

Edrych yn ôl, adolygu ac adfyfrio

"Rwy'n hoffi meddwl am yr hyn dw i wedi ei wneud, sut dw i wedi wneud, ac a oes lle i wella. Oes fel arfer!"



Mae adfyfrio yn ei hanfod **yn golygu gwerthuso'n feirniadol rhywbeth rydych wedi ei wneud.**

Mae hwn yn arfer ddefnyddiol iawn pan fyddwch yn ei wneud yn iawn. Mae'n eich helpu i **weld y pethau oedd yn llwyddo** a'r pethau **nad oeddent yn llwyddiannus.**

Mae'n fwy na phenderfynu eich bod wedi gwneud rhywbeth yn dda neu'n wael, rydych yn gweld y rhesymau pam.

Isod, **ceir enghraifft o ffurflen adfyfrio** a ddefnyddir gan fyfyrwyr i nodi pa sgiliau da sydd ganddynt a'r sgiliau sydd angen gwaith.

Mae llenwi ffurflen fel hon yn eich gorfodi i ystyried y pethau cadarnhaol yn ogystal â'r pethau negyddol. Mae'n llawer rhy hawdd canolbwyntio ar y naill neu'r llall.

Trwy werthuso eich gwaith, yr ydych yn dod yn **ymwybodol** o sut rydych yn gweithio, yn meddwl ac yn datrys problemau. Trwy ddefnyddio ffurflen, gallwch weld beth sy'n gweithio a beth sydd ddim.

Efallai y gwelwch hefyd fod **gwahanol strategaethau'n** gweithio'n well gyda **gwahanol fathau** o waith.

Ffurflen adfyfrio

Dyddiad:		Aseiniad:		Modiwl:
Meini Prawf Marcio	Pa radd y buaset yn rhoi i chdi dy hun am y modiwl /aseiniad?	Pa ddwy sgil/strategaeth sydd wedi cyfrannu mewn ffordd bositif i dy radd?	Pa sgiliau /strategaethau y medri wella arnynt?	Sut mae'r sgiliau yma wedi cyfrannu tuag at dy radd (beth oedd yr elfennau bositif, sut y buaset yn gwella?)
Deall y pwnc				
Ymchwilio Deunyddiau Priodol				
Rheoli Amser				
Cymhwysio Gwybodaeth				
Defnydd o Wybodaeth				
Cyfathrebu a Chyflwyno				
Ansawdd yr Aseiniad				
Gradd yr Aseiniad /Modiwl			Sut mae'r Radd yn cymharu â pham?	