Rhan 1 – Amserlen astudio – Tudalen 2 – 3

Rhan 2 – Tasg defnyddio copilot – Tudalen 4 - 8

Rhan 3 – Poster a rhestr cyfeirio – Tudalen - 9

Rhan 4 – Linc i'r cyflwyniad llafar, a rannwyd hefyd gyda'r tîm asesu – Tudalen – 10

AI acknowledgment

I acknowledge the use of Microsoft 365 copilot https://copilot.microsoft.com on 20.9.2026 to explore study techniques. I used the prompts

1. Ffyrdd gwahanol o wella rheoli amser.
2. Technegau astudio i wella canalbwyntio ac osgoi gohirio
3. Technegau Astudio I myfyrwyr sy'n gweithio'n llawn amser.
4. Rwy'n fyfyrwir ar gwrs gradd lefel 4 ac hoffwn gael gwybodaeth am ddau dechneg i wella canolbwyntion a osgoi gohirio?
5. A allaf gael mwy o wybodaeth fanwl am dull pomodoro a gosod nodau clir a realisitig?
6. Gallau gael ddwy techneg fwy penodol a realistig ar gyfer myfyrwyr level 4 sy'n gweithio llawn amser ac efo bywyd teuluol prysur?
7. Dangos i mi ble y cawsoch y wybodaeth yma?
8. Allwch chi gynnwys y cyfeiriadau a ddefnyddiodd i dod o hyd i'r gwybodaeth, a cyflwynwch y canlyniadau fel nodiadau neu pwyntiau bwled efo'r cyfeiriadau?
9. Gallwch chi rhoi cyfeiriadau academaidd i fi ar gyfer y wybodaeth am y ddau techneg pomodoro a gosod nodau clir a realistig o'r 7 blynedd diwethaf (2019-2026)

I confirm that I have not presented any AI-generated text as my own work. I confirm that I have copies of my drafts, notes and other resources I used before and after the use of AI tools, which I may be asked to provide as evidence.

I acknowledge the use of Cysill https://www.bangor.ac.uk/cymorthcymraeg/cysill_ar_lein.php.en on 21.09.2026 to check my own text for grammatical and syntactical mistakes.

Rhan 1:

