

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp og forebyggelse til børn

150 minutter

August 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen

Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne kompetencer til at handle hurtigt, sikkert og hensigtsmæssigt ved skader, ulykker og sygdomstilfælde hos børn. Uddannelsen har fokus på relevant førstehjælp i hverdagssituationer samt på forebyggelse af de mest almindelige ulykker og skader, som børn kan komme ud for, herunder sygdomstilfælde, småskader, forbrændinger, hedeslag samt ætsninger og forgiftninger.

Uddannelsen henvender sig specifikt til voksne, der har professionelt ansvar for børn, såsom dagplejere, pædagoger, pædagogiske assistenter, lærere og andre fagpersoner, der arbejder med børn i daginstitutioner, skoler og fritidstilbud. Uddannelsen er målrettet personer, som i deres daglige arbejde skal kunne reagere korrekt og trygt i situationer, hvor børn har behov for akut førstehjælp eller forebyggende indsatser for at sikre deres trivsel og sikkerhed.

Undervisningstid:

150 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt og yde relevant førstehjælp ved skader, ulykker og sygdomstilfælde hos børn, og kender mulighederne for at forebygge skader i hverdagen.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved sygdomstilfælde hos børn, der medfører kramper eller ændret bevidsthedstilstand
- Førstehjælp og forebyggelse af småskader efter klemning, snitsår, fald mv.
- Førstehjælp og forebyggelse af skoldning og forbrænding
- Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag
- Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger

Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset gennemføres med et minimum af teori og primært ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet areal og med inddragelse af virkelighedsnære rekvisitter.

I denne plan for tilvalgsuddannelsen antages det, at uddannelsen gennemføres sammen med en basisuddannelse og eventuelt andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb. Gennemføres tilvalgsuddannelsen som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedrørende indledning og afslutning, som beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

Særlige bemærkninger:

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

Det anbefales, at denne uddannelse gennemføres i forbindelse med basisuddannelsen "Basal førstehjælp til børn".

DFR anbefaler, at uddannelsen opdateres inden for 24 måneder for at sikre vedligeholdelse af førstehjælpskompetencer.



Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flipover:

Del 1	50 minutter	Sygdomstilfælde hos børn, der medfører kramper, ændret bevidsthedstilstand eller påvirker åndedrættet
Del 2	40 minutter	Førstehjælp til og forebyggelse af småskader hos børn
Del 3	20 minutter	Førstehjælp til og forebyggelse af skoldning og forbrænding
Del 4	15 minutter	Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag
Del 5	25 minutter	Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger
I alt:	150 minutter	



Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Der skal udleveres en førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. Førstehjælpbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser. Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemålene i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 150 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time¹.
Deltagerantal:	Der må højst være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevis:	Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne og kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer. Der skal markeres ved: Førstehjælp og forebyggelse til børn (2,5 timer)

¹ Pædagogiske pauser er pauser, der opstår spontant, fordi instruktøren skal klargøre til et nyt emne, deltagerne har brug for toilet- eller rygepause eller lignende. Pauserne kan ikke skemalægges og ikke sammenlægges, ligesom de heller ikke kan benyttes til at afkorte undervisningstiden. Tid til længere pauser, som f.eks. frokost- eller kaffepauser, skal tillægges undervisningstiden.