

Torben Blankholm

KAN DU FØRSTEHJÆLP?

Lærervejledning



Førstehjælp for børn 10-12 år

Dansk Røde Kors 

Kan du førstehjælp?

Undervisningsmaterialet består af denne lærervejledning, et elevhæfte og websitet www.drk.dk/skole
Vi har også en elevtelefon: tlf: 35 25 92 00, hvor elever kan stille spørgsmål til projektopgaver m.v.

Materialet er velegnet til 4 - 6.klasse, børn i alderen 10 -12 år

Materialet kan rekvireres hos Dansk Røde Kors på ekspedition@drk.dk eller ved at ringe 35259200

Redaktion: Caroline la Cour Andersen, Leslie Grebst, Mette Stentoft og Ann Hiort Madsen

Forfatter og pædagogisk konsulent: Torben Blankholm

Sundhedsfaglig konsulent: Lars Andersen

Illustration: Copenhagen Bombay

Layout: Jens Raadal

Udgivet af: Dansk Røde Kors med støtte fra Undervisningsministeriet

Redaktionen er afsluttet maj 2009

Tryk: Handy Print A/S

© Dansk Røde Kors juni 2009

1. udgave, 1. oplag. Lærervejledningen kan downloades på www.drk.dk/skole/foerstehjaelp

ISBN: 978-87- 92283-17-7



INDHOLD

Forord	4
Didaktiske overvejelser	7
Udflugter og/eller gæster i klassen	8

Vejledning til de enkelte kopisider:

Skriv om en ulykke	9
Alene hjemme!	9
Hvad vil du gøre?	10
Der er sket en ulykke	10
Testlaboratorium	11
Trin for trin - pusleri	12
Tag en test!	13
Dit bedste tip om førstehjælp	13
Rollespilskort	14
Kørekort til førstehjælp	15
Skriv videre på et anslag!	15
Skriv historien til en slutning!	15

Kopisider:

Skriv om en ulykke (kopiside 1)	16
Alene hjemme! (kopiside 2)	17
Alene hjemme! (kopiside 3)	18
Hvad vil du gøre? (kopiside 4)	19
Der er sket en ulykke (kopiside 5)	20
Testlaboratorium (kopiside 6)	21
Trin for trin - pusleri (kopiside 7)	22
Tag en test! (kopiside 8)	23
Dit bedste tip om førstehjælp (kopiside 9)	24
Rollespilskort - hændelser (kopiside 10)	25
Rollespilskort - handlinger (kopiside 11)	26
Kørekort til førstehjælp (kopiside 12)	27
Skriv videre på et anslag! (kopiside 13)	28
Skriv historien til en slutning! (kopiside 14)	29

HVAD NU HVIS?

Det sker vist jævnligt på de fleste skoler, at et barn kommer til skade, og der er brug for førstehjælp. På skolens kontor kan skolesekretæren eller andre sikkert berette mange historier om tilskadekomne børn og voksne. Den person, som tager sig af førstehjælp på skolen har sikkert for lang tid siden haft sit første kursus i førstehjælp og har senere været på opfølgingskurser. Sådan bør det i hvert fald være.

Men hvordan er det med dig selv som lærer? Hvornår har du været på førstehjælpskursus? Og din klasse? Ved eleverne, hvad de skal gøre, når uheldet indtræffer enten i skolen eller i fritiden?



ET KURSUS OG ET KØREKORT I FØRSTEHJÆLP

Dette materiale er et godt tilbud til komme i gang med et undervisningsforløb i en klasse på folkeskolens mellemtrin (10-12 år). Den ydre ramme er et kursus, som leder frem til, at eleverne kan tage et kørekort i førstehjælp. Det sker gennem et undervisningsforløb med mange praktiske aktiviteter, som sættes i spil via en række kopisider:

Tilskuer eller hjælper?

Eleverne konfronteres på forskellig måde med spørgsmålet: "Hvad vil du gøre, hvis du overværer, at nogen kommer til skade og har brug for hjælp?". "Vil du hjælpe eller vil du stikke halen mellem benene?" og "Ved du nok om førstehjælp til at kunne hjælpe dig selv og andre?"

Testlaboratorium i klassen

Gennem et laboratorium med mange teststationer får eleverne viden om og færdighed i forskellige praktiske førstehjælpsteknikker. Der kan aflægges prøve i hver teknik, og det noteres i kørekortet, hver gang en delprøve er bestået.

Aktiviteter og opgaver

Kopisiderne indeholder forskellige aktiviteter og opgaver, som bringer elevbogen i spil i undervisningen. Der er en test, forskellige pusleopgaver, skriveoplæg og oplæg til rollespil.

Undervisningsmaterialets dele

Nærværende undervisningsmateriale henvender sig til elever på mellemtrinnet (10-12 år) og består af:

- et gennemillustreret elevhæfte
- en lærervejledning med kopisider
- en plakat med "Førstehjælpens fire hovedpunkter"

Materialet kan rekvireres hos Dansk Røde Kors på www.drk.dk/skole



FÆLLES MÅL 2009

I Fælles Mål fra 2009 for faget "Færdselslære" er førstehjælp nu kommet med under trinmål for 3., 6. og 9. klassetrin samt slutmål efter 9. klassetrin. På 6. klassetrin står der under "Ansvarlighed i trafikken": *Undervisningen skal lede frem mod at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:*

- *kende forholdsregler ved tilskadekomst i trafikken, herunder alarmering og almindelig førstehjælp*

Desuden vil der gennem et undervisningsforløb være mulighed for at arbejde med en række mål fra faget biologi, da den grundlæggende forståelsesramme vil være kroppens fysiolog med fokus på kredsløb, åndedræt og skelet.

STOFVALG

Indholdet af det førstehjælpsfaglige stof er angående abstraktionsniveau og fysisk kunnen tilpasset de 10-12 årige, som materialet henvender sig til. Det betyder, at der er lagt vægt på "Førstehjælpens fire hovedpunkter" samt en række af de førstehjælpsteknikker, som de fleste elever sandsynligvis vil kunne magte i praksis. Den livredende førstehjælp som "hjerte-lunge-redning" vurderes til at være for vanskelig for målgruppen og er derfor ikke taget med i dette materiale. (Den livreddende førstehjælp er heller ikke omtalt i trinmål 6. klassetrin i Fælles Mål)

DIDAKTISKE OVERVEJELSER

Målgruppen har været styrende både angående stofvalg, tekstens sværhedsgrad og de didaktiske overvejelser, der ligger til grund for dette materiale.

Teksten i elevhæftet indeholder ud over den løbende brødtekst en række "trin for trin" vejledninger, tilhørende illustration og nogle faktabokse. Det stiller eleverne over for at skulle anvende forskellige læsestrategier.

Trin for trin-vejledningerne skal læses lige som madopskrifter. Hver sætning og – næsten – hvert ord har betydning for at kunne yde den bedst mulige førstehjælp.

Illustrationerne er tænkt, så de skal "læses" sammen med teksten for at give den fulde forståelse af det faglige indhold på siden.

Faktaboksene indeholder uddybende oplysninger og forklaringer og kan læses uafhængigt af brødteksten.

Det har ikke kunnet undgås, at der er kommet en række fagudtryk, begreber og vanskelige ord med i teksten. Det overlades til den enkelte lærer at overveje om nogle af disse ord og begreber vil blive lettere tilgængelige, hvis de skrives på en væg-ordbog i klassen.

