














































<p>STRESSTEST</p> <p>Schnapp dir jemanden, den du gerade siehst und mach jetzt die stabile Seitenlage mit ihm oder ihr. An was musst du dabei denken?</p> <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p>  	<p>STRESSTEST</p> <p>Stell dir vor: Eine Person liegt am Boden und atmet nicht mehr. Was machst Du?</p>  <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p> 	<p>STRESSTEST</p> <p>Stell dir vor: Eine Person liegt am Boden – sie kann dich nicht hören, denn sie ist bewusstlos. Was machst Du?</p>  <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p> 	<p>STRESSTEST</p> <p>Welches Tempo brauchst du für die Herzdruck-Massage – und an was kannst du dich erinnern, damit du es schaffst?</p>  <p>100 Schläge pro Minute Ein kleiner Maus-Trick: Zähle laut ab 21. Und zwar so schnell, wie du die Zahlen noch aussprechen kannst. Dann in diesem Tempo drücken - pro Zahl einmal. Probier's gleich mal mit dem Song aus.</p> 
<p>STRESSTEST</p> <p>Stell Dir vor: Jemand braucht Hilfe, es brennt oder ein Unfall passiert. Welche Nummer wählst du dann? Genau jetzt – ohne nachzudenken: Wie heißt die Notrufnummer?</p>  	<p>STRESSTEST</p> <p>Sprich die Notrufnummer dreimal laut und deutlich.</p> <p>Dann tu so, als würdest du den Notruf wählen. Auf welche Fragen wirst du antworten?</p>  	<p>STRESSTEST</p> <p>Wie schnell musst du bei einer Herzdruckmassage drücken, damit du richtig helfen kannst?</p> <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p>  	<p>STRESSTEST</p> <p>Zähle die 5 Schritte der stabilen Seitenlage in eigenen Worten auf.</p>  
<p>RÄTSEL</p> <p>Was hat die Notrufnummer 112 mit dem Datum 11. Februar zu tun? Versuche, es herauszufinden.</p>  	<p>RÄTSEL</p> <p>Was bedeutet »Erste Hilfe«?</p> <ol style="list-style-type: none"> Du spielst als Erster ein Lied Du hilfst, bis der Rettungsdienst da ist Du machst immer alles ganz alleine  	<p>RÄTSEL</p> <p>Was ist das Wichtigste, wenn du einen Unfall siehst?</p> <ol style="list-style-type: none"> Wegrennen Ein Foto machen Hinsehen, Hilfe holen und dafür sorgen, dass du selbst sicher bist  	<p>RÄTSEL</p> <p>Was gibt im Körper den »Takt« an – ähnlich wie der Rhythmus in der Musik?</p> <ol style="list-style-type: none"> Das Herz Die Muskeln Die Augen  
<p>RÄTSEL</p> <p>Warum ist die stabile Seitenlage wichtig?</p> <ol style="list-style-type: none"> Damit die Atemwege frei bleiben und die Person weiter atmen kann Damit das Herz gut schlagen kann Damit die Person bequem liegt  	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Tatütataaaa – schon kommt der Krankenwagen! Versuch einmal, dieses Geräusch nachzusingen. Wie klingen Krankenwagen in anderen Ländern?</p> <p>Hört euch gemeinsam ein paar Beispiele an – und probiere, auch diese Sirenen nachzusingen.</p>  	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Überlege dir für die Merkstrategie »112« – 1 Mund, 1 Nase, 2 Augen – eine eigene Bodypercussion: Welche typischen Klänge passen für Mund, Nase und Augen, und welche Bewegungen könntest du machen, um auf 1 Mund, 1 Nase und 2 Augen zu zeigen und sie klingen zu lassen?</p>  	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Schnapp dir eine Person, die du gerade siehst, und erklär ihr, wie man eine Herzdruckmassage macht – so, dass die Person weiß, was im Notfall zu tun ist.</p>  






