallech ddechrau drwy edrych ar ein hadnoddau hunan-gymorth ar-lein. Ar ein tudalen gartref mae gennym gysylltau ag amrywiaeth eang o safleoedd hunangymorth yn ymwneud â materion fel rheoli gorbryder, iselder, gohirio gwneud penderfyniadau, straen arholiadau, profedigaeth, dibyniaeth, anhwylderau bwyta, delio â cham-drin a phynciau eraill. Maent yn cynnwys podlediadau y gellir eu lawr lwytho i'ch cynorthwyo i ddefnyddio sgiliau ymlacio a myfyrio ynghyd ag ymarferion er mwyn cael noson dda o gwsg.

Mae gennym daflenni gwybodaeth hefyd ar ein gwefan ar amrywiaeth o bynciau, ac rydym yn gobeithio y byddent yn ddefnyddiol i chi.

Gallech ddod i'n sesiynau galw heibio ar Ymwybyddiaeth Ofalgar neu gofrestru i un o'n gweithdai iCan. Gall myfyrwyr sydd wedi cysylltu â'n gwasanaeth drefnu i fenthyg llyfr hunangymorth o'n llyfrgell.

Mae'r adnoddau hyn yn fan cychwyn defnyddiol i chi eu harchwilio a'ch helpu i benderfynu a all cynghori fod yn briodol i chi.

Mae sesiynau cynghori ar gael hefyd i fyfyrwyr a fyddai'n elwa o gael cefnogaeth un i un."

Mae manylion am yr holl wasanaethau a ddarperir ar gael ar wefan y Gwasanaeth Cynghori: <http://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.php.cy>

Y Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr - Beth sydd ar gael?

- Gweithdai Magi Gwytnwch ar gael drwy gydol y flwyddyn academaidd;
- Gweithdai MiFedai ar gael i helpu gyda materion fwy penodol i fywyd myfyriwr;
- Ymwybyddiaeth Ofalgar—sesiynau galw mewn ar gael bob prynhawn dydd Mercher am 4.00yh yn Ystafell Cyfarfod yr Anecs, Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg;
- Therapi Grŵp ar gael drwy gais neu gyfeiriad;
- Sesiynau unigol ar gael hefyd drwy gysylltu â'r gwasanaeth.

Gwybodaeth pellach ar gael:

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/index.php.cy>

neu dros ffon ☎ 01248 388520 neu drwy ✉ i cynghori@bangor.ac.uk



Iechyd Meddwl

Mae Cheryl Parkinson a Fiona Rickard, Ymgynghorwyr Iechyd Meddwl Prifysgol Bangor, wedi ymuno ag Undeb y Myfyrwyr Bangor i gynnig nifer o sesiynau galw i mewn i fyfyrwyr. Y newydd da yw ein bod, fel rhan o'n partneriaeth, wedi cael ystafell o faint da yn union wrth ymyl y Dderbynfa. Mae'r ystafell yn hawdd mynd iddi ac yn rhoi preifatrwydd.

Sesiynau Galw Heibio ar gyngor Iechyd Meddwl

- **Lle:** Pontio, Undeb Myfyrwyr, Lefel 4
- **Pryd:** Dydd Mercher 2yh-4yh dechrau
27 Medi - 13 Rhagfyr 2017



Gallai hyn fod yn addas i chi ...

Os ydych yn pryderu am eich iechyd meddwl.

Os hoffech gael sgwrs gyda Chynghorydd Iechyd Meddwl i drafod eich pryderon?

Os ydych chi eisiau gwybod am y gefnogaeth sydd ar gael?

Os ydych chi'n teimlo'n fwyfwy pryderus ac yn poeni am hynny?

Os ydych yn colli cwsg oherwydd eich pryder?

Os ydych o dan straen oherwydd arholiadau neu oherwydd eich astudiaethau?

Os ydych yn poeni am ffrind neu am rywun sy'n rhannu tŷ gyda chi?

Os ydych chi yn syml lawn eisiau ychydig o amser i gael eich cefn atoch?

Os ydych wedi ateb "Ie" i unrhyw un o'r uchod, croeso i chi alw heibio.

Tîm Dyslecsia Cefnogaeth Arbenigol gyda Sgiliau Astudio

Mae cefnogaeth sgiliau astudio arbenigol yn cynnig cyfle i chi weithio un-i-un gyda thiwtor sgiliau astudio i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i astudio'n effeithiol.