Amser/Dydd	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
23:00-5:59	Cysgu	Cysgu	Cysgu	Cysgu	Cysgu	Cysgu	Cysgu
6:00–6:59	Cerdded y cwn - dwy filltir	Cerdded y cwn – filltir a hanner	Cerdded y cwn – dwy filltir	Cerdded y cwn – Dwy filltir	Cerdded y cwn – dwy filltir		
7:00-7:59	Brecwast. Paratoi ar gyfer gwaith	Brecwast . Paratoi ar gyfer gwaith	Brecwast. Paratoi ar gyfer gwaith	Brecwast. Paratoi ar gyfer gwaith	Brecwast. Paratoi ar gyfer gwaith	Cerdded y cwn – tair filltir	Cerdded y cwn – Filltir a hanner
8:00-8:59	Gyrru I Gwaith. Paratoi'r ystafell dosbarth. Croesawu'r plant.	Gyrru I Gwaith. Paratoi'r ystafell dosbarth. Croesawu'r plant.	Gyrru I Gwaith. Paratoi'r ystafell dosbarth. Croesawu'r plant.	Gyrru I Gwaith. Paratoi'r ystafell dosbarth. Croesawu'r plant.	Gyrru I Gwaith. Paratoi'r ystafell dosbarth. Croesawu'r plant.	Brecwast.	Brecwast.
9:00–9:59	Gwasanaeth. Sesiwn gyntaf- gwaith mathemateg	Sesiwn gyntaf- gwaith Gwyddoniaeth	Gwasanaeth. Sesiwn gyntaf- gwaith mathemateg	Sesiwn gyntaf- gwaith Gwyddoniaeth	Gwasanaeth. Sesiwn gyntaf- gwaith mathemateg	Treulio amser efo Fy Teulu	Glanhau'r tŷ
10:00-10:59	Ail sesiwn – Iaith – Cymraeg	Ail sesiwn – Iaith – Saesneg.	Ail sesiwn – Iaith – Cymraeg	Ail sesiwn – Iaith – Saesneg.	Ail sesiwn – Iaith – Cymraeg		
11:00-11:59	Ail sesiwn – Iaith – Cymraeg. Egwyl Amser chwarae	Ail sesiwn – Iaith – Saesneg. Egwyl Amser chwarae	Ail sesiwn – Iaith – Cymraeg. Dyletswydd amser chwarae	Ail sesiwn – Iaith – Saesneg. Egwyl Amser chwarae	Ail sesiwn – Iaith – Cymraeg. Dyletswydd amser chwarae	Mynd I tŷ Mamgu Am cinio	Mynd am ginio Dydd Sul efo'r teulu
12:00-12:59	Amser cinio. Dyletswydd amser cinio	Amser cinio. Dyletswydd amser cinio	Amser cinio. Dyletswydd amser cinio	Amser cinio. Dyletswydd amser cinio	Amser cinio. Dyletswydd amser cinio	Treulio amser efo Mamgu	Gwaith brifysgol – ysgrifennu - llyfrgell
13:00-13:59	Grŵp darllen. Sesiwn 1-1 – darllen/llafar	Grŵp darllen. Sesiwn 1-1 - darllen/llafar	Grŵp darllen. Sesiwn 1-1 – darllen/llafar	Grŵp darllen. Sesiwn 1-1 – darllen/llafar	Grŵp darllen. Sesiwn 1-1 – darllen/llafar	Gwersi hyfforddiant i'r cwn	
14:00-14:59	Sesiwn tri – Heriau annibynnol	Sesiwn tri – Heriau annibynnol	Sesiwn tri – Heriau annibynnol	Sesiwn tri – Heriau annibynnol	Sesiwn tri - Heriau annibynnol	Gwaith brifysgol – ysgrifennu – llyfrgell	Amser rhydd I wneud fy niddordebau.
15:00-15:59	Sesiwn pedwar – gwaith sgiliau. Gyrru i'r brifysgol.	Sesiwn pedwar – gwaith sgiliau. Gyrru adref	Sesiwn pedwar – gwaith sgiliau. Gyrru adref	Sesiwn pedwar – gwaith sgiliau. Gyrru adref	Sesiwn pedwar – gwaith sgiliau. Gyrru adref	Bwyd.	
16:00-16:59	Bwyd cyn prifysgol	Cerdded y cwn – Filltir a hanner	Cwrdd efo ffrindiau am goffi	Gampfa – Coesau	Bwyd.	Darllen – dwy bennod	Cerdded y cwn – Filltir a hanner

<table>
<tr><td>17:00-17:59</td><td rowspan="3">Prifysgol</td><td rowspan="2">Gwaith brifysgol – Darllen/ ymchwil – siop coffi</td><td>Gwersi hyfforddiant i'r cwn</td><td></td><td rowspan="2">Gwaith brifysgol – Cynllunio/ Ysgrifennu aseiniad – llyfrgell</td><td rowspan="2">Gampfa – Breichiau</td><td rowspan="2">Darllen – tair bennod</td></tr>
<tr><td>18:00-18:59</td><td>Bwyd</td><td>Siopa bwyd ar gyfer yr wythnos.</td></tr>
<tr><td>19:00-19:59</td><td>Bwyd.</td><td>Gwaith brifysgol – Darllen/ ymchwil - Tŷ</td><td rowspan="2">Mynd I tŷ fy mrawd I gael swper efo'r teulu</td><td>Treulio amser efo Fy Teulu</td><td>Darllen – dwy bennod</td><td>Bwyd. Paratoi bwyd at gyfer y wythnos</td></tr>
<tr><td>20:00-20:59</td><td>Gyrru adref or brifysgol.</td><td>Gwylio'r teledu</td><td>Hyfforddiant Rygbi – sgiliau pêl</td><td>Hyfforddiant Rygbi – ffitrwydd</td><td>Gwaith brifysgol – ysgrifennu - Tŷ</td><td rowspan="2">Gwylio'r teledu</td></tr>
<tr><td>21:00-21:59</td><td>Darllen – dwy bennod</td><td>Darllen – dwy bennod</td><td>Gwylio'r teledu</td><td>Darllen – dwy bennod</td><td>Gwylio'r teledu</td><td rowspan="2">Gwylio'r teledu</td></tr>
<tr><td>22:00-22:59</td><td>Cysgu</td><td>Cysgu</td><td>Cysgu</td><td>Cysgu</td><td>Cysgu</td><td>Cysgu</td></tr>
</table>

Rhan 2:

Awgrymiadau cychwynnol:

1. Ffyrdd gwahanol o wella rheoli amser.
2. Technegau astudio i wella canalbwyntio ac osgoi gohirio
3. Technegau Astudio I myfyrwyr sy'n gweithio'n llawn amser.

