



Erste Hilfe in der Grundschule

# Sportverletzungen



# Sportverletzungen – methodische Überlegungen



Diese Unterrichtseinheit bezieht sich auf meist nicht blutige Verletzungen, sogenannten „Sportverletzungen“, welche schnell auf dem Schulhof passieren können.

## Zu Beginn

Der Einstieg zeigt einen Schulhof oder einen Spielplatz und bezieht das Vorwissen der Kinder mit ein, indem sie gefragt werden, welche Verletzungen sie schon auf dem Schulhof, auf dem Spielplatz oder im Sportunterricht erlebt haben.

## PECH

Nun wird das Prinzip des PECH-Schemas (Pause, Eis/Kälte, Compression, Hochlagern) vorgestellt. Jeder Buchstabe bekommt ein Bild. Damit die einzelnen Schritte des Schemas besser im Gedächtnis bleiben folgt ein Wortsuchfeld, auf dem passende Worte gefunden werden können.

## Wärmeerhalt

So schaffen wir auch die Überleitung zum nächsten Thema, der Wärmeerhalt. Hier geht es mit dem Fallbeispiel weiter. Zunächst wird das PECH-Schema angewendet. Dabei wird die Person auf den Boden gelegt, was kalt sein kann. Anhand dessen wird auch die Relevanz von Wärmeerhalt dargestellt. Nun kann mit Decken oder Jacken die verletzte Person von unten und oben gewärmt werden, um vom kalten Boden zu schützen. Hier sollen die Kinder nun einzeln ein anderes Kind zu einer Seite rollen, die wärmende Schicht darunterlegen und auf die andere Seite rollen, um die wärmende Schicht unter der verletzten Person auszubreiten. Oben herum kann nun auch die Wärmedecke aus dem Erste-Hilfe-Kasten gezeigt werden, damit auch nun gezeigt werden kann, wie eine so dünne Schicht wärmen kann.

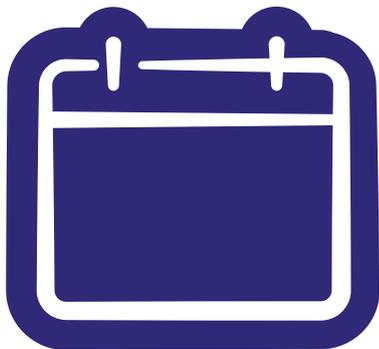
## Kopfverletzungen

Andere Dinge die noch passieren sind Kopfverletzungen, meist beim Fahrradfahren. Mithilfe des Eitests soll verbildlicht werden, wie sich Erschütterungen auf das Gehirn auswirken. Auch Anzeichen einer Gehirnerschütterung sollen nun genannt werden, so wissen die Kinder, wann es notwendig ist, weiterführende oder professionelle Hilfe zu holen. Mit Hilfe eines Eierhelms (Z. B. von der Verkehrswacht oder [airpop.de](http://airpop.de)) kann verdeutlicht werden, wie wichtig das Tragen eines Fahrradhelms ist. Das Ei wird dabei, geschützt durch den Helm, aus Brusthöhe fallengelassen. Anschließend das Ei gemeinsam begutachten und ungeschützt noch einmal in eine Schale fallen lassen.

## Aufwärmen

Beim Thema Aufwärmen wird eine Aktivitätseinheit gemacht und dabei die Fragen beantwortet, warum es wichtig ist und was passieren kann, wenn es übersprungen wird.

# Sportverletzungen - Übersicht

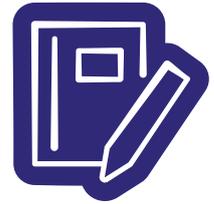


Bei der Zeitangabe handelt es sich um Richtwerte, die gekürzt oder verlängert werden können, je nach Gruppe.

Mit dem Baukastensystem können verschiedene Methoden ausgewählt und individuell zusammengestellt werden.

