

Pauslådorna

Lärarhandledning för Laddstationen och Klassboxen. Mellanstadiet, version 2, oktober 2026.

Laddstationen

100 pauskort för en elev som behöver avbrott och omväxling. Vitt papper, runda hörn.

Klassboxen

100 pauskort för hela klassen, 5–15 minuter. Ljusblått papper, dubbel ram och fliken "Hela klassen".

Pauslotteriet

Samma kort digitalt. Dra ett kort på elevens dator eller på klassrummets storskärm.

Varför pauser, och varför med innehåll

Många elever med adhd eller liknande svårigheter orkar fokusera en kortare stund än lektionen pågår. Rörelsen är inte olydnad, den hjälper hjärnan att hålla igång. SPSM skriver att återkommande pauser kan behöva byggas in i lektionerna, gärna med fysisk aktivitet. "Gå ut och ta lite luft" fungerar ofta dåligt, eftersom en paus utan innehåll blir ostrukturerad tid. Det är just då som elever med adhd lättast blir överaktiva. Pauskorten ger pausen ett innehåll, en plats och ett slut.

Sju principer

1. **Planerad, inte akut.** Bestäm i förväg när pauserna kommer, till exempel efter genomgången och mitt i ett längre arbetspass.
2. **Tydlig start och tydligt slut.** Varje kort har en tid. Använd en visuell timer.
3. **Bestämd plats.** Kortet säger var pausen görs. Platsen på skolgården ska synas från klassrummet.
4. **Få val.** Eleven väljer bland två eller tre kort, inte bland hundra.
5. **Återgången hör till pausen.** Baksidan på varje Laddstationen-kort har samma återgångsrutin.
6. **Varken belöning eller straff.** Om pauskorten används för att slippa uppgifter justerar man antalet pauser, man tar inte bort dem.
7. **Utvärdera med eleven.** Efter två veckor: vilka pauser gav lugn och fokus, vilka drog upp energin?

Laddstationen: en elev

- **Start:** gå igenom lådan tillsammans med eleven och välj 10–15 kort som eleven vill prova. Lägg dem längst fram i lådan.
- **Paus-pass:** eleven har ett bestämt antal paus-pass per lektion, till exempel två. Ett pass lämnas när pausen börjar.
- **Kortet följer med:** eleven tar med sig kortet till platsen och lägger tillbaka det efteråt.
- **Nivåerna:** framsidan är nivå 1. Baksidan, "Vill du mer?", har två svårare nivåer. Samma kort kan alltså räcka i flera veckor.
- **Rekordkortet:** eleven skriver in sina personliga rekord, till exempel tid i plankan eller muggstapling. Tävlingen är mot sig själv, aldrig mot andra.

Klassboxen: hela klassen

Tips: lotta på storskärmen. Öppna Pauslotteriet, välj Klassboxen och tryck på **Storskärm**. Dra ett kort så att alla ser vad som blir. Låt kortet och timern stå kvar på tavlan medan klassen gör pausen.

- Filtrera på plats och tid innan du drar, så att kortet passar just nu.
- Vänd kortet efteråt: "Vill ni mer?" ger en svårare variant och "Prata om det" ger en kort samtalsfråga.
- Kort på ljusblått papper kan delas ut till en elev som leder pausen.

Bygg lådan

Det här behövs

Sak	Förslag
Kortlåda	Kortlåda för A5 liggande (A5L), en per box. Korten är 200 × 140 mm inklusive flik, så de passar i en vanlig A5L-låda och flikarna sticker upp. Exempel: Kortlåda HAN A5L (Kontorsgiganten, cirka 160 kr) eller Kortlåda Exacompta 200 A5L (Office Depot, cirka 250 kr, returplast, lock som öppnas 180°). Ett öppet tråg i trä, till exempel HAN 505 för A5 quer, gör flikarna extra lätta att se.
Papper	Laddstationen: vitt 120–160 g. Klassboxen: ljusblått kopieringspapper, samma vikt. Färgen gör att korten aldrig blandas ihop.
Lamineringsfickor	A4, 80–125 mikron. Två kort per ficka.
Visuell timer	Den viktigaste enskilda saken i lådan.

