

Tilskadekomst

Lektionsplan

Førstehjælp ved tilskadekomst

Bemærk at der kan være brugt 20 min. til småskader under anden lektion.

Er denne lektion ikke gennemført, så skal den med her.

Materialer	<u>Udskriv til hver elev:</u> Øvelser tilskadekomst pr. 3 elev. Smal støtteforbinding pr. 2 elev. Bred støtteforbinding pr. 2 elev. Trekanttørklæde pr. 2 elev. To tæpper pr. 2 elev.
Klargøring	Projektor

Hovedpunkter	Indhold	Side	Bemærkninger
Indledning <i>3 min.</i>	Hvad - hvorfor - hvordan		PowerPoint - PP4
Gennemgang <i>5 min.</i>	Repetition		PowerPoint - PP4
Gennemgang <i>22 min.</i>	<u>Brud</u> Symptomer på brud Lukket åbent brud <u>Ledskred, forstuvning & muskelskader</u> Symptomer Forskellen mellem ledskred og fortuvning. RICE <u>Støtteforbinding</u> Anlæggelse Start længst væk fra hjertet <u>Armslynge</u> Anlæggelse	65 66 67 101- 103 104	PowerPoint - PP4
Øvelse <i>30 min.</i>	Opdel i makkerpar Udlever forbindinger+tørklæde Kontroller/vejled		Forbinding+tørklæde til par.
Øvelse <i>29 min.</i>	Udlever øvl.opg. som de bliver klar.		Øvelse tilskadekomst

Hovedpunkter	Indhold	Side	Bemærkninger
Sammenfatning 1 min.	Placering af støtteforbinding. Midt sildeben midt hånd/fod. <u>Sidetal</u> Brud/ledskred/forstuvning s. 65-67 Støtteforbinding & tørklæde s. 101-104		
PAUSE	Mellempause / 2x45min.		
Gennemgang 10 min.	<u>Hedeslag/solstik</u> - Typer - Symptomer - Førstehjælp <u>Kulde/forfrysninger</u> - Symptomer - Førstehjælp	61- 62 62- 63	PowerPoint - PP4
Øvelse 15 min.	Eleverne pakker ind i tæpper Makkerpar Kontroller/vejled		PowerPoint - PP4 To tæpper/par
Kontrol 4 min.	Et par hurtige spørgsmål Symptomer på Hedeslag? - Høj legemstemperatur. - Tiltagende utilpashed, svimmelhed, hovedpine og evt. svindende bevidsthed. - Blussende rød og tør eller våd. - Svær at få kontakt med, besvimelser, bevidsthedssløring, forvirring, bevidstløshed og kramper. Førstehjælp på hedeslag? • Ind i skyggen / kølige omgivelser • Afklædning & køling • Drikke • Læge eller hospital hurtigst muligt / 1-1-2 • Bevidstløse i skygge & sideleje. Køl med kolde omslag / 1-1-2		PowerPoint - PP4

Hovedpunkter	Indhold	side	Bemærkninger
Kontrol fortsat	<p>Symptomer på kuldepåvirkning?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kulderysten</i> • <i>Døsighed</i> • <i>Forvirring / bleghed</i> • <i>Bevidstløshed & hjertestop</i> <p>Førstehjælp til kuldepåvirkning?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Indpakning - arme isoleres fra kroppen</i> • <i>Giv varm drik</i> • <i>Forebygge mod shock</i> • <i>Svær tilfælde - Alarmer 1-1-2</i> <p>Symptomer på forfrysninger?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bleg/hvid hud</i> • <i>Føles kold og hård</i> • <i>Ingen smerter</i> <p>Førstehjælp til forfrysninger? <i>Alarmer 1-1-2</i></p>		PowerPoint - PP4
Færdig	Modulet er nu slut		
EXTRA <i>40 min.</i>	<p>Lektionen småskader 20 min.</p> <p>Afslutning med udlevering af bevis og evaluering.</p> <p>ELLER</p> <p>Repeter modulet Repeter på tværs af moduler</p> <p>Kør del af andre moduler. Eks. Tilskadekomst & færdsel.</p> <p>Vis et relevant filmklip</p>		
SLUT	Afslutning på 4 lektioner/3 timer.		