

TIL LÆREREN

Vejledning til brug af forløbene
HJERTESTOP og STROKE, samt
FOREBYGGELSE og REPETITION



TIL LÆREREN

Formål	3
De fire forløb	3
Materialeliste	5
Sproglig udvikling	5
Evaluerings	5
Information til forældrene	6
Opmærksomhedspunkter	7
Om at være tæt på hinanden	7
Brug af forløbene på forskellige måder i undervisningen	7
Faglig baggrundsviden (indgår i videoerne til eleverne)	12
Lektionsvejledninger til HJERTESTOP	13
Lektionsvejledninger til STROKE	20
Lektionsvejledninger til FOREBYGGELSE	25
Quiz-svar om STROKE	28
Quiz-svar om HJERTESTOP	30

Formål

Formålet med de fire forløb er, at eleverne opnår både teoretisk og praktisk indsigt i og erfaring med førstehjælp ved hjertestop og stroke, så de kan træde til. Eleverne får også viden om, hvad de selv kan gøre for at forebygge hjertestop og stroke.

Undervejs præsenteres eleverne for de to remser: "Ring op - Tryk ned – Giv stød" og "Stræk, Snak, Smil".

Forløbene lægger op til, at eleverne gør sig deres egne erfaringer og laver deres egne undersøgelser, mens de lærer om, hvordan man giver førstehjælp ved hjertestop og stroke. Det kan være med til at fremme deres interesse og pirre deres nysgerrighed. Den viden eleverne får, skal de afprøve gennem forskellige scenarier, der er inspireret fra den virkelige verden. Scenarierne er valgt for at gøre indholdet mere virkelighedsnært og dermed skabe en sammenhæng mellem det lærte og verden omkring.

Forløbet består af denne lærervejledning, PowerPoint præsentationer til de fire forløb og en række elevark, der kan printes. Efter forløbene er der bonusaktiviteter, der kan inddrages, hvis der er mere tid. Power Pointen er der indsat noter til læreren, der giver dig baggrundsviden og praktisk information om de enkelte slides og organiseringen af aktiviteterne. Der er også en lektionsvejledning, der giver dig overblikket over de enkelte lektioner i PowerPoint præsentationerne.

De fire forløb

HJERTESTOP

6 lektioner med indhold om førstehjælp ved hjertestop

Formålet med HJERTESTOP-forløbet er, at eleverne opnår kundskab til at handle, hvis de oplever en person med symptomer på hjertestop.

Eleverne skal:

- Kunne identificere tegnene på, at der er tale om et hjertestop.
- Have viden om, hvad der sker i kroppen ved et hjertestop.
- Få en forståelse for, at det er vigtigt at sikre deres egen og andres sikkerhed, før der ydes førstehjælp.
- Få erfaring med at vurdere, om der er tale om et hjertestop ved at undersøge, om en person er ved bevidsthed og trækker vejret normalt.
- Vide, hvornår og hvordan de ringer 1-1-2.
- Kunne gengive remsen "Ring op - Tryk ned - Giv stød" og med egne ord forklare, hvorfor den er vigtig.
- Få viden om og gøre sig egne erfaringer med at give hjertelungeredning.
- Ligge en person i aflåst sideleje.
- Have kendskab til, hvad en hjertestarter er, hvordan den fungerer, hvor de kan få fat i en, og hvordan de bruger den.

STROKE

4 lektioner med indhold om stroke

Formålet for STROKE-forløbet er, at eleverne opnår kundskab til at handle, hvis de oplever en person med stroke.

Eleverne skal:

- Kunne identificere tegnene på, at der er tale om et stroke.
- Kunne gengive "Stræk, Snak, Smil"-remsen og med deres egne ord kunne forklare, hvorfor remsen er vigtig
- Kunne foretage et opkald til 1-1-2 ved mistanke om stroke.
- På egen krop prøve, hvordan udfordringer efter et stroke kan opleves.

FOREBYGGELSE

2 lektioner med indhold om at træne hjernen og forebyggelse af stroke og hjertestop.

MÅL for FOREBYGGELSE

Eleverne skal:

- Kunne måle deres egen puls.
- Forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet af forskellig intensitet og deres puls.
- Lære om, at både fysisk aktivitet med høj intensitet og variation i aktiviteterne er vigtig for at styrke hjernen og hjertet.
- Forstå, at de med fysisk aktivitet og sund kost kan forebygge hjertestop og stroke.
- Forstå, at de selv kan gøre noget for at træne deres hjerne.

REPETITIONSFORLØB

4 lektioner Her får eleverne repeteret deres viden og færdigheder om hjertestop, stroke og forebyggelse

MÅL for REPETITION

Eleverne skal:

- Kunne genkende tegn på hjertestop og stroke.
- Kende remserne 'Ring op - Tryk ned - Giv stød' og "Stræk, Snak, Smil".
- Vide, hvornår og hvordan man ringer 1-1-2 ved mistanke om hjertestop og stroke
- Vide, hvordan de giver hjertelungeredning
- Vide, hvordan de lægger en person i aflåst sideleje
- Vide, hvordan en hjertestarter virker
- Vide, hvordan de får fat i en hjertestarter
- Forklare, hvordan man kan forebygge stroke og hjertestop

Materialeliste

Materiale, der skal bruges, fremgår af de enkelte lektioner og lektionsvejledningen.

Til aktiviteterne er der tilknyttet en materialekasse, der indeholder:

- 5 stk. genoplivningsdukker (Mini Anne)
- Vådservietter
- 5 stk. hjertestartertræner
- Ekstra lunger til genoplivningsdukkerne

Undervisningsforløbet og elevopgaver er designet til, at eleverne kan være flere om én dukke.

Materialekassen kan bestilles på hjemmesiden www.hjernehjertehjaelp.dk

Når du bestiller en materialepakke, er det vigtigt, at du noterer, hvem kan tage imod leverancen, når den ankommer på skolen. Det kan være en skolesekretær eller en anden, der er til stede på skolen på hverdage i arbejdstiden.

Sproglig udvikling

I forløbene arbejder eleverne sprogbasert. Der er lagt aktiviteter, refleksioner og opsamlinger ind i lektionerne, hvor eleverne får mulighed for at bearbejde deres egne overvejelser og forforståelse alene, i grupper og fælles i klassen. På den måde kan eleverne sprogligt bearbejde deres refleksioner og overvejelser undervejs i forløbene, være sprogligt aktive og blive trygge ved at bruge sprog om førstehjælp i plenum efterfølgende. Den løbende brug af aktiviteter med fokus på faglige ord, begreber og handlinger kan desuden være med til at understøtte elevernes fagsproglige udvikling.

