

## Til leiðbeinanda

Hér á eftir er að finna hagnýtar upplýsingar og kennsluleiðbeiningar fyrir leiðbeinendur á námskeiðinu Börn og umhverfi en það er námskeið sem kemur í staðinn fyrir svonefnt barnfóstrunámskeið. Mælst til þess að orðið barnfóstra komi hvergi fram á námskeiðinu, með tilliti til þess að félagið hefur verið gagnrýnt fyrir að bjóða upp á starfshvetjandi námskeið fyrir svo unga krakka, sem samkvæmt vinnuverndarlögum mega ekki starfa við barnagæslu (sjá fylgiskjal frá Vinnueftirlitinu). Börn sem eru 12 ára og eldri hafa rétt til setu á námskeiðinu.

### **Handbókin Börn og umhverfi**

Handbókin skiptist í sjö kafla og tekur hver kafli á afmörkuðu viðfangsefni. Í fyrsta kaflanum er námskeiðið kynnt og farið í uppbyggingu handbókar, auk þess sem nemendur fá innsýn í sögu og starf Rauða krossins. Aðrir kaflar handbókarinnar taka á afmörkuðu efni sem tengist börnum, umhverfi þeirra og umgengni við þau, svo sem leiðtogahæfni, slysavörnum og hættum í umhverfinu, umönnun, skyndihjálpi, samskiptum og agastjórnun svo eitthvað sé nefnt. Í bókinni má einnig finna ýmis verkefni og víða er gert ráð fyrir því að nemendur skrifi hjá sér gagnlegar ábendingar, niðurstöður umræðna eða svör við spurningum.

### **Viðurkenningarskjal**

Í lok námskeiðs fá þátttakendur viðurkenningarskjal (sjá aftast í handbók) sem leiðbeinandinn fyllir út á staðnum. Þátttakendur þurfa að mæta á allt námskeiðið til að fá viðurkenninguna. Taka þarf skýrt fram að námskeiðið veitir þátttakendum ekki réttindi til að starfa sem barnfóstra en leyfilegur aldur barnfóstru er 15 ára og eldri.

### **Matsblöð og skráningarblöð fyrir námskeið**

Til þess að hægt sé að fylgjast með gæðum námskeiða sem vottuð eru af Rauða krossinum, er nauðsynlegt að leiðbeinendur/deildir skili matsblöðum til landsskrifstofu (Efstaleiti 9, 103 Reykjavík) þar sem fram kemur hvort kennsluefni félagsins var notað á námskeiðinu, lengd námskeiðs og hvernig kennslunni var háttað. Einnig þurfa leiðbeinendur/deildir að skila til landsskrifstofu vel útfylltu skráningarblaði með nöfnum þátttakenda námskeiðs til að hægt sé að skrá fjölda námskeiða og þátttakendur á þeim frá ári til árs. (Sjá fylgiskjöl á heimasíðunni [redcross.is/leiðbeinandasvæði](http://redcross.is/leiðbeinandasvæði)).

### **Auglýsing fyrir námskeið**

Félagið mælist til þess að deildir noti staðlaða auglýsingu fyrir námskeiðið. Um er að ræða stuttan texta og mynd (sjá fylgiskjal).

### **Skipulag**

#### **Lengd námskeiðs:**

Námskeiðið er 16 kennslustundir að lengd sem samsvarar 12 klukkustundum. Ákjósanlegast er að halda námskeiðið í fjórum lotum. Annar kostur er að skipta því upp í tvær lotur. Ávallt skal leggja áherslu á að tímamörk séu virt og það efni sem hefur mest vægi fyrir nemendahópinn komist til skila.

***Þátttakendafjöldi:***

Hámarksfjöldi þátttakenda er 15 því að allir þátttakendur þurfa að fá tækifæri til að taka þátt í umræðum og verklegri þjálfun.

***Aðstæður:***

Námskeiðshúsnæðið þarf að vera þægilegt og rúmgott svo auðvelt sé að gera verklegar æfingar. Æskilegt er að gefa nemendum um það bil 10 mínútna hlé með 40-50 mínútna millibili. Mikilvægt er að öll þessi skilyrði séu uppfyllt þar sem andrúmsloft á kennslustað er ein af meginforsendum árangurs í námi.

***Undirbúningur deilda/leiðbeinenda******Huga þarf að eftirfarandi atriðum:***

- Kennsluhúsnæði: Kennsluhúsnæðið þarf að vera rúmgott og vel búið.
- Uppröðun: Í kennslustofunni þurfa að vera stólar og borð fyrir alla þátttakendur og hentugast er að hafa borðin í hring. Fyrirfram þarf að stilla sjávarpa/myndvarpa á sýningartjald.
- Kennslugögn: Brúðurnar þurfa að vera í góðu ásigkomulagi og nægar birgðir af spritti við hendina. Öll kennslugögn ættu að vera tiltæk.
- Skipulag: Best er að útbúa vel útfærða kennsluáætlun fyrirfram og vera búinn að skipta nemendum í hópa og ákveða hvernig hópavinnan fer fram.

***Kennsluleiðbeiningar***

Hér á eftir má finna ýmsar hugmyndir að fyrirkomulagi kennslu á námskeiðinu. Áhersla er lögð á notkun fjölbreyttra kennsluáðferða, til dæmis umræðuverkefni, hóp- og einstaklingsverkefni, leiki og æfingar. Kennsluglærur fylgja sumum köflunum. Hugmyndirnar eru engan veginn tæmandi og eru leiðbeinendur hvattir til þess að nota sínar eigin hugmyndir og nota þau kennslugögn sem eru á leiðbeinendavefnum. Stundum er jafnvel of tímafrekt að leysa öll verkefni eða fara í kennsluglærur og þá getur leiðbeinandinn valið þau verkefni sem honum finnst henta best hverju sinni.

***Kennslugögn***

- Handbókin Börn og umhverfi
- Skyndihjálpartaska (fyrir alla þátttakendur)
- Kennsluglærur og kennsluleiðbeiningar
- Kennslubrúður, ungbarn, barn og fullorðin
- Myndbönd
- Leikjabanki
- Leikföng og öryggisvörur
- Önnur hjálpargögn, svo sem leikföng, bleiur, tafla og krít eða stór blöð og penni
- Fylgiskjöl og ítarefni á heimasíðu

- Skráningar- og matsblöð
- Skjávarpi og tölva

### ***Ábendingar til leiðbeinenda***

Leiðbeinendur eru hvattir til þess að skapa umræður í nemendahópnum. Flest verkefni og spurningarnar bjóða upp á umræður og hópastarf. Umræður geta laðað fram ólík rök og skoðanir sem hollt er að ræða og draga ályktanir af.

Æskilegt er að láta nemendahópin setja sér reglur í samráði við leiðbeinandann um fyrirkomulag umræðna. Dæmi um reglur í umræðuhópum eru eftirfarandi:

- Við skipum fundarstjóra sem stjórnar mælendaskrá.
- Við skipum fundarritara sem tekur saman aðalatriðin.
- Við réttum upp hönd þegar við viljum tala.
- Við hlustum full áhuga á það sem aðrir segja.
- Við reynum að vera stuttorð.
- Við reynum að komast að sameiginlegri niðurstöðu hverju sinni.
- Við gætum þess að umræðurnar særi ekki aðra.

Þegar þátttakendur deila hugmyndum sínum þarft þú að leiðrétta það sem rangt er farið með. Þegar þú leiðréttir þátttakendur skaltu vera jákvæður og virðulegur. Notaðu líkamstjáningu til að gefa áhuga þinn á umræðum til kynna, til dæmis kinka kolli. Láttu þátttakendur klára að segja frá hugmyndum sínum áður en þú bregst við. Hafðu í huga að í augum þátttakenda ert þú fyrirmynd, rétt eins og unglingar eru fyrirmyndir ungra barna. Þú sem fyrirmynd hefur áhrif á það hvernig þátttakendur hegða sér sín á milli. Gott er að spyrja hópinn á lits ef mögulegt er: “Hvað finnst ykkur hinum? Hvernig komist þið að þeirri niðurstöðu?”. Með þessari aðferð ertu að huga að fleiri en einni lausn og nota fleiri en eitt úrræði. Hvettu þátttakendur til að ræða hugmyndir sínar (tveir og tveir saman).

## Kæri þátttakandi

### VIÐFANGSEFNI

Kynning á námskeiði  
Hópefli  
Kynning á Rauða krossinum

### NÁMSMARKMIÐ

**Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að vera færir um að:**

- Þekkja Rauða krossinn og starfsemi hans á Íslandi.
- Þekkja grundvallarmarkmið hreyfingarinnar og geti heimfært þau á eigin raunveruleika.
- Vita fyrir hvað merki Rauða krossins stendur.

### TILLÖGUR AÐ KENNSLU

#### Kynning á námskeiði

#### **Kennslupunktur**

- Þjóða þátttakendur velkomna, kynna sjálfan þig og innihald námskeiðsins.
- Segja frá umgengnireglum meðan á námskeiðinu stendur.
- Segja nemendum frá tilhögun námskeiðsins, hversu langan tíma það tekur og hvenær fyrirhugað er að gera hlé. Tilgreina að námskeiðið skiptist í tvo hluta, annars vegar hluta I sem leikskólakennari sér um þar sem farið er í aldur og þroska barna, samskipti, leiki, leikföng og umönnun og hins vegar hluta II þar sem hjúkrunarfræðingur eða leiðbeinandi í skyndihjálpi kennir slysavarnir og skyndihjálpi.
- Kynna handbókina; fara yfir uppbyggingu hennar og láta þátttakendur um leið fylgjast með í sínum bókum. Mikilvægt er að þátttakendur merki bókina sína.
- Kynna einnig önnur námsgögn.
- Segja frá því að þátttakendur þurfi að sækja allt námskeiðið til að fá viðurkenningu í lok námskeiðs. Sýna þátttakendum skírteinið sem er aftast í handbókinni.

