



## Trøster

Den første introduktion i førstehjælp giver viden om, at man kan komme til skade, når man er aktiv i naturen. Familiespejderne skal derfor gennem aktiv deltagelse lære noget om, hvordan man kan hjælpe sig selv og sine kammerater, hvis en kommer til skade.

### Målgruppe

Familiespejd 3-6 år

### Spejderne skal sammen med deres forældre:

Førstehjælp på familiespejd-niveau kan, afhængigt af spejdernes alder/niveau, plukkes fra mikrospejder-materialet. I kan fx arbejde med følgende emner:

- Prøve at trøste en kammerat.
- Vide, at der er en førstehjælpstasken i spejderhytten
- Vide, at der findes planter, der er giftige ved berøring.
- Prøve at vaske mindre sår med vand, og sætte plaster på.
- Vide, hvordan man skyller et brandsår med vand.

### Varighed:

Forløbet indebærer 3-4 møder.

### Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til [program@dds.dk](mailto:program@dds.dk)

### Forløbsforslag:

Arbejdet med førstehjælp kan med fordel integreres i de almindelige aktiviteter. De fleste delaktiviteter kan gennemføres på 15 - 30 minutter (se afsnittet 'arbejdet med førstehjælp').

Har I mere lyst til at lave et samlet førstehjælpsforløb, kan I måske blive inspireret af det foreslåede forløb.

	Møde 1	Møde 2	Møde 3
<b>Aktivitet</b>	En tur i skoven og finde giftige planter.	Bålmad og snak om førstehjælpsudstyr ved bålet.	Tal om, hvornår man kan komme til skade. Lad børnene komme med forslag selv.
<b>Leg</b>	Kram et træ, og gæt, hvad det er for et træ.	Vælg et par sanglege, fx 'Rapanden Rasmus'.	Gå sammen 4 og 4, og vælg 3 situationer at lave et rollespil om. Øv jer i at trøste.
<b>Aktivitet</b>	Hvad gør vi, hvis en rører ved en giftig plante.	Førstehjælpstaske Kims leg	Udlevering af trøstermærket.

**Aktiviteter - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:**

[Korrekt påklædning](#)

[Sætte plaster på](#)

[Hvad bor der i græsset?](#)

[Find en giftig plante](#)

[Førstehjælpstaske Kims leg](#)

[Besøg på en Falck station](#)

### **Evaluering og Refleksion**

Det er altid en god idé at lave en evaluering af de aktiviteter, I har lavet med spejderne. Man kan enten lave det efter hver aktivitet eller som afslutning på en mødegang. Få familierne til at reflektere over, hvad de har lært, og hvordan de kan bruge det. Hvad gik godt og hvorfor? Var det sjovt, kedeligt, svært, nyt, tankevækkende, brugbart osv.?

### **Tips og ideer:**

#### **Grej:**

Hav altid en basis førstehjælpstaske med, når I går i skoven

### **Arbejdet med førstehjælp**

I forhold til at begynde at lære de mindste spejdere basal førstehjælp anbefales det at flette aktiviteterne ind i mellem andre aktiviteter. Fx kan man snakke om førstehjælp til brandsår, når I arbejder med bål eller snakke om giftige planter, når I går i skoven.

Når spejderne bliver 3 til 6 år kommer de i selvstændighedsalderen. Man må derfor tage sig god tid til at spørge og forklare. Det er også i denne alder, at de har svært ved at sidde stille, så fysiske aktiviteter er vigtige, ligesom fantasilege, sanglege og rollelege er det.

### **Spejderlederen kan med fordel**

Spejderlederne bør have en viden om førstehjælpen svarende til mærkekravene. Denne viden kan erhverves ved at læse Dansk Røde Kors' førstehjælpbog eller tilsvarende.

### **GODE LINKS:**

Magasin DDS: [Ny leder, del 2: Forskellige aldre - Forskelligt spejderarbejde, april 2017](#)

Miljø- og Fødevareministeriet: [Fakta om Bjørneklo](#)

Miljø- og Fødevareministeriet: [Fakta om Vild Pastinak](#)

Naturhistorisk Museum: [Fakta om skovflåten](#)

Sundhed.dk: [Symptomer på flåt bid](#)