



FØRSTEHJÆLPS- STJERNELOB

- en udendørsaktivitet

FØRSTEHJÆLPS- STJERNELØB

- en udendørsaktivitet

Materialet består af denne lærervejledning og en plakat, som kan tilgås her: rodekors.dk/skole/foerstedhjuelpsstjerneloeb
Materialet er målrettet 3.-4. klasse.

Materialet er gratis.

Redaktionen er afsluttet april 2021.

Redaktion: Inge Skaarup Andersen.

Grafisk design: Tina Schembecker - eye-on-you.com

Forsidefoto: Marian Fil, Shutterstock

Røde Kors

Blegdamsvej 27
2100 København Ø
skoletjenesten@rodekors.dk

Find flere undervisningsmaterialer om førstehjælp her:

rodekors.dk/skole/webshop

rodekors.dk/skole





FØRSTEHJÆLPS-STJERNELØB

- en udendørsaktivitet

Formål: At eleverne bliver fortrolige med grundlæggende førstehjælp gennem førstehjælpens fire hovedpunkter, og at de kan handle hensigtsmæssigt i en mindre ulykkesituation.

Faglige mål og klassetrin: Materialet opfylder de faglige mål efter 3. klassetrin i det tværgående emne færdselslære (delemnet ulykkeshåndtering). Materialet er målrettet 3. og 4. klasse, men kan også bruges i 5.-6. klasser, som endnu ikke har beskæftiget sig med førstehjælp.

Tidsforbrug: 90 min.-120 min.*

*Du kan udvide tidsforbruget ved at lave mere afstand til posterne/bruge mere tid på diskussion/afprøvning af stabilt sideleje.

Materialer

- Plakat – download her: rodekors.dk/skole/foerstehjaelpsstjerneloeb
- Poster (kopiark bagerst i materialet).
- Kort gennemgang af førstehjælpens fire hovedpunkter og stabilt sideleje: rodekors.dk/skole/temaer/foerstehjaelp/de-fire-hovedpunkter og rodekors.dk/skole/temaer/foerstehjaelp/sideleje
- Plastikcharteks til poster + snor til ophæng.
- Evt. en tusch til at skrive på plakaten.

Forberedelse

- Print plakat.
- Print poster i fem eksemplarer.
- Læs materiale om førstehjælpens fire hovedpunkter og stabilt sideleje, hvis du har behov for det.
- Hæng de fem poster op (posterne skal være synlige).

Sådan afvikles løbet

1. Saml alle elever udenfor. Fortæl, at vi skal lære lidt om førstehjælp og ud på et lille løb. Forslag til opvarmings spørgsmål:

- Hvad er førstehjælp?
- Hvem kan yde førstehjælp? (Det kan alle)
- Hvorfor skal vi alle kunne førstehjælp?
- Hvorfor er det vigtigt, vi hjælper folk, som har brug for førstehjælp?
- Er der nogen, som har prøvet at give førstehjælp (eller kender nogen, der har)?
- Er der noget, vi er bange for, når vi skal yde førstehjælp? (Det er ok at være bange, men vi kan alle kalde på hjælp, og nu lærer vi lidt om, hvordan vi hjælper, når nogle har brug for vores hjælp)

Er du interesseret i mere førstehjælp?

Bestil undervisningsmateriale om førstehjælp:

rodekors.dk/skole/webshop

Bestil et førstehjælpskursus til lærerne på skolen:

rodekors.dk/foerstehjaelp-skursus-skole



- Hvad betyder selvtillid ift at turde hjælpe?

2. Vis og gennemgå plakat med førstehjælpens fire hovedpunkter med fokus på:

Skab sikkerhed:

- **Hvordan skaber man sikkerhed?**
Svar: Det er forskelligt fra ulykke til ulykke. El – sluk for strømmen. Trafik – få den, som er kommet til skade, væk fra vejbanen uden selv at komme til skade.
- **Hvorfor er det vigtigt at skabe sikkerhed – hvad skal man være opmærksom på?**
Svar: For ikke selv at komme til skade, og for at ulykken ikke bliver større, skal man være opmærksom på fare.