Evaluering

Forløbene lægger op til formativ evaluering. Under de enkelte lektioner præsenteres forslag til, hvad du kan lægge mærke til og spørge ind til undervejs i undervisningen, og hvilke faglige pointer du kan sætte fokus på. Disse forslag har til formål at klæde dig til at give eleverne feedback på det, som er særligt relevant i den enkelte lektion, for på den måde at hjælpe eleverne på vej i deres læreproces og hjælpe dig med vurdere, om eleverne er på vej mod målene.

Elevernes udbytte kan også evalueres gennem de produkter, de laver i form af handlingsmindmap og egne film, hvor de præsenterer deres viden og i deres håndtering af de virkelighedsnære scenarier.

Efter hver lektion samler eleverne op på de centrale ord, begreber og handlinger, de har arbejdet med.

Eleverne afslutter forløbene med formidler deres viden og henholdsvis hjertestop og stroke i korte videoer. Som afslutning på forløbene om hjertestop og stroke kan eleverne i bonusaktiviteter samle deres ordsky digitalt fx ved hjælp af Wordclouds.com. Disse ordskyer kan hænges op i klassen, og eleverne kan gemme dem på deres computer, så de har visuelle opsamlinger om Hjertestop og Stroke. De kan også bruges i præsentationerne, som de skal lave for deres familie.

Der er også mulighed for at afslutte forløbene om hjertestop og stroke med en quiz, der kan laves fælles i klassen. Quizzen kan også bruges indledningsvist, hvis I er interesseret i at finde ud af, hvilken viden eleverne allerede har.

Information til forældrene

Arbejdet med livreddende førstehjælp er en oplagt mulighed for at inddrage elevernes familie. Både for at styrke elevernes læring og for at styrke viden om livreddende førstehjælp i den danske befolkning. Som afslutning på forløbene skal eleverne hjemme lave en præsentation om henholdsvis Hjertestop og Stroke. Her tager de deres udfyldte elevark, ordskyer og videoer med hjem og viser til deres familie.

Her er et forslag til indhold i en besked til AULA:

Vi vil informere jer om, at jeres børn i de kommende dage/uger vil deltage i et forløb om livreddende førstehjælp. Formålet med forløbet er at give eleverne viden og færdigheder, så de kan handle hurtigt og effektivt i tilfælde af hjertestop og stroke.

Som en opsamling på forløbet, skal eleverne præsentere deres videoer for jer og vise deres skriftlige arbejde. Vi vil gerne invitere jer til at deltage i denne læringsproces sammen med jeres børn. Det giver jer også mulighed for at få viden om livreddende førstehjælp.

Her er ideer til, hvad I sammen kan tale om efter præsentationen:

- *Hvordan kan vi som familie være bedre forberedt på at håndtere hjertestop og stroke?*
- *Hvad kan vi gøre for at huske de vigtigste trin i livreddende førstehjælp og stroke?*
- *Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at øve førstehjælp og stroke?*
- *Hvad var det mest interessante eller overraskende, vi lærte i dag?*
- *Hvordan kan vi dele denne viden med andre familiemedlemmer eller venner?*

Vi håber, at I vil støtte op om dette vigtige initiativ og deltage aktivt.

Venlig hilsen



Opmærksomhedspunkter

Om at være tæt på hinanden

Nogle elever kan finde det grænseoverskridende at være så tæt på hinanden under øvelserne. For at imødekomme dette kan I bruge genoplivningsdukkerne til øvelserne med at undersøge for bevidsthed, skabe fri luftvej og øve hjertelungeredning. Dette giver eleverne mulighed for at øve sig og lære teknikkerne uden at føle sig utilpasse. Alternativt kan du bruge dit kendskab til klassen til at sammensætte makkerparrene på en måde, så eleverne føler sig mest muligt trygge.

Om at håndtere påvirkede elever

Det er vigtigt at være opmærksom på, at nogle elever kan blive påvirkede af emnet, især hvis de har haft hjertestop eller stroke tæt inde på livet. Overvej derfor, om der er nogle elever, du på forhånd skal tage en samtale med. Alternativt kan du skrive en besked til forældrene, om der er elever, du skal være særlig opmærksom på. Skab et trygt og støttende miljø, hvor eleverne føler sig trygge ved at dele deres følelser. Hvis en elev bliver følelsesmæssigt påvirket, kan det være en god idé at tage en privat samtale med eleven og tilbyde støtte. Husk at følge op, når du ser eleven igen. Vær også opmærksom på at kontakte forældre, informere andre kollegaer eller henvise til skolens sundhedsplejerske eller en anden relevant fagperson, hvis det er nødvendigt.

Brug af forløbene på forskellige måder i undervisningen

Sammenlagt er forløbene om Hjertestop, Stroke og Forebyggelse rammesat til 12 lektioners undervisning, hvilket svarer til to hele dage. Der kan være flere tidspunkter på skoleåret, hvor det giver mening at gennemføre et forløb om livreddende førstehjælp og stroke. Forløbene kan både integreres i relevante fag eller afholdes som temadage - f.eks. op til Skolernes Motionsdag. Det er også en god ide at repetere indholdet senere, nedenfor er der mål for et forløb på fire lektioner, der også ligger som en elevhenvendt Power Point Præsentation.

Skolernes motionsdag

I kan som skole vælge at gennemføre undervisningen i forbindelse med skolernes årlige motionsdag, hvor der i forvejen er fokus på krop, sundhed og fællesskab. Her kan der enten bruges to dage samlet på alle tre forløb, eller der kan arbejdes med forløbene i tre lektioner om dagen i fire dage og afsluttes med motionsdagen.

Hvordan kan der arbejdes med fagbaserede temaer i fag og emner i 6, 7. og 8. klasse

Du kan lade dig inspirere af indholdet i de forskellige lektioner i forløbene om hjertestop, stroke og forebyggelse i andre fag. Herunder er nogle ideer til temaer, og hvilke lektioner du kan inddrage.

Biologi eller Natur/Teknologi 3 lektioner

Tema: Hjertets og hjernens funktioner

Dette tema kan fokusere på hjertets og hjernens funktioner, og hvordan disse organer påvirkes af hjertestop og stroke. Eleverne kan få forståelse af anatomi og fysiologi, samt praktiske færdigheder i livreddende førstehjælp. Eleverne kan lære at genkende symptomer og handle hurtigt i nødsituationer.

Hjertestop:

Opgave (15 min):

Undersøg hjertets anatomi og funktion. Eleverne laver en præsentation om hjertets opbygning, og hvordan det pumper blod rundt i kroppen. Diskuter, hvad der sker i kroppen ved hjertestop, og hvorfor det er livstruende (Lektion F).

Praktisk øvelse (30 min):

Hjertelungeredning med genoplivningsdukker. Eleverne øver sig i at give korrekt hjertemassage og kunstigt åndedræt (Lektion C).

Stroke:

Opgave (15 min):

Undersøg hjernens anatomi og funktion. Eleverne kan lave en præsentation om hjernens opbygning og funktioner. Diskuter forskellen mellem blodprop i hjernen og hjerneblødning, og hvordan det påvirker kroppen (Lektion I).

