

Førstehjælp i børnehøjde

Pædagogisk vejledning

1-1-2



Indholdsfortegnelse

Indhold	3
Hvad er Førstehjælp i Børnehøjde?	5
Omsorg, viden, øvelse og mod	5
Hvorfor Førstehjælp i Børnehøjde?	6
Førstehjælp kan redde liv	6
Omsorg og trivsel	6
Temaer og indhold i Førstehjælp i Børnehøjde	7
En aktiv og erfaringsbaseret tilgang	8
Efter forløbet	8
Viden om førstehjælp	9
Tilrettelæggelse af temaer og aktiviteter	9
Trin i førstehjælpsprocessen	10
Til skoler – Førstehjælp i Børnehøjde og Fælles Mål	11
Kompetenceområdet Ulykkeshåndtering	11
Færdigheds- og vidensområder	11
Skab sikkerhed	11
Vurdering af tilskadekommen	11
Tilkald hjælp	11
Førstehjælp	12
Til institutioner – Førstehjælp i Børnehøjde og Læreplanstemaer	13
Alsidig personlig udvikling	13
Sociale kompetencer	13
Krop og bevægelse	14
Læringsplancherne	14

Indhold i Førstehjælp i Børnehøjde

7 temaplancher

Pakken indeholder 7 læringsplancher, der hver især tager udgangspunkt i et særligt emne inden for førstehjælp. Plancherne har alle en forsideillustration, der lægger op til samtale omkring emnet og forskellige aspekter ved førstehjælp. På bagsiden af planchen findes forslag til samtalepunkter, uddybende information om førstehjælp og læringsmål, samt forslag til øvelser eller aktiviteter.



1 spilleplade + 4 spillebrikker

Førstehjælpspillet er en sjov måde at lære om førstehjælp på, og det giver børnene en god mulighed for at repetere det, I sammen har lært om emnet.



1 paptelefon

Paptelefonen er til brug under temaet "Ring 1-1-2"



2 pakker plastre

2 pakker plastre som kan bruges under temaet "Sår og skrammer".



25 diplomer

Der er ikke noget som at få et bevis på, at man har lært noget og klaret det rigtig flot. I pakken medfølger et diplom til hvert barn som bevis på, at de har gennemført Førstehjælp i Børnehøjde, og har lært en masse om førstehjælp.



25 minibøger

25 minibøger til uddeling blandt børnene. Med bøgerne kan børnene tage deres læring om førstehjælp med hjem og repetere deres viden, når de læser bøgerne alene eller sammen med andre. Bøgerne lægger op til gode snakke om førstehjælp derhjemme, hvor børnene kan dele deres viden med familien.



2 plakater

Plakaterne er til ophæng i institutionen eller i skolen med information om Førstehjælp i Børnehøjde.



25 forældrefoldere

25 forældrefoldere til uddeling med information omkring materialet. Folderen indeholder vigtig viden og gode råd omkring førstehjælp og lægger samtidig op til en god snak med barnet om det, barnet har lært i institutionen/skolen.



1 pædagogisk vejledning

1 pædagogisk vejledning til lærere og pædagoger med uddybende information omkring materialet, viden omkring førstehjælp, henvisninger til "Fælles mål for Færdselslære" og "Lærerplanstemaer for pædagogiske læreplaner", samt forslag til øvelser og aktiviteter relateret til de forskellige plancher og temaer.



2 JuniorRedderveste

2 stk. JuniorRedderveste, der kan bruges til de forskellige aktiviteter under forløbet.



Hvad er Førstehjælp i Børnehøjde?

Førstehjælp i Børnehøjde handler om, at børn udvikler kompetencer til at yde omsorg for hinanden og til at kunne håndtere basale trin ved førstehjælp og ulykkeshåndtering.

Omsorg, viden, øvelse og mod

For børn handler førstehjælp først og fremmest om at ville og turde yde omsorg for hinanden, hjælpe og trøste. Omsorg og empati er grundlæggende for at have lyst til at hjælpe hinanden, både når det gælder de mindre uheld, hvor et plaster kan hjælpe, og de større uheld, hvor der evt. skal tilkaldes en ambulance. Samtidig gælder det om at give børnene en tro på, at de kan gøre en forskel, og give dem mod til at gøre det, når uheldet er ude. Omsorg, viden, øvelse og mod er derfor nøglebegreber i Førstehjælp i Børnehøjde.



Hvorfor Førstehjælp i Børnehøjde?

Førstehjælp kan redde liv

Førstehjælp kan redde liv, også når det er børn, der yder det. Børn er fuldt ud i stand til at yde førstehjælp i form af at drage omsorg, hjælpe og tilkalde – potentielt – livsvigtig hjælp fra andre. Set fra det perspektiv, at førstehjælp kan redde liv, giver det altså rigtig god mening at undervise børn i grundlæggende førstehjælp.

Omsorg og trivsel

Førstehjælp handler i høj grad om at have lyst og mod til at hjælpe andre. Empatiske evner og lyst til at hjælpe andre er noget, børn udvikler, når de får hjælp til det, og når der er en kultur omkring dem, hvor det at drage omsorg for hinanden er en helt naturlig ting. Førstehjælp i Børnehøjde handler i høj grad om at vise omsorg for hinanden, både når det gælder om at sikre en tilskadekommen ved en ulykke, om at trøste, tilkalde hjælp, rense sår, lægge i stabilt sideleje, eller blive hos en kammerat, der har slået sig, til denne har det godt igen.

Ved at arbejde med Førstehjælp i Børnehøjde og sætte fokus på, hvordan man kan drage omsorg og hjælpe hinanden, skabes god grobund for en omsorgsfuld kultur blandt børnene, hvilket er en vigtig del af hver enkelt barns trivsel. Derfor giver det rigtig god mening at introducere børn for Førstehjælp i Børnehøjde tidligt – børnene udvikler empatiske evner, og det at hjælpe hinanden og vise omsorg bliver en helt naturlig del af deres hverdag.