- Mae gennym diwtoriaid sgiliau astudio arbenigol sy'n arbenigo mewn cynnig cefnogaeth gyda mathemateg, ystadegau a'r Gymraeg.
- Gall eich tiwtor sgiliau astudio eich helpu i werthuso eich cryfderau a'ch dulliau astudio presennol a'ch cefnogi mewn meysydd a all fod yn fwy o her i chi. Byddant yn cyflwyno amrywiaeth o strategaethau i chi i wella eich dysgu, megis:
 - **Sgiliau Rheoli Amser a Threfnu**
 - **Rhifedd:**
 - Cymorth gydag iaith fathemategol.
 - Deall pynciau ariannol a chysyniadau ystadegol.
 - Defnyddio cymhorthion cyfrifiannu, rhaglenni TG a chyfrifianellau.
 - **Sgiliau Darllen Ymchwil ac Academaidd:**
 - Technegau darllen yn effeithlon.
 - Strategaethau ar gyfer dewis gwybodaeth.
 - Technegau crynhoi, gwneud nodiadau a chymryd nodiadau.
 - Defnyddio'r llyfrgell yn effeithiol.
 - **Sgiliau ysgrifennu:**
 - Trefnu a saernio eich syniadau.
 - Saernio dadleuon a mynegi syniadau.
 - Sgiliau sillafu, gramadeg ac atalnodi.
 - Saernio brawddegau a pharagraffau, aralleirio.
 - Sgiliau golygu a phrawf-ddarllen.
 - **Sgiliau cyflwyno.**
 - **Strategaethau adolygu:**
 - Strategaethau dysgu ar gof.
 - Technegau arholiadau.

Cysylltwch â ✉ 121dyslecsia@bangor.ac.uk os hoffech archebu sesiwn.

Sgrinio ar gyfer gwahaniaethau dysgu penodol (SpLD) megis dyslecsia a dyspracsia

Os ydych yn meddwl efallai bod gennych wahaniaeth dysgu penodol rydym yn cynnig gwasanaeth sgrinio.

Er mwyn trefnu apwyntiad sgrinio, anfonwch e-bost at gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk neu ☎ 01248 383620 / 01248 382032 neu galwch yn nerbynfa'r Gwasanaethau Anabledd ar lawr isaf Rathbone.



Sesiyau Galw-i-mewn

Tîm Dyslecsia Sesiyau Galw-i-mewn

Bob diwrnod gwaith yn ystod y tymor, dechrau **16 Hydref** rhwng **12:00 a 13:00**, mae'r

Tîm Dyslecsia'n cynnig gwasanaeth i fyfyrwyr sydd wedi cofrestru â'r Gwasanaeth.

- ◇ **Dydd Llun** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol.
- ◇ **Dydd Mawrth** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol.
- ◇ **Dydd Mercher** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol.
- ◇ **Dydd Iau** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol drwy gyfrwng y **Gymraeg** neu'r **Saesneg**.
- ◇ **Dydd Gwener** - cefnogaeth 1:1 arbenigol gyda sgiliau astudio cyffredinol yn cynnwys **ystadegau**.



Rhowch wybod i Gemma neu Tracey eich bod wedi dod ar gyfer **sesiwn galw-i-mewn** a byddant yn eich cyfeirio at y tiwtor penodol.

Gwneud Gwahaniaeth - Cefnogaeth Sgiliau Astudio Arbenigol

Sesiwn ragarweiniol i fyfyrwyr â dyslecsia, dyspracsia, ADHD a gwahaniaethau dysgu penodol eraill.

I gael profiad o'r gefnogaeth sgiliau astudio arbenigol un-i-un a ddarperir gan y Tîm Dyslecsia, ac am ragor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn, rydym yn cynnal dwy sesiwn ragarweiniol fel a ganlyn:



Sesiwn 1: Dydd Mercher, 20 Medi, 2017

Amser: 2:00 - 3:30 pm

Lleoliad: Darlithfa 1, Adeilad Newydd y Celfyddydau.

(Llawr 1af, Adeilad Newydd y Celfyddydau, Ffordd y Coleg)

Sesiwn 2: Dydd Iau 21 Medi, 2017

Amser: 2:00 - 3:30 pm

Lleoliad: Darlithfa 1, Adeilad Newydd y Celfyddydau

(Llawr 1af, Adeilad Newydd y Celfyddydau, Ffordd y Coleg)

Mae'r sesiynau hyn yn agored i fyfyrwyr newydd a rhai sy'n dychwelyd.