Materialet lægger op til mange praktiske øvelser og aktiviteter, som udføres i samarbejde med andre – i par og smågrupper. Når opgaver og aktiviteter er gennemført/løst, fremlægges resultaterne for de andre i klassen. Samtale, diskussion og udveksling af praktisk kunnen og viden er udviklende og sætter flere vinkler på stoffet og undervisningen. Der er også individuelle opgaver og plads til individuelle overvejelser i flere af par- og gruppeopgaverne, ligesom køreprøven i førstehjælp er et personligt anliggende. Det er det enkelte barn, som i samspil med sine omgivelser, konstruerer sine værdier samt sin viden og kunnen.

"En lille og vågen er bedre end en stor og doven" siger man, og når det handler om førstehjælp, vil det være en kvalitet, hvis der er mere end én lille og vågen. Det skal være et mantra, at der skal være flere om at hjælpe – og når det gælder mellemtrinnet, skal det også være et mantra, at det gælder om at få fat i en voksen, hvis det overhovedet er muligt.

Alle opgaver og aktiviteter er udarbejdet til inspiration; som forslag og eksempler på, hvordan man kan sætte elevhæftet i spil i undervisningen. Det er naturligvis den enkelte lærer, som kender eleverne og har den nødvendige indsigt i de lokale muligheder for at kunne detailplanlægge det relevante undervisningsforløb og udforme de endelige opgaver og aktiviteter.

På side 9 er de enkelte kopisider gennemgået med baggrunds- og mål- overvejelser samt kommentarer og forslag til anvendelse i undervisningen. Hvis der er behov for særlige materialer eller facit, vil det være nævnt under kommentarerne til de enkelte sider.

UDFLUGTER OG/ELLER GÆSTER I KLASSEN

Det vil være værd at overveje, om man har mulighed for at invitere gæster ind i klassen eller at komme på besøg ude i verden, når klassen arbejder med et emne om førstehjælp. Et besøg på brandstationen eller hos Falck, hvor eleverne kan se udrykningskøretøjerne og tale med ambulanceførerne, vil gøre et uforglemmeligt indtryk på ethvert barn. Eller hvad med at få besøg af skolens sundhedsplejerske, en sygeplejerske fra en skadestue, en politibetjent eller en af Røde Kors' instruktører i førstehjælp. Træk på forældrene i klassen og på deres netværk. Det plejer at give resultat. Og gør ofte tingene noget billigere.

MATERIALER OG LINKS MED VIDEOINSTRUKTIONER

Det vil være nødvendigt at have adgang til en veludstyret forbindingskasse, når klassen omdannes til et testlaboratorium. Der skal sættes plaster på, og der skal lægges kompres- og elastikforbindinger: "Det er den, der laver arbejdet, som får erfaringerne."

Det skal helst være et par tæpper til at beskytte "de tilskadekomne" og et underlag, når eleverne skal øve sig at lægge hinanden i stabilt sideleje.

Røde Kors' skoletjeneste har lavet et undervisningsmateriale til de ældste klassetrin. Til det materiale er der også knyttet et web-sted med små videoinstruktioner, som mange børn på mellemtrinnet vil kunne have glæde af. Internetadressen er: www.drk.dk/skole og vælg 'førstehjælp'.

Mange voksne har været på kursus i førstehjælp blandt andet fordi, det er blevet pligtigt at gennemføre et kursus i førstehjælp for at kunne gå til køreprøve. Lad børnene i klassen spørge derhjemme om deres forældre eller bedsteforældre har været på førstehjælpskursus og måske ligger inde med interessante materialer eller har nogle gode førstehjælpshistorier.

VEJLEDNING TIL DE ENKELTE KOPISIDER

Kopiside 1: Skriv om en ulykke

De fleste elever har oplevet en ulykke og vil meget gerne fortælle om det, der er sket. Hvis eleverne ikke selv har oplevet en ulykke, har de sandsynligvis set en i fjernsynet, som de kan fortælle om. Opgaven er tredelt:

1. Eftertanke og udvælgelse af en ulykke
2. Visualisering af ulykken gennem en skitse
3. Reportage eller faktuel beskrivelse af ulykken med fokus på førstehjælp.

Opgaven giver mulighed for at afdække børnenes forforståelser og sætte fokus på, at undervisningens tema er "Førstehjælp".

Kopiside 2 og 3: Alene hjemme!

Situationen med de to drenge Dennis og Mark skal bruges til at lære børnene om førstehjælpens fire hovedpunkter: **1) Skab sikkerhed, 2) Vurder personen, 3) Tilkald hjælp og 4) Giv førstehjælp.**

Situationen er udformet som en tekst, hvilket giver eleverne mulighed for selv at visualisere situationen. Mange vil sikkert tænke på deres eget køkken og på den måde inddrage det i deres "risikovurdering".

På kopiside 2 skal eleverne i teksten sætte streg under: køkkenkniven, potteskårene, koge kedlen og vandet på gulvet. Dennis kan passe på sig selv, ved at bevare roen og skabe overblik over, hvad han kan/skal gøre. Derefter bør han:

- tørre vandet op, så han ikke glider
- flytte koge kedlen længere ind på køkkenbordet – og slukke for den. (Marks koge kedel er itu, så den ikke selv slukker!)
- fjerne potteskårene inden han går i gang med at vurdere Marks skader, tilkalde hjælp og yde førstehjælp.

Kopiside 3 er en par-opgave, som repeterer "Førstehjælpens fire hovedpunkter" fra kopiside 2 samt sætter eleverne til at forholde sig til den nødvendige førstehjælp i situationen med Mark. Når eleverne er færdige med at lime brikkerne op, vil det være et godt tidspunkt at tale forløbet og rækkefølgen af de ting, man skal gøre.

Kopiside 4: Hvad vil du gøre?

Opgaven konfronterer eleverne med spørgsmålet om at gribe ind eller ej. For nogle elever kan det være grænseoverskridende at skulle yde fremmede mennesker førstehjælp. Det kan, ikke bare for et barn på mellemtrinnet, virke som en uoverstigelig opgave at skulle behandle andre – måske fremmede og voksne mennesker. Det kan være ubehageligt og måske ligefrem også være en smule ulækkert, hvis der er slim, blod eller hvis personen ikke er helt nyvasket.

Eleverne skal have en kopiside hver og tage stilling til udsagnene individuelt. Derefter skal klassen arbejde sammen og udveksle synspunkter om deres værdier og holdninger. Læg på gulvet i klassen et stykke tov på ca. 5-6 meters længde. I hver ende af tovet lægge et skilt med teksten: "Helt vildt enig" henholdsvis "Totalt uenig".

Start med udsagn nr. 1. Lad eleverne stille sig hen langs tovet, så deres placering svarer til den mening, som de markerede på kopisiden. Når alle er kommet på plads, deles rækken af børn på midten og den ene række går hen foran den anden halve række, så alle står to og to. Hvis der er et ulige antal, må der være en enkelt tre-mandsgruppe. Eleverne skal så to og to diskutere, hvorfor de har den holdning, de har.

Slut af med en klassesamtale, hvor eleverne har mulighed for at fortælle om deres diskussioner og stille spørgsmål.

Det er ikke lovpligtigt for almindelige mennesker at hjælpe andre i nød. Men hvis man ved noget om førstehjælp og tror på, at man kan hjælpe, er det et spørgsmål om man ikke bør træde til og hjælpe! Hvis man ikke selv kan/vil/tør gribe ind, skal man få fat i andre som kan hjælpe.

Husk "Førstehjælpens fire hovedpunkter" og "Råb om hjælp": Det er bedst at være flere til at hjælpe – og det er bedst, hvis man kan få en voksen med.

