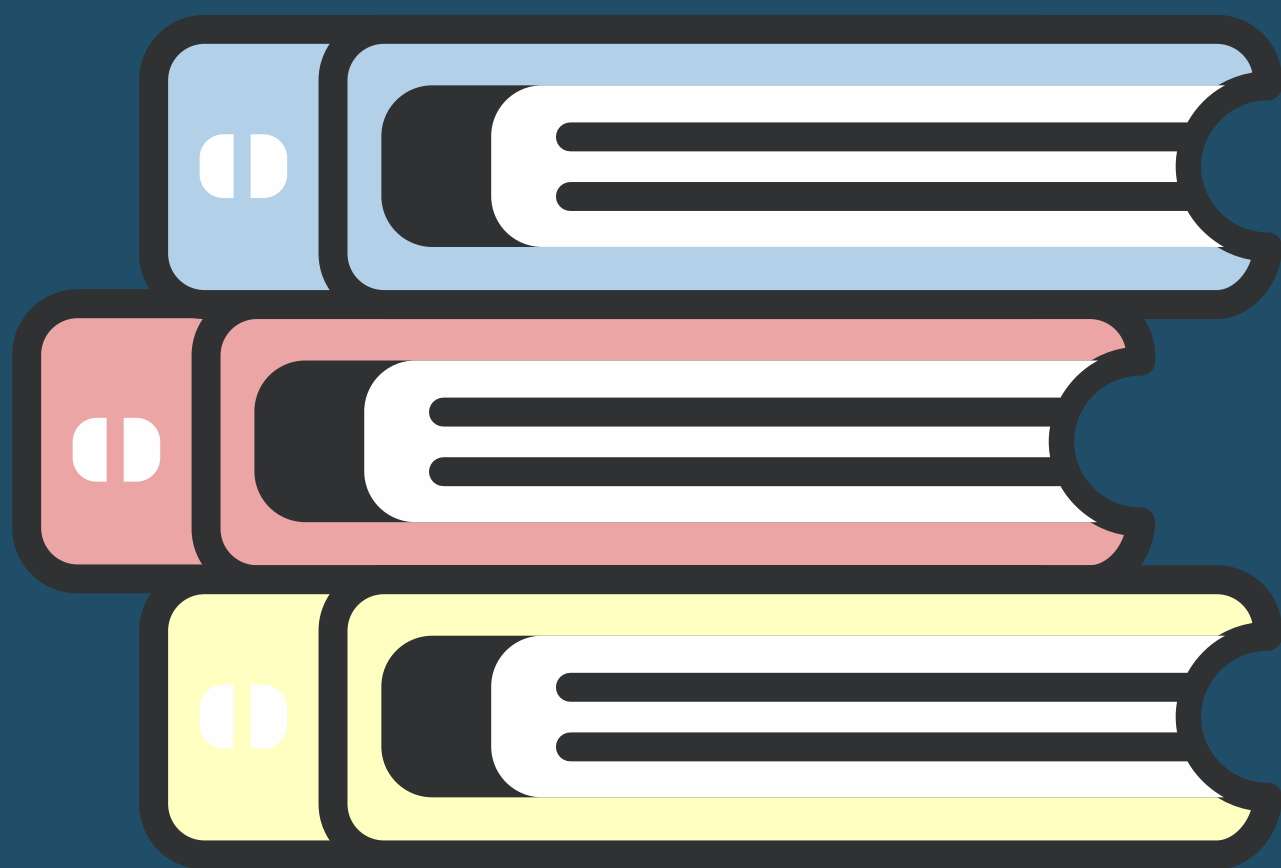




Canllaw Placie Straen Astudia

Gan Chloe Wilkinson-Silk



Gadewch i ni siarad am...

Arholiadau,
Asesiadau ac
Adolygu

1

Cymorth i'r
Cof

2



Gwrthsefyll
Straen

3

Hunan-Ofal

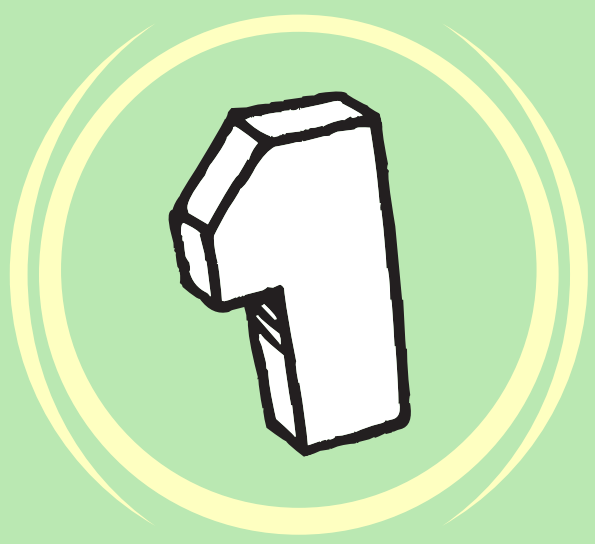
4

Rhagarweiniad Cyflym...

