



Fyrkantsandning

🔌 Laddstationen

- 1 Andas in medan du räknar till 4. Håll andan och räkna till 4.
- 2 Andas ut på 4. Vänta på 4. Det är ett varv.
- 3 Gör fem varv. Piloter och idrottare använder tekniken för att bli lugna.

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet



5-4-3-2-1

🔌 Laddstationen

- 1 Hitta 5 saker du ser och 4 saker du hör.
- 2 Hitta 3 saker du kan känna med händerna och 2 saker du kan lukta.
- 3 Hitta 1 sak du kan smaka. Hur känns kroppen nu?

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet · Skolgården

📄 Papper och penna (om du vill)



Fyrkantsandning

☆ Vill du mer?

- Öka till 5 eller 6 i varje steg.
- Blunda och rita fyrkanten i tanken.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



5-4-3-2-1

☆ Vill du mer?

- Gör det utan att röra dig, bara med blicken.
- Skriv ner allt. Hittar du nya saker nästa gång?

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Kroppsskanningen

🔌 Laddstationen

- 1 Sätt dig eller lägg dig bekvämt och blunda.
- 2 Tänk på tårna. Sedan fötterna, benen, magen, armarna och till sist huvudet.
- 3 Stanna en stund vid varje del och känn efter: varm, kall, pirrig, lugn?

🕒 5 min

📍 Grupprummet



Molnjägaren

🔌 Laddstationen

- 1 Titta på himlen och hitta tre olika moln.
- 2 Jämför med molnkortet: stackmoln, fjädermoln eller dimmoln?
- 3 Gissa: blir det regn i dag?

🕒 4 min

📍 Vid platsen · Skolgården

📁 Molnkort med bilder på molntyper



Kroppsskanningen

☆ Vill du mer?

- Spänn varje kroppsdel i fem sekunder innan du slappnar av.
- Ställ timern på 8 minuter och gå riktigt långsamt.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Molnjägaren

☆ Vill du mer?

- Rita molnen och skriv deras namn.
- Kolla väderprognosen senare. Hade du rätt?

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Ljudkartan

E005

🔌 Laddstationen

- 1 Rita en prick mitt på pappret. Det är du.
- 2 Var tyst i två minuter. Rita in varje ljud där det kommer ifrån.
- 3 Vilket ljud var längst bort?

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet · Skolgården

📁 Papper och penna, timer



Spänn och släpp

E006

🔌 Laddstationen

- 1 Knyt händerna så hårt du kan och räkna till 5. Släpp.
- 2 Gör samma sak med axlarna (dra upp mot öronen) och med ansiktet (knip ihop).
- 3 Känn skillnaden mellan spänd och avslappnad.

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet

☆ **Vill du mer?**

- Blunda under tiden och rita efteråt.
- Gör en ljudkarta på skolgården och jämför.

↩ **Klar? Så går du tillbaka**

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

☆ **Vill du mer?**

- Gör det med tårna, magen och ryggen också.
- Spänn bara till hälften. Känner du skillnaden?

↩ **Klar? Så går du tillbaka**

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Hörselkåpe-stund

🔌 Laddstationen

- 1 Sätt på dig hörselkåporna.
- 2 Blunda eller titta på något lugnt.
- 3 Räkna dina andetag till 30. Ta sedan av kåporna.

🕒 4 min

📍 Vid platsen · Grupprummet

👜 Hörselkåpor



Tankeresan

🔌 Laddstationen

- 1 Blunda och tänk på en plats där du trivs.
- 2 Vad ser du där? Vad hör du? Hur luktar det?
- 3 Stanna där i tankarna tills timern ringer.

🕒 4 min

📍 Vid platsen · Grupprummet



Hörselkåpe-stund

☆ Vill du mer?

- Räkna andetagen baklänges från 30.
- Lyssna efter ditt eget hjärta inne i kåporna.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Tankeresan

☆ Vill du mer?

- Lägg till en detalj i taget: ljud, lukt, temperatur.
- Rita platsen efteråt.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Tre bra saker

🔌 Laddstationen

- 1 Tänk på tre saker som har varit bra i dag eller i veckan.
- 2 Skriv eller rita dem.
- 3 Ringa in den bästa.

🕒 4 min

📍 Vid platsen · Grupprummet

📎 Papper och penna, gärna ett eget häfte



Andetagsräknaren

🔌 Laddstationen

- 1 Sitt bekvämt och titta på en punkt framför dig.
- 2 Räkna dina andetag tyst för dig själv till 20.
- 3 Tappar du räkningen? Börja om från 1. Det är en del av övningen.

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet



Tre bra saker

☆ Vill du mer?

- Skriv varför varje sak var bra.
- Läs hela häftet och ringa in veckans bästa.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Andetagsräknaren

☆ Vill du mer?

- Räkna till 50.
- Räkna bara utandningarna.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Naturdetektiven

🔌 Laddstationen

- 1 Gå till pausbänken på skolgården.
- 2 Hitta tre saker som lever och tre som har levt.
- 3 Titta länge på en av dem. Vad ser du som du inte såg först?

🕒 5 min

📍 Skolgården

🛒 Inget, eller förstoringsglas



Läshörnan

🔌 Laddstationen

- 1 Välj en tidning eller bok ur pauslådan.
- 2 Sätt dig bekvämt och läs tills timern ringer.
- 3 Lägg en lapp där du slutade, så kan du läsa vidare nästa gång.

🕒 6 min

📍 Vid platsen · Grupprummet

🛒 Serietidningar, faktaböcker eller korta texter i pauslådan



Naturdetektiven

☆ Vill du mer?

