

Cyflwyniad- maer poster yma yn trafod tri sgil sydd angen i gynorthwyo gyda gwaith a astudio i wella sgilliau academiaidd myfyrwyr. Y tri sgil rwyf am drafod heddiw yw: rheoli amser, cymeryd nodiadau a cyfeirnod.

Rheoli amser

Mewn amgylchedd lle maen rhaid fod yn annibynnol, rhaid meistrolï'r grefft o gynllunio, rheoli, cwrdd â therfynau a creu amser personol, cymdeithasol ac academiaidd (Prif ysgol Sheffiled 2023). Un o agweddau pwysicaf y sgil yma yw y mwyaf o amser a paratio sydd yn cael ei roi mewn i wahanol dasgau y mwyaf tebygol yw hi y bydd myfyriwr yn llwyddo (Cottrel,2019). Felly, os bydd myfyriwr yn treulio mwy o amser yn astudio ac yn rheoli eu amser yn effeithiol, maent yn llawer mwy debygol o gyflawni ei llawn botensial a chael amser gwell (Cottrell, 2019). Hefyd, yn ôl Cottrel (2019) mae rheoli amser yn galluogi myfyrwyr i gydbwysio eu gwaith academiaidd â gweithgareddau allgyrsiol a cymdeuthasol gan ei bod hin bwysig cadw amser i ymlacio, gorffwys a mwynhau. Dylai myfyrwyr trefnu eu hun er mwyn eu galluogi i gyrraedd nodau y cwrs a rhoi y cyfle gorai i myfyrwyr gyflawni ei llawn botensial (Drew A Bingham, 1997). Hefyd yn ôl Drew A Bingham (1997) mae torri tasg mawr lawr i gamau bach ai rhoi i mewn i dabl gyda targed amser yn helpu gyda tacio tasgau sydd yn edrych yn fawr ond wedi i torri lawr maent yn llawer haws i'w wneud. Maen bwysig blaenoriaethu gwaith prif ysgol dros gweithgareddau personol, er enghraifft ysgrifennu agoriad i aseiniad cyn gwylio ffilim gyda ffrindiau. Drwy creu amserlen personol mae modd i myfyrwyr cwblhâi aseiniadau a gwaith y cwrs ar amser. Mae'r llyfr 'Getting things done' gan David allen (2017) yn darparu system sefydliadol sy'n helpu pobl sydd â gormod o dasgau i'w wneud a dim digon o amser. Nod y strwythur yma yw nid yn unig i helpu myfyrwyr i gyflawni mwy, ond i wneud tasgau mewn ffordd sy'n lleihau straen. Ar ôl gweithio allan pryd maent yn gweithio orai mae modd sicrhau eu bod yn gweithio pan y mwyaf cynhyrchiol, ac yna yn ymlacio a gwneid gweithgareddau a mwynhâi pan yn llai cynhyrchiol (Prif ysgol Sheffiled 2023). Y pwynt pwysicaf yw bod gorffwys, ymlacio, cwsg o ansawdd da ac amser ar gyfer cymdeithasu ac ymarfer corff yn helpu i ailddecrau'r ymenydd i helpu myfyrwyr i gwrdd â heriau eu cwrs. Yn gyntaf rhaid cael dealldwriaeth or hyn sydd o'i blaen a bod yn realistig. Rhaid cydnabod nid oes modd gorffen popeth maent yn bwriadu ei wneud bob dydd neu wythnos. Gellid defnyddio restr i sicrhau bod y tasgau blaenoriaeth uwch yn cael eu cwblhau yn gyntaf ac yna symud ymlaen i'r tasgau sy'n llai brys. Mae'n syniad da cynllunio'r wythnos gan weithio o amgylch y cwrs. Gallai hyn gynnwys amser paratoi ar gyfer darlithoedd, seminarau, darllen, yn ogystal â'r holl aseiniadau diwedd tymor. Yn nôl Proffeser Cal Newport (2016) Mae myfyrwyr yn aml yn creu rhwystrai yw hun, gan ei gwneud hi'n amhosibl meddwl yn glir a cwblhâi gwaith yn ddi straen ar amser. Mae myfyrwyr yn gallu gohirio gwneud eu gwaith oherwydd nad ydynt yn gwybod beth mae'r dasg yn ei olygu na beth yw'r ffordd orau i'w chyflawni. Gallant gael atebion pendant a phwyntiau gweithredu trwy ofyn i'r tiwtor neu cyd-fyfyriwr cwrs. Mae gwneud cynlluniau ar gyfer nosweithiau a phenwythnosau yn gallu bod yn ysbrydoliaeth i wneud gwaith ar amser. Dylai myfyrwyr peidio ceisio gwneud popeth ar yr un pryd. Yn o gystal a hyn dylid ddim ysgrifennu darn terfynol perffaith ar y cais cyntaf gan fod ysgrifennu yn broses. Hynny yw, rhaid cynllunio, drafftio, cywiro er mwyn cyflawni y gorau o'i gallu (prifysgol Casnewydd, 2023). Dylid gwneud y camau cyntaf mor fach ac mor gyraeddadwy â phosibl i wneud i'r dasg ymddangos yn llai brawychus. Ysgrifennwch un frawddeg neu darllenwch un paragraff i ddechrau. Gall gweithio mewn cyfnodau byr ei gwneud hi'n llawer haws dechrau arni a dal ati.

