

Datblygu strategaethau astudio effeithiol (Develop effective study strategies)



About this free course

Find out more about studying with The Open University by [visiting our online prospectus](#).

This version of the content may include video, images and interactive content that may not be optimised for your device.

You can experience this free course as it was originally designed on OpenLearn, the home of free learning from The Open University -

<http://www.open.edu/openlearn/languages/welsh/datblygu-strategaethau-astudio-efeithiol-develop-ef-fective-study-strategies/content-section-0>.

There you'll also be able to track your progress via your activity record, which you can use to demonstrate your learning.

The Open University, Walton Hall, Milton Keynes, MK7 6AA, Tel.+44(0)1908 274066, Fax+44 (0)1908 653744

Copyright © 2016 The Open University

Intellectual property

Unless otherwise stated, this resource is released under the terms of the Creative Commons Licence v4.0 http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB. Within that The Open University interprets this licence in the following way:

www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn. Copyright and rights falling outside the terms of the Creative Commons Licence are retained or controlled by The Open University. Please read the full text before using any of the content.

We believe the primary barrier to accessing high-quality educational experiences is cost, which is why we aim to publish as much free content as possible under an open licence. If it proves difficult to release content under our preferred Creative Commons licence (e.g. because we can't afford or gain the clearances or find suitable alternatives), we will still release the materials for free under a personal end-user licence.

This is because the learning experience will always be the same high quality offering and that should always be seen as positive – even if at times the licensing is different to Creative Commons.

When using the content you must attribute us (The Open University) (the OU) and any identified author in accordance with the terms of the Creative Commons Licence.

The Acknowledgements section is used to list, amongst other things, third party (Proprietary), licensed content which is not subject to Creative Commons licensing. Proprietary content must be used (retained) intact and in context to the content at all times.

The Acknowledgements section is also used to bring to your attention any other Special Restrictions which may apply to the content. For example there may be times when the Creative Commons Non-Commercial Sharealike licence does not apply to any of the content even if owned by us (The Open University). In these instances, unless stated otherwise, the content may be used for personal and non-commercial use.

We have also identified as Proprietary other material included in the content which is not subject to Creative Commons Licence. These are OU logos, trading names and may extend to certain photographic and video images and sound recordings and any other material as may be brought to your attention.

Unauthorised use of any of the content may constitute a breach of the terms and conditions and/or intellectual property laws.

We reserve the right to alter, amend or bring to an end any terms and conditions provided here without notice.

All rights falling outside the terms of the Creative Commons licence are retained or controlled by The Open University.

Head of Intellectual Property, The Open University
The Open University

Contents

Introduction	4
Learning Outcomes	5
1 Pam meddwl am eich dysgu	6
1.1 Canlyniadau dysgu	7
1.2 Eich hanes dysgu	7
2 Dysgu gweithredol	8
2.1 Pwysigrwydd adborth	10
3 Sgiliau dysgu	10
4 Bod yn fyfyrwr	11
4.1 Offer ar gyfer myfyrdod	12
5 Rheoli eich amser a'ch lle	15
5.1 Rhoi trefn ar bethau a dod o hyd i fannau astudio	16
5.2 Cynllunio a blaenoriaethu	18
5.3 Ymyriadau ac oedi	21
Casgliad	23
Keep on learning	24
References	25
Acknowledgements	25

Introduction

Gellir gwella eich gallu i ddysgu drwy:

- gael eich ysgogi
- bod â diben clir
- dadansoddi sut rydych yn gwneud pethau
- bod yn barod i roi cynnig ar bethau newydd
- cydnabod beth sy'n gweithio orau i chi.

Os cymerwch ychydig o amser i feddwl sut rydych chi fel unigolyn yn dysgu'n effeithiol, fe welwch:

- y bydd astudio yn fwy pleserus
- y bydd yn haws deall deunydd y cwrs
- y byddwch yn tueddu i gofio themâu, cysyniadau neu dechnegau'r cwrs, a fydd yn helpu pan ddaw'r adeg i chi ysgrifennu aseiniadau neu baratoi at arholiadau.

Gall dod i wybod sut rydych yn dysgu eich helpu i ddatblygu technegau astudio sy'n gweddu i'ch anghenion a'r dasg dan sylw. Bydd gwella eich strategaethau astudio yn arbed amser i chi, yn ysgafnhau eich baich gwaith ac yn helpu i wella ansawdd eich gwaith.

Find out more about studying with The Open University by [visiting our online prospectus](#).

Learning Outcomes

Ar ôl i chi gwblhau'r uned hon, byddwch:

- yn deall pam bod meddwl am eich dysgu yn bwysig wedi meddwl am eich hanes a'ch profiadau dysgu
- wedi dysgu am ddysgu gweithredol
- yn deall pwysigrwydd adborth
- wedi datblygu sgiliau dysgu
- wedi dysgu sut i fyfyrrio ar eich dysgu.

1 Pam meddwl am eich dysgu

Treuliwch ychydig o amser yn pwysu a mesur hyn i gyd wrth astudio. Byddwch yn gallu cydnabod ac adeiladu ar eich cryfderau a gwneud penderfyniadau synhwyrol am sut i ddelio â phroblemau. Mae dysgu o adborth ar eich aseiniadau cwrs, myfyrio ar eich dysgu a bod yn barod i roi cynnig ar bethau newydd yn agweddau pwysig ar fod yn ddysgwr annibynnol ac effeithiol.

Byddwch yn gallu cydnabod ac adeiladu ar eich cryfderau a gwneud penderfyniadau synhwyrol am sut i ddelio â phroblemau.

Mae hefyd yn bwysig cadw dau beth mewn cof ynglŷn â dysgu.

- Nid oes un dull dysgu sy'n gwarantu llwyddiant. Mae'r ffordd orau o ddysgu yn dibynnu ar sawl ffactor gwahanol, a bydd angen i chi ganfod pa ddulliau dysgu ac astudio sy'n gweithio orau i chi - mae hyn hefyd yn dibynnu ar y sefyllfa neu'r dasg dan sylw.
- Er ein bod oll yn wahanol yn y ffordd rydym yn dysgu, mae sawl dull allweddol sy'n tueddu i fod yn effeithiol i lawer ohonom (e.e. darllen gweithredol a bod yn greadigol wrth wneud nodiadau).

Dysgwch fwy am ddarllen gweithredol a thechnegau gwneud nodiadau gyda gwefan Skills for OU Study yn <http://www.open.ac.uk/skillsforstudy/>.

Er bod dulliau dysgu sy'n gweithio'n dda yn ôl pob tebyg ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau astudio, fe welwch fod rhai pynciau lle mae angen datblygu sgiliau dysgu penodol ar eu cyfer. Er enghraifft, gallwch geisio dysgu rhaglenni cyfrifiadurol drwy ddarllen amdanynt (mae llyfrau ar ieithoedd cyfrifiadurol), ond mae'n haws ac yn fwy priodol dysgu drwy raglennu ac ysgrifennu rhaglenni cyfrifiadurol.

