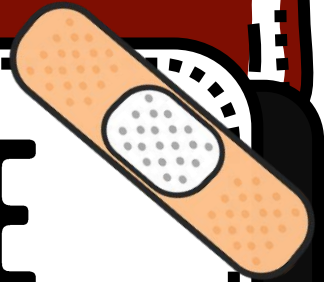


ERSTE HILFE

ARBEITSHEFT



22 SEITEN

WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

In manchen Situationen benötigen wir Hilfe! Dafür gibt es verschiedene Experten, die wir anrufen können, um uns zu helfen.

NOTRUFNUMMERE	
RETTUNGSDIENST 112	POLIZEI 110
FEUERWEHR 112	EURONOTRUF 112

DER NOTRUF

AUFGABE

Wenn du einen Notruf absetzt, dann solltest du die folgenden 5 W-Fragen beantworten. Die Hand kann dir zur Visualisierung helfen!

WER?
WAS?
WIE?
WANN?
WARTEN!

Welche Rückfragen könnten die Einsatzkräfte stellen?

DIE RETTUNGSKETTE

Die Rettungskette gibt die Reihenfolge an, welche Maßnahmen zu ergreifen sind.

WAS IST „ERSTE HILFE“?

Erstere Hilfe ist die erste Hilfe, die eine Person erhält, bis professionelle Hilfe eintrifft. Sie ist ein Informationstext zur ersten Hilfe, der die wichtigsten Stellen und beantwortet dann die Fragen zum Text!

Welche drei Maßnahmen, die als Erste-Hilfe-Leistung gelten?

Wann kann man lernen, wie man richtig Erste-Hilfe leistet?

Welche Idee, wie man sich an einer Unfallstelle selbst helfen kann, bringst du mit?

DIE PECH-REGEL

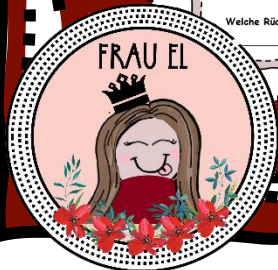
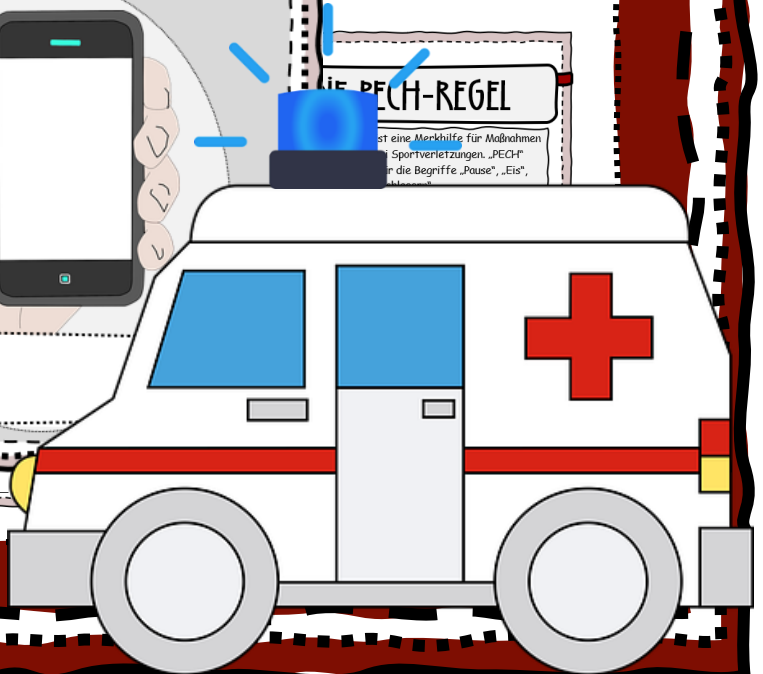
Das ist eine Merkhilfe für Maßnahmen bei Sportverletzungen. „PECH“ steht für die Begriffe „Pause“, „Eis“, „Trinken“ und „Helfen“.