- Hitta något i varje färg: grönt, gult, rött, brunt.
- Rita det du tittade på, med alla detaljer.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Läshörnan

☆ Vill du mer?

- Läs en faktatext och berätta en sak du lärde dig.
- Välj en tidning du aldrig har läst.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Patiensen

E013

🔌 Laddstationen

- 1 Lägga ut patiensen enligt instruktionsarket.
- 2 Flytta korten i ordning, rött och svart om vartannat.
- 3 Kör du fast? Vänd nästa kort i leken.

🕒 6 min

📍 Vid platsen · Grupprummet

📁 Kortlek, instruktionsark



Tidsuppskattaren

E014

🔌 Laddstationen

- 1 Starta stoppuret och vänd bort blicken.
- 2 Blunda. Stoppa när du tror att exakt 60 sekunder har gått.
- 3 Hur nära kom du? Skriv det på rekordkortet.

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet

📁 Stoppur, rekordkort



☆ Vill du mer?

- Försök gå ut: alla kort upplagda på essen.
- Lär dig en ny patiens från arket.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



☆ Vill du mer?

- Prova med två minuter.
- Träffa inom två sekunder tre gånger i rad.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E015

 Laddstationen

Flytta väggen

- 1 Ställ dig en armlängd från väggen och lägg händerna mot den.
- 2 Tryck så hårt du kan, som om du ville flytta väggen. Räkna till 10.
- 3 Vila och gör det tre gånger till.

 2 min Vid platsen · Grupprummet En vägg

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E016

 Laddstationen

Stolsdipsen

- 1 Sitt på stolen och ta tag i sitsen med båda händerna.
- 2 Tryck med armarna så att rumpan lyfter lite från sitsen.
- 3 Håll i 5 sekunder och sätt dig. Gör det tio gånger.

 2 min Vid platsen En stadig stol



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Flytta väggen

E015

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör det stående på ett ben.
- Håll i 30 sekunder i stället för 10.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Stolsdipsen

E016

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lyft fötterna från golvet medan du håller dig uppe.
- Hur många dips klarar du på en minut?

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E017

 Laddstationen

Handpressen

- 1 Tryck handflatorna mot varandra framför bröstet.
- 2 Tryck så hårt du kan och räkna till 10.
- 3 Släpp och skaka händerna. Gör det fem gånger.

 2 min Vid platsen · Grupprummet

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E018

 Laddstationen

Klämbollen

- 1 Kläm bollen hårt tio gånger med höger hand.
- 2 Kläm tio gånger med vänster hand.
- 3 Rulla bollen mellan händerna medan du andas lugnt en stund.

 3 min Vid platsen · Grupprummet Stressboll



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Handpressen

E017

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Haka ihop fingrarna och dra isär i 10 sekunder.
- Pressa och räkna baklänges från 20.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Klämbollen

E018

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Kläm i takt med andningen: in när du klämmer, ut när du släpper.
- Kasta bollen mellan händerna 50 gånger utan att tappa.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Knådmästaren

E019

 Laddstationen

- 1 Knåda leran hårt med båda händerna.
- 2 Forma något svårt: ett ansikte, en sko eller din initial i 3D.
- 3 Platta till den och lägg tillbaka.

 4 min Vid platsen · Grupprummet Terapilera, kitt eller modellera

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Tyngdkudden

E020

 Laddstationen

- 1 Lägg tyngdkudden i knät eller över axlarna.
- 2 Läs, rita eller bara sitt stilla.
- 3 Lägg tillbaka kudden när timern ringer.

 5 min Vid platsen · Grupprummet Tyngdkudde eller tyngdfilt



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Knådmästaren

E019

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Forma en figur med slutna ögon.
- Forma något som en kompis får gissa.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Tyngdkudden

E020

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Läs en kort text medan kudden ligger kvar.
- Känn efter: när blev kroppen lugn?

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E021

 Laddstationen

Blindtestet

- 1 Stoppa ner handen i påsen utan att titta.
- 2 Känn på en sak och beskriv den med tre ord: hård, knölig, kall?
- 3 Gissa vad det är. Ta upp och kolla.

 3 min Vid platsen · Grupprummet Tygpåse med 5 till 8 föremål

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E022

 Laddstationen

Kallvattnet

- 1 Gå till kranen i rummet.
- 2 Håll händerna under kallt vatten och räkna till 20.
- 3 Torka händerna och gå tillbaka till din plats.

 2 min Vid platsen · Grupprummet Vattenkran i rummet, handduk



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Blindtestet

E021

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Hitta en bestämd sak, till exempel nyckeln, bara genom att känna.
- Gissa alla saker i påsen på under en minut.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Kallvattnet

E022

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Håll handlederna under vattnet också.
- Räkna hur länge det dröjer innan händerna känns varma igen.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Sugrörsgolfen

E023

 Laddstationen

- 1 Bygg en golfbana på bänken med sudd och pennor som hinder.
- 2 Blås bollen genom banan med sugröret.
- 3 Räkna dina blås. Det är dina slag.

 3 min Vid platsen · Grupprummet Sugrör, bomullsboll, sudd och pennor som hinder

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Fidget-stunden

E024

 Laddstationen

- 1 Välj en fidget ur lådan.
- 2 Använd den tills timern ringer.
- 3 Lägg tillbaka den i lådan.

 3 min Vid platsen · Grupprummet Fidgetleksaker ur lådan (pop-it, fidgetkub, snurra)



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Sugrörsgolfen

E023

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Bygg en svårare bana med en tunnel.
- Klara banan på under 10 blås.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Fidget-stunden

E024

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Välj en fidget du aldrig har provat.
- Använd fidgeten med den hand du inte brukar använda.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E025

 Laddstationen

Igelkottsbollen

- 1 Ta av dig skon och rulla bollen under foten.
- 2 Rulla den mot handflatan och längs armen.
- 3 Byt sida.

