

Lev

Livet.



Första hjälpen i skolan

Innehåll

Inledning.....	1
Hur passar utbildningen in i läroplanen?.....	1
Varför är första hjälpen viktig?	2
Barn- och ungdomssäkerhet	2
Vem kan lära ut detta?	2
Vem kan lära sig?.....	2
Att undervisa handikappade elever	2
Att undervisa elever med olika förmågor	2
Så här använder du materialet	3
Åldersgrupp/årskurs	3
Hur mycket tid behövs?.....	3
Kurspaket	3
Timplaner	3
Vad innehåller utbildningen?	3
Material till övningarna	4
Diplom	4
Första hjälpens teman.....	5
Varför första hjälpen?.....	5
Stabilt sidoläge	5
Hjärtlungräddning (HLR)	5
Blödning och cirkulationssvikt	5
Luftvägsstopp	5
Brännskador	5
Agera på olycksplats	5
Trafikolycka scenario	5
Material i Första hjälpens teman	6
Material i Första hjälpens kurspaket.....	9
Grunderna i första hjälpen 1 (1 lektion, <1,5 h)	9
Grunderna i första hjälpen 2 (2 lektioner 1-3 h)	9
Grundkurs för åk 4-6	9

Inledning

Hur första hjälpen tas upp i grundskolan varierar mycket mellan olika skolor. Vissa skolor tar hjälp av utbildare utifrån. Andra skolor bedömer att kostnaden för externa utbildare inte ryms i deras budget och utbildar själva. På Röda Korsets utbildningar för allmänheten möter vi deltagare som i skolan fått allt från grundliga utbildningar i första hjälpen, utbildning i hjärt-lungräddning efter gamla riktlinjer, teoretisk genomgång utan praktiska inslag eller ingen utbildning alls. Många lärare har vänt sig till Röda Korset och önskat ett pedagogiskt material att använda i sina lektioner.

Detta utbildningsmaterial bygger på Brittiska Röda Korsets "Life. Live it". Det har med stor framgång i flera år använts i brittiska skolor (och används idag i ca 10% av skolorna). Vi har översatt och anpassat det efter svenska förhållanden och gör det nu tillgängligt för svenska lärare och pedagoger att användas i skolor och andra grupper av ungdomar. Materialet är lätthanterligt och självinstruerande för läraren, som inte behöver ha egna kunskaper i första hjälpen.

Röda Korset har sedan länge utbildat skolelever i första hjälpen. Dessa utbildningar har tidigare kunnat genomföras med bidrag från Statens Räddningsverk (fr.o.m. 2009 Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) och Svenska Röda Korsets lokalföreningar. Från och med 2007 erhåller Röda Korset inga bidrag för detta ändamål och har därför haft färre möjligheter att utbilda i första hjälpen i skolor. Materialet följer European Resuscitation Councils riktlinjer för första hjälpen och är framtaget i samarbete med pedagogisk expertis.

Hur passar utbildningen in i läroplanen?

I kursplanen för Idrott och Hälsa (Lgr11) anges att det är centralt att eleverna i årskurs sex ska kunna hantera nödsituationer vid vatten och i slutet av årskurs nio ha kunskaper i livräddande första hjälp. Med detta utbildningsmaterial ges goda förutsättningar för att eleverna väl når dessa mål.

Mål

- *Ökad handlingsberedskap hos elever att hjälpa kamrater som råkat ut för en olycka. Eleverna får verktyg för att våga och kunna ge livräddande första hjälp.*
- *Färre olyckor och mindre allvarliga konsekvenser tack vare ökad kunskap hos barn och ungdomar.*
- *Räddade liv och minskat onödigt lidande.*

Med det aktuella utbildningsmaterialet hjälps Röda Korset och skolan åt att stärka barn som riskerar att hamna i utsatta situationer.

Effektmål

- *Undervisningen ska ge eleverna en grundläggande kunskap i första hjälpen samt en förståelse kring varför kunskaperna är så viktiga att ha med sig och underhålla under livet.*
- *Med återkommande utbildning i första hjälpen på mellan- och högstadiet i skolan borde man på sikt kunna förvänta sig en förändrad syn på meningslöst våld och mindre benägenhet att ta till våld bland ungdomar. Eleverna ska få ökad förståelse för vad som händer när man skadar en annan människa och våldets konsekvenser blir tydliga.*
- *Förutom att ge eleverna verktyg att kunna och ge livräddande första hjälp ska projektet skapa förut sättningar för att de efter en eventuell olycka ska ha känslan av att "jag kunde".
"Mitt handlande spelar roll. Jag stod inte bara och tittade på. Jag var inte handlingsförlamad."*

En bonuseffekt är dessutom ökad kunskap och handlingsberedskap hos de lärare som använt materialet i sin undervisning.

Varför är första hjälpen viktig?

Första hjälpen räddar liv. Varje år råkar omkring 170 000 barn och ungdomar ut för olycksfall och omkring 18 000 barn mellan 0 och 17 år vårdas på sjukhus för skador. Årligen söker så många som 9 % av alla barn upp en akutmottagning till följd av olycksfall.¹ Utöver dessa skadas många barn i situationer som inte leder till sjukvård, men där första hjälpen kan spela en stor roll.

De flesta åtgärderna i första hjälpen är enkla att utföra. Alla kan lära sig och några enkla handgrepp kan göra stor skillnad. Om du skulle behöva göra en första hjälpen-insats är det mest troligt att någon i familjen eller en kompis har skadat sig.

Vi tycker det är viktigt att alla lär sig livräddande första hjälp. Med din hjälp kan en hel generation bli inspirerad att lära sig första hjälpen. Vill du bidra?

Svenska Röda Korset erbjuder också egna lärarledda utbildningar för skolor och ungdomsgrupper. Besök www.redcross.se/forstahjalpen för mer information.

Barn- och ungdomssäkerhet

Barnsäkerhet är viktigt. Barn och ungdomar ställer ofta upp för andra som behöver hjälp, men vi vet att det kan finnas risker med att ett barn tar kontakt med en okänd människa.

Utbildningsmaterialet poängterar därför att man måste sätta sin egen säkerhet i första hand, om man ska hjälpa någon som är skadad. Eleverna får lära sig att bedöma situationen innan de närmar sig en skadad och om situationen är osäker så kan de alltid stanna en bit ifrån och ringa 112.

Vem kan lära ut detta?

Utbildningsmaterialet är strukturerat för att stödja och uppmuntra lärare, fritids- och andra pedagoger att lära unga människor enkla livräddande första hjälpen-metoder. Varken lärare eller elever behöver ha tidigare kunskap om första hjälpen. Du behöver alltså inte vara expert på första hjälpen – det räcker med att vara en bra lärare.

Vem kan lära sig?

Utbildningspaketet är avsett för mellan- och högstadiet men kan även användas i andra grupper. Elever på högstadiet är mogna för alla avsnitt. Elever på mellanstadiet bör vänta med hjärt-lungräddning tills de börjat på högstadiet. Orsaken är dels att många elever på mellanstadiet inte är mogna att bedöma om hjärt-lungräddning behövs, dels att det krävs viss fysisk styrka för att göra bröstkompressioner. Istället bör man uppmana eleverna att snabbt ropa på eller hämta en vuxen.

Att undervisa handikappade elever

För handikappade elever som inte kan utföra övningarna enligt instruktionerna går det bra att anpassa handgreppen. Det viktiga är att eleven förstår varför de olika momenten görs. Om t.ex. en elev inte klarar att ge bröstkompressioner med händerna kan man använda armbågen eller foten. En elev som lärt sig hur man gör men inte själv kan utföra handgreppen, kan ju i en nödsituation instruera någon annan vid olycksplatsen.