Mange børn finder tryghed i at kramme en blød og sød ven som mig. Find en trøstebamse i jeres institution, introducer denne for børnene, og giv den et hjem og et navn. Som en del af at give omsorg kan børnene altid hente trøstebamsen til den tilskadekomne.



Temaer og indhold i Førstehjælp i Børnehøjde

Temaerne i Førstehjælp i Børnehøjde er valgt, så de dækker den form for førstehjælp, der er særlig relevant for børn. Her er der tale om en form for førstehjælp, hvor der er fokus på omsorg og nogle grundlæggende teknikker indenfor ulykkehåndtering og førstehjælp. Selvom indholdet er tilpasset børn og ikke indeholder alle former for førstehjælp (kunstigt åndedræt og hjertemassage er fx ikke en del af indholdet), er førstehjælpen essentiel og kan betyde forskellen mellem liv og død.

Derudover er temaer og indhold i Førstehjælp i Børnehøjde udvalgt, så de dækker temaerne under "Ulykkehåndtering" i Fælles Mål for Færdselslære for Bh. kl.- 3. kl. (se s.9), ligesom de naturligt kan integreres i institutionens arbejde med pædagogiske læreplaner (se s.13)

Det er grundlæggende for materialet, at børnene udvikler både lyst og mod til at hjælpe andre og en tiltro til deres egne evner inden for førstehjælp, netop gennem den viden og øvelse de får ved at arbejde med materialet. I sidste ende handler førstehjælp om, at nogle kan, tør og vil handle, og det er dette temaerne, samtalerne og aktiviteterne i Førstehjælp i Børnehøjde er udvalgt til at understøtte.

Førstehjælp i Børnehøjde er bygget op om følgende temaer:

- Hvad er førstehjælp?
- Hjælp og vurdering af tilskadekommen
- Sår og skrammer
- Forgiftninger
- Stabilt sideleje
- Ring 1-1-2
- Ambulancen

Rækkefølgen på læringsplancherne afspejler trinene i førstehjælprocessen, (se s. 14). Den første planche er tiltænkt som en introduktion til førstehjælp; den omhandler trinnet, "Skab sikkerhed" i førstehjælpsprocessen og lægger gennem forsideillustrationerne op til snak om hvad førstehjælp er, hvordan ulykker kan opstå, hvilke skader der kan ske, og hvilken betydning af hjælp, trøst og omsorg har.

Planche 4 "Forgiftninger" skal forstås som supplement til snakken om ulykker og forebyggelse, og er medtaget i materialet, da mange alvorlige børneulykker skyldes forgiftninger. Den optræder her som nummer 4, som efterfølger temaet "Sår og Skrammer", der omhandler behandling af de mere hyppige og velkendte skader. Det kan dog også være meningsfuldt at arbejde med denne planche som nummer 2, hvis man ønsker at bruge den som en del af introduktionen til førstehjælp.

En aktiv og erfaringsbaseret tilgang

Førstehjælp er noget, man kan blive klogere på ved at tale om det, men i sidste ende er det noget, der skal øves og så vidt muligt afprøves, før læringen bliver indlejret i hoved og krop. Derfor er Førstehjælp i Børnehøjde dels bygget op omkring plancherne illustrationer som afsæt til dialog omkring emnet, dels omkring aktiviteter og øvelser, hvor børnene bl.a. gennem rollespil kan afprøve forskellige aspekter ved førstehjælp.

For al læring gælder, at det indlejres bedst, når både hoved og krop er i spil. At tænke den kropslige erfaring ind i læringsprocessen af førstehjælp er altså særlig relevant. Det er et emne, der kan virke lidt "farligt", da ens handlinger i visse tilfælde kan betyde forskellen på liv eller død. Vigtigst er, at vi lærer børn om førstehjælp i en tidlig alder og giver dem muligheden for at se det som en naturlig ting at gøre noget.

Igennem rollespil øver og afprøver børnene forskellige førstehjælpsteknikker, og opnår derved erfaring og tryghed i førstehjælpsprocesser, som er helt afgørende for, at de kan og tør handle, hvis de står i en situation, hvor det bliver nødvendigt.

I situationer, hvor der skal gives førstehjælp, er det ligeledes godt, hvis børnene kan handle forholdsvis hurtigt og instinktivt. Jo mere alvorlig situationen er, desto vigtigere er det, at kroppen kan handle, hvis hovedet bliver ramt af frygt eller panik. Gennem de forskellige aktiviteter og rollespil knyttet til plancherne, øves og indlejres de kropslige handlinger omkring førstehjælp og gør det nemmere for børnene at kunne handle hurtigt og instinktivt i alvorlige situationer.

Efter forløbet

Førstehjælp er en kompetence, der skal vedligeholdes. Da de fleste – heldigvis! – ikke bruger deres viden om førstehjælp i det daglige, er det vigtigt at huske på, at børnenes viden og praktiske kompetencer inden for førstehjælp skal holdes ved lige og øves kontinuerligt.

I værste fald kan børnene have glemt alt det gode, de har lært, hvis de ikke løbende vender tilbage og genopfrisker det løbende fx til en fast tradition at arbejde med Førstehjælp i Børnehøjde hvert år ved skolestart eller i en anden særlig uge, der passer skolen eller institutionen.

Generel omsorg for andre og lysten til at hjælpe er et emne, der med fordel kan tales om og sættes fokus på som en kontinuerlig og naturlig del af et godt og trygt fællesskab. Brug så materialet til at understøtte en omsorgsfuld kultur i børnegruppen/klasseværelset.

Viden om Førstehjælp

På plancherne, under overskriften "Viden om førstehjælp og læringsmål", findes uddybende information og baggrundsviden omkring førstehjælp. Det skaber grundlag for at kunne arbejde med temaet og have viden let tilgængelig under forløbet med børnene.

I afsnittet "Plancherne" på side 14 findes et tryk af alle plancherne, hvor du hurtigt kan finde "Viden om førstehjælp og læringsmål" inden for de forskellige temaer.