 3 min Vid platsen · Grupprummet Massageboll med piggar

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E026

 Laddstationen

Balansdynan

- 1 Lägg balansdynan på stolen och sätt dig.
- 2 Gör små cirklar med höften, åt ena hållet och sedan åt andra.
- 3 Sitt stilla och hitta balansen.

 3 min Vid platsen Balansdyna (sittkudde med luft)



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Igelkottsbollen

E025

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rulla bollen längs nacken och axlarna.
- Rulla med så hårt tryck som känns skönt, en minut per fot.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Balansdynan

E026

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lyft ena foten från golvet.
- Lyft båda fötterna och håll balansen i 20 sekunder.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E027

 Laddstationen

Bubbelplasten

- 1 Ta en bit bubbelplast.
- 2 Tryck sönder 20 bubblor, en i taget och långsamt.
- 3 Lägg resten tillbaka till nästa gång.

 2 min Vid platsen · Grupprummet En bit bubbelplast

SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E028

 Laddstationen

Väggsittningen

- 1 Ställ dig med ryggen mot väggen.
- 2 Glid ner tills knäna är i rät vinkel, som på en osynlig stol.
- 3 Håll så länge du kan. Skriv tiden på rekordkortet.

 3 min Grupprummet Vägg, timer, rekordkort



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Bubbelplasten

E027

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Tryck sönder bubblorna så att de bildar en bokstav.
- Tryck bara varannan bubbla.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

Väggsittningen

E028

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Håll armarna rakt fram.
- Lyft ena foten en bit från golvet.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



SENSORISKT OCH KROPPSLIGT

E029

 Laddstationen

Knopskolan

- 1 Ta repet och knopkortet.
- 2 Lär dig en knop, till exempel pålsteket.
- 3 Knyt den tre gånger utan att titta på kortet.

 5 min Vid platsen · Grupprummet Rep (cirka 1 meter), knopkort

RÖRELSE

E030

 Laddstationen

Tabata

- 1 Ställ timern: 20 sekunder jobb, 10 sekunder vila.
- 2 Byt övning varje gång: knäböj, hopp, armhävning mot väggen, spring på stället.
- 3 Gör åtta omgångar. Det tar fyra minuter.

 4 min Grupprummet · Skolgården Timer



☆ Vill du mer?

- Lär dig nästa knop på kortet.
- Knyt knopen med slutna ögon eller på tid.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



☆ Vill du mer?

- Gör övningarna snabbare men med god teknik.
- Hitta på en femte övning.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Balansmästaren

E031

 Laddstationen

- 1 Stå på ett ben i 30 sekunder. Byt ben.
- 2 Gör samma sak med slutna ögon.
- 3 Hur länge klarar du med slutna ögon? Skriv på rekordkortet.

 3 min

 Vid platsen · Grupprummet · Skolgården

 Timer


RÖRELSE

Rundan

E032

 Laddstationen

- 1 Spring eller gå den bestämda runden på skolgården.
- 2 Ta tid på dig.
- 3 Skriv tiden på ditt rekordkort. Gå in igen.

 5 min

 Skolgården

 Klocka eller timer



RÖRELSE

Balansmästaren

E031

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Stå på ett ben och plocka upp en penna från golvet.
- Gå baklänges längs en linje, häl mot tå.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Rundan

E032

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Spring rundan två gånger och jämför varvtiderna.
- Slå ditt rekord tre veckor i rad.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Väggbollen

E033

 Laddstationen

- 1 Studsa bollen mot väggen och ta emot den.
- 2 Räkna till 50 studsar.
- 3 Hur många studsar i rad utan att tappa? Skriv på rekordkortet.

 4 min

 Skolgården

 En boll


RÖRELSE

Hopprepet

E034

 Laddstationen

- 1 Hoppa 50 hopp, räkna högt eller tyst.
- 2 Prova att hoppa på ett ben eller baklänges.
- 3 Rulla ihop repet och lägg tillbaka det.

 4 min

 Grupprummet · Skolgården

 Hopprep



Väggbollen

E033

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Klappa händerna innan du tar emot.
- Kasta med vänster hand och ta emot med höger.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Hopprevet

E034

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Hoppa i kors.
- Prova dubbelhopp: repet går runt två gånger på ett hopp.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Stretcha från topp till tå

E035

🔌 Laddstationen

- 1 Sträck armarna mot taket och stå på tå i 10 sekunder.
- 2 Böj dig fram och häng löst i 10 sekunder.
- 3 Sträck nacke, armar och vader. 10 sekunder var.

🕒 3 min

📍 Vid platsen · Grupprummet



RÖRELSE

Yogakorten

E036

🔌 Laddstationen

- 1 Dra ett yogakort.
- 2 Gör positionen och stanna i fem lugna andetag.
- 3 Dra tre kort till.

🕒 4 min

📍 Grupprummet

📁 Yogakort med bilder (trädet, krigaren, katten, hunden)



RÖRELSE

Stretcha från topp till tå

E035

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Håll varje stretch i 20 sekunder.
- Lägg till tre egna stretchövningar.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Yogakorten

E036

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Håll varje position i tio andetag.
- Gör tre positioner i följd utan att stanna.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Plankan

E037

 Laddstationen

- 1 Lägg dig på mage och lyft upp kroppen på underarmar och tår.
- 2 Håll kroppen rak som en planka så länge du kan.
- 3 Skriv din tid på rekordkortet.

