

Studieplan nr. 1109: Mestringsaktiviteter innen fritid, idrett og kultur

Minst 4 deltakere

4–40 timer

Mål/læringsmål

Læringsmål (kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H))

K – deltakerne skal få kunnskap om forskjellige aktiviteter innen fritid, idrett og kultur som vil gi økt mestring og deltakelse i nærmiljøet for personer med ADHD-diagnose

F – deltakerne skal få bedre ferdigheter i å mestre slike aktiviteter og bedre kunne knytte sosiale relasjoner

H – deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt og bedre møte utfordringer rundt diagnosen

Målgruppe

Personer med ADHD og berørte

Kursinnhold

Opplæring innen flere temaer med natur- og kulturopplevelser

Gi deltakerne en smakebit på fritidsaktiviteter og hobbyer

Det legges vekt på at den enkelte skal mestre aktivitetene ut fra sitt eget nivå

Elementer som kan inngå i et slikt kurs er:

Fisking (ulike fiskeredskaper, ulike fiskearter), fjelltur/fjellklatring, svevebane, rappellering, kanopadling,

bli trygg i båt (ro, orientering) , knutekurs, vandring i rullesteinsfjære, bo i lavvo, bueskyting, bekkevandring, ridning, gokart/motocross,

steinsliping, natursti, bondegårdsbesøk, museumsbesøk, bowling, svømming, keramikk, fotokurs

Andre ressurser

Aktivitetsleders og oppholdsleders studiemateriell

Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset skal baseres på utprøving av forskjellige aktiviteter med demonstrasjon av aktivitetsleder og samtaler i små og større grupper

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Det er ingen spesielle krav til kursleder ut over god kunnskap om ADHD og om mestringsaktivitetene