

Newyddlen Gwasanaethau Anabledd

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

Ffôn: 01248 383620 / 382032

E-bost: gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Rhagfyr 2017 - Rhifyn 46

Rhoi sylw i Rafaela Williams, Cyngorwr Anawsterau Dysgu Penodol

Ymunodd Rafaela â'r tîm fel Cyngorwr Anawsterau Dysgu Penodol ym mis Hydref ar ôl gweithio gyda ni fel tiwtor anawsterau dysgu penodol dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae Rafaela yn athrawes sydd wedi gweithio fel tiwtor, darlithydd a rheolwr mewn addysg i oedolion ac addysg bellach ers 1994. Astudiodd Rafaela Gwyddorau Cymdeithas ym Mhrifysgol Middlesex a bu'n gweithio mewn nifer o wahanol golegau yn Llundain cyn symud i ogledd Cymru. Mae Rafaela wedi gweithio yng ngogledd Cymru fel cyngorwr dyslecsia/tiwtor arbenigol ers 2006.



Rhoi sylw i Christine Roberts, Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol



Ymunodd Christine â'r tîm ym Medi 2017 fel Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol.

Dechreuodd Christine weithio ym Mhrifysgol Bangor ym mis Hydref 2002 yn rhoi cefnogaeth weinyddol yn y Gwasanaethau Technoleg Gwybodaeth. Ers hynny, mae wedi gweithio'n galed iawn dros y 15 mlynedd ddiwethaf, gan gael sawl dyrchafiad. Yn ystod y cyfnod hwn mae'r swyddi a fu ganddi yn cynnwys Gweinyddwr y Ganolfan ACCESS, Gweinyddwr y Ganolfan Asesu a chydlynu'r DSAkit a'r Drwydded Yrru Gyfrifiadurol Ewropeaidd (ECDL).

Yn y rhifyn hwn

Rhoi sylw i Rafaela Williams, Cynghorwr Anawsterau Dysgu Penodol	1
Rhoi sylw i Christine Roberts, Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol	1
Dydan ni heb gyfarfod pawb ohonoch eto, felly mae'n bosib y gallwn ni helpu!	3
Tîm Dyslecsia Cefnogaeth Arbenigol gyda Sgiliau Astudio	6
Arholiadau - Archebwch eich addasiadau erbyn 8 Rhagfyr	7
Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (CCDP)	8
Y Ganolfan Sgiliau Astudio	9
Cyngor i ymdopi â straen arholiadau.....	10
Y Gwasanaeth Cynghori Myfyrwyr - Beth sydd ar gael?	12
Techyd Meddwl.....	13
Gwasanaeth Llyfrgell	14
Canolfan Asesu Bangor	15
Tiwtoriaid Anabledd yn yr ysgolion academiaidd	16
Swyddfai Tai Myfyrwyr	18
Llety	19
Gyrfaedd a Chyflogadwyedd	20
B-Fentrus.....	21
Hoffech chi fod yn Arweinydd Cyfoed?.....	23
Ofcom: Pobl anabl yn awr yn cael blaenoriaeth i atgyweirio trafferthion band eang.....	23
Chris Packham ar fyw gyda Syndrom Asperger.....	24
Ein Manylion Cyswllt	26

Dydan ni heb gyfarfod pawb ohonoch eto, felly mae'n bosib y gallwn ni helpu!



Os nad ydach chi eisoes wedi gweld un o'r cynghorwyr, a fedrwch chi ddod i'n gweld ni cyn gynted ag y gallwch. Hoffem wybod sut yr ydach chi'n dod yn eich blaen a dyma rai esiamplau o sut allwn ni helpu:

Fiona H, Fiona R a Cheryl
Cynghorwyr Iechyd Meddwl

- Cefnogaeth ac arweiniad personol ac academaidd, gan gynnwys cyngor ar strategaethau i wneud astudio a thasgau pob dydd yn haws i'w cyflawni;
- Darpariaeth arholiad (e.e. amser ychwanegol, darparu cyfrifiadur ayb);
- Darpariaeth llyfrgell (e.e. amser ychwanegol wrth fenthyca, gwasanaeth nôl llyfrau);
- Mynediad at adnoddau cyfrifiadurol arbenigol a benthyca offer;
- Help gyda'ch cais am Lwfans Myfyrwyr Anabl (LMA);
- Darpariaeth o weithiwr cefnogol (e.e. cofnodwr, mentor);
- Trwydded maes parcio.

Felly peidiwch â straffaglu! Gwnewch apwyntiad i weld un o'r cynghorwyr trwy ffonio Gemma neu Tracey ar 01248 383620 / 382032 neu e-bostio gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk



Esther, Ruth a Stephanie
Cynghorwyr Anabledd



Rafaela & Andrea
Cynghorwyr AdP

CEFNOGAETH SGILIAU ASTUDIO ARBENIGOL UN-I-UN

Ar gyfer myfyrwyr gyda Gwahaniaethau Dysgu Penodol.

Darperir y gefnogaeth drwy'r flwyddyn, gan diwtoriaid cymwys a chofrestredig sy'n rhan o'r Tîm Dyslecsia mewnol yn y Gwasanaethau Anabledd ym Mhrifysgol Bangor.

Bydd staff croesawus yno bob tro byddwch yn ymweld â'n Derbynfaf.



