

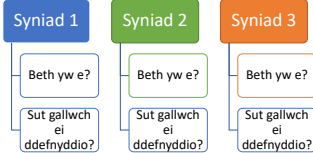
## Tips i'ch helpu i ddysgu'n effeithiol

Tamsin Cathan Davies  
Cyfrannwr y Celfyddydau a'r Gwyddorau  
Cymdeithasol



### Sut i gofio'r sesiwn yma

- Cymerwch nodiadau
- Byddai i'n gofyn ichi ar y diwedd beth rydych chi'n ei gofio



Dyma beth dw i eisiau ichi ei wneud yn ystod y sesiwn heddiw.

Ar y diwedd, byddai i'n gofyn ichi beth ydych chi'n ei gofio.

Pam mae rhai myfyrwyr yn dysgu'n well nag eraill?

✓ Awgrym:  
Defnyddiwch strategaethau da



### Ble i gael strategaethau

- *Six Strategies for Effective Learning* gan Yana Weinstein, Megan Smith, ac Oliver Caviglioli  
<http://www.learningscientists.org>

- Gweler y daflen am fwy o wybodaeth



Rydym ni'n defnyddio rhai o'r chwe strategaeth ar gyfer dysgu'n effeithiol gan Learning Scientists. Mae rhagor o ffynonellau da yn y daflen.

Mae strategaethau yn gweithio gyda meddylfryd

Mae'r myfyrwyr hyn yn gwneud yn well!

#### Sefydlog

- Mae dysgu yn hawdd neu'n anodd gan ddbynnu ar allu naturiol
- Does dim modd newid canlyniadau
- Rydych chi'n dysgu orau mewn pynciau sy'n teimlo'n hawdd
- Osgoi heriau

#### Twf

- Mae dysgu yn anodd yn aml
- Mae modd gwella canlyniadau gydag ymdrech a dulliau da
- Mae'n bosib dysgu'n dda, hyd yn oed mewn pynciau sy'n teimlo'n anodd
- Coffeidio heriau

Pam mae strategaethau'n bwysig?

Mae strategaethau yn gweithio gyda meddylfryd.

Dyma ddau fath o feddylfryd.

Pobl gyda meddylfryd sefydlog ....

Pobl gyda meddylfryd twf....

P'un sy'n dysgu yn well?

Iawn!

<p>Y fformiwla meddylfryd twf ar gyfer llwyddiant</p>  <p>✓ Awgrym: Cofleidiwch heriau – os yw'n teimlo'n anodd, mae'n gweithio!</p>	<p>Os ydych chi'n dilyn strategaeth wael, mae'n bosib fyddwch chi'n ddim yn dysgu – dim ots pa mor galed rydych chi'n trio.</p> <p>Osgowch y llwybr hawdd – mae angen ymestyn eich hunan – felly os ydych chi'n ffeindio pethau'n anodd, peidiwch â gwneud dim ond y problemau hawdd neu ddim byd.</p> <p>Ceisiwch adnabod beth rydych chi'n ei ddeall a beth dydych chi ddim yn ei ddeall ac yna gweithio tuag at ddatblygu eich dealltwriaeth o'r pwynt yna.</p> <p>Mae rhywun sy'n codi pwysau yn codi pwysau i ddatblygu cyhyrau – mae rhywun sy'n astudio yn gorfod ymarfer i ddatblygu cyhyr ei ymennydd.</p>
<p>Ydych chi wedi cael y profiad yma?</p> 	<p>Wnawn ni gymryd cam yn ôl.</p> <p>Ydych chi wedi cael y profiad yma?</p> <p>(clic) Beth am hyn?</p> <p>Mae'r llun ar y chwith yn dangos dysgu goddefol (passive learning).</p> <p>Mae'r llun ar y dde yn dangos dysgu gweithredol – meddwl, cwestiynau, darllen, ysgrifennu, gwneud tasgau.</p>
<p>Dysgu'n weithredol yn y brifysgol</p> 	
<p>Beth mae eich darlithwyr yn y brifysgol yn disgwyl ichi ei wneud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Mynd i ddosbarthiadau a thalu sylw</li> <li> Cymryd rhan a chyfrannu</li> <li> Meddwl yn feirniadol am y deunydd</li> <li> Paratoi cyn y dosbarth, adolygu ar ôl</li> </ul>	<p>Dyma rai pethau dysgu gweithredol mae eich darlithwyr yn disgwyl ichi eu gwneud.</p>