Skriv ut

- Öppna utskrift\laddstationen-kort.pdf eller utskrift\klassboxen-kort.pdf.
- Välj **A4 stående, dubbelsidigt, vänd längs långa kanten** och **skala 100 %** (inte "anpassa till sida").
- Skriv först ut ett ark som test och kontrollera att flikarna på fram- och baksidan hamnar på varandra.

Varje ark har två kort i A5-storlek. 100 kort blir 50 ark. utskrift\extrakort.pdf innehåller "Din idé"-kort och rekordkort.

Laminera och klipp: ett klassprojekt

Låt klassen bygga sin egen låda. Läraren skriver ut och laminerar, och eleverna klipper ut korten och flikarna. Den som har varit med och byggt lådan känner sig ofta som delägare av den.

- Klipp grovt runt korten **före** laminering och lägg dem i fickan med 5 mm mellanrum.
- Laminera.
- Klipp längs kortets färgade kontur, men lämna 2 mm plast utanför. Då håller lamineringen tätt, också runt fliken.
- Runda gärna de skarpa hörnen vid flikens fot med en hörnklippare.

Flikarna

Fliken sitter på olika ställen beroende på kategori. När korten står i lådan bildar flikarna en trappa, och man ser direkt var varje sorts paus börjar.

Laddstationen, från vänster	Klassboxen, från vänster
● Lugn · ● Känn · ● Rör · ● Skapa · ● Klura · ● Hjälp	● Lugn · ● Rör · ● Ute · ● Laget · ● Skapa · ● Klura · ● Hjälp

Pauslådan med material

Ett back bredvid kortlådan med det som korten kräver. Det mesta finns redan på skolan. Det här behöver ofta köpas in:

Stressbollar, terapilera, fidgetleksaker, massageboll med piggar, balansdyna, nio plastmuggar (muggstapling), Rubiks kub, en låda med sifferlås (Låsta lådan), plockpinne och handskar. Tyngdkudde bara efter samråd med elevhälsan.

Vanligt material: kortlekar, tärningar, sockbollar, hopprep, ballonger, asfaltskritor, rep för knopar, linjal och måttband, en liten spegel.

Nya kort: elevernas och pedagogernas idéer

Lådan är byggd för att växa. Lägg några tomma **Din idé**-kort i lådan. Elever och pedagoger fyller i namnet, stegen och två svårare nivåer. Pedagogen prövar idén mot **lockelsetestet**:

1. Finns det en riktig utmaning?
2. Finns det något att visa upp?
3. Väljer eleven själv?
4. Finns det mystik eller en tävling mot sig själv?
5. Känns det på riktigt, som något vuxna också gör?
6. **Är det okej om en kompis ser?** Den frågan måste alltid klaras.

Ett kort ska klara minst fyra av sex. När idén blir ett riktigt kort står idégivarens förnamn på kortet, och kortet får nästa lediga nummer (E101, K111 och så vidare). Kort som känns för barnsliga för mellanstadiet slängs inte, de sparas för lågstadiet.

Med AI: ge en AI lockelsetestet och skriv till exempel *"Skriv ett pauskort för en elev i årskurs 5 som gillar fotboll. Högst tre steg och två svårare nivåer."*

Digitala pauser

I Pauslotteriet finns 42 digitala förslag. Skärmar är svåra att stänga av, så använd alltid timer och en förvald länk. Tjänster som kräver konto ska prövas mot skolans regler för personuppgifter. Det beslutet fattar rektor.

Källor

- SPSM: Adhd och undervisning. spsm.se/stod-och-rad/undervisning/adhd-och-undervisning
- Skolinspektionen (2014): Skolsituationen för elever med funktionsnedsättningen adhd.
- SVT Vetenskap: Barn med adhd behöver rörelse för inläring (om Mark Rapports forskning).
- University of Utah: Break Cards, How to Use Them (pauskort och risken att de används för att slippa uppgifter).
- NHS Borders: Heavy Work Activities for School (tungt uppdrag, 5–10 minuter).
- Motivationslyftet: Rörelsetips (rörelsepauser vid byte av arbetssätt).

Det finns gott stöd för struktur, tydlighet och rörelse för elever med adhd. Kontrollerade studier av just pauskort är däremot få. Därför är utvärderingen med eleven viktig.

Gillar du det här verktyget? Du hittar fler på www.struktiv.se