Rydym i gyd yn gyfarwydd â'r amrywiaeth o deimladau a ddaw yn sgil arholiadau. Mae pawb mewn cwch ychydig yn wahanol, eto i gyd rydyn ni'n hwylio trwy'r un dyfroedd tonnog. Mae rhai myfyrwyr ar eu gorau pan fyddant yn wynebu terfyn amser tynn, tra bod eraill yn ei chael yn anodd canolbwyntio wrth i'r munudau fynd heibio a'r 2 awr ddirwyn i ben. Bydd rhai ohonoch yn paratoi ar gyfer sefyll 6, 7 neu 8 o arholiadau byr, tra bydd eraill yn paratoi rhestr hirfaith o gyfeirnodau ar gyfer traethawd neu adroddiad amgen. Pa bynnag ffurf sydd i'r cyfnod asesu hwn, o baratoi eich portffolios i fireinio'ch adroddiadau gwyddonol, gwyddwn y gall hwn fod yn gyfnod llawn straen i unrhyw fyfyrwr. Dyna pam rwyf wedi mynd ati i lunio cyfres o gynghorion fel rhywun sydd wedi sefyll cryn lawer o arholiadau (ac wedi teimlo cryn straen o wneud hynny) ar sut i ddal ati trwy'r cyfnod asesu ar ddiwedd eich modiwl a sicrhau'r canlyniadau academaidd gorau!



Dychmygwch
mai fi sydd wrthi,
iawn?



Arholiadau, Aseindau ac Adolygu

Rhan bwysicaf o lwyddo mewn unrhyw asesiad yw paratoi ac adolygu'n effeithiol. Er bod pawb yn unigryw ac y bydd ganddyn nhw eu harddull eu hunain o ddysgu, mae yna rai awgrymiadau cyffredinol y dylech eu defnyddio i sicrhau bod yr hyn rydych chi am ei gadw yn eich ymennydd yn aros yno! Dyma fy awgrymiadau gorau

Cadwch eich gofod astudio ar wahân i'ch gofod hamdden! P'un a ydych chi'n astudio yn eich ystafell yn neuaddau'r brifysgol neu gartref, mae'n hynod bwysig gwahanu'ch gwaith oddi wrth chwarae, a gall cadw'r rhain ar wahân yn gorfforol fod yn gam gwyach tuag at wneud yr un peth yn feddyliol. Gall hyn fod mewn ystafell ar wahân, neu hyd yn oed dim ond gweithio wrth ddesg ac ymlacio yn eich gwely. Rwy'n byw mewn fflat bach fy hun, a fy rheol bwysicaf yw dim eistedd ar y sofa i wneud gwaith!



Cymerwch
seibiannau yn aml HEB

DEIMLO BOD ANGEN I CHI YMDDIHEURO

Er ein bod ni i gyd yn hoffi meddwl ein bod ni'n noruwchddynol, y gwir yw na all neb ganolbwyntio'n effeithiol ar un peth am gyfnod rhy hir. Wrth wneud eich cynllun astudio, dylech gynnwys seibiant bob hanner awr i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau

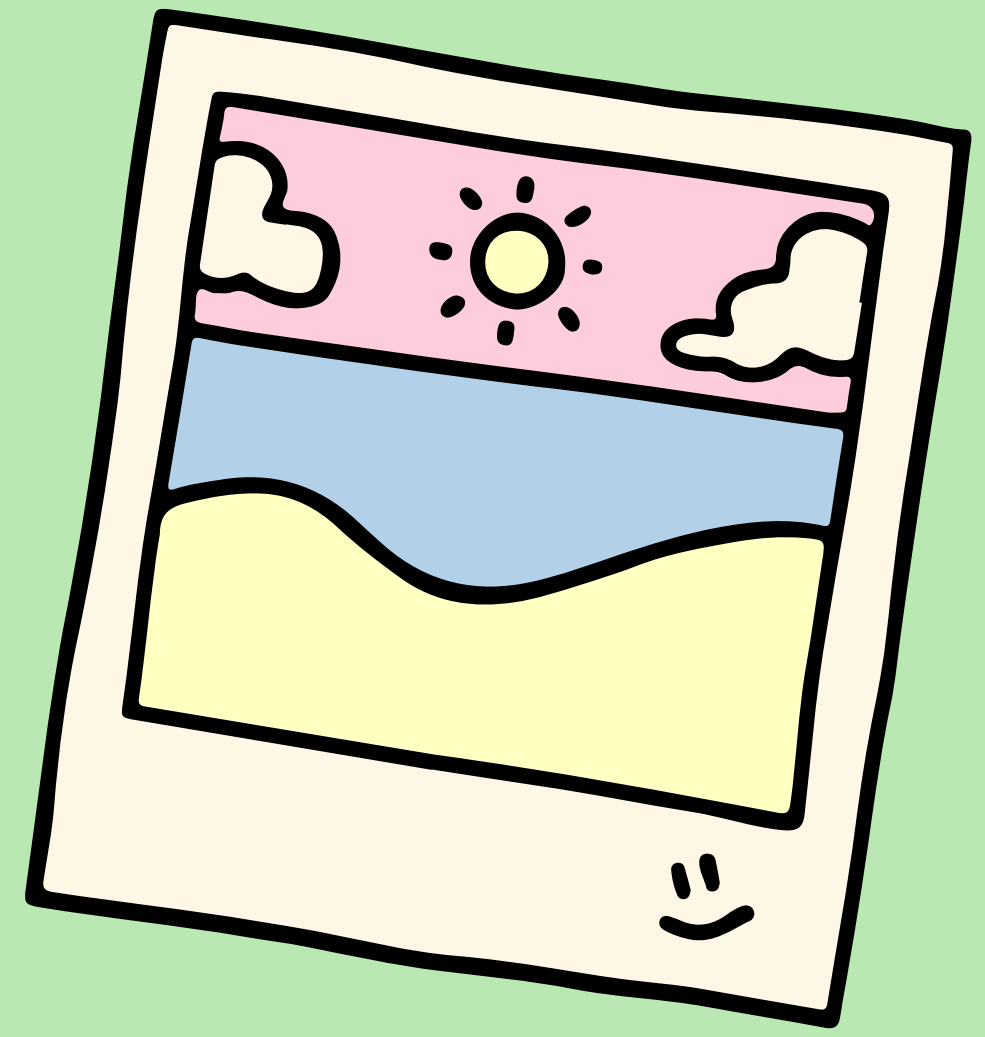
a chael diod neu ryw beth i'w fwyta. Ac yn bwysicaf oll,

peidiwch byth â theimlo'n euog am wneud hynny! Os ydych chi'n teimlo'ch hun yn colli cymhelliant neu'r gallu i ganolbwyntio, mae bob amser yn well camu i ffwrdd am ychydig o amser a dod yn ôl, na cheisio dal ati gan achosi rhwystredigaeth a blinder..



Gwybod beth yw eich arddull astudi

Mae pob un ohonom yn derbyn gwybodaeth yn wahanol ac mae gennym ymennydd unigryw ac arbennig. Mae'n well gan rai ohonom wrando ar ddeunydd, ac mae'n well gan eraill ddefnyddio delweddu gweledol. Bydd gwybod beth yw eich arddull dysgu eich hun yn eich helpu nid yn unig i astudio'n fwy effeithiol, ond hefyd i fwynhau'r broses!

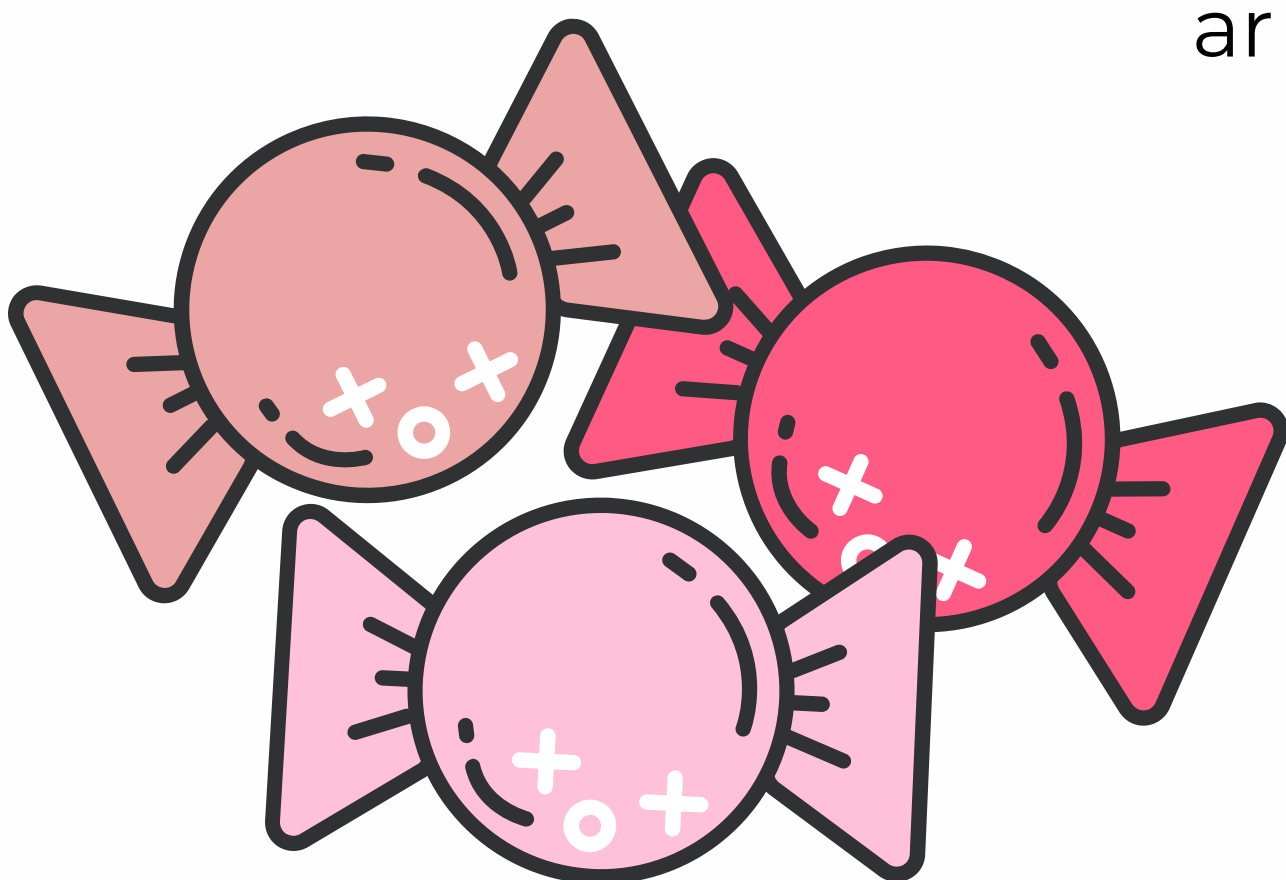


Roeddwn i'n arfer eistedd a darllen gwerslyfrau am oriau a meddwl tybed pam na fyddai unrhyw beth yn suddo i mewn, ond nawr fy mod i'n gwybod fy mod i'n ddysgwr gweledol, dwi'n sicrhau bod fy adolygu'n cynnwys lluniau, diagramau neu fideos, ac mae wedi fy helpu gryn lawer! Mae yna lwyth o offer ar y rhynggrwyd i ddarganfod eich arddull dysgu; rhwch gynnig ar rai o'r rhain i weld a allwch chi addasu'ch offer i weddu i'ch ymennydd rhyfeddol ychydig yn well!

