



Bodø naturskole

FØRSTEHJELP

Å mestre grunnleggende førstehjelp er viktig kunnskap å ha med seg. Av erfaring vet man at disse ferdighetene bør repeteres med jevne mellomrom. Naturskolen har bl a åtte Anne-dukker for å øve hjerte-lungeredning (HLR). Førstehjelp kan være naturlig å gjennomføre ute i felten.

Læringsmål:

- Lære grunnleggende førstehjelp
 - Opptreden på skadested
 - Frie luftveier
 - Stabilt sideleie
 - Hjerte/lungeredning (HLR)
 - Bandasjering
 - Spjelking av brudd
 - Lære å lage båre



Aktuelle kompetansemål i Kunnskapsløftet:

- Utføre enkel førstehjelp. (Kroppsøving, etter 7. trinn)
- Observere og beskrive hvordan kroppen reagerer i ulike situasjoner. (Naturfag, etter 7. trinn / kropp og helse)
- Samtale om ulike følelsesmessige opplevelser og reaksjoner, og sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse. (Naturfag, etter 7. trinn / kropp og helse)
- Under svømmeopplæring i skolen står det at *enkel førstehjelp* skal være del av svømmeundervisningen for 7. trinn.