Mae gan ddisgyblaethau neu bynciau megis hanes, astudiaethau busnes neu fioleg draddodiadau ymchwil, arferion academiaidd a chonfensiynau penodol. Mae hyn yn golygu y dewch ar draws ffyrdd generig o ddysgu ac astudio sy'n werthfawr, ond os ydych yn dilyn rhaglen benodol, neu'n arbenigo mewn maes pwnc fe ddewch yn gynyddol gyfarwydd ag arferion y ddisgyblaeth a'r dulliau astudio sy'n ofynnol. Er enghraifft, rhaid i fyfyrwyr seicoleg fod yn hyddysg iawn mewn dulliau ymchwil a ddefnyddir mewn seicoleg. Os bydd myfyriwr yn ysgrifennu adroddiad arbrofol, dyweder, ar gyfer ei gwrs seicoleg, bydd angen iddo gadw at y canllawiau ar gyfer ysgrifennu adroddiad, sy'n ymwneud â'r arferion derbyniol o gyflwyno adroddiadau ar astudiaethau ymchwil yn y maes.

Os byddwch yn symud rhwng meysydd pwnc gwahanol (o hanes celfyddyd dyweder i gwrs gwyddoniaeth) yna bydd angen i chi gydnabod y bydd arferion sefydledig y ddisgyblaeth yn teimlo braidd yn anghyfarwydd. Bydd angen i chi roi amser i chi'ch hun ddatblygu'r sgiliau penodol sy'n ofynnol gan bwnc newydd. Er enghraifft, wrth gymryd cyrsiau gwyddoniaeth bydd angen i chi ymgysgu'r dehongli graffiau cymhleth - sgil nad yw'n debygol o fod yn angenrheidiol mewn disgyblaethau ar sail celfyddydau.

1.1 Canlyniadau dysgu

Mae canllaw neu ddeunyddiau eich cwrs yn cynnwys canlyniadau dysgu sy'n amlinellu'r sgiliau deallusol, ymarferol a phroffesiynol allweddol y dylech eu meithrin ar y cwrs. Caiff y sgiliau hyn eu categoreiddio fel arfer yn bedwar grŵp.

Gall Canlyniadau dysgu helpu i fod yn glir ynghylch yr hyn y byddwch yn ei ddysgu ar gwrs, a'r mathau o sgiliau y byddwch yn eu datblygu.

- Gwybodaeth a dealltwriaeth. Cael gwybodaeth benodol yn gysylltiedig â phwnc penodol (e.e. ffeithiau a chysyniadau mewn meysydd gwyddonol).
- Sgiliau gwybyddol. Sgiliau meddwl, megis datrys problemau a dadansoddi.
- Sgiliau ymarferol a phroffesiynol. Sgiliau yn ymwneud â maes galwedigaethol (e.e. dylunio gwefan neu gynllunio gwersi).
- Sgiliau allweddol. Sgiliau a gaiff eu meithrin o ganlyniad i astudio, megis sgiliau cyfathrebu a rheoli amser.

Gall y rhain eich helpu i fod yn glir ynghylch yr hyn y byddwch yn ei ddysgu ar gwrs, a'r mathau o sgiliau y byddwch yn eu datblygu.

1.2 Eich hanes dysgu

Mae ffactorau allweddol sy'n debygol o effeithio arnoch chi fel dysgwr a'ch dull dysgu ac astudio. Mae'r rhain yn cynnwys:



- eich profiadau fel dysgwr, mewn lleoliadau ffurfiol (e.e. yn yr ysgol) ac yn anffurfiol, drwy brofiadau dysgu anstrwythuredig neu annisgwyl (e.e. dysgu mewn amgueddfa)
- eich ysgogiadau (e.e. y rhesymau pam rydych yn dilyn cwrs astudio penodol)
- eich teimladau neu emosiynau, a all ymwneud â'ch profiadau dysgu blaenorol
- eich cryfderau, dewisiadau, arferion neu sgiliau presennol.

Gall y ffactorau hyn ddylanwadu ar eich profiad astudio presennol a'r ffordd rydych yn ymgysylltu ag ef, a gallant arwain at oblygiadau i'r technegau astudio rydych yn tueddu eu defnyddio (a all fod yn effeithiol neu beidio).

Blwch 1 Eich profiadau fel dysgwr

Meddyliwch am eich profiadau dysgu. Efallai mai profiadau a gawsoch yn blentyn oedd y rhain, neu yn fwy diweddar, yn y gwaith. Ceisiwch nodi:

- profiad dysgu pleserus ac effeithiol

- profiad nad oedd yn bleserus, neu efallai lle y cawsoch anhawster i ddeall neu ddysgu rhywbeth.

Myfyriwch ar pam yr oedd y cyntaf mor effeithiol, a beth oedd yr anawsterau gyda'r profiad llai cadarnhaol.

Mae'n debygol bod gennych rai teimladau emosiynol ynglŷn â pham rydych yn cofio'r profiadau arbennig hyn. Mae emosiynau a theimladau yn aml yn rhan o'n dysgu, ac mae cydnabod hyn - a datrys unrhyw densiynau yn ein teimladau ynghylch dysgu - yn rhan bwysig o ddatblygu fel dysgwr.

Drwy edrych ar eich profiadau gallwch:

- ddechrau mynd i'r afael â sut y gallwch reoli eich dysgu
- rhoi cynnig ar dechnegau effeithiol a fydd yn eich cynnal drwy eich astudiaethau.

Blwch 2 Adnoddau ar-lein cysylltiedig

Mae dysgu gyda'r Brifysgol Agored yn <http://www.open.ac.uk/learning> yn dwyn ynghyd yr adnoddau a fydd yn eich helpu i ddatblygu amrywiaeth o rinweddau a sgiliau, a fydd yn werthfawr ar gyfer astudio gyda'r Brifysgol Agored, gwaith a meysydd eraill yn eich bywyd.

Yma, gallwch hefyd gael gafael ar offeryn e-portffolio ar-lein i gadw llygad ar eich dysgu, cadw cofnodion cynllunio datblygiad personol, a datblygu CV.

2 Dysgu gweithredol

Beth a olygwn gan ddysgu gweithredol? Gyda dysgu gweithredol rydych yn ymgysylltu â'r cynnwys neu'r meysydd pwnc, ac yn ystyried themâu, dulliau, syniadau a chysyniadau'r cwrs. Weithiau mae'n rhy hawdd cymryd eich deunyddiau a'u darllen, yn hytrach na cheisio canfod ffyrdd o ddeall deunydd y cwrs. Defnyddiwch ddull gweithredol drwy:

Gyda dysgu gweithredol rydych yn ymgysylltu â'r cynnwys neu'r meysydd pwnc, ac yna cheisio canfod ffyrdd o ddeall deunydd y cwrs.

- adeiladu ar y wybodaeth sydd gennych eisoes
- holi cwestiynau yn barhaus am y pynciau i'w dysgu
- gwneud pethau, fel gwneud nodiadau sy'n helpu i wneud y pwnc yn ystyrlon i chi.

Nid yw dysgu yn broses linelllog syml. Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am ddysgu fel proses barhaus lle rydych yn gwella eich dealltwriaeth. Gallwch ystyried agweddau ar eich dysgu fel troell ddysgu (gweler Ffigur 1). Er enghraifft, wrth i chi 'symud o amgylch' y droell weithiau rydych yn sylweddoli bod y syniadau a fu unwaith yn anodd eu deall yn gliriach i chi nawr, ac rydych am symud yn eich blaen i ystyried syniadau newydd.

