



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

ECCE4002C

Ffynnu trwy'r blynyddoedd: Datblygiad dynol a lles

ECCE4002

Thriving through the years: Human development and wellbeing

Thema 1: Cyflwyniad Modiwl

Theme 1: Module Introduction

Trawsnewid Addysg, Trawsnewid Bywydau
Transforming Education, Transforming Lives

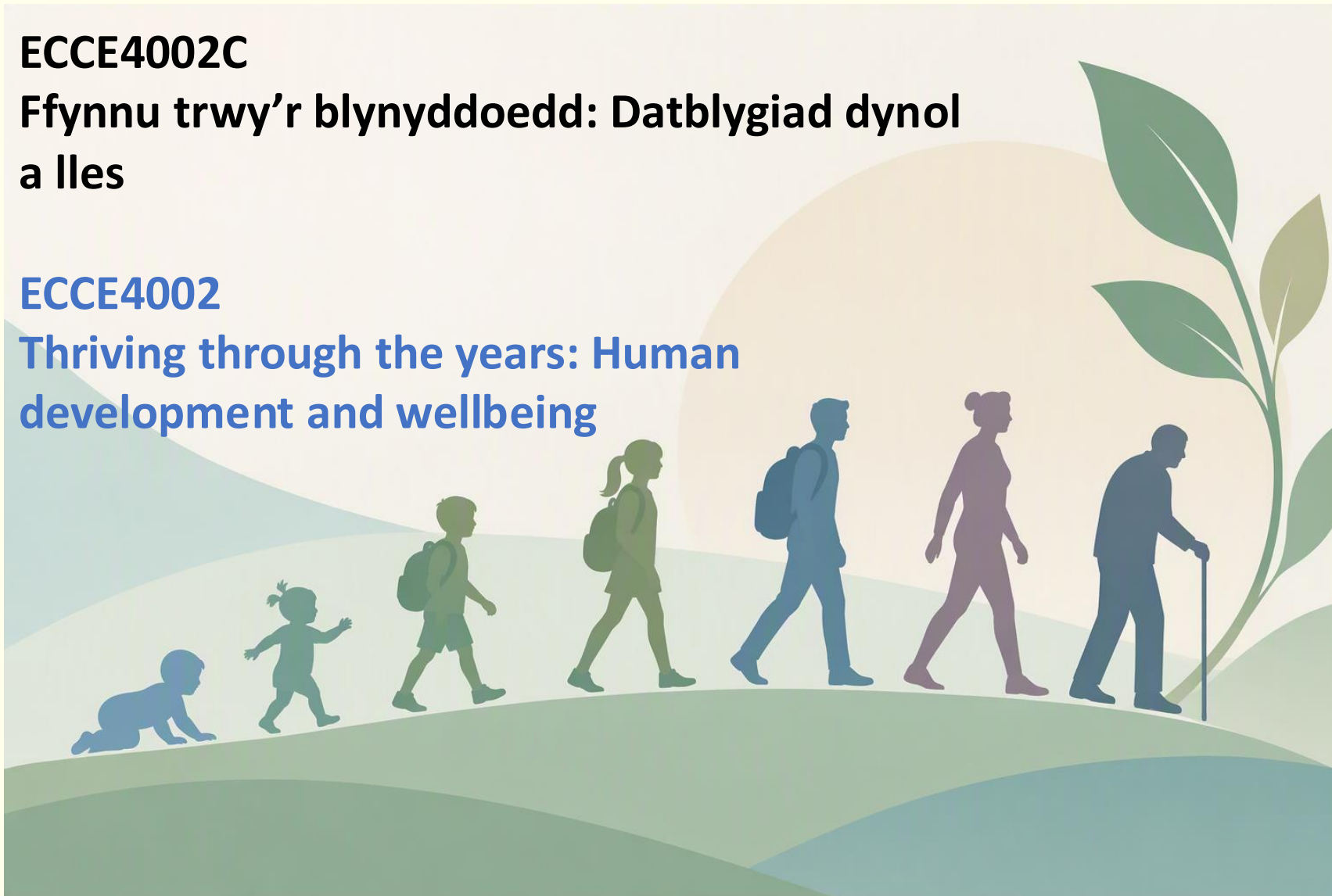
www.uwtsd.ac.uk

ECCE4002C

**Ffynnu trwy'r blynyddoedd: Datblygiad dynol
a lles**

ECCE4002

**Thriving through the years: Human
development and wellbeing**



Dealliannau dysgu

Learning outcomes

Erbyn diwedd y sesiwn hon, byddwch yn gallu:

- Egluro pwrpas a gofynion yr asesiad ar fentrau lles.
- Diffinio'r term 'menter lles'.
- Nodi enghreifftiau o fentrau lles ar gyfer gwahanol gyfnodau bywyd.
- Deall sut mae mentrau lles yn cefnogi lles corfforol, emosiynol, cymdeithasol ac ysbrydol.
- Llunio syniadau cychwynnol ar gyfer ystod oedran a menter o'ch dewis.
- Archwilio dulliau llyfr lloffion digidol sy'n addas ar gyfer yr asesiad.

By the end of this session you will be able to:

- Explain the purpose and requirements of the wellbeing initiative assessment.
- Define the term wellbeing initiative.
- Identify examples of wellbeing initiatives across different life stages.
- Recognise how wellbeing initiatives support physical, emotional, social and spiritual wellbeing.
- Generate initial ideas for a chosen age range and initiative.
- Explore digital scrapbook approaches suitable for the assessment.

Croeso I Ffynnu drwy'r blynyddoedd

Welcome to thriving through the years

Mae'r modiwl hwn yn archwilio sut mae pobl yn tyfu, yn datblygu ac yn profi lles drwy gydol eu hoes.

Drwy gydol y modiwl byddwn yn ystyried:

- Datblygiad corfforol
- Datblygiad gwybyddol
- Datblygiad cymdeithasol ac emosiynol
- Ffactorau sy'n dylanwadu ar les
- Damcaniaethau datblygiad
- Rôl ymarferwyr wrth gefnogi lles
- Dylunio mentrau lles sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Throughout the module, we will consider:

- Physical development
- Cognitive development
- Social and emotional development
- Factors that influence wellbeing
- Theories of development
- The role of practitioners in supporting wellbeing
- Designing evidence-informed wellbeing initiatives

Eich taith dysgu

Schedule of learning

- Deall lles
 - Datblygiad dynol drwy gydol y cwrs bywyd
 - Y 1,000 diwrnod cyntaf
 - Datblygiad plentyndod 5-11 ystod oedran
 - Datblygiad oedolyn
 - Damcaniaethau datblygiad
 - Ffactorau sy'n dylanwadu ar ddatblygiad a lles
 - Mentrau ac ymyriadau lles
 - Adeiladu eich llyfr lloffion digidol
- Understanding wellbeing
 - Human development across the lifespan
 - The First 1000 Days
 - Childhood development 5-11 age range
 - Adolescent development
 - Developmental theories
 - Factors that influence development and wellbeing
 - Wellbeing initiatives and interventions
 - Building your digital scrapbook

Dyddiad Cyflwyno Submission deadline

CES DYDD/ CES DAY

29/11/26

23.59pm

Cipolwg yr aseiniad

Assignment overview

- Ar gyfer y dasg hon, mae'n ofynnol i chi greu llyfr lloffion digidol o 3,000 o eiriau
- ac archwilio mentrau lles ar gyfer cyfnodau penodol o fywyd, gan integreiddio damcaniaethau datblygiadol, ymchwil gyfredol, a safbwyntiau cyfannol ar dwf dynol rhyng-gysylltiedig.
- For this assignment you are required to create a digital scrapbook of 3,000 words
- And to explore wellbeing initiatives for specific life stages, integrating developmental theories, current research, and holistic perspectives on interconnected human growth.

Beth yw llyfr lloffion?

What is a digital scrapbook?