Kopiside 5: Der er sket en ulykke!

Det er samme fokus som på kopiside 4: Tilskuer eller førstehjælper? Det er ikke til at vide, hvad personerne tænker, men det kunne være tanker som: "Godt det ikke var mig, der kom til skade.", "Jeg har travlt og skal nå bussen. Der må være andre, som kan hjælpe.", "Bare der er en i nærheden, som kan noget førstehjælp.", "Jeg kan ikke tåle at se blod!" eller "Gad vide om det er så alvorligt, at jeg skal ringe 1-1-2?"

De fire svarlinjer i opgave 4 lægger op til at svaret er de "Førstehjælpens fire hovedpunkter": **1) Skab sikkerhed og 2) Vurder personen, 3) Tilkald hjælp og 4) Giv førstehjælp.**

Kopiside 6: Testlaboratorium og kørekort i førstehjælp

Denne kopiside er elevernes grundlag for at omdanne klassen til et testlaboratorium. Hvert par eller hver gruppe skal planlægge og indrette en teststation, hvor resten af klassen kan lære, øve og aflægge prøve i en eller flere førstehjælpsteknikker. Man kan lade eleverne vælge en førstehjælpsteknik, eller man kan tage en kopi af indholdsfortegnelsen (forstør den til A3). Klip titlerne ud, krøl dem sammen og lad eleverne trække deres emne.

Arbejdet skal foregå i flere tempi med nogle dage i mellem. Den ene gang fordeles emnerne, hvorefter eleverne læser det relevante afsnit i elevbogen grundigt igennem for tilslut at udfylde kopiside 6. Hvis der ikke er nok plads på materialelisten eller et tilstrækkeligt antal arbejdsedler, kan der skrives videre på bagsiden af papiret. Inden næste undervisningsgang, skal der skaffes førstehjælps- og billedkunstmaterialer, ligesom der måske skal bestilles computere osv.

Anden undervisningsgang fremstilles skilt, plakat og der laves en prøveopstilling, som afprøves af gruppen selv. Når alle par/grupper er tilfredse med deres teststation, er klassen klar til at gå i gang med at tage et kørekort i førstehjælp.

Eleverne skal introduceres til kørekortet og have udleveret et tomt kørekort. Læs mere på kopiside 12.

En laboratorieassistent (en elev) bliver tilbage i laboratoriet og tager imod "kunderne", som får instruktion og mulighed for at øve sig, inden de aflægger prøve. Laboratorieassistenten skal huske at skrive under i det relevante felt i kørekortet, hvis prøven er bestået. Efter et stykke tid skiftes der roller så alle får mulighed for at komme rundt i alle teststationer og få instruktion og aflægge prøve.

Kopiside 7: Trin for trin – pusleri

En klippe- og pusle-øvelse, der repeterer fire vigtige emner. Der er fire overskrifter og 22 trin for trin-anvisninger, som skal pusles sammen under de rigtige overskrifter – og i den rigtige rækkefølge. Det er en god ide at have elevbogen ved hånden og slå op på de relevante sider. Så skulle det kunne lade sig gøre for de fleste at løse opgaven.

Facit:

Førstehjælpens fire hovedpunkter

- 1) Skab sikkerhed.
- 2) Vurder personen.
- 3) Tilkald hjælp.
- 4) Giv førstehjælp.

Bevidstløs

- 1) Er han bevidstløs?
 - a. Sig hans navn højt og tydeligt.
 - b. Tag fat i hans skulder. Rusk let i ham.
 - c. Svarer han? Mumler han eller bevæger han sig lidt?
- 2) Hvis han ligger slap hen og ikke svarer, er han bevidstløs.
- 3) Så skal du lægge ham i stabilt sideleje.
- 4) Tilkald hjælp: Få fat i en voksen og ring 112.
- 5) Bliv hos ham, og pas på ham, indtil ambulancen kommer.

Stabilt sideleje

1. Læg ham på ryggen.
2. Læg den nærmeste arm som et stort L.
3. Den anden arm skal ind over ham. Læg håndryggen mod hans kind.
4. Træk det modsatte knæ op og ind mod dig selv.
Så ruller han i ind imod dig.
5. Sørg for, at det bøjede ben ligger som vist her.
6. Bøj hans hoved let bagover.

Noget galt i halsen

1. Slå personen fem gange i ryggen.
Det skal være hårdt – men ikke alt for hårdt!
2. Hvis det ikke hjælper, skal du skifte teknik.
3. Tag fat om personen. Hænderne skal være lige ud for navlen.
Træk ind og op imod dig selv fem gange.
4. Skift imellem slag i ryggen og tryk i maven, indtil problemet er løst.

Kopiside 8: Tag en test!

Elleve spørgsmål med tre svarmuligheder samt en opgave med at sætte fire sætninger i den rigtige rækkefølge. Eleverne skal have mulighed for at forberede sig og finde de rigtige svar i elevhæftet.

Den endelige test aflægges på tid. Både tid og antallet af rigtige noteres i kørekortet. Facit: 1) b, 2) b, 3) c, 4) b, 5) c, 6) c, 7) c, 8) b, 9) c, 10) b, 11) a og 12) 3, 1, 4, 2

Kopiside 9: Dit bedste tip om førstehjælp

Siden er både slags evaluering og en sjov aktivitet: et gammeldags kædebrev udformet som en sms-kæde-leg. Eleverne opfordres til at kigge tilbage på kurset i førstehjælp og overveje, hvad de har lært, for derefter at vælge en ting ud og omforme den til et godt tip. Hvis eleverne ikke har gratis sms, skal man nok sætte en grænse for hvor mange gange, de må sende en kæde-sms videre. Hvis man sætter grænsen ved, at hver elev må deltage to gange i kæden, koster det otte sms'er pr. person – to sms'er bruges til at sende et tip til den, der er øverst og to gange sender man beskeden videre til tre andre i klassen.

Afslut aktiviteten med at hver elev besvarer opgave 3, 4 og 5. Hvis eleverne monterer deres tegning sammen med det gode råd, kan det blive til en flot udstilling i klassen.

Man kan tale med matematiklæreren om at undersøge hvad der sker matematisk i et kædebrev – og hvorfor det er forbudt at lave pyramidespil og –selskaber i virkeligheden.

Kopiside 10 og 11: Rollespilskort

Rollespillene kan benyttes på flere forskellige måder, og man kan vælge at bringe dem ind forskellige steder i et undervisningsforløb om førstehjælp. Man kan vælge at bruge rollespil som starten på et forløb, således at man kaster eleverne ud i situationerne uden forberedelse, lige som det ofte sker, når der i virkeligheden: Pludselig sker der en ulykke for øjnene af en, og man står over for valget om at skulle gribe ind og yde hjælp eller ej. Rollespillene kan så bruges til at afklare klassens forforståelse og afdække eleverne praktiske førstehjælpskunderskaber. Det vil give et godt grundlag til at vurdere, om det planlagte forløb passer til klassen, eller om der skal foretages ændringer og justeringer.

Man kan også bruge rollespillene som en afvekslende aktivitet midt i forløbet eller som den store afsluttende prøve, der kan vise om klassen har opnået en tilstrækkelig og praktisk anvendelig viden om førstehjælp.

Klassen skal deles i et passende antal par og tre-mandsgrupper, som hver får en hændelse udleveret. Man kan lade to forskellige par få den samme hændelse. Børnene skal læse kortet op for hinanden, fordele roller og gennemføre hændelsen som et lille rollespil, som senere vises for de andre i klassen.

