

## Lektion C - TRYK NED

45 MIN.



### Mål:

- Eleverne lærer om anden del af remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød"
- Eleverne får viden om og egne erfaringer med at give hjertelungeredning

**Materialer:** Fem stk. genoplivningsdukker, vådservietter og et ur

**Elevark:** Giv hjertelungeredning

Sæt fokus på denne **faglige pointe**, at remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" er en god huskeregel, og at de skal give hjertelungeredning.

15 MIN.



Gentag remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og fortæl eleverne, at vi nu skal arbejde med "Tryk ned". Brug slidet 'Start hjertelungeredning'.



### Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Ved I, hvad hjertelungeredning betyder?
- Ved I, hvordan man gør?
- Har I nogensinde set nogen, der gjorde det fx på film?
- Kan I beskrive, hvad de gjorde?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om.

Brug slidet 'Tryk ned' og vis eleverne filmen 'Hjertelungeredning' og fortæl eleverne, hvordan man giver hjertelungeredning. Lad eleverne finde trykstedet som vist i filmen på sig selv og eventuelt guide hinanden to og to. Huskereglen er, at man skal trykke midt på brystkassen.



## **BONUSAKTIVITET: TRYK OG FIND TEMPO**

15 MIN.



Lad eleverne i fem grupper undersøge, hvordan de kan trykke bedst og få en fornemmelse for det rigtige tempo, når de skal give hjertelungeredning med elevarket 'Tryk og find tempo'. Guid eleverne og vær opmærksom på:

- Eleverne skal trykke ca. 5-6 cm ned ved hvert tryk
- Elevernes hænder skal forblive på brystkassen, så elevernes hænder ikke forlader brystkassen, og hele tiden har kontakt til huden
- Eleverne skal løfte armene/hænderne så højt op, at brystkassen efter hvert tryk, udvider sig helt
- For at give det bedste tryk skal man læne sig ind over personen (her genoplivningsdukken) og holde armene strakte og trykke lodret ned
- Det er vigtigt, at du sidder med strakte arme, så du giver et præcist tryk på brystkassen som muligt. Hvis du sidder tilbagelænet eller med bøjede arme, så kan trykket blive skævt på brystkassen med en ringere kvalitet og effekt af trykket
- Et tempo på 100 til 120 tryk på et minut svarer til, at 30 tryk tager henholdsvis mellem 18 og 15 sekunder at udføre

Saml op fælles og tydeliggør for eleverne, at det bedste tryk fås ved at læne sig ind over genoplivningsdukken og trykke lodret ned med strakte arme, flette fingrene og trykke med håndroden. Tempoet skal være mellem 100 til 120 tryk pr. minut.

## **Vis eleverne på dukken, hvordan man giver hjertelungeredning**

20 MIN.



- Vis hvor på genoplivningsdukken, man skal trykke
- Fortæl eleverne, at man skal trykke 30 gange
- Fortæl eleverne, at hvis man er sammen med andre, kan man med fordel tælle højt til sidst (fx sige 25-26-27-28-29-30), så folk i nærheden ved, hvor langt man er og eventuelt kan være klar til at tage over
- Vis hvordan man skaber fri luftvej
- Vis fremgangsmåden ved indblæsninger (to indblæsninger i træk) og vis, hvordan indblæsningerne ser ud på dukken (brystkassen skal kun akkurat hæve sig, og hver indblæsning varer ca. et sekund)

Lad eleverne i fem grupper prøve at give hjertelungeredning med brug af genoplivningsdukkerne. Giv eleverne forskellige roller fra elevarket 'Giv hjertelungeredning':

- Lad eleverne bytte roller undervejs, så alle får prøvet at give hjertelungeredning
- Fortæl eleverne, at genoplivningsdukkerne skal tørres af med vådservietter undervejs i øvelsen, hver gang en ny elev giver indblæsninger. Hjælp eventuelt eleverne med at få rensset dukkerne ordentligt
- Guid eleverne undervejs

## **Når eleverne er tilbage på deres pladser**


10 MIN.



Bed elever i et minut selv at overveje:

- Hvad tror I, hjertelungeredning gør ved en person, der har hjertestop?
- Kan I med jeres egne ord forklare, hvorfor I mener, det er vigtigt, at man reagerer hurtigt, når en person har hjertestop?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om. Uddyb eventuelt elevernes forklaringer med udgangspunkt i slidet 'Sådan hjælper hjertelungeredning'.

 **BONUSAKTIVITET: HUSKEREGEL MED MUSIK**

20 MIN.



Lad eleverne undersøge, hvilken rytme og hastighed man skal trykke i, ved at finde et stykke musik med det rette tempo. Dette kan understøtte elevernes læring og kropslige erfaring. Et eksempel kan være Staying Alive med Bee Gees, der har 104 taktslag pr. minut.

Saml op på de **centrale ord og begreber** ved at eleverne skriver videre på deres ordlistemindmap og ordkort. Ordene kan fx være:

- Tryksted
- Hjertelungeredning
- Hjertemassage
- Kunstigt åndedræt
- Fri luftvej

Saml op på **faglige pointer og konkrete handlinger** ved, at eleverne skriver videre på deres handlingsmindmap. I denne lektion kunne punkterne lyde:

- Giv hjertelungeredning
- Husk remsen "Ring op - Tryk ned - Giv stød"

Det anbefales at gå direkte videre til lektion D med hjertestartertrænerne, mens I har genoplivningsdukkerne fremme og eleverne netop har øvet hjertelungeredning

 **Læg mærke til**

- *Om eleverne ved, hvordan de kan undersøge, om der er fri luftvej*
- *Om eleverne udfører hjertemassage, så de trykker langt nok ned (ca. 5-6 cm), tæller til 30, og om de har et tempo på 100-120 tryk pr. minut*
- *Om eleverne laver indblæsninger, så brystkassen akkurat hæver sig, når de foretager to indblæsninger*
- *Om eleverne har lært remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og forstår, hvad Tryk ned-delen betyder og indebærer*