

18. Systems Activity: The Breakfast Club

Yn *Sex Sleep Eat Drink Dream: A Day in the Life of Your Body*, (2008) mae Jennifer Ackerman yn rhannu peth ymchwil sy'n awgrymu bod yr ymennydd ar ei fwyaf miniog yn y pedair awr gyntaf ar ôl deffro ar gyfer y rhan fwyaf o bobl. Ond nid yn syth – mae angen amser arno i gyflymu. Ond wedi hyn mae'n cyrraedd pwynt lle mae'n tanio go iawn. Mae effeithlonrwydd yr ymennydd yn gallu amrywio, ond yn y bore gall fod hyd at 30% yn fwy gweithredol a miniog nag ar adegau eraill.

Dyma rywbeth arall i'w ystyried: po hiraf mae'r diwrnod yn mynd yn ei flaen, y mwyaf tebygol fyddwch o gael problemau hunanreolaeth. Er enghraifft, os ydych yn ceisio rhoi'r gorau i fwyta siocled, go brin y byddwch yn ildio am 10 y bore. Ond erbyn 4.30 yn y prynhawn, pan fyddwch wedi blino, mae eich hunanreolaeth yn llithro. Mae'r un fath gyda gwaith. Os byddwch yn cynllunio i ddechrau prosiect mawr am 3 p.m. neu 6 p.m., mae'r tebygolrwydd o hynny'n digwydd yn isel. Os neilltuwch ychydig o amser 'clwb brecwast' - yr amser effeithiol yn y bore - rydych yn fwy tebygol o orffen y dasg..

Serch hyn, rydym yn aml yn gweld myfyrwyr yn defnyddio cyfnod astudio boreol i baratoi eu hunain am y diwrnod. Maen nhw'n gwastraffu eu cyfnodau o egni ymennydd uchel ar gyfryngau cymdeithasol a gemau, gan droi eu sylw at waith yn hwyrach pan nad ydynt mor gynhyrchiol.

Y Drefn Foreol

Gyda hyn oll mewn cof, edrychwch ar eich trefn foreol. Gwnewch nodiadau o dan y penawdau canlynol:

.....

> Beth ydych yn ei wneud gyda'r awr gyntaf?

.....  
.....  
.....  
.....

> Beth yw eich arferion a'ch defodau, a'r ymddygiadau rydych yn eu hailadrodd?

.....  
.....  
.....  
.....

> Ydyn nhw'n gadarnhaol? Ydyn nhw'n eich paratoi am ddiwrnod da?

.....  
.....

.....

.....

» Faint maen nhw'n ei gymryd? Ydyn nhw werth yr ymdrech?

.....

.....

.....

.....

### Amserlennu

Edrychwch ar y gwaith sydd arnoch angen ei wneud yr wythnos hon. Defnyddiwch y Llinell Egni i weld beth sydd i ddod o safbwynt terfynau amser, yna:

» Cymerwch eich tasgau blaenoriaeth uchel (neu eich tasgau anoddaf) a'u hamserlennu ar gyfer cyfnodau yn y bore ar gyfer yr wythnos gyfan.

» Ymrwymwch i'w cwblhau yn gynnar yn y dydd. Cofnodwch eich

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

### Syniadau i gloi

Beth aeth yn dda a beth sydd angen ei addasu o ganlyniad i'ch arbrawf? Allech chi amserlennu rhai tasgau penodol yn y bore er mwyn eu cael allan o'r ffordd? Hefyd, allech chi ddefnyddio 'Arfer y Tair A' (tudalen 35) i'ch helpu i sefydlu trefn foreol fwy cadarnhaol?

.....

.....

.....