Ystafelloedd unigol un-i-un penodol sy'n darparu lle cyfforddus a chyfrinachol. Mae gan bob ystafell ddwy sgrin gyfrifiadurol, gliniadur (*laptop*) a mynediad at dechnoleg gynorthwyol, digon o le ar ddesg, golau y gellir ei newid er mwyn gwneud yr ystafell yn oleuach neu'n dywyllach, amrywiaeth o gymhorthion dysgu aml-synhwyrdd, bwrdd gwyn, ac mae dŵr yfed wedi'i hidlo ar gael gerllaw.

Ystafell aros gyfforddus lle gall myfyrwyr eistedd ar ôl cyrraedd, ac edrych drwy amrywiaeth o daflenni gwaith strategaethau astudio ac adnoddau eraill sy'n cael eu harddangos. Mae'r adnoddau hyn ar gael i fyfyrwyr fynd â nhw gyda nhw fel bo'r angen.



Mae gan diwtoriaid sgiliau i gefnogi myfyrwyr i ymgorffori'r defnydd o dechnoleg gynorthwyol yn ystod eu hastudiaethau.

Yn y llun hwn, mae Dylan yn dangos sut i ddefnyddio'r Pen LiveScribe.

CEFNOGAETH SGILIAU ASTUDIO ARBENIGOL UN-I-UN

Ar gyfer myfyrwyr gyda Gwahaniaethau Dysgu Penodol.

Croeso i'r Tîm Dyslecsia - sy'n cynnig cefnogaeth i fyfyrwyr sydd â Gwahaniaethau Dysgu Penodol, megis Dyslecsia, Dyspracsia, Dyscalcwlia ac ADHD.

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 chyda'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.**
 - **Sgiliau Darllen Academaidd ac Ymchwil.**
 - **Sgiliau ysgrifennu.**
 - **Sgiliau cyflwyno.**
 - **Strategaethau adolygu.**



Gellwch fynd at ein gwefan i gael rhagor o fanylion am gefnogaeth astudio yn:
<http://www.bangor.ac.uk/student-services/disability/dyslexia.php.cy>

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.

Arholiadau – Archebwch eich addasiadau erbyn 8 Rhagfyr

Cw Ble a phryd gallaf weld yr Amserlenni Arholiadau?

A Mae Amserlen Arholiadau Semester 1 allan.

Gweler:

<https://www.bangor.ac.uk/ar/main/assessment/amserlen-arholiadau/>



Cw Beth yw 'addasiadau rhesymol'?

A Mae 'addasiadau rhesymol' yn drefniadau ar gyfer goroesi neu ostwng rhwystrau sy'n ymwneud ag anabledd a wynebwr gan fyfyrwyr. Mewn arholiadau gall hynny olygu amser ychwanegol; print bras, papurau arholiad lliw neu mewn braille, defnyddio ysgrifennwr neu ddarllenydd.

Cw Sut ydw i'n gwneud yn siwr y bydd fy addasiadau arholiad yn eu lle?

A Dyma'r camau y mae'n **RHAID** i chi eu cymryd:

- Mae angen i chi gael Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (PLSP). Os nad oes gennych un yn barod, bydd angen i chi drafod eich gofynion arholiadau gyda Chynghorwr. Oni bai bod gennym gopi o lythyr meddyg neu ddogfennau priodol eraill ar ffeil, byddwn angen rhyw fath o dystiolaeth o anabledd / cyflwr iechyd hir dymor.
- ebostio: arholiadau@bangor.ac.uk gyda'r manylion isod:
- Eich enw a'ch rhif myfyriwr.
- Eich blwyddyn astudio ac enw eich rhaglen radd.
- Cod modiwl yr arholiad(au) rydych yn eu sefyll, ynghyd â'r dyddiad y byddwch yn eu sefyll.
- PA RAI o'r addasiadau o'ch PLSP rydych eu hangen ym mhob un o'r arholiadau y byddwch yn eu sefyll.

Unwaith y derbynnir y wybodaeth hon, llenwir Ffurflen Addasu Arholiad a chaiff ei e-bostio atoch fel cadarnhad bod eich addasiadau wedi cael eu gwneud.

Fodd bynnag, os hoffech drafod eich trefniadau gydag aelod staff o'r Swyddfa Arholiadau, a fydddech cystal â nodi hynny yn eich e-bost ac fe drefnir apwyntiad i chi.

Y dyddiad cau ar gyfer yr arholiadau yn Ionawr yw dydd Gwener, 8 Rhagfyr.

PWYSIG: Os byddwch yn methu'r dyddiad (8 Rhagfyr), ni allwn sicrhau y gallwn wneud yr addasiadau i chi.

Myfyrwyr Nursio

Bydd angen i fyfyrwyr nyrsio sydd angen unrhyw addasiadau adeg arholiadau gysylltu â'r swyddfa arholiadau yn yr Ysgol Nyrsio.

Cynllun Cefnogi Dysgu Personol (CCDP)

Cwestiynau cyffredin

Beth yw Cynllun Cefnogi Dysgu Personol?

Caiff myfyrwyr sydd angen addasiadau rhesymol o ganlyniad i anabledd gefnogaeth ychwanegol trwy Gynllun Cefnogi Dysgu Personol. Mae CCDP yn amlinellu effeithiau anabledd ac yn cynnwys yr addasiadau yr argymhellir eu bod yn angenrheidiol i sicrhau bod myfyrwyr yn gallu mynd at eu cwrs ac at gyfleusterau.

Ydw i'n gymwys i gael CCDP?

Os oes angen addasiadau rhesymol arnoch o ganlyniad i anabledd, mae gennych yr hawl i gael CCDP. Yn y cyd-destun hwn, mae 'anabledd' yn cynnwys cyflyrau iechyd tymor hir a pharhaus, nam corfforol, cyflyrau iechyd meddwl neu anhawster dysgu penodol (ADP), yn cynnwys dyslecsia, dyspracsia, Anhwylder Diffyg Canolbwytio a Gorfywiogrwydd (ADHD).