 2 min

 Grupprummet

 Timer, rekordkort


RÖRELSE

Skuggboxning

E038

 Laddstationen

- 1 Boxa i luften i 30 sekunder. Ingen får vara nära dig.
- 2 Vila i 30 sekunder.
- 3 Gör det tre gånger.

 3 min

 Grupprummet · Skolgården

 Timer



RÖRELSE

Plankan

E037

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lyft ena armen rakt fram.
- Gör sidoplanka på båda sidorna.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Skuggboxning

E038

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lägg till duckningar och fotarbete.
- Boxa en hel minut utan paus.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Ballongen

E039

 Laddstationen

- 1 Slå upp ballongen i luften. Den får inte nudda golvet.
- 2 Räkna till 50 slag.
- 3 Hur många slag blev det? Slå ditt rekord nästa gång.

 4 min

 Grupprummet

 Ballong


RÖRELSE

Papperskorgsbasket

E040

 Laddstationen

- 1 Gör tre pappersbollar.
- 2 Kasta från tre avstånd: nära, mitten, långt. Tre kast från varje.
- 3 Hur många träffar av nio? Skriv det som ett bråk.

 3 min

 Vid platsen · Grupprummet

 Returpapper, papperskorg



RÖRELSE

Ballongen

E039

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Använd bara huvudet och knäna.
- Håll två ballonger i luften samtidigt.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Papperskorgsbasket

E040

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Kasta med den hand du inte brukar använda.
- Backa ett steg för varje träff.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Trixaren

E041

 Laddstationen

- 1 Trixa bollen med fötterna, knäna eller låren.
- 2 Räkna hur många gånger du kan träffa innan den nuddar marken.
- 3 Försök slå ditt rekord tills timern ringer.

 5 min

 Skolgården

 Fotboll


RÖRELSE

Jonglören

E042

 Laddstationen

- 1 Kasta en boll i en båge från hand till hand, i ögonhöjd.
- 2 Ta två bollar. Kasta den andra när den första är högst upp.
- 3 Klarar du det tio gånger? Lägg till den tredje bollen.

 5 min

 Grupprummet · Skolgården

 Tre sockbollar eller jonglerbollar



☆ Vill du mer?

- Växla mellan höger och vänster fot.
- Gör en följd: fot, knä, huvud, knä, fot.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



☆ Vill du mer?

- Jonglera 20 kast med tre bollar.
- Lär dig ett trick, till exempel ett kast bakom ryggen.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Klätterpausen

E043

 Laddstationen

- 1 Gå direkt till klätterställningen.
- 2 Klättra en hel runda utan att nudda marken.
- 3 Gå tillbaka in när timern ringer.

 5 min

 Skolgården

 Klätterställningen


RÖRELSE

Gungan

E044

 Laddstationen

- 1 Gå direkt till gungorna.
- 2 Gunga 30 gånger fram och tillbaka och räkna.
- 3 Gunga långsamt de sista tio och gå in.

 4 min

 Skolgården

 Gunga



☆ Vill du mer?

- Klättra rundan baklänges.
- Ta tid på rundan och slå ditt rekord.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



☆ Vill du mer?

- Gunga så högt du kan och bromsa sedan helt med fötterna.
- Gunga med slutna ögon i tio gungningar.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Muggstaplaren

E045

 Laddstationen

- 1 Gör tre högar med tre muggar i varje.
- 2 Bygg tre pyramider, 3-3-3, och lägg sedan ihop dem igen.
- 3 Ta tid. Skriv tiden på rekordkortet.

 4 min

 Vid platsen · Grupprummet

 Nio plastmuggar, stoppur


RÖRELSE

Kortkastaren

E046

 Laddstationen

- 1 Håll ett spelkort mellan pekfingret och långfingret.
- 2 Kasta med en snärt från handleden mot en låda tre meter bort.
- 3 Hur många av tio landar i lådan?

 4 min

 Grupprummet

 Kortlek, en låda



RÖRELSE

Muggstaplaren

E045

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Prova 3-6-3: tre, sex och tre muggar.
- Bygg med bara en hand.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Kortkastaren

E046

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Backa ett steg för varje träff.
- Sikta på en mindre burk.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



RÖRELSE

Pulsmätaren

E047

 Laddstationen

- 1 Sätt två fingrar på halsen. Räkna slagen i 15 sekunder och ta gånger 4.
- 2 Hoppa eller spring på stället i en minut. Mät igen.
- 3 Hur lång tid tar det innan pulsen är tillbaka?

 5 min

 Grupprummet · Skolgården

 Klocka, papper och penna

 Skapa


KREATIVT

Mönsterrutan

E048

 Laddstationen

- 1 Rita en ruta, ungefär lika stor som din hand.
- 2 Dela den i fyra delar med böjda linjer.
- 3 Fyll varje del med ett eget mönster: prickar, vågor, rutor.

 5 min

 Vid platsen · Grupprummet

 Papper och tuschpenna



Pulsmätaren

E047

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Mät var 30:e sekund efteråt och rita en kurva.
- Jämför två övningar: vilken ger högst puls?

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Mönsterrutan

E048

Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör en hel A4 med mönster, en ruta per paus.
- Gör ett mönster med bara raka linjer.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Mandalan

E049

Laddstationen

- 1 Ta en mandala ur pauspärmen.
- 2 Färglägg från mitten och utåt.
- 3 Hinner du inte klart? Spara den till nästa paus.

6 min

Vid platsen · Grupprummet

Utskrivna mandalor, färgpennor



KREATIVT

Krumelurfiguren

E050

Laddstationen

- 1 Blunda och rita en krumelur.
- 2 Öppna ögonen. Vad kan krumeluren bli?
- 3 Rita klart den till ett djur, ett monster eller en sak.

