

# FÖRSTA HJÄLPEN

FÖR UNGA  
HJÄLTAR

OPAL



JAKOB  
RATZ ENDLER

MATS  
WÄNBLAD

GRAHAM  
SAMUELS

Bokomslag © Graham Samuels

## LÄRARHANDLEDNING FÖR ÅK 4–6

av Malin Wedsberg

## Innehåll

Inledning	sid 2
Lgr 22	sid 3
Arbetsgång	sid 4
Författarporträtt	sid 6
Samtalsfrågor	sid 8
Telefonnummer, hemsidor och länkar	sid 14
Kopieringsunderlag 1 - Öva ord	sid 15
Kopieringsunderlag 2 - Ta pulsen	sid 18
Kopieringsunderlag 3 - 112	sid 19
Kopieringsunderlag 4 - Återberättande text	sid 20
Kopieringsunderlag 5 - Instruerande text	sid 21
Övrig information om boken	sid 22

## Inledning

*Första hjälpen för unga hjältar* är en handbok för barn där läkaren Jakob Ratz Endler beskriver de vanligaste skadorna som vi råkar ut för och vad man bör tänka på om olyckan är framme.

Den här handledningen fungerar som ett komplement till boken. Den innehåller samtalsfrågor till texten, ordförklaringar och kopieringsunderlag med förslag på fler övningar som knyter an till Lgr 22 och kursplanens centrala innehåll för åk 4-6. Handledningen vänder sig till skolor (i första hand mellanstadiet), organisationer, föreningar, fritidshem, Lotta-kårer och Scout-kårer, ja till alla som vill och behöver lära sig och träna på hur man självständigt kan ta sig an nödsituationer som kan uppstå.

## Lgr 22

*Ur Centrala innehållet, hälsa och idrott åk 4-6:*

### **FRILUFTSLIV OCH UTEVISTELSE**

- Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

### **HÄLSA OCH LEVNADSVANOR**

- Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.
- Första hjälpen.

*Ur Centrala innehållet, biologi åk 4-6:*

### **KROPP OCH HÄLSA**

- Människans organsystem. Några organs namn, utseende, placering, funktion och samverkan.

*Ur Centrala innehållet, svenska åk 4-6:*

### **LÄSA OCH SKRIVA**

- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag.
- Ordböcker och digitala verktyg för stavning och ordförståelse.

### **TEXTER**

- Sakprosatexter för barn och unga. Beskrivande, förklarande, instruerande och argumenterande texter. Texternas innehåll, uppbyggnad och typiska språkliga drag.

### **TALA, LYSSNA OCH SAMTALA**

- Muntliga presentationer och muntligt berättande för olika mottagare.

# Arbetsgång

## FÖRE LÄSNING AV BOKEN

- *Första hjälpen för unga hjältar* är skriven av Jakob Ratz Endler och Mats Wänblad. Illustratör är Graham Samuels. Vilka är de? Ta hjälp av författarporträtten på s. 6 i handledningen. Sök i tryckta alternativt digitala uppslagsverk, sök på internet efter exempelvis artiklar. Betona vikten av att eleverna har sina "källkritiska glasögon" på sig när de gör sökningar på internet.

### *Diskutera tillsammans*

- Titeln – vad säger den? (Läs även undertiteln på titelsidan.) Varför tror du att boken är "för unga hjältar"?
- Titta på illustrationen på omslaget. Vad vill den förmedla?
- Läs kapitelnamnen i innehållsförteckningen (Hitta rätt i boken). Vad berättar de om bokens innehåll?
- Läs baksidestexten – vad berättar den?
- Vad verkar boken handla om?
- Läs citatet på s. 5. Vad menar Dalai Lama med det? Varför passar just det citatet så bra i den här boken?

## FÖRE LÄSNING AV VARJE KAPITEL

Förbered läsningen genom att låta eleverna:

- Läsa kapitelrubriken och samtala om vad den betyder.
- Vad har eleverna för förkunskaper i ämnet?
- Diskutera tillsammans!