**Hjálpargögn:** Handbókin.

#### Hópefli

#### **Þátttakendur kynna hver annan**

Skipta þátttakendum í hópa, tveir og tveir saman. Þeir skiptast á bókum og skrifa niður upplýsingar um hvorn annan; nafn, aldur, heimilisfang, skóli, áhugamál og loks hvers þeir vænta af námskeiðinu. Þeir kynna svo hvorn annan fyrir hinum nemendum. Þeir skiptast svo aftur á bókum þannig að hver hafi sína bók. Leiðbeinandinn skráir hjá sér ástæðu þess að viðkomandi kom á námskeið og væntingar hans til námskeiðsins. Það auðveldar leiðbeinandanum að uppfylla kröfur þátttakenda.

**Hjálpargögn:** Handbókin og pennar.

### ***Nafnspjöld***

Afhenda nafnspjöld. Biðja þátttakendur að skrifa nafnið sitt skilmerkilega á spjaldið og setja á borðið fyrir framan sig og hafa það þar allt námskeiðið. Þetta er gert til þess að auðvelda þátttakendum og leiðbeinanda að læra nöfn hvers annars. Best er að ávarpa nemendur með nöfnum.

**Hjálpargögn:** Nafnspjöld, pappír, blýantar, tússpennar.

### ***Nafnaleikurinn***

**Markmið:** Að hjálpa leiðbeinanda og nemendum að læra nöfn þátttakenda.

**Hjálpargögn:** Blað, blýantur, spurningablað.

**Leikskipulag:** Nemendur sitja í sætum sínum, leiðbeinandi gengur á milli.

**Leiklýsing:** Leiðbeinandi gengur um kennslustofuna og kynnir sig fyrir hverjum nemanda. Hann reynir að finna nemanda sem passar við hverja lýsingu og færir nafnið í viðeigandi línu. Reyna að nota hvert nafn einungis einu sinni.

- Hver er utan af landi?
- Hver æfir handbolta, fótbolta eða frjálsar?
- Hver er í ósamstæðum sokkum?
- Hver er með græn augu?
- Hver hefur brotið bein? (Helst hans/hennar eigið!!)
- Upphafsstafur hvers er G?
- Hver er einkabarn?
- Hver hefur unnið við sjálfboðið starf?
- Hver fór í bíó í síðasta mánuði?
- Hver er grænmetisæta?
- Hver á rautt hjól?
- Hver hefur einhvertíma dottið á hjóli?
- Hver hefur framkvæmt raunverulega endurlífgun?
- Hver hefur farið í fallhlífarstökk?
- Hver hjólar aldrei með hjálm?
- Hver hefur lært skyndihjálp áður?
- Hver hefur þurft að liggja á spítala í meira en 3 daga?
- Hver notar venjulega ekki bílbelti?
- Hverjum finnst spínat gott?
- Hver notar augnlinsur?

### ***Kynning á Rauða krossinum***

#### ***„When I Think of Angels“ / „Sagan að baki hugmyndar - Myndband***

Segja frá starfsemi Rauða krossins á Íslandi og erlendis, hvar hreyfingin starfar og hvernig hún hjálpar. Sýna nemendum kynningarmyndbandið „When I Think of Angels“ sem er 3.35 mínútur eða „Sagan að baki hugmyndar“ sem er 12.22 mínútur. Bæði myndböndin má finna á heimasíðu félagsins redcross.is undir liðnum fræðsla og útgáfa en einnig er hægt að kaupa þau á landsskrifstofu Rauða kross Íslands, Efstaleiti 9. Í framhaldi af myndbandssýningu er hægt að ræða helstu viðfangsefni Rauða krossins,

starfsemi hans og sjálfboðastarfið. Nánari upplýsingar um Rauða krossinn má meðal annars nálgast á heimasíðu félagsins [redcross.is/um](http://redcross.is/um) Rauða krossinn. Mikilvægt er að leiðbeinandi kynni sér félagið til að geta svarað spurningum frá þátttakendum.

**Hjálpargögn:** Myndböndin *When I Think of Angels* og *Sagan að baki hugmyndar* .

### ***Rauði krossinn***

Ræða við þátttakendur um Rauða krossinn og starfsemi hans hér á landi út frá kennsluglærum.

**Hjálpargögn:** Kennsluglæsur.

### ***Upphaf Rauða krossins***

Láta þátttakendur fá myndasögu um upphaf Rauða krossins: *Sagan að baki hugmyndar* en henni er dreift ókeypis og má nálgast á Landsskrifstofu Rauða kross Íslands, Efstaleiti 9.

**Hjálpargögn:** Myndasagan *Sagan að baki hugmyndar*

### ***Rauða kross merkið***

Segja frá merki Rauða krossins og mikilvægi þess að eiga sérstakt verndartákn fyrir hreyfinguna (sjá umræðuform hér að neðan).

Sýna nemendum fána Rauða krossins. Spyrja nemendur hvað komi fyrst upp í hugann.

***Hvað dettur ykkur í hug þegar þið sjáið rauðan kross? Við hvað tengið þið hann?*** Hópurinn ræðir í sameiningu eða tveir og tveir sín á milli í tvær mínútur um það hvað komi upp í hugann þegar menn sjá rauðan kross. Spyrja nemendur hvers þeir hafi orðið vísari. Að öllum líkindum munu þeir svara að merkið standi fyrir heilsugæslu, sjúkrahús o.s.frv. Næst getur þú sagt frá því að Rauði krossinn sé verndartákn hjálparaðila á vígvelli. Á friðartímum er hann auðkenni hreyfingar Rauða krossins og þá fylgir honum venjulega nafn landsfélagsins. Enginn annar en Rauði krossinn má nota merkið. Í sumum múslimríkjum er notaður hálfmáni í staðinn fyrir kross. Rauði kristallinn er nú orðinn þriðja merki hreyfingarinnar og hefur sömu þýðingu og réttarstöðu og rauði krossinn og rauði hálfmáninn.

**Hjálpargögn:** Mynd af fána Rauða krossins.

### ***Grundvallarmarkmið Rauða krossins***

Kynntu grundvallarmarkmið Rauða krossins og heimfærðu þau á raunverulegar aðstæður þátttakenda.

Rauði krossinn miðar starf sitt við eftirtalin sjö markmið sem upphaflega voru samþykkt á Alþjóðaráðstefnu Rauða krossins í Vín 1965.

- ***Mannúð:*** Alþjóðahreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans, sem spratt upp af löngun til að veita þeim sem sárst höfðu á orrustuvelli hjálp án manngreinarálits, reynir með alþjóðlegu starfi og starfi landsfélaga að koma í veg fyrir og létta þjáningar fólks. Tilgangur hreyfingarinnar er að vernda líf og heilsu og tryggja virðingu fyrir mannlegu lífi. Hún vinnur að gagnkvæmum skilningi, vináttu, samstarfi og varanlegum friði meðal allra þjóða

- **Óhlutdrægni:** Hreyfingin gerir engan mun á mönnum eftir þjóðerni, kynþætti, trúarbrögðum, kyni, stétt eða stjórnmálaskoðunum. Hún reynir að draga úr þjáningum einstaklinga og tekur þá tillit til þarfa hvers og eins og veitir forgang þeim sem verst eru staddir.
- **Hlutleysi:** Svo að hreyfingin megi áfram njóta almenns trausts, skal hún gæta hlutleysis í ófriði og aldrei taka þátt í deilum vegna stjórnmála, kynþátta, trúarbragða eða hugmyndafræði.
- **Sjálfstæði:** Hreyfingin er sjálfstæð. Þótt landsfélög veiti aðstoð í mannúðarstarfi stjórnvalda og lúti lögum lands síns, verða þau ætíð að varðveita sjálfstæði sitt svo þau geti starfað í samræmi við grundvallarmarkmið hreyfingarinnar.
- **Sjálfboðin þjónusta:** Hreyfingin er borin uppi af sjálfboðnu hjálparstarfi og lætur aldrei stjórnast af hagnaðarvon.
- **Eining:** Í hverju landi má aðeins vera eitt landsfélag Rauða krossins eða Rauða hálfmánans. Það skal vera öllum opið og vinna mannúðarstarf um landið allt.
- **Alheimshreyfing:** Rauði krossinn og Rauði hálfmáninn ná um heim allan og öll landsfélög hafa jafnan rétt og ábyrgð og sömu skyldur til gagnkvæmrar hjálpar.

### ***Leikþáttur um grundvallarmarkmiðin***

Skipta þátttakendum í sjö hópa og deila markmiðunum á hópana, hver hópur æfir leikþátt um eitt markmið. Önnur hugmynd er að hópurinn velji markmiðið sjálfur, útbúi leikþátt og sýni öðrum þátttakendum og að þeir geti sér til um hvaða markmið það er sem hópurinn hefur valið.

**Hjálpargögn:** Blöð með grundvallar markmiðum Rauða krossins.

### ***Umræður***

Vekja þátttakendur til umhugsunar: Sjá umræðupunkta, bls. 6 í handbókinni.

***Hvað er sjálfboðið starf? Hvað er mannúð? Þekki ég einhvern sem þarf á hjálp að halda?***

Gott er að hafa eftirfarandi atriði í huga í umræðunum:

Hvernig getum við hjálpað þeim sem við viljum hjálpa? Kostar alltaf peninga að hjálpa fólki? Umræðurnar ættu helst að vera á léttu nótunum. Best að fara varlega í umræður sem snert gætu nemendurna sjálfa á viðkvæman hátt.

**Hjálpargögn:** Handbókin.

## Aldur og þroski barna

### **VIÐFANGSEFNI**

Ungbarn (0 til 12 mánaða)

Smábarn (1-3 ára)

Forskólabarn (3-5 ára)

Barn (5-8 ára)

### **NÁMSMARKMIÐ**

***Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að vera færir um að:***

- Þekkja hvað einkennir hegðun barna á mismunandi þroskastigi og aldri.