Beth sy'n rhaid i mi ei wneud i gael CCDP?

Mae angen i chi gymryd nifer o gamau:

- **Cofrestru gyda'r Gwasanaethau Anabledd.** Gellwch wneud hynny ar: <https://apps.bangor.ac.uk/plsp/applicant/>
- **Cydsynio i rannu gwybodaeth.** Wrth gofrestru, rhowch ✓ yn y blwch cydsynio i rannu gwybodaeth. Darllen ein polisi cyfrinachedd.
- **Rhoi tystiolaeth o anabledd i ni.** Gall hon fod yn adroddiad gan Seicolegydd Addysgol neu lythyr gan eich meddyg neu gan ymarferwr meddygol arall.

Os ydych eisoes wedi cael Asesiad Anghenion Astudio ar gyfer Lwfansau Myfyrwyr Anabl, rhowch gopi o'r adroddiad i ni.

Yn ddelfrydol, dylech uwchlwytho eich dogfen(nau) wrth gofrestru gyda'r Gwasanaethau Anabledd. Fodd bynnag, gellwch hefyd alw heibio a'u cyflwyno, neu gellwch bostio copi atom.

- **'Cytuno' ynglŷn â'r CCDP.** Ar ôl i chi ddilyn y camau uchod, bydd Cyngorwr yn llunio eich CCDP. Efallai bydd ef/hi'n awyddus i'ch gweld yn gyntaf, neu bydd ganddo/ganddi ddigon o wybodaeth o'r dystiolaeth am yr anabledd a roddwyd gennych. Unwaith y caiff eich CCDP ei ddrافتio, cewch wybod trwy e-bost a byddwch yn gallu ei weld (ac argraffu fersiwn PDF os dymunwch) yn FyMangor. Bydd angen ichi roi tic yn y blwch

'Cytunwyd gan y Myfyriwr'. Cyn gynted ag y gwnewch hyn, bydd eich CCDP yn mynd yn 'fyw' a chaiff ei weld gan staff perthnasol er mwyn gweithredu'r addasiadau rhesymol.

Os oes arnoch angen rhai newidiadau ar eich CCDP, rhowch ✓ yn y blwch 'Myfyriwr yn Anghytuno' ac anfonwch e-bost i gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk neu ffoniwch 01248 383620 neu 382032 i drafod y mater.

Os na fyddwch yn gwneud dim cyn pen 5 niwrnod, byddwn yn ystyried eich bod yn hapus ynglŷn â'ch CCDP a bydd yn mynd yn 'fyw', fel y gallwn fynd ati i wneud eich addasiadau rhesymol yn ddi-oed.

Pwy fydd yn gweld fy CCDP?

Dim ond staff perthnasol sydd angen gwneud argymhellion ac addasiadau rhesymol. Am fwy o wybodaeth, gweler

https://www.bangor.ac.uk/studentservices/disability/personal_learning_support.php.cy

Y Ganolfan Sgiliau Astudio

Ein nod yw egluro dulliau gweithredu academaidd a rhoi cyfleoedd i archwilio'r prosesau a'r strategaethau hynny sy'n annog llwyddiant academaidd.

Rydym yn cynnig apwyntiadau un-i-un, gweithdai a chefnogaeth gyda mathemateg ac ystadegau.

I drefnu apwyntiad am gymorth un-i-un gydag ysgrifennu, neu i gael cefnogaeth gyda mathemateg neu ystadegau, ewch i'n gwefan:

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

I fynd i un o'n gweithdai rhyngweithiol am ddim y semester hwn, ewch i'n gwefan i archebu eich lle.

Rydym hefyd yn cynnig sesiynau galw i mewn am gyngor gyda mathemateg ac ystadegau yn ystod y tymor yn Ystafell M7, Llawr Mesanîn, Prif Adeilad y Celfyddydau ar yr amseroedd canlynol:

- Prynhawniau Mawrth 15:00 - 16:30
- Amser cinio ddydd Mercher 12:00 - 13:30
- Prynhawniau Iau 15:00 - 16:30

I gael rhagor o wybodaeth neu gyngor, cysylltwch â ni:

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

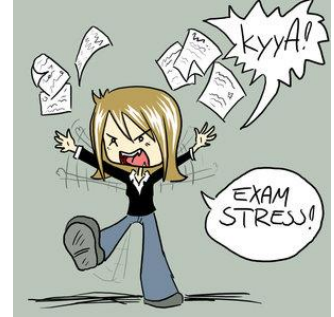
✉ sgiliauastudio@bangor.ac.uk ☎ 01248 38 2689

Neu chwiliwch amdanom ar [Facebook](#) ac [Twitter](#).



Cyngor i ymdopi â straen arholiadau

Gall y cyfnod cyn yr arholiadau a'r cyfnod arholiadau ei hun fod yn adeg o straen i bob myfyriwr. Mae'n naturiol teimlo'n nerfus ac, mewn gwirionedd, gall rhywfaint o nerfusrwydd fod yn gymorth i wella perfformiad. Ond mae poeni'n ormodol a bod dan straen llethol yn ei gwneud yn anodd meddwl a chofio gwybodaeth a chaiff hynny effaith andwyol mewn arholiad.



Os yw arholiadau'n tueddu i'ch rhoi dan gryn straen, yna mae'n syniad da dechrau meddwl am strategaethau ymdopi dipyn ymlaen llaw cyn i'r arholiadau ddechrau.