## UNDER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

Ge eleverna i uppgift att under läsning:

- Anteckna nyckelord.
- Skriva upp meningar som är extra viktiga.
- Skriv frågor på det de inte förstår.
- Slå upp ord för att förstå.
- Läsa om ord och meningar.

## **EFTER LÄSNING AV VARJE KAPITEL**

- Till varje kapitel finns Samtalsfrågor (se s. 8). Diskutera och reflektera tillsammans!
- Vad lärde sig eleverna om det aktuella ämnet? Jämför och diskutera!
- Till vissa kapitel finns extra övningar/uppgifter i boken som passar att göra efter läsning av kapitlet.

## **EFTER LÄSNING AV HELA BOKEN**

- Låt eleverna sammanfatta boken:
- Vad har eleverna lärt sig? Vad vet de nu som de inte visste tidigare? Diskutera tillsammans!

Längst bak i handledningen finns kopieringsunderlag som passar att arbeta med vid flera olika tillfällen. När och hur väljer du som lärare och pedagog.

# Författarporträtt

## **NAMN:**

Jakob Ratz Endler

## **VAD JAG JOBBAR MED NÄR JAG INTE SKRIVER BÖCKER:**

Jag är narkos- och intensivvårdsläkare. Så jag jobbar mest på operationsavdelningen där jag söver och bedövar patienter så att de mår bra under och efter operationen. Jag jobbar också på intensivvårdsavdelningen där de svårast sjuka patienterna vårdas.

## **DÄRFÖR BLEV JAG LÄKARE:**

Det var ingen barndomsdröm att bli läkare, men när jag gjorde min militärtjänst så var jag sjukvårdare i en liten grupp. Det tyckte jag var roligt och intressant. Jag tycker om att mitt jobb är praktiskt, att jag gör saker och ser resultat. Sedan får jag också träffa och hjälpa många människor.

## **MINA INTRESSEN:**

Resa, träna och snickra. Jag tycker också att det är väldigt roligt att elda.

## **EXEMPEL PÅ NÄR JAG ANVÄNT FÖRSTA HJÄLPEN:**

Det var en granne på landet som hade slagit i huvudet och fått ett sår i pannan. Med lite plåster och kirurgtejp kunde jag hjälpa henne att få stopp på blödningen.

**NAMN:**

Mats Wänblad

**DÄRFÖR BLEV JAG FÖRFATTARE:**

Det var nog helt enkelt så att jag upptäckte att jag var ganska bra på att skriva.

**MINA INTRESSEN:**

Läsa böcker, träffa familjen, äta god mat och spela gitarr.

**EXEMPEL PÅ NÄR JAG ANVÄNT FÖRSTA HJÄLPEN:**

Hmm. Det är oftare min fru som plåstrar om mig. Vanligen för att jag slagit huvudet i en kökslucka som någon (aldrig jag) lämnat öppen.

**NAMN:**

Graham Samuels

**DÄRFÖR BLEV JAG ILLUSTRATÖR:**

Jag började teckna som barn, och slutade aldrig

**MINA INTRESSEN:**

Samla skivor, cykla, läsa, spela minatyrspel

**EXEMPEL PÅ NÄR JAG ANVÄNT FÖRSTA HJÄLPEN:**

Mest på skrubbsår, näsblod och stickor hos mina barn. Ingenting stort lyckligtvis!



# Samtalsfrågor

## **ALLERGI, s. 10**

- Hur reagerar Lisa efter att ha ätit chokladbollarna?
- Är du allergisk? Mot vad? Känner du någon som är allergisk? Mot vad?
- Har du varit med om en liknande situation som Lisa och Sacha. Vad hände?
- I texten står det att man inte ska försöka behandla en allergisk reaktion själv. Varför är det så, tror du?
- Varför tror du att den som fått en allergisk reaktion inte bör somna?
- Om man är allergisk mot något, vad kan man göra själv för att undvika en allergisk reaktion?