Gall eich llyfr lloffion gynnwys:

- Ffotograffau a delweddau
- Ffeithluniau
- Llinellau amser
- Diagramau
- Tablau
- Llenyddiaeth academiaidd
- Canfyddiadau ymchwil
- Sylwebaeth fyfyrïol
- Dolenni ac adnoddau wedi'u hymgorffori

Your scrapbook may contain:

- Photographs and images
- Infographics
- Timelines
- Diagrams
- Tables
- Academic literature
- Research findings
- Reflective commentary
- Hyperlinks and embedded resources

I creu eich llyfr lloffion gallwch defnyddio:

To create your scrapbook you can use:

- Pwerbwynt
 - Word
 - Canva
 - Sway
- PowerPoint
 - Word
 - Canva
 - Sway

Strwythur awgrymwyd

Suggested structure

Strwythur

Structure

- Nid oes cyfnod bywyd penodedig ar gyfer yr aseiniad hwn. Gall myfyrwyr ddewis unrhyw ystod oedran ar yr amod eu bod yn gallu cyfiawnhau eu dewis a chefnogi eu trafodaeth gyda llenyddiaeth berthnasol.
- There is no prescribed life stage for this assignment. Students may select any age range provided they can justify their choice and support their discussion with relevant literature.

Cyflwyniad

Introduction (200 words)

- Prif nodau'r llyfr llofion
- Main aims of the scrapbook

1. Datblygiad dynol a lles

1. Human development and wellbeing (300-400 words)

Ystyriwch

- Beth mae lles yn ei olygu
- Pam mae lles yn bwysig ar hyd oes
- Beth mae datblygiad dynol yn ei olygu
- Pam mae'n bwysig
- Cyflwynwch y grŵp oedran rydych wedi'i ddewis

Consider

- What wellbeing means
- Why wellbeing matters across the lifespan
- What human development means
- Why human development is important
- Introduce your chosen age group

2. Deall eich cam fywyd a ddewiswyd

2. Understanding the Chosen Life Stage (500 words)

- Esboniwch nodweddion datblygiadol yr ystod oedran rydych chi wedi'i dewis.

Trafodwch:

- Datblygiad corfforol
- Datblygiad gwybyddol
- Datblygiad emosiynol
- Datblygiad cymdeithasol

- Explain the developmental characteristics of your chosen age range.

Discuss:

- Physical development
- Cognitive development
- Emotional development
- Social development

3.Ffactorau yn effeithio lles

3. Factors Affecting Wellbeing (500 words)

- Trafodwch ddylanwadau ar ddatblygiad a lles:
- Dylanwadau cadarnhaol
- Dylanwadau negyddol
- Discuss influences on development and wellbeing:
- Positive influences
- Negative influences

4. Y menter lles arfaethedig

4. Proposed Wellbeing Initiative (700-800 words)

- Beth yw menter lles?
- Disgrifiwch eich menter yn fanwl
- Ystyriwch les a datblygiad cyfannol

Er enghraifft,

Enw'r Fenter: "Rhaglen Teen Thrive"

Nod: Gwellu gwydnwch emosiynol a chysylltiadau cymdeithasol ymhlith pobl ifanc.

Elfennau: Gweithdai lles wythnosol yn cynnwys loga, grwpiau cerdded, a grwpiau trafod

- What is a wellbeing initiative?
- Describe your initiative in detail
- Consider holistic wellbeing and development

For example,

Initiative Name: "Teen Thrive Programme"

Aim: To improve emotional resilience and social connectedness among adolescents.

