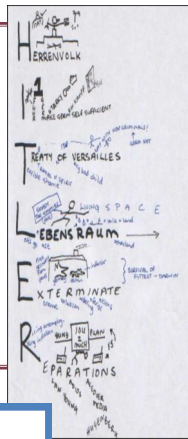


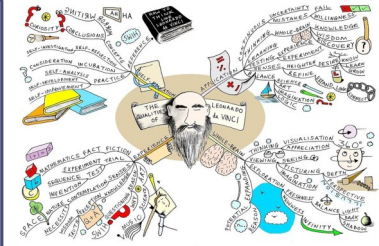
1. Cofrifau (mnemonics)

Mae ysgrifennu cofrifau (mnemonics) yn ymwneud â rhoi rhywbeth cofiadwy yn y cof er mwyn ein helpu i gofio gwybodaeth. Rydych chi'n creu cod yn defnyddio odl, ymadroddion a llythrennau i wneud hyn. Dylent fod yn fyr ac yn gofiadwy. Mae'n syniad da i'w rhoi nhw o amgylch y tŷ.



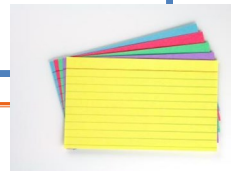
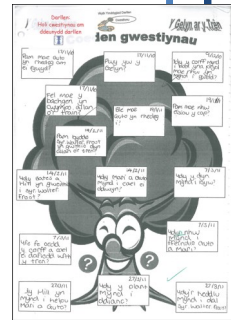
2. Mapiau Meddwl

- Ar ddarn o bapur gwag, gosodwch eich gair allweddol / topig / uned o waith mewn 'cwmwl' yn y canol.
- Gosodwch y prif themâu ar 'ganghenau' sy'n dod allan o'r cwmwl.
- O'r canghenau, gwnewch ganghenau llai er mwyn gallu ysgrifennu syniadau o fewn eich themâu arnynt.
- Gallwch gynnwys lluniau i'ch helpu chi gofio gwybodaeth.



Oes gennych chi y cyfarpar cywir cyn dechrau? Bydd angen:

1. Digon o bapur llinell A4
2. Ffolderi
3. Papur A3 ar gyfer posteri / mapiau meddwl
4. Pensiliau lliw/ffelt
5. Uwchleuwyr
6. Pensiliau a peniau
7. Pren mesur
8. Llyfrau ysgol
9. Cyfarpar sy'n berthnasol i'r pwnc
10. Amserlen adolygu



3. Cardiau fflach

Dyma ffordd dda o grynhoi gwybodaeth. Defnyddiwch gardiau fflach i ysgrifennu gwybodaeth bynciol / lluniau er mwyn crynhoi gwybodaeth neu ar gyfer adolygu.

Ydych chi'n gwybod **SUT** mae adolygu?
Defnyddiwch y daflen hon i'ch helpu.

4. Coeden gwestiynau

Er mwyn deall gwybodaeth, dylech ofyn cwestiynau am y gwaith. Meddyliwch am y **math** o gwestiwn e.e. A ydy'r cwestiwn yn un lefel isel (*Beth? Pwy? Pryd?*) neu a ydych chi'n gofyn cwestiynau sy'n profi dealltwriaeth ddwys o'r gwaith e.e. (*Beth yw fy marn i am...? Beth petai...? Ydw i'n gallu esbonio'r wybodaeth i rywun arall?...).*

I fod yn llwyddiannus yn yr arholiadau, mae angen:

- lle adref i weithio,
- hunangymhelliant,
- strategaethau adolygu llwyddiannus,
- y gallu i gofio gwybodaeth.

5. Grid Lotus

Mae defnyddio diagram Lotus yn strategaeth grynhoi ac adolygu effeithiol. Mae'r dull yma o adolygu yn apelio at sawl gwahanol ddysgwyr. Rhwng y prif bwnc ynghanol y grid ac yna rhwng is-bynciau yn y blychau lliwgar. Dylech lenwi'r sgwariau gyda gwybodaeth gryno e.e. ambell i air / dyddiad / ystadegyn.