Amlygu Rhagoriaeth Academaidd



Samantha Bridge

Bydd Samantha Bridge, myfyrwraig nyrsio yn y drydedd flwyddyn, yn cwblhau ei gradd ym mis Awst 2017. Mae wedi ennill Gwobr Huw Thomas 2015/16 am ennill y marciau uchaf am asesiadau crynodol yn ail flwyddyn ei chwrs. Mae Samantha hefyd wedi cydweithio â Dr John Alcock ar gynnis project ymchwil yn defnyddio data archif hanesyddol. Ym mis Mawrth eleni, arweiniodd hyn ati'n cael y fraint o gyflwyno papur ar y cyd â Dr Alcock, yng Nghynhadledd Ryngwladol y Coleg Nyrsio Brenhinol yng Nghaerdydd. Teitl y cyflwyniad oedd: "A Comparative Historical Analysis of Florence

Nightingale's Letters to William Rathbone during the Bangor Typhoid Outbreak 1882-1883: A Student Engagement through Partnership Study".

Mae Samantha o'r farn bod cefnogaeth y Tîm Dyslecsia, ac yn enwedig cefnogaeth ei thiwtor un-i-un arbenigol, wedi cyfrannu'n helaeth at ei llwyddiant. Meddai Samantha: "Cefais drafferth addasu i wahanol arddulliau dysgu fy narlithwyr. Hefyd, roedd fy mhrofiad o diwtoriaid yn yr ysgol uwchradd yn fy ngwneud yn ofnus ac roedd meddwl am ofyn am gefnogaeth yn codi ofn arnaf. Ond roedd cwrdd â'm tiwtor un-i-un yn un

o'r diwrnodiau gorau erioed. Roedd gallu dibynnu ar gefnogaeth y Tîm Dyslecsia yn fy nghadw i fynd yn academaidd a chaniataodd hynny i mi ddod i ben â nifer o heriau personol. Yn wir, mae'r gwaith caled wedi talu ar ei ganfed, gan fod gennyf swydd yn disgwyl amdanaf ar ôl i mi raddio. Pe bai'n rhaid i mi wneud hyn i gyd eto, byddwn ond yn gwneud pe bawn yn cael fy sicrhau y buaswn yn cael yr un gefnogaeth ardderchog a gefais gan y Tîm Dyslecsia."

Da iawn, Samantha a llongyfarchiadau ar eich llwyddiant

Y Ganolfan Sgiliau Astudio

Mae'r Ganolfan Sgiliau Astudio'n gweithio ochr yn ochr â myfyrwyr ar bob lefel o astudiaeth isradd ac ôl-radd, ac yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau, yn cynnwys:

- Apwyntiadau unigol ar sgiliau ysgrifennu ac astudio
- Apwyntiadau a sesiynau galw heibio Mathemateg ac Ystadegau
- Gweithdai sgiliau ysgrifennu, ymchwil ac arholiadau
- Grwpiau ysgrifennu ymchwil
- Canllawiau astudio ar-lein

LLWYDDO WRTH YSGRIFENNU

Mae'r Ganolfan Sgiliau Astudio yn cynnal cyfres o un ar ddeg gweithdy rhyngweithiol sy'n agored i bob myfyriwr ar draws pob lefel astudio. Darpara'r gyfres hon gyfle ymarferol i archwilio materion sy'n ganolog i'r broses o ysgrifennu'n academaidd. Mae'r gweithdai yn seiliedig ar dasgau, sy'n eich galluogi i ddysgu drwy wneud a chwestiynu.

Cynhelir y gweithdai canlynol am 1 o'r gloch ar brynhawniau Mercher, ac yn achlysurol am 1 o'r gloch ar brynhawniau Mawrth ac am 10 o'r gloch fore Iau:

1. Llwyddo gyda'ch astudiaethau is-raddedig
2. Llwyddo gyda'ch astudiaethau ôl-raddedig
3. Cynllunio i ysgrifennu
4. Deall cwestiynau traethawd
5. Darllen i ysgrifennu
6. Aralleirio ac osgoi llên-ladrad
7. Sut i gryfhau eich dadl
8. Rhoi graen ar eich gwaith
9. Gwneud y gorau o'ch adborth
10. Hyder i gyflwyno ar lafar
11. Gwneud y gorau mewn arholiadau

Mae croeso i chi ddilyn y rhaglen weithdai gyflawn, neu ddewis o'r sesiynau hynny'n unig sy'n apelio atoch chi. Mae'r gweithdai yn rhad ac am ddim ac mae modd archebu eich lle ar-lein. Bydd lleoliad y gweithdai yn cael eu datgelu unwaith fyddwch chi wedi archebu eich lle.

Am ragor o wybodaeth am y gweithdai a sut i archebu eich lle, ewch i'n gwefan:

<https://www.bangor.ac.uk/studyskills/index.php.cy?>



Cyflwyniad i Wasanaethau TG

Dewch i wybod mwy am y cyfleusterau TG y bydd arnoch eu hangen ar gyfer eich cwrs:

Bydd y brifysgol yn trosglwyddo gwybodaeth bwysig i chi trwy e-bost, gan gynnwys: rhybuddion am newidiadau i leoliadau darlithoedd; gwybodaeth bwysig am arholiadau; nodiadau atgoffa am dalu ffioedd. Mae'n hanfodol bwysig eich bod yn cael trefn ar eich e-bost o'r cychwyn cyntaf- mi fyddwch yn synnu faint o'r rhain y cewch yn eich wythnos gyntaf yn y Brifysgol yn unig!