Gwobrwo'ch hun!

Mae astudio a chwblhau asesiadau yn waith caled, ac er ymhen ychydig wythnosau rwy'n gobeithio y cewch chi farciau anhygoel sydd, wrth gwrs, y wobr orau, does dim drwg mewn gwobrwo'ch hun wrth fynd ymlaen â'r gwaith. Cyn i chi ddechrau adolygu, meddyliwch am rywbeth a fydd yn gwneud i chi wenu, a gosodwch darged cysylltiedig â gwaith i'ch hun i'w ennill. P'un a yw hynny'n fwyta Starburst am bob tudalen o nodiadau rydych chi'n eu hysgrifennu, neu'n wyllo'ch hoff ffilm gyda phryd bwyd tecawê ar ôl cyflwyno'ch asesiad amgen, mae'n bwysig cydnabod eich gwaith caled.

Bydd hyn hefyd yn eich helpu i fwynhau'ch amser i ffwrdd o'ch adolygu heb deimlo'n euog nac y dylech fod yn gweithio yn hytrach na chael rhywfaint o fwynhad...



Rhannwch eich tasgau

Efallai bod hyn yn ymddangos yn amlwg, ond mae fy fersiwn i ychydig yn wahanol. Mae gan bob un ohonom resymau unigol pam rydyn ni'n gohirio gwneud pethau. Efallai fod hyn oherwydd nad ydych chi'n mwynhau'r pwnc, mae rhywbeth yn rhy anodd, neu efallai eich bod chi'n gwybod y bydd yn cymryd mwy o amser na'ch tasgau eraill. Er mwyn sicrhau eich bod yn lledaenu'ch llwyth gwaith yn gyfartal, a pheidio â chanfod esgusodion i beidio â gwneud y darnau sy'n boendod i chi, ceisiwch lunio grid cyflawni pethau'. Dewiswch 2 ffactor sydd bwysicaf i chi wrth benderfynu ar beth rydych chi'n mynd i ganolbwyntio arno. Fel enghraifft, fe ddefnyddiwn: a yw rhywbeth yn hawdd ei wneud neu'n anoddach, ac a fydd yn cymryd cryn amser neu'n rhywbeth cyflym iawn! Lluniwch grid 2x2 i chi'ch hun, gydag un ffactor ar hyd y brig a'r llall i lawr yr ochr. Rhannwch eich holl dasgau rhwng y 4 cwadrant ar sail ble maen nhw'n ffitio orau i gyd-fynd â'ch ffactorau. Wrth osod eich tasgau ar gyfer y diwrnod, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dewis o leiaf un eitem o bob rhan o'ch grid, fel eich bod chi'n gwybod nad ydych chi'n gadael y pethau gwaethaf tan y diwedd! Peidiwch â phoeni, i'r holl ddysgwyr gweledol sydd yn eich plith, rydw i wedi llunio enghraifft isod!