Er mwyn bod yn llwyddiannus yn eich astudiaethau, mae angen i chi hefyd gael eich ysgogi a bod ag awydd i ddysgu. Yn ddelfrydol, mae gennych ddiddordeb yn y cwrs ac rydych wedi nodi eich nodau eich hun sy'n ymwneud â'ch astudiaethau. Byddwch yn ymwybodol o:

- nodau tymor byr a all amrywio (e.e. mynd i'r afael â chysyniad anodd, cwblhau aseiniad)
- nodau tymor hir, a allai gynnwys y rhai sy'n ymwneud â datblygiad eich gyrfa, fel llwyddo mewn cwrs, neu ennill cymhwyster.

Bydd y dull hwn yn eich helpu pan fydd angen i chi ddechrau ar dasg astudio benodol, a phan fydd angen i chi ddod o hyd i ffyrdd o reoli eich amser a blaenoriaethu.

Weithiau cyflwynir strategaethau neu sgiliau astudio fel petaent yn gweithio i'r rhan fwyaf o fyfyrwyr, os nad pob un. Mewn gwirionedd bydd gennych ddewisiadau, dulliau neu arferion sy'n gweithio i chi. Mae'n werth cofio bod strategaethau gwahanol yn ddefnyddiol mewn cyd-destunau gwahanol a chyda thasgau a gweithgareddau astudio penodol. Bydd angen i chi gydnabod beth sy'n gweithio i chi yn gyffredinol, a pha strategaethau sy'n werthfawr ar gyfer gweithgareddau mwy penodol.



Ffigur 1 Y Droell Ddysgu

Ffynhonnell: Northedge, A. a Lane, A. (1997) 'What is learning?' Yn Northedge, A., Thomas, J., Lane, A. a Peasgood, A., The Sciences Good Study Guide, Milton Keynes, Y Brifysgol Agored, tud. 20-2.

'Dwi'n dysgu'n bennaf drwy wrando. Meddyliais, dwi'n mynd i brynu recordydd llais digidol a thapio fy llais fy hun. Felly dyna'n union beth dwi'n ei wneud. Dwi'n tapio fy hun yn darllen darnau o fy llyfr, neu beth bynnag, ac yn cofnodi pwyntiau pwysig perthnasol ar fy recordydd digidol. Yna dwi'n gallu eu chwarae yn ôl ar fy iPod. Mae'n beth da nid yn unig pan dwi gartref ond pan dwi allan hefyd.'

Mae damcaniaethau sy'n awgrymu ein bod yn tueddu i fabwysiadu dulliau penodol o astudio neu ddysgu. Efallai y bydd yn well gennych ddysgu drwy ddull 'ymarferol', er enghraifft, drwy ymweld ag amgueddfa i'ch helpu gyda phwnc mewn gwyddoniaeth. Bydd rhai myfyrwyr yn dda am gofio gwybodaeth yn weledol ac yn cael budd o ddefnyddio mapiau meddwl neu bosteri dysgu y gallant eu gosod ar y wal. I fyfyrwyr eraill mae'n werth gwrandao ar recordiad o ddeunyddiau eu cwrs gan ei bod yn haws iddynt nodi gwybodaeth yn y ffordd hon.

Felly gall gwybod beth yw eich dewis dull o ddysgu fod yn ddefnyddiol ac yna gallwch ailystyried sut y gallech ddefnyddio technegau astudio yn effeithiol.

2.1 Pwysigrwydd adborth

Mae dysgu o adborth yn weithgarwch pwysig wrth ddatblygu fel dysgwr. Nid dull ar gyfer barnu eich perfformiad fel myfyriwr yn unig yw asesiad parhaus yn y Brifysgol Agored, ond bwriedir iddo hefyd fod yn rhan o'r broses o ddysgu - ond mae angen i chi ymroi i'r broses hon.

Mae'n bwysig ei ystyried yn ofalus bob tro gan y rhoddir cyngor efallai y gallech weithredu arno a'i ymgorffori mewn aseiniadau yn y dyfodol.

Gwneir llawer iawn o ddysgu drwy gwblhau gweithgareddau ac aseiniadau cwrs, a chael adborth arnynt. Er enghraifft, yn ystod y cwrs gallwch ddefnyddio fforymau trafod ar-lein ar gyfer gweithgarwch cwrs lle rydych yn gweithio gyda myfyrwyr eraill. Mae hyn yn gyfle i gael adborth ar eich syniadau neu ddealltwriaeth o bwnc.

Byddwch yn cael adborth ar eich aseiniadau ac mae'n bwysig ei ystyried yn ofalus bob tro gan y rhoddir cyngor efallai y gallech weithredu arno a'i ymgorffori mewn aseiniadau yn y dyfodol, a allai wella eich graddau. Weithiau mae'n helpu i aros ychydig ddyddiau i ddarllen yr adborth eto, oherwydd efallai y gallwch fod yn fwy gwrthrychol wedyn.

- A ydych yn disgwyl y sylwadau?
- A ydych yn cytuno â'r sylwadau? Os nad ydych, ym mha ffyrdd rydych yn anghytuno?
- Pa gamau y gallwch eu cymryd i fynd i'r afael â'r materion a godwyd yn y sylwadau?
- Pa sgiliau penodol y mae angen i chi eu gwella yn eich barn chi?

Gofynnwch i'ch tiwtor neu gynghorydd astudio os oes gennych unrhyw ymholiadau am unrhyw beth yn yr adborth. Gallwch hefyd ofyn iddynt am gyngor ar wella eich sgiliau astudio.

3 Sgiliau dysgu

Gelwir sgiliau dysgu yn aml yn sgiliau astudio neu sgiliau allweddol hefyd. Caiff y sgiliau allweddol hyn, sydd eu hangen ar gyfer astudio ac y gellir eu meithrin o ganlyniad i astudio, eu cynnwys yn y canlyniadau dysgu ar gyfer eich cwrs.

Ymhlith yr enghreifftiau o'r sgiliau hyn mae:

- sgiliau trefnu (e.e. cynllunio a threfnu sut i gwblhau aseiniad)
- sgiliau cyfathrebu (e.e. darllen a deall ffynonellau gwahanol, ac ysgrifennu mewn arddull sy'n briodol i'r dasg)

- sgiliau rhifedd (e.e. llunio graffiau a chymhwyso technegau ystadegol).

Mae'n bwysig deall pa sgiliau sydd eu hangen ar gyfer tasg benodol a pha mor effeithiol rydych yn eu defnyddio. Ond nid ydych yn meithrin sgiliau dysgu mewn gwacter - rhaid i chi fod yn astudio rhywbeth er mwyn eu harfer neu eu datblygu. Os ydych wedi astudio dau neu fwy o gyrsiau'r Brifysgol Agored ar bynciau gwahanol, efallai na fydd y sgiliau rydych wedi eu datblygu a'u defnyddio mewn un cwrs yn trosglwyddo'n hawdd i'r cwrs arall.

Mae gan bob un ohonom sgiliau rydym wedi eu defnyddio'n llwyddiannus mewn meysydd gwahanol o'n bywydau, a gallwch eu harneisio a'u defnyddio'n effeithiol yn eich astudiaethau.

Gall bod yn ymwybodol o'r hyn rydych yn ei wneud yn dda a lle mae angen i chi ddatblygu eich sgiliau fod yn gam cyntaf tuag ag hybu eich hyder, gan eich galluogi i gynllunio i wella eich perfformiad fel myfyriwr. Mae gan bob un ohonom sgiliau rydym wedi eu defnyddio'n llwyddiannus mewn meysydd gwahanol o'n bywydau, a gallwch eu harneisio a'u defnyddio'n effeithiol yn eich astudiaethau. Os bydd sgil benodol y bydd angen i chi ei datblygu - megis deall graffiau neu wneud nodiadau wrth i chi ddarllen - yna bydd angen i chi wneud penderfyniad i wella'r sgil honno a neilltuo'r amser i wneud hynny.