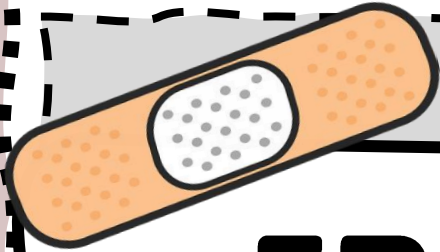
ERSTE HILFE

Ich leiste Erste Hilfe
UND RETTE MENSCHENLEBEN!

NAME: _____

Lösungswort: _____





ERSTE HILFE

Ich leiste Erste Hilfe
UND RETTE MENSCHENLEBEN!



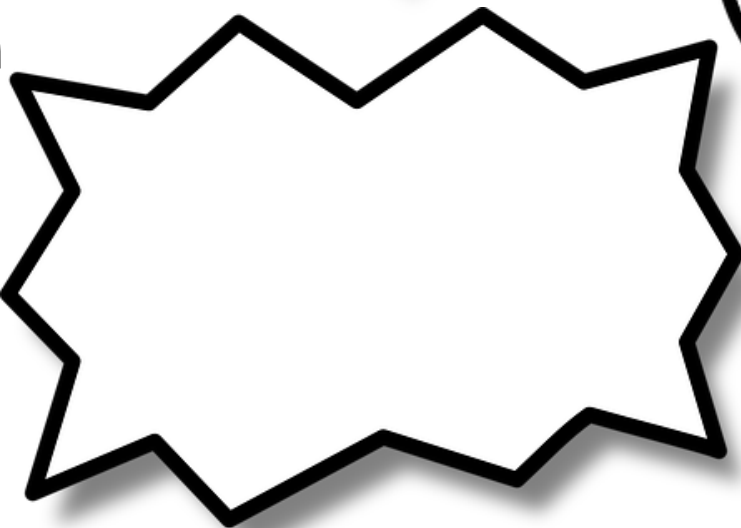
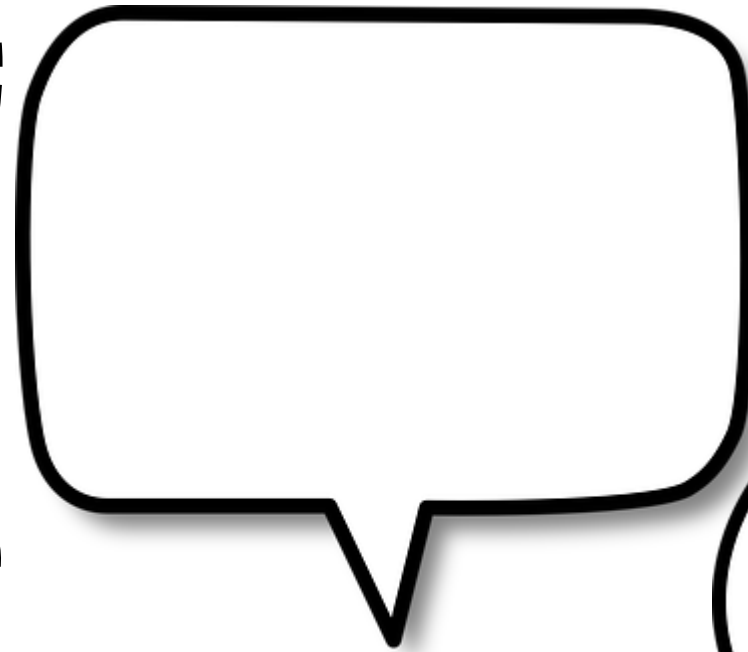
NAME:



ICH BIN EIN*E HELFER*IN

AUFGABE

Erinnere dich an Situationen, in denen du schon einmal anderen Menschen geholfen hast oder in denen dir geholfen wurde! Schreibe sie jeweils in ein Kästchen auf!