## **NÄR ÄR DET BRÅTTOM?, s. 15**

- Vid vilka skador och olyckor är det extra viktigt att agera fort? Men ändå inte FÖR fort – varför då?
- När kan det vara bra att ringa sjukvårdsupplysningen? Vad har de för nummer?

## **BLÖDNING, s. 16**

- Vad menas med att blod koagulerar?
- Vad är det som har hänt i kroppen om du får ett sår som blöder jättemycket, till exempel om du ramlat?
- Vad har hänt i kroppen om du ramlat och får ett sår där blodet sipprar ut?
- Om du ska stoppa en blödning, men inte har något bandage eller förband, vad kan du använda då?
- Hur reagerad du när du ser blod?

*Efter övningarna på s. 20*

- Hur kändes det att göra övningarna? Vad var svårt, vad var lätt?
- Vad kan du göra nu som du inte kunde innan?

## **BE OM HJÄLP, s. 24**

- Varför är det så viktigt att alltid be om hjälp när någon skadat sig eller råkat ut för en olycka?
- Vad ska man göra om det inte finns någon i närheten att be om hjälp?

## **BRÄNNSKADOR, s. 26**

- Vilka är hudens funktioner?
- Var på kroppen är huden extra känslig?
- Varför tror du att det kallas för brännskada när du solat och blivit röd?
- Varför är det bra att veta att en handflata är cirka 1 % av kroppens yta?
- Varför är det viktigt att kyla ner huden när man fått en brännskada?
- Hur kommer det sig att brännskador är extra känsliga för infektioner?

## **VAR RÄDD OM DIG, s. 32**

- Varför kan det vara viktigt att skanna av området vid en olycka innan man går fram till de/den skadade?
- Hur ska du agera om du möter en aggressiv hund?
- På vilka sätt kan man skydda sig om man ska ta hand om en blödande person som smittar?

## **DRUNKNING, s. 36**

- Varför är det så viktigt att få den som legat i vatten länge varm?
- Vad menas med "torr drunkning"?
- Varför måste man ha extra koll på småbarn som är nära vatten?
- Varför ska man ha något mellan sig själv och den som håller på att drunkna?
- Efter att ha läst kapitlet om drunkning, gå igenom stabilt sidoläge. Titta på bilderna på sid 124

## **ELOLYCKOR, s. 42**

- Ge exempel på ställen där det finns elektricitet.
- Vad händer när man får en elektrisk stöt och varför är den så farlig?
- Varför bör man inte gå fram direkt om man tror att någon är strömförande efter en elolycka?
- Hur kommer det sig att risken att få en stöt är större på ställen där det är blött?

## **BENBROTT, s. 50**

- Vad är skelettets uppgifter i kroppen?
- Varför använder läkare över hela världen latin för att beskriva kroppsdelar?
- Varför kan det vara bra att ha en påse ärtor i frysen (förutom att ärtor är gott och nyttigt att äta)?
- Varför tror du att man inte ska binda för hårt när man lägger förband?

## **ATT FLYTTA SKADADE, s. 58**

- Vilka frågor ska man ställa till sig själv eller någon annan innan man flyttar en skadad?
- Hur tillverkar man en egen bår?

*Efter övningarna på s. 60-61*

- Hur kändes det att göra övningarna? Vad var svårt, vad var lätt?
- Vad kan du göra nu som du inte kunde innan?

## **FÖRGIFTNINGAR, s. 62**

- Varför ska man aldrig ta emot medicin från främmande människor?
- Har du sett utmaningar på TikTok där det uppmanas att ta mediciner? Varför ska man inte anta sådana utmaningar?
- Varför är det så viktigt att inte ha mediciner framme om det finns småbarn i närheten?
- Fundera över andra saker i hemmet/skolan som kan orsaka förgiftning, till exempel maskindiskmedel. Kan du komma på fler?
- Vad ska man göra med gamla mediciner? Varför?

