

Awgrymiadau hygrychedd gan fyfyrwyr

Dyma **ychydig o awgrymiadau gan fyfyrwyr** ynghylch sut i baratoi ar gyfer darlithoedd, seminarau, cyfarfodydd a chymdeithasu:

1. Dewch yn gyfarwydd â'ch corff, **peidiwch â gwneud gormod**, a gorflino.
2. Pan fyddwch yn cael eich amserlen gyntaf, **ewch i bob darlithfa ac ystafell** y byddwch ynddi.
3. Penderfynwch a fydd angen unrhyw **gymorth ychwanegol** arnoch neu a oes angen **newid yr ystafelloedd**. Os yw hyn yn wir, bydd angen i chi anfon e-bost at y gwasanaethau anabledd (disabilityservices@bangor.ac.uk), yr adran amserlennu a'r darlithydd /arweinydd y modiwl. Gwnewch hyn cyn gynted â phosibl.
4. Wrth asesu ystafelloedd i weld a ydynt yn addas, ystyriwch eich technoleg gynorthwyol. Allwch chi fynd yn **ddigon agos** at y tu blaen? Oes gennych chi **arwyneb** i roi eich gliniadur arno?



5. Pan fyddwch yn ymweld ag ystafelloedd nodwch **pa mor hir** y cymerodd i chi fynd yno, a chadwch hyn mewn cof wrth drefnu eich diwrnodau. Rhowch ddigon o amser i fynd o A i B.

6. Cadwch eich **offer wedi eu gwefru**. Sylwch ar leoliad socedi trydan. Y peth olaf yr ydych ei eisiau yw i fatri eich gliniadur ddarganfod hanner ffordd trwy ddarlith.



7. **Cyflwynwch eich hun i'ch darlithwyr**, a rhowch wybod iddynt am eich PLSP.

8. Trafodwch unrhyw broblemau sydd gennych, er enghraifft, bydd rhai darlithwyr yn dal ati heb doriad mewn darlith hir, ond os bydd **angen toriad** arnoch, gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod hynny.

9. Gwnewch yn siŵr **fod ffrind** yn gwybod beth rydych yn ei wneud, neu eich bod yn dod i'r ddarlith, rhag ofn eich bod yn hwyr neu eich bod ar goll neu'n cael trafferth i gyrraedd.

10. Mynnwch wybod **pw yw tiwtor anabledau eich ysgol** a threfnwch gyfarfod i drafod eich anghenion.

11. Trefnwch gyfarfod eich **tiwtor personol** a thrafodwch eich anghenion.

12. Paratowch **gynllun wrth gefn** rhag ofn i bethau fynd o chwith.
13. Cadwch yr holl rifau cyswllt y byddwch eu hangen **ar eich ffôn**. Dyma rai pwysig: eich darlithwyr, y swyddfa diogelwch, a darlithydd anabledd eich ysgol.
14. Gofynnwch i **ffrind helpu** gyda'r pethau bach fel agor drysau. Mae hyn yn gwneud bywyd ychydig yn haws.
15. Cadwch eich **cerdyn adnabod myfyriwr wrth law**, peidiwch â'i stwffio mewn bag, wyddoch chi byth pryd bydd angen ei sganio.
16. Dysgwch pa wasanaethau y mae'r llyfrgell yn eu cynnig a lle mae'r **ystafelloedd Technoleg Gynorthwyol**.
17. Cyfrinach llwyddiant yw cyfathrebu. **Peidiwch â dioddef yn ddistaw**. Cysylltwch â rhywun.

