

9. Gweithgaredd Ymdrech: Y Raddfa 1–10

Ar raddfa o un i ddeg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Edrychwch ar y gwaith rydych wedi ei wneud hyd yma'r tymor hwn a meddyliwch am y lefelau o ymdrech y bu'n rhaid i chi eu rhoi i'ch astudiaethau. Defnyddiwch y raddfa uchod a'r canllaw isod er mwyn dewis eich rhif:

> 1: Ychydig iawn neu ddim ymdrech.

> 5: Peth ymdrech – rydych yn gweithio'n eithaf caled.

> 10: Lefelau uchel o ymdrech – gweithio mor galed â phosib.

Byddwch yn onest â'ch hunan, dewiswch eich rhif a'i gofnodi yn y blwch.

Beth mae myfyrwyr eraill yn ei wneud?

Y broblem gyda dod i farn ynghylch eich lefel ymdrech eich hun yw bod y raddfa uchod yn oddrychol. Dyma rai o'r materion:

> Mae'r rhifau'n golygu gwahanol bethau i wahanol bobl.

> Mae myfyrwyr yn tueddu i ymwneud â phobl sy'n gwneud yr un faint neu lai o waith na nhw. Mae'n golygu eu bod yn 'normaleiddio' faint o waith maen nhw'n ei wneud, a hyd yn oed teimlo'n dda am hynny gan eu bod yn gallu cyfeirio at rywun sy'n gwneud llai o waith na nhw.

> Nid oes gan fyfyrwyr syniad clir o beth mae'r rhai sy'n gweithio galetaf yn ei wneud.

> All neb wybod beth mae myfyrwyr mewn ysgolion a cholegau eraill yn ei wneud.

Yr ateb yw cael ffigyrau cadarn fel bod eich dewis o rif yn adlewyrchiad mwy cywir o lefelau ymdrech mewn perthynas â myfyrwyr eraill.

Edrychwch eto ar y raddfa 1–10.

Ar raddfa o un i ddeg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Edrychwch ar y gwaith rydych wedi ei wneud hyd yma'r tymor hwn a meddyliwch am y lefelau o ymdrech y bu'n rhaid i chi eu rhoi i'ch astudiaethau. Defnyddiwch y raddfa uchod a'r canllaw isod er mwyn dewis eich rhif:

> 1: 0–2 awr yr wythnos o astudio annibynnol.

> 5: 10 awr yr wythnos o astudio annibynnol.

> 10: 20 awr yr wythnos o astudio annibynnol.

Byddwch yn onest â'ch hunan, dewiswch rif eto a'i gofnodi yn y blwch.

Cawsom y ffigyrau uchod trwy gyfsweld â disgyblion, felly rydym yn gwybod bod myfyrwyr Safon Uwch sy'n cael tair A neu dair A* yn tueddu i wneud 20 awr o astudio annibynnol yr wythnos erbyn tymor y gwanwyn. Mae canlyniadau'r holiadur yn dangos bod yr ugain awr wedi eu rhannu rhwng tri neu bedwar pwnc, sydd gyfystyr â phedair neu bum awr y pwnc yr wythnos tu allan i'r dosbarth. Mae rhai myfyrwyr gyflwynodd geisiadau am gyrsiau prifysgol hynod gystadleuol (meddygaeth er enghraifft) yn datgan eu bod yn gwneud trideg awr o waith erbyn tymor y gwanwyn Blwyddyn 13.

Beth Allwch Chi Ei Wneud?

Mae lefelau uchel iawn o ymdrech yn aml yn ymddangos yn hurt neu'n amhosibl. Mae'n bwysig adeiladu'n raddol fel rhedwr marathon yn ei sesiynau ymarfer, ac ymgyswddo â'r llwyth ychwanegol cyn ei gynyddu. Felly, os ydych wedi arfer gweithio pum awr yn unig, yn gyntaf lluniwch amserlen sy'n mynd â chi at ddeg awr o astudio annibynnol yr wythnos, a gweithredwch hynny am ychydig wythnosau. Defnyddiwch y gofod isod i gofnodi eich cynlluniau ar gyfer cynyddu eich lefelau ymdrech. Lliwiwch yr amseroedd pan rydych chi yn y dosbarth neu'n gwneud rhywbeth arall. Yna archwiliwch sut y gallech chi ddefnyddio'r amser sy'n weddill:

	9–10	10–11	11–12	12–1	1–2	2–3	3–4		6–7	7–8
Li										
Ma										
Me										
I										
G										
Sa										
Su										

Rhowch y cynllun hwn ar waith am gyfnod! Mae astudiaethau'n dangos ei bod yn cymryd trideg diwrnod i sefydlu arferiad. Dechreuwch trwy anelu at wneud deg awr yr wythnos yn arferiad am fis.

Yna, mewn trafodaeth â'ch tiwtoriaid neu eich athrawon. Cynyddwch yr oriau'n raddol. Ewch am ddeuddeg awr, yna pedair ar ddeg. Os byddwch yn gwneud ugain awr yr wythnos erbyn tymor y gwanwyn UG (AS) neu A2, fe fyddwch mewn lle da iawn.

Syniadau i gloi

Mae'n annhebygol y bydd eich athrawon y gosod gwaith fydd yn gofyn am ugain neu drideg awr o waith gennych. Os am gyrraedd y lefel hon, y gyfrinach yw gosod tasgau astudio annibynnol i'ch hunan. Efallai ei fod yn swinio'n wallgof ond dyna beth mae'r myfyrwyr uchel eu cyrhaeddiad rydym wedi eu cyfarfod a'u cyfweld yn ei ddweud maen nhw'n ei wneud.

Dyma rai enghreifftiau o'r gweithgareddau hyn:

- » Rhoi gwaith cartref i mewn yn gynnar er mwyn cael adborth ychwanegol.
- » Achub prosiect sydd ar ei hôl hi.
- » Gofyn pum cwestiwn i athro er mwyn datrys problem.
- » Gofyn am argymhelliad ar gyfer llyfr / canllaw astudio.
- » Cwblhau ailddarlleniad awr ac ad-drefnu nodiadau ar unrhyw bwnc.
- » Anfon pump e-bost yn gofyn am gefnogaeth, help neu gyngor.
- » Sgwrsio am bwnc gyda myfyriwr arall.
- » Benthycu nodiadau rhywun arall.
- » Mynychu dosbarth cymorth neu sesiwn adolygu.
- » Ail gyflwyno darn o waith wedi ei olygu.
- » Adolygu adborth athrawon a chwilio am batrymau.

Fe allech ddewis dau o'r rhain er mwyn dechrau arni. Cofiwch un peth: peidiwch â chredu'r myth am y myfyriwr gwych a thalentog hwnnw sy'n gwneud yn ardderchog ym mhob prawf heb unrhyw ymdrech ar ei ran. Rydym wedi gweithio gyda miloedd o fyfyrwyr – a dydy hynny erioed wedi bod yn wir. Bob amser, y rhai sy'n cael y graddau gorau yw'r rhai sy'n gwneud y mwyaf o waith annibynnol.