Opgaven er desuden at digte videre på hændelsen med fokus på den førstehjælp, der skal ydes. Den korrekte fremgangsmåde er at følge "Førstehjælpens fire hovedpunkter": **1) Skab sikkerhed og 2) Vurder personen, 3) Tilkald hjælp og 4) Giv førstehjælp** – hvor eleverne til slut skal vælge den rigtige slags førstehjælp. Hjælpe midler er elevbogen og førstehjælpsplakaten.

Når grupperne fremfører deres rollespil for klassen, kan man slutte af med at gruppen også fortæller om "Førstehjælpens fire hovedpunkter". Handlingskortene (kopiside 11) kan gives til grupperne undervejs, så rollespillene kommer til at indeholde det korrekte førstehjælpsforløb, eller det relevante handlingskort kan læses op, når en gruppe har vist deres rollespil.

Kopiside 12: Kørekort til førstehjælp

Førstehjælpskørekortet er tænkt som det håndgribelige bevis på, at den enkelte elev har gennemført et undervisningsforløb om førstehjælp og har bestået en række praktisk prøver i forskellige førstehjælpsteknikker. Kørekortet har ikke nogen gyldighed i det officielle Danmark som sådan, men det kan være med til at give det enkelte barn tillid til egne evner. Det er beviset på, at de i en øvelsessituation har kunnet danne sig overblik over en mindre ulykke og har kunnet behandle en række forskellige skader på korrekt førstehjælpsfaglig vis. Det er godt at have med i bagagen, hvis man kommer ud for et uheld i virkeligheden.

På kopiside 12 er kørekortet til førstehjælp placeret, så det kan kopieres med for- og bagside. Det er tanken, at eleverne har det med sig gennem hele undervisningsforløbet og får det udfyldt efterhånden, som de enkelte teknikker læres og består i praksis. Eleverne behøver ikke nødvendigvis at have bestået alle teknikker. Nogle vil sikkert sætte alt ind på at bestå det hele og besvare alle spørgsmål i testen rigtigt på en hurtig tid, mens andre tager mere afslappet på det hele, eller måske har været fraværende undervejs i forløbet. Til slut kan læreren underskrive, datere og laminere kørekortene.

Kopiside 13 og 14:

Skriv videre på et anslag – historien til en slutning

To små skriveopgaver, som både giver eleverne lejlighed til at digte gode historier og til at tænke deres førstehjælpsviden ind i mulige hændelser i virkeligheden. Hvis eleverne på forhånd har tænkt forskellige uheldssituationer igennem og forestillet sig, hvad der skal gøres for at hjælpe de tilskadekomne, er det muligt, at de har lettere ved at håndtere sig selv i tilsvarende virkelige hændelser. Det er en slags mental træning i førstehjælp.

Den lille boks ved siden af teksten på kopisiden kan bruges af eleven til at lave et lille forarbejde angående tid sted og persongalleri. Derudover er det vigtigt at påpege, at historierne også skal fortælle, hvordan ulykken skal håndteres førstehjælpsfagligt..

SKRIV OM EN ULYKKE

1) Har du nogen sinde set en ulykke?

Ja Nej

2) Har du selv været ude for en ulykke?

Ja Nej

3) Har du set en ulykke på film eller i fjernsynet?

Ja Nej

4) Tænk dig godt om. Skriv så en liste med fem ulykker, du kan huske:

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

5) Du skal vælge en af ulykkerne til at skrive og tegne om. Det skal være en ulykke, som du kan holde ud at tænke på og fortælle om. Du kan tegne en skitse her:

6) Du skal skrive ud fra denne disposition:

- a. Hvad skete der?
- b. Hvem kom til skade?
- c. Hvor og hvornår skete det?
- d. Hvem var til stede?
- e. Hvem hjalp til og hvad gjorde de?
- f. Hvem kunne førstehjælp? Hvad gjorde de?
- g. Hvem tilkaldte hjælp eller tog på skadestuen?
- h. Hvor lang tid gik der, inden hjælpen kom?
- i. Hvad gjorde du, imens du ventede?
- j. Slut din historie med at fortælle om, hvordan det er gået siden.
Om personen er kommet sig. Om du stadig tænker på det, der skete.



ALENE HJEMME!

Læs den lille historie et par gange. Læg mærke til alle detaljerne. Prøv derefter at besvare opgaverne nederst på siden.

Dennis er taget med Mark hjem efter skole. Mark bor i et hus lidt uden for byen. De er alene hjemme. De har aftalt at de skal dyste i Marks nye computerspil. Dennis tænder for maskinen, mens Mark går ud i køkkenet for at lave te og smøre et par boller.

Dennis hører et brag fra køkkenet og styrter derud. Han ser at Mark er faldet og ligger på gulvet. Den store køkkenkniv ser farlig ud, som den ligger der på hans mave. På gulvet omkring Mark ligger tekanden smadret i stumper og stykker. Der er vand

på gulvet og faretruende tæt på kanten af køkkenbordet står en kogekedel og spilkoger. Dennis bemærker knivblokken, hvor hullet til den største kniv står gabende tomt.

Marks ansigt er fortrukket i smerte og han holder krampagtigt på sin venstre underarm, hvor blodet pibler frem mellem hans fingre. Mark bliver bleg og grå i ansigtet og ser ud som om, han godt kan besvime.

Når du har læst historien, skal du hjælpe Dennis med at finde ud af, hvad han skal gøre.

Begynd med at lave understregninger i teksten, hvor der er nogle farlige ting, som Dennis skal passe på... Skriv dem også ned her:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Hvad kan Dennis gøre for at passe på sig selv? _____

Hvordan skal han sørge for at der ikke sker mere? _____



ALENE HJEMME! – Førstehjælpens fire hovedpunkter

Dennis er dygtig til førstehjælp. Han vidste godt, hvad han skulle gøre, da Mark kom til skade. Her på brikkerne kan du læse, hvad Dennis gjorde. Men brikkerne ligger i forkert rækkefølge. Sammen med din makker finde ud af, hvordan de skal ligge.

- 1) I skal læse brikkerne højt for hinanden.
- 2) I skal klippe brikkerne ud.
- 3) I skal blive enige om rækkefølgen.
- 4) I skal lime brikkerne på et stykke papir, når I er blevet enige.

Så ringer han til Marks mor

1

Nu undersøger Dennis for alvor, hvad der er sket med Mark

2

Han tørrer blodet væk og vasker huden omkring såret

3

Han taler roligt sammen med Mark indtil hans mor kommer hjem

4

Dennis fortæller sin mor og far om det, der er sket

5

Marks mor kører Dennis hjem og kører på skadestuen med Mark for at få undersøgt foden

6

Han laver en forbindelse

7

Han taler roligt med Mark samtidig med, at han søger for, at der ikke kan ske mere

8

Han slukker for koge kedlen og rykker den langt ind på bordet

9

Dennis løfter Marks arm højere end hjertet og beder Mark om at holde den der

10

Han fjerner de skarpe potteskår

11

Han fjerner forsigtigt den store køkkenkniv og sætter den i knivblokken

12

Mark har vredet om på sin fod og har skåret sig i armen, da han faldt

13

Dennis finder nødhjælpeskassen frem

14

Han tørrer andet op fra gulvet med et par viskestykker

15



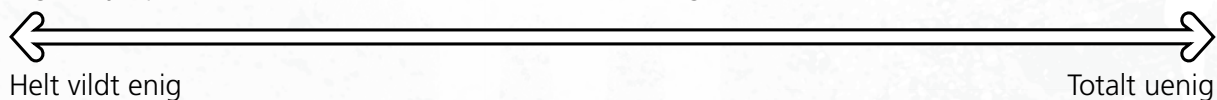
HVAD VIL DU GØRE? Vil du være tilskuer eller førstehjælper?