Ymatebion copilot cychwynnol:

Awgrymiad: Technegau astudio I wella canolbwyntio ac osgoi gohirio.

1. Rhannu Tasgau'n Darnau Bach

Pan mae tasg yn teimlo'n fawr, mae'r ymennydd yn ei hosgoi. Torri'r gwaith i lawr yn gamau bach iawn sy'n teimlo'n hawdd i'w dechrau.

2. Dull Pomodoro

Astudio am 25 munud, stopio am 5 munud. Ar ôl 4 cylch, cymryd egwyl hirach. Mae'n cadw'r ymennydd yn ffres.

3. Tynnu Taro Sylw (Distractions)

Diffodd hysbysiadau, rhoi'r ffôn mewn ystafell arall, neu ddefnyddio apiau sy'n blocio cyfryngau cymdeithasol.

4. Gosod Nodau Clir a Realistig

"Byddaf yn darllen 3 tudalen" yw nod gwell na "Byddaf yn astudio am 2 awr".

5. Creu Ardal Astudio Penodol

Lle sy'n glân, yn dawel ac yn gysylltiedig â gwaith yn unig. Mae'n hyfforddi'r ymennydd i newid i "modd canolbwyntio".

6. Rhestr 3 Peth y Dydd

Dewis dim ond tri pheth pwysig i'w gwneud. Mae'n lleihau gorlethu ac yn cynyddu teimlad o lwyddiant.

7. Gofalu am yr Ymennydd

Cwsg da, dŵr, a symud corfforol yn cynyddu canolbwyntio’n sylweddol.

8. Dechrau’n Fach i Dorri Gohirio

Os wyt ti’n gohirio, dechreua gyda 2 funud o’r dasg. Mae’r ymennydd yn dilyn y momentwm.

Awgrymiadau mireinio:

1. Rwy'n fyfyrwir ar gwrs gradd lefel 4 ac hoffwn gael gwybodaeth am ddau dechneg i wella canolbwyntion a osgoi gohirio?
2. A allaf gael mwy o wybodaeth fanwl am dull pomodoro a gosod nodau clir a realisitig?
3. Gallau gael ddwy techneg fwy penodol a realistig ar gyfer myfyrwyr level 4 sy'n gweithio llawn amser ac efo bywyd teuluol prysur?

Awgrymiadau a ddefnyddir I nodi ffynonellau:

1. Dangos i mi ble y cawsoch y wybodaeth yma?
2. Allwch chi gynnwys y cyfeiriadau a ddefnyddiodd i dod o hyd i'r gwybodaeth, a cyflwynwch y canlyniadau fel nodiadau neu pwyntiau bwled efo'r cyfeiriadau?
3. Gallwch chi rhoi cyfeiriadau academaidd i fi ar gyfer y wybodaeth am y ddau techneg pomodoro a gosod nodau clir a realistig o'r 7 blynedd diwethaf (2019-2026)

Bydd y darn hwn o ysgrifennu yn trafod dwy dechneg astudio a all gefnogi llwyddiant academaidd. Y ddwy dechneg yw’r Dull Pomodoro a Gosod nodau clir a realistig.

Y dechneg astudio gyntaf rwyf wedi dewis yw techneg Pomodoro. Mae’r dechneg hun yn gweithio mewn cyfnodau ffocws o 25 munud, wedyn egwyl o 5 munud.Ar ôl ailadrodd y cam hwn tair i bedwar gwaith, cymerwch egwyl hirach o 15-30 munud

(Biwer *etal,2023)*.

Gall y dechneg Pomodoro helpu i wella sgiliau astudio drwy ganiatáu cyfnodau byr a hylaw o waith, gan leihau’r pwysau o orfod gweithio am gyfnodau hir. Mae cyfnodau byr o ffocws yn helpu’r ymennydd i gadw sylw a lleihau blinder (Owen a Watts,2026).

Gall y dechneg Pomodoro gefnogi dysgu yn y dyfodol wrth helpu chi i ddeall pa fore hyr allwch weithio’n effeithiol cyn bod angen egwyl. Mae’n annog arferion astudio iach drwy ganiatáu bod eich ymennydd yn cael seibiant, gan eich helpu i weithio’n fwy effeithiol (Honeybourne,2025).