Praktisk øvelse (30 min):

Genkend tegn på stroke (Stræk, Snak, Smil). Eleverne kan øve sig i at identificere symptomerne på stroke, og hvad de skal gøre, hvis de ser nogen med disse symptomer (Lektion J).

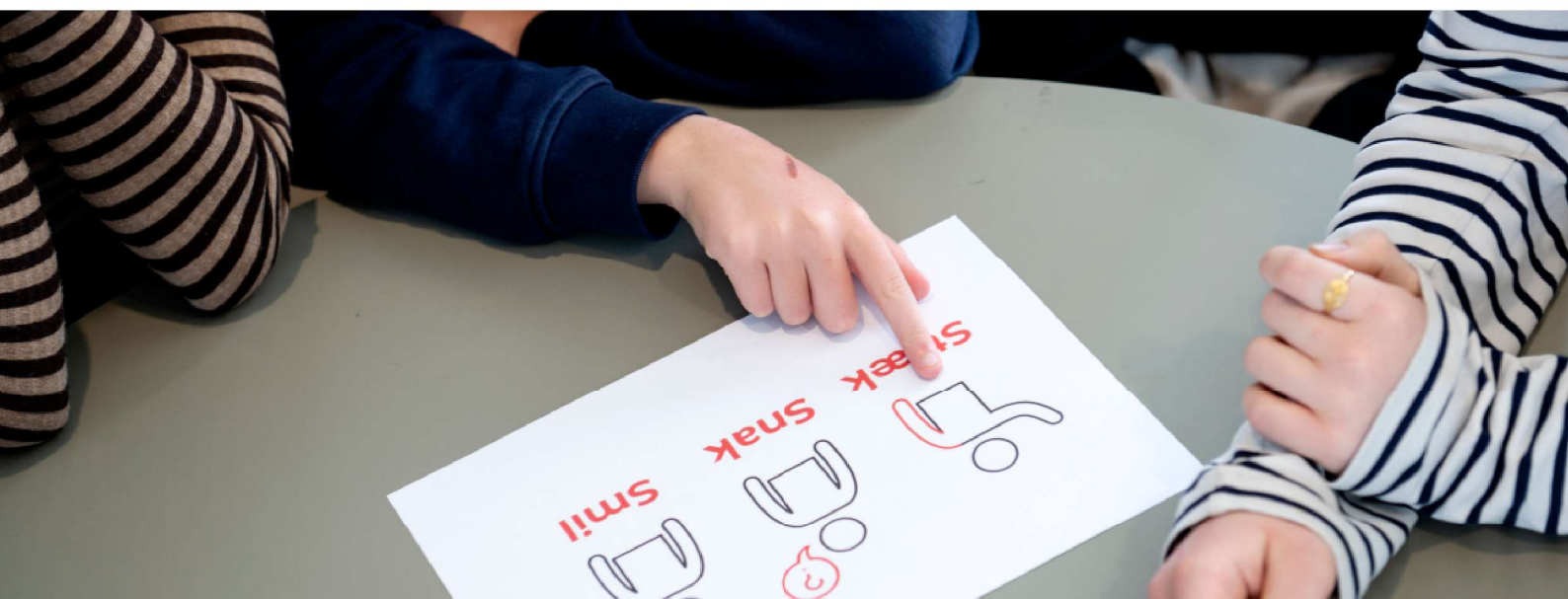
Forebyggelse:

Opgave (15 min):

Tal om, hvordan en sund livsstil kan forebygge hjertestop og stroke. Eleverne kan lave en sund madplan og et træningsprogram, der fremmer hjertesundheden (Lektion L).

Praktisk øvelse (30 min):

Genkend tegn på stroke (Stræk, Snak, Smil). Eleverne kan øve sig i at identificere symptomerne på stroke og hvad de skal gøre, hvis de ser nogen med disse symptomer (Lektion J).



Sundhed og trivsel 3 lektioner

Tema: Sund livsstil

Dette tema fokuserer på sund livsstil og trivsel, og hvordan det kan forebygge hjertestop og stroke. Eleverne kan lære om kostens betydning for hjertesundheden, stresshåndtering og vigtigheden af fysisk aktivitet. Eleverne kan få en forståelse af, hvordan de kan leve sundt og forebygge hjertestop og stroke.

Hjertestop:

Opgave (15 min):

Tal om kostens betydning for hjertesundheden. Eleverne kan undersøge, hvilke fødevarer der er gode for hjertet, og laver en sund madplan (Lektion L)..

Praktisk øvelse (30 min):

Hjertelungeredning med genoplivningsdukker. Eleverne over sig i at give korrekt hjertemassage og kunstigt åndedræt (Lektion C)..

Stroke:

Opgave (15 min):

Tal om, hvordan stresshåndtering kan forebygge stroke. Eleverne kan undersøge, hvordan stress påvirker kroppen, og laver en plan for at reducere stress (Lektion L).

Praktisk øvelse (30 min):

Genkend tegn på stroke (Stræk, Snak, Smil). Eleverne kan øve sig i at identificere symptomerne på stroke, og hvad de skal gøre, hvis de ser nogen med disse symptomer (Lektion J).

Forebyggelse:

Opgave (15 min):

Eleverne kan lave en sund madplan og diskutere vigtigheden af fysisk aktivitet (Lektion L.).

Praktisk øvelse (30 min):

Eleverne kan lave øvelser med mindfulness, der kan hjælpe med at reducere stress og fremme mental sundhed (Lektion K).



Samfundsfag og Matematik 3 lektioner

Tema: Sundhedspolitik og førstehjælp i samfundet

Dette tema integrerer sundhedspolitik og førstehjælp i samfundet. Eleverne kan lære om vigtigheden af førstehjælp, og hvordan det kan redde liv, samt analysere sundhedspolitikker og deres betydning for folkesundheden. Eleverne kan få en helhedsorienteret forståelse af, hvordan de kan bidrage til et sundere samfund

Hjertestop:

Opgave (15 min):

Eleverne kan arbejde med statistik og data om hjertestop i Danmark og undersøge, hvor mange mennesker der rammes af hjertestop hvert år, og hvilke faktorer der påvirker overlevelsesraten (Lektion F).

Praktisk øvelse (30 min):

Hjertelungeredning med genoplivningsdukke. Eleverne over sig i at give korrekt hjertemassage og kunstigt åndedræt (Lektion C).

Stroke:

Opgave (15 min):

Eleverne kan tale om sundhedspolitikker, og undersøge hvilke politiske tiltag der er blevet gjort for at reducere antallet af stroke (Lektion L).

Praktisk øvelse (30 min):

Genkend tegn på stroke (Stræk, Snak, Smil). Eleverne over sig i at identificere symptomerne på stroke, og hvad de skal gøre, hvis de ser nogen med disse symptomer (Lektion J).