Vurder personen:

- **Hvorfor skal man vurdere personen, som er kommet til skade?**
Svar: For at vurdere om du skal ringe 1-1-2 og herefter for at kunne svare på alarmcentralens spørgsmål. Du er deres øjne på ulykkesstedet (forklar, hvad alarmcentralen er. Eleverne møder ordet på en af posterne).

Gennemgå vurdering af personen:

- Du undersøger, om personen er bevidstløs – rusk let i skuldre, tal højt og tydeligt (forklar, hvad bevidsthed/bevidstløs er. Eleverne møder ordet igen på posterne) . Trækker personen vejret frit? Er personen ved at blive kvalt? Se, føl og lyt efter om personen trækker vejret. Bløder personen? Er personen bleg?
- Bed evt. eleverne om at stå stille og lægge en hånd på brystet. Bed dem om at mærke og lytte til deres egen vejrtrækning: Hvordan er den? Normal vejrtrækning er rolig og stille. Hivende, hvæsende vejrtrækning er ikke normal vejrtrækning.

Tilkald hjælp:

- **Hvordan tilkalder man hjælp?**
Svar: Råber, ringer 1-1-2 (alt efter ulykkens omfang).
- **Hvem ringer man til, hvad er vigtigt at sige?**
Svar: Alarmcentralen. Her fortæller man, hvad der er sket, hvor det er sket, og hvor mange er der kommet til skade.

Giv førstehjælp:

- Hvis en person ikke er ved bevidsthed, men trækker vejret og ikke har store



blødninger, lægger man personen i stabilt sideleje. **Spørg eleverne:**

Ved I, hvad stabilt sideleje er, og hvorfor man gør det?

Svar: For at holde luftvejene fri, så tungen enten ikke glider tilbage i halsen eller opkast ikke kan komme ud.

- Hvis Corona-situationen tillader det: Demonstrer på en elev, som er ok med at være "forsøgskanin". Det er vigtigt at få personen ned at ligge, om på siden og have åbne luftveje: Hovedet tiltes bagover, og det sikres, at personen fortsat trækker vejret normalt (se, føl, lyt).
- Gør det en gang til, hvor du lader eleverne hjælpe hinanden med at instruere dig.

3. Opsamling: Hvorfor er rækkefølgen vigtig i førstehjælpens fire hovedpunkter?

Svar: Man kan yde en kæmpestor hjælp, hvis man ved, hvad man skal gøre først for at hjælpe bedst.

4. Herefter gør du klar til at sende eleverne ud på løbet. Eleverne deles ind i fem hold á tre til seks elever. Giv dem gerne et holdsymbol fx et tal eller farve på hånden. Alle fem poster er ens, og grupperne løser alle sammen den samme opgave på samme tid. Først 1, så 2, 3, 4 og 5. Rækkefølgen er vigtig.

5. Send holdene ud. Der skal være ét hold pr. post. Eleverne vender tilbage efter hver post, og I laver en fælles opsamling. Lad alle grupper komme ud til alle fem poster, så de også får motion. Efter hver opsamling, så sig til grupperne, hvilken opgave, der er den næste, de skal løse.

SVAR PÅ POSTERNE I STJERNELØBET

OPGAVE 1: SKAB SIKKERHED

Hvilken rækkefølge er rigtig?

- A) Giv førstehjælp, vurder personen, tilkald hjælp, skab sikkerhed.
- B) Skab sikkerhed, tilkald hjælp, giv førstehjælp, vurder personen.
- C) **Skab sikkerhed, vurder personen, tilkald hjælp, giv førstehjælp.**

Spørg eleverne, hvad de har svaret og hvorfor.