Mae'n bosibl mynd i rigol wrth astudio na fydd yn effeithiol iawn ar gyfer y dasg dan sylw. Gall meddwl am eich sgiliau chi eich hun a bod yn ymwybodol o'r rhai rydych yn tueddu i'w defnyddio eich helpu i:

- weld sut y gallech wneud newidiadau
- datblygu ffyrdd newydd o weithio
- dod yn fwy ymwybodol o'r technegau gwahanol y gallech eu dyfeisio.

Ewch i'r wefan Skills for OU Study yn <http://www.open.ac.uk/skillsforstudy/> i weld sut y gallwch nodi a gwella eich sgiliau.

4 Bod yn fyfyrriol

Mae gan fyfyrdd rôl bwysig i'w chwarae mewn dysgu a hunanddatblygiad. Mae rhai elfennau allweddol o fyfyrdd, a bydd angen i chi ddatblygu eich dewis ffyrdd eich hun. Gellid disgrifio myfyrdd fel:



- meddwl gyda diben
- bod yn feirniadol, ond nid yn negyddol
- dadansoddi pa mor effeithiol yw eich dysgu
- holi a stilio
- llunio barn a dod i gasgliadau.

Mae mathau gwahanol o fyfyrddod. Er enghraifft, gellir defnyddio myfyrdod ar sail cwestiynau mewn ffordd strwythuredig ar gwrs i'ch tywys drwy'r broses fyfyrïol. Yma rydych yn myfyrïo drwy ateb cyfres o gwestiynau, a ddefnyddir fel prociau i'r cof. I'r gwrthwyneb, mae myfyrdod agored yn gymharol ddistrwythur, a gall technegau megis ysgrifennu'n rhydd a mapio meddwl gael eu defnyddio i gynhyrchu syniadau (Cottrell, 2003).

Ewch i'r arfer o adolygu a myfyrïo ar eich profiadau fel rhan o'ch dysgu bob dydd. Fel hyn, bydd pob profiad -boed yn gadarnhaol neu'n negyddol, yn cyfrannu at eich datblygiad a'ch twf personol. Mae profiad a ailadroddir heb fyfyrdod yn ailadroddiad, nad yw'n eich helpu i ddysgu.

Ewch i'r arfer o adolygu a myfyrïo ar eich profiadau fel rhan o'ch dysgu bob dydd.

- Dylech ystyried myfyrdod fel rhywbeth sy'n ategu eich astudio.
- Defnyddiwch ef i roi trefn ar eich meddyliau a chanolbwyntio ar eich datblygiad.
- Cofnodwch eich meddyliau am unrhyw anawsterau neu heriau rydych yn eu hwynebu.
- Meddyliwch am unrhyw strategaethau a allai eich helpu i ddelio â thasgau neu aseiniadau anodd.
- Defnyddiwch ef i'ch helpu i feddwl am sut y mae pynciau'r cwrs yn ymwneud â meysydd eraill eich profiad.

4.1 Offer ar gyfer myfyrdod

Mae'r meysydd rydych yn canolbwyntio arnynt ar gyfer myfyrdod yn gwahaniaethu o berson i berson, yn yr un modd ag y gall yr offer a ddefnyddiwch i gofnodi eich myfyrdodau. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar ychydig o fathau gwahanol er mwyn dod o hyd i'r un mwyaf buddiol, a gall eich dull o gofnodi myfyrdod newid wrth i amser fynd heibio (gweler Ffigur 2 a Ffigur 3). Mae offer ar gyfer myfyrdod yn cynnwys:

- cyfnodolion neu ddyddiaduron dysgu
- ffurflenni strwythuredig
- mapiau meddwl
- recordio eich hun ar gyfarpar sain.

Blwch 3 Dysgu gyda'r Brifysgol Agored

Ewch i Learning with the OU yn <http://www.open.ac.uk/learning> i gael gafeael ar offeryn e-portffolio ar-lein y gallwch ei ddefnyddio ar gyfer eich datblygiad. Gallwch ei ddefnyddio:

- fel offeryn myfyrïol
- i gadw llygad ar eich dysgu
- i gadw cofnodion cynllunio datblygiad personol.

Mae'r defnydd o dyddlyfr dysgu myfyrriol yn ddull cyffredin a gwerthfawr, a gallwch fabwysiadu strwythur ar gyfer pob cofnod yn y dyddlyfr, a allai gynnwys y lleoliad a'r dyddiad, beth a wnaethoch, a nodiadau beirniadol allweddol ar eich myfyrdodau ar y gweithgarwch a beth a ddysgoch yn eich barn chi. Mae'n werth arbrofi gydag offer gwahanol sydd â strwythurau gwahanol.

- Gallai rhai fod yn rhai parod, megis dyddiadur gyda diwrnod ar bob tudalen.
- Crëwch un eich hun - llyfr nodiadau lle rydych wedi gosod eich amserlen astudio yn y blaen, a'ch hoff gardiau post yma ac acw i'ch ysbrydoli.

'Dwi wedi gwneud llawer ers fy TMA cyntaf - mae'n siŵr fy mod i'n dechrau datblygu rhai sgiliau myfyrriol gan fy mod i'n dechrau edrych yn ôl ar fy sesiynau astudio ac yn ceisio nodi'r strategaethau sy'n gweithio'n dda i mi.'

Dyddiad	25ain Ebrill
Disgrifiad o'r digwyddiad	Tiwtorial
Beth ddysgais i?	Wedi rhoi trefn ar y themâu bloc 3 ac wedi'u cysylltu â'r hyn y mae angen i mi ei wybod ar gyfer yr arholiad
Goblygiadau tymor byr	Defnyddiol ar gyfer y TMA ymhen 3 wythnos
Goblygiadau tymor hir	Cofio ystyried y themâu pan fyddaf yn adolygu
Adborth gan eraill	Roedd y myfyrwyr eraill hefyd yn ddryslud ynghylch ystyr adran 2 - mae rhai ohonon yn mynd i'w thrafod ychydig yn fwy ar y fforwm.
beth fyddaf yn ei wneud yn wahanol?	Cysylltu â rhagor o fyfyrwyr - mae'n helpu i wybod bod pethau ar y cwrs yn drysu eraill hefyd, a bod siarad am hyn yn helpu yn ôl pob tebyg. Byddaf yn gwneud mwy o ddefnydd o'r fforymau.
Nodiadau	Mae gen i ymholiad o hyd am y cwestiwn TMA - rhaid i mi ofyn i'm tiwtor.

Ffigur 2 Enghraifft o fyfyrdod strwythuredig

25/4

Es i i'r tiwtorial heddi - roedd yn dda gweld rhai o'r myfyrwyr eraill eto.

Roedd hefyd yn ddefnyddiol oherwydd dwi'n gliriach nawr ynghylch y themâu bloc 3, a ddylai helpu wrth baratoi ar gyfer yr arholiad.

Dwi'n meddwl nawr am y TMA y bydd yn rhaid i mi ei gyflwyno ymhen ychydig wythnose - fe wna i siarad â'r tiwtor am y cwestiwn.