Components: Weekly wellbeing workshops including Yoga, Walking groups, Discussion groups

5. Gwerthuso'r fenter yn feirniadol

5. Critically evaluate the initiative (400 words)

Cryfderau

- Yn seiliedig ar dystiolaeth
- Dull cyfannol
- Cynhwysol
- Cymorth ataliol

Heriau Posibl

- Ariannu
- Ymgysylltu
- Gwahaniaethau diwylliannol
- Materion mynediad

Strengths

- Evidence based
- Holistic approach
- Inclusive
- Preventative support

Potential Challenges

- Funding
- Engagement
- Cultural differences
- Access issues

6. Casgliad

6. Conclusion (200 words)

- Crynodeb o'r cynnwys
- Summary of contents

Gofynion allweddol

Key requirements

- Uwchlwythwch eich llyfr lloffion a'ch rhestr gyfeiriadau i Moodle erbyn y dyddiad cyflwyno.
- Os oes problem wrth uwchlwytho'r ffeil, gallwch uwchlwytho eich llyfr lloffion a'ch rhestr gyfeiriadau i'ch cyfrif OneDrive erbyn y dyddiad cyflwyno.
- Os ydych yn defnyddio OneDrive, cofiwch rannu'r ffeil gyda thîm y modiwl a rhowch gwybod i Natasha Morgans (Module lead)
- Upload your scrapbook and reference list onto Moodle by the submission date
- If there is an issue uploading the file you can upload your scrapbook and reference list onto your OneDrive account by the submission date
- If using OneDrive, Remember to share with the module team and inform Natasha Morgans (Module lead)

Cynllun marcio

Marking criteria

1.Sgiliau Ymgysylltu â llenyddiaeth

1.Engagement with literature skills

- Archwiliwch a chynnwys adnoddau priodol, dangos dealltwriaeth o gyfeirio cywir yn unol â steil gyfeirio Harvard.
- Marciau sydd ar gael: 10
- Explore and include appropriate resources, show an understanding of correct referencing in line with the Harvard referencing style.
- Marks available: 10

2.Sgiliau Gwybodaeth a dealltwriaeth

2.Knowledge and Understanding skills

- Cynnwys cynnwys perthnasol i ddangos eich dealltwriaeth o fframweithiau theoregol datblygiad plentyn.
- Marciau sydd ar gael: 30
- Include relevant content to illustrate your understanding of theoretical frameworks of child development.
- Marks available: 30

3.Sgiliau Gwybyddol a Deallusol

3.Cognitive and Intellectual skills

- Archwiliwch bwysigrwydd profiadau byw plant wrth lunio a datblygu lles cadarnhaol.
- Marciau sydd ar gael: 30
- Explore the significance of children's lived experiences in shaping and developing positive wellbeing.
- Marks available: 30

4.Sgiliau Cymhwyso Ymarferol

4.Practical application skills

- Dangos dealltwriaeth dwfn o rôl ymarferwyr wrth gefnogi datblygiad cadarnhaol holistaidd plant.
- Marciau sydd ar gael: 20
- Show a deep understanding in the role of practitioners in supporting the positive holistic development of children.
- Marks available: 20

5.Sgiliau Trosglwyddadwy ar gyfer bywyd ac arfer proffesiynol

5.Transferable skills for life and professional practice

- Creu llyfr sgraffu gan ddefnyddio ystod o ddelweddau a adnoddau i ddangos dealltwriaeth. Strwythur cywir o wybodaeth ysgrifenedig gyda sillafu, gramadeg a strwythur cywir.
- Marciau sydd ar gael: 10
- Create a scrapbook using a range of images and resources to illustrate understanding. Correct structure of written information with correct spelling grammar and structure.
- Marks available: 10

Defnydd o Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol o fewn yr asesiad