4 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



KREATIVT

Mandalan

E049

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita en egen mandala med passare.
- Färglägg med bara tre färger.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Krumelurfiguren

E050

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör tre krumelurer och låt dem bli en serie.
- Låt en kompis rita krumeluren åt dig.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Origamimästaren

- 1 Välj en modell på instruktionsarket. Börja med grodan.
- 2 Vik steg för steg. Vik skarpt med nageln.
- 3 Klar? Nästa gång väljer du en svårare modell.

8 min

Vid platsen · Grupprummet

Fyrkantigt papper, instruktionsark



Flygplansfabriken

- 1 Vik ett pappersflygplan.
- 2 Kasta det tre gånger och mät hur långt det flyger.
- 3 Ändra något på planet. Flyger det längre nu?

6 min

Grupprummet

Papper, måttband



KREATIVT

Origamimästaren

E051

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Vik en trana. Den är svår.
- Vik en modell utan att titta på arket.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Flygplansfabriken

E052

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Landa planet i en ruta på golvet.
- Bygg ett plan som gör en loop.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Seriestrippen

E053

 Laddstationen

- 1 Tänk på något som har hänt i dag, eller hitta på.
- 2 Rita det som en serie i tre rutor: början, mitten, slut.
- 3 Lägg till pratbubblor.

 7 min Vid platsen · Grupprummet Seriemall med tre rutor, penna

KREATIVT

Byggpausen

E054

 Laddstationen

- 1 Ta bygglådan.
- 2 Bygg något på 5 minuter: ett torn, ett fordon, ett djur.
- 3 Rita av det du byggt om du vill. Plocka isär och lägg tillbaka.

 5 min Vid platsen · Grupprummet Lego eller andra byggklossar i en låda



KREATIVT

Seriestrippen

E053

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör en serie i sex rutor.
- Gör en serie helt utan ord.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Byggpausen

E054

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Bygg med bara 20 bitar.
- Bygg något som kan röra sig.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Fel hand

E055

Laddstationen

- 1 Skriv ditt namn med den hand du inte brukar använda.
- 2 Rita ett hus, en katt och en sol med samma hand.
- 3 Jämför med din vanliga hand.

3 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



Spegelbilden

E056

Laddstationen

- 1 Ta ett kort med en halv bild.
- 2 Rita klart den andra halvan så att den blir likadan som en spegelbild.
- 3 Färglägg om du vill.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Kort med halva bilder, penna



KREATIVT

Fel hand

E055

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv en hel mening med fel hand.
- Rita med båda händerna samtidigt, en spegelbild.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Spegelbilden

E056

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita ett ansikte där bara ena halvan finns.
- Gör en egen halv bild åt nästa person.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

E057

Laddstationen

Femradersdikten

- 1 Rad 1: ett ord (något du gillar). Rad 2: två ord som beskriver det.
- 2 Rad 3: tre ord om vad det gör. Rad 4: fyra ord om vad du känner.
- 3 Rad 5: ett nytt ord för samma sak.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



KREATIVT

E058

Laddstationen

Gatukonstnären

- 1 Gå till kritplatsen på skolgården.
- 2 Rita något som ser ut att gå ner i marken: ett hål, en trappa eller en grop.
- 3 Skugga mörkt på ena sidan. Då ser det 3D ut.

8 min

Skolgården

Asfaltskritor



KREATIVT

Femradersdikten

E057

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv en dikt om något tråkigt så att det blir spännande.
- Skriv en femradersdikt på engelska.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Gatukonstnären

E058

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita en illusion som en kompis kan stå i.
- Rita din tagg i 3D på asfalten.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Landkonst

E059

 Laddstationen

- 1 Samla löv, pinnar, kottar och stenar.
- 2 Lägg dem i ett mönster: en spiral, en cirkel eller en färgskala.
- 3 Titta uppifrån. Konstnären Andy Goldsworthy gör sådana verk.

 8 min Skolgården Det som finns på marken

KREATIVT

Blindritning

E060

 Laddstationen

- 1 Lägg din ena hand på bänken.
- 2 Rita handen utan att titta på pappret. Titta bara på handen.
- 3 Pennan får inte lämna pappret. Det blir konstigt och fint.

 4 min Vid platsen · Grupprummet Papper och tuschpenna



KREATIVT

Landkonst

E059

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör ett verk med bara en sorts material.
- Gör ett verk som blåser bort eller smälter.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Blindritning

E060

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita en sko eller en kruka på samma sätt.
- Rita samma sak och titta på pappret. Vilken bild blev bäst?

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Rutförstoringen

E061

 Laddstationen

- 1 Ta en liten bild med rutnät.
- 2 Rita av den ruta för ruta på det stora rutpappret.
- 3 Nu är bilden förstörad. Hur många gånger större blev den?

 8 min Vid platsen · Grupprummet Liten bild med rutnät, rutat papper med större rutor

KREATIVT

Vänskapsbandet

E062

 Laddstationen

- 1 Tejpa fast tre trådar mot bänken.
- 2 Fläta: ytterst till mitten, från höger och sedan vänster.
- 3 Spara bandet i din pausficka och fortsätt nästa gång.

 8 min Vid platsen · Grupprummet Garn i olika färger, tejp



KREATIVT

Rutförstoringen

E061

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Förstora tre gånger i stället för två.
- Förminska en bild i stället.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Vänskapsbandet

E062

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lär dig ett nytt mönster: pilar eller sicksack.
- Gör ett band med fyra färger.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

E063

 Laddstationen

Den påhittade ön

- 1 Hitta på en ö. Vad heter den?
- 2 Rita öns flagga och ett frimärke från ön.
- 3 Skriv tre saker som är speciella med ön.

