

# ADOLYGU - beth y dylid ei wneud ac na ddylid ei wneud

## PETHAU Y DYLLID GWNEUD

### 1. Gwnewch restr o'r holl bynciau sydd angen eu hadolygu:

Gall pob pwnc yr ydych yn eu hastudio cael ei dorri i lawr yn ei rannau cyfansoddol, gyda phrif adrannau, is-destunau a manylion cefnogol. Man cychwyn defnyddiol iawn yw rhestru'r holl destunau ar y cwrs yn ôl yr hierarchaeth yma, a defnyddio hwn fel 'rhestr wirio adolygu' ar gyfer y pwnc. Ticiwch y testunau ar ôl i chi eu dysgu.

### 2. Creu amserlen realistig

My Revision Timetable						
Week	1	2	3	4	5	6
Mon						
Tue						
Wed						
Thu						
Fri						
Sat						
Sun						

Rhannwch y diwrnod i mewn i dri rhan. Bydd un rhan yn rhydd, a'r ddau ran arall wedi eu rhannu rhwng pynciau a thestunau. Rhowch yr amserlen i fyny fel y gall eich teulu gweld pa bryd y byddwch yn rhydd. Bydd hwn hefyd yn tawelu meddwl eich rhieni eich bod mewn rheolaeth ac yn cadw trefn.

### 3. Cynlluniwch ymlaen llaw drwy weithio tuag yn ôl

Trwy ddefnyddio rhestrau gwirio adolygu yn eich pynciau gwahanol, dylech wybod faint o ddeunydd sydd angen cael ei wneud yn ystod y misoedd nesaf. Dechreuwch o'r dyddiad terfynol (diwedd Mai) a rhannwch eich adolygu i fyny wythnos fesul wythnos, gan ganiatáu rhywfaint o hyblygrwydd ar gyfer oedi annisgwyl. Rhowch syrpreis i'ch hun drwy fod yn barod ar amser! Defnyddiwch yr amserlenni a'r taflenni eraill a roddwyd i chi.

### 4. Adolygwch gan ddefnyddio'r arddull dysgu sydd orau gennych.



Ydych chi wedi rhoi cynnig ar ..... fapiau meddwl, diagramau, lliwiau, gofyddiaeth, recordio eich hun a gwranddo arno, ail-ysgrifennu eich hoff gân gan ddefnyddio eich nodiadau adolygu fel testun i'r geiriau, cerdded o gwmpas (gwyh i ddysgwyr cinesthetig - rhowch gynnig ar ddarllen effeithiau cadarnhaol X yn sefyll ar ochr chwith yr ystafell ac effeithiau negyddol ar yr ochr dde).

## BETH NA DDYLID GWNEUD

Peidiwch dal ati yn rhy hir! Mae'r corff a'r meddwl eisiau 'amser allan' yn rheolaidd. Pan fyddwch chi wedi blino, mae'n anodd i ganolbwyntio, bydd eich sylw yn cael ei dynnu yn rhwydd a bydd dysgu ar y cof yn llai effeithiol. Daw adeg yn ystod sesiwn astudiaeth gyda'r nos pan fydd yn

wrthgynhyrchiol i aros wrth y ddesg - does dim byd yn mynd i mewn ac rydych ond yn mynd yn fwy a mwy blinedig. Defnyddiwch seibiant yn effeithiol, yn enwedig ar ôl cwblhau tasg.