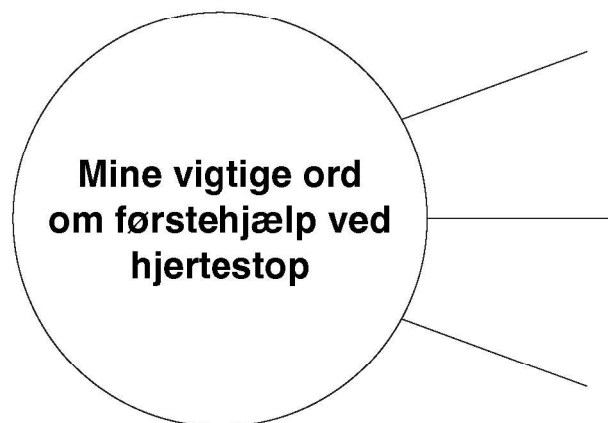


ORDLISTEMINDMAP

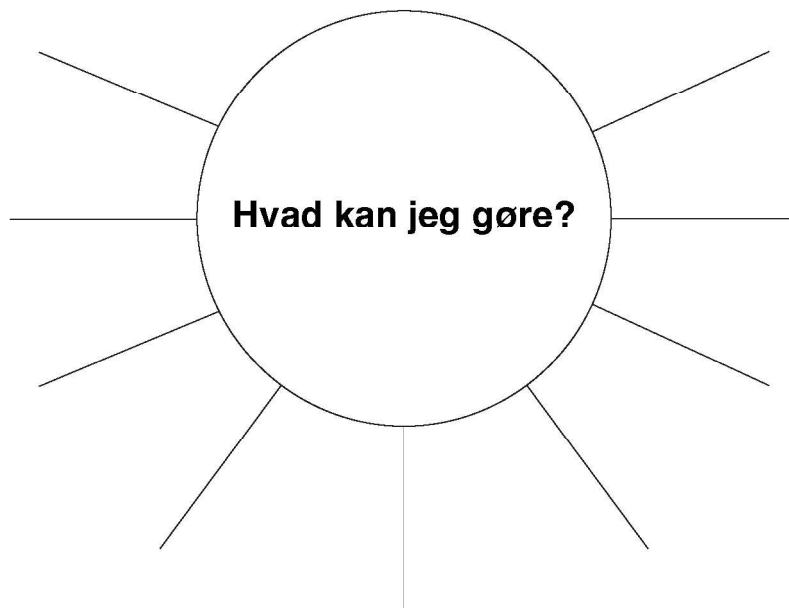
Mål: Du lærer at kunne forklare vigtige ord i forløbet
Omfang: Løbende

Skriv først ordet og sæt dernæst en ny streg, hvor du kan skrive ordets betydning ud fra:



HANDLINGSMINDMAP

Mål: Du får et overblik over, hvad du kan gøre for at yde førstehjælp ved hjertestop
Omfang: Løbende



TRÆD TIL VED HJERTESTOP

Mål: At I kan beskrive, hvad I har lært om livreddende førstehjælp og hjertestop

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Skriveredskaber – blyant eller kuglepen



Fortæl, hvad du ved om at træde til ved hjertestop.

Hvad har du lært, som du ikke vidste før?

Hvad fortæller remsen:



RING OP



TRYK NED



GIV STØD

Hvad er vigtigt, hvis en person falder om?

UNDERSØG BEVIDSTHED OG SKAB FRI LUFTVEJ

Mål: At I lærer, hvordan man tjekker bevidsthed og skaber fri luftvej

Omfang: Ca. 10 minutter

Materialer: Brug hinanden til at øve jer på



Undersøg bevidsthed

Undersøg, hvor højt I skal tale, og hvad det vil sige at ruske forsigtigt. Rusk i din makker ved at tage fat om skuldrene og ruske forsigtigt, så det vil vække en sovende person, men ikke så hårdt, at hovedet bevæger sig nævneværdigt. Sig fx "Er du okay?" Prøv, hvor meget I skal hæve stemmen for at tale højt uden at råbe. Skift roller.

Skab fri luftvej

Forsøg nu at skabe fri luftvej på hinanden ved hjælp af remsen '**SE-LYT-FØL**'. Når I er blevet gode til det, så bør det højst tage 10 sekunder at undersøge for normal vejtrækning, for ikke at spille dyrebar tid i en kritisk situation. Gå sammen to og to. Den ene af jer ligger på gulvet og den anden sætter sig på knæ ved siden af hovedet. Skift roller.



Den, der sidder, gør som vist på billedet:

- Læg den ene hånd på panden af din makker
- Sæt to fingre under hagen med den anden hånd
- Bøj hovedet på din makker forsigtigt tilbage



Du skal nu, som vist på billedet:

'SE': Se, om du kan se, at brystkassen hæver sig.
'LYT': Lyt efter, om du kan høre vejtrækning ved munden/næsen.
'FØL': Føl, om du kan mærke makkerens udånding ved at lægge din kind tæt ved makkerens næse/mund.

Var det sværest at fornemme din makkers vejtrækning ved at **se**, **lytte** eller **føle**?