

Dagsorden fjerde time

Aktivitetsplanlegging

1. Erfaringer med **hjemmeoppgave 3** Aktivitetskartlegging
2. Vaner og endring av vaner, bruk av handlingsregler
3. Prinsipper for aktivitetsplanlegging:
 - Variasjon gjennom dagen og uken
 - F-aktiviteter
 - Stopptanker
 - De tre psykologiske grunnbehovene
4. **Hjemmeoppgave 4:** Lage aktivitetsplan

|