Forebyggelse:

Opgave (15 min):

Tal om vigtigheden af førstehjælp i samfundet, og hvordan det kan redde liv. Eleverne kan undersøge, hvordan førstehjælp kan integreres i samfundet, og hvilke fordele det har (Lektion L).

Praksisk øvelse: (30 min):

Organiser og deltag i førstehjælpskurser. Eleverne kan planlægge og gennemføre et førstehjælpskursus for deres klassekammerater i de mindre klasser (Lektion K)



Dansk

Tema: Kommunikation om Livreddende førstehjælp

Dette tema integrerer viden om hjertestop og stroke med fokus på kommunikation. Eleverne vil lære om vigtigheden af klar og præcis kommunikation i nødsituationer, og hvordan de kan formidle livreddende førstehjælp gennem skriftlige og mundtlige præsentationer. Gennem produktion og analyse af egne videoer vil eleverne få en helhedsorienteret forståelse af, hvordan de kan anvende deres kommunikationsevner til at redde liv og øge bevidstheden om hjertestop og stroke

Livreddende førstehjælp:

Opgave (20 min):

Læreren introducerer temaet og forklarer vigtigheden af kommunikation i forbindelse med livreddende førstehjælp. Eleverne ser filmene om hjertestop (Lektion A) og stroke (Lektion G). Fælles diskussion om filmens indhold og vigtigheden af at kunne kommunikere klart og præcist i nødsituationer.

Praktisk øvelse (25 min):

Eleverne skriver en kort refleksion om, hvad de har lært, og beslutter, hvilke informationer om enten hjertestop eller stroke, de gerne vil have med i en video, og hvordan de vil præsentere det.

Planlægning og produktion af egne videoer:

Opgave (30 min):

Eleverne skal i grupper lave deres egne videoer om, hvordan man håndterer hjertestop og stroke.

Praktisk øvelse (15 min):

Eleverne optager deres videoer. De kan bruge mobiltelefoner eller skolens udstyr.

Redigering og præsentation af videoer

Opgave (45 min):

Eleverne redigerer deres videoer og tilføjer eventuelt tekst eller musik. Eleverne præsenterer deres videoer for klassen. Klassen giver feedback på indhold og kommunikation.

Skriftlig kommunikation og evaluering

Opgave (20 min):

Eleverne skriver en artikel eller et blogindlæg om vigtigheden af at kunne kommunikere klart i nødsituationer. De skal inkludere deres erfaringer fra videoopgaven, og hvad de har lært om hjertestop og stroke.

Praktisk øvelse (15 min):

Eleverne bytter deres skriftlige opgaver med en klassekammerat og giver feedback.

Fælles evaluering (10 min):

Klassen diskuterer, hvad de har lært om kommunikation og livreddende førstehjælp og reflekterer over, hvordan de kan bruge deres videoer, artikler og blogindlæg til at kommunikere om livreddende førstehjælp på skolen, for deres venner og familier eller på sociale medier.



Faglig baggrundsviden (indgår i videoerne til eleverne)

Hvorfor er det vigtigt at lære om hjertestop?

- Hvert år får ca. 5.000 danskere hjertestop uden for hospital. Det svarer til ca. 14 personer hver dag
- Ved et hjertestop tæller hvert minut. De fleste personer vil få varige skader eller dø, hvis ikke der bliver gjort noget hurtigt efter hjertestoppet indtræder. Men med hurtig hjælp øges chancen for at overleve markant
- Alle kan træde til med hjertelungeredning – også børn ned til ca. 12-års alderen
- I Danmark er overlevelsen efter hjertestop den højeste i hele verden. Overlevelsen efter hjertestop udenfor hospital er i dag ca. 14 %. Det er en firedobling siden 2001, hvor kun 3,9 % overlevede et hjertestop udenfor hospital i Danmark.

Hvad er et hjertestop?

Når en person pludselig falder om med hjertestop, skyldes det, at hjertets pumpefunktion ophører. Dermed ophører blodcirkulationen til hele kroppen, og kroppens organer får ikke ilt nok og begynder at tage skade. En person har hjertestop, hvis personen er bevidstløs uden normal vejtrækning. De fleste hjertestop kommer som følge af utilstrækkelig blodtilførsel til hjertet som følge af en blodprop i hjertet. Ved en blodprop i hjertet opstår akut iltmangel i hjertet, hvilket kan udvikle sig til et hjertestop. Et hjertestop kan også opstå som følge af en forstyrrelse i hjertets almindelige rytme, ved alvorlige infektioner, overdosis af visse lægemidler eller narkotika, ved svære elektrolytforstyrrelser, ved elektriske stød eller større blodtab.

Hvorfor er det vigtigt at lære om stroke?

- Hvert år bliver ca. 12.000 danskere indlagt med et stroke. Det svarer til ca. 33 personer om dagen
- Stroke er den fjerde hyppigste dødsårsag i Danmark og den hyppigste årsag til, at voksne får et handicap
- Når et menneske får et stroke, er det afgørende at få hurtig hjælp. Hurtig behandling er vigtig og helst inden for 4,5 time
- Stroke fører til mange forskellige, ofte alvorlige fysiske såvel som mentale handicap, men med hurtig behandling kan mange overleve til et godt liv.

Hvad er et stroke?

Et stroke er en blødning eller blodprop i hjernen. Det bliver også kaldt apopleksi og slagtilfælde.

De fleste tilfælde af stroke skyldes en blodprop i hjernen (85 %). De øvrige tilfælde af stroke skyldes en hjerneblødning (15 %). En blodprop i hjernen opstår, når blodet klumper sig sammen og sætter sig fast som en prop i et blodkar i hjernen, mens en blødning i hjernen opstår, hvis der går hul på et blodkar et svagt sted i blodkarvæggen. I begge tilfælde betyder det, at blodgennemstrømningen til det område i hjernen, som blodkarret forsyner, bliver for lav til, at hjernecellerne får tilstrækkelig ilt og næring. Hvis ikke tilførslen af ilt genoprettes ved, at proppen hurtigt opløses, eller blødningen standses, medfører det en begyndende skade på hjernecellerne, som kan give permanente funktionstab som fx nedsat kraft i den ene side af kroppen eller evnen til at læse eller tale.

Lektionsvejledninger til HJERTESTOP

Lektion A. Hvad ved du om hjertestop?

Mål

Eleverne engageres og deres for forståelse bringes i spil

Eleverne får en forståelse for, at det er vigtigt at sikre deres egen og andres sikkerhed, for der ydes førstehjælp.

I opgaverne får du og eleverne indblik i deres erfaringer med livreddende førstehjælp. Eleverne engageres og deres for forståelse bringes i spil. Der er også fokus på at skabe sikkerhed, og hvorfor det er vigtigt at kunne handle, inden ambulancen eller anden hjælp kommer frem.

