

HJERNE

HJERTE

HJÆLP

Kan jeres elever redde liv?

Kom nemt i gang med undervisningen i
livreddende førstehjælp



A.P. MØLLER FONDEN



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

HJERNE HJERTE HJÆLP HJERNE HJERTE HJÆLP HJERNE HJERTE HJÆLP

HJERNE

HJERTE

HJÆLP

Indhold

Introduktion.....	2
Vi har det, I skal bruge for at komme i gang.....	3
Sådan organiserer I undervisningen i livreddende førstehjælp.....	4
Eksempler på organisering.....	5
5 gode grunde til at prioritere undervisningen i livreddende førstehjælp.....	7

Introduktion: Organisering af livreddende førstehjælp på skolen

Færre end hver tredje skole har i dag en fast struktur for undervisning i livreddende førstehjælp. Det er en overset mulighed – for forskning viser, at netop en klar organisering er nøglen til, at undervisningen faktisk bliver gennemført¹. Derfor har vi med skoleprojektet **HjerneHjerteHjælp** udviklet en enkel guide med konkrete værktøjer, der gør det nemt at komme i gang med livreddende førstehjælp i undervisningen – og holde fast.

Guiden indeholder:

- En beskrivelse af HjerneHjerteHjælps ressourcer
- En række spørgsmål, der kan hjælpe jer med at komme i gang
- Eksempler på, hvordan I kan organisere undervisningen
- Gode grunde til at prioritere undervisningen i livreddende førstehjælp

Vi anbefaler, at eleverne introduceres til livreddende førstehjælp ved hjertestop og stroke i 6. eller 7. klasse, og at færdighederne repeteres i 7. og/eller 8. klasse.

Hvis du er skoleleder, kan det være en fordel at tage fat i en eller flere lærere med et godt overblik over undervisningen på 6.-8. klassetrin – for eksempel en koordinator eller færdselskontaktlærer. Sammen kan I gennemgå spørgsmålene på næste side og beslutte, hvordan I vil organisere undervisningen i livreddende førstehjælp på jeres skole.

Hvis du er lærer eller færdselskontaktlærer, kan du tage fat i jeres skoleleder. Sammen kan I gennemgå spørgsmålene på næste side og beslutte, hvordan I vil organisere undervisningen i livreddende førstehjælp på jeres skole.

Hvis du er skolechef eller kommunal medarbejder, kan du starte med at undersøge, om og hvordan skolerne allerede varetager undervisningen. I kan derefter understøtte arbejdet ved at lægge en plan sammen med skolerne eller skabe rammer for vidensdeling, fx i form af netværk for færdselskontaktlærere eller tovholdere. Derudover kan I sikre, at der er adgang til udstyr, kurser og undervisningsmaterialer på tværs af skolerne - **eksempelvis i samarbejde med HjerneHjerteHjælp.**

¹ Syddansk Universitet. (2025). *Implementering af førstehjælpsundervisning i grundskolen.*



HJERNE

HJERTE

HJÆLP

Vi har det, I skal bruge for at komme i gang:

Projektet **HjerneHjerteHjælp** tilbyder:

- **gratis** undervisningsmaterialer
- **gratis** genoplivningsdukker
- **gratis** kurser til lærere i undervisning i livreddende førstehjælp

Projektet er udviklet af Dansk Råd for Genoplivning og støttet af A. P. Møller Fonden.

Undervisningsmaterialerne er målrettet elever i 6.- 8. klasse og klæder lærere og elever på til at træde til, hvis der opstår en kritisk situation. Find undervisningsforløb, genoplivningsdukker og kurser på hjernehjertehjaelp.dk.



Sådan organiserer I undervisningen i livreddende førstehjælp

Nedenfor finder I en række spørgsmål og overvejelser, som kan hjælpe jer med at organisere undervisning i livreddende førstehjælp, så det passer til jeres skole.

Hvem skal undervise?

Skal undervisningen varetages af klasselærere, faglærere (fx i natur/teknologi, biologi eller idræt) eller udvalgte førstehjælpslærere?

Hvordan skal undervisningen placeres?

Skal den ligge i den almindelige undervisning eller som temadage? Overvej skema og adgang til udstyr – fx hvis skolen kun har ét sæt genoplivningsdukker.

Hvornår på året?