Svar: C er det rigtige svar. Vi vil ikke gøre ulykken større og/eller selv komme til skade, så kan man jo ikke hjælpe nogen. Vi vurderer personen/personerne, som er kommet til skade, så vi ved, om der er behov for en ambulance, og hvad vi skal sige til dem (fx om der er mange, som er kommet til skade, og der derfor er brug for flere ambulancer). Så kalder vi på hjælp, vi råber og/eller ringer 1-1-2, og herefter giver vi førstehjælp.

Send dem ud til opgave 2.

**OPGAVE 2: VURDER PERSONEN**

Du går en tur i skoven og ser en kvinde ligge på stien lidt foran dig. Hvad gør du?

- A) Det er ikke en, du kender. Du går videre.
- B) Du kigger dig omkring. Der er ingen fare. Du løber over til kvinden. På vejen tjekker du, at der ikke er grene/træer eller andet, som kan være farligt for jer.
- C) **Du rusker let i kvindens skuldre. Du råber "HALLO" for at undersøge tre ting: Er kvinden ved bevidsthed? Trækker hun vejret? Bløder hun?**
- D) Du vender om og løber hjem. Her fortæller du, hvad du har set.

Spørg eleverne, hvad de har svaret og hvorfor.

Svar: C er rigtigt. Man undersøger, om personen er ved bevidsthed ved at råbe HALLO og ruske i skulderne. Herefter undersøger man om, der er noget, der gør, at hun ikke kan trække vejret? Trækker hun vejret? Bløder hun? Er hun bleg?

Det er rigtig godt, hvis eleverne har husket først at "skabe sikkerhed" fx ved at kigge sig for, da de løb over til kvinden.

Send eleverne ud til opgave 3.

OPGAVE 3: TILKALD HJÆLP

Kvinden, du fandt på skovstien, trækker vejret og bløder ikke. Du råber og rusker hende i skulderne, men kan ikke få kontakt.

Nu skal du have fat i noget hjælp. Men der kommer ikke nogen, når du kalder efter hjælp. Du skynder dig derfor at ringe efter en ambulance.

1. Hvilket nummer skal man ringe til, hvis man skal have fat i en ambulance?
2. Hvad er vigtigt at fortælle, når man ringer efter en ambulance?
 - A) Hvad du hedder, og at der er sket en ulykke?
 - B) **Hvad der er sket, hvor det er sket og hvor mange som er kommet til skade?**
 - C) Hvad der er sket, hvis skyld det er?

Spørg eleverne, hvad de har svaret og hvorfor.

Svar: 1-1-2 og B er de rigtige svar. Men alarmcentralens personale er uddannet i at spørge folk, så hvis du ikke lige kan huske det, gør det ikke noget. De skal nok spørge om de ting, de har brug for at vide.



Send eleverne ud til opgave 4.

OPGAVE 4: GIV FØRSTEHJÆLP

Kvinden fra før trækker vejret og bløder ikke. Men hun er stadig ikke ved bevidsthed.

Du har ringet 1-1-2. Her har du fortalt: Hvad der er sket. Hvor det er sket. Hvor mange, som er kommet til skade. Personen på alarmcentralen fortæller, at der er en ambulance på vej. Hvad gør du:

- A) Tænker, at det er fint. De har styr på det. Du vil ikke komme for sent til aftensmaden. Du skynder dig hjem.
- B) **Lytter til, hvad personen på alarmcentralen siger. Du gør, som hun siger.**
- C) Du vil spare strøm på din telefon. Du slukker derfor for den.

Spørg eleverne, hvad de har svaret og hvorfor.

Svar: B er korrekt, personalet på alarmcentralen er uddannet i at hjælpe dig med at give førstehjælp.

Send eleverne ud til opgave 5.

OPGAVE 5: VÆR EN GOD VEN

Din sidekammerat har set en ulykke. Hvad gør du?

- A) **Lægger forsigtigt din hånd på hendes skulder og spørger: "Er du OK?"**
- B) Tænker, hun ikke vil tale om det, så du gør ikke noget.
- C) Siger det til en voksen.