Yr ail dechneg astudio rwyf wedi dewis yw gosod nodau clir a realistig. Mae’r dechneg hun yn gweithio wrth dorri tasgau lawr i rannau mwy hylaw, yn hytrach a cheisio cwblhau un dasg fawr heb nod clir. Mae gosod nodau clir a realistig yn darparu strwythur, cyfeiriad ac ymdeimlad o gyflawni wrth i bob tasg gael ei chwblhau (Wilson a Bedford,2020).

Gall y dechneg hun gwella sgiliau astudio drwy roi teimlad o lwyddiant a cymhelliant wrth gwblhau tasgau llai, yn hytrach a cheisio cwblhau un dasg fawr heb unrhyw ddiwedd pendant.

Gall y dechneg hon cefnogi dysgu yn y dyfodol drwy helpu i dorri tasgau mwy i lawr yn gamau hylaw, gan eu gwneud yn llai llethol ac yn haws i ddechrau. Dros amser, bydd hyn yn cynyddu hyder, cysondeb wrth gwblhau gwaith a gwella moeseg gwaith, gan fod tasgau a nodau syml yn fwy cyflawnadwy.

I gloi, gall y ddwy dechneg hyn gefnogi ffocws, canolbwyntio a lles, sydd yn agweddau pwysig o ddysgu effeithiol.

Mae’r adlewyrchiad hwn yn ystyried fy mhrofiad o ddefnyddio Microsoft 365 copilot i gefnogi astudio academaidd. Bydd yn archwilio'r hyn a weithiodd yn dda, yr heriau a brofwyd, manteision ac anfanteision defnyddio deallusrwydd artiffisial (AI), a sut allai ddefnyddio offer AI yn gyfrifol yn waith academaidd yn y dyfodol.

Un agwedd a weithiodd yn dda wrth ddefnyddio’r dechnoleg AI oedd ei fod yn cynhyrchu gwybodaeth yn gyflym. Roedd hyn yn caniatáu bod mynediad haws i wybodaeth ar bwnc newydd ac yn helpu nodi’r prif bwyntiau ar gyfer ymchwil pellach. Gosododd y Dechnoleg AI y wybodaeth a gynhyrchwyd mewn pwyntiau bwled, wnaeth hyn helpu wrth benderfynu ar ba dechnegau i ymchwilio gan ei gwneud y gwahanol dechnegau yn fwy clir ac yn hawdd i gweld.

Fodd bynnag, gan fod hyn fy mhrofiad cyntaf o ddefnyddio AI I gynhyrchu gwybodaeth a ffynonellau am bwnc penodol, lle yn y gorffennol fy unig ddefnydd o AI oedd i cynhyrchu lluniau. Wnes i weld bod creu ysgogiadau effeithiol a gynhyrchi ymatebion o ansawdd dda yn heriol. Roedd yr ymatebion yn dibynnu ar ba mor benodol yr oedd yr ysgogiadau wedi ei ysgrifennu, roedd hyn wedi arwain at ymchwil pellach mewn i'r pwnc a'r wybodaeth gynhyrchodd AI gan fod y wybodaeth yn arwynebol.

Y fantais o ddefnyddio AI wrth astudio yw bod yn arbed amser wrth gasglu gwybodaeth gychwynnol ac yn cyniatau man cychwyn defnyddiol i gasglu gwybodaeth gredadwy bellach mewn mannau eraill gan ddefnyddio llyfrau academaidd, data'r llywodraeth a ffynonellau academaidd trwy'r llyfrgell.

Y pryderon ynghylch cywirdeb, dibynadwyedd ac uniondeb academaidd fe wnes i ddarganfod oedd bod y wybodaeth a gasglodd y dechnoleg AI yn anghywir, yn amhriodol, amherthnasol ac yn hen. Roedd angen defnyddio sgiliau meddwl feirniadol fel y prawf CRAPP wrth werthuso'r wybodaeth i sicrhau bod yn gredadwy ac yn gywir i'r pwnc ac yn sicrhau bod y wybodaeth o ffynhonnell ddibynadwy. Pryder arall wrth ddefnyddio AI oedd, pan ofynnwyd am ffynonellau credadwy, roedd yn rhoi dolenni i flogiau, erthyglau neu ddolenni ffug. Achos oedd AI wedi darparu dolenni ffug roedd hyn wedi codi amheuon bod y wybodaeth gynhyrchodd y dechnoleg yn gywir a ddim yn ffug. Dyle AI cael i ddefnyddio i gefnogi eich ymchwil, eich meddwl a gwybodaeth eich hun, yn hytrach a defnyddio fel amnewidiad i astudio annibynnol.

