

Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

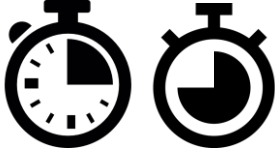
- Skaffa sudoku-pusselböcker, korsordstidningar eller använd digitala resurser med sudoku-pussel.
- Se till att du har pennor, suddgummin och kopior av de pussel du valt.
- Exempel på digital sudoku som är gratis att använda:
 - <https://sudoku.com/easy/>
 - <https://sudoku.game/>
 - <https://www.livesudoku.com/indexse.php>
 - <https://games.washingtonpost.com/games/sudoku>
 - <https://sudokukingdom.com/>

- Välj svårighetsgraden på sudoku-pusslen med hänsyn till deltagarnas färdigheter. Börja med enklare pussel och gå gradvis vidare till mer utmanande nivåer.
- Förklara reglerna för sudoku om deltagarna inte är bekanta med spelet. Påminn dem om att varje rad, kolumn och 3x3-ruta i 9x9-rutnätet måste innehålla siffrorna 1 till 9, utan att någon siffra upprepas.
- Dela ut kopior av sudoku-pussel till deltagarna.
- Låt dem arbeta självständigt eller i par om de föredrar det.
- Uppmuntra deltagarna att ta sig tid och vara tålmodiga när de fyller i siffrorna.
- Ge ledtrådar om de fastnar och inte kan gå vidare, utan att du löser sudokun.
- Efter att deltagarna har löst sina sudokun diskuteras lösningarna och eventuella strategier som de använde sig av. Utvärdera och diskutera erfarenheterna och utmaningarna som uppstod under aktiviteten.

Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- Sudoku-pusselböcker eller digitala sudoku-resurser.
- Pennor och suddgummin.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Tiden för att lösa en sudoku kan variera beroende på svårighetsgraden och deltagarnas erfarenheter. Att lösa en sudoku kan ta mellan 10 minuter till över en timme beroende på svårighetsgraden. Tidsramen kan anpassas efter gruppen. Rekommenderad tid är 30 minuter.

Sudoku är en aktivitet som vanligtvis görs ensam men denna aktivitet kan även göras i par eller grupper.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutionens material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag