

“`html

Ditt arbetsblad om att hjälpa kompisar med ADHD

```
body {  
  font-family: Inter, -apple-system, BlinkMacSystemFont, "Segoe UI", Roboto,  
  sans-serif;  
  line-height: 1.6;  
  color: #333333;  
  max-width: 800px;  
  margin: 0 auto;  
  background-color: #ffffff;  
}
```

```
.highlight {  
  background-color: #f0f8ff;  
  padding: 15px;  
  border-left: 4px solid #4CAF50;  
  margin: 15px 0;  
}
```

```
h2 {  
  color: #2c3e50;  
  border-bottom: 2px solid #3498db;  
  padding-bottom: 5px;  
  font-size: 24px;  
  font-weight: bold;  
}
```

```
h3 {  
  font-weight: bold;  
  font-size: 20px;  
}
```

```
h4 {  
  font-weight: bold;  
  font-size: 18px;  
}
```

```
ul, ol {
```

```
margin: 12px 0;  
padding-left: 24px;  
}
```

```
li {  
margin: 6px 0;  
line-height: 1.6;  
}
```

```
table {  
width: 100%;  
border-collapse: collapse;  
background-color: #ffffff;  
font-size: 14px;  
}
```

```
th {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
font-weight: bold;  
padding: 12px 8px;  
text-align: left;  
border: 1px solid #82895b;  
}
```

```
td {  
padding: 10px 8px;  
border: 1px solid #dee2e6;  
vertical-align: top;  
}
```

```
tr:nth-child(even) td {  
background-color: #f8f9fa;  
}
```

Ämne: Så kan du hjälpa din kompis med ADHD

Årskurs: Åk 1-3

Tid: Ej specificerad

Inledning

Instruktion till läraren: Detta arbetsblad är framtaget för elever i lågstadiets år 1-3. Syftet är att öka förståelsen för ADHD och att visa konkreta sätt att hjälpa och vara en bra kompis i skolan.

Del 1: Vad är ADHD?

ADHD betyder att det kan vara svårt att sitta stilla och koncentrera sig ibland. Det är olika från person till person.

Del 2: Så kan du hjälpa din kompis med ADHD

Sätt ett kryss för det du kan göra för att hjälpa en kompis med ADHD:

- ☐ Vara snäll och säga hej varje dag
- ☐ Hjälpa till att påminna om att ta pauser
- ☐ Lyssna när kompisen berättar något viktigt
- ☐ Prata högt och snabbt så att kompisen hör
- ☐ Hjälpa till att hålla ordning på böcker och saker
- ☐ Vänta på sin tur och hjälpa till att lugna ned

Del 3: Fundera och skriv eller rita

1. Vad kan du göra för att hjälpa din kompis om hen har svårt att koncentrera sig?

(Skriv eller rita här)

2. Hur känns det att vara en bra kompis?

(Skriv eller rita här)

Del 4: Bonusaktivitet

Diskutera tillsammans i klassen: Varför är det viktigt att hjälpa varandra?

Avslutning

Lycka till!

Med vänliga hälsningar,
Allgot

“`

Tags: [Arbetsblad](#)