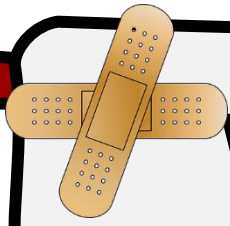


WAS IST „ERSTE HILFE“?

Erste Hilfe

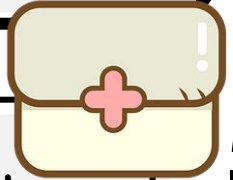
Als „Erste Hilfe“ werden alle Maßnahmen bezeichnet, die eine Person durchführt, um einem verletzten Menschen zu helfen bevor der Rettungsdienst eintrifft. Dazu gehört vor allem das Absetzen eines Notrufes, die Absicherung der Unfallstelle und die Erstversorgung der verletzten Person.

Erste Hilfe kann nicht nur helfen, sondern rettet in manchen Fällen sogar Leben! Wie man richtig Erste Hilfe leistet, kann man in „Erste-Hilfe-Kursen“ lernen. Wichtig zu wissen ist, dass jeder verpflichtet ist einem verletzten Menschen zu helfen, denn bei unterlassender Hilfe macht man sich strafbar. Viele Menschen haben Angst etwas falsch zu machen oder ekeln sich vor den Wunden und dem Blut der verletzten Personen. Es ist aber immer besser zu helfen als nichts zu tun. Jeder Mensch und jedes Kind kann Hilfe holen und den Notruf anrufen. Wichtig ist auch, dass man sich nicht selbst in Gefahr bringt.



WAS IST „ERSTE HILFE“?

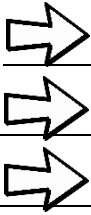
AUFGABE



Lies dir den Informationstext zur Ersten Hilfe gut durch, markiere wichtige Stellen und beantworte dann die Fragen zum Text!



Nenne drei Maßnahmen, die als Erste-Hilfe-Leistung gelten?



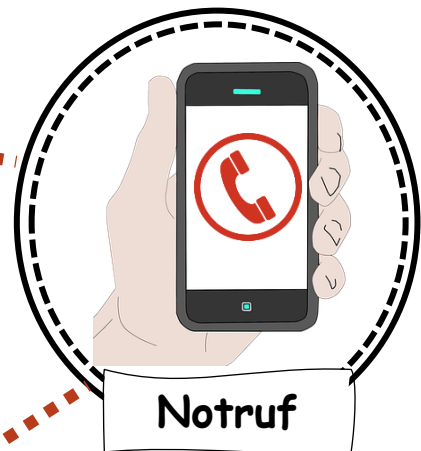
Wo kann man lernen, wie man richtig Erste-Hilfe leistet?



Hast du eine Idee, wie man sich an einer Unfallstelle selbst in Gefahr bringen könnte?

DIE RETTUNGSKETTE

Die Rettungskette gibt die Reihenfolge an, welche Schritte bei einem Notfall unternommen werden müssen!



WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

In manchen Situationen benötigen wir Hilfe!

Dafür gibt es verschiedene Experten, die wir anrufen können, um uns helfen zu lassen.

NOTRUFNUMMERN:

RETTUNGSDIENST

112



POLIZEI

110



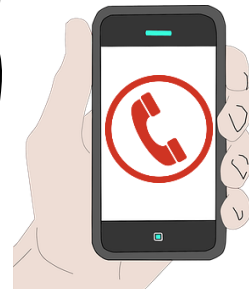
FEUERWEHR

112



EURONOTRUF

112



DER NOTRUF

AUFGABE

Wenn du einen Notruf absetzt, dann solltest du immer die folgenden 5 W's beantworten. Deine eigene Hand kann dir zur Visualisierung helfen!



Welche Rückfragen könnten die Einsatzkräfte haben?

NOTRUF - JA ODER NEIN?

