

Lærervejledning

Dansk Røde Kors 

Førstehjælp

Hvad gør du?

Førstehjælp
for børn
10-12 år



Kære undervisere

Dansk Røde Kors har opfordret os, en sygeplejerske og en sundhedsplejerske, til at udarbejde dette undervisningsmateriale ud fra tidligere erfaring fra et pilotprojekt "Førstehjælp i skolen".

Materialet er beregnet til 6 timers førstehjælpsundervisning for børn i 4. - 6. klasse.

Undervisningsmaterialet består af:

- * Grundbog i Førstehjælp
- * Lærervejledning
- * Elevhæfte

Undervisningen er baseret på **Dansk Røde Kors' grundbog i førstehjælp**, der skal bruges som baggrundsviden og opslagsbog for underviseren. Enkelte ting står kun i lærervejledningen.

Dansk Røde Kors har ligeledes udgivet et sæt materialer beregnet til 4 timers førstehjælpsundervisning for børn i 1. - 3. klasse.

Vi håber, du vil få lige så megen glæde, morskab og frem for alt viden ud af undervisningen, som vi fik. Vore elever blev meget hurtigt grebet af førstehjælpen.

Med venlig hilsen

Kirsten og Anne

Bestilling af materialer:

Elevhæftet er gratis, men der vil blive opkrævet 50 kr. pr. forsendelse til dækning af porto og ekspeditionsgebyr.
• Grundbog i Førstehjælp kan købes.

Dansk Røde Kors, Blegdamsvej 27, Postboks 2600, 2100 København Ø, www.redcross.dk
Ekspeditionen, Telefax 35 25 92 49, Telefon 35 25 93 93, E-mail: ekspedition@redcross.dk

Udgivet af: Dansk Røde Kors, januar 1997. Revideret 2001

Forfatter: Sundhedsplejerske Anne Bastue, sygeplejerske Kirsten Sihm.

Back Up: Sygeplejerske, uddannelseskonsulent Kirsten Hales, Dansk Røde Kors. **Illustrator:** Claus Riis.

Lay-out: Bo Sørensen. **Tryk:** Bogtrykkeriet Skive. **Udgivet med støtte** fra undervisningsministeriet.

ISBN: 87-85026-15-8. © Dansk Røde Kors 2001.

Lektionsoversigt

4

Lektion 1

Kort introduktion
Førstehjælpens 4 hovedpunkter

6

Lektion 2

Gennemgang af livsvigtige organer
Hjerne - hjerte og kredsløb - lunger og
vejrtrækning
Trinvis førstehjælp til bevidstløse

7

Lektion 3

Gennemgang af førstehjælpen til følgende ulykker:
Drukning
Noget galt i halsen
Hjernerystelse
Buler
Snitsår
Hudafskrabning
Brækket arm / ben
Forstuvning

9

Lektion 4

Gennemgang af førstehjælpen til følgende ulykker:
Forbrænding
Forgiftning
Næseblod
Tandskader
Stik
Splinter
Bid
Klemt finger

11

Lektion 5

Rollespil

11

Lektion 6

Fremlægning af rollespil

Elevhæfte og lærervejledning sammenholdes, når de forskellige lektioner forberedes. "Baggrundsviden" refererer til emnerne i Dansk Røde Kors grundbog "Førstehjælp".

Formål

At eleverne får så meget at vide om førstehjælp, at de tør og føler sig i stand til at handle / yde hjælp i forskellige situationer, både til sig selv og andre.

3

Lektion 1

Kort introduktion

Baggrundsviden: Læs under “Hvad er førstehjælp”.

Fortæl eleverne, at det er vigtigt, at de kan hjælpe sig selv og andre ved små og store ulykker. Når de har lært, hvordan de skal gøre i forskellige situationer, vil de ikke være bange for selv at handle.

Undervisningen består af en del praktiske øvelser, og eleverne vil få mulighed for at lave rollespil i lektion 5 og 6.

Førstehjælpens 4 hovedpunkter

Baggrundsviden: Læs under “Førstehjælpens 4 hovedpunkter”.