### **TILLÖGUR AÐ KENNSLU**

#### ***Kennslupunktur***

- Fara í gegnum hvert þroskastig með hliðsjón af handbókinni bls. 7-8.

- Spyrja þátttakendur út í eigin reynslu.

- Nefna að mikilvægt sé að þekkja þroska og hreyfigetu barna, til dæmis til að geta komið í veg fyrir óhöpp.

- Hvetja þátttakendur til að skrá hjá sér athugasemdir í handbókina.

***Hjálpargögn:*** Handbókin.



## Samskipti

### **VIÐFANGSEFNI**

Leiðtogi og fyrirmynd  
Að bera virðingu fyrir öðrum  
Árangursrík samskipti  
Agi  
Að leiðrétta hegðun án gagnrýni  
Ákvarðanatöku  
Hversdagsleg vandamál

### **NÁMSMARKMIÐ**

***Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að vera færir um að:***

- Þekkja helstu eiginleika góðs leiðtoga og fyrirmyndar.
- Vita að það er mikilvægt að bera virðingu fyrir öðrum.
- Þekkja grundvallareinkenni árangursríkra samskipta.
- Þekkja leiðir til að kalla fram góða hegðun og leiðrétta hegðun án þess að gagnrýna.
- Þekkja helstu þætti ákvörðunartöku og æfa ákvarðanatöku í algengum aðstæðum með skipulögðum hætti.
- Beita viðeigandi agastjórnun (ögun) til að kalla fram viðurkennda hegðun.

### **TILLÖGUR AÐ KENNSLU**

#### Leiðtogi og fyrirmynd

#### **Kennslupunktur**

***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Góð fyrirmynd gætir þess að bæði hann og börnin séu í öruggu umhverfi.
- Góð fyrirmynd reynir aðeiga góð samskipti við börn.
- Ákvarðanir á að taka að vel athuguðu máli og með ábyrgum hætti.
- Að stýra hegðun barnanna á viðeigandi hátt getur skipt miklu máli.
- Að bera virðingu fyrir öllum, mismunandi fólki og heimilum.
- Að gott er að nota "verkfæri" svo sem handbókina og skyndihjálpartöskuna ef við á.
- Allir þurfa að vera meðvitaðir um framkomu þína í návist barns.

***Hjálpargögn:*** Kennsluglærur.

#### **Umræður**

***Hvers vegna er nauðsynlegt fyrir leiðtoga að vera faglegur?***

Svar: Fagkunnátta leiðtogans er nauðsynleg til að tryggja öryggi barna, taka æskilegar ákvarðanir, eiga árangursrík samskipti og kalla fram viðeigandi hegðun barna.

### Að bera virðingu fyrir öðrum

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Góður leiðtogi ber virðingu fyrir mismunandi fólki og heimilum. Ræða það að börn eru eins mismunandi og þau eru mörg, sbr. aldur og þroski, kyn, einstaklingsmunur, menningarlegur munur, trúarbrögð, fjölskyldugerð og tekjur fjölskyldu.

### Árangursrík samskipti

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Framkoma gagnvart börnum skiptir sköpum ef samskipti eiga að vera árangursrík.  
- Mikilvæg atriði í samskiptum eru einfaldlega jákvæðni, nákvæmni, kurteis og virðing, að halda ró sinni, góð hlustun, kunna að beita röddinni, halda góðu augnsambandi og sýna svipbrigði, sýna áhuga þegar við á, nota hreyfingar og líkamstjáningu.

### Agi

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Árangursrík agastjórnun (ögun) felst í að setja takmörk og reglur.  
- Gott er að nota þekkingu sína á hegðun barna með tilliti til þroskastigs og aldurs þeirra til að vita hvernig má styrkja eðlilega og viðurkennda hegðun (sjá handbók, Aldur og þroski barna, bls. 7-8).  
- Nauðsynlegt er að koma í veg fyrir, hunska eða leiðrétta hegðun sem á ekki að endurtaka sig.  
- Þrjár aðferðir til að kalla fram góða hegðun og hvernig leiðrétta má barnið án þess að gagnrýna. Nefndu fleiri dæmi til útskýringar.

**Hjálpargögn:** Kennsluglærur.

### Ákvarðanataka

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Góður leiðtogi tekur ákvarðanir að vel athuguðu máli og með ábyrgum hætti.  
- Til þess að „verða góður í ákvarðanatöku“ er nauðsynlegt að æfa sig í leysa vandamál sem upp geta komið, taka ákvarðanir með tilliti til aðstæðna og finna mismunandi lausnir.  
- Þegar engin lausn á ákveðnu vandamáli liggur ljós fyrir eða þegar velja þarf á milli lausna geta þátttakendur notað leiðbeiningarnar um ákvarðanatöku á bls. 13-14 í handbókinni.  
- Þegar velja á eina lausn fram yfir aðra, verður að ákveða hvaða lausn er mikilvægust með tilliti til aðstæðna.

- Ef þátttakendum finnst þeir nú þegar vera góðir í að taka ákvarðanir, skal benda þeim á að þeir geta notað leiðbeiningarnar um ákvarðanatöku til að sannprófa ákvarðanir sínar eða til að styrkja ákvarðanatöku sína.

*Hjálpargögn:* Handbókin.

### *Umræður*

***Hvernig geta þátttakendur notað leiðbeiningar um ákvarðanatöku, bls. 13-14 í handbók?***

Svar: Þátttakendur geta notað leiðbeiningarnar til að komast að niðurstöðu þegar fleiri en ein lausn er í boði eða þegar engin ein lausn liggur ljós fyrir.

***Hvernig geta þeir notað leiðbeiningarnar í hinu daglega lífi?***

Svar: Þátttakendur geta notað leiðbeiningarnar til að aðstoða þá við að taka ákvarðanir eða til að sannprófa ákvörðun sem þeir eru ekki öruggir með.

***Hvers vegna er mikilvægt að stjórnandi taki árangursríkar ákvarðanir?***

Svar: Stjórnandi tekur ákvarðanir sem varða aðra, því er mikilvægt að þær séu réttar.

### *Hversdagsleg vandamál*

#### ***Kennslupunktur***

- Fara með þátttakendum yfir dæmin í handbókinni, bls. 13-14, og brýna fyrir þeim að gott sé að nota aðferðina á bls. 13 um ákvarðanatöku þegar taka á ákvörðun.

#### ***Hópavinna***

Skipta þátttakendum í hópa, 3 í hverjum hópi. Hver hópur kemur með tvær hugmyndir að vandamálum sem geta komið upp í umgengni við börn og æfir sig í að leysa þau með skipulögðum hætti. Hóparnir segja svo hinum hópunum frá niðurstöðu sinni.

#### ***Leikræn tjáning***

***Markmið:*** Að þátttakendur tileinki sér lykilatriði um aldur og þroska barna, samskipti við börn, ákvarðanatöku, árangursríka agastjórnun og viðeigandi hegðun.

***Leikskípulag:*** Allir þátttakendur fá matsblað. Þátttakendum er skipt í tvo jafnstóra hópa. Hvor hópur fær leiklýsingu hjá leiðbeinanda (sjá dæmi um aðstæður/búa til). Þátttakendur skipta með sér hlutverkum. Í hvorum hópi fyrir sig þarf að vera einn ábyrgðarmaður barns, einn leikstjóri og svo börn. Sá sem leikur ábyrgðarmanninn þarf að ákveða hvers konar persónu hann leikur og tilgreina það; til dæmis bróðir/systir, frænka/frændi, amma/afi, mamma/pabbi, vinur/vinkona. Hann skal einnig tilgreina nafn persónunnar og aldur. Hvor hópur fær 10 mínútur til að undirbúa leiksýninguna. Hvor leiksýning stendur yfir í 3 mínútur.

***Leiklýsing:*** Áður en hóparnir byrja leiksýninguna les þátttakandi úr hvorum hópi „aðstæður/klípusöguna“ upphátt fyrir áhorfendur. Ábyrgðarmaður barnsins reynir eftir fremsta megni að fara eftir einkennum árangursríkra samskipta, nýta sér þætti í ákvarðanatöku og nota árangursríka agastjórnun í leik sínum. Þeir sem leika börnin þurfa að haga leik sýnum eftir aldri og þroska barnanna. Leikstjórinn þarf að gæta þess að lykilatriði um aldur og þroska barna, samskipti við börn, ákvarðanatöku, árangursríka agastjórnun og viðeigandi hegðun komi fram í leiksýningunni (skv. matsblaði).

Áhorfendahópurinn fylgist með og merkir við á sérstöku matsblaði hvaða atriði komu fram í leiksýningunni (búa til matsblað). Mikilvægt að vera skapandi og nota alls konar leikmuni.

**Ábendingar til leiðbeinanda:** Ef til vill þarf að aðstoða þátttakendur við að skipuleggja leiksýninguna. Leikstjórinn gæti þurft aðstoð við að velja atriðið sem þurfa að koma fram í leiksýningunni. Hvetja þarf þátttakendur til að styðjast við nemendaheftið í skipulagningunni. Gott er að spyrja þátttakendur frekar en að segja þeim hvað þarf að gera, til dæmis „hvaða úrlausnir þurfa ábyrgðarmenn barna að hafa í huga við þessar ákveðnu aðstæður?“ frekar en „Mér finnst þú þurfa að ...“. Hvetja hópana til að vera skapandi og nota alls konar leikmuni.

## Leikir og leikföng

### VIÐFANGSEFNI

Hvernig leika börn sér?

Að tryggja öryggi við leik.

Er nauðsynlegt að leika við börn?

Öryggi og leikföng.

### NÁMSMARKMIÐ

**Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að vera færir um að:**

- Þekkja mikilvægi þess að skapa barni hættulaust umhverfi við leik.
- Gera sér grein fyrir mikilvægi leiksins og leikfanga í þroska barnsins.
- Vita að leikurinn tekur breytingum eftir aldurskeiðum og að leikföng þurfa að hæfa aldri og þroska barnsins.
- Gera greinarmun á öruggum og hættulegum leikjum og leikföngum fyrir mismunandi aldurskeið.