## **STOPP I HALSEN, s. 68**

- Vad är det som gör att Aron sätter i halsen?
- Varför är det så farligt att sätta i halsen?
- Vad ska man tänka på för att undvika att sätta i halsen?

*Efter övningarna på s. 72*

- Hur kändes det att göra övningarna? Vad var svårt, vad var lätt?
- Vad kan du göra nu som du inte kunde innan?

## **HJÄRTINFARKT s. 74**

- Hur märker Judith och Minou att det är något som inte stämmer med Oleg?
- På vilket sätt jämför författarna hjärtat med en bilmotor?
- Varför tror du att den som fått en hjärtinfarkt inte själv ska köra bil eller cykla till sjukhuset?
- Vilka är de vanligaste symtomen vid en hjärtinfarkt?
- Träna eleverna i att ta pulsen och jämför den före och efter aktiv rörelse. Det lättaste är att ta från halsen och räkna antal/minut. Använd *Kopieringsunderlag 2*.

## **RINGA EFTER HJÄLP, s. 80**

- Varför ska man bara ringa till SOS vid en nödsituation när det är bråttom, tror du?
- Ge exempel på nödsituationer.
- ROLLSPEL – Låt eleverna "spela upp" dialogerna på s. 80.
- Lär eleverna ramsan 112:
  - 1 – peka på munnen
  - 1 – peka på näsan
  - 2 – peka på ögonen med två fingrar

Ta gärna hjälp av *Kopieringsunderlag 3*.

## **DJURBETT, s. 82**

- Varför är det extra viktigt att söka hjälp om man blir hundbiten utomlands?
- Hur känner man igen en huggorm?
- Hur stor ska en skada vara för att man ska söka hjälp?
- Hur ska man bete sig om man möter en uppspelt hund för att undvika att den ska bitas?
- Varför fick Amos besöka hundstallet?
- ROLLSPEL – Låt eleverna arbeta i par med övningen på s. 84 som utgångspunkt, en elev är sjuksköterska/läkare, en elev är skadad. Sjuksköterskan/läkaren får gärna kommentera patientens svar och hitta på ytterligare frågor.

## **ATT VARA RÄDD, s. 86**

- Varför kan rädsla vara bra? Diskutera olika sorts rädslor, vilka är bra och vilka är dåliga?
- Vad kan man göra för att bli av med rädslor som är jobbiga att ha?

## **NEDKYLNING, s. 88**

- Vilka är hudens funktioner? Repetera vad som stod om huden i kapitlet Brännskador, s. 28.
- Varför blir barn snabbare nedkylda än vuxna?
- Varför är det så viktigt att ha mössa på sig utomhus när det är kallt?
- Vad menas med "kompismetoden" när det gäller att förebygga nedkylning?
- Hur gjorde Walton för att få upp Ali ur vattnet?

## **INRE BLÖDNING, s. 96**

- Varför är det så svårt att upptäcka en inre blödning?
- Vad är ett blodtrycksfall och varför kan man få det?
- Hur kan man skilja på ett blodtrycksfall och en inre blödning?
- Varför bör man inte ge mat till någon som man misstänker har en inre blödning?
- Efter övningen på s. 100 passar det bra att träna på att skriva en återberättande text/rapport med berättelsen på s. 97 som underlag. Använd mallen på *Kopieringsunderlag 4*.

## **OM ATT HA ONT, s. 102**

- Varför är det faktiskt bra kunna känna smärta?
- Diskutera tillsammans de tre knepen för att lindra smärta. Kan du komma på fler? Berätta!

## **NÄSBLOD, s. 104**

- Hur kommer det sig att näsblod kan "växa bort"?
- Vad är den vanligaste orsaken till att barn blöder näsblod?
- Har du haft näsblod någon gång? Vad hade hänt och vad gjorde du åt det?
- Varför ska man inte snyta sig direkt efter att man har haft näsblod?

