2023

Canllaw Lleddfu Straen

Gan Anna Simpkins

Gadewch i ni siarad am...

1 Arholiadau Asesiadau ac Adolygu

2 Cymorth i'r Cof

3 Gwrthsefyll Straen

4 Hunan-Ofal

Rhagarweiniad Cyflym...

Dan ni i gyd yn gyfarwydd â'r amrywiaeth o deimladau a ddaw yn sgil arholiadau. Mae rhai myfyrwyr ar eu gorau pan fyddant yn wynebu terfyn amser tynn, tra bod eraill yn ei chael yn anodd canolbwyntio wrth i'r munudau fynd heibio a'r 2 awr ddirwyn i ben. Bydd rhai ohonoch yn paratoi ar gyfer sefyll 6, 7 neu 8 o arholiadau byr, tra bydd eraill yn paratoi rhestr hirfaith o gyfeirnodau ar gyfer traethawd pwysig neu adroddiad gwyddonol. Pa bynnag ffurf sydd i'r cyfnod asesu hwn, rydyn ni'n gwybod y gall hwn fod yn gyfnod llawn straen i unrhyw fyfyriwr/wraig... Dyna pam ein bod ni wedi mynd ati i roi cyfres o'n cyngor gorau at gilydd gennym ni fel hen law ar sefyll arholiadau ac ysgrifennu traethodau. Ymlaciwch a mwynhewch ddarllen!

1 Arholiadau, Asesiadau ac Adolygu

Rhan bwysicaf o lwyddo mewn unrhyw asesiad yw paratoi ac adolygu'n effeithiol. Er bod pawb yn unigryw ac y bydd ganddyn nhw eu harddull eu hunain o ddysgu, mae yna rai awgrymiadau cyffredinol y dylech eu defnyddio i sicrhau bod yr hyn rydych chi am ei gadw yn eich ymennydd yn aros yno! Dyma fy awgrymiadau gorau

Cadwch eich gofod astudio ar wahân i'ch gofod hamdden!

P'un a ydych chi'n astudio yn eich ystafell yn neuaddau'r brifysgol neu gartref, mae'n hynod bwysig gwahanu'ch gwaith oddi wrth chwarae, a gall cadw'r rhain ar wahân yn gorfforol fod yn gam gwych tuag at wneud yr un peth yn feddyliol. Gall hyn fod mewn ystafell ar wahân, neu hyd yn oed dim ond gweithio wrth ddesg ac ymlacio yn eich gwely. Dylech chi osod rheol debyg ar eich gliniadur, os oes gennych chi apps fel Netfix, wedi'u lawrlwytho, gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi'u cau tra'n gweithio fel nad ydynt yn eich temtio!

Cymerwch seibiau yn aml HEB DEIMLO BOD ANGEN I CHI YMDDIHEURO

Er ein bod ni i gyd yn hoffi meddwl ein bod ni'n oruwchddynol, y gwir yw na all neb ganolbwyntio'n effeithiol ar un peth am gyfnod rhy hir. Wrth wneud eich cynllun astudio, dylech gynnwys seibiant bob hanner awr i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau a chael diod neu rywbeth i'w fwyta neu 5 munud o awyr iach hyd yn oed. Ac yn bwysicaf oll, peidiwch byth â theimlo'n euog am wneud hynny! Os ydych chi'n teimlo'ch hun yn colli cymhelliant neu'r gallu i ganolbwyntio, mae bob amser yn well camu i ffwrdd am ychydig o amser a dod yn ôl, na cheisio dal ati gan achosi rhwystredigaeth a blinder..