Tilrettelæggelse af temaer og aktiviteter

Materialet er udarbejdet, så læringsplancher og aktiviteter til de forskellige temaer understøtter hinanden. Der er lagt op til, at man ud fra illustrationerne på planchen tager en fælles dialog om det pågældende emne. Det er intentionen, at der skal være dialog mellem børn og voksne, hvor børnenes egne erfaringer og overvejelser inddrages og er med til at skabe en levende ramme for læringen. Det anbefales, at de tilhørende aktiviteter gennemgås i fællesskab, før børnene selv afprøver dem for hinanden 2 og 2, eller i mindre grupper. Generelt gælder det, at små grupper har den fordel, at der er flere til at hjælpe hinanden, hvor det at arbejde 2 og 2 til gengæld i højere grad kan give en større ansvarsfølelse og erfaring med at stå alene i en situation, hvor der skal ydes førstehjælp. Alle aktiviteter tilrettelægges ud fra en vurdering af, hvordan de passer bedst til børnegruppen.

Det anbefales, at en voksen under aktiviteterne når rundt til alle børn, for at sikre, at børnene så vidt muligt får indøvet og forstået læringen omkring førstehjælp korrekt og føler sig trykke ved det. Er det en udfordring at nå rundt til alle børn, kan det være en fordel at dele børnegruppen op og lade halvdelen sidde med de kopitegninger, der findes til download på www.førstehjælpibørnehøjde.dk, mens den anden halvdel øver aktiviteterne.

Trin i førstehjælpsprocessen

- **Skab sikkerhed**

Skab sikkerhed omkring den tilskadekomne, men vær samtidig opmærksom på din egen sikkerhed.*

- **Vurder personen**

Spørg ind til personen og vurder personens bevidsthed.

Er personen ved bevidsthed, tilkaldes hjælp fra en voksen.

Er personen bevidstløs, lægges personen i stabilt sideleje, før der hentes hjælp.

- **Tilkald en voksen**

Tilkald eller hent en voksen og fortæl, hvad der er sket.

- **Rens sår og skrammer**

Sår og skrammer renses med vand og sæbe. Evt. afsluttes med plaster.

- **Stabilt sideleje**

Er den tilskadekomne bevidstløs, lægges denne i stabilt sideleje (se billedserie side 14).

- **Ring 1-1-2**

Hvis der er behov for det, ring 1-1-2 og afvent instrukser.

- **Bliv, snak og trøst**

Bliv hos den tilskadekomne uanset om personen er kommet lidt eller meget til skade, indtil han/hun har det godt igen – og altid indtil en voksen eller evt. en ambulance er ankommet. Dette af både sikkerheds- og omsorgsmæssige hensyn.

***Skab sikkerhed**

Sørg for, at den tilskadekomne ikke kommer mere til skade ved at skabe sikkerhed omkring personen. "At skabe sikkerhed" kan fx betyde at stoppe en leg omkring den tilskadekomne, standse en gynge eller at stoppe cyklister på cykelstien. Her er det dog vigtigt også at være opmærksom på egen sikkerhed frem for alt. Børnene skal være klar over, at de skal bruge deres sunde fornuft og ikke gøre noget, hvor de selv kan komme til skade, fx i trafikken. I trafikken skal børnene derfor altid kun forsøge at standse bløde trafikanter omkring en tilskadekommen.

Til skoler – Førstehjælp i Børnehøjde og Fælles Mål

Kompetenceområdet "Ulykkeshåndtering"

Kompetenceområdet "Ulykkeshåndtering" er en del af den obligatoriske færdselslære og har som mål, at "eleven kan hjælpe i forbindelse med tilskadekomst på skolens område". Se hele faghæftet for færdselslære på emu.dk.

Færdigheds- og vidensområder

Der indgår fire færdigheds- og vidensområder i kompetenceområdet "Ulykkeshåndtering". Det drejer sig om hhv. "Skab sikkerhed", "Vurdering af tilskadekommen", "Tilkald hjælp" og "Førstehjælp".

Herunder fremgår det hvilke plancher, der er særligt knyttet til de fire områder. På plancherne er der under afsnittet "Viden om førstehjælp og læringsmål" udspecificeret, hvilke læringsmål materialet lægger op til inden for de forskellige områder og temaer.

Førstehjælp i Børnehøjde er rettet mod indskolingen og henviser derfor til *Fælles Mål for Færdselslære Bh. kl.- 3. kl.*

Skab sikkerhed

Færdighedsmål: "Eleven kan sikre tilskadekomne ved ulykker på skolens område".

Vidensmål: "Eleven har viden om sikring af tilskadekomne på skolens område".

Plancher og aktiviteter: Planche "Hvad er førstehjælp?" har – udover en introduktion til emnet – fokus på, hvordan man kan sikre tilskadekomne.

Vurdering af tilskadekommen

Færdighedsmål: "Eleven kan identificere om tilskadekomne er ved bevidsthed".

Vidensmål: "Eleven har viden om kendetegn for bevidstløshed".

Plancher og aktiviteter: Planche 2 "Hjælp og vurdering af tilskadekommen" samt planche 5 "Stabilt sideleje" omhandler vurdering af tilskadekomne, herunder identifikation af en, der er bevidstløs, og hvordan man forholder sig til denne.

Tilkald hjælp

Færdighedsmål: "Eleven kan tilkalde hjælp fra en voksen".

Vidensmål: "Eleven har viden om, hvordan man tilkalder hjælp".

Plancher og aktiviteter: At tilkalde hjælp hos en voksen, der er i nærheden er et gennemgående tema i plancherne. Derudover omhandler planche 6 "Ring 1-1-2" specifikt, hvordan man tilkalder hjælp hos alarmcentralen.

Førstehjælp

Færdighedsmål: "Eleven kan lægge tilskadekomne i stabilt sideleje og behandle slag og skrammer".

Vidensmål: "Eleven har viden om stabilt sideleje og behandling af småskader".

Plancher og aktiviteter: Planche 3 "Sår og skrammer" samt planche 5 "Stabilt sideleje" har fokus på dette viden - og færdighedsområde.

Til institutioner – Førstehjælp i Børnehøjde og Læreplanstemaer

Førstehjælp i Børnehøjde understøtter på flere områder institutionens arbejde med de pædagogiske læreplaner. Arbejdet med førstehjælp har kroppen som omdrejningspunkt og understøtter i høj grad udviklingen af børnenes sociale og personlige kompetencer.

Herunder henvises til "Vejledning om dagtilbud", kap. 16: "Pædagogiske læreplaner" (Retsinformation.dk, 2018)

Alsidig personlig udvikling

"Børns personlige udvikling sker bedst i en omverden, der er lydhør og medlevende. Samtidig med at børn skal have mulighed for at opleve sig selv som afholdte og værdsatte individer, der er beskyttet af et fællesskab, skal de også lære at se og forstå samspillet og de konflikter, der kan opstå med andre – både børn og voksne". (Vejledning om dagtilbud, kap. 16, 2018).

Når der arbejdes med Førstehjælp i Børnehøjde, sættes der fokus på omsorg, empati og tilegnelsen af konkrete færdigheder og kompetencer inden for førstehjælp. Børnene oplever at være en del af et fællesskab, hvor man kan og vil passe på hinanden og opnår kompetencer, der gør dem i stand til at handle; en erfaring, der udvikler barnet personligt og rustet dem til øvrige læringsprocesser.

Sociale kompetencer

"Sociale kompetencer handler blandt andet om at kunne indgå positivt med andre mennesker i venskaber, grupper og kulturer i forskellige situationer. Disse kompetencer udtrykkes og tilegnes af børn i samspil med hinanden og andre voksne". (Vejledning om dagtilbud, kap. 16, 2018).

At kunne indgå positivt med andre mennesker i venskaber og grupper er noget, børn tillærer sig og øver sig på i samspillet og interaktionen med andre børn og voksne. Førstehjælp i Børnehøjde er i høj grad et tema, hvor der sættes fokus på et positivt samvær med andre, og hvor det at yde en omsorgsfuld indsats over for hinanden forstås som en positiv og naturlig del af det at indgå i positive relationer med andre børn (og voksne).

Sociale kompetencer omhandler både empati, omsorg og det at tage ansvar og passe på andre, som materialet her tager udgangspunkt i, men også om de konkrete sociale kompetencer, der består i rent faktisk at have viden og færdigheder til at kunne gå ind og gøre en positiv forskel for hinanden. Førstehjælp i Børnehøjde er derfor i høj grad et materiale, der kan understøtte institutionens arbejde med børnenes sociale kompetencer.

Krop og bevægelse

”Dagtilbuddene skal bidrage til at styrke børns udvikling af motoriske færdigheder, udholdenhed og bevægelighed. En aktiv brug af naturen og dagtilbuddets nærmiljø giver muligheder for fysisk udfoldelse og udfordring. Ved aktivt at udforske kroppens muligheder og begrænsninger udvikles børnenes færdigheder og vaner”. (Vejledning om dagtilbud, kap. 16, 2018).

I læreplanstemaet ”Krop og bevægelse” er der stort fokus på en udøvende dimension og udvikling af motoriske færdigheder. Et fokus, der understøtter en alsidig og sund kropslig udvikling hos børnene. Med Førstehjælp i Børnehøjde udbygges temaet ligeledes til at omhandle, hvordan kroppen kan reagere i forskellige (ulykkes)situationer, og hvordan man i disse situationer reagerer og passer på kroppen. At have en erkendelse af, at man selv – og andre – kan passe på sin krop, også hvis der skulle ske mindre uheld, og netop ved også aktivt at beskæftige sig med kroppens begrænsninger, kan give børnene en bedre forståelse for deres egen krop og derved også en større tryghed til at udforske den rent motorisk. Kroppen skal bruges og udforskes men med omtanke, og her er Førstehjælp i Børnehøjde med til at understøtte børnenes færdigheder og gode vaner.

Plancherne

På de næste sider er de forskellige læringsplancher afbilledet for Førstehjælp i Børnehøjde. Dette giver mulighed for at blive klogere på materialets indhold og planlægge et forløb uden nødvendigvis at skulle sidde med de lidt større plancher.

Hvad er førstehjælp?

Planche 1



Hvad er førstehjælp?

Planche 1

Førstehjælp i Børnehøjde er at...

- Trøste/berolige
- Hjælpe hinanden
- Holde i hånden
- Blive hos den der er kommet til skade, til personen har det godt igen
- Lægge i stabilt sideleje
- Tilkalde ambulance – ringe 1-1-2
- Hente en voksen eller kalde på hjælp
- Være en god ven

OMSORG, VIDEN, ØVELSE OG MOD

For børn handler førstehjælp først og fremmest om at ville og turde yde omsorg for hinanden, hjælpe og trøste. Omsorg og empati er grundlæggende for at have lyst til at hjælpe hinanden, både når det gælder de mindre uheld, hvor et plaster kan hjælpe, og de større uheld, hvor der skal tilkaldes hjælp evt. fra en ambulance. Samtidig gælder det også om at give børnene en tro på, at de kan gøre en forskel og give dem mod til at gøre det, når uheldet er ude. Omsorg, viden, øvelse og mod er derfor nogle af nøglebegreberne i plancherne, samtalerne og aktiviteterne i Førstehjælp i Børnehøjde.

TAL OM

- **Planchens illustrationer:** Hvad laver de forskellige børn? Hvad sker der rundt omkring? ...
- **Førstehjælp:** Hvad er førstehjælp? Hvorfor er førstehjælp vigtig? Hvem kan give førstehjælp? Hvordan kan man hjælpe hvis nogen har slået sig? ...
- **Ulykker:** Illustrationerne på forsiden viser nogle eksempler på hvor og hvordan, man kan komme til skade. Brug det til at tale med børnene om nogle af de typiske ulykker, som i kender til fra institutionen/skolen og derhjemme. Hvad er en ulykke? Hvor kan der opstå ulykker? Hvorfor er en ulykke alvorlig? ...
- **Trøst og omsorg:** Hvorfor er det rart at blive trøstet? Hvordan føles det? Hvordan føles det, hvis man ikke bliver trøstet eller hjulpet? Hvordan ser man ud, hvis man er ked af det? Hvem kan trøste og hvordan? Hvordan kan man hjælpe ved et uheld? ...
- **Sikring af den tilskadekomne** (Se næste afsnit "Viden om førstehjælp og læringsmål")

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

SIKRING AF DEN TILSKADEKOMNE

Er der sket en ulykke, skal man først sikre den tilskadekomne, hvis det er muligt, så personen ikke kommer mere til skade.

På billedet: Pigen ved gyngerne, der forsøger at stoppe gyngen, drengen ved cyklerne der prøver at stoppe cyklen, og pigen der er på vej hen til skadebåndrampen for at forhindre, at den anden dreng løber ned. Man kan sikre den tilskadekomne ved at stoppe "aktiviteten" omkring personen eller ved at hjælpe personen ind på et mere sikkert sted, fx væk fra gyngerne.

OBS! Man skal selvfølgelig altid bruge sin sunde fornuft, når man sikre en tilskadekommen, så man ikke selv kommer til skade. Det kan være en god idé at vinke eller rabe for at få andres opmærksomhed, så man ikke selv risikerer at komme til skade.

AKTIVITETER

Rolleleg: Prøv i lillebørnskab at udtrykke hvordan man kan se ud, hvis man fx er ked af det, glad, meget glød, bange, fjollet osv. som en øvelse i at genkende følelser hos hinanden. Lad bagfter børnene prøve at aflæse hinandens udtryk fx 2 og 2, i mindre grupper eller på skift i en cirkel.

Opgaveark om ulykker: Print "Opgaveark planche 1 - Ulykker" fra hjemmesiden www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

Her skal børnene tegne streger mellem ulykkesårer og mulige skader. Stregerne kan tegnes på mange måder – først og fremmest er arket tænkt som oplæg til samtale om forskellige ulykker og skader, som børnene kender.

Førstehjælpsangen: Lær og syng første vers af Førstehjælpsangen.

Førstehjælpsangen kan downloades på www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

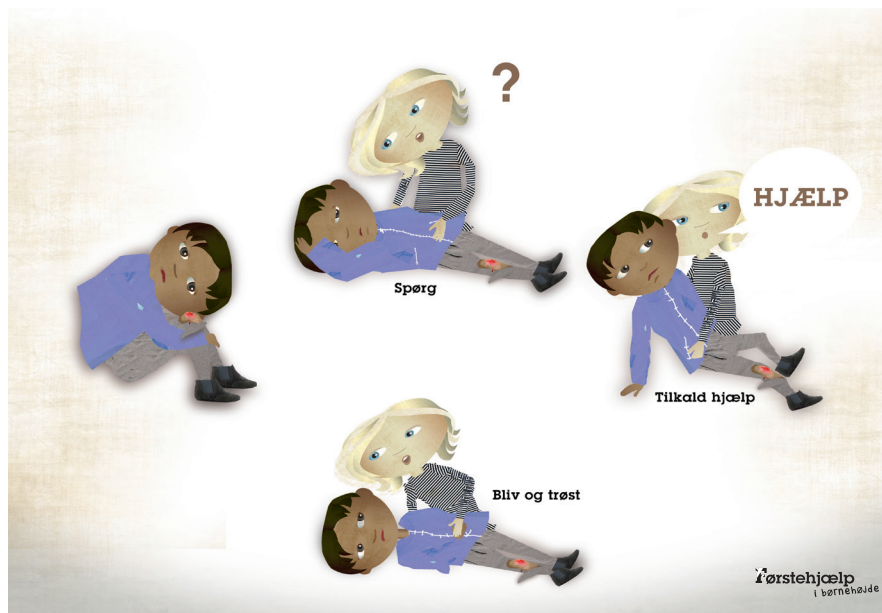
HOVEDSTADENS
BEREDSKAB

Salvequick

Børneulykkes
fonden

Hjælp og vurdering af en tilskadekommen

Planche 2



Hjælp og vurdering af en tilskadekommen

Planche 2

Om hvordan man kan hjælpe, hvis man ser en, der er kommet til skade eller ser ud til at have det dårligt.

TAL OM

- Hvad sker der på planchen? Hvad laver pigen mon på de forskellige små billeder?
- Hvad kan der være sket med drengen? Hvordan kan man se, at han er ked af det eller har det dårligt?
- På et af billederne kalder pigen på hjælp, hvem kan man få hjælp fra?
- Pigen bliver hos drengen og trøster ham. Hvordan kan man trøste en anden - hvad kan man fx gøre og sige?
- De 4 trin i "Hjælp og vurdering af den tilskadekomne" (Se "Viden om førstehjælp og læringsmål").

AKTIVITETER

Rollepil: Prøv i fællesskab at gennemspille en eller flere situationer, hvor et barn har slået sig, og én eller flere børn hjælper ved henholdsvis at spørge ind til personen, tilkalde hjælp og blive og trøste. Lad bagefter børnene prøve selv foran hinanden, 2 og 2 eller i mindre grupper. Er man et par stykker sammen, kan man hjælpe hinanden i gruppen, hvorimod de større børn kan udfordres ved at prøve 2 og 2.

