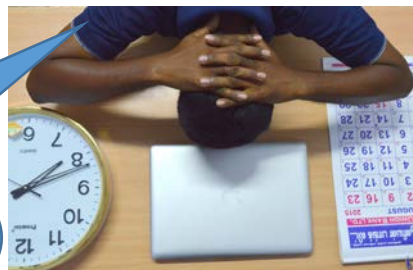


## Rheoli Amser yn Effeithiol

"Rydw i bob amser yn rhedeg yn hwyr ni waeth beth ydw i'n ei wneud!"



Mae rheoli amser yn golygu mwy na chyrraedd bob man yn brydlon. Mae'n ymwneud â sut yr ydym yn **rhannu ein hamser rhwng tasgau.**

Mae popeth yn dasg, mae cerdded i'r brifysgol yn dasg, mae bwyta'n dasg. Mae pa mor hir rydym yn ei dreulio yn gwneud y gweithgareddau hyn yn effeithio ar weddill y dydd.

Dyma ychydig o awgrymiadau a thriciau i'ch helpu i reoli eich amser:

1. **Byddwch yn ymwybodol o'ch cyfyngiadau,** peidiwch â derbyn gormod o gyfrifoldeb, a pheidiwch â rhoi gormod i chi eich hun i'w wneud. Os ydych yn gallu, dirprwywch dasgau i bobl eraill, os na allwch wneud hynny, ymddiheurwch a dywedwch yn syml nad oes gennych amser.
2. Dysgwch **ddweud na.** Mae'n rhaid i chi ddweud na wrth bethau nad oes gennych amser ar eu cyfer.

Nid ydych yn unig yr ydych yn gwastraffu eich amser eich hun ond amser pobl eraill hefyd.

3. **Blaenoriaethwch** eich tasgau, gwnewch y dasg bwysicaf/fwyaf brys yn gyntaf ac yna symudwch ymlaen i'r tasgau eraill.
4. Dysgwch wybod pryd rydych yn gohirio tasgau a **pheidiwch â gwneud hynny**.
5. Peidiwch â cheisio gwneud dwy dasg fawr/straenus ar unwaith. Ni allwch wyllo'r teledu ac astudio, yn yr un modd nid ydych yn gallu cynnal sgwrs ac astudio. Pan fydd gennych dasg **fawr** o'ch blaen, neu un arbennig o heriol, **canolbwyntiwch ar honno'n unig**.
6. Cofiwch gymryd peth amser i chi eich hun, meddyliwch am astudio fel swydd yn hytrach na rhywbeth i basio'r amser. Bydd yn waith llawn straen ac yn galed o bryd i'w gilydd, felly rydych yn **haeddu seibiant**.
7. Dysgwch pa mor hir mae'n cymryd i wneud gwahanol dasgau. Os byddwch yn ysgrifennu tua 300 o eiriau o ryddiaith da yr awr, peidiwch â disgwyl 1000 yn sydyn.
8. Peidiwch â meddwl bod camgymeriad yn wastraff amser, efallai eich bod wedi cael marc gwael ond pa beth adeiladol gallwch ddysgu o hyn? Nid ydym yn dysgu drwy fod yn iawn drwy'r amser, mae'r gwersi gorau yn dod o'n camgymeriadau.

9. Ydych chi'n cael trafferth codi yn y bore?  
Gosodwch y larwm, llawer ohonynt. Gwnewch nhw mor swnllyd ac mor ddiflas ag y bo modd a gosodwch y larwm allan o'ch cyrraedd. Ceisiwch ddeffro yr un pryd bob dydd, yn y pen draw bydd eich corff yn addasu a byddwch yn deffro yn naturiol.
10. Os ydych yn wir yn cael trafferth cadw at amserlen ddiffiniedig, beth am fabwysiadu dull tebyg i Dechneg Pomodoro. Edrychwch arno ar-lein.