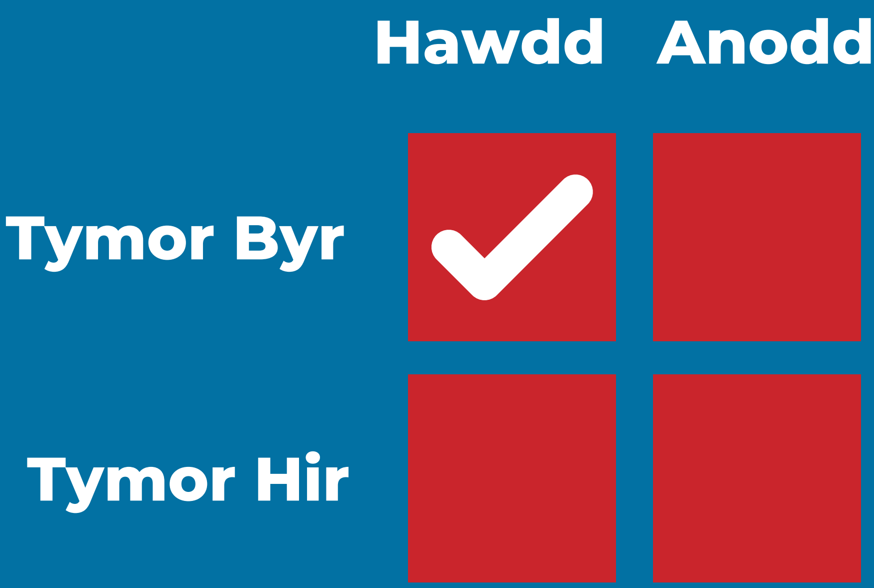
Gwybod beth yw eich arddull astudi

Mae pob un ohonom yn derbyn gwybodaeth yn wahanol ac mae gennym ymennydd unigryw ac arbennig. Mae'n well gan rai ohonom wrando ar ddeunydd, ac mae'n well gan eraill ddefnyddio delweddau gweledol. Bydd gwybod beth yw eich arddull dysgu eich hun yn eich helpu nid yn unig i astudio'n fwy effeithiol, ond hefyd i fwynhau'r broses! Efallai byddwch chi'n gweld eich bod yn cofio mwy o wybodaeth tra'n gwrando arni, neu os ydych chi'n profi yn aml. Roeddwn i'n arfer eistedd a darllen gwerslyfrau am oriau a meddwl tybed pam na fyddai unrhyw beth yn suddo i mewn, ond nawr fy mod i'n gwybod fy mod i'n ddysgwr gweledol, dwi'n sicrhau bod fy adolygu'n cynnwys lluniau, diagramau neu fideos, ac mae wedi fy helpu gryn lawer! Mae yna lwyth o offer ar y rhyngrwyd i ddarganfod eich arddull dysgu; rhowch gynnig ar rai o'r rhain i weld a allwch chi addasu'ch offer i weddu i'ch ymennydd rhyfeddol ychydig yn well!

Rhannwch eich tasgau!

Mae gan bob un ohonom resymau unigol pam rydyn ni'n gohirio gwneud pethau. Efallai fod hyn oherwydd nad ydych chi'n mwynhau'r pwnc, mae rhywbeth yn rhy anodd, neu efallai eich bod chi'n gwybod y bydd yn cymryd mwy o amser na'ch tasgau eraill. Er mwyn sicrhau eich bod yn lledaenu'ch llwyth gwaith yn gyfartal, a pheidio â chanfod esgusodion i beidio â gwneud y darnau sy'n boendod i chi, ceisiwch lunio grid cyflawni pethau'. Dewiswch 2 ffactor sydd bwysicaf i chi wrth benderfynu ar beth rydych chi'n mynd i ganolbwyntio arno. Fel enghraifft, fe ddefnyddiwn: a yw rhywbeth yn hawdd ei wneud neu'n anoddach, ac a fydd yn cymryd cryn amser neu'n rhywbeth cyflym iawn!

Lluniwch grid 2x2 i chi ‘ch hun, gydag un ffactor ar hyd y brig a’r llall i lawr yr ochr. Rhannwch eich holl dasgau rhwng y 4 cwadrant ar sail ble maen nhw'n ffitio orau i gyd-fynd â'ch ffactorau. Wrth osod eich tasgau ar gyfer y diwrnod, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dewis o leiaf un eitem o bob rhan o'ch grid, fel eich bod chi'n gwybod nad ydych chi’n gadael y pethau gwaethaf tan y diwedd! Mae cyflawni tasgau a rhannu gwaith mewn rhannau llai a’u ticio i ffwrdd hefyd yn meddwl na fyddwch chi’n teimlo’n euog pan rydych chi’n cael saib oherwydd bod tystiolaeth rydych chi wedi trio eich gorau. Peidiwch â phoeni, i’r holl ddysgwyr gweledol sydd yn eich plith, rydw i wedi llunio enghraifft isod!

