

Dagsorden femte time

Aktivitetsplanlegging

1. Erfaringer med **hjemmeoppgave 4** Aktivitetsplan
2. Arbeidet med aktivitetsplanlegging fortsetter
3. Prinsipper for aktivitetsplanlegging:
 - Variasjon gjennom dagen og uken
 - F-aktiviteter
 - Stopptanker
 - De tre psykologiske grunnbehovene
4. Oppsummering av arbeidet med balanse i hverdagen
5. **Hjemmeoppgave 5**: Jobbe videre med aktivitetsplanen

|