AUFGABE

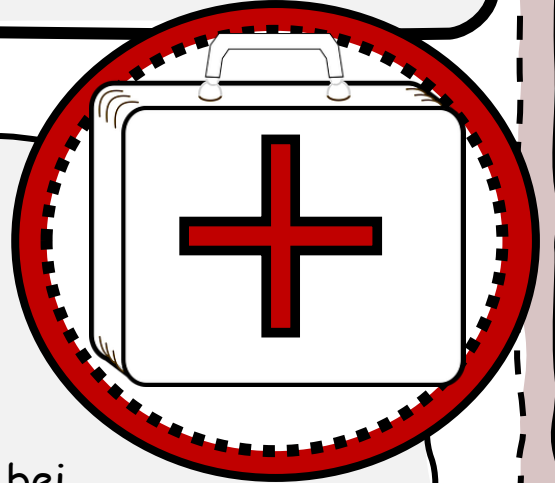


Kreuze an! Handelt es sich bei den folgenden Situationen um einen Fall für den Rettungsdienst?

Situation:	✓	✗
Im Sportunterricht bekommt Nico einen Ball an den Kopf. Er fällt bewusstlos zu Boden und blutet aus der Nase.	V	H
Anna-Lena spielt barfuß auf der Wiese und tritt in eine Biene.	I	E
Paul hat sich beim Teetrinken seine Zunge verbrannt.	L	R
Leon wurde von einer Biene in den Hals gestochen und bekommt nun sehr schlecht Luft.	B	F
Ahmets Vater hat sich beim Kochen in den Finger geschnitten. Er blutet sehr stark und ist allein zuhause.	A	I
Sofie stürzt beim Fangenspielen und hat nun eine blutende Schürfwunde am Knie.	K	N
Egon hat sich im Freibad nicht eingecremt und hat nun einen starken Sonnenbrand.	T	D

Lösungswort: _____

DER ERSTE-HILFE-KOFFER



Der Erste-Hilfe-Koffer wird auch Verbandkasten oder Notfallkoffer genannt. Autofahrer sind verpflichtet immer einen Verbandkasten im Auto mitzuführen. Er ist sehr wichtig, da er bei Unfällen Leben retten kann. In dem Koffer sind viele nützliche Gegenstände enthalten, die bei einer Erste-Hilfe-Maßnahme benötigt werden können. Auch an öffentlichen Orten oder in der Schule muss ein Verbandkasten zur Verfügung stehen.

AUFGABE

Male aus, was in einen Verbandkasten gehört!

Pflaster

Heftpflaster

Rettungsdecke

Pinzette

Mullbinden

Einmalhandschuhe

Schere

Verbandpäckchen

Fixierbinden

Feuchttücher

Broschüre

Dreieckstuch

DIE PECH-REGEL

Die P-E-C-H - Regel ist eine Merkhilfe für Maßnahmen zur Erstversorgung bei Sportverletzungen. „PECH“ steht als Abkürzung für die Begriffe „Pause“, „Eis“, „Compression“ und „Hochlagern“.

P

PAUSE

Das Bein nicht weiter belasten und ruhig halten.

E

EIS

Die Kühlung verengt die Blutgefäße, vermindert die Blutung, die Schwellung und die Schmerzen.

C

COMPRESSION

Das Anlegen eines Compressionsverbandes kann die Schwellung und Blutung ebenfalls vermindern.


H

HOCHLAGERN

Durch das Hochlagern verbessert sich der Rückfluss des Blutes und Schwellungen und Schmerzen gehen zurück.



NASENBLUTEN



Von Nasenbluten spricht man, wenn plötzlich aus einem oder beiden Nasenlöchern Blut tropft. Oft tritt Nasenbluten aufgrund von Verletzungen auf, aber es kann auch spontan ohne äußere Einwirkungen auftreten. Manche Menschen bekommen Nasenbluten bei Stress oder Angst.

AUFGABE

Hattest du auch schon einmal Nasenbluten? Wenn ja, warum?