Cymeryd nodiadau

Mae'n hawdd cymryd nodiadau, ond yn anodd ysgrifennu nodiadau da, cryno, a chywir sydd yn crynhoi neges y gwybodaeth mewn ffordd dealladwy (Drew A Bingham 1997). Yr allwedd i nodiadau effeithiol yw cofnodi'r pwyntiau pwysig mewn modd trefnus, mor gynhwysfawr â phosibl (Borr et al,2012). Mae nodiadau yn darparu'r offer i fyfyrwyr ar gyfer adnabod a deall agweddau pwysicaf ar yr hyn maent yn dysgu (Oxford learning, 2023). Mae cymryd nodiadau yn rhan hanfodol pan yn astudio yn ôl y Brif ysgol Agored (2023). Mae creu nodiadau eich hyn yn hytrach na chopïo nodiadau rhywun arall yn galluogi dysgu mwy dwys. Mae gwneud eich nodiadau â llaw yn eich helpu i gofio mwy ac maen bwysig bod myfyrwyr ddim yn gwneud gormod o nodiadau gan bod siawns dda y byddent yn methu pwyntiau heb sylweddoli. Dylid ysgrifennu dim ond digon i helpu gofio beth sydd yn bwysig a bydd angen yn y dyfodol i helpu gyda aseiniadau. Mae o leiaf pump deg i chwech deg y cant o'r hyn sydd yn cael ei glywed yn y dosbarth yn cael ei anghofio hyd yn oed os bod myfyriwr yn talu sylw. Yn nôl Cottrel (2019) rhaid gwrandao allan am gliwiau wrth y darlithydd am bwrpas y gwaith rydych yn astudio. Enghraifft o hyn yw, mae darlithwyr da yn amlinellu y prif bwyntiau sydd angen ymweld a felly mae modd defnyddio hyn i helpu strwythuro eich nodiadau. Wrth ychwanegu i eich nodiadau ar ôl sesiwn maen bosib ei crynhoi yn bellach sydd yn helpu i gofio y gwybodaeth pwysig (Prif ysgol Caeredin, 2023). Mae y Brif ysgol Agored (2023) hefyd yn cytuno bod ail ymweld a nodiadau yn helpu gyda dysgu yn bellach ac i gofio'r gwaith. Gall rhoi teitl a dyddiad ar dop nodiadau helpu i gadw trefn arnynt fel bod ffeilio a chwilio am nodiadau penodol yn haws (Prif ysgol Caeredin, 2023).

Mae anhwsterau cymryd nodiadau yn cynnwys cydbwysio ysgrifennu a gwrandao ar yr un pryd a penderfynu pa eitemau sy'n bwysig i'w nodi, ac ysgrifennu'n ddigon cyflym (Boor et al, 2012).

Mae yna lawer o ffyrdd gwahanol o gymryd nodiadau (Prif ysgol Caeredin, 2023). Er enghraifft, mapiau meddwl, pwyntiau bwled a anodi 'annotate'. Dywed y Brif ysgol Agored (2023) a Prif ysgol Caeredin (2023) bod hin bwysig defnyddio steil o gymryd nodiadau sydd yn gweithio i chi a bod dim ffordd anghywir o gymryd nodiadau.

Cyfeirnod

Mae cyfeirnodï'r ffynonellau sydd yn cael eu defnyddio yn sgil academiaidd bwysig. Mae cyfeirnod yn cydnabod gwaith pobl eraill ac yn galluogi'r darllenwyr i ddod o hyd i'r cynnwys maent wedi'i darllen mewn ymchwil myfyrwyr. Bob tro maent yn defnyddio syniadau, geiriau neu ffeithiau rhywun arall, mae'n hanfodol eu bod yn cydnabod hyn yn eu gwaith. Mae peidio â chyfeirnodï gwaith pobl eraill yn anonest a gall fod yn anghyfreithlon. Fe'i gelwir yn llên-ladrad. Nid oes angen cyfeirio at wybodaeth gyffredin, ond dylech gyfeirio at bethau rydych chi wedi'u darllen yn bersonol, eu gweld neu eu clywed.