Efallai y bydd eich Ysgol yn cynnig rhai sesiynau ar reoli negeseuon e-bost yn ystod yr Wythnos Groeso. Fel arall, mae'r gwasanaethau TG yn cynnal y gweithdai canlynol yn Ystafell 013, Adeilad Deiniol, Ffordd Deiniol.

Dim angen archebu lle - dim ond dod draw sydd angen!

Dydd Mercher, 20 Medi, 2-3 - Cyflwyniad i gyfleusterau TG i fyfyrwyr newydd
Dydd Mercher, 20 Medi, 3-4 - Cyflwyniad i gyfleusterau TG i fyfyrwyr newydd
Dydd Iau, 21 Medi, 3-4 - Cyflwyniad i gyfleusterau TG i fyfyrwyr newydd

Bydd y Pynciau'n cynnwys:

- E-bost a'r rhyngrwyd ym Mhrifysgol Bangor
- FyMangor - gwasanaethau ar-lein
- Blackboard (amgylchedd dysgu Prifysgol Bangor)
- Rhaglenni eraill i gynorthwyo eich astudio

Cwestiynau a ofynnir ym aml am y llyfrgelloedd



Sawl safle llyfrgell sydd?

Tri ym Mangor: Y Brif Lyfrgell, Ffordd y Coleg (Celfyddydau, Dyniaethau, y Gyfraith, Ieithoedd), Llyfrgell Deiniol, Ffordd Deiniol (y Gwyddorau, Seicoleg, Iechyd), Llyfrgell y Normal, Safle'r Normal (Addysg, Gwyddorau Chwaraeon), ac un yn Wrecsam (Gwyddorau Gofal Iechyd).

Allaf i ddefnyddio unrhyw lyfrgell?

Gallwch, gallwch ddefnyddio unrhyw lyfrgell. Efallai yr hoffech ddefnyddio llyfrgell sy'n agosach atoch chi neu un yr ydych yn hoffi ei defnyddio yn hytrach na'r un ar gyfer eich pwnc chi.

Allaf i gael y llyfrau yr ydw i eu heisiau wedi eu hanfon i lyfrgell wahanol?

Gallwch. Er enghraifft, gallwch wneud cais i lyfrau yn Llyfrgell y Normal gael eu hanfon draw i'r Brif Lyfrgell. Bydd hyn yn cymryd o leiaf ddiwrnod.

A oes manau tawel yn y llyfrgelloedd?

Mae manau tawel ac ardaloedd cymdeithasol.

Dydw i ddim yn hoffi mynd i'r llyfrgell. Allaf i gael mynediad at bopeth sydd ei angen arnaf ar-lein?

Mae llawer o e-lyfrau ac e-gyfnodolion ar-lein, a gallwch gysylltu â llyfrgellwyr am gymorth dros e-bost ac ar y cyfryngau cymdeithasol. Yn dibynnu ar eich cwrs, efallai y bydd angen ichi ddod i mewn i'r llyfrgell er mwyn cael rhai llyfrau ac adnoddau print - gweler y cwestiwn nesaf.

All rhywun gasglu llyfrau oddi ar y silffoedd ar fy rhan?

Os yw eich PLSP yn nodi eich bod angen hyn, gallwch ddefnyddio'r Gwasanaeth Casglu Llyfrau. Cysylltwch â ni (ar y ffôn neu dros e-bost) gyda manylion y llyfrau, a gallwch eu casglu o ddesg y llyfrgell y diwrnod wedyn.

Sut ydw i'n canfod pa lyfrau ac adnoddau sydd yn y llyfrgell?

Defnyddio catalog y llyfrgell: <http://library.bangor.ac.uk/>. Mae gennym gatalog newydd eleni, felly cysylltwch â ni os oes angen cymorth arnoch.

A oes arweiniad ar sut i ddefnyddio'r catalog, dod o hyd i erthyglau mewn cyfnodolion ac ymchwil?

Am sesiwn un-i-un, trefnwch i weld Llyfrgellydd Cefnogi Academaidd eich coleg. Rydym yn cynnig y gwasanaeth hwn i staff, myfyrwyr, y gymuned, etc.