Det anbefales, at den voksne hjælper og støtter undervejs for bedst muligt at sikre, at alle børn får lært det korrekt, og føler sig trygge med førstehjælp. Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak. Det kan også være en god idé at dele børnegruppen op og lade den ene halvdel af børnene tegne en situation, så den anden halvdel kan få lidt mere hjælp undervejs i øvelserne. Print evt. tegninger www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

Førstehjælpsangen: Lær og syng 1. og 2. vers af førstehjælpsangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

- 1. Få kontakt til personen og spørg ind til ulykken:**
Hvordan har du det? Hvad er der sket? Hvor gør det ondt?
- 2. Tilkald hjælp:**
Kald på eller hent en voksen, der kan hjælpe. Hvis I er flere, er det godt, hvis den ene bliver og trøster, mens den anden henter hjælp. Når man går ud for at hente hjælp, er det godt at fortælle, at man henter hjælp, og at man kommer tilbage igen, så den der er kommet til skade, ved hvad der sker.
- 3. Tal med personen:**
Hvis du sidder sammen med den, der er kommet til skade og venter på hjælp, er det en god idé at blive ved med at tale med personen, der er kommet til skade og trøste. Ved et uheld føles det altid rart og beroligende, at der er en, der taler og trøster. Det kan også hjælpe den tilskadekomne med at blive ved bevidsthed ved større ulykke.
- 4. Bliv og trøst:**
Når I har fået hjælp af en voksen, er det godt at blive hos din kammerat og trøste, indtil han/hun er helt ovenpå igen – fx med en trøstebamse fra institutionen. Det er altid rart at blive trøstet, og ikke så rart at sidde alene, mens de andre leger videre.
Giv et kram og vær nærværende. Tal fx om hvad der skete, eller hvad I kan lege bagefter.

Sår og skrammer

Planche 3



Sår og skrammer

Planche 3

Om sårrensning og hvordan man ellers kan trøste og hjælpe, når der er en, der er kommet til skade.

TAL OM

- Hvad laver børnene på planchen?
- Hvad kan der være sket med pigen?
- Er det farligt, når det bløder?
- Hvorfor er det godt at være en god ven og hjælpe andre?
- Hvordan føles det, når man har slået sig?
- Hvordan føles det når, nogen hjælper eller ikke hjælper?
- Hvad kan man sige og gøre for at trøste en anden?
- Hvordan renser man et sår? (Se følgende afsnit "Viden om førstehjælp og læringsmål").

AKTIVITETER

Rolle spil: Prøv i fællesskab at gennemsille en eller flere situationer, hvor én har fået et sår, og hvor én eller flere yder førstehjælp ved at rense såret og troste (1 kan evt. male et rødt sår med vandfarve, det kan være forskellige steder på kroppen). Kom igennem de forskellige trin med at vaske, duppe talt, holde såret over hjerteniveau, hvor det bløder mest, hente en voksen og troste. 2 og 2 med en træbstemse fra institutionen. Lad bagefter børnene prøve selv foran hinanden, 2 og 2 eller i mindre grupper. I små grupper kan man bedre hjælpe hinanden, hvor 2 og 2 kan være en god erfaring for de lidt større børn, hvis de senere står alene i en lignende situation.

Det anbefales, at den voksne undervejs hjælper og støtter de forskellige grupper for bedst muligt at sikre, at alle børn får lært det korrekt og føler sig sikre på, hvad de skal. Ligeledes at den voksne er klar til at blive "tilkaldt" af de forskellige børn, når der er brug for hjælp, og her må gerne roses for den fine indsats og førstehjælp, børnene allerede har ydet! (Alternativt kan et af børnene fra gruppen spille "voksen" - i begge tilfælde vil "den voksne" vurdere, at såret ikke er så alvorligt, at nogen skal på skadestuen, men at

Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak og evt. rettelser. Det kan også være en god idé at dele børnegruppen op og fx lade den ene halvdel af børnene tegne, så den anden halvdel kan få lidt mere hjælp undervejs i øvelserne. Print tegninger fra www.førsteårsbørnehjælde.dk.

Førstehjælpssangen: Lær og syng 3. og 4. vers af Førstehjælpssangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

Mindre sår og skrammer renses bedst med vand og sæbe. Mindre sår er hudafskrabninger og rifter (flænger der er mere end 1,5 cm i længden og gaber mere end 0,5 cm skal syes). Brug lunkent vand så det ikke føles ubehageligt for den, der er kommet til skade.

- Såret vaskes forsigtigt med kunkent vand og sæbe og dækket tørt med et rent håndklæde eller køkkenklæde.
- Fjerneretter blødningen, presses et rent håndklæde eller køkkenklud mod såret. Hold evt. over hoftearter for at mindske blødningen (hvis såret blæder meget eller er dybt, skal det måske undersøges på skadestuen).
- Der hentes hjælp hos en voksen. Er der flere tilstedeværende, er det en god idé, hvis en henter hjælp og en bliver hos den tilskadedkomne og trøster og hjælper.
- Tilbyd evt. et plaster, når blødningen er stoppet.
- Bliv hos den tilskadedkomne og trøst til han/hun er helt ovenpå igen. Dette er af både sikkerheds- og omsorgsmæssige hensyn. Det er altid art at blive trøstet og ikke så art at vende og vende alle.
- Hvis der er flere tilstedeværende, må den kan se f.eks. sammen i en sofa eller på et tæppe, ligge i en bog, snakke eller træde med jeres trælsbæmmer.

Forgiftninger

Planche 4



Forgiftninger

Planche 4

Om forgiftninger og giftige ting. At indtage eller komme i berøring med giftige stoffer kan være skyld i alvorlige ulykker.

TAL OM

- Hvad er der på billedet?
- Hvad kan ellers være giftigt?
- Hvor kan man støde på giftige ting?
- Hvad kan der ske, hvis man spiser eller drikker noget giftigt?
- Hvad skal man gøre, hvis man finder én, der har spist eller drukket noget giftigt?
- Hvorfor skal man altid sige det til en voksen, hvis man tror, man har spist eller drukket noget giftigt (også selvom man er bange for, at den voksne kan blive sur)?
- De forskellige faresymboler og signaler, der med sikkerhed viser, at noget er farligt eller giftigt (OBS: også ting uden faresignaler kan være meget skadelige, fx ætsende væsker, der er hældt over i andre beholdere).



Sundhedsskadeligt og farligt, hvis det kommer på huden eller i øjnene.



Ætser huden og giver alvorlige øjenskader.



Livsfarlige eller giftige at indtage, at få på huden eller at indånde



Brandfarligt.