Lernziele	Methode	Zeit	Material
<b>1. Erfahrungen</b>	Bildbetrachtung Erfahrungen erfragen	5 Minuten	Bildkarte 1
<b>2. Umgeknickt</b>	PECH-Schema mit Bildern Visualisiert	10 Minuten	Bildkarte 2
	Worte finden		Arbeitsblatt 1 Lösungsblatt
	Rollenspiel		Bildkarte 1
<b>3. Wärmeerhalt</b>	Erprobung Decke/Jacke unter die verletzte Person legen Bei Erwachsenen kann auch Teamwork helfen.	15 Minuten	Bildkarte 3 DRK-Decke Rettungsdecke
<b>4. Gehirnerschütterung</b>	Multiple-Choice-Abfrage	5 Minuten	Arbeitsblatt 2 Lösungsblatt
	Ei-Test	5 Minuten	Ei im Wasserglas
	Eierhelm	10 Minuten	Eierhelm
<b>5. Aufwärmen</b>	Aktivitätseinheit/Aufwärmen vor dem Sport	5 Minuten	Arbeitsblatt 3

# Arbeitsblatt 1



## Sportverletzungen

Finde die versteckten Wörter zum Thema Sportverletzungen

Q	V	X	B	J	X	U	B	S	I	I	V
T	P	H	J	M	M	S	U	N	T	D	K
S	U	O	R	S	P	O	R	T	M	E	G
B	N	C	U	I	Q	V	L	I	J	C	B
R	U	H	K	N	O	C	H	E	N	K	W
U	T	L	T	G	H	D	K	C	A	E	H
C	S	A	R	P	A	U	S	E	L	M	K
H	C	G	O	L	H	E	L	F	E	N	D
K	R	E	S	J	C	O	E	I	S	A	M
U	E	R	T	Y	X	G	G	L	K	J	B
U	T	N	N	S	C	H	U	L	H	O	F
V	E	R	L	E	T	Z	U	N	G	V	S

Diese Wörter sind versteckt:

- |           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| ① Knochen | ② Bruch    | ③ Hochlagern |
| ④ Eis     | ⑤ Decke    | ⑥ Helfen     |
| ⑦ Pause   | ⑧ Sport    | ⑨ Verletzung |
| ⑩ Trost   | ⑪ Schulhof |              |

# Arbeitsblatt 2



## Gehirnerschütterung

**Woran könntest du vielleicht eine Gehirnerschütterung erkennen?**

**Kreuze an:**

- |   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Bauchschmerzen         | <input type="checkbox"/> Übelkeit    | <input type="checkbox"/> Nasenbluten       |
| <input type="checkbox"/> Erbrechen              | <input type="checkbox"/> Schwindel   | <input type="checkbox"/> Durchfall         |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen          | <input type="checkbox"/> Frieren     | <input type="checkbox"/> Zahnschmerzen     |
| <input type="checkbox"/> Kurze Bewusstlosigkeit | <input type="checkbox"/> Muskelkater | <input type="checkbox"/> Erinnerungslücken |

## Der Eitest

**Was passiert eigentlich bei einer Gewalteinwirkung auf den Kopf?**

Auch bei einer kleinen Gewalteinwirkung auf den Kopf kann ein Blutgefäß platzen, und es kann im Gehirn eine Blutung geben. Selbst beim Verdacht auf eine leichte Gehirnerschütterung sollte eine mögliche weitergehende Schädigung nicht von vornherein ausgeschlossen werden!

Deshalb bei Gewalteinwirkungen auf den Kopf immer eine Ärztin oder einen Arzt einschalten!

**Nun zum Test:**

Ein anschaulicher Einstieg in die Arbeitseinheit „Kopfverletzungen“ ist folgender Versuch mit einem Ei:

Ein Ei wird in ein Wasserglas mit einem fest verschlossenen Deckel gegeben. Das Ei stellt das Gehirn dar, welches in der Gehirnflüssigkeit schwimmt.

Stöße auf das Glas übertragen sich verzögert auf das Ei. Es schlägt zunächst an der einen Seite an und anschließend zurück auf die andere Seite. So geht es auch dem Gehirn, wenn bei einem Unfall der Kopf gestoßen wird.



