

### Lektionsplanering

Den här grundkursen är planerad för att kunna genomföras på max 3 timmar.

### Varför första hjälpen? (30 min)

#### Eleverna kommer att

- fundera över sina tankar om första hjälpen
- förstå vad första hjälpen kan göra för skillnad
- lära sig vad de ska säga och göra när de ringer 112.

#### Material:

- PP-presentation
- Postit-lappar
- Arbetsblad: *Översikt olyckor*

#### Aktivitet 1 – Varför det är viktigt att lära sig första hjälpen

- Eleverna tar ställning till några påståenden om första hjälpen. Följ instruktionerna på bild 1-6. **(Tidsåtgång: 15 minuter)**

Extra övning: Olycksöversikt.

Genomför en undersökning på din skola, om vilka olyckor som är vanligast.

Arbetsblad *Översikt olyckor*.

#### Aktivitet 2 – Ringa 112

- Eleverna talar om vad de tror att operatören frågar om när man ringer 112 i en nödsituation. Följ instruktionerna på bild 8. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**
- Eleverna ser en film och spelar sedan rollspel – Ringer 112. Följ instruktionerna på bild 9. **(Tidsåtgång: 10 minuter)**

### **Första hjälpen vid medvetslöshet (45 min)**

<b>Eleverna lär sig</b> a. att bedöma om en person är medvetslös b. när och hur man placerar en person på sidan.	<b>Material:</b> – PP-presentation – Faktablad: Vanliga frågor
--	--

#### **Aktivitet 1 – Att bedöma om en person är medvetslös**

- Eleverna gör en lista över tankar de skulle kunna ha om de hittade en medvetslös person. Följ instruktionerna på bild 11. **(Tidsåtgång 10 minuter)**
- Eleverna lär sig vad som händer med tungan om man sträcker huvudet bakåt och lyfter upp hakan. Följ instruktionerna på bild 13-15. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**
- Eleverna ger förslag på hur man kan kontrollera om en medvetslös person andas. Följ instruktionerna på bild 16. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**

#### **Aktivitet 2 – När och hur placera en person på sidan**

- Eleverna ser en instruktionsfilm och tränar sedan på att lägga varandra på sidan. Följ instruktionerna på bild 18. **(Tidsåtgång: 25 minuter)**

### **Sätta i halsen (30 min)**

<b>Eleverna lär sig</b> hur man hjälper en person som har satt i halsen och håller på att kvävas.	<b>Material:</b> – PP-presentation
--	---------------------------------------

#### **Aktivitet 1 – Hur man hjälper någon som har satt i halsen**

- Diskutera hur du kan se att någon har satt i halsen och inte kan andas. Svar finns på bild 21-22 **(Tidsåtgång: 10 minuter)**
- Eleverna svarar på frågor efter att ha sett filmen på bild 24. Därefter visar de steg för steg hur de gör ryggslag och bukstötter. **(Tidsåtgång: 20 minuter)**

### Stoppa en blödning (ca 40 min)

#### Eleverna lär sig

- hur man tar hand om näsblod
- hur man stoppar en kraftig blödning
- hur man känner igen och ger första hjälpen vid cirkulationssvikt.

#### Material:

- PP-presentation,
- Aktivitet 2: Postit-lappar.

#### Aktivitet 1 - Att stoppa en kraftig blödning

- Eleverna beskriver hur man behandlar näsblod.  
Följ instruktionerna på bild 28. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**
- Eleverna undersöker effekterna på cirkulationen när man sträcker upp en arm.  
Se instruktionsfilmen om hur man stoppar en kraftig blödning med improviserat material  
Följ instruktionerna på bild 29. **(Tidsåtgång: 10 minuter)**
- Eleverna tränar på varandra att stoppa en kraftig blödning med ett första förband.  
Följ instruktionerna på bild 31. **(Tidsåtgång: 20 minuter)**

#### Aktivitet 2 - Att ge första hjälpen vid cirkulationssvikt

- Eleverna spelar Memory om hur man känner igen cirkulationssvikt och hur man ger första hjälpen.  
Följ instruktionerna på bild 33-34. **(Tidsåtgång: 5 minuter)**

### Tillämpad övning (30 min)

Följ instruktionerna på bild 35 eller hitta på en egen övning utifrån de moment som är genomgångna.

#### **Gör en genomgång av övningen efteråt:**

Börja med att fråga hjälparen vad som hade hänt och vad hen gjorde.  
Sedan får den skadade berätta vilken skada hen hade och hur det kändes att bli omhändertagen.  
Avsluta med en kort repetition av de olika stegen i omhändertagandet så att alla avslutar med "rätt bild".

Gör gärna om övningen så att alla får prova alla roller.