Materialer: ingen materialer

Elevark: Eleverne præsenteres for arbejdet med elevarkene Ordlistemindmap og Handlingsmindmap, som er gennemgående elementer, der inddrages i alle lektionernes opsamlinger

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om der kommer nye ord og begreber i spil, der skal forklares eller som er vigtige, at alle eleverne lærer og/eller bruger senere igennem forløbet
- Om eleverne har forståelse for, hvorfor og hvordan de kan sikre sig selv og den/de tilskadekomne
- Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der skal følges op på

Faglige pointer

- Hurtig hjælp er vigtig
- Alle kan gøre noget
- Skab sikkerhed for dig selv først.

Du kan spørge ind til:

- Elevernes viden og oplevelser med livreddende førstehjælp og hjertestop.
- Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der kan bygges videre eller følges op på
- Om eleverne har forståelse for, hvorfor og hvordan de kan sikre sig selv og den/de tilskadekomne.

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarkene Ordlistemindmap og Handlingsmindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne. Ordene kan fx være: Hjertestop, Vejtrækning, Bevidstløs, Førstehjælp, Sikkerhed, Tilskadekomne

Lektion B. Ring op

Mål

Eleverne får erfaring med at vurdere, om der er tale om et hjertestop ved at undersøge, om en person er ved bevidsthed og trækker vejret normalt.

Eleverne lærer om første del af remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød"

Eleverne lærer, hvordan de foretager et opkald til 1-1-2

Eleverne får erfaringer med at vurdere, om der er tale om hjertestop ved at undersøge for bevidsthed og normal vejtrækning. Vejtrækningen undersøges ved hjælp af Se – Føl – Lyt. Med udgangspunkt i remsen Ring op – Tryk ned – Giv stød lærer eleverne i første omgang, hvordan man ringer op til 1-1-2, hvis man oplever en kritisk situation. Eleverne lærer, hvad man skal sige, og hvad man kan forberede sig på at blive spurgt om fra alarmcentralen.

Eleverne skal øve og lade som om, at de ringer 1-1-2. De skal ikke gøre det i virkeligheden.

Materialer: Ingen materialer

Elevark: Undersøg for bevidsthed og Skab fri luftvej, Ring op ved hjertestop

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Du kan spørge ind til:

- Hvordan eleverne vil undersøge, om der er normal eller ikke-normal vejtrækning hos en person?
- Om eleverne kender remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og om de ved, hvad de forskellige dele betyder?
- Om eleverne har en forståelse for, hvad de skal sige, hvis de skal ringe 1-1-2?
- Hvordan eleverne vil beskrive og få detaljer med om, hvor de ringer fra?

Læg mærke til:

- Om eleverne kan remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og ved, hvad de forskellige dele betyder
- Om eleverne har en forståelse for, hvad man skal sige, når man ringer 1-1-2

Faglige pointer

- Sæt fokus på nedenstående faglige pointer undervejs i lektionen og i opsamlingen:
- Remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" er en god huskeregel
- De straks skal ringe 1-1-2, hvis de oplever et hjertestop, eller tror der er tale om et hjertestop
- De skal trykke (og sige) ET-ET-TO og ikke "et-hundrede-tolv"

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarkene **Ordlistemindmap** og

Handlingsmindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne. **Ordene kan fx være:** Sikkerhed, Bevidstløs, Fri luftvej, Se-Lyt-Føl, Vejtrækning, Sundhedsfaglig person, Alarmering.

Lektion C. Tryk ned og Læg i stabilt sideleje

Mål

Eleverne får viden om og egne erfaringer med at give hjertelungeredning.

Eleverne lærer om anden del af remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød"

Eleverne reflekterer over, hvad hjertelungeredning egentlig er, og hvordan det fungerer i praksis.

Eleverne kan lægge en person, der er bevidstløs og trækker vejret normalt i stabilt sideleje

Eleverne får viden om og erfaringer med at give hjertelungeredning. Eleverne får til opgave at reflektere over, hvad hjertelungeredning egentlig er, og hvordan det fungerer i praksis. Herefter lærer eleverne om 30 tryk og to indblæsninger på genoplivningsdukkerne. Eleverne får også mulighed for at lære om, hvordan man lægger en person i stabilt sideleje. De lærer, at man kan lægge en person i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs og trækker vejret normalt.

Materialer: Fem stk. genoplivningsdukker, vådservietter og et ur

Elevark: Tryk og find tempo 1 og 2, Stabilt sideleje

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

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.

Faglige pointer

- Giv hjertelungeredning
- Husk remsen "Ring op -Tryk ned - Giv stød"
- Læg personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs og trækker vejret normalt

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarkene Ordlistemindmap og Handlingsmindmap.

Find frem til ordene sammen med eleverne. Ordene kan fx være: Tryksted, Hjertelungeredning, Hjertemassage, Kunstigt åndedræt, Fri luftvej, stabilt sideleje. Det anbefales at gå direkte videre til lektion D med hjertestartertrænerne, mens I har genoplivningsdukkerne fremme og eleverne netop har øvet hjertelungeredning.

Lektion D. Giv Stød

Mål

Eleverne lærer om sidste del af remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød"

Eleverne får kendskab til, hvad en hjertestarter er, hvordan den fungerer, og hvordan de kan få fat i en

Eleverne arbejder videre med remsen Ring op – Tryk ned – Giv stød, hvor der er fokus på sidste del af remsen. Herigennem får eleverne kendskab til, hvad en hjertestarter er, hvordan den fungerer, og hvordan eleverne kan få fat i en, hvis de har brug for det.

Materialer: Hjertestartertræner, genoplivningsdukke, computer

Elevark: Stabilt sideleje

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om eleverne placerer elektroderne rigtigt på genoplivningsduken
- Om eleverne får en fornemmelse af, hvordan en hjertestarter virker og hvad man skal være opmærksom på, hvis man bruger den
- Om eleverne har lært remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og forstår, hvad Giv stød-delen betyder og indebærer.

Faglige pointer

Sæt fokus på nedenstående faglige point undervejs i lektionen og i opsamlingen:

- Remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" er en god huskeregel
- Find og brug en hjertestarter

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarkene Ordlistemindmap og Handlingsmindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne.

Ordene kan fx være: Hjerterytm, pumpefunktion, stød, elektroder, tilskadekommen.

Det anbefales at lade elever genbesøge og øve hjertelungeredning fra lektion C, hvis lektion C og D ikke gennemføres lige efter hinanden.

Lektion E. Sæt i spil

Mål

Eleverne får samlet op på, hvad de kan gøre, hvis de oplever en person, der får hjertestop.

Eleverne får yderligere erfaring med, hvordan de kan give førstehjælp ved hjertestop.