6. Cadwyn luniau

Rydych yn tueddu i gofio delweddau, symudiadau, teimladau corfforol, lliwiau, rhythmau, odlau a theimladau yn haws na geiriau a brawddegau. Po fwyaf y byddwch yn defnyddio'ch dychymyg, y gorau y bydd y cysylltiadau rhwng celloedd eich ymennydd a'r cryfaf fydd eich cof.

Beth am ddefnyddio lluniau a delweddau i gofio gwybodaeth?

Dyma ffordd syml a dychmygol o gofio rhestrau o eiriau. Rydych yn cymryd pob eitem ar y rhestr ac yn ei gysylltu â'i gilydd gan ddefnyddio stori.

7. Asgwrn pysgodyn

Mae'r Asgwrn Pysgodyn yn ffordd arall effeithiol o grynhoi prif ffeithiau a gwybodaeth. Dylech osod yr is-bwyntiau yn y blychau ac yna llenwi'r llinellau gyda phwyntiau perthnasol e.e. enwau cymeriadau o nofel yn y blychau a ffeithiau/dyfyniadau ar y llinellau.

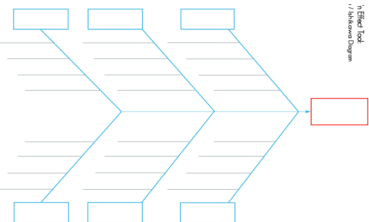
Bob tro y byddwch chi'n dychwelyd at y pwnc, bydd y wybodaeth yn cael ei atgyfnerthu ac yn symud i'r cof hir dymor. O ddilyn y patrwm uchod, rydych chi'n debygol o gofio 90%-100% o'r wybodaeth.



8. Cofio'r ystafell

Mae'r strategaeth hon hefyd yn ymwneud â'r ffaith ein bod ni'n fwy tebygol o gofio pethau'n weledol yn hytrach nag ysgrifennu pethau i lawr.

Dewiswch ystafell yr ydych chi'n gyfarwydd iawn â hi e.e. ystafell ddosbarth y pwnc, yr ystafell arholiad, eich ystafell wely. Yna cysylltwch wrthrychau yn yr ystafell gyda gwybodaeth/ffeithiau i'w cofio. Y syniad ydy bod meddwl am y gwrthrych yn eich atgoffa chi o'r ffeithiau.



9. Adolygu ymarferol

Mae dwy ffordd o ddefnyddio'r corff fel adnodd adolygu.

1. Ymarfer

Ceisiwch gerdded o amgylch yr ystafell wrth i chi ddarllen eich nodiadau adolygu. Syniad arall ydy eich bod chi'n actio'r wybodaeth gyda ffrind neu'n darllen y nodiadau mewn llais doniol er mwyn cofio! Gallech hyd yn oed recordio'ch hun a gwrando'n gyson er mwyn cofio. cofio.

2. Defnyddio'r corff

Yn lle defnyddio ystafell neu wrthrychau i'ch helpu i gofio pethau, beth am ddefnyddio'r corff? Dechreuwch gyda'r pen a defnyddiwch rannau o'r corff i'ch atgoffa chi o wybodaeth neu ffeithiau pwysig.



10. Ymarfer, ymarfer, ymarfer

- Cyflawnwch o leiaf un cyn-bapur ar gyfer pob pwnc o dan amodau arholiad o flaen llaw.
- Meddyliwch am y ffordd y byddwch chi'n wynebu pob papur.
- Meddyliwch am amseru pob cwestiwn.
- Meddyliwch am y nifer o farciau sydd ar gael ar gyfer pobl cwestiwn.
- Bydd hyn yn codi eich hyder ac yn gwneud i chi deimlo'n barod ar gyfer yr aholiad ei hun.

GOOD REVISERS	POOR REVISERS
Eat breakfast	Skip breakfast
Sleep 8-10 hours a night	Get little sleep
Have regular bed times	Have inconsistent bed times
Get fresh air each day	Stay indoors all day
Exercise regularly	Do no exercise
Do past papers	Mostly revise highlighting "key" passages
Spread out their revision	Cram their revision
Keep a diary to capture negative thoughts	Dwell on worst case scenarios
Revise in a quiet environment	Revise while listening to music or TV
Drink water regularly	Forget to stay hydrated
Put their phone away during revision	Revise with their mobile phone next to them