Os bydd y seiliau hyn yn gadarn, yna gallwch wynebu'r arholiadau gyda mwy o hyder a chewch lai o drafferth gyda'r arholiadau.

Dyma rai strategaethau ymdopi defnyddiol:

Y tymor cyn eich arholiadau, gallwch wneud y canlynol:

- Penderfynu beth rydych angen ei ddysgu; gwirio'r maes llafur; edrych ar hen bapurau arholiad; darganfod beth yw'r safon angenrheidiol.
- Edrychwch yn ôl i weld sut hwyl a gawsoch mewn arholiadau blaenorol - meddyliwch am yr hyn a wnaethoch yn dda, yn ogystal ag unrhyw beth a oedd yn anodd i chi.
- Ewch ati i wella eich arddull arholiad; datblygu geirfa arholiadau (h.y. dysgu'r gwahaniaeth rhwng geiriau allweddol fel archwilio, dehongli, egluro), a gweld beth yw prif ffocws rhai cwestiynau wrth edrych ar hen bapurau.
- Gwella eich arddull arholiad; datblygu geirfa (h.y. dysgu'r gwahaniaeth rhwng geiriau allweddol fel archwilio, dehongli, egluro).
- Trefnu eich nodiadau, yn cynnwys pob ffynhonnell, darlithoedd, tiwtorialau, eich gwaith darllen eich hun, etc. Gwneud 'cardiau allweddol' i'w hadolygu. Defnyddiwch sgerbydau, mapiau meddwl, diagramau pry cop, darllen yn uchel/ pwyntiau bwled, neu unrhyw gymhorthion eraill i'r cof y cewch eu bod o gymorth.
- Darganfod eich amgylchedd adolygu delfrydol - y lle gorau, yr amser gorau o'r dydd - a chynllunio o amgylch hynny. Cadw dyddiadur o'r gwaith rydych yn ei wneud.

Yn yr wythnos cyn yr arholiad gallwch wneud y canlynol:

- Sicrhau eich bod yn gwybod beth fydd strwythur y papur arholiad - aml-ddewis neu draethodau; nifer y cwestiynau; gwerth pob un o ran marciau a phenderfynu faint o amser i dreulio ar bob un.
- Adolygu - Amrywiwch y pynciau a'r lefelau anhawster i'ch helpu eich hun i ganolbwyntio. Gosod nodau realistig i chi eich hun. Treulio amser yn cofio yn ogystal â darllen. Ymarfer ateb cwestiynau.
- Cymryd camau i osgoi problemau iechyd y gellir eu rhagweld e.e. osgoi alergeddau,

poenau misglwyf, cur pen a achosir gan straen.

- Osgowch straen ychwanegol - er enghraifft, efallai nad adeg arholiadau yw'r amser gorau i wneud penderfyniadau ariannol mawr.

Y diwrnod cyn yr arholiad gallwch wneud y canlynol:

- Gwiriwch ddyddiad, amser a lle'r arholiad, a'r trefniadau o ran cyrraedd yno. Cofiwch wirio eich amser cychwyn personol yn ofalus — e.e. os bydd gennych amser ychwanegol ar ddechrau'r arholiad.
- Gwirio'r cyfarpar byddwch ei angen ar gyfer yr arholiad.
- Adolygu'r cardiau allweddol. Peidiwch â cheisio dysgu deunydd newydd.
- Meddwl am yr arholiad - ymarfer yr arholiad yn eich pen - a pharatoi strategaethau i ymdrin â phroblemau.
- Defnyddio technegau ymlacio i gysgu'n braf (gweler y cyswllt "Get Some Head Space" isod).

Ar ddiwrnod yr arholiad gallwch wneud y canlynol:

- Cadw at eich trefn arferol. Os na allwch fwyta, ewch â glwcos neu bethau da i'r arholiad rhag ofn y byddwch yn teimlo'n benysgafn. Defnyddio technegau ymlacio i sicrhau na fyddwch yn cynhyrfu.
- Darllen y cardiau adolygu'n gyflym os bydd hynny'n rhoi hyder i chi.
- Cyrhaeddwch yn brydlon, a chofiwch fynd â wats gyda chi.

Yn yr arholiad:

- Darllen trwy'r papur, cynllunio eich amser, penderfynu ar drefn blaenoriaeth y cwestiynau a chynllunio eich atebion. Gwneud yn siŵr fod eich atebion yn berthnasol. Peidio â gwastraffu amser os byddwch yn cael trafferth gydag ateb, ewch ymlaen at ateb arall. Rhwch gynnig ar y nifer priodol o gwestiynau (peidiwch â chael eich temptio i dreulio gormod o amser ar un cwestiwn, am yr unig reswm eich bod yn ei ond peidiwch â cheisio ail-ysgrifennu adrannau hir.

I gael rhagor o gyngor ar reoli straen arholiadau, ewch i wefan y gwasanaeth cynghori www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/self_help.php.cy?catid=&subid=9285 a chlicio ar y pennawd **cysylltiadau hunangymorth a phodlediadau**, sy'n cynnwys: www.getsomeheadspace.com yn cynnwys ymarferion ymlacio a myfyrio byr i'w hymarfer am 10 munud yn unig bob dydd.

www.time-management-success.com cyngor a thechnegau ar reoli amser yn effeithiol i'ch helpu i wneud yn fawr o'ch amser.

www.cci.health.wa.gov.au dilynwch y cyswllt "Workbooks" i gael cymorth os ydych yn tueddu i ohirio gwneud eich gwaith.

