

Dagsorden tredje time

Aktivitetskartlegging

1. Erfaringer med **hjemmeoppgave 2**: Bruk av Diamanten
2. Aktivitetskartlegging
 - Uheldige aktivitetsmønstre
 - Hvordan og hvorfor registrere?
 - Hvilestrategi
 - Gradering av utmattelse
 - Forfriskende aktiviteter, F-aktiviteter
 - De tre psykologiske grunnbehovene
3. Hjemmeoppgave
 - Lese: **Om balanse og variasjon i hverdagen**
 - Gjøre **hjemmeoppgave 3** om aktivitetskartlegging