AKTIVITETER

Opgeværk om giftige ting: Print "Opgeværk planche 4 – Fyld medicinskabet" fra www.førstehjælpibørnehøjde.dk. Her skal man klippe de ting ud, der kan være skadelige, fra arket og lime dem ind i medicinskabet.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

På planchen ses en række eksempler på, hvad der kan være giftigt. Andre ting kan også være giftige, fx ting fra naturen, såsom bær, planter og svampe.

Har børnene mistanke om, at et andet barn er blevet forgiftet, skal de sige det til en voksen. Det er vigtigt, at børnene ved, at de skal komme til en voksen, hvis nogen har indtaget noget, der kan være giftigt – de må ikke være bange for, at den voksne bliver sur over, at de har taget noget, de ikke måtte, eller at nogen får skæld ud. Det er ALTID bedst at sige det, så ulykken kan mindskes i tide.

Ved førstehjælp gælder samme fremgangsmåde som ved andre ulykker:

Få kontakt til personen, læg personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs, hent hjælp hos en voksen eller ring 1-1-2, hvis barnet er alene, og bliv hos personen, til der kommer hjælp.

Ved forgiftninger er det vigtigt, at man forholder sig i ro og ikke fremprovokerer opkast.

Ring 1-1-2 i alvorlige situationer, ellers kontakt giftlinjen på tlf. 82121212. Læs mere om forgiftninger på www.giftlinjen.dk



Fædler med uskikket indhold - Man kan risikere, at det fx er ætsende væsker, der er omkådet til tomme sodavandsflasker fra andre beholdere.



Medicin kan være meget giftigt for børn og bør opbevares, så det er utilgængeligt for børn, så det ikke forårsager forgiftninger.



Jernpill kan være giftige for børn pga. de koncentrerede mængder.



Piller kan være giftige børn og kan forårsage forgiftninger pga. indholdet i pillerne



Vitaminpiller til voksne kan være giftige for børn fordi de kun får mindre mængder.



Rengøringspartikler og kemiske produkter kan være meget farligt for børn pga. de til a. kan indånde ætsende stoffer.

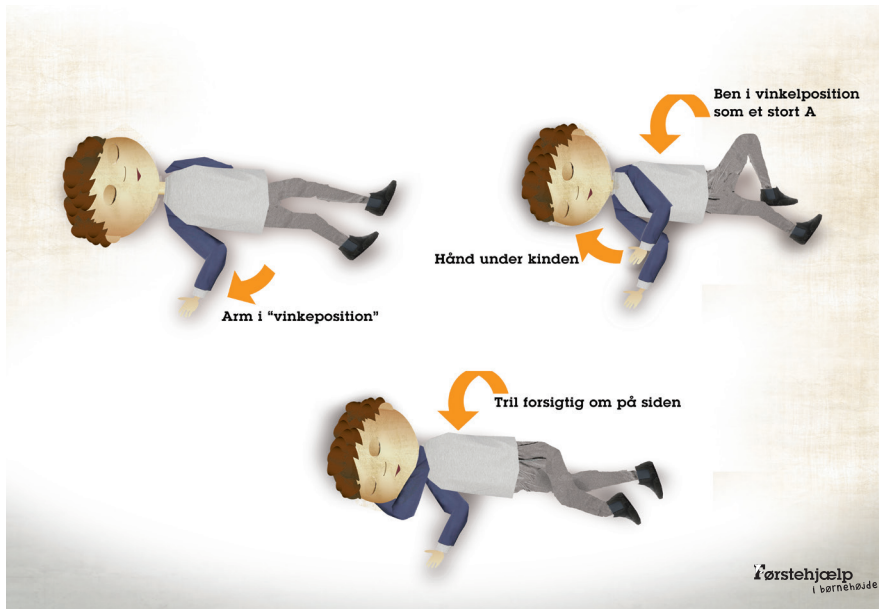
HOVEDSTADENS
BEREDSKAB

Salvequick

Børneulykkes
fonden

Stabilt sideleje

Planche 5



Stabilt sideleje

Planche 5

Om hvordan man hjælper en person, der er bevidstløs.

TAL OM

- Hvad betyder det at være bevidstløs?
- Hvordan kan man blive bevidstløs?
- Hvordan ved man, om en er bevidstløs?
- Hvorfor er det godt at lægge nogen i stabilt sideleje?
- Hvordan lægger man nogen i stabilt sideleje?
(Se følgende afsnit "Viden om førstehjælp og læringsmål").

AKTIVITER

Rolle spil: Gennemgå i fællesskab hvordan man lægger en person i stabilt sideleje, så alle kender stillingen. Lad bagefter børnene prøve på hinanden 2 og 2 eller i mindre grupper. I mindre grupper er der flere til at hjælpe her er det vigtigt, at alle prøver at lægge den anden i stabilt sideleje. For de lidt større børn kan det være en god erfaring at være 2 og 2 sammen, hvis man senere havner alene i en lignende situation.

Gør øvelsen mere legende og livagtig ved at bruge refleksvestene til dem, der er "reddere".

Det anbefales, at den voksne får set alle børn lægge en i stabilt sideleje for at kunne hjælpe og støtte undervis og for bedst muligt at sikre, at alle børn får lært bevægelserne korrekt og føler sig sikre på, hvad de skal. Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som oplæg til snak og evt. rettelser. Det kan også være en god idé at dele børnegruppen op og lade den ene halvdel af børnene tegne, mens den anden halvdel gennemgår et stabilt sideleje med god hjælp fra en voksen. Print tegninger fra www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

Stabilt sideleje bruges, når en person er bevidstløs. At være bevidstløs betyder, at man trækker vejret, men ikke kan vækkes. Årsager til bevidstløshed kan blandt andet være hovedskade, forgiftninger og hjerte- og hjerneproblemer.

Undersøg om personen er ved bevidsthed, ved at tale med personen og ruske denne. Hvis personen ikke reagerer, lægges personen i stabilt sideleje – er man i tvivl om personens tilstand, er det altid en god idé at bruge stabilt sideleje, da dette ikke kan skade personen. Stabilt sideleje forhindrer, at tungen ikke falder tilbage i svelget og blokerer luftvejene. Samtidig sikrer det, at man ikke kvæles i evt. opkast eller blod.