Eleverne får mulighed for at afprøve alt, hvad de har lært, i denne lektion. Med udgangspunkt i elevarket Scenarier ved hjertestop skal eleverne i grupper finde ud af og afprøve, hvordan de vil give livreddende førstehjælp. Scenarierne bygger på rigtige situationer, hvor der har været brug for livreddende førstehjælp.

Eleverne skal således undersøge for bevidsthed og normal vejrtrækning (se – føl – lyt), øve sig i at ringe 1-1-2, udføre hjertelungeredning på genoplivningsdukkerne og øve sig i at bruge en hjertestarter.

Materialer: Genoplivningsdukker, vådservietter, hjertestartertræner

Elevark: Scenarier om hjertestop 1 og 2

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om eleverne bruger alt det, de har lært om førstehjælp ved hjertestop og udfører det korrekt.

Faglige pointer

- Sæt fokus på de faglige pointer, som I har været igennem, og på hvordan man giver førstehjælp ved hjertestop. Lad eleverne genbesøge deres elevark Ordlistemindmap og Handlingsmindmap.

Lektion F. Hjertestop og opsamling

Mål

Eleverne får viden om, hvad der sker i kroppen ved et hjertestop

Eleverne bliver bevidste om, hvad de har lært, og hvad de kan nu

Eleverne får viden om, hvad der sker i kroppen ved et hjertestop og arbejder med et fagsprog om dette. Gennem refleksionsspørgsmål og opgaver får eleverne mulighed for at samle op på, hvad de har arbejdet med i de tidligere lektioner og bliver bevidste om egen læring.

Saml op på elevernes afprøvninger af scenarier ved at lade dem tilføje det sidste på deres handlingsmindmap og eventuelt tage et billede af det, så de har det digitalt. Det kan nemlig være, at de ved afprøvnin-gen af scenarierne fandt ud af, at de manglede nogle forklaringer/huskepunkter på deres handlingsmind-map.

Eleverne kan som opsamling på forløb præsentere og formidle deres viden om livreddende førstehjælp derhjemme for deres familie. Her kan de sammen tale om, hvordan de som familie kan være forberedte på at håndtere hjertestop og stroke.

Materialer: Mobiltelefon

Elevark: Træd til ved hjertestop, Præsenter din viden om livreddende førstehjælp

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om eleverne kan forklare, hvad der sker i kroppen ved et hjertestop
- Om eleverne selv kan fremhæve, hvad de har lært i forløbet
- Om de bruger de centrale ord og begreber, de har lært i forløbet
- Om eleverne giver udtryk for, at de ved, hvad de skal gøre, hvis de står i en situation med mistanke om hjertestop

Faglige pointer

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarkene Ordlistemindmap og Handlingsmindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne.

Ordene kan fx være: Ordene kan fx være: Blodprop, Blodcirkulation, Organ, Hjerterytm

Bonusaktiviteter til Hjertestop

Hvis I har ekstra tid, kan I bruge bonusaktiviteterne eller de kan erstatte andre aktiviteter.

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

LEKTION A

Læs og tal om Christian Eriksen 15 minutter

Eleverne kan læse og tale om Christian Eriksen og om, hvad hans kollegaer på landsholdet gjorde, da han faldt om, og hvordan Christian Eriksen har det i dag.

Undersøg jeres egen vejtrækning 10 minutter

Eleverne lærer at undersøge deres egen vejtrækning, og hvad der er normal vejtrækning.

LEKTION B

Elevark: Forklar hvor du er 30 minutter

I aktiviteten Forklar hvor du er får eleverne erfaringer med, hvordan man kan beskrive, hvor man er, og formidle det til andre, hvis man for eksempel skal ringer efter hjælp.

LEKTION D

Elevark: Stabilt sideleje 15 minutter

Eleverne kan øve mere stabilt sideleje.

LEKTION F

Elevark: Skriv et postkort 15 minutter

Eleverne kan skrive et postkort til en person, de kender, der ikke går i klassen. På postkortet skal eleverne fortælle om, hvad de har lært igennem forløbet, og hvad de nu ved om livreddende førstehjælp og hjertelungeredning. Denne opgave kan erstatte aktiviteten med at lave en film eller supplere den.

FOR ALLE LEKTIONER

Elevark: Ordlistemindmap 15 minutter

Eleverne kan arbejde med at sætte deres ord fra deres Ordlistemindmap op i en digital ordskyer og lege med farver, skrifttyper og grafik ved hjælp af Wordclouds.com. De digitale ordskyer kan eleverne hænge op i klassen eller tage med hjem og vise til deres familie.

QUIZ 15 minutter

Der er lavet en quiz, der kan bruges som en fælles opsamling og afslutning på forløbet om hjertestop. Den kan også bruges indledningsvist, hvis I er interesseret i at finde ud af, hvilken viden eleverne allerede har. Hvis I ikke har en kahootkonto, kan spørgsmålene bruges til en quiz i klassen.

Lektionsvejledninger til STROKE

Lektion G. Hvad ved du om stroke?

Mål

Eleverne engageres og deres forforståelse bringes i spil

Eleverne får kendskab til, hvad stroke er

Eleverne præsenteres for remsen "Stræk-Snak-Smil", og hvordan de kan bruge den

Eleverne engageres og deres forforståelse bringes i spil. Det sker gennem refleksionsspørgsmål, hvor eleverne skal forestille sig, hvad de vil gøre, hvis de er vidne til en kritisk situation. Eleverne får mulighed for at fortælle om deres erfaringer med eller viden om stroke.

Klassen ser også filmen "Stræk, Snak, Smil" sammen, som afsæt for at tale om symptomer på stroke.

Eleverne præsenteres for arbejdet med elevarket Ordlistemindmap, som er et gennemgående element, der inddrages i alle lektionernes opsamlinger.

Materialer: Ingen materialer

Elevark: Ordlistemindmap

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Du kan spørge ind til:

- Elevernes viden og oplevelser med livreddende førstehjælp og stroke.
- Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der kan bygges videre eller følges op på.

Læg mærke til:

- Om eleverne ved noget om stroke, der kan bygges videre på
- Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der skal følges op på
- Om eleverne kan udføre "Stræk, Snak, Smil"-remsen, herunder får løftet armene rigtigt

Faglige pointer

Sæt fokus på nedenstående faglige pointer undervejs i lektionen og i opsamlingen:

- At eleverne kan træde til
- At "Stræk, Snak, Smil"-remsen er en god huskeregel.
- Hurtig behandling er afgørende for, hvordan en person kommer igennem et stroke.
- Hvis eleverne ved, hvordan de kan spotte en person, der rammes af stroke, er de med til, at personen får hurtig behandling.

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarket Ordlistemindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne. Ordene kan fx være: stroke, lammelse, talebesvær.