Att undervisa elever med olika förmågor

Utbildningsmaterialet är upplagt så att det är lätt att anpassa till olika åldrar och nivåer. Till varje lektion finns övningar och arbetsblad för läraren att välja mellan för att passa hans eller hennes klass bäst. Övningsuppgifterna kan utföras två och två, i grupp eller i helklass.

1 Statistiken baseras på svenska data som samlats in inom det europeiska skaderapporteringssystemet EHLASS samt Socialstyrelsens rapport "Skador bland barn i Sverige 2015"

Så här använder du materialet

Det här materialet hjälper dig att undervisa i första hjälpen och du kan välja själv hur mycket tid du vill använda. Innehållet är flexibelt – du kan välja bland de olika delarna så det passar för just din klass. Du kan forma din egen utbildning eller använda de förberedda uppläggen.

1. Se vilka teman som rekommenderas för din årskurs.
2. Välj timplan efter hur lång kurs du önskar ha.
3. Ladda ned/skriv ut materialet.

Åldersgrupp/årskurs

Börja med att se vilka teman som föreslås för den årskurs du ska utbilda. På så sätt kan du göra en långsiktig plan för klassens första hjälpen-utbildning.

Hur mycket tid behövs?

De olika delarna i första hjälpen är uppdelade på åtta avsnitt. Var och ett av dessa kan gås igenom på en lektion (mellan 30 och 90 minuter). För att täcka hela materialet behövs alltså åtta lektioner. Om tiden till förfogande är kortare kan du välja ut vissa avsnitt och då gärna de som rekommenderas för aktuell årskurs.

Kurspaket

Det finns också tre färdiga kurspaket: *Grunderna i Första Hjälpen 1 och 2*, om en lektion vardera, (används tillsammans för en längre kurs) samt *Grundkurs för åk 4-6* som tar ca 3 timmar. Den senare är förenklad både när det gäller utförande och begrepp.

Timplaner

Det finns timplaner för att fördela undervisningen i första hjälpen på en, två, fyra, sex eller åtta lektionsavsnitt. För att täcka upp hela utbildningen behöva åtta lektioner. I materialet finns anvisningar och tips för hur du kan planera in färre lektioner, detta ger dock inte eleverna lika mycket inblick, övning och förståelse för livräddande första hjälp.

Vad innehåller utbildningen?

Avsikten med materialet är att ge lärare möjlighet att undervisa i första hjälpen med ett minimum av förberedelser. Timplanerna visar upplägg och förslag på i vilken ordning avsnitten bör genomföras. Lektionsplanerna för varje avsnitt ger hjälp för planering, alltefter vilken tid som finns avsatt för undervisning i första hjälpen.

Alternativt kan materialet användas av lärare som vill göra en egen planering. Tanken är att materialet ska vara flexibelt och anpassningsbart.

Det finns många möjligheter till praktiska övningar som t.ex. att lägga tryckförband och ge hjärt-lungräddning eller spela rollspel. Videoavsnitten som visar instruktioner för första hjälpen, är integrerade i PowerPoint-presentationerna (genom länkar till Youtube vilket innebär att åtkomst till internet behövs). De ingående delarna i materialet kan användas med stor variation och anpassas till klassens nivå och förutsättningar. Talmanuset till PowerPoint-presentationerna ger underlag för diskussioner och vägledning till hur arbetsblad kan användas.

Utbildningen innehåller:

- Timplaner – som visar rekommenderad fördelning av avsnitten efter den tid läraren har till förfogande
- Lektionsplaner – som ger stöd för lärarens egen planering
- Instruktionsfilmer – som visar alla handgrepp i text och bild
- PowerPoint-presentationer – som täcker in det eleverna behöver lära sig om första hjälpen
- Arbetsblad - som ger eleverna möjlighet att bearbeta och fördjupa kunskaperna i första hjälpen
- Faktablad – med fördjupad information som stöd till läraren och till elever som vill veta mer
- Denna handledning

Material till övningarna

Om du önskar beställa material till övningarna, exempelvis övningsdocka till hjärt-lungräddning eller första förband, så finns det i Röda Korsets första hjälpen-shop, som du hittar på <http://fhshop.redcross.se/>.