## Diffinio dysgu gweithredol

Students do not learn much just by sitting in classes listening to teachers, memorizing pre-packaged assignments, and spitting out answers. They must **talk** about what they are learning, **write** about it, relate it to past experiences, **apply** it to their daily lives. – Chickering & Gamson

doing things and **thinking** about what they are doing – Bonwell & Eison

Creu

## Tasg Wybyddol Gweithredol (tasg meddwl)



✓ Awgrym – Mae'r myfyrwyr gorau yn gwneud hyn eu hunain yn barod. Rydych chi'n gallu gwneud yr un peth!

Dyma syniad Mary Jacob, sy'n gweithio ym Mhrifysgol Aberystwyth – mae hi wedi cyhoeddi papur amdano.

Y peth pwysig yw'r rhan meddwl.

Beth ydych chi'n ei wneud fel arfer mewn darlith i ddysgu'n well?



Pa strategaethau ydych chi'n eu defnyddio fel arfer pan fyddwch chi'n darllen erthygl neu lyfr?



## Rhai ffyrdd o greu tasg meddwl

### Mynd i ddarlith neu wyllo fideo

Diffinio termau allweddol yn eich geiriau eich hunain

Dod o hyd i enghreifftiau yn y byd go iawn

Dyfeisio cwestiynau ar gyfer cwisio nes ymlaen

### Darllen erthygl neu lyfr

Gwerthuso'r ddadl i weld a yw'r dystiolaeth yn cefnogi'r casgliadau

Meddwl am ffyrdd o ddefnyddio'r syniadau newydd yn ymarferol

Cyfluttu'r theori newydd gyda rhai rydych chi wedi'u dysgu yn barod

Dyma rai syniadau i'ch helpu i gychwyn arni gyda dylunio eich tasgau meddwl eich hunain.

Efallai byddwch chi'n meddwl am fwy!

## Ymarfer galw i gof

Gadael lle rhwng pethau a'u cymysgu!

Dyma tips gan y Learning Scientists



Nawr byddwn ni'n siarad am dair strategaeth gysylltiedig y Learning Scientists.



ond mae hyn yn cwmpo yn gyflym. Rydyn ni wedi anghofio hanner o fewn y diwrnod cyntaf.

Ceisiwch ailymweld â'r deunydd o fewn diwrnod a gwneud ymarfer galw i gof. Bydd yn rhoi hybu eich cof yn ôl i 100%. Nawr, mae'r gromlin yn mynd yn fwy gwastad a bydd yn cymryd mwy o amser cyn ichi anghofio hanner y deunydd. Os ydych chi'n parhau i roi hwb i'ch cof, yn y pendraw byddwch chi'n dysgu'r deunydd cystal bydd modd ichi ddefnyddio'r wybodaeth newydd nes ymlaen. Dyma ein nod.

Mae cyfeiriad a linc yn y daflen - Ebbinghaus, Hermann. Wedi'i gyfieithu gan Henry A. Ruger a Clara E. Bussenius. Memory: a contribution to experimental psychology (Efrog Newydd: Teachers College, Columbia University, 1913).  
<http://psychclassics.yorku.ca/Ebbinghaus/index.htm>

✓ Awgrym: Ymarfer yn syth ar ôl dysgu ac ail-adrodd!