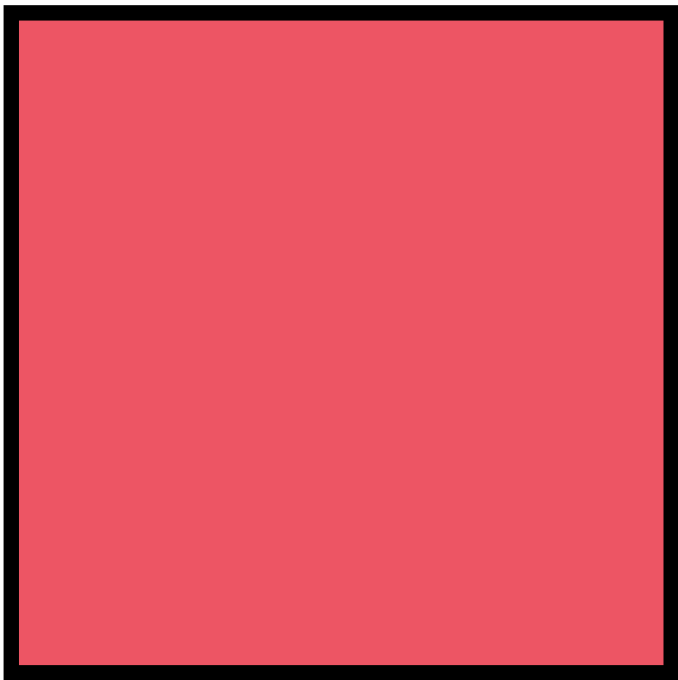
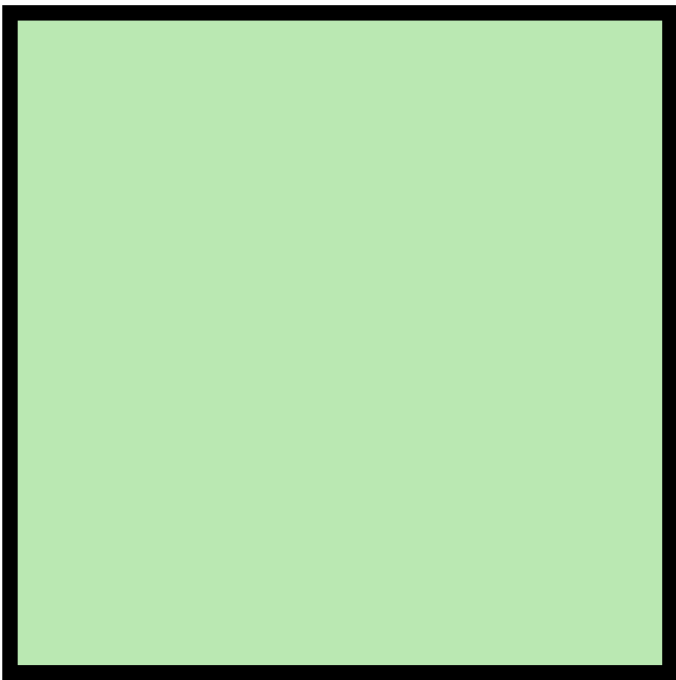
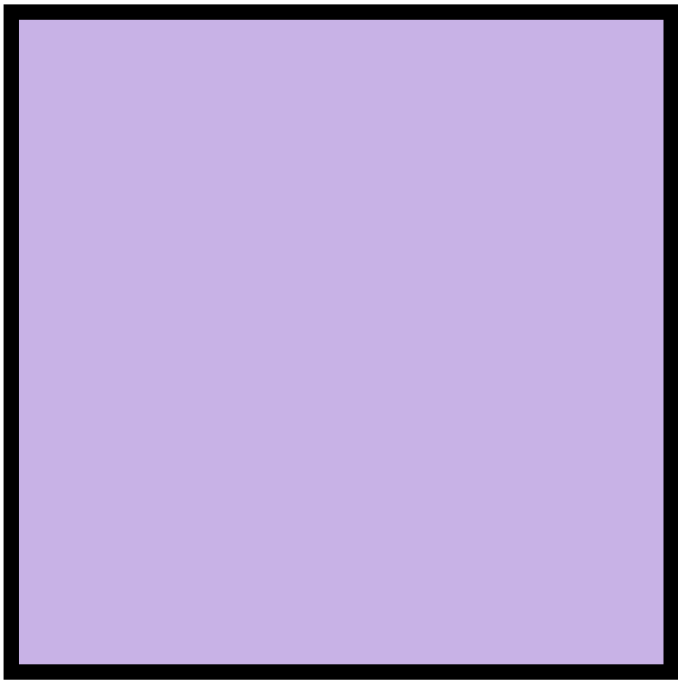


AMSER BYR

AMSER HIR

HAWDD

ANODD



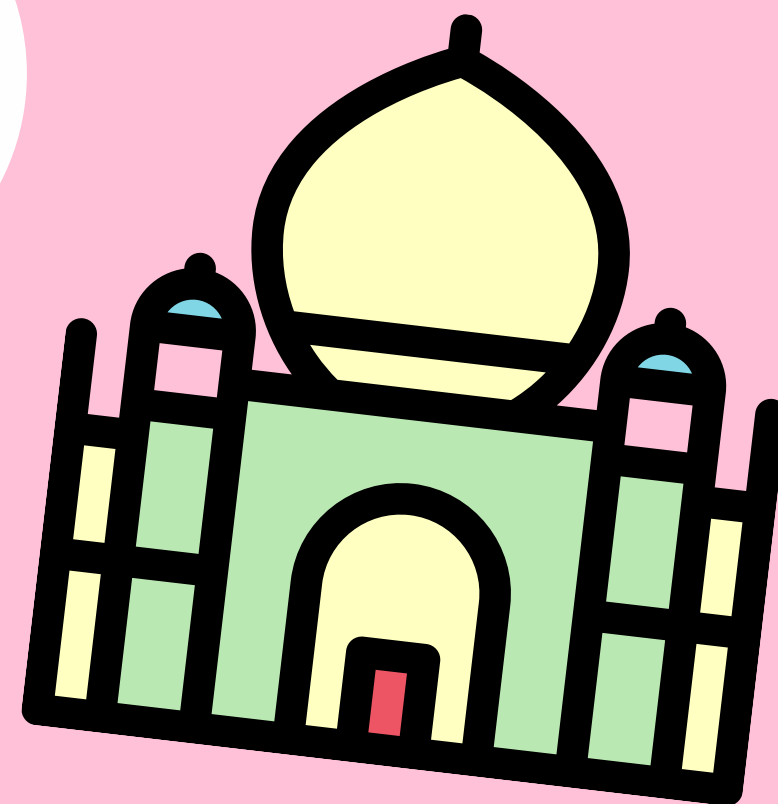
Memory Hacks

2

Nawr eich bod wedi cael trefn ar eich patrwm astudio, mae'n bryd mynd ati i astudio go iawn! Mae ein hymennydd yn beth pwerus, ond weithiau mae'n dal i ymddangos bod yr orsaf wybodaeth wedi cau i lawr yn llwyr. Dyma rai triciau i'ch helpu chi i gael eich cof i gweithio'n well!

