

# Rheoli amser

*Mae problemau gyda rheoli amser yn tueddu i ddod o dan ddau gategori: y cyntaf yw bod gormod i'w wneud heb ddigon o amser, a'r ail yw peidio cyflawni llawer er bod digonedd o amser. Beth am ddechrau drwy chwalu myth:*

Many people believe that there is a direct relationship between study-time and academic success. In other words, the more time you spend studying, the better you will do in examinations. Unfortunately, this theory is misleading for two reasons. First you can sit in front of your book for hours and yet achieve nothing because of a tendency to daydream. In addition, research shows that it is the quality rather than quantity of your study that determines the richness of your learning.

(Moran, 1997, t. 29)

## Gwneud defnydd da o'ch amser

I ddechrau rhaid i chi wneud yn siŵr eich bod chi am newid eich arferion. Os byddwch yn penderfynu gwneud newidiadau, bydd rhaid i chi nodi beth yw eich gwendidau. Dyma'r rhai sydd wedi eu nodi fel y rhai mwyaf cyffredin:

- Diffyg canolbwyntio, ddim yn gwybod sut na ble i ddechrau
- Ymdroi
- Neidio tasgau
- Peidio sylweddoli faint o amser sydd ei angen ar gyfer gweithgareddau (e.e. teithio)
- Gormod o alwadau y tu allan i'r Brifysgol
- Anawsterau gyda blaenoriaethu

Ond mae angen edrych yn ddyfnach hefyd. Os ydych chi'n rhywun sy'n ymdroi, beth yw'r achos am hynny? Ydych chi'n brin o ysgogiad? Pam? Os yw'n teimlo fel bod gormod o bethau gennych i'w gwneud drwy'r amser, ai'r broblem yw eich bod yn cael trafferth dweud 'na'? Beth sy'n eich rhwystro chi rhag blaenoriaethu?

## Creu amser astudio o ansawdd

Isod mae rhestr o'r atebion mwyaf cyffredin er mwyn rheoli amser yn well.

- Gosodwch nodau bob dydd (gydag amcanion ymarferol y gallwch eu cyrraedd yn hytrach nag amcanion gor-uchelgeisiol neu aneglur)
- Gosodwch flaenoriaethau astudio dyddiol
- Crëwch drefn reolaidd (ar gyfer amseroedd gweithio a lleoedd gweithio)
- Rhannwch dasgau yn elfennau llai, haws eu rheoli
- Gwnewch y tasgau bach yn gyntaf a symud ymlaen at y rhai mwy heriol
- Astudiwch am gyfnodau byr, ond yn rheolaidd
- Diweddwch eich cyfnod astudio drwy osod tasg ar gyfer y diwrnod canlynol
- Weithiau dylech fwrw golwg dros yr amser rydych yn ei gymryd ar wahanol bynciau neu gyrsiau

- Crëwch batrymau gwaith sy'n cyd-fynd â'ch cloc corfforol (e.e. efallai ei bod yn well gennych wneud gwaith heriol ar adeg penodol o'r dydd)
- Gwnewch amserlen (yn cynnwys amser hyblyg rhag ofn i rywbeth godi neu rhag ofn i rywbeth gymryd mwy o amser na'r disgwyl)
- Cofnodwch ddyddiadau cau ar gyfer pob semester ar gynlluniwr blwyddyn
- Trafodwch gyfnodau astudio gyda'r bobl rydych chi'n byw gyda nhw
- Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd
- Rhowch amser rhydd i chi eich hunan
- Rhowch wobrau i chi eich hunan

Rhaid i chi roi cyfle i'r atebion yma weithio. Er enghraifft, mae creu trefn reolaidd yn cymryd amser a disgyblaeth! Byddwch yn barod i addasu eich dull os bydd angen. Yn bwysicach na dim, cymerwch reolaeth o'r amser sydd gennych i'w reoli.

### **Defnyddio amser yn fwy effeithiol: Ymarferiad**

- 1 Dewiswch ddiwrnod astudio arferol diweddar.
- 2 Rhestrwch beth wnaethoch chi, fesul awr, am gyfnod o 24 awr (gallwch wneud hyn drwy dynnu llun cylch a'i rannu yn 24 cylchran – gweler tudalen 3 y llawlyfr hwn). Bydd rhai gweithgareddau, fel 'cysgu' yn llenwi sawl cylchran neu floc.
- 3 Rhannwch yr amser yn oriau nad oedd gennych reolaeth drostynt (darlithoedd, teithio, swydd, gofal plant ac ati) a nifer yr oriau lle roedd gennych reolaeth (astudio, cysgu, ymarfer corff, ymlacio ac ati).
- 4 I ddechrau, edrychwch i weld a oedd y diwrnod yn cynnwys digon o oriau 'rheoladwy' ar gyfer eich astudiaethau. Os nad oedd, cymerwch olwg fanylach ar yr oriau 'anrheoladwy'. Os oes gennych broblem gyson o ddiffyg amser astudio, meddyliwch am wneud ychydig o newidiadau mwy. Efallai y bydd rhaid i chi roi'r gorau i rywbeth, neu efallai y byddwch yn dod o hyd i ffyrdd o wneud pethau mewn llai o amser. Mae bob amser yn bosibl gwneud rhywbeth.
- 5 Edrychwch nawr ar yr amser rheoladwy, ac adolygwch pa mor dda y gwnaethoch chi ei ddefnyddio. A oes unrhyw bethau annisgwyl? Wnaethoch chi wastraffu tipyn o amser? Sut oeddech chi'n treulio cyfnodau bach o amser, er enghraifft ambell awr rhwng gwersi? Pa mor gynhyrchiol oeddech chi yn eich cyfnodau astudio? A wnaethoch chi adael unrhyw weithgareddau pwysig allan? Ydych chi'n gyffredinol falch gyda'r hyn rydych yn ei weld? Os nad ydych, allwch chi nodi beth aeth o'i le yn y cyfnodau rydych chi'n anhapus amdanynt?
- 6 Tynnwch lun neu siart arall, a rhannwch y diwrnod yn ôl sut yr hoffech fod wedi defnyddio eich amser. Anelwch i gael cydbwysedd rhwng gwahanol weithgareddau, y rhai lle mae gennych reolaeth a'r rhai lle nad oes gennych reolaeth, a gadewch fylchau ar gyfer amser rhydd. Gall hyn fod yn sail ar gyfer unrhyw newidiadau y byddwch yn penderfynu eu gwneud. Ond peidiwch â bod yn rhy anhyblyg!

### **Cyfeirnodau a darllen pellach:**

Moran, A.P. (1997) Managing your own learning at university. Dulyn: Gwasg Coleg Prifysgol Dulyn.

# Cylch amser

Sut rydw i'n defnyddio fy amser nawr NEU Sut hoffwn i ddefnyddio fy amser

