

AMBU'S

Førstehjælpslege

Øvelse 1: Find førstehjælpskassen

Sammen med en voksen finder I førstehjælpskassen derhjemme/børnehaven/Klassen.

Kig på, hvad der er i den, og tal om, hvad man kan bruge tingene til.

Øvelse 2: Ro i kroppen legen

Nu leger vi, at nogen har slået sig lidt.

Sæt jer ned sammen og øv jer i at trække vejret roligt:
Ind gennem næsen og ud gennem munden.

Tæl til 3 sammen.

Øvelse 3: Trøst og hjælp

Tal om, hvordan man kan hjælpe, når nogen er kede af det. Man kan sige noget rart, hente en voksen, finde plaster og blive hos den, der har brug for hjælp.

