

Första hjälpen på fyra lektioner

Ämne	Avsnittets målsättning	Resultat	Kommentarer
Lektion 1 Varför Första hjälpen?	a. att diskutera varför det är viktigt att lära sig första hjälpen b. att fundera över sina tankar om första hjälpen c. förstå vad första hjälpen kan göra för skillnad	Eleverna kommer att: Ha ökad beredskap för att agera och att använda sina kunskaper i första hjälpen, om olyckan är framme Ha ökad kunskap om första hjälpen och därför känna sig tryggare om något händer	Material för uppföljning: Arbetsblad: <i>Översikt olyckor</i> Ger en bild av hur vanligt det är med olyckor och hur beredd man är att hjälpa Arbetsblad: <i>Filmmagi</i> På film går det ofta fort och lätt väcka medvetlösa och avhjälpa skador
Lektion 2 Stabilt sidoläge	a. att kunna bedöma om en person är medvetlös b. att veta när och hur man placerar en person i stabilt sidoläge	Bli inspirerade att lära sig mer om första hjälpen Kunna förklara hur första hjälpen kan göra skillnad	Lektionen ger bra möjligheter till praktisk övning och passar alla elever. Material för uppföljning: Faktablad: <i>Vanliga frågor</i> Ger svar på vanliga funderingar kring medvetlöshet
Lektion 3 HLR	a. att kunna bedöma om en person är medvetlös b. att veta hur man utför hjärt-lungräddning på en tonåring eller vuxen person		Lektionen ger bra möjligheter till praktisk övning och passar alla elever på högstadiet. Material för uppföljning: Faktablad: <i>Andning och cirkulation</i> Mer information om andning och cirkulation finns i faktabladet
Lektion 4 Blödning och cirkulations-svikt	a. att förstå yttre och inre blödning b. att veta hur man tar hand om mindre sår c. att veta hur man stoppar en kraftig blödning d. att veta hur man känner igen och behandlar cirkulationssvikt		Lektionen ger bra möjligheter till praktisk övning och passar alla elever. Material för uppföljning: Faktablad: <i>Hjärta och blod</i> Mer information om hjärtat och cirkulationen finns i faktabladet