### TILLÖGUR AÐ KENNSLU

#### Leikir og leikföng

#### **Kennslupunktur**

**Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Hættulaus leikur hjálpar börnum að læra á umhverfið og aðlagast því.
- Það að leika er „starf“ barnanna. Kettlingur stekkur á bandspotta sem dreginn er eftir gólfi. Hvolpar stympast og kútveltast um. Folöld ausa og stökkva um hagann. Börn hlæja og hjala af ánægju þegar þau dangla í óróa sem hangir yfir vöggunni. Allt er þetta leikur og hann er nauðsynlegur öllu ungvíði. Leikur veitir gleði og ánægju en alvara býr að baki. Markmið smábarns er að verða á endanum hæfur og dugandi einstaklingur. Barn verður að læra á umhverfið, hvernig það getur haft áhrif á það, hvernig hlutir virka, hvernig á að láta líkamann hlýða sér og læra að búa með og mynda tengsl við annað fólk. Leikur er lykillinn að þessu öllu. Barnið kannar með leik hvernig hlutir haga sér og skoðar þá í krók og kring. Það lærir að stjórna líkamanum til að hreyfa hluti. Barnið er rekið áfram af djúpstæðri hvöt til að kanna og handleika alla skapaða hluti. Um leið finnst barninu gaman vegna þess að lærdómsþörfinni er fullnægt og það nær árangri. Leikur felur í sér skemmtun um leið og hann hefur alvarlegan tilgang.
- Leikurinn hjálpar börnum að þroskast líkamlega, andlega, félagslega og tilfinningalega.

#### Hvernig leika börn sér?

#### **Kennslupunktur**

**Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Þróun leiksins, sjá bls. 15 í handbók.

*Hjálpargögn:* Kennsluglærur.

### Að tryggja öryggi við leik

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Taka þarf tillit til þroska og þarfa barns áður en leikið er við það.
- Farðu yfir atriðin sem nefnd eru á bls. 15-16 í handbók.
- Alltaf skal hafa öryggi barns í huga, sama hvaða leikfang er notað eða leiki er farið í.
- Að taka til eftir leiki minnkar hættu á slysum.
- Gott er að taka beinan þátt leikjum barna til að stuðla að hættulausum leik.
- Mikilvægt er að átta sig á því að hvert barn er sérstakt og val á leikföngum og leikjum þarf að taka mið af því.

*Hjálpargögn:* Kennsluglærur.

### Er nauðsynlegt að leika við börn?

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Með því að taka þátt í leik barna má koma í veg fyrir slys eða óhöpp, auk þess sem gaman er að leika sér.
- Val á hættulausum leikjum veltur bæði á þeim sem umgengst barnið og reynslu og þroskastigi barnsins.

#### ***Að velja leiki eða búa þá til***

Skipta þátttakendum í hópa, þrír til fjórir í hverjum hópi. Hver hópur kemur með hugmyndir að fimm leikjum fyrir mismunandi þroskastig, bæði úti- og innileiki. Hver hópur skráir svo hjá sér hvað ber að varast í hverjum leik fyrir sig, þ.e. öryggisatriði með tilliti til umhverfis og barnsins. Hóparnir greina svo frá niðurstöðum sínum. Gott er að láta þátttakendur skrá leikina hjá sér á auðu blaðsíðurnar aftast í handbókinni.

#### ***Leikir***

Leiðbeinandi fer í einn eða tvo leiki með þátttakendum, til dæmis „Frúin í Hamborg (tveir og tveir saman) og „Þegar ég fer í ferðalag tek ég með mér...“ (minnisleikur þar sem þátttakendur þurfa að leggja á minnið það sem búið er að segja og bæta einum hlut við í einu).

### Öryggi og leikföng

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Börn geta leikið á hættulausan hátt með margskonar leikföngum (sjá handbók, bls. 16-17).
- Leikföng þurfa ekki að vera dýr eða flókin til að vera skemmtileg.
- Hægt er að nota hluti sem eru á heimilum til að leika sér með.

- Sýna leikföng og ræða um þau, benda á hvernig börnin skoða, raða, flokka og byggja.
- Leyfa nemendum að skoða leikföngin.
- Ræða um mikilvægi bóka og sögulesturs, sýna mismunandi bækur.
- Öllum börnum þykir gaman að skapa eða búa eitthvað til, til dæmis mála, lita, klippa eða teikna. Efnin sem unnið er úr þurfa ekki að vera stórbrotin eða dýr. Stundum er gott að nota hlífðarföt.

**Hjálpargögn:** Leikföng og bækur.

### **Umræður**

#### **Hvað á að gera ef ungbarn er með hættulegt leikfang?**

Svar: Það á að fjarlægja leikfangið þannig að barnið sjái það hvorki né geti náð í það, leiða athygli barnsins frá leikfanginu með einhverju öðru eða breyta leiknum.

#### **Að velja leikföng**

Í þessum verkefnum læra nemendur að komast að því hvað gerir leikfang hættulegt eða hættulaust, hvernig á að tryggja öryggi barna við leik og hvaða leikföng hæfa hverjum aldri.

Setja á upp 6 stöðvar í stofunni:

- Ungbörn
- Börn á öðru ári
- Börn á leikskólaaldri
- Börn á skólaaldri
- Í lagi fyrir nokkur aldursstig/-skeið
- Óörugg fyrir öll aldursstig/-skeið

Hver þátttakandi fær tvö eða þrjú verkefnaspjöld. Á hverju verkefnaspjaldi er leikfang eða athöfn. Fjöldi verkefnaspjalda fer eftir fjölda þátttakenda. Verkefnaspjöldin skiptast jafnt á milli þátttakenda. Þátttakendur hafa 5 mínútur til að skoða verkefnaspjöldin sín og ákveða á hvaða stöð þeir setja hvert leikfang eða athöfn. Bæði þarf að huga að því á hvaða aldri barn þarf að vera til að geta leikið sér á öruggan hátt með leikfangið og á hvaða aldri barn hefur gaman af því að leika með leikfangið. Með öðrum orðum þátttakendur verða að tryggja að leikföngin á verkefnaspjöldum þeirra fari á rétta stöð, þannig að leikfangið sé bæði hættulaust og viðeigandi fyrir aldurstigið. Dæmi: Hringla er örugg fyrir börn á öllum aldurstigum en aðeins viðeigandi fyrir ungbörn. Þess vegna ætti spjaldið með hringlunni að vera staðsett á stöðinni Ungbörn.

Þátttakendur geta skoðað handbókina bls. 16-17, Öryggi og leikföng (til að fá hugmyndir um hvar þeir eigi að staðsetja verkefnaspjöldin).

Leiðbeinandi fylgist með og aðstoðar ef þarf.

**Hjálpargögn:** Verkefnaspjöld og leikföng.

## Umönnun barna

### **VIÐFANGSEFNI**

Ástúð og hlýja  
Hreinlæti  
Mataræði  
Hreyfing og útivera  
Hvíld og svefn

### **NÁMSMARKMIÐ**

**Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að vera færir um að:**

- Þekkja hvað felst í góðri umönnun?
- Vita hvað telst vera heilbriggt lífni?
- Þekkja helstu þætti umönnunar, þ.e. ástúð og hlýju, rétta líkamsbeitingu, grát barna, hreinlæti, tannvernd og bleiuskipti, hollt og næringarríkt mataræði, mikilvægi útiveru og reglulega hreyfingu, gildi hvíldar og svefns, hvernig undirbúa á barn fyrir svefn og klæða það úr og í.

### **TILLÖGUR AÐ KENNSLU**

#### **Umræður**

**Hvað felst í góðri umönnun?** Fá þátttakendur til að koma með hugmyndir.

**Hvað þýðir að lifa heilbrigðu lífi?**

#### Ástúð og hlýja

#### **Kennslupunktur**

**Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Mikilvægt er að nota rétta líkamsbeitingu þegar haldið er á barni og það tekið upp (sýna nemendum rétta líkamsbeitingu og lofa þeim að prófa).
- Það er hægt að hugga barn með ýmsum leiðum (sjá handbók, bls. 18-19).

#### **Umræður**

Sjá skyggðu reitina bls. 18 og 19 í handbók:

**Hvað þarf helst að hafa í huga varðandi líkamsbeitingu þegar haldið er á barni?**

**Hvernig myndir þú hugga barn sem grætur?**

#### Hreinlæti

#### **Kennslupunktur**

**Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Hreinlæti og handþvottur geta komið í veg fyrir smit á milli manna.
- Æskilegt er að nota einnota hanska þegar blóð eða aðra líkamsvessar eru snertir.



- Tannvernd felur í sér að borða hollan mat, varast nart milli mála og burstu tennur tvisvar á dag, áður en farið er að sofa og á morgnanna, og mælt er með því að skola tannkremið ekki úr munnum (sjá nánar á heimasíðunni lydheilsustod.is/tannvernd) .
  - Sýndu hvernig á að skipta á bleiu. Hvað ber að varast, til dæmis að skilja barn aldrei eftir eitt á skiptiborði og hafa aðra höndina á barninu allan tímann. Til að tryggja öryggi barnsins er best að skipta á því á rúmi, sófa eða gólfi vegna þess hve há skiptiborð eru. (Sjá fleiri atriði á bls. 20).
- Hjálpargögn:** Einnota hanskar, brúða og bleia.

#### **Umræður**

Sjá skyggðu reitina bls. 20 í handbók:

***Í hverju er tannvernd barna fólgin?***

***Hvað þarf að vera til staðar við bleiuskipti?***

#### **Mataræði**

##### **Kennslupunktur**

***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Fjölbreytt fæði, þar sem borðað er úr öllum fæðuflokkunum (sjá fæðuhringinn, bls. 21), er undirstaða góðs mataræðis (nánari upplýsingar á heimasíðunni lydheilsustod.is).