Elevhæftet side: 4

Illustrér eventuelt emnet ved hjælp af nedenstående rollespil.

Rollespil.

Med udgangspunkt i det lokale miljø, beskrives hvordan en person krydser vejen uden at se sig for og bliver kørt over. For eksempel en elev, der har travlt en morgen. Personen, der bliver kørt over skal ligge tilsyneladende livløs, gerne på siden eller på ryggen. Du agerer førstehjælper, finder personen og viser, hvad man gør.

Det er selvfølgelig bedst, hvis I er 2 lærere så den ene kan lege tilskadekommen. Ellers må du bruge en elev.

Gå langsomt frem og forklar, hvad du gør.

1. Stands ulykken

Stands trafikken ved enten at sætte advarselstrekant op eller brug en tilskuer til at standse trafikken.

2. Giv livreddende førstehjælp

Trinvis førstehjælp til bevidstløs

- undersøg om han er bevidstløs -tal, rusk-. Sig: Han er bevidstløs.
- undersøg om han trækker vejret. Skab frie luftveje -se, føl, lyt-. Sig: Han trækker vejret.
- læg ham i aflåst sideleje.

3. Tilkald hjælp

Ring til alarmcentralen 1-1-2, og giv oplysninger ud fra de 4 H'er.

4. Giv almindelig førstehjælp

Gå tilbage til den tilskadekomne, kontrolér om han stadig trækker vejret, tal til ham selv om han stadig er bevidstløs. Forklar at hjælpen er på vej. Læg en jakke eller lignende over ham.

Hjælpemidler

- Advarselstrekant
- Telefon
- Tæppe, jakke

Repetition af de 4 hovedpunkter

1. Stands ulykken

Her nævnes, hvordan man standser forskellige typer af ulykker.

2. Giv livreddende førstehjælp

At stoppe en pulsåreblødning, at skabe frie luftveje, at lægge en bevidstløs i aflåst sideleje kan redde liv.

3. Tilkald hjælp

På baggrund af en opdigtet ulykke, trykker en elev på en øvetelefon 1-1-2.

Læreren er alarmcentral, og eleven skal fortælle

- Hvor ulykken er sket,
- Hvad der er sket,
- Hvor mange der er kommet til skade
- Hvorfra han ringer.

Det er vigtigere, at eleverne kender svarene, end rækkefølgen. Vagtcentralen vil altid selv spørge.

4. Giv almindelig førstehjælp

Her fortælles om, hvor vigtigt det er at berolige og trøste den tilskadekomne, at tildække vedkomne og lidt om psykisk førstehjælp. Førstehjælp til småskader.

Afslut med at lade eleverne øve alarmering 2 og 2.

Hjælpemidler

- 1 telefon

Lektion 2

Livsvigtige organer

Baggrundsviden: Vi henviser til det materiale, skolen plejer at bruge til undervisning om mennesket.

Elevhæftet side: 6

Kroppen og dens funktioner gennemgås i store træk. Hovedvægten lægges på hjernen og dens funktion, hjertet og kredsløbet, lungerne og åndedrættet.

Trinvis førstehjælp til bevidstløs

Baggrundsviden: Læs under "Trinvis førstehjælp".

Elevhæftet side: 7 og 8

Eleverne skal ikke lære at give kunstigt åndedræt på disse klassetrin.

Demonstrér trinvis førstehjælp for eleverne og lad derefter eleverne øve sig parvis i at lægge en bevidstløs i aflåst sideleje, efter først at have skabt frie luftveje. Lad dem også øve sig på en voksen.

Lektion 3

Gennemgang af førstehjælpen til forskellige typer ulykker.

Drukning

Baggrundsviden: Læs under “Drukning”

Elevhæftet side: 9

Da eleverne ikke skal lære at give kunstigt åndedræt på disse klassetrin, er det begrænset, hvad de kan yde af førstehjælp ved en drukning. MEN de skal kunne tilkalde hjælp.

Brug lejligheden til at tale om baderegler både i svømmehal og ved stranden, samt de lokale tilbud om svømmeundervisning.