Der er sket en ulykke. En person er kommet til skade. Hvad vil du gøre?

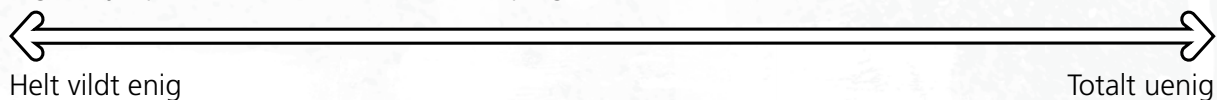
Læs de fem udsagn. Tænk dig godt om. Tag et standpunkt. Sæt kryds det sted på linjen, som passer til dit standpunkt.



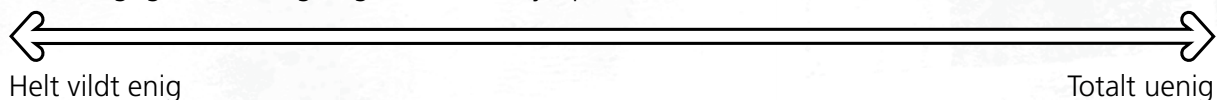
1. Jeg vil hjælpe, hvis min bedste ven kommer til skade og brækker armen.



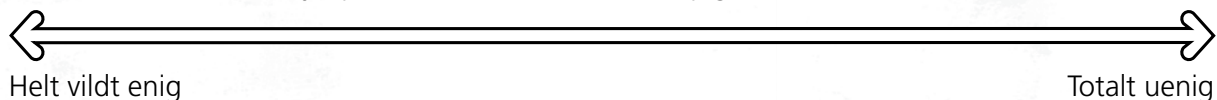
2. Jeg vil hjælpe, hvis en voksen falder om på gaden.



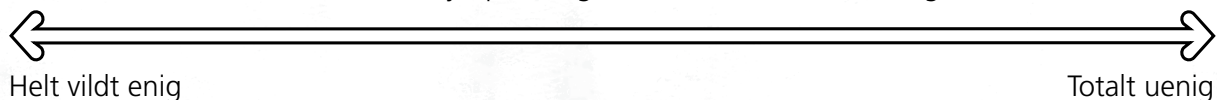
3. Det er vigtigt at børn og unge kan førstehjælpe.



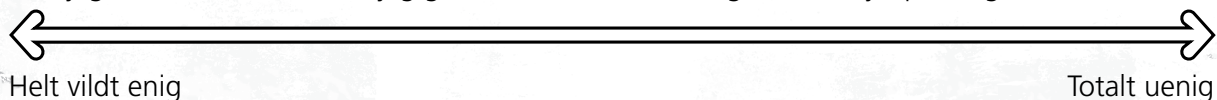
4. Man skal kunne førstehjælpe, hvis man skal være barnepige for sin lillebror eller for naboens børn.



5. Det er bedre at lade være med at hjælpe - så gør man i hvert fald ikke noget forkert.

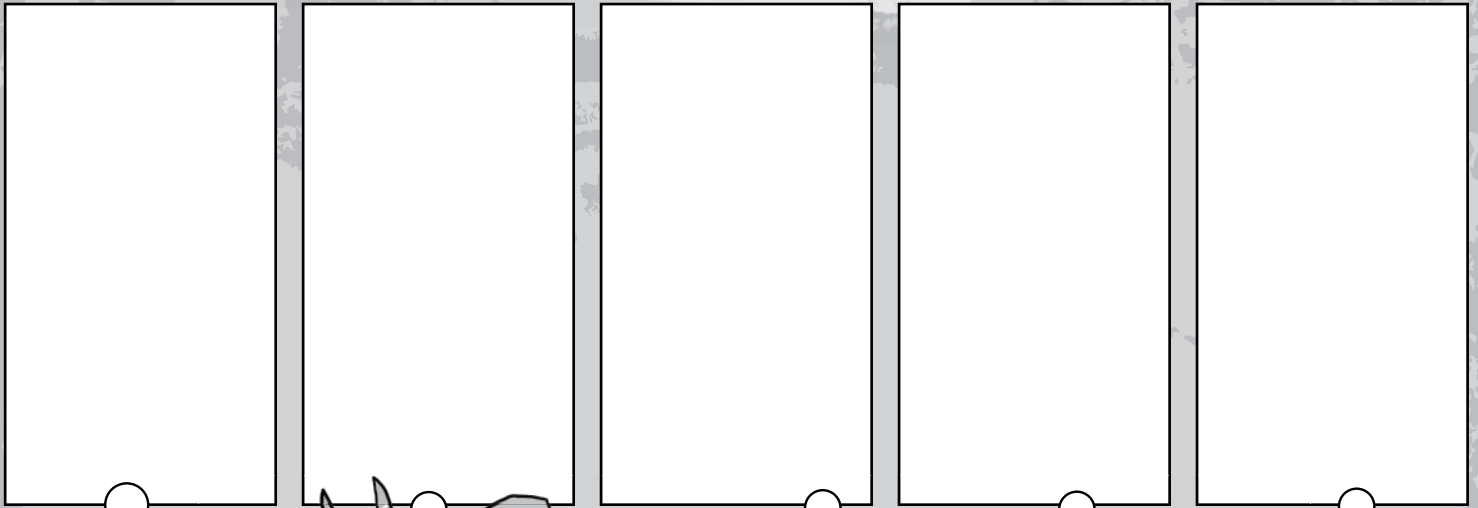


6. Hvis jeg kommer til skade, vil jeg gerne have, at der er nogen, som hjælper mig.

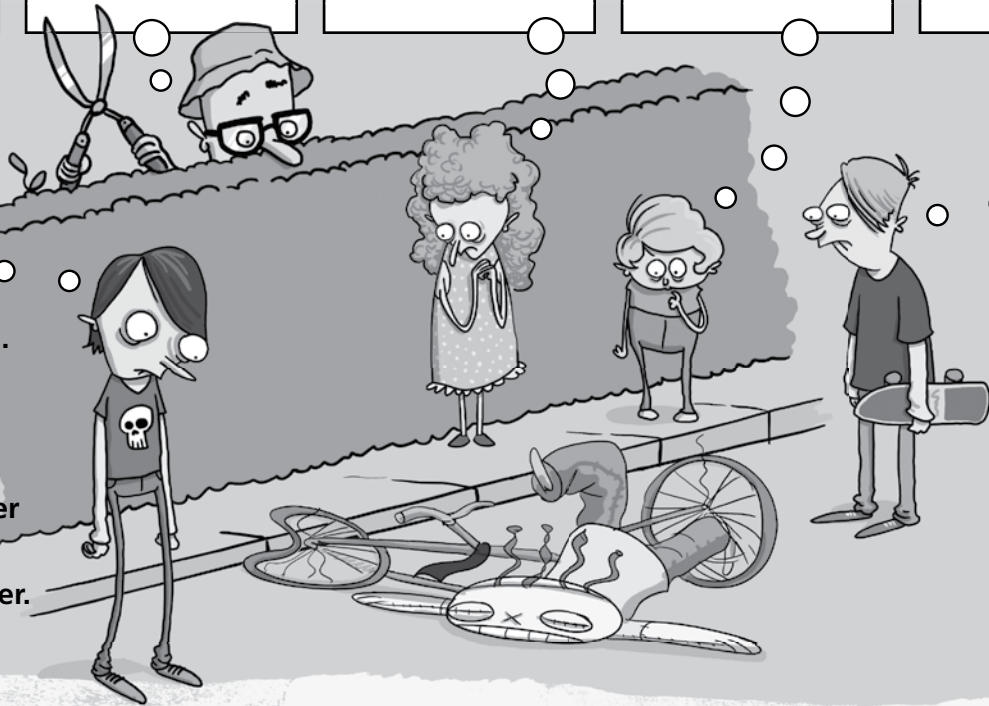


DER ER SKET EN ULYKKE

Nogen må gøre noget!