**Hjálpargögn:** Kennsluglætur.

#### **Umræður**

Sjá skyggða reitinn bls. 21 í handbók:

***Hverjar gætu verið orsakir þess að barnið vill ekki borða?***

#### **Hreyfing og útivera**

##### **Kennslupunktur**

***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Mikilvægt er að hreyfa sig og fá næga útiveru (sjá handbók, bls. 22).

#### **Hvíld og svefn**

##### **Kennslupunktur**

***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Það er mjög mikilvægt að börn fái næga hvíld og svefn (sjá handbók, bls. 22).
- Atriði sem hafa þarf í huga þegar undirbúa á barnið fyrir svefninn (sjá handbók, bls. 22).
- Atriði sem hafa þarf í huga þegar klæða á barnið úr og í (sjá handbók, bls. 23).

#### **Umræður**

Sjá skyggða reitinn bls. 22 í handbók:

***Hvað er hægt að gera á meðan barnið sefur?***

*Réttar eða rangar fullyrðingar*

Þátttakendur leysa verkefni bls. 24 í handbók hver fyrir sig. Einnig má skipta þátttakendum í hópa, 4-5 í hverju hópi þar sem hver fullyrðing er rædd og niðurstöður hópsins síðan kynntar öðum hópum.

## Slysavarnir

### VIÐFANGSEFNI

Orsakir slysa á börnum  
Slysavarnir  
Eldvarnir

### NÁMSMARKMIÐ

*Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að vera færir um að:*

- Tilgreina helstu orsakir slysa á börnum.
- Telja upp nokkur atriði sem geta komið í veg fyrir slys á börnum.

### TILLÖGUR AÐ KENNSLU

#### Orsakir slysa á börnum

#### *Kennslupunktur*

*Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:*

- Árlegur fjöldi slysa á börnum hér á landi er um 20.000.
- Slysín eiga sér stað á ýmsum stöðu og fara oft eftir aldri barnanna:

0-4 ára:	60% inni á heimilinu 40% í gæslu og útiveru
5-9 ára:	40% inni á heimilinu 60% frítímaslys
10-14 ára:	15-20% inni á heimilinu 15-20% skólaslys 15-20% vinnuslys íþrótt- og ofbeldisslys

Slys á heimilum eru meðal algengustu slysa á Íslandi. Árið 2000 voru 12.488 komur á slysa- og bráðadeild Landspítala - háskólasjúkrahúss í Fossvogi vegna slysa á heimilum. Það eru 42% af öllum komum vegna slysa og voru flestir í aldurshópnum 1 – 4 ára. Á heimilinu kallast þessi svæði hættusvæði fyrir börnin; baðherbergi, eldhús, setustofa og í og við stiga.

- Hvers konar slys er um að ræða ( slys af völdum falls eða höggs eru algengust inni á heimilum)?

- Af hverju eiga slys sér stað?

- Þroski barnsins – vera einu skrefi á undan því, vita hverju það gæti tekið upp á.
- Aðgæsluleysi – fylgjast alltaf vel með barninu.
- Barnið leikur sér í óöruggu umhverfi – hafa umhverfið laust við slysa-hættur.

### *Umræður*

*Hvað er slys?*

*Hvers vegna er nauðsynlegt að koma í veg fyrir slys?*

*Hvaða afleiðingar geta slysin haft á börnin og ættingja þeirra?*

*Þekkir einhver barn sem hefur slasast?*

*Hvernig hægt er að koma í veg fyrir slys?* Sjá handbók á bls. 26-27.

### *Verkefni*

Skoða muninn á slysum eftir aldri barnanna. Sjá handbók, bls. 26-27.

### *Slysavarnir*

#### *Kennslupunktur*

*Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:*

- Helstu áhersluatriði kaflans eru, fallslys, aðskotahlut í öndunarvegi, bruni, eitrun og drukknun. Hafðu í huga eftirtaldir spurningar við þær umræður (bls. 27-28).
- Hvernig er hægt að koma í veg fyrir slys af þessum toga? Með því að vera slysavarnaspjari og vita hvað það er sem veldur slysum á börnum.
- Algengar slysgildirur á og í nágrenni við heimilið. Hafa þarf í huga nærliggjandi götur, byggingarsvæði og leiksvæði. Skoða þarf hvar inni á heimilum slysin verða.

**Öryggisútbúnaður** (sjá fylgiskjal um öryggisútbúnað, á heimasíðu leiðbeinenda)

Ræða þarf hvers konar öryggisútbúnað er best að nota hverju sinni, með tilliti til aldurs. Til dæmis á að hafa barn í beisli og setja skápalæsingar á skúffur og hurðar. Ýmis öryggisútbúnaður er nú fáanlegur hér á landi og úrvalið er mikið (sjá nánari upplýsingar á heimasíðunni forvarnahusid.is og lydheilsustod.is). Þess ber þó að geta að ekki er allur öryggisútbúnað góður og innan um eru hlutir sem ekki eru nægilega öruggir. Öryggisútbúnaður er til að létta foreldrum og forráðamönnum barna eftirlit en kemur ekki í stað eftirlits.

Ef leiðbeinandi getur nálgast einhvern öryggisútbúnað er gott og gagnlegt að geta sýna þátttakendum hann.

**Hjálpargögn:** Öryggisútbúnaður, heimasíða Lýðheilsustöðvar og Forvarnarhússins.

**Gátlisti** (sjá fylgiskjal um gátlista)

Þennan lista má nota til að finna út slysgildirur á heimilum eða þar sem barnið dvelur. Alltaf er nauðsynlegt að huga að þessum atriðum. Gott er að dreifa gátlistanum til þátttakenda svo þeir geti skoðað aðstæður heima við.

**Hjálpargögn:** Gátlisti.

### *Verkefni*

Leiðbeinandi skrifar á töflu fjóra staði inni á heimili, eldhús, baðherbergi, setustofu og barnaherbergið þar sem hugsanlegt geta orðið slys. Þátttakendur fá gult blað í hendur og skrifa á það slys sem mögulega gæti orðið inni á heimili og setja miðann á einhvern þessa fjögurra staða innan heimilisins. Leiðbeinandinn tekur saman hvaða staður fær

flesta gula miða og hvaða slys kemur oftast fyrir á gulu miðnum. Rætt um staðinn og slysið.

*Hjálpargögn:* Gulir miðar.

### Eldvarnir

#### *Umræður*

*Hvernig á að koma í veg fyrir að kvikni í?*

*Hvernig á að bregðast við ef kviknar í? Sjá skyggða reitinn í handbók, bls. 29.*

*Hvernig á að nota til dæmis eldvarnarteppi?*

#### *Heimsókn*

Athuga má hvort hægt er að fá slökkviliðsmann til að segja lítillega frá eldvörnum eða sýna þátttakendum hvernig nota á eldvarnarbúnað. Ræða má við Landssamband Slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna og fá hjá þeim ýmsa bæklinga sem hægt er að hafa sem fylgiskjöl.

*Hjálpargögn:* Bæklingur um eldvarnir.

## Skyndihjálpar

### **VIÐFANGSEFNI**

Grundvallarreglur skyndihjálpar  
Skoðun og mat á ástandi  
Meðvitundarleysi  
Endurlífgun  
Aðskotahlutur í öndunarvegi  
Blæðing  
Bráðaofnæmi  
Sár  
Bit dýra og manna  
Brunasár  
Höfuð-, háls- og hryggjaráverkar  
Beina-, liðamóta- og vöðvaáverkar  
Eitrun  
Veik börn  
Sálrænn stuðningur

### **NÁMSMARKMIÐ**

#### ***Að þessum kafla loknum eiga þátttakendur að hafa öðlast:***

- Þekkingu og færni í að beita skyndihjálpar við algengum slysum og veikindum og vita hvenær á að kalla til hjálpar.

#### ***Til leiðbeinandans:***

Mikilvægt er að kenna skyndihjálparina í þeirri röð sem hún er sett fram í handbókinni þar sem uppsetningin byggir á kerfisbundinni röðun. Hvort fara eigi með barn á spítala eða til læknis er alltaf matsatriði, einnig það hvort hringja eigi í Neyðarlínuna 112. Nauðsynlegt er að ræða um þau tilvik þar sem kalla á til foreldra eða aðra aðstoð.

Gott er að taka skýrt fram við þátttakendur að rétt viðbrögð við lítilsháttar áverkum, minniháttar veikindum, við stóráföllum og slysum geta skipt sköpum við að fyrirbyggja fylgikvilla og bjarga lífi.

Í leikjabankanum (sjá fylgiskjal sem finna má á heimasíðu leiðbeinenda) má finna margvíslega skemmtilega kennsluleiki í skyndihjálpar.

Gaman er að segja þátttakendum frá því að Rauði kross Íslands velur Skyndihjálparmann Íslands á hverju ári úr þeim hópi fólks sem veitt hafa skyndihjálpar á eftirtektarverðan hátt en hjálparin sem veitt var verður að hafa leitt til betri líðanar eða stöðugleika á ástandi hins slasaða frá þeim tíma sem slysið varð og þar til fagfólk kom á vettvang. Viðurkenningin er veitt til þess að vekja almenning til umhugsunar um mikilvægi þess að kunna rétt viðbrögð á slyssað. Í gegnum heimasíðu félagsins má senda inn tilnefningar allt árið um hring.

## TILLÖGUR AÐ KENNSLU

### Grundvallarreglur skyndihjálp

#### **Kennslupunktur**

#### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Tryggja öryggi á slysstað.
  - Taka stjórnina.
- Kanna ástand slasaðra eða sjúkra og veita neyðaraðstoð
  - Reyna að koma í veg fyrir að sjúklingurinn láti lífið á næstu mínútum.
  - Kanna þarf hvort viðkomandi bregst við áreiti og andar eðlilega.
  - Beita hjartahnoði og blástri ef viðbrögð eru engin og öndun er óeðlileg.
  - Forgangsatríði er að opna öndunarveg og stöðva mikla blæðingu.
- Hringja á hjálp, 112.
  - Gefa nákvæma staðsetningu.
  - Gefa símanúmer og nafn.
  - Nefna fjölda slasaðra og aðstæður á slysstað.
  - Lýsa ástandi hins slasaða.
- Veita almenna skyndihjálp.
  - Almenn aðhlyning svo sem að búa um sár, brot og tognanir; gera að meiðslum sem ekki eru lífshættuleg.

