|  |  |
| --- | --- |
| Del I - AKTIVITET | (AKTIVITETENS NAVN) |
| Aktivitetsform (beskriv aktivitet kort) |  |
| Målgruppe |  |
| Formål med aktiviteten (i forhold til målgruppe) |  |
| Aktivitetskrav (fysiske, sensoriske, kognitive, sociale) |  |
| Materialer og redskaber |  |
| Sværhedsgrad | Low-entry (sæt kryds)  High-entry (sæt kryds) |
| Struktur | Lav -------------------------------- Høj (markér på linjen) |

|  |  |
| --- | --- |
| Del II - EFFEKT | GRADUERING |
| Flowgenererende (match mellem færdigheder og udfordringer, klare rammer og mål, tydelig feedback fra materialet) |  |
| Ro-givende (opnå mindful tilstand, dyb vejrtrækning, repetitive bevægelser) |  |
| Kompetence (low-entry, oplevelse af mestring, succes) |  |
| Autonomi (valgmuligheder ift. materialer, farver, teknikker etc.) |  |
| Samhørighed (give mening socialt, kulturelt, at føle sig som en del af en gruppe) |  |
| Præstation (kunne fuldføre inden for tidsramme, produkt) |  |

(Bukhave & Kirketerp: Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter – en grundbog til praksis. (2023). Gad).