- Y Celfyddydau a'r Dyniaethau: j.greene@bangor.ac.uk
- Busnes, y Gyfraith, Addysg a Gwyddorau Cymdeithas: mairwenowen@bangor.ac.uk
- Gwyddorau Gofal Iechyd, Seicoleg a Gwyddorau Chwaraeon: y.noorani@bangor.ac.uk
- Gwyddorau Naturiol: b.hall@bangor.ac.uk
- Gwyddorau Ffisegol a Chymhwysol: m.duggan@bangor.ac.uk

Mae arnaf angen llyfr print mewn fformat digidol, allaf i wneud cais am fformatiau amgen? Rwyf hefyd yn cael trafferth cael mynediad at rai o'r e-adnoddau, a oes cymorth ar gael?

Cysylltwch â'ch Llyfrgellydd Cefnogi Academaidd (gweler eu henwau uchod).

A fydd y deunydd ar gael i mi mewn gwahanol fformatau?

Bydd, i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â thîm hygyrchedd y llyfrgell: lib.accessibility@bangor.ac.uk

Os oes gennyf ragor o gwestiynau, sut ydw i'n cysylltu â'r llyfrgell?

☎ 01248 382981 / ✉ library@bangor.ac.uk

Sgwrsio â'r Llyfrgell (ar gael ar dudalennau gwe'r llyfrgell a'r catalog)



Twitter: / <https://twitter.com/BangorUniLib> /



Facebook: <https://www.facebook.com/bangoruniversitylibrary>



Instagram: <https://www.instagram.com/bangorunilib/>

Mendeley -

Er bod y brifysgol yn ymestyn ei thanysgrifiad i Refworks am flwyddyn arall, mae Mendeley yn ddewis arall o ddull rheoli cyfeiriadau. Gall y Gwasanaethau Llyfrgell roi arweiniad i ddefnyddwyr a sesiynau hyfforddi ar sut i ddefnyddio Mendeley.



I drefnu apwyntiad un-i-un gyda'ch llyfrgellydd cefnogaeth academaidd, anfonwch e-bost

libsupport@bangor.ac.uk

Ystafelloedd Technoleg Gynorthwyol

Mae dwy ystafell technoleg gynorthwyol ar gael ar hyn o bryd - y naill ym Mhrif Lyfrgell y Celfyddydau a'r llall yn Adeilad Deiniol (Llyfrgell/TG Ffordd Deiniol). Mae'n bleser gennym roi gwybod bod trydedd ystafell yn cael ei pharatoi eleni yn y llyfrgell ar Safle'r Normal.

Ceir mynediad i'r ystafelloedd trwy ddefnyddio eich cerdyn llyfrgell/adnabod a fydd yn eich gadael i mewn os ydych wedi cofrestru gyda'r Gwasanaethau Anabledd i ddefnyddio'r ystafelloedd.

Mae'r ystafelloedd yn cynnwys cadeiriau a desgiau hawdd eu defnyddio a chyfrifiaduron gyda monitorau mawr y gellwch eu defnyddio mewn lle bach a thawel. Mae offer ychwanegol yn cynnwys sganwyr a "Magnilink" CCTV / newidydd lliwiau / chwyddwydr. Mae Prif Lyfrgell y Celfyddydau hefyd yn cynnwys argraffydd Braille.

Cysylltwch â'r Gwasanaethau Anabledd os ydych eisiau ychwanegu eich cerdyn adnabod i'r rhestr sydd wedi'u hawdurdodi i ddefnyddio'r ystafelloedd hyn.

Canolfan Asesu Bangor

Gweithdy Cymryd nodiadau



Yn ystod mis Hydref, bydd Canolfan Access Bangor, ynghyd â'r Gwasanaethau Anableddau a Thechnolegau Dysgu yn cynnal gweithdy ar fanteisio i'r eithaf ar gymryd nodiadau gan ddefnyddio dyfeisiau recordio fel eich ffôn clyfar, recordydd llais digidol, neu LiveScribe smart pen. Yn y gweithdy hwn byddwch yn gallu gweld y gwahanol ddyfeisiau yn cael eu defnyddio ac yn gallu rhoi cynnig ar rai ohonynt eich hunan.

Byddwn yn cysylltu â chi gyda rhagor o fanylion yn nes at yr amser, ond os oes gennych ddi-ddordeb, mae croeso i chi archebu lle ymlaen llaw trwy anfon e-bost at access_centre@bangor.ac.uk

Yn y cyfamser, gellwch roi cynnig ar y feddalwedd Sonocent Audio Notetaker a'r ap ffon clyfar, am ddim am 60 diwrnod yn <http://www.sonocent.com/60-day-trial>.

Ydych chi'n gwneud cais am Lwfansau i Fyfyrrwyr Anabl (LMA)? Gallwn ni helpu!