En person er væltet på cyklen.
Der er nogle som ser på:
en ældre dame
et par skoleelever
en havemand
og en skateborder.



1. Hvem tænker hvad? Skriv i tankeboblerne.

2. Hvem griber ind og hvorfor – tror du? _____

3. Hvorfor er der nogle, som ikke hjælper – tror du? _____

4. Hvad skal man gøre, hvis man vil hjælpe?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

TESTLABORATORIUM

I skal lave et testlaboratorium. Det er et sted, hvor de andre i klassen kan øve sig i at give førstehjælp.

- 1) Læs om jeres emne i elevbogen.
- 2) Tal med hinanden og find ud af, hvordan jeres laboratorium skal være.
- 3) Krav: Der skal være en trin for trin-plakat.
Der skal være et stort skilt med navnet på jeres laboratorium
- 4) Tegn en grundplan her:



A large, empty rectangular box with a slightly torn edge, intended for drawing a floor plan for the test laboratory.

- 5) Skriv en liste med de ting I skal bruge.

A large, empty rectangular box with a slightly torn edge, intended for writing a list of materials to be used in the laboratory.

- 6) Skriv arbejdssedler:

Opgave:

Ansvarlig:

Opgave:

Ansvarlig:

Opgave:

Ansvarlig:

Opgave:

Ansvarlig:

TRIN FOR TRIN – pusleri

Der er sket en fejl

Trykkeriet er kommet til at rode tingene sammen.
Kan du hjælpe med at få orden på det?

- 1) Klip brikkerne ud
- 2) Læg dem i bunker så de passer sammen
- 3) Læg dem i den rigtige rækkefølge
- 4) Lim dem op på papir

Bevidstløs

- __ Svarer han? Mumler han eller bevæger han lidt?
- __ Tilkald hjælp: Få fat i en voksen og ring 1-1-2
- __ Hvis han ligger slap hen og ikke svarer, er han bevidstløs
 - __ Er han bevidstløs?
 - __ Sig hans navn højt og tydeligt
 - __ Så skal du lægge ham i stabilt sideleje
 - __ Bliv hos ham, og pas på ham, indtil ambulancen kommer
 - __ Tag fat i hans skulder. Rusk let i ham.

Noget galt i halsen

- __ Tag fat om personen.
Hænderne skal være lige ud for navlen.
Træk ind og op imod dig selv fem gange
- __ Skift imellem slag i ryggen og tryk i maven, indtil problemet er løst
- __ Hvis det ikke hjælper, skal du skifte teknik
- __ Slå personen fem gange i ryggen.
Det skal være hårdt – men ikke alt for hårdt!

Førstehjælpens fire hovedpunkter

- __ Tilkald hjælp
- __ Vurder personen
- __ Giv førstehjælp
- __ Skab sikkerhed

Stabilt sideleje



- __ Sørg for, at det bøjede ben ligger, som vist her
- __ Bøj hans hoved let bagover
- __ Læg den nærmeste arm som et stort L
- __ Den anden arm skal ind over ham.
Læg håndryggen mod hans kind.
- __ Læg ham på ryggen
- __ Træk det modsatte knæ op og ind mod dig selv.
Så ruller han i ind imod dig

TAG EN TEST!

Her er en test i førstehjælp. Alle svarene står i elevhæftet. Du må godt øve dig, så du kan få en hurtig tid. Du skal kunne svare rigtigt på alle spørgsmål, og din tid skal skrives på dit kørekort i førstehjælp.

1) Hvis et insekt-stik hæver meget, skal du:

- a) Lade som ingenting
- b) Gå til lægen
- c) Ringe 1-1-2

2) Hvorfor får man en bule, når man slår hovedet?

- a) Så andre kan se, at man har slået sig.
- b) Fordi der går hul på nogle små blodårer.
- c) Fordi hudcellerne udskiller en beskyttende væske.

3) Hvad sker der, når der går hul på en pulsåre?

- a) Så løber blodet stille ud.
- b) Blodet vælter ud af såret.
- c) Det ligesom sprøjter ud.

4) Hvis din søster har drukket noget giftigt, skal du få hende til:

- a) At kaste op
- b) At drikke noget mælk
- c) At holde sig i bevægelse

5) Hvad står RICE for?

- a) Renlighed, Is, Tryk/Pres, Elastikbind?
- b) Ro, Indsprøjtning, Compression og Elastikbind?
- c) Ro, Is, Tryk/Pres og Elevation

6) En besvimeret person skal lægges i stabilt sideleje fordi:

- a) Så ligger han godt
- b) Så falder han nemmer til ro
- c) Så bliver han ikke kvalt

7) Hvad skal du gøre, når der er en, som besvimer?

- a) Tage med ham til lægen?
- b) Få ham til at drikke noget vand?
- c) Ringe 1-1-2?

8) Hvis din bedste veninde har fået noget galt i halsen, skal du slå hende i ryggen:

- a) Tre gange?
- b) Fem gange?
- c) Syv gange?

9) Du må man ikke flytte en, som har brækket benet, fordi:

- a) Det kan gøre smadder ondt?
- b) Benet kan brække endnu mere?
- c) Fordi knoglen kan skære hul på en blodåre

10) Hvor lang tid skal man køle en forstuvet hånd med en ispose?

- a) Ti minutter
- b) Tyve minutter
- c) En halv time

11) Hvis du knækker et stykke af en tand skal du til tandlægen. Hvad skal du gøre med stumpen?

- a) Tage den med i en skolemælk.
- b) Tage den med og holde den varm i din hånd
- c) Tage den med i en plasticpose.

12) Hvad er rækkefølgen af "Førstehjælpens fire hovedpunkter"?

- ___ Tilkalde hjælp.
- ___ Passe på at der ikke sker mere.
- ___ Give førstehjælp.
- ___ Undersøge, hvad er der sket med personen.