Lektion H. Ring 1-1-2 og sæt i spil

Mål

Eleverne kan foretage et opkald til 1-1-2 ved mistanke om stroke

Eleverne lærer, hvad de skal sige, og hvad de kan forberede sig på at blive spurgt om fra alarmcentralen

Eleverne får mulighed for at prøve deres viden og kompetencer gennem forskellige scenarier om stroke, hvor de kan øve, hvad de kan gøre, hvis de oplever en person med stroke.

Eleverne engageres og deres forforståelse bringes i spil. Det sker gennem refleksionsspørgsmål, hvor eleverne skal forestille sig, hvad de vil gøre, hvis de er vidne til en kritisk situation. Eleverne får mulighed for at fortælle om deres erfaringer med eller viden om stroke.

Klassen ser også filmen "Stræk, Snak, Smil" sammen, som afsæt for at tale om symptomer på stroke.

Materialer: Ingen materialer

Elevark: Ring 1-1-2 ved stroke, Scenarier om stroke

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Du kan spørge ind til:

- Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der kan bygges videre eller følges op på.
- Om eleverne har forståelse for, hvorfor og hvordan de kan sikre sig selv og den/de tilskadekomne.

Læg mærke til:

- Om eleverne ved, hvad de skal sige, når de ringer 1-1-2
- Om eleverne kan beskrive tegn på stroke ved hjælp af "Stræk, Snak, Smil"-remsen, når de ringer
- Om eleverne kan beskrive og få detaljer med om, hvor de ringer fra
- Om eleverne ved, hvad de skal gøre, hvis der er mistanke om stroke

Faglige pointer

Sæt fokus på nedenstående faglige pointer undervejs i lektionen og i opsamlingen:

- At man straks skal ringe 1-1-2, hvis man oplever tegn på stroke.
- At man skal trykke (og sige) ET-ET-TO og ikke "et-hundrede-tolv".

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarket Ordlistemindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne. Ordene kan fx være: Sundhedsfaglig person, alarmering

Lektion I. Sådan opstår et stroke og udfordringer efter et stroke

Mål

Eleverne får viden om, hvad et stroke er og hvordan det opstår gennem to animationsfilm fra Herlev Hospital, der viser, hvad en blodprop i hjernen er, og hvad en hjerneblødning er.

Herefter kan eleverne afprøve, hvilke udfordringer man kan opleve, efter man har haft en stroke. Det kan være med til at give eleverne indblik i, hvordan det er at leve med følgerne efter et stroke.

Eleverne får viden om, hvad et stroke er gennem to korte animationsfilm fra Herlev Hospital, der viser, hvad en blodprop i hjernen er, og hvad en hjerneblødning er.

Herefter kan eleverne afprøve, hvilke udfordringer man kan opleve, efter man har haft et stroke. Det kan være med til at give eleverne indblik i, hvordan det er at leve med følgerne efter et stroke.

Materialer: Skjorte/jakke, bold, beskyttelsesbriller, pap, tape, bog, papir, blyant, et ur pr. Gruppe, 0,5 liters flaske med vand, snor eller malertape, et krus vand

Elevark: Prøv en funktionsnedsættelse 1 og 2

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Læg mærke til:

Om eleverne kan sætte ord på de udfordringer, man kan opleve, hvis man får et stroke

Faglige pointer

Sæt fokus på nedenstående faglige pointer undervejs i lektionen og i opsamlingen:

- At et stroke er en blodprop eller blødning i hjernen.
- At det giver udfordringer i hverdagen, hvis man ikke får hurtig hjælp ved et stroke.

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarket Ordlistemindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne.

Ordene kan fx være: Blodprop, hjerneblødning

Lektion J. Stræk, Snak, Smil

Mål

At eleverne kan forklare, hvad "Stræk, Snak, Smil"-remsen betyder.

At eleverne med egne ord kan vise, hvorfor remsen er vigtig.

Eleverne får mulighed for med egne ord at forklare Stræk, Snak, Smil-remsen ved at lave deres egen film. Elevernes eget bud må max være ti sekunder og skal optages i "one take". Hvis der er tid til det, så kan eleverne vise deres film for hinanden. Eleverne kan som opsamling på forløb præsentere og formidle deres viden om livreddende førstehjælp der hjemme for deres familie. Her kan de sammen tale om, hvordan de som familie kan være forberedte på at håndtere hjertestop og stroke.

Materialer: En mobil til at filme med

Elevark: Træd til ved stroke, Præsenter din viden om livreddende førstehjælp

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om eleverne har forstået "Stræk, Snak, Smil"-remsen korrekt
- Om eleverne kan forklare, hvad man skal være opmærksom på ved et stroke
- Hvad eleverne selv fremhæver, de har fået ud af forløbet og stilladsér dem eventuelt til at komme i tanke om centrale ord og begreber, de har lært i forløbet

Faglige pointer

Sæt fokus på nedenstående faglige pointer undervejs i lektionen og i opsamlingen:

- At "Stræk, Snak, Smil"-remsen er en god huskeregel, så man kan træde til, hvis man oplever personer med et stroke.

Saml op på de centrale ord, begreber og handlinger på elevarket Ordlistemindmap. Find frem til ordene sammen med eleverne.

Bonusaktiviteter til Stroke

Hvis I har ekstra tid, kan I bruge bonusaktiviteterne eller de kan erstatte andre aktiviteter.

HUSK: at printe elevark ud inden lektionen.

LEKTION G

Læs og tal om prins Joachim 15 minutter

Læs og tal om Prins Joachim, der fik et stroke. Under læsningen kan eleverne have særligt fokus på, hvilke tegn på stroke, der bliver beskrevet i artiklen, hvad man skal gøre, hvis man oplever et stroke og på, hvordan prins Joachim har det i dag.

LEKTION H

Elevark: Forklar hvor du er 30 minutter

I aktiviteten Forklar hvor du er får eleverne erfaringer med, hvordan man kan beskrive, hvor man er, og formidle det til andre, hvis man for eksempel skal ringe efter hjælp.

LEKTION I

Elevark: Stoke giver skader i hjernen 1 og 2 30 minutter

Ved hjælp af elevarket, kan I enten bruge CL-strukturen Mix og Match, hvor eleverne med hver sit kort går rundt og skal finde et match (halvdelen af eleverne har et billede – den anden halvdel har en beskrivelse, der passer til billedet). Eller I kan lave Levende vendespil, hvor to elever skal forsøge at samle stik (to kort, der passer sammen med billede og beskrivelse). Resten af eleverne er levende brikker og skal - når spurgt - fortælle eller beskrive, hvad der er på deres kort. Hvis to brikker matcher, så er der et stik.

LEKTION J

Elevark: Skriv et postkort 15 minutter

Eleverne kan skrive et postkort til en person, de kender, der ikke går i klassen. På postkortet skal eleverne fortælle om, hvad de har lært igennem forløbet, og hvad de nu ved om livreddende førstehjælp, stroke og remsen "Stræk, Snak og Smil".

