

28. Gweithgaredd Ymarfer: Blwch Leitner

Mae Blwch Leitner, a ddatblygwyd gan wyddonydd o'r Almaen o'r enw Sebastian Leitner, yn system ymarfer ac adalw effeithiol iawn. Mae'n seiliedig ar ddenfyddio cardiau fflach ar gyfer dysgu ac adalw gwybodaeth, felly bydd arnoch angen llwyth o gardiau fflach pynciol ar gyfer y gweithgaredd. Defnyddir y cardiau i gofnodi gwybodaeth gyflym, hawdd ei darllen ar ffurf pwyntiau bwled.

Awgryma Leitner, pan fydd gennym lawer o wybodaeth i'w dysgu ar gardiau fflach, ein bod yn tueddu i gael ein tynnu tuag at y cardiau rydym yn eu gwybod eisoes ac, yn isymwybodol, yn osgoi'r rhai anodd. Er mwyn osgoi hyn, rydych yn creu pedair isadran yn eich blwch (neu bedwar blwch):

- ,> **Blwch 1.** Fan hyn, byddwch yn gosod pethau sydd angen eu hymarfer yn aml. Dyma'r pethau nad ydych yn eu cofio'n dda – mae angen adolygu ac ailddarllen rheolaidd oherwydd eich bod yn gwneud camgymeriadau wrth ymarfer eich adalw neu nid ydych yn ei wybod o gwbl. Dylech dreulio tua 40% o'ch amser yn mynd ar ôl cynnwys y cardiau hyn. Pan fyddwch yn adalw cerdyn yn gyflawn byddwch yn ei symud i flwch 2.
 - ,> **Blwch 2.** Byddwch yn treulio 30% o'ch amser yma. Rhain yw'r pethau rydych newydd eu symud o flwch 1 neu'r dysgu sy'n parhau i'ch baglu neu eich drysu. Dylai'r deunydd yma symud i fyny (os nad ydych yn ei gofio) neu i lawr (os ydych yn ei gofio'n iawn) yn eithaf rheolaidd.
 - ,> **Blwch 3.** Byddwch yn treulio 20% o'ch amser yma. Rydych bron bob amser yn cael y pethau hyn yn gywir pan fyddwch yn profi'ch hun. Rydych yn teimlo'n hyderus, hyd yn oed pan fo'r deunydd yn gymhleth. Fodd bynnag, os byddwch yn gwneud unrhyw gamgymeriadau yma wrth adalw, rhaid symud y cerdyn i flwch 2.
 - ,> **Blwch 4.** Byddwch yn dechrau gydag ychydig o gardiau'n unig yma. Y deunydd rydych yn ei ystyried yn hawdd. Rydych yn ei gael yn gywir bob amser, felly dim ond 10% o'ch amser sydd angen ei dreulio'n gwirio'r blwch hwn. Fodd bynnag, ac mae hyn yn allweddol, does dim byd yn gadael y blwch hwn oherwydd eich bod yn ei wybod mor dda. Does ots pa mor hyderus ydych chi, rhaid ei wirio bob hyn a hyn.
- Os byddwch yn ymarfer eich adalw fel hyn, byddwch yn darganfod nad ydych yn diystyru gwybodaeth. Chewch chi mo'ch dal yn y 'rhwyd cyfarwydd-deb' – y teimlad eich bod yn gwybod rhywbeth mor dda fel nad oes angen arnoch i chi brofi'ch hunan arno. Hefyd, byddwch yn cadw'ch ffocws lle dylai fod: ar y deunydd anodd rydych yn ei anghofio. Defnyddiwch y grid isod i gynllunio pa wybodaeth allai fod ym mhob blwch:

Blwch 1: 40% o'ch amser

Pynciau posib:

.....

.....

.....

.....

.....

Blwch 2: 30% o'ch amser	Pynciau posib:
Blwch 3: 20% o'ch amser	Pynciau posib:
Blwch 4: 10% o'ch amser	Pynciau posib:

Syniadau i gloi

Un nodwedd rydym wedi sylwi arni sy'n gwahanu'r prif berfformwyr oddi wrth y gweddill, yw'r dewrder a'r penderfyniad i dreulio amser yn canolbwyntio ar eu gwendidau. Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i ynysu eich sylw ar ble dylai fod. Efallai y bydd yn anghyfforddus, ond bydd yn gwneud gwahaniaeth enfawr i'ch lefelau perfformiad!