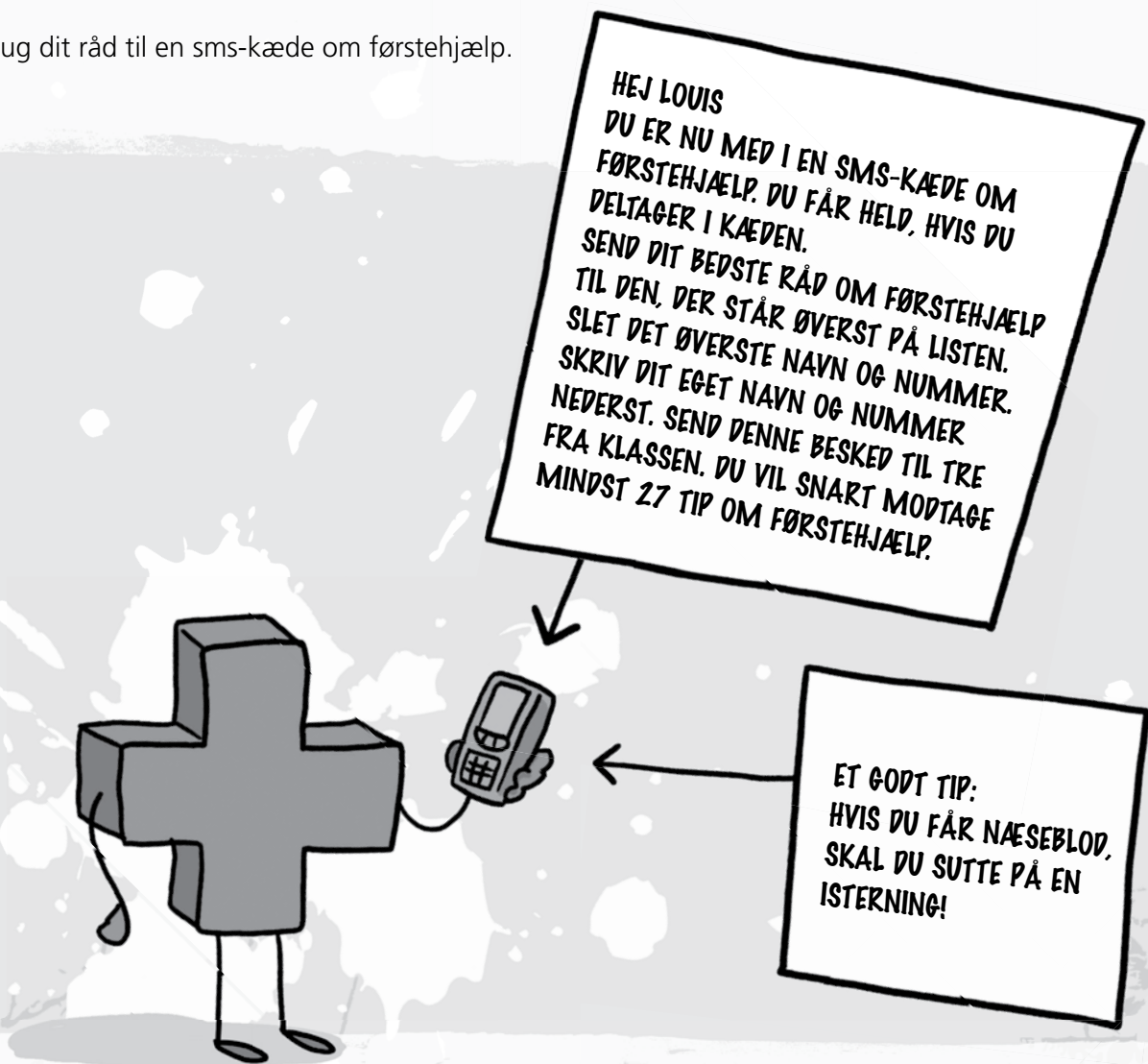
DIT BEDSTE TIP OM FØRSTEHJÆLP – en sms-kæde i klassen

1) Tænk dig godt om. Kig i bogen: Hvad er de bedste ting, du har lært om førstehjælp?
Skriv de tre vigtigste ting her:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Vælg en af de tre ting. Skriv den om til et godt råd:

2) Brug dit råd til en sms-kæde om førstehjælp.



3) Hvor mange tip modtog du? _____

4) Skriv dem op på en liste.

5) Lav en tegning til det råd, du synes bedst om.

Må vi ikke lave te til klassens time?

Signe og dig har fået lov til at være inde i frikvarteret. I skal lave te og skære kage til klassens time. Der er fuld gang i arbejdet. Vandet koger, og Signe tager kedlen for at hælde vand på tekanden. Pludselig skriger hun højt: "Av, av, av!" Hendes hånd er helt rød. Hun har hældt kogende vand over sin hånd.

Han blev helt blå i hovedet!

Det er spisefrikvarter. Typisk: Hr. Mortensen har glemt sin madpakke og er gået på lærerværelset for at hente den. Sebastian fjoller som sædvanlig. I dag siger han lyde med mad i munden. Det er smadder ulækkert, og det lyder fuldstændig som om, han er ved at blive kvalt.

– Nu ser I at det ikke er for sjov: Sebastian har fået noget galt i halsen og er ved at blive kvalt.

Lige i stødet!

Mikkel og dig har den sure pligt at være ugens ordens-dukse.

Der er nok at se til. Der skal både fejes og tørres tavle. Mikkel er hurtig til at tørre tavlen og vil så lige ordne noget ved mikroovnen. Du ser ikke, hvad der sker, men hører en underlig lyd.

Han står underligt slap ind over mikroovnen.

Fuld fart på fodbolden!

Endelig! Fri fra skole. Hjem og spille fodbold. Du har fuld fart på og er lige i hælene på Emil. Han rækker ud efter håndtaget for at slå gadedøren op. Han kikser, så du tonser sammen med ham lige ind i døren.

Der lyder et brag, da glasset i døren smadrer.

"Av! Hjælp, jeg bløder", skriger Emil.

Du ser til din store rædsel, at blodet sprøjter fra hans underarm.

Sigter godt, men rammer skidt!

Endelig har Leonardo, Lirim og dig fået overtalt de voksne til tage ud og skyde med Paint Ball.

I er langt ude på banen. Der godt gang i kampen, da Leonardo snubler over en stor gren.

Han falder tungt og bliver liggende helt slap.





Må vi ikke lave te til klassens time?

Fjern kedlen med kogende vand.

Få Signe ud på toilettet og skyl hånden med køligt vand.

Få fat i en voksen: Råb om hjælp. Ring efter hjælp.

Bliv ved med at skylle i en halv time eller ind til det ikke gør ondt.

Han blev helt blå i hovedet!

Slå Sebastian fem gange hårdt i ryggen.

Hvis det ikke hjælper, skal du stille dig bag ham og tage omkring ham.

Når hænderne er lige ud for navlen, skal du trække ind og op imod dig selv fem gange.

Skift mellem de to ting og få fat i en voksen.

Hvis Sebastian besvimer, skal I ringe 1-1-2.

Sebastian skal til lægen, hvis I har trykket ham i maven.

Lige i stødet!

Du må ikke røre ved ham før du har slukket for strømmen.

Undersøg om Mikkel er bevidstløs ved at ruske let i ham og tale til ham.

Hvis Mikkel er bevidstløs, skal han lægges i stabilt sideleje.

Råb om hjælp og ring 1-1-2.

Bliv hos Mikkel og tal beroligende til ham indtil ambulancen kommer.

Fuld fart på fodbolden!

Du skal fjerne de største stykker glas og sætte begge tommelfingre i såret.

Løft Emils arm med såret så højt som muligt.

Råb om hjælp, og få en til at ringe 1-1-2.

Bliv ved med at trykke dine fingre i såret, indtil ambulancen ankommer.

Eller lav en trykforbinding med et tørklæde.

Du skal berolige og trøste Emil, mens I venter.

Sigter godt, men rammer skidt!

Undersøg om Leonardo er bevidstløs ved at ruske let i ham og tale til ham.

Hvis Leonardo er bevidstløs, skal han lægges i stabilt sideleje.

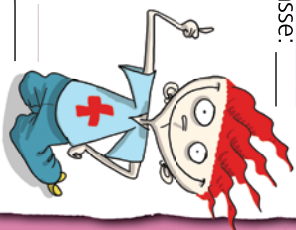
Råb om hjælp, og ring 1-1-2.

Du kan sende Lirim af sted for at hente en voksen.