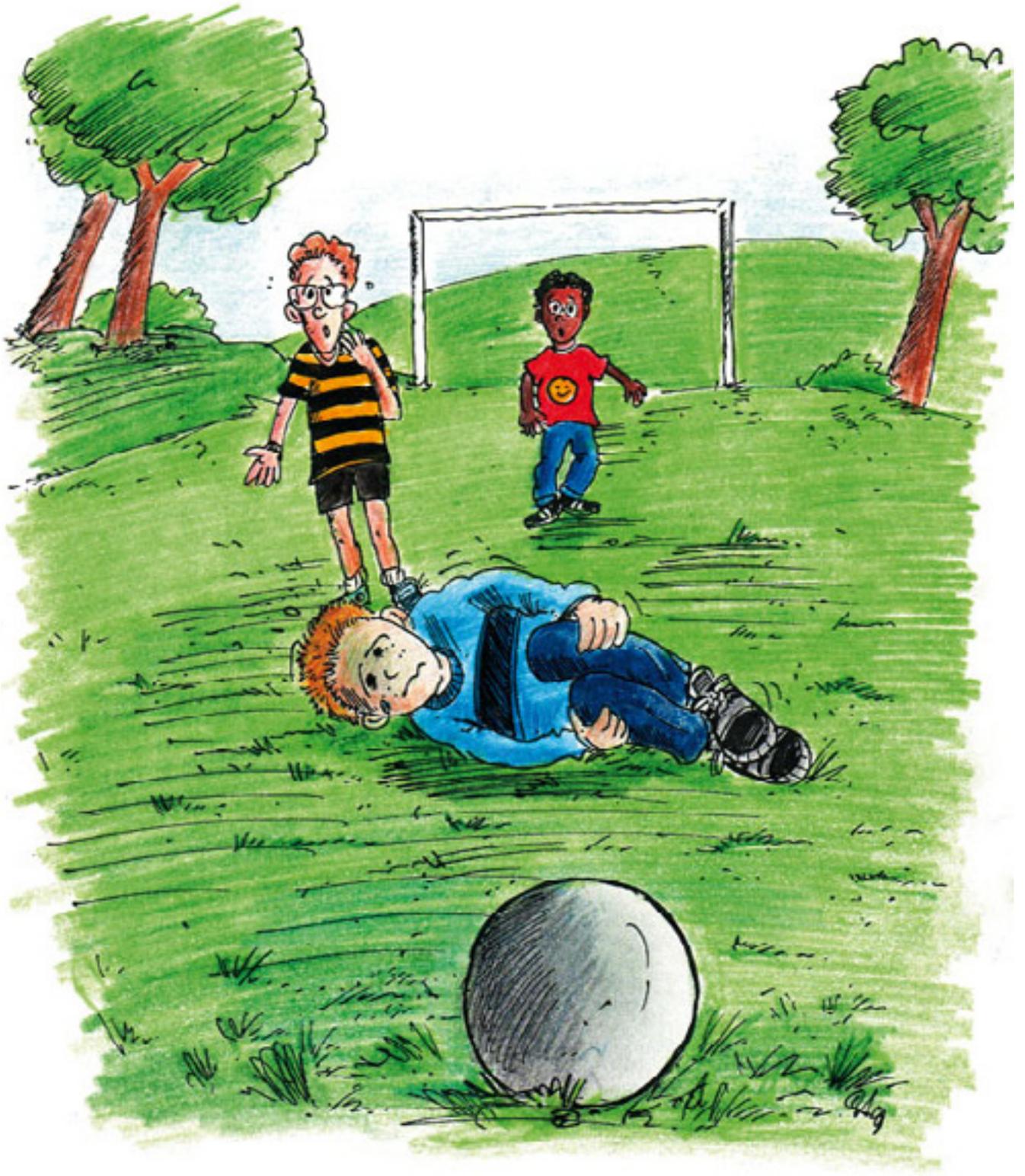
# Arbeitsblatt 3



## Auswahl kleine Bewegungsübungen mit wenig Platz:

- 1** Schulterkreisen
- 2** Auf der Stelle gehen
- 3** Kniebeugen mit Festhalten am Stuhl  
(Steigerung: ohne Stuhl)
- 4** Mit Fersen abwechselnd versuchen den Hintern  
zu berühren
- 5** Hände nach oben recken und nach den Sternen greifen
- 6** Knie heben

# Bildkarte 1



# Bildkarte 2 PECH



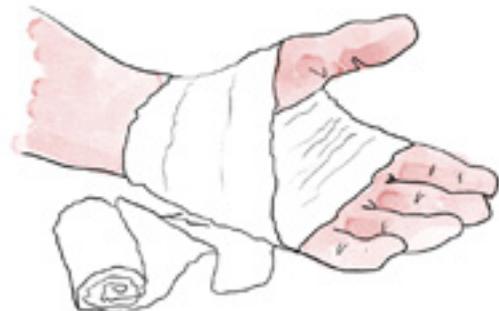
**Pause:** Die betroffene Person sollte den betroffenen Körperteil nicht mehr bewegen.



