

**Datum:**

**Lektion:**

**Klass:**

### Eleverna lär sig:

- hur man kontrollerar om en person är medvetslös
- hur man utför hjärt-lungräddning på en tonåring eller vuxen person
- hur man stoppar en kraftig blödning
- hur man känner igen och behandlar cirkulationssvikt

### Material:

PP-presentation.  
Faktablad *Andning och cirkulation*  
Aktivitet 2: ett första förband per två elever.  
Arbetsblad *Stoppa en kraftig blödning 2*  
Aktivitet 3: postit-lappar (för Memory).  
Fler övningar: *HLR flödesschema 1*

### Lektionsplanering:

Detta avsnitt är planerat för en lektion mellan 30 och 90 minuter. Använd lektionsplanen vid planering av lektionens upplägg och val av aktiviteter. För t.ex. en 30 minuters lektion: 5 minuter introduktion, en 5 minuters aktivitet från Aktivitet 1, en 10 minuters aktivitet från Aktivitet 2, en 5 minuters aktivitet från Aktivitet 3 och en 5 minuters summering.

### Introduktion – Syre, kroppens bränsle

- > Eleverna ger förslag på hur de skulle kunna hjälpa en medvetslös person. Faktablad *Andning och cirkulation*. Följ instruktionerna på bild 3. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**

### Aktivitet 1 – Luftvägar och HLR

- > Eleverna föreslår 4 viktiga åtgärder för att hjälpa någon som kollapsat. Följ instruktionerna på bild 4. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**

### Aktivitet 2 – Kraftig blödning

Välj bland aktiviteterna:

- > Eleverna ser instruktionsfilmen *Kraftig blödning* och svarar på frågor om kraftiga blödningar. Följ instruktionerna på bild 13 och 14. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**
- > Eleverna arbetar individuellt med arbetsblad - "*Stoppa en kraftig blödning 2*" Följ instruktionerna på bild 13 **(Tidsåtgång: 10 minuter)**

### Aktivitet 3 – Cirkulationssvikt

Välj bland aktiviteterna:

- > Eleverna spelar Memory om hur man känner igen cirkulationssvikt. Följ instruktionerna på bild 17. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**
- > Eleverna spelar rollspel om hur man behandlar en kraftig blödning och cirkulationssvikt. Följ instruktionerna på bild 19. **(Tidsåtgång: 20 minuter)**

### Fler övningar:

Yngre elever: – Rita hur man ger i HLR i arbetsbladet *Vuxen HLR flödesschema 1*.  
Äldre elever – Skriv färdigt berättelsen från början av lektionen.