Drwy siarad â'r myfyrwyr eraill heddiw sylweddolles nad fi yn unig sy'n cael fy nrysu gan rai o'r adrannau - fe wna i geisio defnyddio'r fforymau yn amlach fel y galla i gadw mewn cysylltiad â myfyrwyr eraill a thrafod rhannau o'r cwrs.

Ffigur 3 Cofnod enghreifftiol o ddyddlyfr dysgu

Blwch 4 Cadw dyddlyfr dysgu myfyrïol

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer cadw dyddlyfr neu ddyddiadur dysgu.

- Ysgrifennwch yn rheolaidd, ond cofiwch y gall cofnodion fod yn fyr.
- Canolbwyntiwch ar fater neu problem benodol ar gyfer cofnod unigol – meddyliwch am sut y gallech fynd i'r afael â'r mater neu ei ddatrys, neu beth yr hoffech ei wella.
- Defnyddiwch gwestiynau neu brociau i'r cof - gall y rhain eich helpu i ganolbwyntio ar y dasg.

- Ceisiwch osgoi ysgrifennu disgrifiadol - yn hytrach, defnyddiwch ddull beirniadol a dadansoddol Bydd angen i chi gwestiynu, anghytuno, dadlau a gwerthuso.
- Defnyddiwch dechnegau gwneud nodiadau creadigol, megis mapio meddwl, neu lunio diagramau, sgetsys neu gartwnau. Defnyddiwch liw i'w gwneud yn fwy diddorol a chofiadwy.
- Adolygwch y cofnodion rydych wedi eu hysgrifennu dros gyfnod o amser (e.e. yn yr ychydig wythnosau diwethaf, neu ar gyfer gweithgarwch astudio, megis cwblhau aseiniad). Beth am weld a allwch ddod o hyd i themâu allweddol yn eich cofnodion, a chydabod pa gamau tymor hwy y bydd angen i chi eu cymryd o bosibl (e.e. i wella sgil astudio benodol).

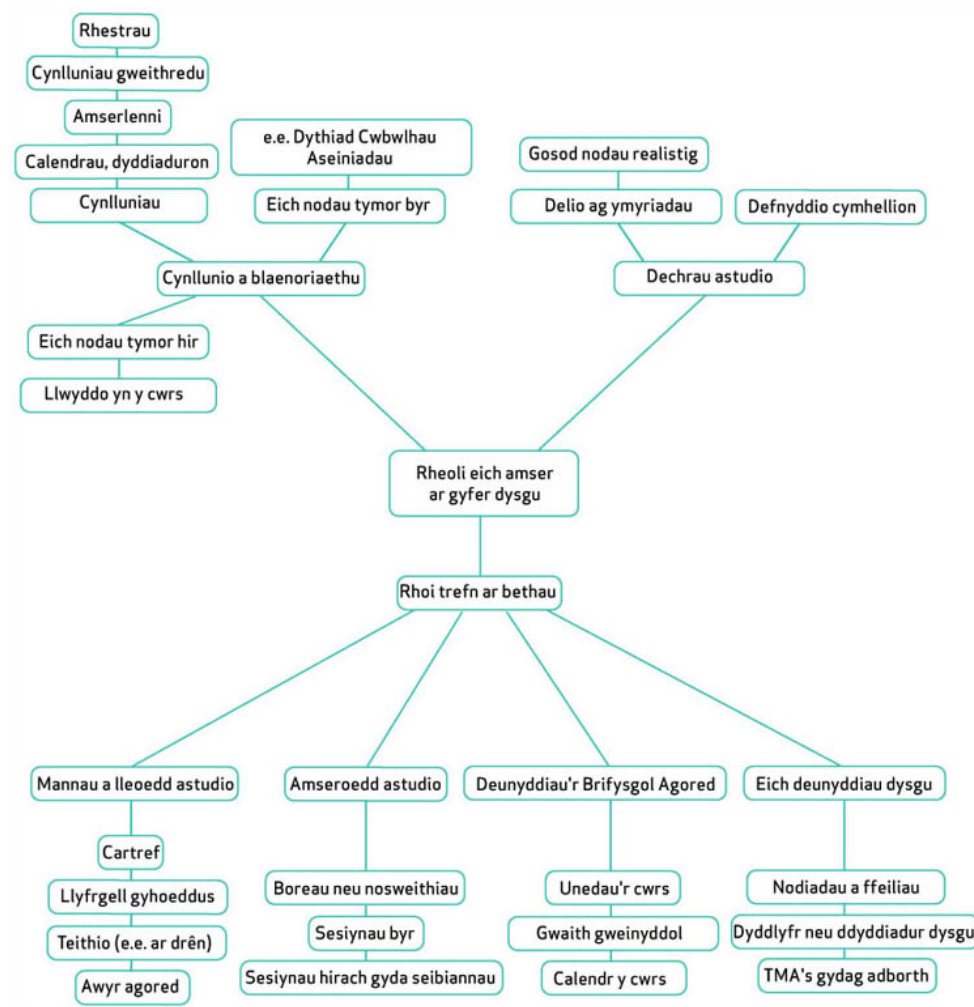
Cofiwch y gall ysgrifennu ei hun gael ei ddefnyddio fel offeryn dysgu: nid oes raid i chi ddefnyddio ysgrifennu ond i gyfleu'r hyn rydych yn ei wybod ac yn ei ddeall (e.e. drwy gynhyrchu aseiniad neu ateb cwestiynau mewn arholiad), ond gallwch ddefnyddio ysgrifennu i archwilio syniadau fel ffordd o'u deall.

I lawer ohonom, daw myfyrdod yn weithgarwch mwy ystyrion os gellir ei rannu, naill ai mewn grŵp neu gyda myfyriwr arall. Mae mynegi eich meddyliau a'ch syniadau mewn geiriau a chael ymateb gan rywun arall, gan wrando efallai ar eu hymateb, yn gwneud y broses yn fwy rhyngweithiol a datblygiadol. Gall y rhyngweithio hwn fod wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu e-bost, neu gyda myfyriwr neu ffrind arall.

5 Rheoli eich amser a'ch lle

Yng nghyd-destun dysgu effeithiol, yn ogystal â neilltuo amser ar gyfer astudio bydd angen gwneud y defnydd gorau o'r amser gwerthfawr hwnnw (gweler Ffigur 4). Er mwyn astudio a dysgu'n llwyddiannus bydd angen i chi feistroli tri phrif faes sy'n ymwneud â rheoli amser.

- Rhoi trefn ar bethau a dod o hyd i fannau priodol i astudio ynddynt.
- Cynllunio a blaenoriaethu yn barhaus.
- Delio ag ymyriadau.



Ffigur 4 Rheoli eich amser ar gyfer dysgu

5.1 Rhoi trefn ar bethau a dod o hyd i fannau astudio

Bydd angen rhywle arnoch i astudio, a rhywle i gadw deunyddiau, ffeiliau a llyfrau eich cwrs. Bydd angen i chi allu defnyddio cyfrifiadur hefyd. Nid yw bob amser yn bosibl i chi gael ystafell i chi'ch hun sydd bob amser ar gael.



- Gallech ddefnyddio ford y gegin neu'r ystafell fwyta yn gyson.
- Gall bocsys neu fagiau gael eu defnyddio i storio deunyddiau r ydych yn eu defnyddio ar hyn o bryd, e.e. i baratoi ar gyfer aseiniad. Gall bag gael ei system ffeilio ei hun hyd yn oed a gallwch fynd ag ef gyda chi ble bynnag y bydd angen i chi fynd -

ar y trên i'r gwaith, yn yr ardd os ydych yn teimlo bod angen awyr iach arnoch, neu i'r llyfrgell leol.