Diplom

Om du vill att eleverna ska få bevis på sin utbildning kan du hämta diplom på redcross.se /Skolsajten. Fyll bara i barnets namn och skriv sedan ut.

Första hjälpens teman

Här följer en kort beskrivning av de avsnitt som ingår i Lev Livet.

Varför första hjälpen?

Detta avsnitt fokuserar på varför det är viktigt att lära sig första hjälpen. I talmanuset i PowerPointpresentationen finns diskussionsunderlag som hjälper eleverna att fundera över sitt eget agerande i kritiska situationer. Lektionen ger eleverna förutsättningar att förstå vad första hjälpen kan göra för skillnad.

Stabilt sidoläge

I avsnittet ingår hur man bedömer en medvetslös person, när och hur man ska placera personen i stabilt sidoläge. Lektionen förbereder eleverna för avsnittet hjärt-lungräddning. Eleverna tränar på varandra. Vid övningarna är det praktiskt med bekväma och oömma kläder.

Hjärtlungräddning (HLR)

Detta avsnitt lär eleverna när och hur man ger HLR. Elever på mellanstadiet bör vänta med hjärt-lungräddning tills de börjat på högstadiet. Orsaken är dels att många elever på mellanstadiet inte är mogna att bedöma om hjärt-lungräddning behövs, dels att det krävs viss fysisk styrka för att göra bröstkompressioner. Istället bör man uppmana eleverna att snabbt ropa på eller hämta en vuxen.

Blödning och cirkulationssvikt

De basala instruktionerna som ges i detta avsnitt kan vara direkt livräddande. Eleverna tränar att stoppa blödning på varandra.

Observera att i lektionsmaterialet finns inga otäckta bilder, men diskussioner om kraftiga blödningar kan få enstaka elever att må dåligt och (i sällsynta fall) svimma. Ta det i så fall lugnt och låt eleven ligga ner med benen i högläge så mår han eller hon snart bättre.

Luftvägsstopp

I avsnittet ges tydliga instruktioner för hur man hjälper en person som har satt i halsen. Eleverna tränar på varandra.

Brännskador

Olika orsaker till brännskador går igenom och eleverna lär sig första hjälpen vid brännskador.

Agera på olycksplats

Eleverna lär sig hur man närmar sig en olycksplats och varför den egna säkerheten kommer först. De får öva på att ringa nödsamtal och förstå hur man kan bedöma vilken av flera skadade som behöver hjälp först.

Trafikolycka scenario

I avsnittet beskrivs en realistisk trafikolycka. Övningen avser att förankra och använda de nya kunskaperna. Eleverna får fundera på och diskutera hur man bör hantera en olyckssituation. Till lärarens hjälp finns stödfrågor i anteckningarna.

Den här lektionen är avsedd att genomföras efter att de andra avsnitten gått genom. Det är viktigt att läraren är observant på eventuella reaktioner hos elever som själva varit med om olyckor eller som har förlorat anhöriga i en olycka.

Material i Första hjälpen teman

Tema: Varför Första hjälpenw

- PowerPoint-presentation: Varför första hjälpen?
- Lektionsplan: Varför första hjälpen?

