

Strwythur Awgrymedig

Cyflwyniad (200 gair)

- Prif nodau'r llyfr lloffion

Datblygiad a lles dynol (300-400 gair)

Ystyriwch;

- Beth mae lles yn ei olygu
- Pam mae lles yn bwysig trwy gydol oes
- Beth mae datblygiad dynol yn ei olygu
- Pam mae datblygiad dynol yn bwysig
- Cyflwynwch y grŵp oedran rydych chi wedi'i ddewis

Deall y cyfnod bywyd a ddewiswyd gennych (500 gair)

Trafodwch;

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

Ffactorau sy'n effeithio ar les (500 gair)

Trafodwch ddylanwadau ar les -

- Dylanwadau cadarnhaol
- Dylanwadau negyddol

Menter lles arfaethedig (700-800 gair)

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

Er enghraifft,

Enw'r fenter: Rhaglen 'Teen Thrive' (Ffynnu yn ystod yr arddegau)

Nod: Gwella gwydnwch emosiynol a chysylltiad cymdeithasol ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau

Cydrannau: Gweithdai lles wythnosol yn cynnwys ioga, grwpiau cerdded, grwpiau trafod

Gwerthuswch y fenter yn feirniadol (400 gair)

- Cryfderau
- Heriau posibl

Casgliad (200 gair)

Crynodeb o'r prif bwyntiau

Suggested Structure

Introduction (200 words)

- Main aims of the scrapbook

Human development and wellbeing (300-400 words)

Consider;

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

Understanding your chosen life stage (500 words)

Discuss;

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

Factors affecting wellbeing (500 words)

Discuss influences on wellbeing -

- Positive influences
- Negative influences

Proposed wellbeing initiative (700-800 words)

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

For example,

Initiative name: Teen thrive program

Aim: To improve emotional resilience and social connectedness among adolescents

Components: Weekly wellbeing workshops including yoga, walking groups, discussion groups

Critically evaluate the initiative (400 words)

- Strengths
- Potential challenges

Conclusion (200 words)

- Summary of key points