Mae'n syniad da defnyddio man astudio penodol yn rheolaidd oherwydd pan fyddwch yn mynd ac yn eistedd yno daw yn arfer i ddechrau astudio. Gallwch ddefnyddio'r math hwn o le sefydledig am gyfnodau eithaf hir o astudio, ond bydd angen lleoedd eraill arnoch hefyd ar gyfer sesiynau byrrach o astudio - mae'n rhyfeddol beth y gallwch ei gyflawni mewn 10-20 munud, er enghraifft.

- Gwrandewch ar recordiad sain yn eich car i adolygu deunydd y cwrs.
- Astudiwch mewn ystafell aros cyn apwyntiad.

Meddylwch ymlaen llaw am y deunyddiau astudio beunyddiol y bydd eu hangen arnoch ar gyfer yr adegau hyn, megis defnyddio cardiau mynegai o'ch nodiadau. Pan fyddwch wedi mynd i'r arfer o fanteisio ar gyfleoedd i astudio daw'n ail natur i chi.

I ddysgu mwy am ddefnyddio cyfarpar sain ar gyfer eich astudiaethau ewch i Skills for OU Study yn <http://www.open.ac.uk/skillsforstudy>.

Blwch 5

Bydd angen i chi ddod o hyd i'r manau a'r amseroedd sy'n gweithio orau i chi. Efallai mai eich sesiwn astudio orau yw:

- sesiwn mewn ardal dawel lle nad oes dim ymyriadau, neu heb sŵn cefndir. neu gerddoriaeth
- sesiynau byr, neu sesiynau hir iawn (ond cofiwch gymryd seibiannau)
- sesiwn yn gynnar yn y bore, yn ystod y dydd, fin nos neu yn ystod y nos
- defnyddio cyfrifiadur, neu wneud nodiadau â llaw
- cerdded o amgylch, neu eistedd gyda byrbrydau a diodydd.

Ceisiwch bob amser:

- gwneud y gwaith anoddaf pan fydd eich gallu i ganolbwyntio ar ei orau
- cymryd seibiannau rheolaidd, bob awr o bosibl
- bod yn hyblyg - myfrio ar ba un a yw eich patrwm astudio yn llwyddiannus. Er enghraifft, os ydych yn gwneud llai fin nos nag yr oeddech yn gobeithio ei wneud, ceisiwch wneud rhywbeth yn wahanol, efallai drwy astudio yn gynnar yn y bore.

'Dwi'n well yn y bore, ond efallai y dylwn i wneud ychydig cyn swper os dwi adre ar adeg resymol. Mae'n werth astudio am hanner awr neu fwy ar y tro - dros wythnos mae'n syndod faint y byddech yn ei wneud.'

Nid yw rhoi trefn ar bethau o reidrwydd yn golygu bod yn daclus -mae'n golygu bod â system ar waith sy'n gweithio i chi lle mae'n hawdd i chi ddod o hyd i bethau wrth fynd i'r afael â thasgau astudio anodd, a cheisio sicrhau bod astudio yn rhan o'ch bywyd.

5.2 Cynllunio a blaenoriaethu

Bydd angen i chi nodi eich nodau sy'n gysylltiedig â'ch astudiaethau a chynllunio yn unol â hwy.

- Nodau tymor hir. Blaengynlluniwch fel y gallwch flaenoriaethu nodau tymor hir yn rheolaidd. Erbyn pryd y mae'n rhaid i mi gyflwyno fy aseiniadau? Beth yw fy ymrwymadau a'm cynlluniau ar gyfer y flwyddyn (e.e. pryd mae gwyliau'r teulu? A oes gennyf ddigwyddiadau allweddol yn y gwaith, a fydd yn effeithio ar fy amser astudio a sut rwyf yn teimlo ynghylch astudio?)
- Nodau tymor byr. Beth a wnaef gyda'r amser astudio rwyf wedi ei neilltuo heddiw? Beth sy'n bwysig heddiw ar gyfer nodau'r wythnos hon? Sut rwyf yn teimlo? A fyddai'n well i mi ddarllen adran o ddeunydd y cwrs, neu weithio allan pa dasgau y mae angen i mi eu gwneud i gwblhau fy aseiniad?

5.2.1 Nodau tymor hir

Dull gwerthfawr o gynllunio yw creu amserlen sy'n cynnwys eich holl ymrwymadau allweddol sy'n ymwneud â'ch astudio, eich gwaith a'ch bywyd personol neu gymdeithasol. Yn dibynnu ar eich cwrs neu raglen astudio, gall amserlen tymor hir sy'n cwmpasu ychydig fisoedd, neu'r flwyddyn gyfan fod yn ddefnyddiol iawn. Er mwyn gweld y darlun mawr, gall cynllunydd wal fod yn effeithiol at y diben hwn. Yna byddwch yn gallu gweld terfynau amser eich cwrs yng ngoleuni ymrwymadau eraill yn eich bywyd.

Gallech ddefnyddio calendr eich cwrs ar gyfer y dasg hon drwy ychwanegu'r ymrwymadau eraill sydd gennych. Fel arall, gallech gyfeirio at galendr y cwrs pan fyddwch yn llenwi eich cynllunydd wal, neu'n llunio eich amserlen ar gyfer y flwyddyn nesaf. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd iawn â'ch cwrs.

- Beth sy'n ofynnol i lwyddo yn y cwrs?
- Erbyn pryd y mae'n rhaid i mi gyflwyno aseiniadau?
- Beth yw'r canlyniadau dysgu?
- Faint o amser y mae'n rhaid i mi ei neilltuo ar gyfer astudio?

Argymhellir neilltuo tua 100 o oriau astudio ar gyfer pob 10 pwynt o gwrs. Felly gweithiwch allan faint o amser astudio bob wythnos y mae angen i chi ei neilltuo ac adolygwch hyn yn gyson wrth i chi astudio.

5.2.2 Nodau tymor byr

Meddyliwch am eich nodau tymor byr, megis cwblhau aseiniad. Gallwch wneud hyn gyda chynllun neu amserlen fanylach fel y gallwch rannu gweithgarwch penodol yn ddarnau mwy hydrin, y gallwch fynd i'r afael â hwy yn y sesiynau astudio sydd ar gael i chi. Gallai'r amserlen hon fod ar gyfer yr wythnos nesaf neu'r ychydig wythnosau nesaf. Rhewch y cynllun neu'r amserlen ar y wal, neu'r oergell, neu ar dudalen flaen eich dyddlyfr dysgu neu'r llyfr nodiadau - a cheisiwch gadw ato/ati (gweler Ffigur 5).

Ystyriwch ddefnyddio cymhellion a gwobrau, i'ch helpu:

- i ysgogi eich hun i ddechrau ar dasg astudio benodol
- i gadw at eich amserlen astudio
- i gyflawni eich nodau tymor byr.

Beth rydych yn hoffi ei wneud mewn gwirionedd? Beth am addo sesiwn nofio, cinio gyda ffrind, neu eich hoff raglen deledu i chi'ch hun os ydych, er enghraifft

- yn gwneud o leiaf ddwy awr o astudio mewn diwrnod
- yn cadw at eich amserlen
- yn cyflwyno eich aseiniad ar amser.