Ar ben hynny, am ganllawiau cynorthwyol ar arholiadau ac adolygu, ewch i studyskills.bangor.ac.uk

Y Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr - Beth sydd ar gael?

- Gweithdai Magi Gwynwch ar gael drwy gydol y flwyddyn academaidd, yn delio â straen, hwyliau a phryder isel;
- Gweithdai MiFedai ar gael i helpu gyda materion fwy penodol i fywyd myfyriwr;
- Ymwybyddiath 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 cyngori@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

10 Ionawr – 28 Mawrth 2018
18 Ebrill – 30 Mai 2018



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.

Gwasanaeth Llyfrgell

Llyfrgell Deiniol

Gwnaed gwaith trin yn Llyfrgell Deiniol yn ystod yr haf. Rydym yn croesawu unrhyw sylwadau ynglŷn â hygyrchedd yn Deiniol, neu unrhyw un o'n llyfrgelloedd, yn sgil unrhyw welliannau parhaus a wnaed i'r manau hynny.

Mae'r ddesg y gellir addasu ei uchder wedi cael ei symud i'r man dysgu cymdeithasol ar y llawr gwaelod ac mae socedi trydan ac USB wedi cael eu gosod arni. Mae byrddau cydweithio hefyd wedi cael eu gosod ar gyfer gwaith grŵp.

Mae bwrdd y gellir addasu ei uchder ychwanegol wedi cael ei roi mewn man tawelach ar ochr dde'r brif fynedfa wrth y Casgliad Gwyddorau Gofal Iechyd. Gofynnwch i'n staff am unrhyw gymorth.



Llyfrgell Safle'r Normal

Mae'r fynedfa i Lyfrgell y Normal wedi cael ei gwella trwy osod drws awtomatig gan ei wneud yn llawer mwy hygyrch.



Canolfan Asesu Bangor

Newyddion am Dechnoleg Gynorthwyl

Sonocent Audio Notetaker Fersiwn 5



Mae fersiwn ddiweddaraf *Audio Notetaker* wedi cael ei ryddhau, yn llawn o nodweddion newydd:

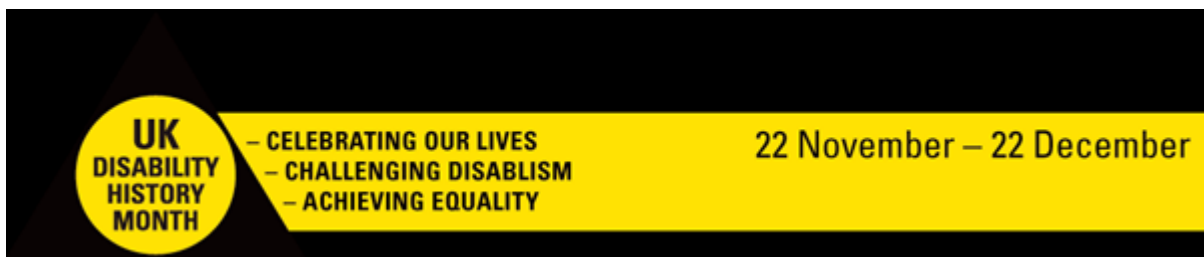
- Cysylltu'r testun a'r sain
 - Yn y fersiwn ddiweddaraf o *Audio Notetaker*, mae'r holl nodiadau wedi'u cysylltu â'r recordiad sain. Gall myfyrwyr yn awr glicio ar eu nodiadau a chlywed yn union beth a ddywedwyd pan wnaethant eu hysgrifennu. Mae'r nodwedd hon yn unigryw i *Audio Notetaker* ac yn galluogi myfyrwyr i glymu eu syniadau, cwestiynau a chrynodebau i'w recordiadau o ddarlithoedd.
 - *Scribble*
 - Gwybodaeth i fyfyrwyr sy'n ddysgwyr cinesthetig neu'n cymryd pynciau Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg (STEM). Gall myfyrwyr yn awr dynnu diagramau ac ysgrifennu nodiant yn yr ap symudol *Sonocent Link*. Gallant ysgrifennu symbolau, hafaliadau a gwneud diagramau'n gyfochrog â'u nodiadau sain a thestun a hyd yn oed sgriblo ar ffotograffau.
- $$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$
- Fideos hyfforddi yn y feddalwedd
 - Mae cyfres o fideos byr, rhyngweithiol wedi'u hychwanegu at brif ddewislen y feddalwedd a gynllunnir i ddysgu popeth i fyfyrwyr sydd angen ei wybod i ddechrau cymryd nodiadau rhagorol, yn annibynnol. Mae'r fideos i'w cael drwy'r adran 'Learn' newydd ar tab 'Home' y *Sonocent Audio Notetaker*.

Gellir cael mwy o wybodaeth, ynghyd â'r cyswllt i lawrlwytho'r diweddariad drwy <http://try.sonocent.com/v5-all-users/> neu gall y rheiny nad ydynt yn derbyn y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl (DSA) roi cynnig ar y feddalwedd a'r ap am 60 diwrnod drwy <http://www.sonocent.com/60-day-trial>.



