

Hjemmeoppgave 3. time

Aktivitetskartlegging

Før en loggbok over alt du foretar deg i kommende uke, der du stikkordsmessig beskriver hverdagens gjøremål. I **Balanse og variasjon i hverdagens gjøremål** er råd om hvordan du kan gå frem. Du kan bruke **Skjema for aktivitetskartlegging**.

- Det er lurt å skrive med jevne mellomrom gjennom dagen
- Med ”aktivitet” menes det du gjør, stort og smått
- Målet er kunnskap om hvordan aktivitetene påvirker energinivå og sinnstemning
- Kartleggingen kan gi utgangspunkt for å prioritere aktiviteter ut fra dine behov, forpliktelser og verdier
- I venstre kolonne setter du opp tidspunktene under hverandre, for eksempel kl. 08.00, 12,00 osv.
- I høyre kolonne skriver du ned hva du gjorde: badet, gikk tur, hadde et møte, leste etc.
- Del hver dag i uken i bolker på to eller en time
- I forbindelse med hvert gjøremål noter ned hvor utmattet du føler deg på en tipunkts skala, der 10 er utmattelsen på sitt verste og 0 ikke sliten
- I aktivitetsloggen kan du skrive en **F** dersom du opplevde aktiviteten som Forfriskende og som å gi Fornyet energi
- Få gjerne en medhjelper til å bistå med å kartlegge aktivitet