 6 min Vid platsen · Grupprummet Papper och färgpennor

KREATIVT

E064

 Laddstationen

Graffititaggen

- 1 Skriv ditt namn eller smeknamn med tjocka bubbelbokstäver.
- 2 Ge bokstäverna en skugga åt samma håll.
- 3 Lägg till detaljer: pilar, stjärnor, glans.

 6 min Vid platsen · Grupprummet Papper, tuschpennor



KREATIVT

Den påhittade ön

E063

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita en karta över ön med teckenförklaring.
- Skriv öns nationalsång, fyra rader.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Graffititaggen

E064

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör bokstäverna i 3D med en försvinningspunkt.
- Designa en tagg åt en kompis.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Omöjliga figurer

E065

Laddstationen

- 1 Titta på Penrose-triangeln på instruktionsarket.
- 2 Rita av den steg för steg.
- 3 Varför kan den inte finnas på riktigt?

6 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper, blyerts, linjal, instruktionsark



KREATIVT

Pappersbron

E066

Laddstationen

- 1 Vik ett A4-papper till en bro mellan två böcker, 20 cm isär.
- 2 Lägg mynt på bron, ett i taget.
- 3 Hur många håller den? Skriv rekordet.

6 min

Vid platsen · Grupprummet

A4-papper, två böcker, mynt eller suddgummin



KREATIVT

Omöjliga figurer

E065

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita den omöjliga trappan.
- Hitta på en egen optisk illusion.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Pappersbron

E066

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Prova en annan vikning: dragspel, rör eller balk.
- Bygg en bro med 30 cm mellanrum.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



KREATIVT

Korthuset

E067

Laddstationen

- 1 Luta två kort mot varandra så att de bildar ett tält.
- 2 Bygg tre tält på rad och lägg kort som tak.
- 3 Bygg en våning till. Hur högt kommer du?

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Kortlek

Klura



HJÄRNGYMPA

Sudoku

E068

Laddstationen

- 1 Välj en sudoku ur pärmen.
- 2 Varje rad, kolumn och ruta ska ha alla siffror en gång.
- 3 Använd blyerts så kan du sudda.

6 min

Vid platsen · Grupprummet

Sudoku i pauspärmen (4x4 eller 6x6)



KREATIVT

Korthuset

E067

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Bygg tre våningar.
- Bygg med en hand bakom ryggen.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Sudoku

E068

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Prova en 9x9-sudoku.
- Lös på tid och skriv tiden på rekordkortet.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



- 1 Skriv ordet SKOLGÅRDEN högst upp.
- 2 Bilda så många nya ord du kan av bokstäverna. Varje bokstav en gång per ord.
- 3 Hur många hittade du? Prova ett eget långt ord nästa gång.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



- 1 Börja på 1 och dubbla: 1, 2, 4, 8...
- 2 Hur långt kommer du i huvudet?
- 3 Prova sedan att räkna med 7 i taget upp till 100.

3 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna (om du vill)



HJÄRNGYMPA

Ordfabriken

E069

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Hitta ett ord med minst sex bokstäver.
- Välj ett ännu längre startord.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Dubbla-kedjan

E070

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Hur långt kommer du innan du behöver papper?
- Räkna med 13 i taget upp till 200.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



- 1 Välj en kategori: djur, mat, länder eller namn.
- 2 Skriv ett ord för varje bokstav från A till Ö.
- 3 Vilka bokstäver var svårast?

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



- 1 Dra ett figurkort.
- 2 Lägg figuren med alla sju bitarna.
- 3 Klart? Hitta på en egen figur.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Tangrambitar, figurkort



HJÄRNGYMPA

A till Ö

E071

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gör det på tid: tre minuter.
- Välj en svår kategori, till exempel yrken eller länder.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Tangram

E072

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lägg figuren på tid.
- Lägg en figur som bara visas som skugga.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Labyrintbyggaren

- 1 Rita en start och ett mål på rutpappret.
- 2 Rita en labyrint mellan dem med återvändsgränder.
- 3 Spara den så att en kompis kan testa senare.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Rutat papper, penna



Minnesmästaren

- 1 Välj en lista på minneskortet: pi:s decimaler, Europas huvudstäder eller planeterna.
- 2 Lär dig fem saker. Gör en bild i huvudet för varje.
- 3 Vänd kortet och säg dem utantill.

3 min

Vid platsen · Grupprummet

Minneskort



HJÄRNGYMPA

Labyrintbyggaren

E073

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita en labyrint i en cirkel.
- Gör en labyrint med två vägar som båda är fel.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Minnesmästaren

E074

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lär dig fem till. Kan du alla tio?
- Säg listan baklänges.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Gåtburken

E075

 Laddstationen

- 1 Dra en gåta ur burken.
- 2 Fundera länge innan du tittar på svaret på baksidan.
- 3 Lägg tillbaka lappen. Kom du på den?

 3 min Vid platsen · Grupprummet Burk med gåtor på lappar

HJÄRNGYMPA

Kartritaren

E076

 Laddstationen

- 1 Rita en karta över skolan eller din väg hem, utan att titta.
- 2 Rita in minst fem viktiga platser.
- 3 Lägg till en teckenförklaring.