Mae cyfeirnodï yn helpu osgoi llên-ladrata trwy dangos yn glir pa syniadau sydd gennych chi a pha syniadau yw rhai rhywun arall, dangos eich dealltwriaeth o'r pwnc, yn rhoi tystiolaeth ategol ar gyfer eich syniadau, eich dadleuon a'ch barn ac yn caniatáu i eraill adnabod y ffynonellau rydych chi wedi'u defnyddio. Pan yn defnyddio syniad allan o waith rhywun arall, er enghraifft o erthygl, llyfr neu wefan, maen bwysig cyfeirnodï'r awdur gwreiddiol i'w gwneud yn glir o ble y daeth y syniad gwreiddiol. Mae hyn yn wir pan aralleirio, crynhoi neu ddyfynnu eu gwaith yn uniongyrchol. Mae hyn yn rhan allweddol ac yn arfer da mewn ysgrifennu academiaidd (Prif Ysgol Leeds 2023).

Yn ôl Newcastle University (2023) dylai myfyrwyr gyfeirnodï wrth fynd ymlaen. Wrth ddechrau ysgrifennu, mae gwneid nodiadau ar dogfen i nodi lle mae angen cyfeirnodï yn helpu atgoffa myfyrwyr bod angen. Mae hyn yn gwneid yn siŵr bod dim llên-ladrata gwaith rhywun arall yn anfwriadol. Gall cyfeirnodï sicrhau bod y darlennydd yn gallu dilyn y cyfeirnodï a gwneud ymchwill ei hun. Mae UCL library service (2023) yn nodi bod yna lawer o wahanol mathau o gyfeirnodï effeithiol sydd yn dibynnu ar y llawlyfr mae myfyriwr yn defnyddio. Ar ôl darganfod pa arddull y mae'r brifysgol yn disgwyl i'r myfyrwyr defnyddio yn ei gwaith, rhaid gwneud yn siŵr bod y myfyrwyr yn gyson pan yn eu defnyddio ac yn dilyn y math o gyfeirnodï hwnw.

Casgliad- I grynhoi mae defnyddio'r sgiliau yma o ddydd i ddydd neu mewn darnau o waith yn gallu bod o fydd i myfyrwyr. Rhaid gweithio allan beth sydd yn gweithio i'r unigolyn, a beth yw'r ffordd gorau iddynt ddysgu er mwyn gwneud y gorau ôi gallu.

Cyfeirnod

Allen, D. (2017) *Getting things done*. Available at: <https://saanys.org/wp-content/uploads/2020/10/The-Main-Idea-Getting-Things-Done-August-2017.pdf> (Accessed: 16 October 2023).

Borr, M et al (2012) 'The impact of the cornel note-taking' *Method on Students Performance* Journal of Family & Consumer Sciences Education, (30, 1, Spring/ Summer).

Cottrel,S. (2019) *The study skills handbook*. Llundain: Red globe press.

Drew, S A Bingham, R (1997). *The student skills guide* Hampshire: Gower publishing limited.

Newcastle University. (2023) *Time management*. Available at: <https://www.ncl.ac.uk/academic-skills-kit/study-skills/time-management/> (Accessed: 24 october 2023).

Newport, C.(2023) *Time block planner*. Available at: <https://www.timeblockplanner.com> (Accessed: 13 October 2023).

Oxford learning (2023) *How To Take Study Notes* <https://www.oxfordlearning.com/5-effective-note-taking-methods/> (Accessed: 24 october 2023).

The open university (2023) *note-taking Techniques*. Available at <https://help.open.ac.uk/notetaking-techniques> (Accessed: 13 October 2023).

The university of edinbrugh (2023) *making notes in class* <https://www.ed.ac.uk/institute-academic-development/study-hub/learning-resources/making-notes-in-class> (Accessed:18 October 2023).

The University of Southampton (2023) *Managing your time*. Available at: <https://library.soton.ac.uk/managingyourtime> (Accessed:17 October 2023).

UCL(2023) *References, citations and avoiding plagiarism* [Referencing styles - References, citations and avoiding plagiarism - LibGuides at University College London, Global \(ucl.ac.uk\)](#) (Accessed: 25 October 2023).

University of gloucestershire (2023) *Referencing* Available at: <https://sites.glos.ac.uk/library/referencing-and-study-skills/referencing/> (Accessed: 24 October 2023).

University of Leeds (2023) *Referencing explained* Available at: https://library.leeds.ac.uk/info/1402/referencing/47/referencing_explained (Accessed 24 October 2023).

University of Sheffield (2023) *Time management*. Available at: <https://www.sheffield.ac.uk/academic-skills/study-skills-online/time-management> (Accessed:16 October 2023).

UWE Bristol (2023) *Intruduction to referencing* Available at: <https://www.uwe.ac.uk/study/study-support/study-skills/referencing/introduction-to-referencing> (Accessed: 24 October 2023).