



Första hjälpen i skolan!

Handledning i första hjälpen för lärare
åk F-6

1 Välkommen till Första hjälpen i skolan!

Detta är ett stöd för dig som lärare i hur du kan använda [Röda Korsets Första hjälpen-app](#), våra [filmer på Youtube](#) (där det finns en spellista om [första hjälpen i allmänhet](#) och en som handlar om att ge [första hjälpen till barn](#)) samt våra [webbsidor om första hjälpen](#) i din undervisning. Du bestämmer själv hur du lägger upp din undervisning, hur mycket tid du avsätter för de olika momenten och om du vill genomföra dessa moment koncentrerat under en kort period eller under en längre tid. Vi ger förslag på metoder som du kan använda. Du gör som du vill, men vi förespråkar att eleverna är aktiva och övar mycket under passen. Flera av momenten kan med fördel repeteras regelbundet för att förstärka kunskaperna.

Använd första hjälpen-appen som din källa till kunskap och information. Du bedömer själv om du vill visa den för eleverna.

2 Så här kan du göra:

| Innehåll | Åk F-3 | Åk 4-6 | Mål | Metod | Material |
|--|--------|--------|--|---|---|
| Introducera begreppet första hjälpen | Ja | Ja | Få barnen att tänka kring orden första hjälpen och vem som kan ge första hjälpen samt förstå första hjälpens roll i samhället. | Åldersanpassade samtal. | Vad är första hjälpen? Varför finns första hjälpen? Vem kan ge första hjälpen? |
| L-ABC | | Ja | Bekanta sig med minnesregeln L-ABC. | Titta på film samt åldersanpassade samtal. | <ul style="list-style-type: none">• Appen avsnitt Lär dig – Grundläggande första hjälpen/Våga agera (L-ABC)• Filmen L-ABC• L-ABC på vår webb Varför är minnesregeln viktig? |
| Din egen säkerhet (L-Livsfarligt läge) | Ja | Ja | Förstå vikten av att tänka på sin egen och andras säkerhet först. | Åldersanpassade samtal. Rita egna bilder över farliga situationer. | <ul style="list-style-type: none">• Filmen L-ABC• Avsnittet Våga agera i appen Varför är det viktigt att tänka på säkerheten först? Vad kan hända om vi inte gör det? |

| | | | | | |
|---|----|----|---|---|--|
| Skaffa hjälp och Sveriges viktigaste telefonnummer | Ja | Ja | Känna till att en får hjälp om en ringer 112. Känna till vad larmoperatören kommer fråga om. | Åldersanpassade samtal. F-3: fokus 112 och hämta vuxen. 4-6: 112, hämta vuxen + 1177, 113 13, 114 14. | Minnesregel (mun/näsa/ögon) Vad har hänt? Var är du? Du är inte ensam! Eventuellt titta på filmen Larma samt SRK första hjälpen-app och SOS Alarms app. |
| Kontroll av medvetande och andning Lägga på sidan (Stabilt sidoläge). OM personen inte andas normalt- skaffa hjälp. | | Ja | Känna till hur en kontrollerar medvetande och andning, inklusive Se, Lyssna och Känn samt hur en lägger en medvetslös person som andas normalt på sidan. | Titta på film. Öva på varandra 2 och 2. | <ul style="list-style-type: none"> • Appen avsnitt Nödläge – Kontroll av livstecken och andning samt Medvetslöst barn över ett år/vuxen som andas normalt • Film Kontroll av livstecken/Stabilt sidoläge • Vår webb: Hjälpa någon som är medvetslös |
| Satt i halsen | | Ja | Känna till hur en hjälper en person som satt i halsen och inte kan hosta. | Titta på film. Öva försiktigt 2 och 2. | <ul style="list-style-type: none"> • Appen avsnitt Nödläge - Luftvägsstopp barn över ett år (Satt i halsen) • Film Satt i halsen • Webb: Sätter i halsen |
| Blödning + (Cirkulationssvikt) | | Ja | Känna till varför det är viktigt att trycka på en kraftig blödning. Känna till hur en lägger ett tryckförband med provisoriskt material. (På ett enkelt sätt känna till hur cirkulationssvikt kan uppstå och vanliga kännetecken.) | Titta på film. Öva 2 och 2. | <ul style="list-style-type: none"> • Appen avsnitt Nödläge – Kraftig blödning • Film Kraftig blödning • Om blödning på vår webb |