Mae gwobrwyo eich hun er mwyn cadw at eich cynlluniau yn beth da, ond cofiwch y bydd angen i chi adolygu amserlenni o bryd i'w gilydd efallai. Ni ddylech boeni am hyn oherwydd weithiau gall darllen rhannau o'r cwrs gymryd mwy o amser na'r disgwyl - bydd angen i chi ad-drefnu ychydig, ac wrth ymarfer byddwch yn gallu amcangyfrif faint o amser y bydd tasgau astudio penodol yn eu cymryd yn well.

'Dwi'n gwneud yn siŵr yn awr beth bynnag yw'r gwaith dwi'n ei wneud fy mod yn gwobrwyo fy hun ar ôl tri chwarter awr. Mae'n rhywbeth i edrych ymlaen ato ac mae'n fy nghadw i fynd. Efallai mai dim ond am ddwy neu dair munud y bydda i'n stopio ac ar adegau eraill efallai y bydda i'n cymryd hyd at bymtheg munud - mae'n dibynnu sut dwi'n teimlo. Mae wedi gwneud gwahaniaeth mawr.'

Gall amserlenni wythnosol eich helpu i weld faint o amser sydd ar gael gennych i astudio, oherwydd gallwch hefyd nodi'r adegau hynny pan fyddwch yn gweithio, neu'n treulio amser gyda'r teulu, er enghraifft. Efallai y bydd angen i chi ad-drefnu'r modd rydych yn defnyddio eich amser er mwyn sicrhau bod gennych ddigon o oriau astudio yn eich wythnos.

Targed	Beth sydd angen i mi wneud	Gyda chymorth gan	Dyddiad targed	Dyddiad diwygiedig	Dyddiad y'i cwblhawyd
Darganfod pwnc y TMA nesaf	darllen y cwestiwn a'r cyngor i fyfyrwyr	Bob - tiwtor grŵp hunangymorth yn y tiwtorial	Ebrill 12		Ebrill 12
Casglu deunyddiau ar gyfer dwy ran y traethawd	mynd drwy fy nodiadau'n tynnu'r darnau perthnasol	gallai rhaglen deledu fod yn ddefnyddiol	Ebrill 13		Ebrill 13
Llunio cynllun traethawd ar gyfer pob rhan	edrych yn ôl dros unedau'r cwrs a'r nodiadau ymyl rhag ofn bod rhywbeth i'w ychwanegu	trafod pwyntiau allweddol gyda Bob	Ebrill 13		Ebrill 13
Llunio drafft cyntaf y ddwy ran	rhoi'r pwyntiau mewn trefn rhoi fy nodiadau mewn rhyw fath o drefn gyda chyflwyniad a chasgliad		Ebrill 13	Ebrill 14	Ebrill 14
Llunio drafft terfynol rhan 1	golygu er mwyn sicrhau bod y pwyntiau i gyd yn berthnasol; prawf ddarllen am wallau sillafu a gramadeg	cyfarfod grŵp hunangymorth yn y dafarn	Ebrill 14	Ebrill 15	Ebrill 15
Llunio drafft terfynol rhan 2	fel uchod	fel uchod	Ebrill 16	Ebrill 17	Ebrill 17
Bodloni terfyn amser TMA: Ebrill 21	darllen drwy bopeth am y tro olaf (rhag ofn!) a'i bostio i'r tiwtor	Ebrill 18	Ebrill 19	Ebrill 19	Ebrill 19

Ffigur 5 Cynllun enghreifftiol

Defnyddiwch restrau 'pethau i'w gwneud' dyddiol neu wythnosol i'ch helpu i gynllunio a blaenoriaethu. Gall y rhain eich helpu i wybod yn union beth sy'n wirioneddol bwysig ar gyfer eich astudiaethau, ond gallant hefyd olygu eich bod yn addo i chi'ch hun y byddwch yn gwneud yr hyn a gynlluniwyd ac a restrwyd gennych. Mae'n braf gallu rhoi croes drwy'r tasgau rydych wedi eu cwblhau ar y rhestr.

Nid yw cynllunio yn gwarantu y caiff popeth ei wneud neu y caiff y gwaith ei gwblhau ar amser, ac y byddwch yn gweithio allan beth sy'n gweithio orau i chi, ond bydd y broses o wneud cynllun yn eich helpu i ganolbwyntio ar yr hyn y mae'r dasg yn ei olygu ac yn rhoi cyfeiriad a diben i'ch astudiaeth.

5.2.3 Defnyddio cynlluniau gweithredu

Gall cynllun gweithredu eich helpu i nodi'r hyn rydych am ei gyflawni yn y tymor hir, a meddwl drwy'r camau y bydd angen i chi eu cymryd yn y tymor byr i gyflawni hyn. Gall hyn ei gwneud yn haws i chi gyflawni eich nodau. Gallai eich cynllun gweithredu gynnwys yr elfennau hyn (gweler Ffigur 6).

- Nod
- Beth?
- Sut?
- Adnoddau?
- Pryd?

Gall cynllun neu gynllun gweithredu fod yn rhestr o bethau i'w gwneud, yn siart sy'n rhoi terfynau amser, yn ddiagram sy'n dangos sut y mae rhannau amrywiol eich cynllun yn rhyngweithio, neu'n gyfres o sticeri bach ar gerdyn y byddwch yn ei symud o amgylch pan fydd pob tasg wedi ei chwblhau. Os rhannwch y dasg gyffredinol yn gyfres o dargedau llai, gallwch ddilyn eich cynnydd yn fanylach. Mae'n ddefnyddiol cael ffordd o gofnodi eich cynnydd yn ogystal â ffordd o restru unrhyw ffynonellau cymorth y bydd eu hangen arnoch.

Ewch i <http://www.open.ac.uk/skillsforstudy/> i ddysgu mwy am reoli eich amser yn effeithiol.

5.3 Ymyriadau ac oedi

Weithiau gall fod yn anodd dechrau astudio oherwydd bod pethau'n ymyrryd â'ch astudio, ac efallai y byddwch yn gohirio gwneud tasg astudio. Gall ymyriadau fod yn bethau go iawn (e.e. mae angen i chi roi eich sylw i'ch plentyn) ond gallant fod yn weithgareddau afleoli neu amnewid, neu'n ffyrdd o esgus oedi.

Yn lle parhau i ddarllen ar gyfer eich aseiniad byddwch yn penderfynu'n sydyn bod gwir angen i chi roi trefn ar sied yr ardd, neu lanhau cwpwrdd. Mae pob un ohonom yn profi hyn o bryd i'w gilydd, ond mae'n werth gwybod pa fath o weithgareddau afleoli rydym yn tueddu i'w gwneud - byddwch yn dysgu eu hadnabod a delio â hwy fel y gallwch barhau i gyflawni eich tasgau astudio pwysig.