Sådan udfører du stabilt sideleje:

1. Læg personen forsigtigt på ryggen og stræk personens ben.
2. Læg den arm der er tættest på dig ud til siden, så den ligger i en ret vinkel fra kroppen.
3. Tag fat i det ben, der er længst væk og træk benet op i vinkelposition, så det former et stort "A".
4. Tag den arm, der er længst fra dig og bøj den ind over personens hoved, så bagsiden af hånden vender ind mod kinden.
5. Tag fat på det bøjede knæ med den ene hånd og støt den bevidstløses bøjede arm med den anden.
6. Træk i knæet, så personen ruller om på siden.
7. Nu ligger den tilskadekomne godt og stabilt og vil ikke af sig selv kunne trille tilbage om på ryggen.

Se filmen om stabilt sideleje på www.førstehjælpibørnehøjde.dk

Ring 1-1-2

Planche 6



Ring 1-1-2

Planche 6

Om hvordan man ringer til alarmcentralen og får hjælp.

TAL OM

- Hvad sker der på billedet?
- Hvornår og hvorfor skal man ringe 1-1-2?
- Er god huskeregel til at huske 1-1-2 er, én næse, én mund og to øjne
- Hvordan ringer man 1-1-2?
- Hvad sker der, når man ringer 1-1-2?
- Hvem kommer man til at snakke med, og hvad skal man sige?
- Hvad sker der, efter man har ringet 1-1-2?
- Øv sammen med børnene deres adresser, så de ved, hvad de skal sige, hvis de ringer hjemmefra.



OBS: Det er en god idé at lære børnene, at de skal ringe 1-1-2 ("et-et-to") og ikke 112 ("et-hundredeog-to"), da 1-1-2 er nemmere at huske.

AKTIVITETER

Rollespil: Prøv i fællesskab at gennemspille en eller flere situationer, hvor I ringer til alarmcentralen. Brug de medfølgende paptelefoner til at ringe 1-1-2 (et-et-to) eller vis på en rigtig telefon, hvor tallene er. Brug talevejlødsningen, der findes på www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

Lad bagefter børnene selv prøve "at ringe" til alarmcentralen og gennemspille en samtale foran hinanden, 2 og 2 eller i mindre grupper. I mindre grupper er der flere til at hjælpe hinanden, men det er vigtigt at alle prøver "at ringe". Der findes blege talevejlødsninger til print og kopiark med telefoner på www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

Det anbefales, at den voksne overhører alle børns samtaler og hjælper, hvor der er brug for det for så vidt muligt at sikre, at alle børn er klar over, hvordan de ringer til alarmcentralen og føler sig trygge ved det. Er det svært at nå rundt til alle børnene undervejs, kan man evt. lade et par grupper vise deres øvelse for resten som søjle til snak. Det kan også være en fordel at dele børnegrupper op og få lade den ene halvdel af børnene tegne, så den anden halvdel kan få lidt mere hjælp undervejs i øvelserne. Find evt. tegninger til print på www.førstehjælpibørnehøjde.dk.

Førstehjælpsangen: Lær og syng 4. og 5. vers af førstehjælpsangen.

VIDEN OM FØRSTEHJÆLP OG LÆRINGSMÅL

For at få fat på alarmcentralen, ringes 1-1-2. Der ringes til alarmcentralen i de situationer, hvor den tilskadekomne er bevidstløs, i situationer hvor person tydeligvis har behov for akut hjælp, eller hvis man er i tvivl, om personen kræver nærmere undersøgelser med det samme.

Børn skal altid ringe 1-1-2, hvis de føler, der er brug for hjælp, og der ikke er nogle voksne i nærheden. En god huskeregel til at huske 1-1-2 er, én næse, én mund og to øjne.

Når man ringer 1-1-2, kommer man til at snakke med en fra alarmcentralen, der siger: "Hej, det er alarmcentralen. Hvad er der sket?". Herefter kommer man til at tale med sundhedspersonale, der fortæller en, hvad man skal gøre. Det vigtigste er, at børnene får ringet op, så skal alarmcentralen nok styre resten af forløbet bedst muligt, indtil ambulancen kommer.

HOVEDSTADENS
BEREDSKAB

Salvequick

Børneulykkes
fonden

Ambulancen

Planche 7



Ambulancen

Planche 7

Om hvordan der ser ud inde i en ambulance, og hvilket udstyr ambulancen har med.

TAL OM

- Hvad er der på billedet? Er der noget børnene kender / ikke kender, eller kan gætte hvad er?
- Børnens erfaringer med ambulancer.
- Hvem er med i ambulancen?
- Hvor kommer ambulancerne fra? Hvor lang tid går der, før de kommer?
- Hvad sker der inde i ambulancen?
- Hvor kører ambulancen hen, og hvad sker der når, man er blevet hentet af en ambulance?

AKTIVITETER

Opgaveark om ambulancen: Print "opgaveark planche 7 – Find 5 fejl" www.førstehjælpsbørnehjælde.dk.

Førstehjælpsangsen: Syng hele førstehjælpsangsen.

Forklaring til ambulanceudstyr



Defibrillator:
Avanceret hjerte-
starter som bruges
ved hjerrestop og til
at måle hjerterytme,
puls, blodtryk mv.



Blodsuktermåler:
Til måling af blodsukker
hos sukkersygepatienter



Behandlertaske:
Med medicin, forbindelser,
plaster mv.



Ittudy:
Til behandling af
syge og tilskade-
komne som har
problemer med at
trække vejret



Halskraver:
Til stabilisering af nakke
og ryg på patienter ved fx
traffluhed



Suge-apparat:
Til sugning af
blod, opkast eller
andre sekreter fra
luftvejene

HOVEDSTADENS
BEREDSKAB

Salvequick

Børnulykkes
fonden

Egne notater: _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Find meget mere viden om førstehjælp på
www.førstehjælpiørnehøjde.dk