Er der tidspunkter på året, hvor undervisningen passer særligt godt ind? Fx op til Skolernes Motionsdag, i temauger, i forbindelse med færdselsundervisningen eller før sommerferien?

Tovholder

Udnævn en tovholder til at koordinere undervisningen og udlån af udstyr – fx færdselskontaktlæreren eller en særskilt funktion. Det kan med fordel indtænkes i årsplan og opgavefordeling.

Brug for hjælp eller udstyr?

På hjernehjertehjaelp.dk finder I gratis undervisningsforløb, genoplivningsdukker og kurser. Kan I samle 10-15 lærere, kommer vi ud til jer og holder kursus. Er I færre, er I meget velkomne til at kontakte os – så finder vi en løsning sammen.

Planlæg i så god tid som muligt

Indtænk undervisningen i årsplanen – så bliver den en naturlig del af faget eller temaugerne og ikke en ekstra opgave.

Har I spørgsmål?

Skriv gerne til os på info@hjernehjertehjaelp.dk, hvis I har spørgsmål eller ønsker sparring.

Eksempel 1: Klasselærere underviser

Færdselskontaktlærer er tovholder

Står for at påminde lærere i god tid, koordinere brug af materialekasse og bidrage med inspiration til undervisningsmaterialer. Tovholder og skoleleder beslutter organiseringen i fællesskab.

Klasselærere står for undervisningen

Klasselærere på 6. eller 7. årgang afholder undervisningen i deres almindelige timer f.eks. i løbet af uge 39, 40, 41. Klasselærere på 7. og/eller 8. årgang repeterer i uge 43 og 44.

Eksempel 2: Temadage eller temauger

Der udnævnes en særskilt tovholder til førstehjælp

Står for at påminde lærere i god tid, koordinere brug af materialekasse og bidrage med inspiration til undervisningsmaterialer. Tovholder og skoleleder beslutter organiseringen i fællesskab.

Der afholdes temadage eller uger med fokus på sundhed og førstehjælp

Undervisningen afholdes på særlige temadage eller -uger. Husk at være opmærksom på, at hele skolen ikke kan bruge genoplivningsdukker samtidig. Har I faste udeskoledage eller lignende, kan det være oplagt at bruge disse dage.

Eksempel 3: Faglærere underviser

Færdselskontaktlærer er tovholder

Står for at påminde lærere i god tid, koordinere brug af materialekasse og bidrage med inspiration til undervisningsmaterialer. Tovholder og skoleleder beslutter organiseringen i fællesskab.

Faglærere står for undervisningen

Undervisningen lægges ind som faste forløb i f.eks. natur og teknologi på 6. årgang og afholdes af faglæreren. Den repeteres evt. af faglærere i biologi eller idræt i 7. og/eller 8. klasse.

Eksempel 4: Førstehjælpstovholdere underviser

Særlige lærere underviser i førstehjælp

1-2 interesserede lærere på skolen får timer i deres skema til at undervise klasser på hele skolen i førstehjælp. Lærerne koordinerer med de enkelte klasselærere.

Disse lærere er tovholdere for førstehjælpsundervisningen

Står for at undervise og samarbejde med andre lærere, have styr på materialer og eventuelt bidrage med inspiration til undervisningsmaterialer. Tovholder og skoleleder kan eventuelt beslutte organiseringen i fællesskab.

5 gode grunde til at prioritere undervisningen i livreddende førstehjælp:

- Undervisning i førstehjælp styrker elevernes handlekraft, medansvar og fællesskab og giver dem konkrete praktiske kundskaber, der kan redde liv.
- Hjertestop og stroke (hjerneblødning og blodprop i hjernen) er blandt de hyppigste dødsårsager i Danmark. Hvert år indlægges 12.000 borgere med stroke og 5.000 borgere rammes af hjertestop udenfor hospital.
- For både hjertestop og stroke gælder det, at hvert minut tæller. Derfor er hurtig hjælp afgørende – og derfor skal flest muligt kende til stroke, hjertestop og livreddende førstehjælp.
- I Danmark har vi en stærk førstehjælpskultur og en høj overlevelssrate sammenlignet med andre lande – det skal vi vedligeholde.
- Undersøgelser viser, at elever er meget motiverede for at lære livreddende førstehjælp, og at lærere på effektiv vis kan undervise elever i livreddende førstehjælp.