| | | | | | |
|---|----|----|---|---|---|
| Förebygga skador | Ja | Ja | Öka medvetenheten om att olyckor kan undvikas. | Åldersanpassade samtal | <p>Avsnittet Förebygga olycksfall hos barn - på vår webb.</p> <p>Vilka olyckor har eleverna varit om? Hade de kunnat undvikas? Vad är viktigt att tänka på när en badar/simmar och vid andra tillfällen?</p> |
| Sårskador | Ja | Ja | Känna till de vanligaste sårskadorna och hur en tar hand om dem. | Titta på film samt ålders-anpassade samtal. | <ul style="list-style-type: none"> • Film Sårskador • Webb: Sårskador <p>Varför är det viktigt att göra rent ett sår? Med vad gör du rent ett sår? När behöver en söka sjukvård?</p> |
| Brännskador | Ja | Ja | Känna till hur en tar hand om brännskador och när det är viktigt att söka sjukvård. | Titta på film och åldersanpassade samtal. | <ul style="list-style-type: none"> • Appen avsnitt Lär dig – Grundläggande första hjälpen/Brännskador • Film Brännskador • Webb: Brännskador <p>Vad är viktigast att göra vid en brännskada? När behöver en söka sjukvård för en brännskada?</p> |
| Reaktioner (Hur kan en vara en schysst kompis?) | Ja | Ja | Känna till hur en kan reagera vid olyckor eller om något har hänt? | Åldersanpassade samtal | <p>Hur vill du att någon ska vara mot dig om du gör dig illa eller är ledsen? Varför? Hur mår vi när vi tar hand om varandra?</p> <p>Till lärare: Som inspiration, titta gärna på vår animation om psykiska reaktioner på https://www.rodakor-set.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/psykologisk-forsta-hjalpen/</p> |

3 Samtalskort ”Du är aldrig ensam!”

En viktig del i inlärningsprocessen är att reflektera tillsammans kring olika moment av första hjälpen. Gör gärna detta i form av gruppsamtal. Du bestämmer själv när samtalen genomförs – som en inledning eller som en avslutning. Till er hjälp finns samtalskort. Samtalskorten finns att ladda ner eller att beställa från Röda Korset via utbildning@redcross.se. En klassuppsättning motsvarar 6 uppsättningar av korten.

Instruktioner:

- Jobba i grupper om 4-5 personer
- Ge varje grupp en uppsättning av korten.
- Lyssna, hjälp varandra och ge alla chansen att svara och bidra till samtalet.

Du är aldrig ensam!

Vad händer när du larmar 112?

Vilka är de viktigaste frågorna att kunna svara på när du larmat?

Vad tror du att ”Du är aldrig ensam!” betyder när ni pratar om att larma 112?

4 För dig som pedagog

Vi rekommenderar dig att repetera dina egna kunskaper genom att gå vår webbkurs Våga rädda liv. I Våga rädda liv får spelaren i spelliknande miljö träna på att agera under tidspress och hjälpa människor i olika situationer. Våga rädda liv har sju scenarier som spelas i valfri ordning. Det finns totalt fem liv. Vid varje felbeslut går ett liv förlorat. Om alla fem liv tar slut får spelaren börja om. Efter varje scenario finns en ”facitfilm” – glöm inte att titta på dessa! Spelet fungerar bäst på surfplatta eller dator, men det fungerar även på telefon.

Tipsa också gärna kollegor och elevernas vårdnadshavare att gå Våga rädda liv.

Svenska Röda Korset har också webbkursen Våga möta, en interaktiv webbkurs i att möta psykiska reaktioner. Den kan också fungera som ett stöd och en kunskapskälla för dig och dina kollegor i era roller. Tipsa gärna dem och vårdnadshavare även om denna.

- Webbkursen Våga rädda liv
<https://www.rodakorset.se/forsta-hjalpen/kurser-i-forsta-hjalpen/vaga-radda-liv/>
- Webbkursen Våga möta
<https://www.rodakorset.se/engagera-dig/kurser/webbkurs-vaga-mota/>
- Psykologisk första hjälpen, en kort introduktion
[Psykologisk första hjälpen – så gör du](#)
- Våra tips och råd om psykisk hälsa
<https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/>

Ladda ner Röda Korsets Första hjälpen-app

App Store - iPhone:



Google Play - Android:

