

UNDERSØG JERES EGEN VEJRTRÆKNING

Mål: At I ved, hvad en normal vejtrækning er**Omfang:** Ca. 10 minutter**Materialer:** Skriveredskaber – blyant/kuglepen

I kan bruge dette ark til at notere på, mens I undersøger jeres egen vejtrækning.

Start med at notere, hvor mange gange tror du:	
at du selv trækker vejret på et minut?	at en normal voksen trækker vejret på et minut?

Én af jer skal nu lægge sig på gulvet og slappe af. Læg samtidig en hånd på maven og brystkassen. Den anden af jer observerer, hvordan hånden på brystkassen og maven bevæger sig op og ned og noterer antallet af vejtrækninger på her arket. Den der ligger ned og trækker vejret, kan prøve at sætte lidt lyd på udåndingen, så din makker bedre kan fornemme den. Byt roller undervejs.

Hvor mange gange trækker I vejret på 1 minut?	
Elev A	Elev B

Forklar, hvordan jeres vejtrækning er og føles

Kom fx ind på:

- Hvordan bevæger brystkassen sig, når man trækker vejret?
- Hvor lang tid tager ind- og udåndingerne i forhold til hinanden?

I kan skrive og/eller tegne det i boksen til højre:

FORKLAR HVOR DU ER

Mål: Du over dig i at forklare, hvor du er, hvis du fx skal ringe 1-1-2
Omfang: Ca. 30 minutter
Materialer: Blyant/kuglepen



Lær at beskrive, hvor du er

Nogle gange er man et sted, hvor det ikke er nok at kende adressen. Det kan fx være, hvis man er i gymnastiksalen eller i klassen på skolen. Hvordan kan man så forklare, hvor man er?

Prøv at beskrive, for nogen som ikke kender skolen, hvor gymnastiksalen er, eller hvordan man kan komme frem til dit klasselokale:

Find de andres sted

Gå en tur på skolen eller lidt væk fra skolen. Kig dig omkring. Hvordan kan du beskrive det sted, du nu står? Du kan fx komme ind på:

- I hvilket område du er, fx højhuse, park, skov, parkeringsplads
- Hvad du ser, fx er der nogle butikker, firmaer, vejskilte?
- Hvad du er gået forbi på din vej derhen

Skriv ned, hvordan der ser ud:

Gå tilbage i klassen og læs jeres forklaring højt for hinanden. Kan I gætte, hvor hinanden har været henne?

STABILT SIDELEJE

Mål: At I kan lægge en person i stabilt sideleje

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Brug hinanden til at øve jer på



Læg en person i stabilt sideleje

Følg anvisningerne og billederne og prøv at lægge hinanden i stabilt sideleje. I skal være tre sammen. Én elev spiller bevidstløs, én er førstehjælper, og én guider med brug af elevarket. Skift, så alle får prøvet de forskellige roller. Tal om, hvorfor tror I, det er en god idé at lægge en person i stabilt sideleje?

1

Læg den nærmeste arm ud fra kroppen i en vinkel på 90 grader.

2

Den anden arms håndryg lægges på modsat kind. Det gør man, så man kan kontrollere hovedet, når personen skal vendes.

3

Bøj fjerneste knæ til 90 grader (ryk eventuelt dig selv lidt tilbage).

Træk herefter knæet over mod dig selv, så personen vendes om på siden.

Husk at have fokus på hovedet, og brug den 'anden hånd på kinden' til at kontrollere hovedet med.

4

Ret på det stabile sideleje:

Start med at justere vinklen på 90 grader i det øverste ben.

Tjek at øverste arms albue holdes på plads af den nederste arm, sådan at den øverste arms håndflade holder på hovedet.

Hovedet skal tilbage for at lægge en person i korrekt stabilt sideleje.

Kontroller for normal vejtrækning hvert minut.

SKRIV ET POSTKORT

Mål: At du med dine egne ord beskriver, det vigtigste du har lært om livreddende førstehjælp

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Udklippede postkort, blyant/kuglepen



Skriv et postkort til en, du kender, der ikke er blevet undervist i livreddende førstehjælp.

Fortæl om de vigtigste ting, du har lært om livreddende førstehjælp.



HJERNE

HJERTE

HJÆLP

QUIZ OM HJERTESTOP

1. Hvad er formålet med forløbet Hjertestop?

- a. At øge viden og færdigheder i hjertelungeredning og brug af hjertestarter
- b. At lære om sund kost og fordelene ved at dyrke motion
- c. At øge viden om hjertets anatomi og færdigheder i at måle blodtryk
- d. At lære om forskellige typer medicin og deres anvendelse

2. Hvor mange personer falder om med hjertestop uden for hospital hvert år i Danmark?

- a. Cirka 1.000
- b. Cirka 10.000
- c. Cirka 5.000
- d. Cirka 500

3. Hvorfor er hurtig hjælp afgørende ved hjertestop?

- a. For at starte hjertet igen
- b. Fordi det reducerer stress
- c. For at pumpe blodet rundt i kroppen og sikre livsnødvendig ilt til organerne
- d. For at undgå at man får en blodprop i hjernen

4. Hvem kan træde til med hjertelungeredning?

- a. Kun læger og sygeplejersker
- b. Kun voksne
- c. Alle, også børn ned til ca. 12-års alderen
- d. Kun professorer

5. Hvad er det første skridt, man skal tage, hvis man ser en person falde om, og man har mistanke om, at det er et hjertestop?

- a. Ringe 1-1-2
- b. Give personen noget at drikke
- c. Lægge personen i stabilt sideleje
- d. Vente på, at personen vågner

6. Hvordan kan man vurdere, om en person har hjertestop?

- a. Ved at se, om personen er bevidstløs og ikke har normal vejtrækning
- b. Ved at måle personens puls
- c. Ved at spørge personen, om de har smerter
- d. Ved at se, om personen har feber

7. Hvad er det vigtigste at gøre, når man ringer 1-1-2?

- a. Tale så hurtigt som muligt
- b. Lægge på, hvis der ikke er svar med det samme
- c. Man skal ikke ringe 1-1-2
- d. Give præcise oplysninger om situationen som muligt

Svar findes i lærervejledningen

QUIZ OM HJERTESTOP

8. Hvor mange gange skal man trykke på brystkassen ved hjertelungeredning?

- a. 30 gange
- b. 15 gange
- c. 50 gange
- c. 10 gange

9. Hvordan finder man en hjertestarter?

- a. Ved at spørge en læge
- b. Ved at ringe til 1-1-2
- c. Ved at kigge på hjertestarter.dk eller i Hjertestarter-app'en
- d. Ved at søge på internettet

10. Hvad er formålet med remsen "Ring op - Tryk ned - Giv stød" remsen?

- a. At huske de vigtigste trin ved stroke
- b. At huske de vigtigste trin ved brandsår
- c. At huske de vigtigste trin ved førstehjælp ved hjertestop
- d. At huske de vigtigste trin ved knoglebrud