SO KANNST DU HELFEN:

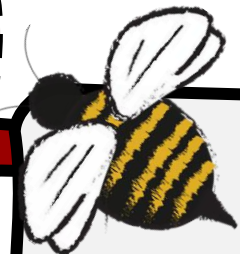


Du Brauchst:

- Etwas zum Kühlen
- Taschentücher

So hilfst du

1. Person aufrecht hinsetzen
2. Nase mit Taschentuch ca. 5 Minuten zudrücken
3. Etwas Kühlendes in den Nacken legen



INSEKTENSTICH

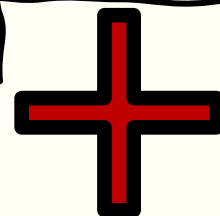


Im Sommer sind viele Wespen und Bienen unterwegs, die vor allem durch süße Getränke und Speisen angelockt werden. Pass deshalb immer gut auf, bevor du trinkst oder isst. Außerdem solltest du Schuhe tragen, damit du nicht aus Versehen in eine Biene oder Wespe trittst.

AUFGABE

Wurdest du schon einmal von einer Biene oder Wespe gestochen? Wenn ja, welche Symptome sind dabei aufgetreten?

SO KANNST DU HELFEN:



Du Brauchst:

- Etwas zum Kühlen



So hilfst du

1. Kühle den Stich mit einem Kühlakku oder ein paar Eiswürfeln
2. Falls Atembeschwerden auftreten, wähle den Notruf



VERGIFTUNG



Vergiften kann man sich auf unterschiedliche Arten und Weisen. Oft findet man in der Natur giftige Pflanzen, die man leicht verwechseln kann. Deshalb sollte man immer aufpassen, was man zu sich nimmt. Eine Vergiftung kann sehr gefährlich sein.

AUFGABE

Kennst du noch andere Möglichkeiten, wie man sich vergiften kann? Schreibe sie auf!



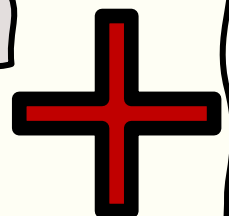
SO KANNST DU HELFEN:

Du Brauchst:

-Eine Rettungsdecke


So hilfst du

1. Bringe die vergiftete Person in stabile Seitenlage!
2. Decke sie zu, falls sie friert!
3. Wähle den Notruf!





VERBRENNUNG



Eine Verbrennung ist eine Verletzung der Haut, die durch starke Hitzeeinwirkung entsteht. Eine Verbrennung kann durch Feuer, kochendes Wasser, heiße Gegenstände, Chemikalien, Strom oder auch durch Sonneneinstrahlung hervorgerufen werden.

AUFGABE

Hast du schon einmal einen starken Sonnenbrand im Sommer bekommen? Wie kannst du dich schützen?

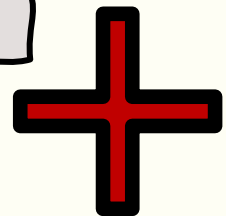
SO KANNST DU HELFEN:

Du Brauchst:


- Etwas zum Kühlen
- Wundauflage
- Mullbinden

So hilfst du

1. Spüle die Wunde mit Wasser aus
2. Kühle die betroffene Stelle
3. Bei stärkeren Verbrennungen: Lege die Wundauflagen auf und wähle den Notruf!



BEWUSSTLOSIGKEIT



Als Bewusstlosigkeit wird ein Zustand bezeichnet, bei dem Personen nicht mehr auf äußere Reize reagieren. Das Bewusstsein kann man zum Beispiel wegen einem Unfall oder Kreislaufproblemen verlieren. Bewusstlosigkeit ist immer ein akuter Notfall, bei dem sofort gehandelt werden muss!

AUFGABE

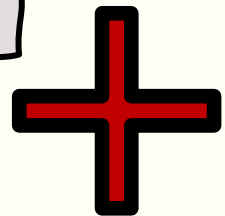
Kennst du jemanden, der schon einmal das Bewusstsein verloren hat oder hast es selbst schon einmal verloren?