 6 min Vid platsen · Grupprummet Papper och penna



HJÄRNGYMPA

Gåturken

E075

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv en egen gåta till burken.
- Lös tre gåtor i rad utan att titta på svaret.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Kartritaren

E076

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Rita kartan i skala: ett steg blir en centimeter.
- Rita vägen från skolan till en plats du gillar.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

E077

Laddstationen

Huvudstadsjakten

- 1 Välj en världsdel.
- 2 Skriv fem länder och deras huvudstäder ur minnet.
- 3 Kolla i atlasen och lär dig en ny.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Atlas eller kortlek med länder



HJÄRNGYMPA

E078

Laddstationen

24-spelet

- 1 Dra fyra kort. Ess är 1.
- 2 Använd alla fyra talen med plus, minus, gånger och delat.
- 3 Svaret ska bli 24. Exempel: 8, 3, 2, 1 blir $(8 - 2) \times (3 + 1)$.

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Kortlek utan klädda kort



HJÄRNGYMPA

Huvudstadsjakten

E077

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Ta en världsdel du inte kan så bra.
- Lär dig fem flaggor till huvudstäderna.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

24-spelet

E078

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Klara fem omgångar i rad.
- Hitta två olika lösningar med samma fyra kort.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



- 1 Skriv ett ord, till exempel BOLL.
- 2 Nästa ord börjar på sista bokstaven: LAMPA, APA...
- 3 Hur lång kedja hinner du på 3 minuter?

3 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



- 1 Välj ett tema: food, animals, sports.
- 2 Skriv så många engelska ord du kan på 3 minuter.
- 3 Ringa in det svåraste ordet.

3 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



HJÄRNGYMPA

Ordkedjan

E079

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Bara ord med minst fem bokstäver.
- Gör ordkedjan på engelska.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

English Sprint

E080

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv en mening med varje ord.
- Välj ett tema du inte har provat.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Vad kommer sen?

- 1 Dra ett kort med en talföljd, till exempel 3, 6, 12, 24...
- 2 Fortsätt följden tre steg.
- 3 Hitta på en egen följd på baksidan av ett papper.

4 min

Vid platsen · Grupprummet

Kort med talföljder och mönster



Ordstegen

- 1 Börja med ett kort ord, till exempel SOL.
- 2 Byt en bokstav i taget så att det blir ett nytt ord: SOL, SAL, SAK...
- 3 Hur många steg kan du göra?

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper och penna



HJÄRNGYMPA

Vad kommer sen?

E081

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Hitta regeln i en följd med två steg, till exempel +2, ×2.
- Gör en följd som är så svår att läraren får tänka.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Ordstegen

E082

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Bestäm start- och slutord först. Kan du ta dig dit?
- Använd ord med fyra bokstäver.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



- 1 Välj en färg.
- 2 Försök få hela den sidan i samma färg.
- 3 Klarar du ett kors på en sida först?

5 min

Vid platsen · Grupprummet

Rubiks kub



- 1 Välj fem saker i rummet.
- 2 Gissa hur långa de är och skriv ner det.
- 3 Mät och skriv bredvid. Vilken gissning var närmast?

6 min

Vid platsen · Grupprummet

Linjal eller måttband, papper



HJÄRNGYMPA

Kuben

E083

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lös två lager med instruktionsarket.
- Lös hela kuben.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Gissa och mät

E084

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Gissa och mät vikten i stället, med en våg.
- Gissa hela rummets längd i steg och meter.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Kortleksmagikern

Laddstationen

- 1 Välj ett trick i trickhäftet. Börja med nummer 1.
- 2 Öva tills du klarar det fem gånger i rad utan häftet.
- 3 Visa det för någon när det sitter. Avslöja aldrig hemligheten!

6 min

Vid platsen · Grupprummet

Kortlek, trickhäfte



Kodknäckaren

Laddstationen

- 1 Ta ett hemligt meddelande ur kodkuvertet.
- 2 Varje bokstav har flyttats några steg i alfabetet. Använd chifferhjulet.
- 3 Knäck koden och skriv svaret.

6 min

Vid platsen · Grupprummet

Kodkuvert med meddelanden, chifferhjul



HJÄRNGYMPA

Kortleksmagikern

E085

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lär dig trick nummer 2 och 3.
- Hitta på hur du presenterar tricket, som en riktig magiker.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Kodknäckaren

E086

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv ett eget kodat meddelande till nästa person.
- Knäck ett meddelande utan att veta hur många steg det har flyttats.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Låsta lådan

E087

Laddstationen

- 1 Läs veckans gåta på lådans lock.
- 2 Lös gåtan. Svaret är koden till sifferlåset.
- 3 Öppnas låset? Skriv ditt namn i boken i lådan.

5 min

Vid platsen

Låda med sifferlås, veckans gåta



Spegelskrift

E088

Laddstationen

- 1 Skriv en mening baklänges, så att den bara går att läsa i en spegel.
- 2 Kolla i spegeln. Blev det rätt?
- 3 Leonardo da Vinci skrev sina anteckningar så här.

4 min

Vid platsen · Grupprummet

Papper, penna, liten spegel



HJÄRNGYMPA

Låsta lådan

E087

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv en gåta som läraren kan använda nästa vecka.
- Lös gåtan på under tre minuter.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Spegelskrift

E088

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Skriv spegelskrift med vänster hand.
- Skriv ett hemligt meddelande till nästa person.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



HJÄRNGYMPA

Morsekoden

E089

 Laddstationen

- 1 Titta på morsekortet. Kort ljud är prick, långt ljud är streck.
- 2 Lär dig ditt namn i morse.
- 3 Knacka det tyst på bänken med ett finger.

 5 min

 Vid platsen · Grupprummet

 Morsekort

 Hjälp


PRAKTISKA UPPDRAG

Bokbäraren

E090

 Laddstationen

- 1 Ta traven med böcker som din lärare har lagt fram.
- 2 Bär dem till rätt hylla.
- 3 Ställ dem i ordning och kom tillbaka.