Spørg eleverne hvad de har svaret og hvorfor.

Svar: A er korrekt, men hvis man ikke har mod på at spørge, er det altid godt at fortælle det til en voksen.

OPSAMLING EFTER STJERNELØBET

1. Saml alle elever og spørg: Hvad er det vigtigste ved førstehjælp? Hvilken rækkefølge er den rigtige?
Gentag sammen førstehjælpens fire hovedpunkter og slut af med at understrege:
 - at vi alle kan redde liv
 - nummeret til alarmcentralen er 1-1-2, hvor de altid kan hjælpe en til at hjælpe
 - hvis man har hjulpet nogen, at det meget vigtigt, at man bagefter taler med nogen om sin oplevelse.
2. Bed eleverne sammen finde et førstehjælpsråd, som tilføjes plakaten. I kan også skrive klassens navn på plakaten, som efterfølgende kan hænge i jeres klasselokale.
3. Hvis der er tid (og hvis Corona-situationen tillader det), så bed eleverne øve stabilt sideleje på hinanden.



POSTER TIL FØRSTEHJÆLPS- STJERNELØB

OPGAVE 1: SKAB SIKKERHED

Hvilken rækkefølge er rigtig?

- A. Giv førstehjælp, vurder personen, tilkald hjælp, skab sikkerhed.
- B. Skab sikkerhed, tilkald hjælp, giv førstehjælp, vurder personen.
- C. Skab sikkerhed, vurder personen, tilkald hjælp, giv førstehjælp.

OPGAVE 2: VURDER PERSONEN

Du går en tur i skoven og ser en kvinde ligge på stien lidt foran dig. Hvad gør du?

- A. Det er ikke en, du kender. Du går videre.
- B. Du kigger dig omkring. Der er ingen fare. Du løber over til kvinden. På vejen tjekker du, at der ikke er grene/træer eller andet, som kan være farligt for jer.
- C. Du rusker let i kvindens skuldre. Du råber "HALLO" for at undersøge tre ting: Er kvinden ved bevidsthed? Trækker hun vejret? Bløder hun?
- D. Du vender om og løber hjem. Her fortæller du, hvad du har set.

OPGAVE 3: TILKALD HJÆLP

Kvinden, du fandt på skovstien, trækker vejret og bløder ikke. Du råber og rusker hende i skulderne, men kan ikke få kontakt.

Nu skal du have fat i noget hjælp. Men der kommer ikke nogen, når du kalder efter hjælp. Du skynder dig derfor at ringe efter en ambulance.

1. Hvilket nummer skal man ringe til, hvis man skal have fat i en ambulance?
2. Hvad er vigtigt at fortælle, når man ringer efter en ambulance?
 - A. Hvad du hedder, og at der er sket en ulykke?
 - B. Hvad der er sket, hvor det er sket og hvor mange som er kommet til skade?
 - C. Hvad der er sket, hvis skyld det er?

OPGAVE 4: GIV FØRSTEHJÆLP

Kvinden fra før trækker vejret og bløder ikke. Men hun er stadig ikke ved bevidsthed.

Du har ringet 1-1-2. Her har du fortalt: Hvad der er sket. Hvor det er sket. Hvor mange, som er kommet til skade. Personen på alarmcentralen fortæller, at der er en ambulance på vej. Hvad gør du:

- A. Tænker, at det er fint. De har styr på det. Du vil ikke komme for sent til aftensmaden. Du skynder dig hjem.
- B. Lytter til, hvad personen på alarmcentralen siger. Du gør, som hun siger.
- C. Du vil spare strøm på din telefon. Du slukker derfor for den.

OPGAVE 5: VÆR EN GOD VEN

Din sidekammerat har set en ulykke. Hvad gør du?

- A. Lægger forsigtigt din hånd på hendes skulder og spørger: "Er du OK?"
- B. Tænker, hun ikke vil tale om det, så du gør ikke noget.
- C. Siger det til en voksen.