Yn y dyfodol, byddwn yn defnyddio AI yn gyfrifol i gynhyrchu syniadau cychwynnol ac i nodi geiriau allweddol. Fodd bynnag, byddaf yn parhau i wirio gwybodaeth gan ddefnyddio ffynonellau academaidd credadwy a sgiliau meddwl allweddol wrth wneud tasg academaidd.

Rhestr Gyfeirnodau

Bembenutty, H., Kitsantas, A., Dibenedetto, M. K.,Wigfield,A., Greene, J. A., Usher, E. L., Bong, M., Cleary, T. J., Panadero, E., Mullen, C. A., and Chen, P. P. (2024) *Harnessing motivation, self-efficancy, and self-regulation: Dale H. Schunk's enduring influence.* New York: springer US. Available at: s10648-024-09969-9.pdf

Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M. G. A., Bruin, A.B. H. (2023) *understanding effort regulation:comparing 'pomodoro' breaks and self-regulated breaks*. P. 2-4 Available at: EBSCO-FullText-09_22_2026.pdf

Honeybourne, V. (2025) *Finding joy in studying: an autistic and ADHD guide to uncovering the study skills that work for you.* Jessica Kingsley publishers

Locke, E. A. and Latham, G. P. (2019) *The development of goal setting theory: a half century retrospective.* Vol.5. Washington: education publishing foundation. Available at: The development of goal setting theory: A half century retrospective. - EBSCO

Owen, A., and Watts, T. (2026) *the impact of pomodoro-style class breaks on higher education student engagement.* Sage journals. Available at: The Impact of Pomodoro-style Class Breaks on Higher Education Student Engagement - Aleksa Owen, Theresa Watts, 2026

Wilson, E. and Bedford, D. (2020) *study skills for foundation degrees.* Third edition. Routledge.

Rhan 3:

Ymchwilio dwy dechneg astudio i gefnogi myfyrwyr yn y brifysgol.

2619668
ECEY4012
498 Gair

Bydd y poster hwn yn trafod dwy dechneg i gefnogi myfyrwyr yn y brifysgol i helpu efo llwyddiant academaidd. Y ddwy dechneg yw'r dull pomodoro a gosod nodau clir a realistig.

Dull Pomodoro.

Mae techneg Pomodoro yn cynnwys gweithio mewn cyfnodau ffocws o 25-munud heb rywbeth yn tynnu sylw, wedyn cymrud egwyl o pum munud. Ar ôl ailadrodd y cam hun dair i bedwar gwaith, cymerwch egwyl hirach o 15-30 munud. Gallwch ddefnyddio amserydd i gwblhau'r amseroedd yn y dechneg. Fodd bynnag, os yw defnyddio cloc yn achosi pwysau neu straen osgoi ddefnyddio amserydd. Os bydd rhywbeth yn tynnu eich sylw wrth ddefnyddio'r dechneg yma yn ystod y 25-munud, cymerwch saib byr cyn dychwelyd at y dasg tan i'r amser ddod i ben.

Gall effeithiolrwydd y dechneg hon amrywio yn dybynu ar amser y dydd a bywyd pob dydd myfyriwr. Dyle dysgwyr ddefnyddio'r dull pomodoro pryd mae nhw yn teimlo'r fwyaf ffocws ac ymgysylltiad a'u gwaith. I fyfyrwyr sy'n gweithio'n llawn amser yn ogystal ag astudio, cymerwch egwyl cyn dechrau defnyddio'r dechneg pomodoro er mwyn gwella canolbwyntio ac effeithlonrwydd. Mae'r egwyl hon yn caniatáu bod yr ymennydd yn cael saib cyn cyfnodau hirach o ffocws.