## **STICKOR, BLÅSOR OCH ANNAT SMÅTT, s. 108**

- Repetera hudens funktioner. Här beskrivs ännu en – att skydda kroppen från bakterier och virus. Hur gör den det?
- Ge exempel på när bakterier är viktiga.
- Får du "sommarfötter" på sommaren? Beskriv hur fötterna känns då.
- Varför ska man inte sticka hål på en blåsa?
- Vad var det som Judith fått under foten?
- Här passar det bra att träna på att skriva en instruerande text med "Så här gör du för att ta bort en sticka" som inspirationstext. Använd *Kopieringsunderlag 5*.

## **FÖRSTA HJÄLPEN-VÄSKA, s. 114**

- Vad är bra att ha i en första hjälpen-väska eller låda?
- Varför kan en pinne vara bra att ha när man ska spjåla en skadad kroppsdel?
- Har ni en första hjälpen-väska i klassrummet/på fritids? Gå igenom den tillsammans och se om allt som behövs finns där.
- Vad är det allra bästa att tvätta ett sår med?

## **SVIMNING, s. 120**

- Varför tycker Amina inte om torsdagar?
- Hur kommer det sig att Amina svimmar i slutet av idrottslektionen?
- Varför ska man lägga den som svimmat i stabilt sidoläge?
- Har du svimmat någon gång? Hur kändes det?
- Har du varit med när någon svimmat? Vad hände och hur såg hen ut?

*Efter övningarna på s. 124*

- Hur kändes det att göra övningarna? Vad var svårt, vad var lätt?
- Vad kan du göra nu som du inte kunde innan?

## **TANDSKADA, s. 126**

- Vilka funktioner har våra tänder, förutom att tugga med när vi äter mat?
- Hur kommer det sig att tandköttet blöder mycket när man skadar det?
- Om man har slagit ut en tand, varför tror du att man ska lägga den i mjölk eller i lättsaltat vatten?
- Varför är det ingen bra idé att använda sina tänder till att öppna kapsyler eller bita av hårda saker?
- Varför gillar doktor Jakob Festis med apelsinsmak?

## **TILL SIST, s. 132**

- Vad menar författarna med att "med kunskap kommer också ansvar"?
- Repetera och lär er doktor Jakobs ramsa på sid 133 och prata tillsammans om vad ni har lärt er.

# Telefonnummer, hemsidor och länkar

## **SOS-ALARM**

RING 112

## **GIFTINFORMATION**

RING 112 när det är akut.

RING 010-456 67 00 vid mindre akuta fall

<https://giftinformation.se/>

## **VÅRDGUIDEN**

RING 1177

<https://www.1177.se/>

## **BRIS**

RING 116 111

<https://www.bris.se/>

## **POLIS**

RING 114 14

# Kopieringsunderlag 1

## ÖVA ORD

Träna ord från boken med hjälp av detta underlag.

<b>ORD</b>	<b>ORDET BETYDER</b>	<b>ORDET I EN MENING</b>
akutmottagning		
alsolsprit		
antibiotika		
artär		
bakterie		
benbrott		
blodkär		
blodtrycksfall		
blåsa		
brandmannalyft		
brännskada		
bröstkorg		
desinfekteringsservetter		
EKG		
elastisk binda		
elastisk tejp		
elstöt/elektrisk stöt		
emalj		
fixera		
fraktur		
förband		
förgiftad		
första hjälpen-väska/låda		
försvarssystem		



<b>ORD</b>	<b>ORDET BETYDER</b>	<b>ORDET I EN MENING</b>
gelékudde		
giftinformationscentralen		
gips/gipsas		
hjärtinfarkt/hjärtattack		
hjärtmuskel		
infektion		
kapillär		
klorhexidin		
koagulera		
kompress		
kylskada		
larmoperatör		
livboj/livräddningsboj		
medvetslös		
mitella		
mjälte		
muskler		
nerv		
nödsituation		
nödställd		
organ		
puls		
rabies		
revben		