Lluniwch balas cof

Os ydych chi'n ffan o Sherlock Holmes, yna mae'n debyg y byddwch chi'n gyfarwydd â phalas cof. Mae hon yn dechneg a ddefnyddir i fapio gwybodaeth fel rhestrau neu ffeithiau trwy gysylltu pob eitem y mae angen i chi ei chofio gyda lleoliad neu eitem mewn man rydych chi'n ei adnabod yn dda. I wneud eich un chi, edrychwch ar yr erthygl ddefnyddiol hon <https://litemind.com/memory-palace/>



Defnyddio lliwiau

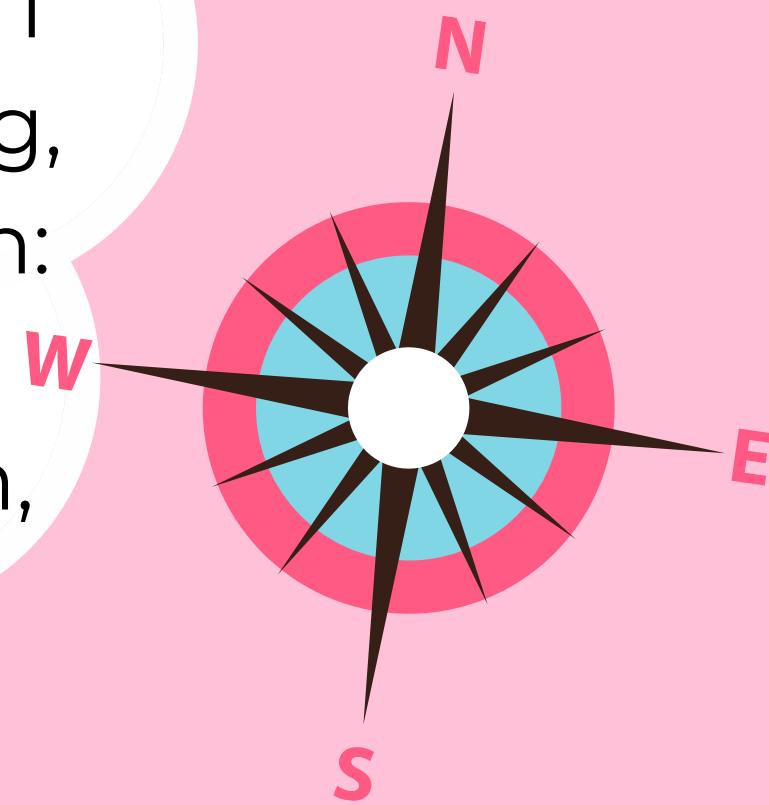
Wrth ysgrifennu'ch nodiadau, dewiswch liw i'w neilltuo i bob thema neu bwnc y mae angen i chi roi sylw iddo. Pan fyddwch chi'n adolygu'r wybodaeth yn nes ymlaen, ewch trwy'r holl liwiau a ddefnyddiwyd gennych; dylai hyn eich helpu i beidio â gadael unrhyw beth allan!

Lluniwch ymadrodd bachog

Ar gyfer unrhyw beth byr ond pwysig, gall defnyddio mnemonig fod o gymorth mawr.

Dewiswch lythyren gyntaf pob gair y mae angen i chi ei gofio a gwnewch hwn yn ymadrodd bachog, er enghraifft, i gofio enwau'r planedau yn eu trefn:

Mewn Gwely Y Mae Ianto'n Sâl Wedi Naw Pizza
Mercher, Gwener, Y Ddaear, Mawrth, Iau, Sadwrn,
Wranws, Neifion, Plwto



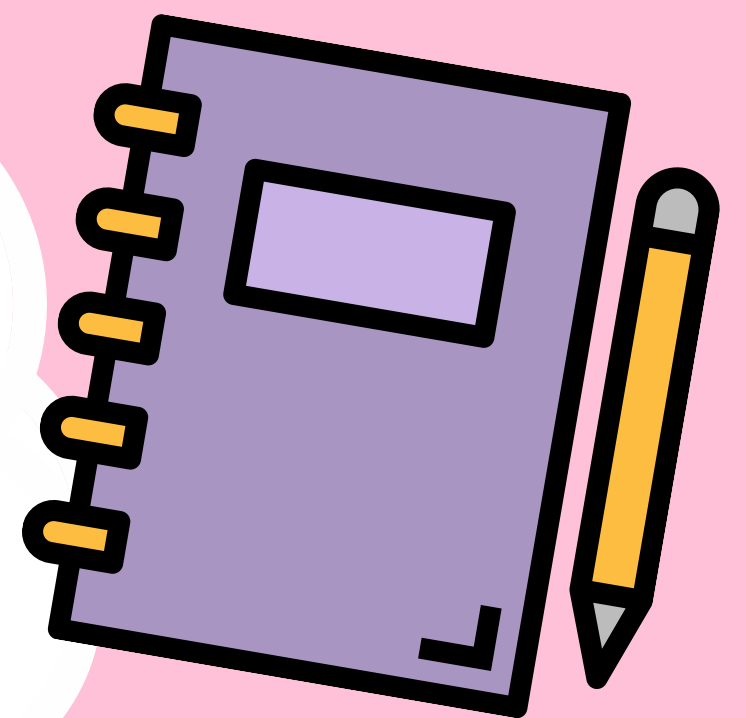
Ffurio cysylltiadau

Fel y pwyntiau diwethaf, mae unrhyw fath o gysylltiad yn hynod bwerus o ran cofio pethau! Os yn bosibl, gwnewch eich adolygu yn yr un lle gwaith ag y byddwch chi'n sefyll eich asesiad; byddwch chi'n cofio llawer mwy na fydddech chi'n ei feddwl! Gallwch hefyd roi cynnig ar hyn trwy wisgo'r un persawr, trefnu'ch desg mewn ffordd benodol, neu ailchwarae'r un gân yr oeddech chi'n arfer astudio iddi!