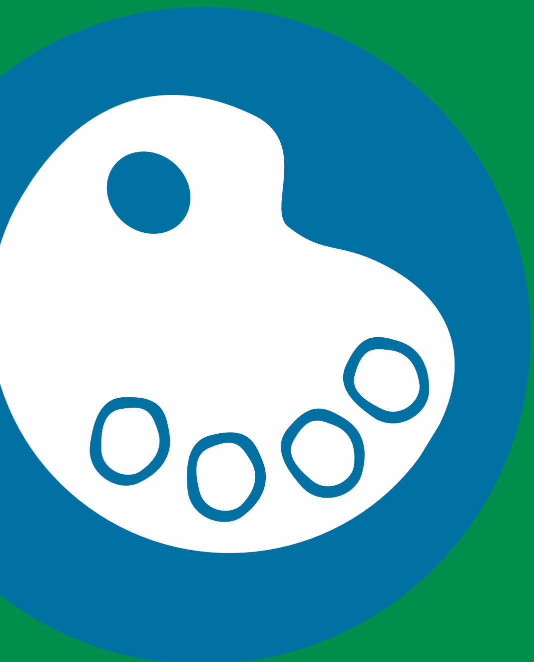


2 Cymorth i'r Cof

Mae ein hymennydd yn beth pwerus, ond weithiau mae'n dal i ymddangos bod yr orsaf wybodaeth wedi cau i lawr yn llwyr. Dyma rai triciau i'ch helpu chi i gael eich cof i gweithio'n well! Dyma rai awgrymiadau i helpu rhoi eich cof ar waith ar gyfer yr arholiadau hynny!

Lluniwch balas cof

Os ydych chi'n ffan o Sherlock Holmes, yna mae'n debyg y byddwch chi'n gyfarwydd â phalas cof. Mae hon yn dechneg a ddefnyddir i fapio gwybodaeth fel rhestrau neu ffeithiau trwy gysylltu pob eitem y mae angen i chi ei chofio gyda lleoliad neu eitem mewn man rydych chi'n ei adnabod yn dda. I wneud eich un chi, edrychwch ar yr erthygl ddefnyddiol hon
https://litemind.com/memory-palace/



Defnyddio lliwiau

Wrth ysgrifennu'ch nodiadau, dewiswch liw i'w neilltuo i bob thema neu bwnc y mae angen ichi roi sylw iddo. Pan fyddwch chi'n adolygu'r wybodaeth yn nes ymlaen, ewch trwy'r holl liwiau a ddefnyddiwyd gennych; dylai hyn eich helpu i beidio â gadael unrhyw beth allan!

Lluniwch ymadrodd bachog

Ar gyfer unrhyw beth byr ond pwysig, gall defnyddio mnemonig fod o gymorth mawr. Dewiswch lythyren gyntaf pob gair y mae angen ichi ei gofio a gwnewch hwn yn ymadrodd bachog, er enghraifft, i gofio enwau'r planedau yn eu trefn :Mewn Gwely Y Mae Ianto 'n Sâl Wedi Naw Pizza Mercher, Gwener, Y Ddaear, Mawrth, Iau, Sadwrn, Wranws, Neifion, Plwto

Ffurfio cysylltiadau

Fel y pwyntiau diwethaf, mae unrhyw fath o gysylltiad yn hynod bwerus o ran cofio pethau! Os yn bosibl, gwnewch eich adolygu yn yr un lle gwaith ag y byddwch chi'n sefyll eich asesiad; byddwch chi'n cofio llawer mwy na fyddech chi'n ei feddwl! Gallwch hefyd roi cynnig ar hyn trwy drefnu'ch desg mewn ffordd benodol neu wisgo'r un persawr.

Ailadrodd, Ailadrodd, Ailadrodd!

Y ddyfais fwyaf pwerus arall ar gyfer cofio pethau yw ailadrodd, (dyma sut mae gwybodaeth yn symud o gof tymor byr i'r cof hir-dymor)! Mae'r dull edrych, cuddio, ysgrifennu a gwirio yn ffordd o edrych dros yr wybodaeth, ei chuddio, ceisio ysgrifennu cymaint ag y gallwch ei chofio ac yna gwirio i weld faint wnaethoch chi gofio! Gallwch chi droi eich troednodiadau yn alaw fachog, neu efallai eu hadrodd nhw yn uchel sawl tro. Mae hefyd yn syniad i roi eich hun ar brawf neu ofyn rhywun arall i'ch profi; yn y pendraw, bydd yn aros yn y cof!