<b>ORD</b>	<b>ORDET BETYDER</b>	<b>ORDET I EN MENING</b>
röntga/röntgen		
senor		
sjukvårdsupplysningen		
skavsårspåster		
skenben		
smalben		
smärtlindring		
stabil/framstupa sidoläge		
steriliseringsväska		
strömförande		
strömstyrka		
stukning		
svimma		
symtom		
sårskada		
tandskydd		
tryckförband		
ultraljud		
var		
ven		
virus		
vårdguiden		
värmesmärta		
yrsel		

## Kopieringsunderlag 2

### TA PULSEN

När man tar pulsen räknar man hjärtats slag. Varje gång hjärtat pumpar ut blod i blodkärlen så utvidgas de. Det är den pulsvågen man känner när man tar pulsen.

1. Lägg utsidan av din ena handled i den andra handens handflata.
2. Med hjälp av pekfingret och långfingret letar du reda på artären som går längs med underarmen på den sida av handleden där tummen sitter. Du kan också lägga pekfingret och långfingret mot artären utan att hålla runt handleden.
3. När du känner pulsen tydligt börjar du räkna pulsslagen medan du tar tid. Räkna i en hel minut.

#### Övning:

Ta pulsen på dig själv enligt ovan instruktion och känn hur din puls förändras efter följande aktiviteter:

Ligg ner och slappna av i en minut.

Min puls är \_\_\_\_\_

Gå ett varv runt huset.

Min puls är \_\_\_\_\_

Spring två varv runt huset.

Min puls är \_\_\_\_\_

# Kopieringsunderlag 3

## NÄR MAN RINGER 112

- VEM ÄR JAG SOM RINGER
- VARIFRÅN RINGER JAG
- VEM ÄR DET SOM BEHÖVER HJÄLP
- VAD ÄR DET SOM HAR HÄNT?

Övning: Gör övningen i pratbubblan på sid. 80-81 i boken. Sätt er i par och träna på att kort och tydligt berätta om en händelse du varit med om under veckan för din kamrat.

## TRÄNA PÅ RAMSAN

**1** - peka på munnen

**1**- peka på näsan

**2** - peka med två fingrar på ögonen

# Kopieringsunderlag 4

## ÅTERBERÄTTANDE TEXT

En återberättande text handlar om något som har hänt, till exempel en utflykt.

Använd tidsord.

Skriv i dåtid (preteritum).

<b>RUBRIK</b> Den ska göra läsaren intresserad	Till exempel: Alberts cykelolycka
<b>INLEDNING</b> Här får man veta när det hände, vem eller vilka det handlade om, och ofta också varför det hände.	
<b>MILJÖ</b> Här får man veta var det hände och hur miljön såg ut.	
<b>HÄNDELSER I RÄTT ORDNING</b>	
<b>TILL SLUT</b> Hur allting löste sig.	

# Kopieringsunderlag 5

## INSTRUERANDE TEXT

En instruerande text visar och förklarar hur man gör/tillverkar något, till exempel manualer, recept, lekar och spel.

Dela in texten i stycken.

Använd gärna underrubriker.

<b>RUBRIK</b>	Talar om vad som ska göras, till exempel: Ta bort en sticka
<b>LISTA MED MATERIAL</b>	
<b>STEG FÖR STEG HUR MAN GÖR, GÄRNA I PUNKTFORM ELLER NUMRERAT</b>	
<b>BILDER SOM STÖDER TEXTEN</b>	

## Övrig information om Första hjälpen för unga hjältar:

**ISBN:** 978-91-7226-678-0

**Antal sidor:** 144 sidor

**Utgivningsdatum:** 2023-09-08

**Författare:** Jakob Ratz Endler

**Medförfattare:** Mats Wänblad

**Omslag:** Graham Samuels

**Utgiven av:** Bokförlaget Opal

**Förlagskontakt:** Malou Najic, [malou@opal.se](mailto:malou@opal.se)