Tiwtoriaid Anabledd yn yr ysgolion academaidd

Ysgol Academaidd	Enw'r Tutor	Ebost	Est ffon
Ysgol Busnes Bangor	Dr. Rasha Alsakka	r.alsakka	3571
Gwyddorau Biolgeol	Dr. Isabelle Winder	l.c.winder	8859
Cemeg	Dr. Loretta Murphy	l.m.murphy	2384
Cyfrifiadureg	Dr. Franck Vidal	f.vidal	2834
Astudiaethau Creadigol a'r Cyfryngau	Huw Powell	h.powell	2977
Cymraeg	Prof. Peredur Lynch Prof. Angharad Price	p.i.lynch a.price	2245 2240
Addysg	Helen Roberts	h.b.roberts	3080
Electroneg	Dr. Jeffrey Kettle	j.kettle	2471
Saesneg	Dr. Sue Niebrzydowski	s.niebrzydowski	2111
Gwyddorau Iechyd	Karen Vipond	k.vipond	3164
Hanes a Hanes Cymru	Dr. Euryyn Roberts	e.r.roberts	3810
Y Gyfraith	Dr. Jenny Pritchard-Jones	j.pritchardjones	2798
Ieithydd a Saesneg	Dr. Sarah Cooper	s.cooper	8883
Gwyddorau Meddygol	Mr. Merfyn Williams	merf.williams	8071
Ieithoedd a Diwylliannau Modern	Sian Beidas	s.beidas	8266
Cerddoriaeth	Dr. Gwawr Ifan	g.ifan	8206
Gwyddorau Eigion	Dr. Martin Austin	m.austin	2803
Seicoleg	Dr. Nia Griffith	n.griffith	2543
Amgylchedd, Adnoddau Naturiol a Daeryddiaeth	Sian Pierce	s.pierce	3290
Gwyddorau Cymdeithasol	Rhian Lloyd	r.g.lloyd	2216
Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer	Jessica Mee	j.a.mee	8309
Athroniaeth a Chrefydd	Mr. Joshua Andrews	j.andrews	



Thema'r UKDHM ar gyfer 2017 yw 'Anabledd a Chelf'

Cefnogir Mis Hanes Anabledd y DU gan fwy na 100 o sefydliadau, yn cynnwys ystod eang o grwpiau anabledd, undebau a sefydliadau gwirfoddol. Y nod yw hyrwyddo hawliau pobl anabl a'u brwydr am gydraddoldeb yn awr ac yn y gorffennol.

Mae Mis Hanes Anabledd y DU eleni yn dathlu anabledd a chelf. Bwriad thema 2017 yw annog amgueddfeydd, llyfrgelloedd, cynghorau, ysgolion, colegau, gweithleoedd ac undebau llafur lleol i ddathlu'r berthynas rhwng artistiaid ac anabledd.

Prif ffocws y mis yw edrych ar y ffordd y cafodd pobl anabl eu portreadu mewn ffilmiau, y cyfryngau, llenyddiaeth, celf, ffotograffau, hysbysebion a newyddiaduriaeth yn y gorffennol ac yn y presennol.

Cynhelir digwyddiadau am anabledd ym mhob rhan o'r DU a gellir cael rhagor o wybodaeth yn <http://ukdhm.org/>

Gellir gweld pedwar animeiddiad a gynhyrchwyd gan Gasgliad Celf ac Archif Anabledd Cenedlaethol ar y cyd â Mis Hanes Anabledd y DU yn: <http://ukdhm.org/disability-arts-movement-in-uk/>

Swyddfai Tai Myfyrwyr



YDYCH CHI ANGEN CYMORTH I GAEL HYD I'R Tŷ MYFYRIWR IAWN I CHI A'CH FFRINDIAU? NEU ANGEN RHYWFAINT O ARWEINIAD AM DAI?

Gallwch chwilio am lety a lawrlwytho ein '**Llawlyfr i Fyfyrwyr ar Lety Preifat**' Neu dewch draw i'n gweld!



NEED HELP FINDING THE RIGHT STUDENT HOUSE FOR YOU AND YOUR FRIENDS? OR JUST NEED SOME HOUSING GUIDANCE?

Search for accommodation and download our "**Student Guide to Private Accommodation**" Or just pop in and see us!

www.bangor.ac.uk/student-services/studenthousing

ADRAN SWYDDOGOL LLETY SECTOR PREIFAT Y BRIFYSGOL

Cymorth a chyngor am eich holl anghenion tai

Rydym ar y llawr cyntaf, Neuadd Rathbone, Ffordd y Coleg

Cysylltwch â ni!

Ffôn / Tel: 01248 382034 / 382883



THE OFFICIAL UNIVERSITY PRIVATE SECTOR ACCOMMODATION DEPARTMENT

Help & Advice for all your housing needs

Find us on the 1st floor, Neuadd Rathbone, College Road

Get in touch!

E-bost / Email: studenthousing@bangor.ac.uk





WWW.BANGOR.AC.UK/BOOKAROOM

SWYDDFA
NEUADDAU

SWYDDFA
TAI
MYFYRWYR

WWW.BANGORSTUDENTPAD.CO.UK



GWEITHIO GYDAG UNDEB Y
MYFYRWYR I SICRHAU BOD GENNYCH
Y LLETY GORAU YM MANGOR



DEFNYDDIWCH EICH SYNNWYR CYFFREDIN! ARHOSWCH GYDA PHRIFYSGOL BANGOR!



Gyda thîm o staff ymroddedig sy'n benderfynol o roi eich anghenion llety chi gynfaf, p'un ai frwy eich helpu i chwilio am y llety preifat gorau neu drwy ddod o hyd i'r neuadd breswyl sy'n iawn i chi, mae dod o hyd i'ch llety nesaf frwy'r brifysgol yn syniad call!

LLETY MYFYRWYR

Cyngor a chefnogaeth ddiudedd

Dewis helaeth o lety

Mae ein holl landlordiaid wedi ymrwymo i'n Hamodau

WWW.BANGORSTUDENTPAD.CO.UK

NEUADDAU PRESWYL

Popeth wedi ei gynnwys yn y pris - dim biliau annisgwyl!

