

Adolygu effeithiol

I fod yn effeithiol, mae'n rhaid i adolygu fod yn:

- **Actif** - gweithiwch gyda beiro a phapur bob amser, edrychwch am bwyntiau allweddol, gwnewch brofion eich hun. Peidiwch byth ag eistedd i lawr a dim ond darllen am gyfnod penodol. Canolbwyntiwch ar dasgau, nid ar amser. Os ydych dim ond yn darllen nodiadau byddwch ond yn cadw tua 10% o'r wybodaeth.
- **Drefnus** - bob amser gofynnwch i'ch hun ar ddechrau sesiwn astudiaeth "beth sydd eisiau i mi ei gwblhau yn y sesiwn hon?" Gwnewch gynllun ar gyfer yr hyn rydych am ei gyflawni yr wythnos hon a'r mis hwn. Paratowch olwg gyffredinol o'r meysydd blaenoriaeth ym mhob pwnc.

Dechrau ar yr adolygu

Ble?

Dewch o hyd i le penodol i astudio (desg benodol / ystafell yn y cartref, man yn y llyfrgell, ac ati) sy'n dod yn gysylltiedig yn gadarn yn eich meddwl â gwaith cynhyrchiol. Dylai'r holl offer a'r deunyddiau sydd eu hangen arnoch fod o fewn cyrraedd, a dylai'r ystafell cael ei oleuo a'i awyru'n dda, ond nid yn rhy gyfforddus! Trowch eich ystafell i mewn i amgylchedd dysgu cadarnhaol. Cadwch cyn lleied o lyfrau a nodiadau ar y ddesg ag sy'n bosibl ac addurnwch eich waliau gyda nodiadau lliwgar a ffeithiau allweddol. Mae cerddoriaeth yn iawn cyn belled â'i fod yn eich helpu i astudio ac yn blocio allan synau sy'n tynnu eich sylw. Credir mai cerddoriaeth cyfansoddwyr Baróc neu Mozart yw'r sain gorau i astudio iddynt. Mae arbrofion yn dangos bod yr ymennydd yn cael ei ysgogi yn gadarnhaol a bod IQs yn cael hwb i gerddoriaeth o'r fath.



Beth?

Cofiwch mae'n bwysig i fod yn actif a *chanolbwyntio ar dasgau, nid amser!* Mae angen i chi wybod ar ddechrau sesiwn beth yr ydych eisiau ei gwblhau erbyn diwedd y cyfnod. Gwnewch y tasgau'n benodol a realistig, nid yn annelwig ac eang.

Sut?

Gweithiwch gyda beiro a phapur yn barod bob amser. Dechrau arni yn aml sydd fwyaf anodd, felly dechreuwch drwy 'wneud'. Mae fel arfer yn helpu i ddechrau gyda phwnc rydych yn hoffi, ac yna symud ymlaen i feysydd eraill llai ffafriol, ac yna gorffen gyda phwnc ffafriol er mwyn cynnal y diddordeb.

Pryd?



Trefnwch eich amserlen astudio ar gyfer adegau pan fyddwch yn fwy effro yn feddyliol. Mae gallu canolbwytio y rhan fwyaf o bobl yn dirywio tuag at ddiwedd y dydd. Mae adolygu yn gynharach yn y dydd yn helpu effeithlonrwydd a hefyd yn cynnig y wobr o gael amser i ymlacio ar ôl i'r gwaith cael ei wneud.

Pam?

Profwch eich cynnydd ar ddiwedd y sesiwn astudiaeth. Gofynnwch i chi'ch hun "beth ydw i newydd ddysgu?" Adolygwch y deunydd a gynhwysir yn eich sesiwn adolygu. Nid yw cydnabod deunydd yn unig yn ddigon - mae'n rhaid i chi allu ei atgynhyrchu heb gymorth y llyfr neu nodiadau.