Galw i gof, peidiwch ag ail-ddarllen yn unig

Profi ac ail-ddysgu tua bob tair wythnos

Cromlin anghofio Ebbinghaus – mae'r rhan fwyaf o anghofio yn digwydd yn y 20 munud cyntaf ar ôl dysgu deunydd newydd

The curve of forgetting and the distribution of practice Journal of educational psychology [0022-0663] Easley cyfrol:28 rhifyn:6 tud:474 -478

Ebbinghaus, Hermann. Wedi'i gyfieithu gan Henry A. Ruger a Clara E. Bussenius. Memory: a contribution to experimental psychology (New York: Teachers College, Columbia University, 1913).  
<http://psychclassics.yorku.ca/Ebbinghaus/index.htm> (Cyrchwyd 17 Medi 2023).

Cymysgu pynciau – ymarfer wedi'i blethu

Sesiwn 1	Pwnc A	Pwnc B	Pwnc C
Sesiwn 2	Pwnc B	Pwnc A	Pwnc C
Sesiwn 3	Pwnc C	Pwnc B	Pwnc A
Sesiwn 4	Pwnc B	Pwnc C	Pwnc A

• Newidiwch y drefn bob tro

• Osgowch ymarfer mewn bloc – astudiwch bynciau eraill rhyngddynt!

Dwy ffordd o astudio

✓ Awgrym: Plethwch eich ymarfer

<p><b>Astudio mewn bloc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Astudio un pwnc nes eich bod chi'n teimlo eich bod chi wedi'i feistrolli, yna symud ymlaen i'r pwnc nesaf</li> <li>Teimlo'n haws, ond...</li> <li>Cofio llai</li> <li>Anghofio'n hawdd dros amser</li> </ul>	<p><b>Astudio wedi'i blethu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cymysgu'r pynciau mewn un sesiwn a dros y sesiynau</li> <li>Teimlo'n fwy anodd, ond...</li> <li>Cofio mwy</li> <li>Dal gafael ar fwy dros amser</li> </ul>
---	---

Dyma ddwy ffordd o astudio: mewn bloc ac wedi'i blethu


Pa fyfyrwyr sy'n gwneud yn well?

Rydych chi'n iawn!

Cardiau fflachio

- Creu yn fuan ar ôl dysgu
- Atebion ar y cefn
- Ateb o'ch cof, yno gwirio
- Gwneud gyda phartner astudio
- Ail-ymweld bob 3 wythnos
- Cadw'r rhai rydych chi wedi'u dysgu yn y pac

✓ Awgrym: Defnyddiwch alw i gof, nid dim ond adnabod



Mae cardiau fflachio'n ffordd o ddefnyddio'r strategaethau hyn ond dyma ychydig o dips i gael y gorau ohonynt.

Peidiwch â rhoi'r wybodaeth i gyd ar un ochr y cerdyn, oherwydd byddwch chi'n ail-ddarllen yn lle galw i gof.

Am yr un rheswm, peidiwch ag edrych ar un ochr ac yna'r llall. Edrychwch ar un ochr a thrio galw'r wybodaeth i gof. Trowch y cerdyn drosodd dim ond i wirio.

Mae'n hawdd cael teimlad ffug eich bod chi'n dysgu, felly cadwch y rhai rydych chi wedi'u dysgu yn y pac ac ail-ymweld â'r cardiau nes ymlaen.

Bydd hyn yn eich helpu i drechu'r gromlin anghofio!

Cerdyn fflachio: enghraifft 1



Dyma enghraifft o ddefnyddio cardiau fflachio i alw i gof.

Os ydych chi'n dysgu Gujarati, gallwch roi'r wyddor Gujarati a'r ynganiad ar un ochr a'r ystyr ar yr ochr arall.

Ewch yn y ddau gyfeiriad. Edrychwch ar y Gujarati a galw'r ystyr i gof.

Edrychwch ar yr ystyr a dweud neu ysgrifennu'r gair.