Byw gyda ffrindiau a dewis eich ystafelloedd eich hun

Gwasanaeth 24/7 a chefnogaeth fugeiliol

WWW.BANGOR.AC.UK/BOOKAROOM

Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd

Gwasanaeth
**Gyrfaoedd a
Chyflogadwyedd**



**Careers &
Employability**
Service



Chwilio am brofiad gwaith?

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



**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

Ebost: gowales@bangor.ac.uk **Ffôn:** 01248 388159



my.bangor.ac.uk/employability • 01248 382071 • gyrfaoedd@bangor.ac.uk | careers@bangor.ac.uk



@GyrfaoeddBangor
@CareersBangor



GCB – Gwobr Cyflogadwyedd Bangor
BEA – Bangor Employability Award



/gyrfaoeddbangor
/careersbangor






Farchnad
Nadolig
Myfyrwyr 06.12.2017
Neuadd PJ, Prif Adeilad, Ffordd y Coleg
12pm-5pm

PRIIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

B-Fentrus

'CACENNAU, GEMWAITH, CREFFTAU, CARDIAU, BWYD, CERDD BYW & MWY

Gwe: www.bangor.ac.uk/b-enterprising  'B-Fentrus Bangor'  @B_Fentrus

 Arddor y Rhannol gan Lywodraeth Cymru Part Funded by Welsh Government

Gwasanaethau Myfyrwr

Student Services



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

- Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd
- Sgiliau Astudio
- Cymorth Myfyrwr
 - Arweinwyr Cyfoed
 - Tai Myfyrwr
 - Cymorth Ariannol
 - Iechyd Myfyrwr
 - Newid/Gadael Eich Cwrs
- Gwasanaethau Anabledd
 - Canolfan Asesu
 - Tîm Anabledd
 - Tîm Dyslecsia
 - Cyngorwyr Iechyd Meddwl
- Cyngori Myfyrwr
- Darpariaeth Ffydd

- Careers and Employability
- Study Skills
- Student Support
 - Peer Guiding
 - Student Housing
 - Money Support
 - Student Health
 - Changing/Leaving Your Course
- Disability Services
 - Assessment Centre
 - Disability Team
 - Dyslexia Team
 - Mental Health Advisers
- Counselling Service
- Faith Provision

www.bangor.ac.uk/student-services
gwasanaethaumyfyrwr@bangor.ac.uk
studentservices@bangor.ac.uk
01248 382024
Neuadd Rathbone, College Road



Hoffech chi fod yn Arweinydd Cyfoed?

Nid yw'n teimlo fel bod llawer o amser wedi mynd heibio ers i Fangor fod yn fyw gyda'r holl Arweinwyr Cyfoed yn eu crysau T llachar yn helpu pawb, ac eto, rydyn ni eisoes yn brysur yn recriwtio Arweinwyr Cyfoed y flwyddyn nesaf!



- Ydych chi eisiau helpu myfyrwyr newydd i ymgartrefu yma?
- Ydych chi'n gallu eu croesawu, eu tywys o gwmpas, ateb cwestiynau a'u helpu i wneud ffrindiau?
- Ydych chi eisiau ennill ychydig o bwyntiau Gwobr Cyflogadwyedd Bangor?

Os ydych wedi ateb 'ydw' i'r cwestiynau uchod, pam na wnewch chi gais i fod yn Arweinydd Cyfoed?

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Kim Davies ar:

✉ peerguiding@bangor.ac.uk

☎ 01248 382072

👣 ymweld yn bersonol - Llawr 1af Rathbone



Ofcom: Pobl anabl yn awr yn cael blaenoriaeth i atgyweirio trafferthion band eang



Mae rheolau newydd gan Ofcom sy'n golygu o'r diwedd y bydd pobl anabl sy'n byw yn y Deyrnas Unedig yn mynd i flaen y ciw i gael datrys eu problemau band eang.

Daw'r newidiadau i rym o **1 Hydref 2018**.

Bydd yn gorfodi pob darparwr band llydan yn y Deyrnas Unedig, p'un ai eu bod yn lleol, cenedlaethol neu ryngwladol, i **roi blaenoriaeth i bobl anabl wrth atgyweirio namau mewn band eang**.

Mae rheolau eisoes mewn lle i helpu adfer gwasanaethau i bobl anabl pan fo eu tirwifr neu wasanaeth symudol yn torri i lawr, ond dyma'r tro cyntaf i fand eang gael ei ychwanegu.

Chris Packham ar fyw gyda Syndrom Asperger



Mae Chris Packham, y cyflwynydd BBC a'r naturiaethwr, wedi beirniadu'r 'ymhonwyr a thwyllwyr' sy'n ceisio gwella awtistiaeth, gan hawlio na fyddai wedi llwyddo heb y cyflwr.

Cafodd Chris, sy'n 56, ddiagnosis o Syndrom Asperger yn ei 40au hwyr.

Mewn rhaglen ddogfen onest, a gaiff ei darlledu wythnos nesaf, mae criw ffilmio'r BBC yn dilyn Packham wrth iddo ymdopi'n ddyddiol ag awtistiaeth, gan deithio i UDA i ymweld â chlinigau a rhaglenni addysgol sy'n honni eu bod yn gallu trin y cyflwr.

Dyweddodd y cyflwynydd ei fod yn pryderu bod ochr gadarnhaol awtistiaeth yn aml yn cael ei hanwybyddu oherwydd y dymuniad i gael gwared â'r anhwylder.

