SICR AC ANSICR

Wyt ti erioed wedi cyrraedd adre o'r ysgol, wedi dechrau ar dy waith cartref cyn sylweddoli bod ti ddim yn cofio beth sydd angen ei wneud? Ar y pryd hwnnw mae ansicrwydd yn treiddio'r ymennydd ac yn dy rwystro rhag gweld yn glir a chanolbwyntio ar y dasg. Ond mae yna ffyrdd o ddod dros y broblem hon.

Pa bethau wyt ti'n sicr ohonyn nhw yn dy waith?
Oes yna elfennau yn dy waith sy'n gryfach nag eraill?

Os yw'r cwestiynau hyn yn anodd i ti eu hateb, paid a phoeni, gofynna i ffrind i dy helpu! Mae ffrind fel arfer yn dda am wybod beth yw dy gryfderau! Byddai'n braf rhannu'r cryfderau hyn gyda gweddill y dosbarth hefyd.

Wyt ti erioed wedi dechrau tasg yn y dosbarth a meddwl 'does gen i ddim syniad beth rydw i fod i wneud yn y dasg yma'? Dwyt ti ddim ar ben dy hunan! Doedd Eluned ddim yn sicr o'i gwaith cartref gwyddoniaeth yn y clip fideo chwaith! Beth sy'n digwydd pan rwyt ti'n ansicr o rywbeth a beth wyt ti'n ei wneud pan fo'r teimladau hyn yn dod drosot ti?

Gwylia'r clip fideo, gan edrych allan yn arbennig am Eluned, ac yna edrycha ar y diagram yn yr atodiad.

Fel wyt ti'n ei weld o'r clip fideo a'r diagram, fe gymrodd Eluned nifer o gamau bach i gyrraedd y pwynt lle'r oedd hi'n sicr o'r dasg, e.e. gofyn i ffrind, rhiant neu frawd am gymorth. Ond cyn dechrau, bydd yn glir am yr hyn rwyt ti'n ansicr ohono fel bod ti ddim yn aros yn y twll mawr ar waelod y bryn!

Unwaith rwyt ti wedi dod i ddeall beth rwyt ti'n ansicr ohono, cer ati i lenwi'r diagram dy hunan. Penderfyna pa gamau bach y galli di eu cymryd er mwyn cyrraedd copa'r bryn, a bod yn sicr o dy waith a llwyddo. Dychmyga pa mor falch y byddi di o dy lwyddiant!

Y RHAN WYDDONOL

Yn y clip fideo, mae Dr Emily yn cyfeirio at y system limbic yn yr ymennydd (yr amygdala a'r hypothalamus). Mae rhan yma'r ymennydd yn gyfrifol am yr holl emosiynau rydyn ni'n eu teimlo. Beth am fynd ati i ymchwilio ymhellach i rannau'r ymennydd er mwyn darganfod beth yw swyddogaeth pob un ohonyn nhw.

Beth am lenwi'r diagram yn yr atodiad, neu creu fideo'n esbonio sut mae'r system limbic yn gweithio, neu creu poster gwybodaeth yn llawn ffeithiau gwyddonol!