Noget galt i halsen

Baggrundsviden: Læs under “Fremmedlegeme i luftvejen”

Elevhæftet side: 10

Demonstrér for eleverne, hvordan man fjerner fremmedlegemer i halsen.

Hjernerystelse

Baggrundsviden: Læs under “Slag mod hovedet”.

Elevhæftet side: 11

Det er vigtigt, at eleverne lærer, at symptomerne kan opstå længe efter, at skaden er sket. De skal ikke lære om indre blødning i hjernen, men derimod vide, at en person med hjernerystelse kan blive sløv eller bevidstløs op til 24 timer efter slaget. Sker dette, skal der tilkaldes ambulance.

Buler

Baggrundsviden: Emnet er ikke omtalt i førstehjælpebogen. Men da eleverne ofte får buler, er det taget med alligevel.

Elevhæftet side: 12

Snitsår

Baggrundsviden: Læs under “Pulsåreblødning”, “Kraftig blødning”, “Snitsår”, “Trykforbindning” og “Shock”.

Elevhæftet side: 12

Fortæl eleverne, hvorfor en pulsåreblødning er farlig. Eleverne skal vide, at ved en pulsåreblødning skal de trykke tommelfingrene i såret og ikke slippe, før de på skadestuen får professionel hjælp, det vil sige, at de skal med i ambulancen.

Fortæl, at man kan gå i shock, hvis man mister for meget blod.

Illustrér med en stor flaske 3/4 fyldt med rød saftevand, hvordan falskehal-sen = hovedet får mere blod, når flasken = personen lægges ned.

Vis, hvordan en kompresforbinding lægges, og lad eleverne øve sig parvis.

Hjælpemidler

- 1 stor flaske - 1 1/2 liter - med rød saftevand.
- Kompresforbindinger kan købes hos Dansk Røde Kors, eller du kan vælge at lave nogle selv af stofstrimler.

Hudafskrabning

Baggrundsviden: Læs under “Hudafskrabning”

Elevhæftet side: 14

Mange børn vil gerne have plaster på. Det er i orden, hvis det ikke sidder for længe.

Et plaster vil holde såret fugtigt og danne grobund for bakterier.

Brækket arm/ben

Baggrundsviden: Læs under “Knoglebrud”, “Ledskred” og “Shock”.

Elevhæftet side: 15

Fortæl og vis eleverne, hvordan de lægger en armslynge på en person, som har brækket armen.

Eleverne skal vide, at en person med et brækket ben kan gå i shock på grund af blodtab og smerte. Tag udgangspunkt i en konkret situation og demonstrér, hvordan benet lejres ved hjælp af for eksempel sammenrullet tøj, skoletasker og tæpper.

Forstuvning

Baggrundsviden: Læs under “Knoglebrud” og “Ledskred”

Elevhæftet side: 16

Forstuvning af et led er en af de hyppigste sportsskader.

Lektion 4:

Gennemgang af førstehjælp til forskellige typer ulykker.

Forbrænding

Baggrundsviden: Læs under "Forbrændning".

Elevhæftet side: 17

Det er vigtigt at pointere, at der skal skylles MEGET LÆNGE, og at der alligevel kan komme vabler.

Forklar, hvorfor man aldrig må komme vand på brændende olie. Det vil sprøjte ud til alle sider /eksplodere. Man lægger låg på og kvæler derved ilden.

En vandforstøver/sprayflaske er god at afkøle en forbrændning med, da fordampningen afkøler huden. Vis hvordan.

Vis også, hvordan man slukker en brand i en person ved hjælp af et tæppe.

Hjælpemidler

- Vandforstøver
- Tæppe
- 1 - 2 små spande

Forgiftning

Baggrundsviden: Læs under "Forgiftning" og "Ætsning".

Elevhæftet side: 18

Forgiftning og ætsning er omtalt under et, selvom førstehjælpen er total forskellig.

I 6. klasse kan man også tale om alkoholforgiftning.

Stoffer, der ætser på vej ned i spiserøret, vil også ætse på vej op af spiserøret. Derfor skal ætsemidlet neutraliseres og ikke kastes op igen.

Næseblod

Baggrundsviden: Læs under "Næseblødning".

Elevhæftet side 19

Man kan af og til se, at børn får næseblod af ren forskrækkelse, hvilket er helt ufarligt.

Tandskader

Baggrundsviden: Læs under "Tandskader".

Elevhæftet side: 19

Det kan være en god idé at finde ud af, hvor eleverne skal ringe til om aftenen, i weekends og i ferier, hvis de kommer ud for tandskader. Det er vigtigt at komme under behandling hurtigt.

Da tænder er meget følsomme for udtørring, skal tandstumperne / udslåede tænder helst transporteres i deres rette miljø, altså helst i munden. De lægges mellem underlæben og gummen. Er dette ikke muligt, kan de som nødløsning transporteres i mælk.

Stik

Baggrundsviden: Læs under "Insektstik".

Elevhæftet side: 20

Man kan på apoteket købe en særlig "sprøjte" til at suge giften fra bi- og hvepsestik ud med. Har skolen en sådan insektgiftfjerner, så vis den frem.

Isterninger kan tage smerten, ligesom der findes forskellige bedøvende salver, som nogle sundhedsplejersker / skoler har på kontoret.

Splinter

Baggrundsviden: Læs under "Splinter".

Elevhæftet side: 20

En pincet med fastmonteret forstørrelsesglas kan være en god hjælp ved fjernelse af splinter.

Bid

Baggrundsviden: Læs under "Småskader".

Elevhæfte side: 21

Dyre- og menneskebid kan give nogle alvorlige sårinfektioner. Derfor gælder det om at være meget opmærksom på symptomerne på betændelse: hævelse, rødme, ømhed, varme og nedsat bevægelse i området.

Det er også vigtigt, at man undersøger, hvornår den sidste stivkrampevaccination er givet. De færreste kan huske det.

Klemt finger

Baggrundsviden: Læs under "Klemt negl".

Elevhæftet side: 21

Lektion 5

Rollespil

Elevhæftet side: 22

I denne lektion demonstrerer eleverne deres nye viden ud fra rollespil. Bagest i elevhæftet findes 14 eksempler på rollespil beregnet til grupper på tre. Det må ikke forventes, at grupperne kan nå mere end 6 - 8 rollespil hver. Det er vigtigt, at eleverne ikke haster øvelserne igennem, men at de ud fra "Førstehjælpens 4 hovedpunkter" demonstrerer førstehjælpen til hver ulykke. De 4 hovedpunkter skrives på tavlen.

Hjælpemidler

- Advarselstrekant
- 2 tæpper
- Telefon
- 1 - 2 spande
- Forbindinger
- Vandforstøver

Lektion 6

Fremlæggelse af rollespil

I denne lektion viser hver gruppe ca. 2 rollespil for klassen. Klassen kommenterer førstehjælpen - var den korrekt?

Hjælpemidler

- Advarselstrekant
- 2 tæpper
- Telefon
- 1 - 2 spande
- Forbindinger
- Vandforstøver

En ulykke kommer altid
uventet
- kan du
hjælpe



På et førstehjælpskursus kan du lære at give førstehjælp til dagligdagens ulykker og førstehjælp ved hjertestop.

Dansk Røde Kors afholder kurser i førstehjælp for virksomheder, institutioner og private over hele landet.

Tag et førstehjælpskursus og bliv bedre rustet til at hjælpe dine elever og til at undervise i emnet. Hos den lokale Røde Kors afdeling kan du tilmelde dig et kursus.

For børn over 14 år kan gennemføres et 12 timers Grundkursus i Førstehjælp. For at der kan udstedes et Røde Kors bevis for dette kursus, skal kurset gennemføres af en instruktør uddannet af Dansk Røde Kors.

Giv
livet
en
chance

- lær
før-
ste-
hjælp.



Siden 1994 har Dansk Røde Kors i samarbejde med Danmarks Højskole for Legemsøvelser uddannet lærere til at undervise i førstehjælp i folkeskolens ældste klasser.

Er du interesseret i at høre nærmere om vore instruktøruddannelser, så kontakt Dansk Røde Kors på tlf.: 35 25 92 00.