YMCHWIL	Ar gyfer yr asesiad hwn, gallwch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol i'ch cefnogi mewn ymchwil a dadansoddi data.	Gallwch ☐ Na allwch ☒
STRWYTHUR	Ar gyfer yr asesiad hwn, gallwch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol i'ch cefnogi wrth strwythuro eich gwaith, yn cynnwys llunio strwythur dadl drafft, dynodi adrannau a phenawdau ac ati.	Gallwch ☐ Na allwch ☒
PRAWF DDARLLEN	Ar gyfer yr asesiad hwn, gallwch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol i wirio eich testun/creadigaeth eich hun am wallau gramadegol a chystrawennol, gan gynnwys cael awgrymiadau i aralleirio eich gwaith.	Gallwch ☒ Na allwch ☐
YSGRIFENNU	Ar gyfer yr asesiad hwn, gallwch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol i greu testun i'w gyflwyno.	Gallwch ☐ Na allwch ☒
CREADIGOL	Ar gyfer yr asesiad hwn, gallwch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol i greu deunyddiau creadigol, megis delweddau.	Gallwch ☒ Na allwch ☐
RHAGLENNU	Ar gyfer yr asesiad hwn, gallwch chi ddefnyddio Deallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol i greu a gwirio cod.	Gallwch ☐ Na allwch ☒
DIM	Ar gyfer yr asesiad hwn, ni chaniateir i chi ddefnyddio unrhyw fath o gymorth drwy Ddeallusrwydd Artiffisial Cynhyrchol. Mae hyn yn cynnwys cymorth ymchwil, cymorth strwythur, cymorth ysgrifennu / prawf ddarllen a chymorth creadigol.	☐

Use of Generative AI in assessment

RESEARCH	For this assessment, you can use Generative AI to support you in research and data analysis.	Yes ☐ No ☒
STRUCTURE	For this assessment, you can use Generative AI to support you in structuring your submission, including creating a draft argument structure, identifying parts and headings, etc.	Yes ☐ No ☒
PROOFREADING	For this assessment, you can use Generative AI to check your own text/creation for grammatical and syntactical mistakes, including getting suggestions to rephrase your work.	Yes ☒ No ☐
WRITING	For this assessment, you can use Generative AI to create text for submission.	Yes ☐ No ☐
CREATIVE	For this assessment, you can use Generative AI to create creative materials, such as images.	Yes ☒ No ☐
PROGRAMING	For this assessment, you can use Generative AI to create and check code.	Yes ☐ No ☒
NONE	For this assessment, you are not allowed to use any type of Generative AI support. This includes research support, structure support, writing/proofreading support and creative support.	☐

Amgylchiadau Esgusodol (EC)

Extenuating Circumstances (EC)

- Digwyddiadau tu allan o'ch rheolaeth
- Gweithred swyddogol
- Tystiolaeth
- Cwblhau ffurflen SC01 (MyTSD)
- Cysylltu gyda'r Swyddfa Academaidd.
- Events out of your control
- Official procedure
- Evidence
- Complete form SC01 (MyTSD)
- Liaise with Academic Office.

Cyflwyniadau Hwyr

Late Submissions

- Cyflwyno o fewn 7 diwrnod gwaith – dim EC – wedi'i gapio ar 40%
- Cyflwyno ar ôl 7 diwrnod gwaith – dim EC – ni chaniateir i staff eich asesu.
- Present within 7 working days – no EC – capped at 40%
- Present after 7 working days – no EC – staff not permitted to assess.

Materion TGCh? ICT issues?

Desg Gymorth TG

- ITServiceDesk@uwtsd.ac.uk
- 0300 500 5055

Moodle

- moodle@uwtsd.ac.uk

IT Service Desk

- ITServiceDesk@uwtsd.ac.uk
- 0300 500 5055

Moodle

- moodle@uwtsd.ac.uk

Beth yw lles?

What is wellbeing?

Mae lles yn ymwneud â sut mae pobl yn teimlo ac yn gweithredu yn eu bywydau bob dydd.

- Mae'n cynnwys:
- Lles corfforol
- Lles emosiynol
- Lles cymdeithasol
- Lles meddyliol

Wellbeing is about how people feel and function in their everyday lives.

- It includes:
- Physical wellbeing
- Emotional wellbeing
- Social wellbeing
- Mental wellbeing

Beth yw lles?

What is wellbeing?

Mae llawer o ffactorau'n dylanwadu ar les, gan gynnwys:

- Perthnasoedd
- Iechyd
- Addysg
- Yr amgylchedd
- Arian
- Mynediad at gymorth a gwasanaethau

Wellbeing is influenced by many factors, including:

- Relationships
- Health
- Education
- Environment
- Finances
- Access to support and services

Beth yw menter lles?

