

Darn 1

Annwyl gyfeillion

Fel un sy'n hoffi aros yn ei wely'n hwyr yn y bore, dw i'n cefnogi gant y cant yr Athro Russell Foster, sy'n niwrowyddonydd - sef gwyddonydd sy'n astudio'r ymennydd - ym Mhrifysgol Rhydychen. Mae o wedi gwneud ymchwil sy'n dangos bod gorfodi pobl ifanc - fel ni - i godi'n gynnar er mwyn dod i'r ysgol erbyn naw o'r gloch y bore yn 'greulon'. Ie, dyna'r gair mae'n ei ddefnyddio - achos yn ôl canlyniadau ei ymchwil e, dydy pobl ifanc ddim yn gallu perfformio'n dda yn y bore. Dydy eu hymennydd nhw ddim yn gweithio cystal yn y bore ag yn y prynhawn. Mae'r Athro Foster yn dangos bod 'cloc corff' pobl ifanc rhwng dwy a phedair awr ar ôl oedolion. Beth sy'n naturiol iddyn nhw, felly, ydy aros ar lawr yn hwyr yn y nos ac yna codi'n hwyr yn y bore - ac mae hyn yn debygol o bara nes bydd y person ifanc tua 20-21 oed.

Mae un ysgol yn Lloegr, Ysgol Monkseaton yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr, wedi bod yn arbrofi ar ôl clywed am syniadau'r Athro Foster. Mae'r diwrnod ysgol wedi bod yn dechrau am ddeg o'r gloch y bore yn lle naw o'r gloch ac mae'r canlyniadau wedi bod yn ddiddorol iawn. Mae llai o ddisgyblion yn cyrraedd yn hwyr; mae llai o ddisgyblion yn absennol ac mae canlyniadau TGAU wedi gwella.

Dw i'n meddwl y dylen ni yn yr ysgol yma newid ein diwrnod ysgol ni hefyd a dechrau tua hanner awr wedi deg yn lle naw o'r gloch ...

Darn 2

Rydych chi wedi bod yn gwrando ar fy nghyfaill yn dweud y dylai'r ysgol agor yn hwyrach bob dydd. Mae o wedi sôn am ysgol yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr sy wedi newid ei horiau. Rhyfedd ei fod o ddim wedi sôn am arbrofion tebyg yn Yr Almaen ac America hefyd. Yno, mae dechrau'r diwrnod ysgol yn hwyrach wedi golygu bod canlyniadau arholiadau wedi gwella ac mae llai o absenoldeb ac o iselder ysbryd. Dw i'n cytuno bod newid yr amser yn gallu bod yn syniad da, felly. Mae dechrau'n hwyrach yn rhoi cyfle i lawer o bobl ifanc gael brecwast da hefyd - a bydd hyn eto'n helpu perfformiad yn yr ysgol.

Ond mae pwyntiau eraill mae'n rhaid i ni eu hystyried hefyd. Yn bersonol, mae'n well gen i godi'n gynnar, dod i'r ysgol erbyn naw a gorffen am hanner awr wedi tri, achos wedyn, ar ôl mynd adre ar ddiwedd y prynhawn, mae gen i amser i wneud pethau eraill, fel nofio, mynd i'r clwb jwdo, cyfarfod â ffrindiau - a gwneud gwaith cartre', wrth gwrs!

Ond hefyd, mae mynd i'r ysgol erbyn naw o'r gloch yn gosod patrwm pwysig i ni. Mae'n ein paratoi ni ar gyfer byd gwaith. Allwn ni ddim jyst troi i fyny i'r gwaith pan fyddwn ni wedi deffro yn y bore. Bydd rhaid bod yno cyn naw o'r gloch fel arfer - os nad ydyn ni'n gweithio shift, wrth gwrs.

Dw i wedi bod yn holi rhai o'r athrawon yn yr ysgol yma i weld beth ydy eu barn nhw am hyn a dw i wedi cael ymateb cymysg. Mae rhai'n dweud bod disgyblion fel petaen nhw'n ymddwyn yn well yn y bore. Efallai mai wedi blino maen nhw, ond mae'r rhan fwyaf o athrawon yn meddwl bod dechrau am naw o'r gloch yn well o lawer na dechrau ganol y bore ...