Cerdyn fflachio: enghraifft 2




Risg llyngyr ar dir pori



Mae'r un egwyddor yn gweithio gyda phynciau eraill.

Edrychwch ar y cysyniad 'risg llyngyr ar dir pori' a galw i gof y mathau o dir pori lle mae'r risgiau'n uchel, canolig neu isel.

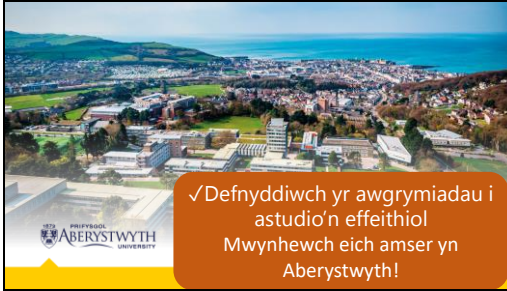
Edrychwch ar yr ochr arall i wirio a oeddech chi'n gywir neu a oeddech chi wedi methu unrhyw beth.

	<p>Ewch yn y cyfeiriad arall – edrychwch ar y diagram o leoliadau a lefel y risg a cheisio cofio pa gyflwr sydd dan sylw.</p> <p>Byddwch chi'n synnu faint mae hyn yn eich helpu i gofio, o'i gymharu ag ail-ddarllen yn unig.</p>
<p>Beth mae myfyrwyr yn dweud am gardiau fflachio</p> <p>Mae wedi gwneud astudio'n fwy pleserus a llai o straen.</p> <p>O'r diwedd! Dw i'n dysgu ... ac yn effeithiol iawn</p> <p>Mae dysgu cymaint yn haws, mae'n teimlo fel twyllo</p>	<p>Dyma ychydig o ddyfyniadau go iawn gan fyfyrwyr Aberystwyth yn yr Adran Gwyddorau Bywyd pan oedd eu darlithydd wedi eu cael i ddefnyddio cardiau fflachio.</p>
<p>Gwnewch ddysgu'n effeithiol a hwyl!</p> <p>✓ Awgrym: Ymarfer cwestiynau gyda phartneriaid</p> 	<p>Rwy'n awgrymu eich bod chi'n ffeindio ffyrdd i ymarfer gyda phartneriaid, boed gyda chardiau fflachio neu fathau eraill o astudio.</p> <p>Gallwch chi ymarfer cofio gwybodaeth neu ymarfer dadansoddi deunydd darllen yn feiriadol – e.e. Beth oedd prif bwynt yr erthygl rydyn ni wedi'i darllen? Pa dystiolaeth oedd yn ei gefnogi? Oedd y ddatl yn eich perswadio a pham? Sut mae'n cysylltu â darllen arall rydyn ni wedi'i wneud? Ayyb</p> <p>Crëwch eich tasgau gwybyddol! (tasgau meddwl)!</p>
<p>Sut ydych chi'n gallu defnyddio'r strategaethau hyn?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meddwl am 1 munud</li> <li>• Ysgrifennwch eich syniadau i lawr</li> </ul> 	<p>Ysgrifennu yn y sgwrs os bydd y sesiwn yn fwy – 5 munud i wneud hyn.</p>
<p>Beth ydych chi'n ei gofio o'r sesiwn heddiw?</p> 	<p>Ysgrifennu i lawr – yn y sgwrs os yn fyw</p>

Beth fyddwch chi'n ei wneud yn wahanol i astudio nawr?



Ysgrifennu i lawr – yn y sgwrs os yn fyw



✓Defnyddiwch yr awgrymiadau i astudio'n effeithiol  
Mwynhewch eich amser yn Aberystwyth!

Gobeithio y byddwch chi'n defnyddio'r tips yma i ddysgu'n dda!

Mwynhewch eich amser ar ein campws cyfeillgar, cefnogol ac yn y coleg ger y lli!