 5 min

 Vid platsen · Grupprummet

 Böcker som ska flyttas



HJÄRNGYMPA

Morsekoden

E089

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Lär dig SOS och tre ord till utantill.
- Skriv ett meddelande i morse som nästa person får lösa.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



PRAKTISKA UPPDRAG

Bokbäraren

E090

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Sortera böckerna i bokstavsordning efter författare.
- Hitta en bok på hyllan som du vill läsa.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

**PRAKTISKA UPPDRAG**

Växtskötaren

E091 Laddstationen

- 1 Känn med fingret i jorden. Är den torr?
- 2 Vattna de krukor som är torra.
- 3 Ta bort vissna blad.

 3 min Vid platsen Vattenkanna**PRAKTISKA UPPDRAG**

Tavelputsaren

E092 Laddstationen

- 1 Fråga läraren vilken del av tavlan som får suddas.
- 2 Sudda med stora rörelser.
- 3 Torka med fuktig trasa om det behövs.

 3 min Vid platsen Tavelsudd eller trasa



Växtskötaren

☆ Vill du mer?

- Vänd krukorna ett kvarts varv mot ljuset.
- Skriv datum på en lapp när du har vattnat.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



Tavelputsaren

☆ Vill du mer?

- Torka även kanten och pennhyllan.
- Fråga om du får skriva dagens datum snyggt på tavlan.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

**PRAKTISKA UPPDRAG****Pennvässaren****E093** Laddstationen

- 1 Ta pennburken.
- 2 Vässa alla pennor som är trubbiga.
- 3 Ställ tillbaka burken. Töm vässaren om den är full.

 5 min Vid platsen · Grupprummet Vässare med vev eller handvässare, pennburk**PRAKTISKA UPPDRAG****Lådsorteraren****E094** Laddstationen

- 1 Ta ut allt ur materiallådan.
- 2 Sortera: pennor, sudd, linjaler, saxar.
- 3 Lägg tillbaka allt i rätt fack. Kasta det som är trasigt.

 5 min Vid platsen · Grupprummet Materiallådan



☆ **Vill du mer?**

- Sortera pennorna efter färg eller längd.
- Kasta pennor som är kortare än ditt lillfinger.

↶ **Klar? Så går du tillbaka**

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



☆ **Vill du mer?**

- Gör nya etiketter till facken.
- Räkna allt material och skriv en lista.

↶ **Klar? Så går du tillbaka**

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

**PRAKTISKA UPPDRAG****E095** **Laddstationen**

Stolsmästaren

- 1 Ställ alla stolar i grupprummet på rätt plats.
- 2 Lyft stolarna, dra dem inte.
- 3 Kolla att det ser fint ut.

 **3 min** **Grupprummet** **Stolarna i grupprummet****PRAKTISKA UPPDRAG****E096** **Laddstationen**

Bordstorkaren

- 1 Spraya lite vatten på ett bord som är tomt.
- 2 Torka med stora tag tills det är rent.
- 3 Fortsätt med nästa tomma bord.

 **4 min** **Vid platsen · Grupprummet** **Trasa och sprayflaska med vatten**



PRAKTISKA UPPDRAG

Stolsmästaren

E095 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Ställ stolarna så att de passar en grupp på fyra.
- Gör det helt ljudlöst.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



PRAKTISKA UPPDRAG

Bordstorkaren

E096 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Torka även fönsterbänken.
- Torka alla tomma bord på under tre minuter.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

**PRAKTISKA UPPDRAG****E097** **Laddstationen**

Skolgårdsstädaren

- 1 Ta handskar, plockpinne och påse.
- 2 Plocka skräp på den del av skolgården din lärare har bestämt.
- 3 Räkna hur många saker du hittade och släng påsen.

 **8 min** **Skolgården** **Plockpinne, påse, handskar****PRAKTISKA UPPDRAG****E098** **Laddstationen**

Utdelaren

- 1 Ta högen med papper eller material.
- 2 Lägg ett på varje bänk.
- 3 Räkna att det räckte. Blev något över?

 **3 min** **Vid platsen** **Det som ska delas ut**



PRAKTISKA UPPDRAG

Skolgårdsstädaren

E097

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Sortera skräpet: plast, papper, övrigt.
- Rita en karta över var det låg mest skräp.

↶ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.



PRAKTISKA UPPDRAG

Utdelaren

E098

 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Dela ut i en ordning som går snabbast.
- Samla in och sortera i bokstavsordning.

↶ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

**PRAKTISKA UPPDRAG**

Budbäraren

E099 Laddstationen

- 1 Ta kuvertet din lärare ger dig.
- 2 Gå direkt till personen som står på kuvertet.
- 3 Ta med dig svaret eller kvittot tillbaka.

 4 min Vid platsen Kuvert eller låda**PRAKTISKA UPPDRAG**

Lådansvarig

E100 Laddstationen

- 1 Ta checklistan som ligger i pauslådan.
- 2 Kolla att materialet finns och fungerar: pennor, bollar, kortlekar.
- 3 Skriv upp det som saknas och ge listan till läraren.

 5 min Vid platsen Pauslådan, checklistan

**PRAKTISKA UPPDRAG**

Budbäraren

E099 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Fråga mottagaren om det finns något att ta med tillbaka.
- Gå direkt dit och tillbaka och ta tid.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.

**PRAKTISKA UPPDRAG**

Lådansvarig

E100 Laddstationen

☆ Vill du mer?

- Sortera korten i kartoteket i nummerordning.
- Föreslå ett nytt pauskort på ett Din idé-kort.

↩ Klar? Så går du tillbaka

- Lägg tillbaka det du har använt.
- Gå direkt till din plats och titta på din uppgift.