3 Gwrthsefyll Straen

Nawr ein bod wedi siarad am rai o'r pethau a fydd yn eich helpu trwy eich asesiadau, gadewch i ni fyndi'r afael â rhywbeth na fydd o unrhyw gymorth i chi...STRAEN. Mae'n hollol naturiol teimlo straen, yn enwedig gyda phwysau aseiniad, ond mae yna lawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i geisio ei gadw dan reolaeth. Dyma rai ohonyn nhw:

Cynlluniwch ymlaen llaw

Mae gwybod beth yw eich amcanion a phryd y dylech fod wedi eu cyflawni yn ffordd wych o gadw ar y trywydd iawn ac atal gorlwytho ar y funud olaf! Gwnewch restr o bopeth sydd angen i chi ei gyflawni a rhannwch y tasgau hyn ar draws yr amser sydd gennych chi tan eich asesiad ... Os ydych chi wedi bod yn gohirio adolygu dros y gwyliau a newydd sylweddoli eich bod wedi'i adael tan y funud olaf. Cofiwch nad yw'n rhy hwyr i gychwyn arni! Os ydych chi'n cofio'n sydyn bod gennych chi arholiad 4yh ar ddydd Gwener a nad ydych chi wedi gwneud dim – ewch i gynllunio yn y man a'r lle! Hyd yn oed os ydych chi'n ei wneud ar eich ffôn yn gyntaf. Mae'n well cychwyn nawr na'i adael tan yn hwyrach.

Gwnewch amser ar gyfer yr hyn rydych chi'n ei fwynhau

Fe wnaethon ni benderfynu bod cymryd seibiannau'n allweddol, ond mae'r ffordd rydych chi'n eu defnyddio'r un mor bwysig. Mae myfyriwr dan straen sydd ag aseiniadau i'w cwblhau yn dal i fod yn ddynol, gyda hobïau a diddordebau, a bydd peidio â chymryd rhan yn y pethau sy'n gwneud ichi wenu yn ychwanegu at y pwysau yr ydych chi'n ei deimlo. Mae cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn hanfodol!!

Gofalwch amdanoch chi'ch hun

Rwy'n gwybod bod hyn yn llawer haws dweud na gwneud, ond fel y byddwch chi wedi clywed sawl tro dros y blynyddoedd, 'mae corff iach yn golygu meddwl iach'. Heb fwyd da, ychydig o ymarfer corff, a digon o gwsg, ni fydd eich ymennydd yn gallu cadwi fyny â'r holl waith caled rydych chi'n ei wneud i gwblhau eich astudiaethau. Gofalwch amdanoch eich hun a gwnewch yn siŵr bod eich adolygu'n cyfrif!

Cadwch yn gymdeithasol

Mae yna amryw o ffyrdd i chi gadw mewn cysylltiad gyda'ch ffrindiau. Cynllunio nosweithiau gêmio, neu gynnal sesiwn astudio. Gallwch wneud y ddau beth yma ar-lein os ydych chi wedi aros gartref i astudio! Mae'n hawdd ynysu eich hunan pan yn canolbwyntio ar asesiadau, felly gwnewch yn siŵr i flaenoriaethau amser gydag eraill.

4 Cysylltiadau Allweddol

Er fy mod yn ffyddiog y gall yr hintiau handi hyn eich helpu i ymdopi â'ch astudiaethau, does dim amheuaeth nad yw'r adeg hon o'r flwyddyn yn anodd. Os oes angen help ychwanegol arnoch, dyma rai cysylltiadau allweddol y dylech wybod amdanynt.

Togetherall
https://www.aber.ac.uk/en/sscs/wellbeing/togetherall/

Gwasanaeth Cyngor UMAber
https://www.umaber.co.uk/cyngor/

Gwasanaeth Lles Gwasanaethau
https://www.aber.ac.uk/cy/sscs/wellbeing/

1. **Llyfrgellwyr Pwnc**
https://www.aber.ac.uk/cy/is/library-services/librarians/

Cynrychiolwyr Academaidd
https://www.abersu.co.uk/shapeaber/studentrepresentatives/findmyrep/

Fi! Eich Swyddog Materion Academaidd
academaiddum@aber.ac.uk

2023
Canllaw Lleddfu Straen

By Anna Simpkins

Dyna'r cwbl gen i, am nawr!

Nawr ewch ati i wneud eich gorau glas yn eich asesiadau! Rwy'n credu ym mhob un ohonoch chi!

Pob lwc!

gan, Anna