Gallwn roi cymorth i unrhyw fyfyrwr o Brifysgol Bangor gyda'u cais am LMA. Mae hyn yn cynnwys rhoi cefnogaeth i lenwi'r ffurflen gais, cysylltu â Chofnodion Myfyrwyr a gallu ateb y rhan fwyaf o gwestiynau fydd gennych efallai ynghylch y broses LMA.

Byddwn hefyd yn cadw copi o'r ffurflen rhag ofn y bydd yn mynd ar goll yn y post.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar: ✉ assessment@bangor.ac.uk neu ☎ 01248 383030.



Gwasanaeth Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd

Gwasanaeth Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Careers & Employability Service

HEAR

Chwilio am brofiad gwaith?

Os ydych yn 24 oed neu'n iau, gallai ein project newydd helpu

GO WALES

Cyflawni drwy Brofiad Gwaith
Achieve through Work Experience

Gallwn eich helpu:

- i benderfynu ar yr opsiynau gorau
- i ddewis eich amserlen eich hun
- i ddod o hyd i'r cyfle iawn

A gwneud y trefniadau i gyd!

***Mae amodau cymhwyster yn berthnasol**

I gael gwybod mwy, ewch i:
my.bangor.ac.uk/careers/students/go-wales
E-bost: gowales@bangor.ac.uk Ffôn: 01248 388159

my.bangor.ac.uk/employability • 01248 302071 • gyrfaoedd@bangor.ac.uk | careers@bangor.ac.uk

ggyrfaoeddBangor | @CareersBangor

UCh - Gwaith Cyflogadwyedd Bangor | BEA - Bangor Employability Award

f /gyrfaoeddBangor | /careersbangor

B-Enterpris

B-Enterprising

**Galwch i mewn i gyfarfod â Chynghorwyr GO Wales:
Ddydd Mercher 11 Hydref rhwng 2-5yp**
Gwasanaeth Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd,
2^{il} Lawr, Rathbone

I gael rhagor o wybodaeth am y project a ffyrdd eraill o gysylltu â ni:

- **Ewch i** my.bangor.ac.uk/careers/students/go-wales
- **Anfonwch e-bost** atom yn gowales@bangor.ac.uk
- **Siaradwch** â'ch Cynghorwr neu Fentor Anabledd ynglŷn â chyfeirio.

Cyflogadwyedd @ Bangor

Yn ystod eich amser yn y Brifysgol, byddwch yn cael pob math o brofiadau newydd fydd yn eich helpu i ddatblygu eich cyflogadwyedd. O fyw yn annibynnol a dysgu sgiliau newydd drwy eich cwrs, i gwblhau profiad gwaith ac ymuno a chymdeithasau, bydd y sgiliau a'r profiadau yma i gyd yn cael eu gwerthfawrogi gan gyflogwyr!

Ym Mangor, gallwch gofnodi eich gweithgareddau allgyrsiol ar eich cyfrif cyflogadwyedd, sydd ar gael drwy [Fy Hwb Cyflogadwyedd](#) ar Fy Mangor. Mae'r gweithgareddau yma yn gallu cyfri tuag at Wobr Cyflogadwyedd Bangor, ac o bosib ar eich trawsgrifiad academaidd terfynol, yr HEAR.

Byddwch yn derbyn cymorth yn eich ysgol i ddechrau arni (gwylwch allan am sesiwn cyflogadwyedd yn eich amserlen), ond gallwch hefydd gwblhau dau weithdy cychwynnol rhyngweithiol (tua 10 munud yr 'run), fydd yn egluro popeth rydych angen ei wybod am ddatblygu eich cyflogadwyedd, sut i gael cydnabyddiaeth am eich gweithgareddau, a sut i gadw golwg ar beth fydd yn ymddangos ar eich GCB a HEAR!

[Sut i Gwblhau Gweithgareddau a Gweithdai Datblygiad Personol](#)

[Sut i Gofnodi Gweithgareddau Allgyrsiol](#)

Mae'r adnoddau ar yr hwb ar gael mewn sawl fformat, cysylltwch gyda ni os oes gennych anghenion penodol. Mae apwyntiadau unigol ar gael os hoffech drafod eich gweithgareddau neu efo unrhyw ymholiadau am ddefnyddio'r system.

Ewch i'r Hwb heddiw i ddechrau arni, neu gyrrwch e-bost i cyflogadwyedd@bangor.ac.uk os hoffech gysylltu.



gcb bea
Gwobr Bangor
Cyflogadwyedd Employability
Bangor Award

Dweud eich Dweud!