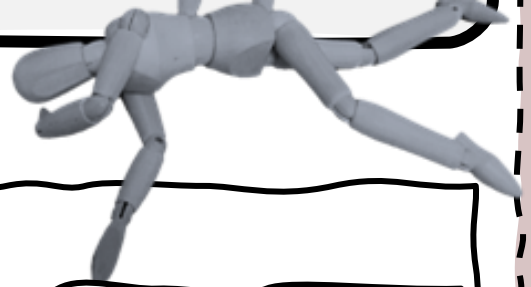
SO KANNST DU HELFEN:

So hilfst du

1. Bewusstsein kontrollieren durch Ansprechen
2. Atmung kontrollieren
3. Person in stabile Seitenlage bringen
4. eventuell Notruf wählen



DIE STABILE SEITENLAGE



1

Seitlich neben die Person knien. Beine der betroffenen Person strecken. Den linken Arm angewinkelt nach oben legen und darauf achten, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen.

2

Den anderen Arm vor der Brust kreuzen und die Handinnenfläche an die Wange legen. Dabei sollst du den Arm noch nicht loslassen.

3

Das hintere Bein am Oberschenkel greifen und aufstellen.

4

Die verletzte Person am aufgestellten Knie zu dir ziehen, sodass sie auf der Seite liegt.

5

Den Hals überstrecken, sodass die Atemwege frei bleiben. Den Mund leicht öffnen.
Du kannst die bewusstlose Person nun auch zudecken, damit sie nicht auskühlt.

AUFGABE

Übe zu zweit die stabile Seitenlage und lasse die Position von deiner Lehrkraft kontrollieren!

KENNST DU DICH AUS?

AUFGABE

Welche Tasten musst du für den jeweiligen Notruf Wählen? Schreibe die Telefonnummern auf!

NOTRUFNUMMERN:

RETTUNGSDIENST



POLIZEI



FEUERWEHR



EURONOTRUF



KENNST DU DICH AUS?

AUFGABE

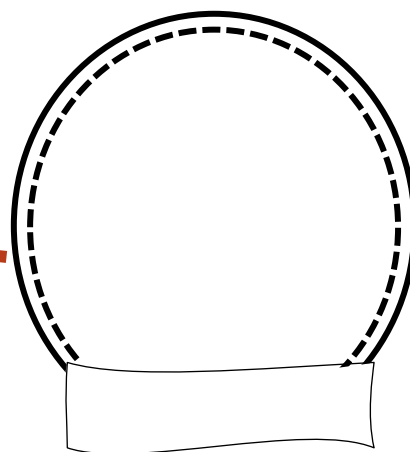
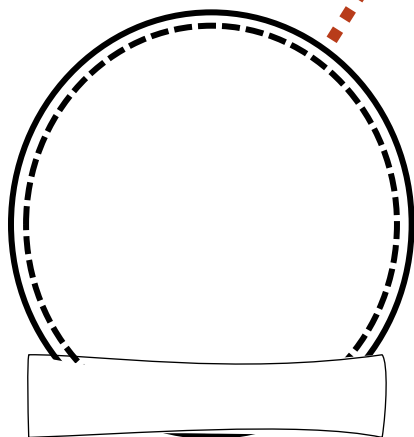
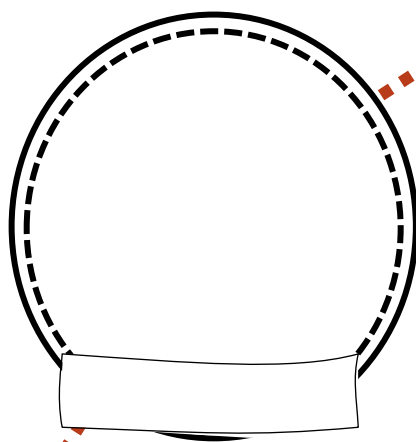
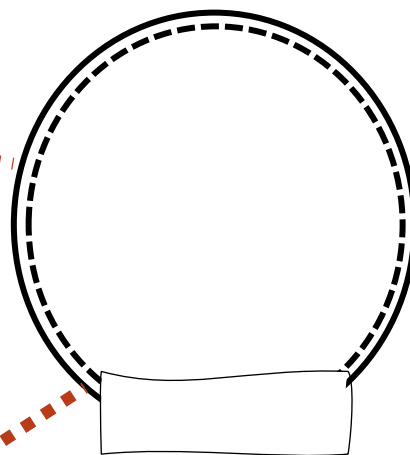
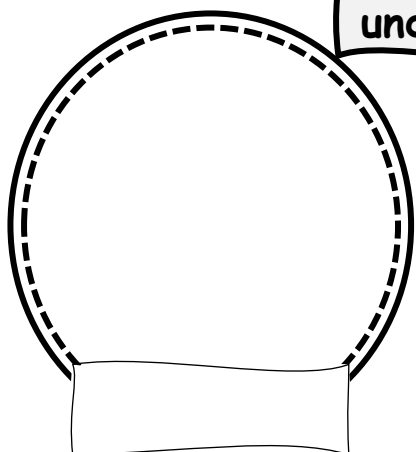
Erinnerst du dich an die 5W's, die du bei einem Notruf beantworten musst? Beschrifte die Hand mit den richtigen 5W's!