**Eis:** Kühl den betroffenen Körperteil, ohne mit dem Kühlmaterial direkt die Haut zu berühren. Hier kannst du zum Beispiel einen eingewickelten Kühl Akku oder ein nasses Tuch benutzen.



**Compression:** Ein Kompressionsverband verhindert, dass sich Blutungen und Schwellungen ausbreiten. Dafür eignen sich Verbandsmaterial oder andere Stoffe.



**Hochlagern:** Lagere den betroffenen Körperteil hoch, damit weniger Blut hineinfließt. Das hilft gegen Schwellungen und Schmerzen



# Bildkarte 3 Decke unterlegen



## Schritt 1:

Die betroffene Person an Schulter und Hüfte fassen und zu sich herumdrehen. Die Decke längs an der Seite der betroffenen Person zu zwei Dritteln gefaltet oder gerollt mit dem Wulst so dicht wie möglich an den Körper legen.

## Schritt 2:

Betroffene Person wieder auf den Rücken drehen und den Wulst unter dem Körper hervorziehen. Hierfür den Körper der betroffenen Person ggf. leicht anheben.



## Schritt 3:

Die betroffene Person zudecken.

# Lösungen

## Lösung für „Sportverletzungen“

Finde die versteckten Wörter zum Thema Sportverletzungen

Q	V	X	B	J	X	U	B	S	I	I	V
T	P	H	J	M	M	S	U	N	T	D	K
S	U	O	R	S	P	O	R	T	M	E	G
B	N	C	U	I	Q	V	L	I	J	C	B
R	U	H	K	N	O	C	H	E	N	K	W
U	T	L	T	G	H	D	K	C	A	E	H
C	S	A	R	P	A	U	S	E	L	M	K
H	C	G	O	L	H	E	L	F	E	N	D
K	R	E	S	J	C	O	E	I	S	A	M
U	E	R	T	Y	X	G	G	L	K	J	B
U	T	N	N	S	C	H	U	L	H	O	F
V	E	R	L	E	T	Z	U	N	G	V	S

Diese Wörter sind versteckt:

- |           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| ① Knochen | ② Bruch    | ③ Hochlagern |
| ④ Eis     | ⑤ Decke    | ⑥ Helfen     |
| ⑦ Pause   | ⑧ Sport    | ⑨ Verletzung |
| ⑩ Trost   | ⑪ Schulhof |              |

# Gehirnerschütterung

Woran könntest du vielleicht eine Gehirnerschütterung erkennen?

Kreuze an:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bauchschmerzen                    | <input checked="" type="checkbox"/> Übelkeit  | <input type="checkbox"/> Nasenbluten                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Erbrechen              | <input checked="" type="checkbox"/> Schwindel | <input type="checkbox"/> Durchfall                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kopfschmerzen          | <input type="checkbox"/> Frieren              | <input type="checkbox"/> Zahnschmerzen                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kurze Bewusstlosigkeit | <input type="checkbox"/> Muskelkater          | <input checked="" type="checkbox"/> Erinnerungslücken |



## Impressum

**Herausgeber:** Jugendrotkreuz im  
DRK-Landesverband Niedersachsen e. V.  
Erwinstraße 7  
30175 Hannover

## Kontakt

Tel.: 0511 28 000 401  
info@jugendrotkreuz-nds.de  
www.jugendrotkreuz-nds.de

## Redaktion

Lina Sieverding  
Petra Metzner

**Layout:** Joachim Rensing  
alles-gestaltung.de

**Bilder:** DJRK (Titelbild, Arbeitsblatt 2 und  
Bildkarte 1, 2), DRK (Bildkarte 3)

Dezember 2023

Mit freundlicher Unterstützung durch:



 [www.jugendrotkreuz-nds.de](http://www.jugendrotkreuz-nds.de)

 [www.instagram.com/jugendrotkreuz\\_niedersachsen](https://www.instagram.com/jugendrotkreuz_niedersachsen)

 [www.facebook.com/Jugendrotkreuz.LV.Niedersachsen](https://www.facebook.com/Jugendrotkreuz.LV.Niedersachsen)