"Nid oes unrhyw amheuaeth yn fy meddwl i fod llawer o bobl yn y gorffennol sydd wedi cymryd camau breision yn natblygiad ein gwarediad wedi bod â thueddiadau awtistaidd", dywedodd.

"Mae'n rhaid i ni ystyried y rhychwant yma o wahaniaethau niwrolegol fel rhywbeth sydd o fantais enfawr i ni fel rhywogaeth. Mae llawer o agweddau ar Syndrom Asperger sy'n hynod o gadarnhaol.

"Dydw i ddim yn hoff o'r syniad o gymharu awtistiaeth â chancr sydd angen rhyw fath o gemotherapi addysgol. Mae'r ymhonwyr a'r twyllwyr hyn yn cylchu o gwmpas grŵp o bobl fregus gan daflu gwyddoniaeth atynt ar hap ac yna'n ceisio gwerthu ffug-feddyginiaethau. Roedd yn peri gofid mawr i ni."

Yn y ffilm mae Packham yn datgelu ei fod wedi brwydro erioed i gyfathrebu â bodau dynol, [a bod yn well ganddo gwmni anifeiliaid o lawer](#) gan ddewis byw ar ben ei hun yng nghanol y *New Forest*, oherwydd mai dyna'r 'unig le rwy'n teimlo'n normal.'

Disgrifiodd hefyd sut y'i gorfodwyd i ddatblygu amrediad o ddulliau ymdopi i'w alluogi i weithio fel cyflwynydd teledu, gan gynnwys dysgu sut i edrych i fyw llygaid pobl, a ffrwyno ysfeydd i wneud sylwadau amhriodol neu amhroffesiynol.

Ond honnai fod syndrom Asperger hefyd wedi caniatáu iddo ddysgu gwybodaeth eang ofnadwy am fy natur, drwy ganolbwyntio ar blanhigion ac anifeiliaid ac anwybyddu popeth arall.

Fel plentyn bwytaodd benbyliaid i weld sut flas fyddai arnynt a dygodd gyw cudyll coch o'i nyth a'i fagu â llaw ar ôl i'r Swyddfa Gartref wrthod caniatâd iddo gymryd yr aderyn.

"Rwyf wedi treulio 30 mlynedd ar y teledu yn ceisio fy ngorau i fod yn normal, pan ydw i mewn gwirionedd yn teimlo'n llwyr fel arall" meddai Packham.

"Mae wedi bod yn hynod o anodd ar adegau. Rwy'n amau fod pobl yn fy nghael ychydig yn rhyfedd sy'n un o'r rhesymau fy mod i'n dewis byw ar ben fy hun yng nghanol y goedwig. Nid oes gennyf angen am unrhyw gyswllt cymdeithasol o gwbl. Mae'n gwbl amlwg fod yn well gen i anifeiliaid na bodau dynol.

"Ar ôl 30 mlynedd o reoli fy awtistiaeth ar deledu cenedlaethol mae'n parhau i fod yn ymdrech enfawr. Weithiau byddaf yn methu, ac yn dechrau mwydro am rywbeth. Ond rwy'n deall erbyn hyn nad oes unrhyw ffordd y gallwn wneud fy ngwaith heb syndrom Asperger.

"Mae'r hyn rwy'n ei wneud o ran rhaglenni teledu yn bosib i mi oherwydd fy ngwahaniaethau niwrolol. Gallu gweld pethau gyda mwy o eglurder o bosib, gallu gweld y byd mewn ffordd weledol iawn."

Pan ofynnwyd iddo a fyddai'n ystyried therapi dadleuol newydd â'r nod o 'wella' rhai o nodweddion awtistiaeth drwy ddefnyddio meysydd magnetig i ysgogi celloedd yr ymennydd, dywedodd: "Does dim siawns y byddwn yn caniatáu i unrhyw un roi electrodau yn agos i'm hymennydd.

"Ar ddyddiau gwael efallai y byddwn wedi ystyried cymryd pilsen i wneud i'r cyfan fynd i ffwrdd, ond byth felly ar ddyddiau da."

Gallwch wyllo'r rhaglen ar *Iplayer* [Chris Packham Aspergers And Me](#).



Ein Manylion Cyswilt

Pennaeth Gwasanaethau Anabledd

Carolyn Donaldson-Hughes,

✉ gwasanaethanabledd@bangor.ac.uk

Rheolwr Tîm Dyslecsia

Jane Jones

✉ pss204@bangor.ac.uk

Uwch Gynghorwr Anabledd

Esther Griffiths

Cynghorwyr Anabledd Myfyrwyr

Ruth Coppell / Steph Horne

✉ cynghorwranabledd@bangor.ac.uk

Cynghorwyr Iechyd Meddwl

Fiona Rickard / Cheryl Parkinson /

Fiona Hill

✉ cynghorwriechydmeddwl@bangor.ac.uk

Cynghorwyr ADP

Andrea Reynolds / Rafaela Williams

✉ cynghorwrdyslecsia@bangor.ac.uk

Dylan Griffiths

Rheolwr Gwasanaeth Asesu

Asesu Anghenion Astudio

✉ canolfan_access@bangor.ac.uk

Asesu Diagnostic

✉ assessment@bangor.ac.uk

Cydlynnydd Cymorth Anfeddygol

Christine Roberts

✉ 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/gwasanaethaumyfyrwyr/anabledd>

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

✉ cynghori@bangor.ac.uk

Cymeradwywyd gan y Corff Achredu Matrix