Llefydd Gwag ar y Gweithgor Anabledd ar gael i Fyfyrrwyr

Mae'r Gweithgor Anabledd yn arolygu polisi a dull gweithredu Prifysgol Bangor tuag at fyfyrwyr anabl. Rydym yn croesawu cyfraniad myfyrwyr ac mae pedair swydd ar gael ar hyn o bryd. Cadeirydd y grŵp yw Maria Lorenzini, Cyfarwyddwr Profiad Myfyrwyr, ac mae'n atebol i'r Grŵp Tasg Gwasanaethau Myfyrwyr. O blith ein haelodau, mae cynrychiolwyr o Wasanaeth Anabledd, Ystadau, Iechyd a Diogelwch, Tiwtoriaid Anabledd, Tiwtoriaid Uwch, Gwasanaethau Llyfrgell, Gyrfaedd, Gwasanaethau TG ac Undeb y Myfyrwyr. Mae'r Grŵp yn cwrdd tair gwaith y flwyddyn; dyma ddyddiadau cyfarfodydd eleni:

11 Hydref 2 y.h.
7 Chwefror 2 y.h.
9 Mai 2 y.h.

Mae'r Gwasanaethau Anabledd hefyd yn cynnal cyfarfodydd dewisol ymlaen llaw, gyda lluniaeth ysgafn, i drafod eitemau'r agenda ac unrhyw faterion perthnasol eraill.

Gellir cael credydau Gwobr Cyflogadwyedd Bangor gyda'r cyfraniadau.

Os hoffech wirfoddoli i fod yn aelod o'r Grŵp, neu am ragor o wybodaeth, cysylltwch â [✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk](mailto:gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk) neu ☎ 01248 383620 / 382032.

Diwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y Brifysgol mewn partneriaeth â Student Minds:

Eleni cynhaliwyd Diwrnod Iechyd Meddwl y Brifysgol ar 2 Mawrth 2017. Roedd yn gyfle gwych i ddod â holl aelodau allweddol tîm iechyd meddwl y brifysgol at ei gilydd.

Y thema eleni oedd 'Iechyd Meddwl Gweithredol' gyda'r nod o ddechrau trafodaethau ynghylch y berthynas rhwng lles meddyliol a chorfforol. Roedd UNDEB yn amlwg gyda'r 'eliffant yn yr ystafell' a chafwyd llawer o drafod ar iechyd meddwl. Mae Bywyd Campws yn gynnal wythnos gyfan o weithgareddau gyda'r nod o hybu lles, megis galw i mewn i weld eich cymydog, gemau a nosweithiau o ddigwyddiadau. Parhaodd y Gwasanaeth Cwnsela gyda'u rhaglen gweithdai iCan ac mae'r Cynghorwyr Iechyd Meddwl yn cynnal sesiwn galw i mewn gyda chelf, crefft a sesiynau ymlacio ar gael.



Fiona Rickard a'r 'eliffant yn yr ystafell' yn y cyfarfod galw heibio iechyd meddwl.

Roedd y diwrnod yn gyfle i gael mwy o fyfyrwyr i ymwneud â phrojectau a digwyddiadau gwirfoddoli, gan helpu i gynnull cronfa fwy o fyfyrwyr a staff i gefnogi ymgyrchoedd hybu iechyd yn y dyfodol. Cymerwyd rhan gan 81 o brifysgolion i gyd gyda digonedd o ddigwyddiadau llawn hwyl. Dilynwch y linc hwn i weld mwy:

Cynhelir Diwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y Brifysgol bob blwyddyn ac rydym yn croesawu unrhyw awgrymiadau fel y gallwn wneud cyfraniad Prifysgol Bangor yn llwyddiant.

Llwyddiant graddio i Ilan

Ar ôl pedair blynedd o waith caled, bydd peiriannydd dawnus yn graddio o Brifysgol Bangor yr wythnos hon.

Yn ogystal â graddio gyda gradd [MEng mewn peirianeg electronig](#), mae Ilan Wyn Davies, 22 oed, o'r Bala, wedi ennill Gwobr Dr John Robert Jones sy'n werth £1,000 ac sy'n cael ei dyfarnu'n flynyddol i'r myfyrwyr gorau ar draws pob disgyblaeth yn y brifysgol.

Dywedodd Ilan: "Mae'n rhyddhad cael graddio o'r diwedd. Dwi wedi mwynhau fy mhedair blynedd ym Mangor, er iddi fod yn anodd ar adegau. Roedd hi'n syndod clywed fy mod i wedi ennill y wobwr bwysig yma, a hynny'n gwbl annisgwyl. Mae'n anrhydedd enfawr."