What is a wellbeing initiative?

- Gellir diffinio menter lles fel rhaglen, strategaeth neu weithgaredd strwythuredig a ddatblygwyd i hyrwyddo iechyd, lles a datblygiad cadarnhaol ymhlith y boblogaeth darged. Yn aml, mae mentrau lles yn seiliedig ar dystiolaeth ac wedi'u cynllunio i atal anawsterau, gwella gwydnwch a chefnogi unigolion i ffynnu trwy wahanol gyfnodau o fywyd.
- A wellbeing initiative can be defined as a structured programme, strategy, or activity developed to promote health, wellbeing, and positive development within a target population. Wellbeing initiatives are often evidence-based and are designed to prevent difficulties, enhance resilience, and support individuals to flourish throughout different stages of life

(World Health Organisation, 1986)

Beth yw menter lles?

What is a wellbeing initiative?

Canghennau;

- Pwrpas
- Mathau
- Meysydd lles a gefnogir
- Enghreifftiau

Branches;

- Purpose
- Types
- Areas of wellbeing supported
- Examples

Enghreifftiau o mentrau

Examples of initiatives

- Ysgolion goedwig
- Rhaglen gymunedol
- Clybiau llyfrau
- Grwpiau cymdeithasol
- Forest school
- Community programme
- Book clubs
- Social groups

Couch to 5k

- Mae Couch to 5K, rhaglen redeg rad ac am ddim i ddechreuwr llwyr, wedi helpu miliynau o bobl i ddechrau a chynnal eu taith redeg.
- Mae'r ap rhad ac am ddim yn darparu cynllun sy'n datblygu o wythnos i wythnos,
- yn cynnig dewis o hyfforddwyr i'ch ysgogi,
- yn gweithio gyda'ch chwaraewr cerddoriaeth,
- ac yn eich cysylltu â chymuned Couch to 5K.
- Gellir cwblhau Couch to 5K mewn cyn lleied â 9 wythnos, neu dros gyfnod hirach os ydych chi am symud ar eich cyflymder eich hun.

A free running programme for absolute beginners, Couch to 5K has helped millions of people start and maintain their running journey.

- The free app sets a plan that builds week by week,
- has a choice of trainers to help motivate you
- works with your music player,
- connects you with the Couch to 5K community,
- Couch to 5K can be completed in as little as 9 weeks, or longer if you want to go at your own pace.

[Get active - Better Health - NHS](#)

University of the third age

- Mae u3a yn grymuso pobl yn ddiweddarach yn eu bywydau i fyw bywydau iachach, mwy cysylltiedig ag ystyrlon. Trwy ei fodel sy'n cael ei arwain gan gyfoedion a'i yrru gan wirfoddolwyr, mae u3a yn meithrin dysgu gydol oes, cysylltiadau cymdeithasol a chyfrannu gweithredol, gan greu cymuned fywiog o chwilfrydedd a diben a rennir.
- u3a empowers people in later life to live healthier, more connected, and purposeful lives. Through its peer-led, volunteer driven model, u3a fosters lifelong learning, social connection, and active contribution, creating a vibrant community of shared curiosity and purpose
- [u3a - Welcome to u3a](#)

Local Park run

- Mae Parkrun yn ddigwyddiad cymunedol wythnosol ac am ddim sy'n cynnwys cerdded, loncian, rhedeg neu wirfoddoli dros bellter o 5km. Fe'i cynlluniwyd i wella iechyd a lles, gan fod yn gynhwysol ac yn hygyrch.
- Parkrun is a free, weekly, community-based 5km walk, jog, run, or volunteer event. It is designed to improve health and wellbeing while being inclusive and accessible.
- [parkrun | walk, jog, run](#)