Bliv hos Leonardo og tal beroligende til ham, indtil ambulancen ankommer.

KØREKORT TIL FØRSTEHJÆLP

Navn: _____ Klasse: _____
 Skole: _____
 Dato: _____
 Underskrift: _____



Indehaveren af dette bevis har gennemført et kursus i førstehjælp for børn mellem 10 og 12 år.

Nr.	Førstehjælp	OK
1	Førstehjælpens fire hovedpunkter	
2	Bevidstløs	
3	Stabilt sideleje	
4	Noget galt i halsen	
5	Blødninger	
6	Brækket arm/ben	
7	Buler og hjernerystelse	
8	Forstuvning	
9	Forgiftning	



Samleanvisning

- 1) Klip kortet ud
- 2) Fold det på langs på den lange led. Kortet kan evt. lamineres
- 3) Fold kortet igen

KØREKORT I FØRSTEHJÆLP for 10 til 12-årige

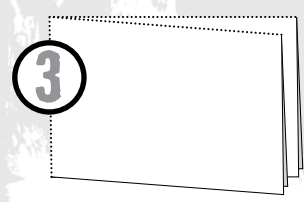
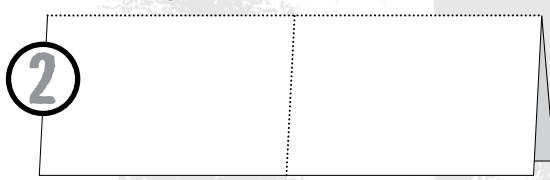
Navn: _____



10	Skoldning	
11	Næseblod	
12	Tandskader	
13	Insektstik	
14	Bid	
15	Test i førstehjælp antal rigtige	
16	Test i førstehjælp: tid	



Lærerens underskrift: _____



SKRIV VIDERE PÅ ET ANSLAG!

Her er starten på en historie:

Det er tirsdag. Zaina er på vej hjem fra skole, da hun hører nogle høje knald og brag fra den næste gade. Pludselig kommer en bil fræsende omkring hjørnet med hvinende dæk. Zaina springer forskrækket ind til siden og mærker, at hendes hjerte dunke vildt. Da hun kommer rundt om hjørnet, ser hun en mand sidde på jorden. Det bløder fra hans lår.

Manden har brug for hjælp. Du skal fortsætte historien. Fortæl om, hvordan Zaina udnytter sin viden om førstehjælp og redder manden.



Her kan du lave noter til historien:

Årstid:

Tid på dagen:

Personer, navne, alder, type osv:

Skitse over stedet:

Skriv historien i dit hæfte eller på computer

SKRIV HISTORIEN TIL EN SLUTNING!

Her er slutningen på en historie:

...Casper kigger træt på cyklen. Man kan godt se at den er blevet ramt af en lastbil. "Godt jeg lige har haft førstehjælp i skolen", tænker Casper, "så jeg vidste, hvad jeg skulle gøre for at hjælpe pigen." Han glæder sig til komme hjem og fortælle mor, hvad der er sket.

Der er sket en ulykke: En lastbil og en pige på cykel! Hvad er der sket med pigen? Og med chaufføren? Hvordan skete ulykken? Hvem gav førstehjælp, og hvordan gjorde de?

Du skal skrive en historie, der passer til slutningen. Fortæl om, hvordan Casper er med til at hjælpe.

Her kan du lave noter til historien:

Årstid:

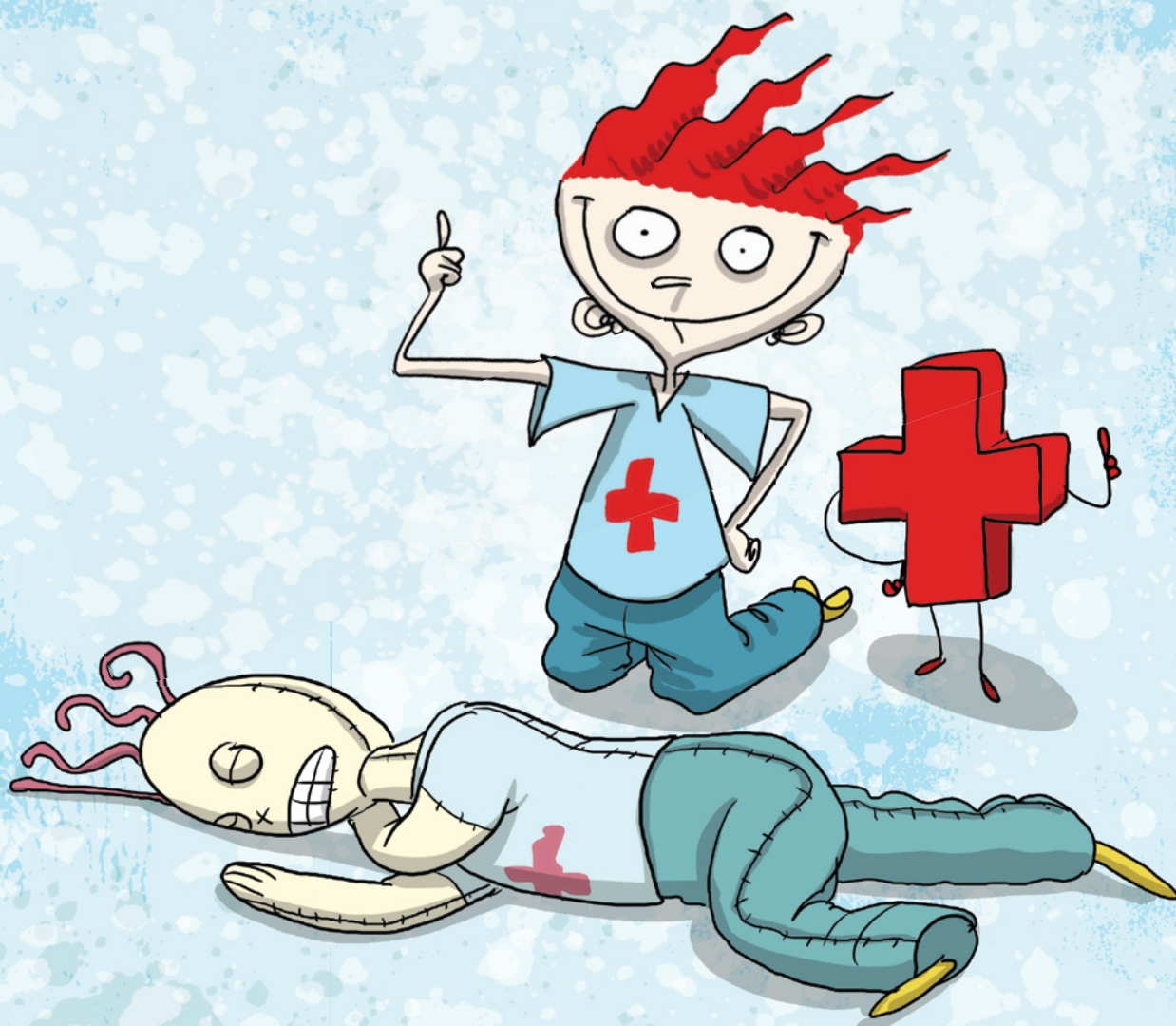
Personer, navne, alder, type osv:

Tid på dagen:

Skitse over stedet:

Skriv historien i dit hæfte eller på computer





Dansk Røde Kors 

Skoletjenesten
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
Tlf.: 35 25 92 00
Fax: 35 25 92 92
www.drk.dk/skole
Email: skoletjenesten@drk.dk