

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern.

Exercising to aid revision
Ymarfer i gynorthwyo adolygu

How does exercise affect academic performance?

Sut mae ymarfer corff yn effeithio ar berfformiad academaidd?



Students who exercised for 20 minutes or more, most days of the week, had average grades that were around 10% higher than those who did not do regular exercise.

Roedd myfyrwyr a oedd yn ymarfer am 20 munud neu fwy, rhan fwyaf o ddyddiau'r wythnos, gyda graddau cyfartalog a oedd tua 10% yn uwch na ddisgyblion oedd heb ymarfer

Exercise improves concentration and memory

Mae ymarfer corff yn gwella canolbwyntio a chof



Improves levels of Oxygen in the blood *Mae'n gwella lefelau Ocsigen yn y gwaed*

Aerobic training can actually grow new brain cells in a part of the brain responsible for memory

Gall ymarfer aerobig dyfu celloedd newydd mewn rhan o'r ymennydd sy'n gyfrifol am y cof

Cardio exercise several times a week could produce up to 30% more cells

Gallai ymarfer cardio sawl gwaith yr wythnos gynhyrchu hyd at 30% yn fwy o gelloedd

Exercise improves sleep and sleep improves memory

Mae ymarfer corff yn gwella cwsg ac mae cwsg yn gwella'r cof



Sleep is as essential as food or water for our brains to function properly

Mae cysgu mor hanfodol â bwyd neu ddŵr er mwyn i'n hymennydd weithio'n iawn

Sleep deprivation has been shown to reduce people's performance on mental tasks, including memory tests.

Dangoswyd bod amddifadedd cwsg yn lleihau perfformiad pobl ar dasgau meddyliol, gan gynnwys profion cof

Too much caffeine, intense concentration until late in the evening, can interfere with sleep patterns just at the time when we need to feel refreshed and alert. You are more likely to do better in an exam if you had a good night's sleep beforehand, rather than staying up all night revising.

Mae gormod o gaffein, crynodiad dwys tan yn hwyr yn y nos, yn gallu ymyrryd â phatrymau cwsg ar yr adeg pan fydd angen i ni deimlo'n newydd a rhybudd. Rydych chi'n fwy tebygol o wneud yn well mewn arholiad os cawsoch noson dda o gwsg ymlaen llaw, yn hytrach na pharhau i adolygu drwy'r nos.

Exercise improves mood and emotions

Mae ymarfer corff yn gwella hwyliau ac emosiynau



Exercise can lift our mood, reduce self-reported depression symptoms and decrease feelings of anxiety (endorphins)
Gall ymarfer godi ein hwyliau, lleihau symptomau iselder a lleihau teimladau o bryder (endorffinau)

Studies show people who start exercise in the worst mood also reported the greatest improvement in their mood after exercise. So if you find yourself in a bad mood when studying or revising or you get stuck on an assignment, taking a break to do some exercise could help get you in a more positive frame of mind

Mae astudiaethau'n dangos bod pobl sy'n dechrau ymarfer corff yn yr hwyliau gwaethaf hefyd yn dangos mai nhw cafodd y gwelliant mwyaf yn eu hwyliau ar ôl ymarfer corff. Felly, os ydych chi'n cael eich hun mewn hwyliau drwg wrth astudio neu adolygu neu os ydych chi'n sownd ar aseiniad, gall cymryd seibiant i wneud ymarfer corff eich helpu i feddwl mewn ffordd fwy cadarnhaol

Recommendations

Awgrymiadau



SLEEP! Active teenagers (who averaged 18 hours of exercise per week) reported sleeping for longer, having a better quality of sleep, taking less time falling asleep and waking less during the night, than those who were considered relatively inactive (5 hours of exercise or less per week).

CWSG! Mae pobl ifanc yn eu harddegau (a oedd yn cael 18 awr o ymarfer yr wythnos ar gyfartaledd) yn cysgu am fwy o amser, yn cael gwell cwsg, yn cymryd llai o amser yn syrthio i gysgu ac yn deffro'n llai yn ystod y nos, na'r rhai a ystyriwyd yn gymharol anweithredol yr wythnos).

Caffeine in moderation! It slows absorption of adenosine, a chemical which helps us feel calmer; it increases adrenaline which might provide a temporary energy lift, but can make us feel more tired later on; and it increases levels of the stress hormone, cortisol.

Caffin yn gymedrol! Mae'n arafu amsugno adenosin, cemegyn sy'n ein helpu i deimlo'n dawelach; mae'n cynyddu adrenalin a allai ddarparu lifft ynni dros dro, ond gall wneud i ni deimlo'n fwy blinedig yn ddiweddarach; ac mae'n cynyddu lefelau'r hormon straen, cortisol.

Recommendations

Awgrymiadau



EXERCISE! Endorphins start being produced about 15 to 20 minutes after exercise has started, and after about 45 minutes endorphin production hits its peak

YMARFER! Mae endorffinau yn dechrau cael eu cynhyrchu tua 15 i 20 munud ar ôl i'r ymarfer ddechrau, ac ar ôl tua 45 munud mae cynhyrchu endorffin yn cyrraedd ei anterth

Aiming for at least 20-30 minutes of sustained and reasonably challenging activity three times a week or more would be ideal (think of something that makes you huff and puff and get a bit sweaty)

Mae anelu at o leiaf 20-30 munud o weithgarwch cyson heriol a rhesymol dair gwaith yr wythnos neu fwy yn ddelfrydol (meddyliwch am rywbeth sy'n eich gwneud chi'n hwb a phwdl a chael ychydig yn chwerw)