	Cynllun gweithredu
Fy nod	gradd o fewn pedair blynedd
Beth?	angen gwneud 60 pwynt y flwyddyn clustnodi amser realistig ar gyfer astudio (h.y. 12 awr yr wythnos)
Sut?	gwneud dadansoddiad o wythnos nodweddiadol nodi amserau gorau'r dydd i astudio a'r amserau gwaethaf amserlenni 12 awr gan ddefnyddio cymaint o'r "amser gorau" ag sy'n bosibl. Meddwl am ba dasgau astudio y gallwn i fynd i'r afael â nhw yn ystod amserau 'anodd', e.e. gwylio fideos cyrsiâu
Adnoddau?	Tom, fy rheolwr llinell - trafod rhywfaint o absenoldeb astudio a/neu ariau gweithio hyblyg Clare - ychwanegu ymrwymadau teuluol allweddol i'r amserlen (e.e. nosweithiau rhieni) rhieni - gofyn am help gyda'r plant a'r ardd
Pryd?	siarad â Tom yn ystod fy ngwerthusiad ar 10 Tachwedd siarad â Clare y penwythnos nesaf tra bydd y plant yn eu gwersi nofio a gwneud amserlen gofyn i Mam a Dad ddod draw'r wythnos nesaf am bryd o fwyd

Ffigur 6 Cynllun gweithredu enghreifftiol

Deliwch ag ymyriadau drwy:

- bennu nodau realistig ar gyfer eich sesiwn astudio (e.e. Fe wna i ddarllen yr adran hon, neu weithio am 40 munud cyn gwneud paned o goffi')
- anelu at leihau'r ymyriadau gwirioneddol (e.e. rhoi eich peiriant ateb ymlaen, gofyn yn garedig i ffrindiau beidio â tharfu arnoch).

5.3.1 Gweithio o dan bwysau

Mae rhai pobl yn dweud bod angen pwysau terfyn amser arnynt er mwyn cyflawni tasg astudio (sydd bellach ar frys), megis ysgrifennu aseiniad o'r diwedd. Os gwnewch hyn, gofynnwch i chi'ch hun a yw'r dull hwn o weithio yn wirioneddol effeithiol - gallech fod yn rhoi pwysau diangen arnoch chi eich hun. Ac er eich bod efallai yn teimlo eich bod yn cynhyrchu gwaith o safon o dan bwysau o'r fath, gallech fod yn cynhyrchu gwaith hyd yn oed yn well o dan lai o bwysau.

Ceisiwch weld sut rydych yn cael eich anfon ar gyfeiliorn, neu sut rydych yn gohirio gwneud pethau. Weithiau, mae'r gweithgareddau hyn yn ymwneud â'ch astudiaethau. Er enghraifft, efallai na fyddwch yn teimlo'n barod i ddechrau ysgrifennu eich aseiniad oherwydd bod angen i chi dreulio mwy o amser yn darllen neu'n gwneud nodiadau. Cofiwch mai'r peth gorau yw ceisio cael terfynau amser byr rydych yn cadw atynt ar gyfer gweithgareddau astudio sylweddol, megis cwblhau aseiniad erbyn y dyddiad cyflwyno olaf posibl. Bydd angen i chi ddod o hyd i ffyrdd o sicrhau y gallwch gyflawni gwaith ar amser.

- Gallech ofyn i eraill am help - beth y gallech ei ddirprwyo?
- Ceisiwch beidio â theimlo bod angen i chi gynhyrchu'r aseiniad neu'r prosiect perffaith.
- Ceisiwch osgoi ymrwymo i ormod o bethau - dysgwch ddweud 'na' yn gwrtais.
- Dysgwch flaenoriaethu eich tasgau.
- Gwnewch ddêl gyda chi'ch hun - 'lawn, fe af i'r dafarn gyda fy ffrind sydd newydd ffonio, ond mae hyn yn golygu y bydd angen i mi godi'n gynnar ar ddydd Sul i astudio yn lle hynny'.
- Gwnewch y gwaith! Efallai y gwelwch nad yw'r dasg yn cymryd gymaint o amser â'r disgwyl a byddwch yn teimlo'n well o lawer eich bod wedi llwyddo i'w gwneud.

Mewn geiriau eraill, mae'n werth edrych i weld a ydych (yn anfwriadol) wedi gohirio gwneud rhai pethau pwysig drwy wneud gweithgareddau eraill. Mae'r ymddygiad hwn yn naturiol, ond gall fod yn fuddiol i gydnabod eich patrymau chi eich hun fel y gallwch flaenoriaethu a mynd ati i gyflawni eich tasgau astudio.

Casgliad

Fel myfyriwr byddwch yn datblygu strategaethau astudio sy'n gweddu i chi, ac yn dysgu sut i wybod pa sgiliau a thechnegau astudio sy'n werthfawr ar gyfer tasgau a heriau penodol. Fe welwch hefyd y bydd myfrio ar yr hyn sy'n gweithio'n dda yn eich astudiaethau yn eich helpu i ddatblygu wrth i chi roi dulliau gwahanol ar waith ac adolygu eu heffeithiolrwydd.

Yn ystod eich astudiaethau, byddwch yn defnyddio ystod o sgiliau sydd gennych eisoes (e.e. sgiliau trefnu a chynllunio) ac yn caffael sgiliau newydd, a fydd yn werthfawr mewn meysydd eraill o'ch bywyd (e.e. mewn gwaith cyflogedig neu waith gwirfoddol). Bydd y rhain yn cynnwys sgiliau trosglwyddadwy neu'r hyn a elwir yn aml yn sgiliau cyflogadwyedd megis blaengaredd, datrys problemau a llythrennedd cyfrifiadurol.

Mae gwybod pryd bydd angen help arnoch a ble i fynd i gael help yn bwysig yn enwedig os gwelwch fod angen i chi wella sgiliau astudio penodol. Gall eich tiwtor neu gynghorydd astudio, neu eich canolfan ranbarthol fod yn ffynonellau cymorth.

Cofiwch nad oes raid i chi astudio ar eich pen eich hun bob amser, oherwydd gallwch gadw mewn cysylltiad â myfyrwyr eraill i rannu syniadau, technegau ac awgrymiadau. Er mwyn gwneud hyn gallwch ymuno â grŵp astudio neu sefydlu un, neu ddefnyddio fforymau sgwrsio'r Brifysgol Agored ar-lein. Mae llawer o gyrsiau yn rhedeg fforymau ar-lein lle y gallwch hefyd gymryd rhan mewn trafodaethau.

Keep on learning



Study another free course

There are more than **800 courses on OpenLearn** for you to choose from on a range of subjects.

Find out more about all our [free courses](#).

Take your studies further

Find out more about studying with The Open University by [visiting our online prospectus](#).

If you are new to university study, you may be interested in our [Access Courses](#) or [Certificates](#).

What's new from OpenLearn?

[Sign up to our newsletter](#) or view a sample.

For reference, full URLs to pages listed above:

OpenLearn – www.open.edu/openlearn/free-courses

Visiting our online prospectus – www.open.ac.uk/courses

Access Courses – www.open.ac.uk/courses/do-it/access

Certificates – www.open.ac.uk/courses/certificates-he

Newsletter –

www.open.edu/openlearn/about-openlearn/subscribe-the-openlearn-newsletter

References

Cottrell, S. (2003) Skills for Success. The Personal Development Planning Handbook. Palgrave Macmillan. Efrog Newydd.

Acknowledgements

Grateful acknowledgement is made to the following sources for permission to reproduce material in this course.

Course image: [Jacob Bøtter](#) in Flickr made available under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Licence](#).

The material acknowledged below is Proprietary and used under licence (not subject to Creative Commons Licence). See [Terms and Conditions](#).

Don't miss out:

If reading this text has inspired you to learn more, you may be interested in joining the millions of people who discover our free learning resources and qualifications by visiting The Open University - www.open.edu/openlearn/free-courses