#### **Umræður**

#### **Hvaða upplýsingar á að gefa neyðarsímaverði þegar hringt er eftir hjálp?**

Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu.

Sjá skyggða reitinn bls. 30 í handbók:

**Hvað er það fyrsta sem ykkur dettur í hug að gera?** Sýndu þátttakendum fyrst teiknaða mynd af slysi, til dæmis umferðarslysi (sjá glærur). Þeir koma með hugmyndir og leiðbeinandi skrifar þær á töfluna. Því næst er unnið úr upplýsingunum í sameiningu og komist að niðurstöðu með tilliti til handbókar.

**Er hættulegt að veita skyndihjálp?** Ræðið um smitvarnir; tegundir og notagildi þeirra. Blóð og líkamsvessar geta innihaldið bakteríur og/eða veirur. Dæmi um sjúkdóma í blóði: Lifrabólga B, lifrabólga C, alnæmi. Dæmi um smitvarnir: Hlífðarhanskar, blástursgríma, hlífðarföt. Ítrekaðu mikilvægi handþvottar.

**Hafið þið einhvern tímann veitt skyndihjálp?** Spyrja þátttakendur út í eigin reynslu.

#### **Hvað er skyndihjálp?**

- Fyrsta aðstoð sem veitt er slösuðu eða bráðveiku fólki.
- Skyndihjálp er ekki bara að vita hvað á að gera heldur að geta framkvæmt það.
- Að vita hvenær á að hringja á sjúkrahús eða leita læknis í bráðatilvikum.
- Skyndihjálp getur skilið á milli lífs og dauða. Gott er að leggja áherslu á mikilvægi þess að geta hjálpað þeim sem eru hjálparþurfi.

- Skyndihjálparer öllum skylt að veita eftir bestu getu.
- Að kalla á hjálpar, hringja í 112, er það mikilvægasta sem skyndihjálparmaðurinn þarf að vita og kunna.

### ***Hver má veita skyndihjálpar?***

Skyndihjálparer ekki gagnslaus þekking, heldur er margsannað að hún er lífsnauðsynleg. Taktu dæmi úr blöðum og úrklippur um þá sem beittu skyndihjálpar og björguðu lífi. Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu (sjá nánar á heimasíðunni [redcross.is/skyndihjálparmaður\\_ársins](http://redcross.is/skyndihjálparmaður_ársins)).

### ***Einstaklingsverkefni***

Til að festa í minni. Hver þátttakandi teiknar grófa mynd af því sem þarf að koma fram þegar hringt er í Neyðarlínuna, 112, eitt tákni fyrir hvert atriði sem segja skal. Dæmi: Sjálfmynd og símanúmer þitt, mynd af staðsetningu fórnarlamb og því sem hefur gerst, fjölda slasaðra og ástand þeirra.

### ***Sýnikennsla***

Sýndu þátttakendum sýnishorn af smitvarnarbúnaði, s.s. hlífðarhönskum, blástursgrímu (sumt er að finna í skyndihjálparbakpokanum).

***Hjálpargögn:*** Skyndihjálpartaska.

### ***Hlutverkaleikur***

Leiðbeinandi fær til liðs við sig fjóra sjálfboðaliða sem leika slasaða og hjálparmenn. Leikmenn fá hlutverkalýsingu og leika samkvæmt henni. Leggja ber sérstaka áherslu á að fá fram þá þætti sem hafa ber í huga við aðkomu á slysstað, tryggja öryggi, fá yfirsýn og kalla til hjálpar. Hinir nemendurnir fylgjast með og tryggja að engu sé sleppt.

### ***Skoðun og mat***

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Lýsa og sýna hvernig meta skal ástand einstaklings. Farðu yfir spurningarnar með þátttakendum sem gott er að spyrja við skoðun og mat, bls. 31 í handbók.
- Lýsa og sýna hvernig meta á ástand hjá meðvitundarlausum einstaklingi:

##### ***Viðbrögð***

- Fara yfir aðferðir sem beita má til að kanna viðbrögð við áreiti.
- Sýnið hvernig erta má bringu, snúa upp á eyrnasnepil, kalla á, eða hrista axlir til að fá úr því skorið hvort einstaklingur sé með meðvitund og svari áreiti.
- Í tilfellum þar sem um skyndilegt meðvitundarleysi er að ræða skal alltaf hringja strax í neyðarlínuna 112 áður en farið er út í frekari aðgerðir:
- Alltaf þarf að beita hjartahnoði ef komið er að manneskju sem sýnir engin viðbrögð við áreiti og andar óeðlilega eða ekki.

### ***Opnun öndunarvegjar***



-Opnun öndunarvegjar meðvitundarlaus einstaklings með ennis/höku aðferð: Setjið aðra hendi á enni og lyftið með hinni hendinni undir höku þannig að höfuðið sveigist nokkuð aftur. Þegar hökunni er lyft upp með fingrunum þarf að forðast að þrengja að öndunarveginum með því að þrýsta á mjúku vefina undir hökunni.

-Ávallt er mikilvægt að halda öndunarvegi opnum. Öndun gengur fyrir.

### ***Óeðlileg öndun?***

- Fara yfir aðferðir sem beita má til að kanna hvort öndun er eðlileg.

-Ef meðvitundarlaus manneskja bregst ekki við áreiti þarf að kanna öndun. Ef öndun er heldur ekki til staðar þarf tafarlaust að beita endurlífgun. Sýnið, með brúðu, hvernig á að sjá hvort brjóstkassinn hreyfist, hlusta eftir öndunarhljóðum og reyna að finna hvort öndunarloft kemur frá viðkomandi.

-Fyrstu mínúturnar eftir hjartastopp getur fólk tekið stök andköf. Mikilvægt er að rugla þessu ekki saman við eðlilega öndun.

-***Af hverju þarf að kanna svar við áreiti og öndun?*** Ef manneskja svarar áreiti, eða andar, er hjartað virkt og dællir blóði um líkamann, hvort sem púls finnst eða ekki. Þá ber að leggja viðkomandi í hliðarlegu, kalla á hjálp og fylgjast með öndun þar til sérhæfð aðstoð berst.

***Hjálpargögn:*** Kennslubrúða.

### ***Hópavinna***

Skiptu þátttakendum í litla hópa til að æfa skoðun á slösuðu fólki. Leiðbeinandi gengur á milli hópa, leiðréttir og leysir vandamál sem upp koma.

### ***Áverkaleikur***

Settu upp verklega æfingu. Tveir og tveir vinna saman og skiptast á hlutverkum. Annar setur á sjálfan sig lítilsháttar áverka, svo sem límur nokkra 10 krónu peninga á útlími, án þess að hinn sjái til. Aðstoðarmaðurinn á svo að finna áverkann, annaðhvort með opin augun eða með bundið fyrir þau. Mikilvægt er að nemendur hugi fyrst að meðvitund, öndunarvegi og öndun.

### ***Meðvitundarleysi***

#### ***Kennslupunktur***

#### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Mikilvægt er að allir þátttakendur læri að greina meðvitundarstig, hvort einhver er sofandi, meðvitundarlaus eða líflaus með öllu:

-Sá sem sefur vaknar við áreiti.

-Sá sem er með skerta meðvitund (meðvitundarlaus) bregst við líkt og áfengisdauður, öndun er til staðar og einhverjar hreyfingar en svörun við áreiti svo sem ávarpi, snertingu eða léttum sársauka er engin eða óeðlilega lítil.

-Sá sem er líflaus sýnir engin viðbrögð við áreiti, hreyfir sig ekkert og andar ekkert eða mjög hægt.

- Orsakir meðvitundarleysis. Meðvitundarleysi getur verið merki um alvarleg veikindi eða áverka og ber alltaf að taka alvarlega.

- Skyndihjálp við meðvitundarleysi.

- Opna öndunarveg og kanna öndun.
- Hafa hálsáverka í huga.
- Hringja í 112.
- Leggja í hliðarlegu (sjá mynd í handbók).
- Fylgjast með andardrætti og meðvitund.

### ***Umræður***

***Hvaða slys geta valdið meðvitundarleysi hjá börnum?***

***Hvað er mikilvægast að gera þegar barnið missir meðvitund?***

### ***Sýnikennsla***

Leiðbeinandi sýnir hvernig meðvitundarlaus einstaklingur er lagður í hliðarlegu.

### ***Verkleg æfing***

Þátttakendur æfa sig í að leggja meðvitundarlausan eintakling (vinna tvö og tvö saman) í hliðarlegu. Gott er að hafa teppi við höndina.

### ***Endurlífgun***

#### ***Kennslupunktur***

***Ræddu við og sýndu þátttakendum eftirfarandi grundvallaratriði:***

#### ***Hjartahnoð***

- Ef komið er að einstaklingi sem ekki svarar áreiti og andar óeðlilega skal hefja endurlífgun með hjartahnoði x 30 og blæstri x 2. Gott er að sýna þátttakendum réttu handtökin við hjartahnoð á brúðu, og spila undir tónlist sem er með taktinn 100 slög á mínútu.

-Þrýst á mitt bringubeinið í hæð við geirvörtur, en ekki á rifbeinin eða kviðinn. Sá sem hnoðar á að vera með læsta úlnliði og olnboga. Passa þarf að axlir séu beint yfir hnoðstað. Hreyfingin á að koma frá mjöðmum. Nauðsynlegt er að nota rétta vinnustellingu við verkið.

- Brjóstkassanum er þrýst um 4-5 sm niður hjá fullorðnum á taktinum/hraðanum 100 sinnum á mínútu. Mikilvægt er að létta öllum þunga af brjóstkassanum eftir hvert hnoð.