Gall y dechneg hon gefnogi myfyrwyr drwy rannu amser astudio yn gyfnodau byr a rheoladwy, gan leihau'r pwysau o weithio am gyfnodau hir heb seibiant. Mae'r cyfnodau ffocws a seibiant yn helpu gwella sylw, lleihau blinder yr ymennydd, a gwella canolbwyntio. Dros amser, bydd techneg Pomodoro yn helpu myfyrwyr i ddeall am ba hyd gallen nhw weithio'n effeithiol ac yn annog ddigon o gorffwys, gan gynyddu effeithlonrwydd a cynhyrchiant wrth astudio a chwblhau tasgau.

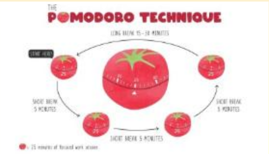
Gosod nodau clir a realistig

Mae techneg gosod nodau clir a realistig yn gweithio drwy dorri tasg fwy i lawr yn gamau llai a mwy rheoladwy, yn hytrach a cheisio cwblhau un dasg fawr. Mae gosod nodau clir a realistig yn rhoi strwythur a chyfeiriad i fyfyrwyr wrth gwblhau darn o waith. Mae'r dechneg hon hefyd yn caniatáu fod myfyrwyr yn teimlo cyflawniad wrth gwblhau tasgau llai a fwy hylaw, yn hytrach a siom o beidio gorffen tasg fwy.

Gall techneg gosod nodau clir a realistig gefnogi astudio myfyrwyr drwy roi nodau llai a chlir sy'n cynyddu cymhelliant a cyflawniad o lwyddo i gwblhau tasgau bach, yn hytrach na thasg fawr heb ddiwedd pendant. Er enghraifft, gall gosod nod syml o ddarllen un bennod o lyfr yn fwy effeithiol na darllen am ddwy awr heb ffocws. Mae gosod nodau clir yn helpu myfyrwyr i amsugno'r wybodaeth yn fwy effeithiol.

Mae'r dechneg hon yn cefnogi dysgu drwy helpu i dorri tasgau mwy i gamau rheoladwy, gan leihau teimladau o gorlethu ac yn gwneud yn haws dechrau ar dasg. Dros amser, bydd y dechneg hon yn helpu myfyrwyr i gynyddu hyder, cysondeb wrth gwblhau gwaith, ac yn gwella moeseg gwaith, gan fod tasgau llai yn fwy cyflawnadwy.

Gall y ddwy dechneg hyn gefnogi ffocws, canolbwyntio a lles, sydd yn agweddau pwysig o ddysgu effeithiol i wella astudio myfyrwyr yn y brifysgol.



Rhester Gyfeirnodau

2619668
ECEY4012
498 Gair

- Bembenutty, H., Kitsantas, A., Dibenedetto, M. K.,Wigfield,A., Greene, J. A., Usher, E. L., Bong, M., Cleary, T. J., Panadero, E., Mullen, C. A., and Chen, P. P. (2024)*Harnessing motivation, self-efficancy, and self-regulation: Dale H. Schunk's enduring influence*. New York: springer US. Available at: s10648-024-09969-9.pdf
- Biwer, F.,Wiradhany, W., Oude Egbrink, M. G. A., Bruin, A.B. H. (2023) *understanding effort regulation:comparing 'pomodoro' breaks and self-regulated breaks*. P. 2-4 Available at: EBSCO-FullText-09_22_2026.pdf
- Honeybourne, V. (2025) *Finding joy in studying: an autistic and ADHD guide to uncovering the study skills that work for you*. Jessica Kingsley publishers
- Locke, E. A. and Latham, G. P. (2019) *The development of goal setting theory: a half century retrospective*. Vol.5. Washington: education publishing foundation. Available at: The development of goal setting theory: A half century retrospective. - EBSCO
- Owen, A., and Watts, T. (2026) *the impact of pomodoro-style class breaks on higher education student engagement*. Sage journals. Available at: The Impact of Pomodoro-style Class Breaks on Higher Education Student Engagement - Aleksa Owen, Theresa Watts, 2026
- Wilson, E. and Bedford, D. (2020) *study skills for foundation degrees*. Third edition. Routledge.
- Llun 1 (Pomodoro) source:bing. Available at:pomodoro_method.jpg (1633×980)
- Llun 2 (Goals) source: bing. Available at: Goals-1536x864.jpg (1536×864)

Rhan 4:

Linc i'r cyflwyniad llafar - rhan 3 ymchwilio dwy techneg astudio i gefnogi myfyrwyr yn y brifysgol.pdf