FOR ALLE LEKTIONER

Elevark: Ordlistemindmap 15 minutter

Eleverne kan arbejde med at sætte deres ord fra deres Ordlistemindmap op i en digital ordskyer og lege med farver, skrifttyper og grafik.

QUIZ 15 minutter

Der er lavet en quiz, der kan bruges som en fælles opsamling og afslutning på forløbet om stroke. Den kan også bruges indledningsvist, hvis I er interesseret i at finde ud af, hvilken viden eleverne allerede har. Quizzen kan evt. sættes op som en kahoot, hvis I har en kahootkonto.

Lektionsvejledninger til FOREBYGGELSE

Lektion K. Forebyggelse

Mål

- Eleverne skal undersøge sammenhængen mellem fysisk aktivitet af forskellig intensitet og deres puls.
- Eleverne lærer om, at både fysisk aktivitet med høj intensitet og variation er vigtig for at styrke hjernen og hjertet.

I denne lektion er der fokus på motionens rolle i forebyggelse af hjertestop og stroke. Sæt fokus på motionens rolle i forebyggelse af hjertestop og stroke ved at lade eleverne undersøge sammenhængen mellem fysisk aktivitet af forskellig intensitet og deres puls. Eleverne lærer om, at både fysisk aktivitet med høj intensitet og variation er vigtig for at styrke hjernen og hjertet.

Til sidst i lektionen er der en kort opsamling på arbejdet med stroke, hvor eleverne får mulighed for at sætte ord på, hvad de har lært og hvad der er vigtigt at gøre, hvis de oplever en person, der viser tegn på at have et stroke.

Materialer: Stopur

Elevark: Undersøg jeres puls

HUSK: At printe elevark inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om eleverne har forstået, at de med motion kan forebygge hjertestop og stroke.
- Om eleverne med egne ord kan beskrive, hvad de har lært om stroke gennem forløbet.

Lektion L. Styrk hjernen

Mål

- Eleverne får kendskab til, hvordan man kan styrke sin hjerne – blandt andet med fokus på at træne hjernen.
- Eleverne kan lave huskeleg, koordineringsopgaver, vanskelige regnestykker eller forsøge at lære nye sprog.

I denne lektion kan eleverne arbejde med, hvordan man kan træne og styrke sin hjerne – blandt andet med fokus på at træne hjernen. Eleverne kan lave huskeleg, koordineringsopgaver, vanskelige regnestykker eller forsøge at lære nye sprog. Det er ikke aktiviteter, der forebygger et stroke.

Materialer: 2x15 forskellige ting, et viskestykke el.lign, 2 stykker papir

Elevark: Træn jeres hukommelse, Træn din hjerne

HUSK: At printe elevark inden lektionen.

Læg mærke til:

- Om eleverne har forstået, at de selv kan gøre noget for at træne deres hjerne.

Bonusaktiviteter til FOREBYGGELSE

Hvis I har ekstra tid, kan I bruge bonusaktiviteterne eller de kan erstatte andre aktiviteter

LEKTION K

Elevark: Styrk din hjerne og hjerte med motion 20 minutter

Eleverne kan komme med deres bud på, hvordan deres egen dag kan se ud, hvis de følger anbefalingerne fra sundhedsstyrelsen om at være aktiv 60 minutter om dagen og skabe variation i deres fysiske aktivitet.

LEKTION L

Tre forskellige øvelser

1. Forhindringsbane 20 minutter
2. Træn din hjerne mere 20 minutter
3. Kampen mellem højre og venstre hjernehalvdel 15 minutter

Eleverne kan lave forhindringsbaner af fx stole og borde og forsøge at guide hinanden baglæns igennem. Eleverne kan også selv komme med bud på flere opgaver til at træne hjernen og efterfølgende løse hinandens forslag til måder at træne hjernen på. Eleverne kan teste, om deres hjerne arbejder bedst med højre eller venstre hjernehalvdel.

Quiz-svar om STROKE

1. Hvad er formålet med forløbet Stroke?

- a. At lære om sund kost og fordelene ved at dyrke motion
- b. At øge viden om hjernens anatomi og funktioner
- c. At øge viden og færdigheder i at genkende og reagere på stroke (korrekt svar)
- d. At lære om forskellige typer medicin og deres anvendelse

2. Hvor mange personer får stroke hvert år i Danmark?

- a. Ca. 8.000
- b. Ca. 12.000 (korrekt svar)
- c. Ca. 20.000
- d. Ca. 25.000

3. Hvor mange personer bliver indlagt med stroke hver dag i Danmark?

- a. 20 personer
- b. 25 personer
- c. 33 personer (korrekt svar)
- d. 40 personer

4. Hvad er stroke en fællesbetegnelse for?

- a. En blodprop eller en blødning i hjernen (korrekt svar)
- b. En blodprop eller blødning i hjertet
- c. En infektion eller blødning i lungerne
- d. En infektion eller skade i fordøjelsessystemet

5. Hvad er en af de mest almindelige årsager til stroke?

- a. Mangel på D-vitamin eller lavt blodtryk
- b. Mangel på søvn eller overdrevet indtag af koffein
- c. Overdreven motion eller høj feber
- d. Forkalkninger i blodårerne eller for højt blodtryk (korrekt svar)

6. Hvad er formålet med ”Stræk, Snak, Smil”-remsen?

- a. At huske de vigtigste trin ved hjertestop
- b. At huske de vigtigste symptomer på stroke (korrekt svar)
- c. At huske de vigtigste trin ved brandsår
- d. At huske de vigtigste trin ved knoglebrud

7. Hvem kan træde til ved stroke?

- a. Kun læger og sygeplejersker
- b. Kun voksne
- c. Alle, også børn (korrekt svar)
- d. Kun professorer

8. Hvad skal man gøre først, hvis man mistænker, at en person har et stroke?

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

9. Hvad er et af de vigtigste symptomer på stroke?

- a. Pludselig svaghed i ansigt, arm eller ben (korrekt svar)
- b. Høj feber
- c. Mavesmerter
- d. Hoste

10. Hvad kan man gøre for at forebygge stroke?

- a. Drikke meget kaffe
- b. Spise sundt, motionere regelmæssigt og undgå alkohol og rygning (korrekt svar)
- c. Undgå at sove
- d. Spise meget sukker

Quiz-svar om HJERTESTOP

1. Hvad er formålet med forløbet Stroke?

- a. At lære om sund kost og fordelene ved at dyrke motion
- b. At øge viden om hjernens anatomi og funktioner
- c. At øge viden og færdigheder i at genkende og reagere på stroke (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)

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

- a. 30 gange (korrekt svar)
- b. 15 gange
- c. 50 gange
- d. 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 (korrekt svar)
- 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 (korrekt svar)
- d. At huske de vigtigste trin ved knoglebrud