

19. Gweithgaredd Systemau: Byrbryd, nid Gorfwyta (neu'r Adolygiad)

Mae astudiaethau'n dangos nad yw gor-wneud wrth ddysgu (gorfwyta) mor llwyddiannus â gwneud ychydig ar y tro (byrbryd). Mewn geiriau eraill mae myfyrwyr yn gwneud llawer gwell os ydyn nhw'n adolygu eu dysgu'n rheolaidd yn hytrach na'i adael i dyfu, ac yna ceisio delio â'r cyfan ar yr un pryd. Caiff eich cynhyrchiant – sef y gwaith effeithiol ac effeithlon a wnewch chi – ei wella'n sylweddol drwy ei wneud yn aml.

Dyma arfer gwerth ei ddatblygu, Yr Adolygiad Wythnosol. Dilynwch y camau hyn ac fe fyddwch yn gwneud ychydig ar y tro yn hytrach na gorfneud – a gwirio'ch dysgu'n rheolaidd.

1. Cadwch un awr yr wythnos yn glir. Rhaid i'r amser hwn fod yn sanctaidd – peidiwch â gadael i neb amharu arnoch! Gosodwch eich ffôn ar 'modd awyren'. Peidiwch â bod ar-lein a pheidiwch byth â methu eich awr neu ei chyfnewid am rywbeth arall. Gnewch yr awr yn rhan hanfodol o'ch wythnos. Rydym yn awgrymu prynhawn Gwener, nos Sul neu fore Llun.
2. Rhannwch yr awr yn gyfartal. Rydym yn awgrymu 15 i 20 munud ar gyfer pob cwrs. Byddwch yn llym â chi'ch hunan.
3. Am 15 i 20 munud, adolygwch waith yr wythnos ar gyfer y cwrs. Rydym yn awgrymu'r canlynol :
 - Gwiriwch fod eich nodiadau'n eglur, yn ddarllenadwy ac yn eu trefn.
 - Crynhowch eich dysgu mewn diagram, trefnydd gweledol, map meddwl neu ychydig o nodiadau.
 - Uwcholeuwch neu rhowch gylch o amgylch ddeunydd fu'n anodd i chi'r wythnos hon. Dyma'r deunydd y bydd angen i chi weithio arno'n ystod eich amser astudio annibynnol. Efallai y byddwch yn dymuno meddwl am gwestiynau i'w gofyn i'ch athrawon.
 - Ewch drwy eich tasgau gwaith a'ch terfynau amser. Gnewch restr wedi ei blaenoriaethu ar gyfer yr wythnos i ddod, efallai drwy ddefnyddio gweithgaredd fel Y Llinell Egni (tudalen 48.)
4. Pan fyddwch wedi gwneud hyn ar gyfer pob pwnc, fe ddylech fod yn teimlo'n eithaf da. Rydych yn rheoli pethau. Rydych yn gwybod beth sydd angen ei wneud.

Yr Adolygiad Wythnosol – Myfyrion a Gweithredu :

Syniadau i gloi

Mae myfyrwyr sy'n arfer cynnal Adolygiad Wythnosol yn aml yn dawelach eu meddwl ac yn teimlo llai o straen. Maen nhw'n gallu gadael yr ysgol ar brynhawn Gwener yn gwybod eu bod ar ben eu gwaith. Maen nhw wedi gwagio eu pennau o'r holl bryderon bach sy'n gallu eu cadw'n effro gyda'r nos.

Pa bwnc sydd angen i chi ei adolygu amlaf? Pam?