Ailadrodd, ailadrodd, ailadrodd!

Y ddyfais fwyaf pwerus arall ar gyfer cofio pethau yw ailadrodd, (dyma sut mae gwybodaeth yn symud o gof tymor byr i'r cof hir-dymor)! Ysgrifennwch eich nodiadau drosodd a throsodd, trowch eich troednodiadau yn alaw fachog, neu efallai eu hadrodd nhw yn uchel sawl tro. Yn y pen draw, bydd yn aros yn y cof!



3

Combating Stress

Nawr ein bod wedi siarad am rai o'r pethau a fydd yn eich helpu trwy eich asesiadau, gadewch i ni fynd i'r afael â rhywbeth na fydd o unrhyw gymorth i chi...

STRAEN.

Mae'n hollol naturiol teimlo straen, yn enwedig gyda phwysau aseiniad, ond mae yna lawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i geisio ei gadw dan reolaeth.

Dyma rai ohonyn nhw



Cynlluniwch ymlaen llaw

Mae gwybod beth yw eich amcanion a phryd y dylech fod wedi eu cyflawni yn ffordd wych o gadw ar y trywydd iawn ac atal gorlwytho ar y funud olaf! Gwnewch restr o bopeth sydd angen i chi ei gyflawni a rhannwch y tasgau hyn ar draws yr amser sydd gennych chi tan eich asesiad ...



Gwnewch amser ar gyfer yr hyn rydych chi'n ei fwynhau

Fe wnaethon ni benderfynu bod cymryd seibiannau'n allweddol, ond mae'r ffordd rydych chi'n eu defnyddio'r un mor bwysig. Mae myfyriwr dan straen sydd ag aseiniadau i'w cwblhau yn dal i fod yn ddynol, gyda hobiau a diddordebau, a bydd peidio â chymryd rhan yn y pethau sy'n gwneud i chi wenu yn ychwanegu at y pwysau yr ydych chi'n ei deimlo. Mae cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn hanfodol!!



Gofalwch amdanoch chi'ch hun

Rwy'n gwybod bod hyn yn llawer haws dweud na gwneud, ond fel y byddwch chi wedi clywed sawl tro dros y blynyddoedd, 'mae corff iach yn golygu meddwl iach'. Heb fwyd da, ychydig o ymarfer corff, a digon o gwsg, ni fydd eich ymennydd yn gallu cadw i fyny â'r holl waith caled rydych chi'n ei wneud i gwblhau eich astudiaethau. Gofalwch amdanoch eich hun a gwnewch yn siŵr bod eich adolygu'n cyfrif!



Cadwch yn gymdeithasol

Mae'r rhyngwrdd wedi datblygu cryn lawer mewn cyfnod byr iawn, a hyd yn oed pan fyddwch chi'n gweithio gartref mae yna ddigon o ffyrdd i gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau. Cynlluniwch nosweithiau gemau rhithwir, dewch o hyd i ffrind igyfathrebu â nhw, neu hyd yn oed ewch ati i gynnal sesiwn astudio rithwir. Mae'n hawdd ynysu'ch hun wrth ganolbwyntio ar asesiadau heb fod y pandemig yn ei gwneud yn anoddach, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn blaenoriaethu amser i fod gydag eraill, hyd yn oed os nad ydych chi gyda nhw mewn gwirionedd...

Key Contacts



Er fy mod yn ffyddiog y gall yr hintiau handi hyn eich helpu i ymdopi â'ch astudiaethau, does dim amheuaeth nad yw'r adeg hon o'r flwyddyn yn anodd. Os oes angen help ychwanegol arnoch, dyma rai cysylltiadau allweddol y dylech wybod amdanynt