Lektionsmaterial

- Arbetsblad: Effekter av första hjälpen
- Arbetsblad: Översikt olyckor
- Arbetsblad: Statistik Tipstävling
- Arbetsblad: Film-magi
- Arbetsblad: Myter om första hjälpen
- Övning: Händelse ur verkligheten

Tema: Stabilt sidoläge

- PowerPoint-presentation: Stabilt sidoläge
- Lektionsplan: Stabilt sidoläge

Lektionsmaterial

- Film: Stabilt sidoläge – länk till filmen ligger i presentationen
- Arbetsblad: Stabilt sidoläge
- FAQ: Vanliga frågor
- Faktablad: Andning och cirkulation

Tema: Hjärt-lungräddning - HLR

- PowerPoint-presentation: HLR
- Lektionsplan: HLR

Lektionsmaterial

- Film: HLR – länk till filmen ligger i presentationen
- Arbetsblad: HLR Flödesschema 1
- Arbetsblad: HLR Flödesschema 2
- Faktablad: Andning och cirkulation

Tema: Blödning och cirkulationssvikt

- PowerPoint-presentation: Blödning och cirkulationssvikt
- Lektionsplan: Blödning och cirkulationssvikt

Lektionsmaterial

- Film: Stoppa blödning - länk till filmen ligger i presentationen
- Arbetsblad: Stoppa en kraftig blödning 1
- Arbetsblad: Stoppa en kraftig blödning 2
- Arbetsblad: Näsblod bildkort
- Arbetsblad: Hjärta och blod
- Fallstudie: Ishockey

Tema: Luftvägsstopp

- PowerPoint-presentation: Luftvägsstopp
- Lektionsplan: Luftvägsstopp

Lektionsmaterial

- Film: Luftvägsstopp - länk till filmen ligger i presentationen
- Arbetsblad: Luftvägsstopp

Tema: Brännskador

- PowerPoint-presentation: Brännskador
- Lektionsplan: Brännskador

Lektionsmaterial

- Film: Brännskador - länk till filmen ligger i presentationen
- Arbetsblad: Orsaker till brännskador
- Arbetsblad: Behandla brännskador
- Arbetsblad: Brännskador - frågor
- Behandlingskort: Brännskador

Tema: Agera på en olycksplats

- PowerPoint-presentation: Agera på olycksplats
- Lektionsplan: Agera på olycksplats

Lektionsmaterial

- Händelsekort: Prioritera skadade på en olycksplats
- Arbetsblad: Säkerheten först
- Arbetsblad: Livsfarligt läge - Frågor
- Arbetsblad: Livsfarligt läge – Svar
- Arbetsblad: Riskmedvetenhet

Tema: Trafikolycka; scenario

- PowerPoint-presentation: Trafikolycka: lärare
- PowerPoint-presentation: Trafikolycka: elev

Lektionsmaterial

- Arbetsblad: Snabba frågor om hur man bör agera på en olycksplats

Material i Första hjälpen kurspaket

Grunderna i första hjälpen 1 (1 lektion, <1,5 h)

- PowerPoint-presentation: Grunderna i första hjälpen 1 (Lektion PP 1)
- Lektionsplan 1: Grunderna i första hjälpen 1

Lektionsmaterial

- Händelsekort: Prioritera skadade på en olycksplats
- Film: Stabilt sidoläge - länk till filmen ligger i presentationen

Grunderna i första hjälpen 2 (2 lektioner 1-3 h)

Används som ett tillägg på paket 1 och blir då dubbellektion.

- PowerPoint-presentation: Grunderna i första hjälpen 2 (Lektion PP 2)
- Lektionsplan 2: Grunderna i första hjälpen 2

Lektionsmaterial

- Arbetsblad: HLR Flödesschema 1
- Arbetsblad: Stoppa en kraftig blödning 2
- Faktablad: Andning och cirkulation
- Film: HLR - länk till filmen ligger i presentationen
- Film: Stoppa blödning - länk till filmen ligger i presentationen

Grundkurs för åk 4-6

- PowerPoint-presentation: Grundkurs för åk 4-6
- Lektionsplan 1: Grundkurs för åk 4-6

Lektionsmaterial

- Arbetsblad: Översikt olyckor
- FAQ: Vanliga frågor
- Film resp. tema: länkar ligger i presentationen