<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Erzähl einer Person aus der Runde etwas über Erste Hilfe, das du spannend findest und das sie unbedingt wissen sollte.</p> 	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Schnapp dir ein Handy, such dir eines der Lieder aus, zu denen der QR-Code führt, und sing dann besonders laut, tänzerisch oder lustig mit – und schau, ob du es dadurch schaffst, dass der Ohrwurm zu einer anderen Person weiterhüpft.</p>  	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Studiert gemeinsam eine kleine Bodypercussion ein: Streicht zuerst in drei Schritten den linken Arm von oben nach unten, dann genauso den rechten – ein großer Bogen pro Arm. Danach stampft ihr dreimal kräftig auf den Boden. Wiederholt das Ganze, bis ihr es richtig gut könnt. Hört euch dann die Musik hinter dem QR-Code an und versucht, eure Bewegungen auf die Musik zu setzen.</p>  	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Sing oder pfeife eines der Lieder, die du über den QR-Code findest, und lass die Gruppe raten, welches Lied es ist – und welche Notfallsituation dazu passt.</p>  
<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Spielt zu zweit eine Mini-Szene: Eine Person ist unsicher und fragt: »Kann ich überhaupt helfen?« – Die andere Person spricht ihr Mut zu. Denkt euch mindestens zwei Mut-Sätze aus (z. B. »Du kannst den Notruf wählen!«).</p> 	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Stampft gemeinsam 20 Mal – so wie bei der Herzdruckmassage mit etwa 100 Schlägen pro Minute. Zählt dabei so schnell, wie ihr es noch deutlich aussprechen könnt: »21, 22, 23 ...«</p> 	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Stell dich hin und sag laut einen Mut-Satz, den du im Notfall sagen würdest – zum Beispiel: »Ich rufe jetzt Hilfe!« oder »Bleib liegen, ich bin bei dir.«</p> 	<p>MUT-SAMMELN</p> <p>Sing oder pfeife eines der Lieder, die du über den QR-Code findest, und lass die Gruppe raten, welches Lied es ist – und welche Notfallsituation dazu passt.</p> 
<p>INFO</p> <p>So wie Musikerinnen und Musiker viel üben, um richtig gut zu werden, braucht auch Erste Hilfe Wiederholung, damit wir uns sicher fühlen – und am meisten Freude macht es, wenn das Üben Spaß macht oder wir Wege finden, damit es noch mehr Spaß macht.</p> <p>Was möchtest du als Nächstes gerne üben?</p>	<p>INFO</p> <p>Unser Körper ist nicht nur für sich selbst ein kleines Kunstwerk, sondern reagiert auch auf die Umgebung – manchmal so faszinierend, dass sich die Herzschläge von Menschen, die nebeneinander sitzen und dieselbe Musik hören, sogar einander anpassen, als würde die Musik ihre Herzen im gleichen Tempo tanzen lassen.</p>	<p>INFO</p> <p>Erste Hilfe bedeutet, dass du wichtige Dinge tust, bis der Rettungsdienst da ist.</p>	<p>INFO</p> <p>Schon kleine Handgriffe können manchmal Leben retten.</p>
<p>INFO</p> <p>Du darfst immer Hilfe holen – auch wenn du dir unsicher bist.</p>	<p>INFO</p> <p>Du darfst immer Hilfe holen – auch wenn du dir unsicher bist.</p>	<p>INFO</p> <p>Die Notrufnummer 112 gilt in ganz Europa.</p>	<p>INFO</p> <p>Beim Notruf sagst du, wer du bist, was passiert ist und wo ihr seid.</p>





<p>INFO</p> <p>Mut in der Ersten Hilfe wächst durch Üben und Wissen.</p>	<p>INFO</p> <p>Bei der Ersten Hilfe ist es wichtig, dass du da bist, hinschaust, Hilfe holst und dich dabei selbst nicht in Gefahr bringst.</p>	<p>INFO</p> <p>Manche Dinge können wir uns leichter merken, wenn wir sie als Lied singen oder dazu tanzen. Probier es aus:</p> 	<p>INFO</p> <p>Den Herzschlag kann man am Brustkorb hören oder als Puls fühlen.</p>
<p>INFO</p> <p>Wenn jemand bewusstlos ist, reagiert die Person nicht mehr und kann nicht mehr selbst darauf achten, genügend Luft zu kriegen.</p>	<p>INFO</p> <p>In der Ersten Hilfe ist Teamarbeit wichtig – niemand muss alles alleine können.</p>	<p>INFO</p> <p>Wenn du die Rettung rufst, kommen meist Rettungskräfte oder eine Notärztin, die schnell da sind und genau wissen, wie sie helfen können.</p>	