Men's Shed Association

- Mae 'Men's Sheds' (Cytiau i Ddynion) yn debyg i gytiau gardd – lle i ddilyn diddordebau ymarferol ar eich cyflymder eich hun, ymarfer sgiliau a mwynhau gwneud ac atgyweirio pethau. Y gwahaniaeth yw bod cytiau gardd a'r gweithgareddau ynddynt yn aml yn rhai unig, tra bod 'Men's Sheds' yn gwbl groes i hynny. Maent yn ymwneud â chysylltiadau cymdeithasol a meithrin cyfeillgarwch, rhannu sgiliau a gwybodaeth, ac wrth gwrs, llawer o chwerthin.
- Men's Sheds are similar to garden sheds – a place to pursue practical interests at leisure, to practice skills and enjoy making and mending. The difference is that garden sheds and their activities are often solitary in nature while Men's Sheds are the opposite. They're about social connections and friendship building, sharing skills and knowledge, and of course a lot of laughter.
- [Home | Men's Sheds Association | UKMSA](#)

Five in Five

- Mae Five in Five yn ymarfer byr y gellir ei addasu'n llwyr i'ch helpu i symud yn y ffordd sy'n gweithio orau i chi. Mae gwneud Five in Five yn syml: dewiswch 5 ymarfer o'r llyfrgell gweithgareddau a gnewch bob un am funud, gan greu ymarfer byr 5 munud i gyd.
- Five in Five is a completely customisable mini-workout to help you move in whatever way works for you. Doing Five in Five is simple: choose 5 exercises from the activity library and do each one for 1 minute, adding up to a 5 minute mini-workout.
- [WAU 5in5 Booklet V4](#)

Yr aseiniad

The assignment

Drwy gydol y modiwl hwn, byddwn yn archwilio datblygiad a lles ar draws gwahanol gyfnodau bywyd.

Wrth ddysgu am bob cam bywyd, meddylwch am:

- Pa grŵp oedran sydd o'r diddordeb mwyaf i chi?
- Beth yw'r prif anghenion datblygiadol ar y cam hwnnw?
- Pa ffactorau all gefnogi neu rwystro lles?
- Pa heriau y gall unigolion eu profi?
- Pa fenter les allai helpu i ddiwallu'r anghenion hynny?

Erbyn diwedd y modiwl, byddwch yn defnyddio'r wybodaeth hon i ddylunio eich menter les eich hun ar gyfer grŵp oedran o'ch dewis a chyflwyno eich syniadau mewn llyfr lloffion digidol.

Mae pob sesiwn yn gyfle i gasglu syniadau, tystiolaeth, damcaniaethau ac ymchwil a all gefnogi eich aseiniad terfynol.

Throughout this module, we will explore development and wellbeing across different stages of life.

As you learn about each life stage, think about:

- Which age group interests you most?
- What are the key developmental needs at that stage?
- What factors may support or hinder wellbeing?
- What challenges might individuals experience?
- What wellbeing initiative could help meet those needs?

By the end of the module, you will use this knowledge to design your own wellbeing initiative for a chosen age group and present your ideas in a digital scrapbook.

Each session is an opportunity to gather ideas, evidence, theories and research that could support your final assignment.

Rhestr Cyfeirnod

Reference List

- Centre for Ageing Better (2024) *The State of Ageing 2024*. London: Centre for Ageing Better.
- NHS (2025) *Get Active: Couch to 5K*. Available at: <https://www.nhs.uk/better-health/get-active/> (Accessed: 7 September 2026).
- Parkrun (2026) *Walk, Jog, Run*. Available at: <https://www.parkrun.org.uk> (Accessed: 7 September 2026).
- UK Men's Sheds Association (2026) *About Men's Sheds*. Available at: <https://menssheds.org.uk> (Accessed: 7 September 2026).
- u3a (2026) *About u3a*. Available at: <https://www.u3a.org.uk> (Accessed: 7 September 2026).
- We Are Undefeatable (2026) *Five in Five*. Available at: <https://weareundefeatable.co.uk> (Accessed: 7 September 2026).
- World Health Organization (1986) *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: WHO.