Togetherall
<https://www.aber.ac.uk/en/sscs/wellbeing/togetherall/>

Gwasanaeth Cyngori
UMAb
<https://www.umbersu.co.uk/cyngor/>

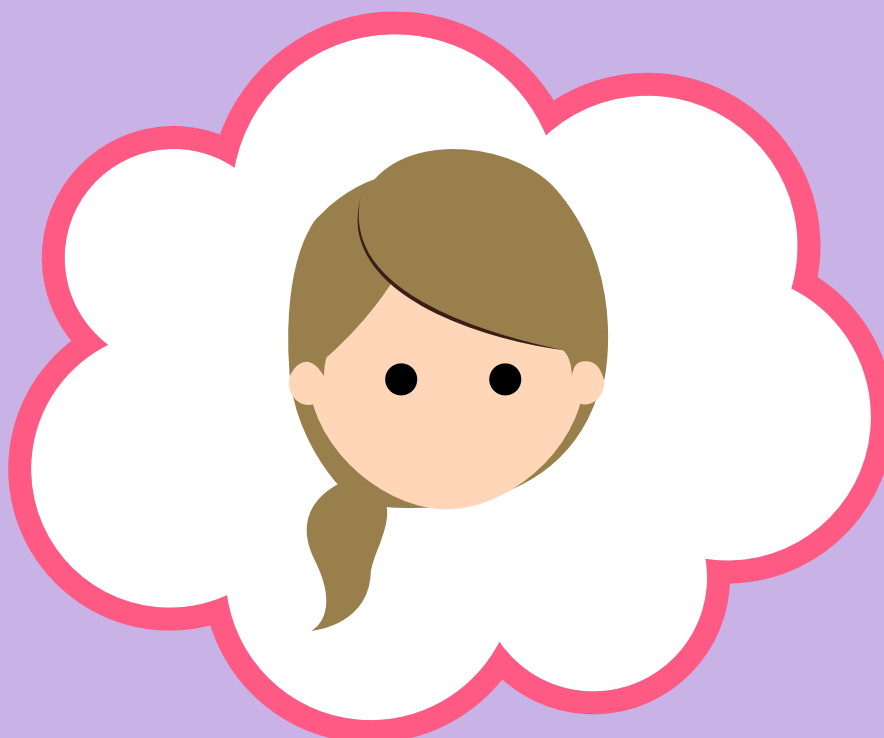


Gwasanaeth Llesiant
Cymorth i Fyfyrwyr
<https://www.aber.ac.uk/cy/sscs/wellbeing/>

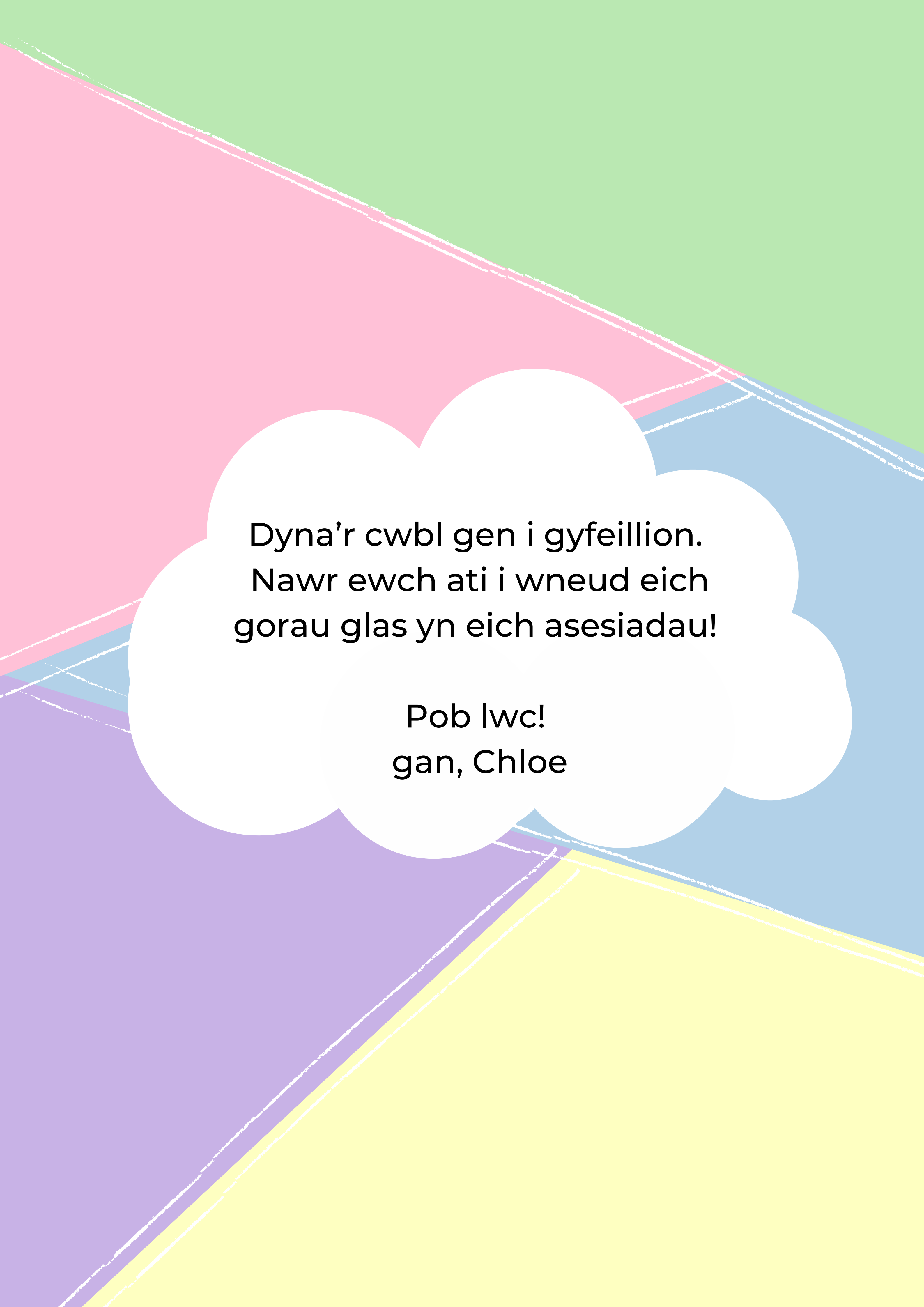


Cynrychiolwyr
Academaidd
<https://www.umaber.co.uk/llywioaber/cynrychiolwyrmyfyrwyr/darganfodcynrychiolwyr/>

Fi!
Eich Swyddog Materion
Academaidd



Subject librarians
<https://www.aber.ac.uk/cy/is/library-services/librarians/>



Dyna'r cwbl gen i gyfeillion.
Nawr ewch ati i wneud eich
gorau glas yn eich asesiadau!

Pob lwc!
gan, Chloe