

Adolygu

Bydd edrych dros bwnc bob hyn a hyn yn helpu i'w gadw yn y cof, gan osgoi'r angen i orlenwi â gwybodaeth yn union cyn yr arholiadau.

Gwnewch grynodeb o'r gwaith ac yna edrychwch drosto deng munud yn ddiweddarach, y diwrnod nesaf, yr wythnos nesaf ac yna y mis nesaf am ychydig funudau bob tro. Mae hyn yn atgyfnerthu'r wybodaeth a ddysgwyd.

Mae dealltwriaeth yn cynyddu wrth i'r amser sy'n cael ei dreulio yn astudio yn mynd heibio. Fodd bynnag, mae'r gallu i gofio pethau sy'n cael eu dysgu ar y cof yn mynd yn fwyfwy llai effeithiol, wrth i amser fynd heibio yn ystod sesiwn astudio.

Mae angen 20 munud er mwyn i'r meddwl fynd i mewn i rhythm a llif y deunydd. Mae treulio mwy na 40 munud i ddysgu pethau ar y cof yn golygu bod y cof yn dirywio cymaint hyd at sefyllfa lle nad yw bellach yn werthfawr.

Yr ateb mewn gwersi adolygu felly yw i wneud 30 munud gydag egwyl o tua 5-munud, ac yna adolygu'r pwnc.

Ar ôl sesiwn un awr o ddysgu ar y cof:

10 munud yn ddiweddarach adolygwch y pwnc am 10 munud
1 diwrnod yn ddiweddarach adolygwch y pwnc am 5 munud
1 wythnos yn ddiweddarach adolygwch y pwnc am 2-5 munud
1 mis yn ddiweddarach adolygwch y pwnc am 2-5 munud
Cyn yr arholiadau adolygwch y pwnc yn ôl y gofyn.

Pob tro mae gwybodaeth yn cael ei atgyfnerthu; mae'n mynd i mewn yn ddyfnach i mewn i'r cof tymor-hir ac mae'n dod yn fwy sefydlog.