#### ***Blástursaðferð***

- Opnið öndunarveg með því að leggja aðra hönd á enni og lyfta með hinni undir höku.

- Klemmið fyrir nef og blásið í munninn, rétt þannig að brjóstkassinn lyftist. Hjá ungbörnum er blásið um munn og nef. Gefa þarf loftinu tíma til þess að streyma út aftur milli blástra.

- Mikilvægt er að koma lofti niður í lungun. Fylgjast þarf með því að brjóstkassinn lyftist. Ef hann lyftist ekkert gæti þurft að opna öndunarveginn betur með því að hreyfa höfuðið til en ekki á að reyna blástur oftast en tvisvar sinnum því mikilvægt er að hefja hjartahnoðið sem fyrst aftur.

### **Endurlífgun**

- Hjartað er hnoðað 30 sinnum á taktinum 100 á mínútu og síðan blásið 2 sinnum:
- Hjartahnoð skiptir meira máli en öndunaraðstoð ef um hjartastopp er að ræða, eða barn 8 ára eða eldra, og von er á sjúkrabíl innan fárra mínútna, er leyfilegt að sleppa öndunaraðstoðinni þar til sérhæfð aðstoð berst.
- Reglan um að beita eingöngu hjartahnoði á ekki við ef einhver grunur leikur á að um meðvitundarleysi vegna öndunarerfiðleika sé að ræða. Tilvikin sem um ræðir eru eftirtalin: drukknun, lyfjæitrun, henging eða áverkar svo og í öllum tilvikum meðvitundarleysis hjá börnum yngri en 8 ára.

**Hjálpargögn:** Geisladisk með hnoðtakti (hægt að kaupa á landskrifstofu Efstaleiti), kennslubrúður og kennsluglærur.

### **Umræður**

**Af hverju þarf að beita endurlífgun?**

**Hvað er endurlífgun?**

**Má hver sem er beita endurlífgun?**

**Hvað getur valdið því að öndunarvegur lokist?**

### **Sýnikennsla**

Leiðbeinandi sýnir réttar aðferðir við endurlífgun (á kennslubrúðu) og aðferðir við að losa tepptan öndunarveg.

**Hjálpargögn:** Kennslubrúður.

### **Sjónminni**

Mikilvægt er að hlutfjöll á milli og fjöldi hnoða og blásturs liggi alltaf fyrir augum þátttakenda í endurlífgunarkennslunni. Leiðbeinandi getur skrifað taktinn á töfluna eða útbúið spjöld sem hann hengir upp í kennslustofunni:

### **Verkleg æfing**

Leiðbeinandi skiptir þátttakendum í litla hópa til að æfa hjartahnoð og blástur. Leiðbeinandi metur færni þátttakenda og leysir vandamál sem upp geta komið.

## **Aðskotahlutur í öndunarvegi**

### **Kennslupunktur**

**Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Farðu yfir einkenni þess að öndunarvegur sé lokaður eða tepptur (sjá handbók):
- Skyndihjálp: Ungbarn með meðvitund (sjá handbók, bls. 34).
- Skyndihjálp: Ungbarn án meðvitundar (sjá handbók, bls. 34).
- Skyndihjálp: Barn (eldra en 1 árs) með meðvitund (sjá handbók, bls. 34).
- Skyndihjálp: Barn (eldra en 1 árs) án meðvitundar (sjá handbók, bls. 34).

### ***Verkleg æfing***

Skiptu þátttakendum í hópa, tveir og tveir saman. Hóparnir æfa sig í að slá á bak og nota kviðþrýsting, sjá leiðbeiningar í handbók, bls. 34 (skyggðri reiturinn). Ef hægt er má einnig lofa þeim að prófa hvernig losa á aðskotahlut úr ungbarni.

Hjálpargögn: Kennslubrúða, ungbarn.

### ***Blæðing***

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Orsakir blæðinga, leggja þarf áherslu á það að gruna skal innvortis blæðingar ef um háorkuslys er að ræða.
- Innvortis og útvortis blæðingar.
- Hvað er mikil blæðing?
- Skyndihjálp við útvortis og innvortis blæðingu, sjá handbók, bls. 35.
- Hvenær á að hringja í Neyðarlínuna 112.
- Talar um mikilvægi þess að stöðva blæðingu sem fyrst.

#### ***Sýnikennsla - blóðtap***

Gerðu þátttakendum grein fyrir hversu mikið blóð börn og ungbörn þola að missa án þess að verða fyrir alvarlegum skaða (börn þola að missa 100-300 ml, ungbörn 30-40 ml. Ekki meira en 10% á 10 mínútum. Eðlilegt blóðmagn hjá börnum eru 2-3 lítrar, hjá ungbörnum 300-800 ml). Settu vatn í glas. Gott er að setja litarefni í vatnið til að gera það sem líkast blóði. Helltu vatninu úr glasinu á gólfið (ef hægt er) til að fólk eigi auðveldara með að átta sig á magni vökvans.

### ***Verkleg æfing***

Skiptu þátttakendum í litla hópa til að æfa meðhöndlun útvortis blæðingar. Rifjaðu upp undirstöðuatriðin í stöðvun blæðingar og hvernig á að hagræða einstaklingi sem blæðir úr. Leggðu mat á frammistöðu þátttakenda og greiddu úr öllum vanda.

### ***Verkleg æfing***

Skiptu þátttakendum í tvo hópa. Annar hópurinn leikur sjúklinga en hinn leikur björgunarmenn. Leiðbeinandi biður björgunarmennina að yfirgefa stofuna tímabundið á meðan hann setur sjúklingunum leikreglur og rifjar upp með þeim einkenni innvortis blæðinga (aðstæður í slysi). Sjúklingarnir leika einkenni innvortis blæðinga fyrir björgunarmenn en þeir veita viðeigandi skyndihjálp. Eftir að björgunarmennirnir koma inn verða þeir að koma sér saman um hvað sé að sjúklingunum og veita viðeigandi skyndihjálp. Leiðbeinandi gengur á milli, aðstoðar og leiðréttir nemendur. Í lok tímans fer hann svo yfir slysið, einkennin og skyndihjálpinu, hvað þátttakendur gerðu rétt og hvað mátti betur fara.

### Bráðafnæmi

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Orsakir bráðafnæmis til dæmis lyf, matur og aukaefni, skordýrabít og eitraðar plöntur.
- Einkenni bráðafnæmis
  - Öndunarerfiðleikar
  - Bólga í andliti, hálsi og tungu
  - Útbrot, kláði
  - Hraður hjartsláttur
  - Bólga í slímhúð
- Skyndihjálp við bráðafnæmi, sjá handbók, bls. 36.

### Sár

#### ***Kennslupunktur***

##### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Fylgikvillar sára
  - Blæðing
  - Sýking
  - Stífkrampi
  - Tauga-, sína- og vöðvaskemmdir
- Hreinsun sára
  - Hreinlæti – verðu sjálfa(n) þig.
  - Fjarlægja smáhluti úr sári.
  - Setja hreinar umbúðir.
  - Skipta á sári daglega.
  - Leita læknis ef þarf.
- Sýking í sári
  - Væg einkenni:***
    - Bólga og roði.
    - Hitatilfinning, sársauki, gröftur.
  - Alvarleg einkenni:***
    - Hiti, eitlabólga.
    - Sogæðabólga.
    - Kuldahrollur og sótthiti; blóðeitrun.
    - Stífkrampi.
- Sérstakrar meðhöndlunar er þörf ef aðskotahlutur er í sári. Leggja ber áherslu á að viðhafa hreinlæti við meðhöndlun sára.

#### ***Umræður***

Sjá skyggða reitinn bls. 36 í handbók:

##### ***Hvers vegna þarf að hreinsa sár vel?***

Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu.

*Hvenær þarf að leita læknis þegar einhver er með sár?* Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu.

### ***Sýnikennsla***

Sýndu þátttakendum myndir af sárum eða gervisár. Gott að vera með gervisár (plastsár) og leyfa þátttakendum að handfjatla sárin. Segðu frá sýkingarhættu og hvernig á að hreinsa sár.

### ***Sýnikennsla - notkun umbúða***

Sýndu hvernig best er að búa um hin ýmsu sár. Notaðu skyndihjálpargögnin úr töskunni.

### ***Sýnikennsla - aðskotahlutur í sári***

Sýndu hvernig meðhöndla skal sár sem er með aðskotahlut, skorðun á aðskotahlut og þess háttar.

### ***Verkleg æfing***

Þátttakendur vinna tveir og tveir saman. Þeir skiptast á að leika sjúkling og björgunarmann og æfa sig í að búa um sár. Sjúklingur setur gervisár á sig, felur þau t.d. undir fötum, án þess að björgunarmaður sjái til. Einnig má nota litarefni til að útbúa blóð eða liti til að teikna á húðina. Því næst beitir björgunarmaður líkamsskoðun; leitar að sárum og gerir að þeim. Mikilvægt er að láta þátttakendur geta sér til um hvers konar sár um ræðir.

### ***Hruflsár - fróðleikur***

Hrufl er afar algengt hjá börnum og sérstaklega að sumarlagi þegar börnin hlaupa fáklædd um og detta af hjólunum sínum. Hruflsár eru yfirborðssár á húð og eru líka kölluð nuddbruni. Þessi sár geta oft náð yfir stór svæði í andliti og annars staðar á líkamanum, hjám og höndum. Mikill sviði er getur verið í þessum sárum og því getur verið sárt að hreinsa þau vandlega en slíkt er samt ákaflega mikilvægt vegna sýkingarhættu. Komist óhreinindi í sárið verður það dýpra og hætta á örmyndun.