KENNST DU DICH AUS?

AUFGABE

Erinnerst du dich noch an die einzelnen Schritte der Rettungskette? Beschrifte sie und male die einzelnen Schritte dazu!



KENNST DU DICH AUS?

AUFGABE

Wie leistest du in den jeweiligen Situationen Erste-Hilfe? Schreibe auf, was zu tun ist!

Du hast große Angst vor einer Prüfung und bekommst plötzlich Nasenbluten:

Du willst den Kuchen aus dem Ofen holen und verbrennst dich dabei:

Dein Vater war selbst im Wald, um Pilze zu suchen. Nach dem Verzehr hat er nun starke Bauchschmerzen und fühlt sich komisch:

Du trinkst aus deiner Limonade und hast nicht bemerkt, dass eine Biene in deinem Glas war. Sie sticht dich in den Hals und du bekommst schlecht Luft:

KENNST DU DICH AUS?

Du spielst im Pausenhof mit deinen Freunden. Andreas stürzt dabei unglücklich auf seinen Arm. Er kann ihn nicht mehr bewegen, ohne dass es schmerzt:

Deine Schwester kippt plötzlich um und liegt regungslos auf dem Boden:

Dein Vater hat sich beim Kochen in den Finger geschnitten. Er blutet sehr stark:

Du bist hingefallen und hast eine Schürfwunde am Knie:

Du siehst jemanden in einem See, der laut schreit und um sich schlägt. Vermutlich kann die Person nicht schwimmen. Du bist aber selbst auch Nichtschwimmer. Was tust du?

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Vielen Dank, dass du dich für mein Material entschieden hast! Nach dem Download darfst du es für deine Klassen kopieren und im Unterricht einsetzen.

Es ist nicht gestattet, dass du mein Material an Dritte weitergibst oder es im Internet verbreitest.
Kleine Ausschnitte daraus dürfen auf Instagram und Facebook geteilt werden, wenn du mich dabei erwähnst.



KONTAKT

Bei Fragen, Anregungen, Verbesserungsvorschlägen oder sonstigen Anliegen, kannst du mich unter folgender E-Mail-Adresse erreichen:

FrauEl@gmx.de

QUELLENVERZEICHNIS

SCHRIFTEN

PASTI - <https://www.dafont.com/pasti.font>

Ink free - Word

Comic Sans MS - Word

PEACHY ROSE - [Peachy Rose Schriftart | dafont.com](https://www.dafont.com/peachy-rose.font)

BILDER

Pixabay - <https://pixabay.com/de/>