Ilan

Mae Ilan yn gyn-ddisgybl o Ysgol Y Berwyn. Cafodd wybod ei fod yn ddyslecsig yn ystod ei flwyddyn gyntaf yn y chweched dosbarth. Ni wnaeth hyn ei atal rhag meddwl am addysg prifysgol, ac yn dilyn diwrnod agored ym Mangor, oherwydd yr awyrgylch cartrefol, y cyfeillgarwch a'r cymorth sydd ar gael gan y Tîm Dyslecsia, penderfynodd Ilan mai Bangor fyddai ei ddewis cadarn. Yna gwnaeth gais, ac enillodd ysgoloriaeth o £1,500 sy'n cael eu dyfarnu i'r myfyrwyr newydd hynny sydd â'r cyrhaeddiad academaidd uchaf yn eu pynciau penodol.

Mae Ilan wedi gwneud y mwyaf o'r cyfleoedd sydd ar gael iddo yn ystod ei gyfnod ym Mangor, eglurodd:

"Roeddwn i'n aelod o Undeb Myfyrwyr Cymraeg Bangor, a dw i wedi mwynhau cymdeithasu a chwarae rygbi. Fe wnes i gymryd rhan weithredol yn y sialens Menter drwy Ddylunio, sy'n dod â myfyrwyr sy'n astudio pynciau gwahanol at ei gilydd i gystadlu mewn timau amlddisgyblaethol. Roeddwn yn rhan o'r tîm buddugol yn 2015 ac yn hwyluso'r tîm buddugol yn 2017.

"Yn ystod haf 2015 treuliais ddeufis ar leoliad yn Y Wylfa ar Ynys Môn, ac yn haf 2016 cefais interniaeth am dri mis gyda G.E. Hitachi yn Japan.

"Yn ystod fy interniaeth yn Japan, cefais gyfle i ddringo Mynydd Fuji a phrofi pob agwedd ar ddiwylliant Japan. Cefais wybodaeth a phrofiad am dechnoleg ac am gyfraniad y cwmni i'r diwydiant niwclear: yn enwedig am dechnoleg ABWR (advanced boiling water reactor) ac agweddau sy'n berthnasol i orsaf bŵer newydd yr Wylfa.

"Dwi'n ddiolchgar iawn i staff yr [Ysgol Peirianeg Electronig](#) am eu cymorth, eu harweiniad a'u ffydd ynof, yn enwedig i'm tiwtor, Dr Iestyn Pierce, am ei gymorth parod ac am ei hyder yn fy ngallu academaidd. Dwi hefyd yn ddyledus i Rhian o'r Tîm Dyslecsia am ei chefnogaeth barhaus yn ystod y pedair blynedd ddiwethaf ac am ddatblygu a gwella fy sgiliau llythrennedd.

Campws Byw

Cofiwch wisgo eich band neuaddau ar gyfer eich rhoddion!
Gwelwch **Facebook** am fwy o fanylion

Cymryd rhan, cwrdd a ffrindiau newydd, tria' pethau newydd a cael hwyl!

DYNA BE MAE CAMPWS BYW YN EI OLYGU!

Dewch i Serendipedd a chyfarfod y Criw!

WWW.CAMPWSBYWBANGOR.CO.UK

Ein Manylion Cyswilt

Pennaeth Gwasanaethau Anabledd

Carolyn Donaldson-Hughes,

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Rheolwr Tîm Dyslecsia

Jane Jones

✉ pss204@bangor.ac.uk

Rheolwr Canolfan Asesu

Dylan Griffiths

Asesu Anghenion Astudio ✉ canolfan_access@bangor.ac.uk

Asesu Diagnostic ✉ assessment@bangor.ac.uk

Uwch Gynghorwr Anabledd

Esther Griffiths

Cynghorwyr Anabledd Myfyrwyr

Ruth Coppell / Steph Horne

✉ cynghorwrabledd@bangor.ac.uk

Cynghorwyr Iechyd Meddwl

Fiona Rickard / Cheryl Parkinson /

Fiona Hill

✉ cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk

Cynghorwr ADP

Andrea Reynolds

✉ cynghorwrdyslecsia@bangor.ac.uk

Cydlynid Cymorth Anfeddygol

✉ gwaithcefnogi@bangor.ac.uk

Gweinyddwr

Tracey Morris

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Cynorthwydd Gweinyddol

Gemma Watts

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

☎ Gemma neu Tracey ar 01248 383620 / 382032 neu ✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk i wneud apwyntiad.

Am fanylion am y gwasanaethau a ddarperir gan y Tîm Anabledd ewch at

<http://www.bangor.ac.uk/gwasanaethaumyfywr/anabledd>

I wneud apwyntiad gyda'r Gwasanaeth Cynghori, ☎ Helen ar 01248 388520 neu

✉ cynghori@bangor.ac.uk

Cymeradwywyd gan y Corff Achredu Matrix