### **[Bit dýra og manna](#)**

#### ***Kennslupunktur***

***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Sjá handbók, bls. 36.

#### ***Umræður***

***Af hverju eru bit dýra og manna hættuleg?***

***Hvaða dýr geta bitið og valdið bráðaofnæmi?***

## Brunasár

### ***Kennslupunktur***

#### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Orsök brunasára, til dæmis:
  - Sterk sól
  - Heitur vökvi
  - Snerting við heitan hlut, rafmagn eða efnasamband
- Skyndihjálp við bruna, sjá handbók, bls. 37.
- Hvenær skal hringja á Neyðarlínuna, 112? Sjá handbók, bls. 37.
- Þrjú stig bruna og hvenær æskilegt er að hringja í Neyðarlínuna vegna bruna.
  1. stig: Yfirborðsbruni. Húð er rauð og aum.
  2. stig: Bruni nær dýpra niður. Blöðrur myndast.
  3. stig: Bruni nær í gegnum öll lög húðar. Húð kolast og sár myndast.

### ***Umræður***

Sjá skyggða reitinn bls. 37 í handbók:

#### ***Hvað einkennir:***

- a. 1° bruna?
- b. 2° bruna?
- c. 3° bruna?

Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu.

### ***Hafið þið meðhöndlað brunasár?***

Brunasár eru algengir áverkar eftir slys í heimahúsum. Heitir vökvar, eins og kaffi, te eða sjóðandi vatn eru til dæmis algengustu orsakir bruna hjá litlum börnum 0-2 ára. Hjá 3-6 ára börnum er ástæðan oft sú að þau fíka með eldspýtur, leika sér of nálægt grilli, brennast í baði eða í sturtu. Meðal skólabarna eru slys er tengjast áramótum algeng. Margs konar flugeldar og blys geta valdið brunasárum þegar þau springa í höndum barna. Fáðið þátttakendur til að nefna helstu forvarnir gegn bruna sem eru nauðsynlegar á hverju heimili og bættu því við sem á vantar, ef eitthvað er.

***Hjálpargögn:*** Tafla og kít.

### ***Sýnikennsla***

Sýndu þátttakendum myndir af brunasárum eða gervisár. Gott er að vera með gervisár (plastsár) og leyfa nemendum að handfjatla sárin. Segja frá sýkingarhættu, mikilvægi hreinlætis og notkun hlífðarhanska.

### ***Sýnikennsla***

Sýndu hvernig má búa um brunasár. Segðu frá tilgangi og notkun kæligela og umbúða. Sýndu kæligel og umbúðirnar. Sjá skyndihjálparbakpoka.

### ***Verkleg æfing***

Hver þátttakandi teiknar brunasár á líkama sinn. Þeir skiptast á að meðhöndla og búa um sárin hjá hver öðrum.

### Höfuð-, háls- og hryggjaráverkar

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Einkenni, orsök, skyndihjálp, sjá handbók, bls. 37-38.
- Hættumerki höfuðáverka, sjá handbók, bls. 38.
- Skyndihjálp við kúlu eða bólgu á enni, sjá handbók, bls. 38.

#### **Umræður**

##### **Hver eru einkenni höfuðáverka?**

Sjá skyggða reitinn bls. 38 í handbók. Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu.

##### **Hvað getur helst valdið höfuðáverkum hjá börnum?**

### Andlitsáverkar

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Einkenni, orsök, skyndihjálp, sjá handbók, bls. 38.
- Tönn losnar úr munni, sjá handbók, bls. 38.
- Blóðnasir; orsök og skyndihjálp, sjá handbók, bls. 38.
- Aðskotahlutur í nefi; orsök og skyndihjálp, sjá handbók, bls. 38.
- Aðskotahlutur í eyra; skyndihjálp, sjá handbók, bls. 39.
- Aðskotahlutur í auga; orsök, einkenni, skyndihjálp, sjá handbók, bls. 39.

### Beina-, liðamóta- og vöðvaáverkar

#### **Kennslupunktur**

##### **Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Orsök beinbrots, sjá handbók, bls. 39.
- Einkenni beinbrots
  - Bólga
  - Opið sár
  - Verkir
  - Aflögun
- Beinbrot skiptast í:
  - Lokað beinbrot; húðin nálægt brotstaðnum er heil.
  - Opið beinbrot; húðin hefur skaddast eða rofnað.
- Skyndihjálp við beinbroti:
  - Stöðva blæðingu.
  - Forðast að hreyfa útlím, eða skorða brotið í þeirri stöðu sem það er í.
  - Búa um sárið.
- **Hvenær skal hringja í Neyðarlínuna, 112, þegar um beinbrot er að ræða?** Sjá handbók, bls. 40.
- Liðhlaup; orsök og skyndihjálp. Sjá handbók, bls. 40.



- Tognun; skyndihjálþ. Sjá handbók, bls. 40.

### ***Beinbrot – fróðleikur***

Bein lítilla barna eru mjúk og bogna oftast í stað þess að brotna í sundur. Þetta gerir það að verkum að stundum er erfitt að sjá hvort barn er brotið fyrr en seint að kvöldi eða jafnvel næsta dag. Þetta gerist oft þegar um sprungu er að ræða gegnum beinið eða um trjáviðargreinarbrot er að ræða. Bein barna geta líka brotnað í sundur en í þeim tilfellum er auðveldara að taka eftir eftir brotinu. Því má ekki gleyma að börnin aðlaga sig oft fljótt að breyttum aðstæðum og nota hina hendina í stað þeirrar sem þau eru vön að nota. Þess vegna getur brotið farið framhjá foreldrum. Oft geta börn stigið í brotinn fótlegg og þá er erfitt að greina á milli hvort um er að ræða mar eða brot. Það er því mikilvægt að gera ítarlega skoðun.

### **Eitrun**

#### ***Kennslupunktur***

#### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Leiðir eiturefna inn í líkamann:

Um munn

Um lungu

Um húð

- Eitrun; einkenni og skyndihjálþ, sjá handbók, bls. 40.

- Eitrunarmiðstöðin – hlutverk og tilgangur.

#### ***Einstaklingsverkefni - eiturefni***

Hver þátttakandi skrifar hjá sér fimm tegundir eiturefna sem eru í okkar nánasta umhverfi og gerir stuttlega grein fyrir þeim; hvernig þau komast inn í líkamann, einkennum eitrunarinnar og skyndihjálþ við eitruninni.

#### ***Einstaklingsverkefni - Eitrunarmiðstöðin***

Myndræn úrvinnsla. Þátttakendur teikna mynd af því sem kemur fyrst upp í hugann þegar orðið eitrun er nefnt. Símanúmerið 112 á að vera inni í myndinni. Þátttakendur fá aðeins tvær mínútur til verksins. Þeir skoða svo myndirnar hjá hver öðrum. Leiðbeinandi segir því næst frá hlutverki Eitrunarmiðstöðvarinnar en hægt er að fá samband við hana í gegnum Neyðarlínuna, 112 (sjá fylgiskjal).

### **Veik börn**

#### ***Kennslupunktur***

#### ***Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:***

- Sótthiti er varnarviðbrögð líkamans gegn veiru- eða bakteríusýkingu.

- Þegar barn fær sótthita þarf það meiri vökva en vanalega og því nauðsynlegt að gefa því vel að drekka.

- Almenn einkenni veikinda. Sjá handbók, bls. 41.

- Krampi; orsök og skyndihjálþ, handbók, bls. 41.

- Börn geta fengið hitakrampa í veikindum.
  - Börn og hiti; skyndihjálp:
    - Fjarlægja sæng, teppi og fatnað.
    - Lækka hita í umhverfi.
    - Gefa að drekka.
    - Strjúka með köldum klút um enni og bak.
    - Hafa samband við lækni.
  - Öndunarerfiðleikar; einkenni og skyndihjálp, sjá handbók, bls. 41.
- Hjálpargögn:** Kennsluglærur.

#### **Umræður**

**Hafið þið fengið sólsting, hitakrampa eða svima af völdum hita? Hvernig hafið þið brugðist við?**

Leiðbeinandi sækist eftir reynslusögum þátttakenda til þess að vekja áhuga á námsefninu. Hann fléttar kennsluna saman við reynslusögurnar.

**Hvað er hægt að gera fyrir veik börn?**

#### **Sálrænn stuðningur**

##### **Kennslupunktur**

**Ræddu við þátttakendur um eftirfarandi grundvallaratriði:**

- Algengt er að þeir sem veita skyndihjálp upplifi miklar tilfinningar á meðan þeir veita skyndihjálp og eftir að hún hefur verið veitt.
- Það hjálpar að ræða um tilfinningar sínar eftir slys og getur komið í veg fyrir tilfinningaleg vandamál síðar.
- Hvernig skal veita einstaklingi sálrænan stuðning? (sjá nánar glærur)
  - Halda daglegum venjum og óbreyttu umhverfi
  - Tryggja andlegt og líkamlegt öryggi hans.
  - Verja hann fyrir utanaðkomandi áreiti.
  - Sýna honum virðingu þó hegðun og viðbrögð séu framandi.
  - Hlusta á hann.
  - Sýna honum umhyggju og hlýju.

**Hjálpargögn:** Kennsluglærur.

#### **Umræður**

**Hvernig má aðstoða barn eftir áfall, sjá handbók, bls.42.**

Ræðið í sameiningu og komist að niðurstöðu.

#### **Verkefni - Fylltu í eyðurnar**

Verkefni í handbók, bls. 43. Þátttakendur geta unnið verkefnið hver fyrir sig eða saman í hópi. Leiðbeinandi fer yfir verkefnið með þátttakendum.

## Fylgiskjöl

Gögn frá Vinnueftirlitinu

Leikjasafn

Gátlisti

Öryggisbúnaður

Matsblað

Skráningarblað

Auglýsing fyrir námskeiðið Börn og umhverfi

Eitrunarmiðstöðin

## Ítarefni

Eitrunarmiðstöðin

[www.shr.is/eitrunarm](http://www.shr.is/eitrunarm)

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins

[www.shs.is](http://www.shs.is)

Lýðheilsustöð

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Landlæknir

[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Bæklingurinn Heitt vatn brennir sem eldur

[www.redcross.is](http://www.redcross.is)