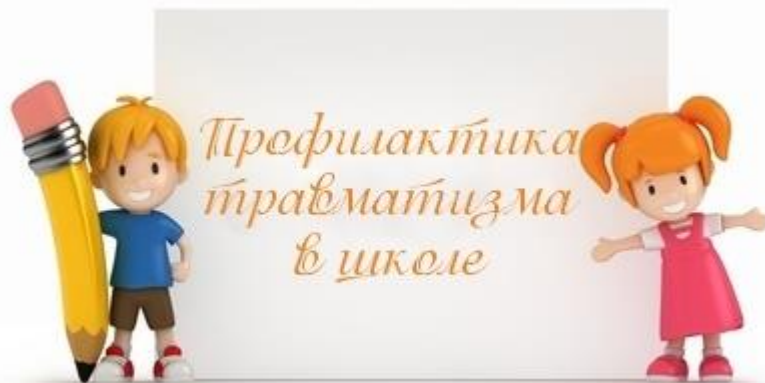


## ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА



Во время каникул (особенно летних), по статистике количество травм, получаемых детьми, резко увеличивается. Не последнее место в классификации детского травматизма занимает так называемый школьный травматизм. Давайте поговорим о самых распространенных причинах школьного травматизма, первой помощи и о том, что можно предпринять, чтобы уберечь ребенка от травмы.

### ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМА

Дети получают травмы, во-первых, в силу своих эмоционально-психологических особенностей. С одной стороны, ребенок обладает очень высокой активностью, импульсивностью, с другой — еще не может адекватно оценить последствия своих действий и степень опасности некоторых из них для себя и окружающих.

Во-вторых, современные дети в большинстве своем физически недостаточно развиты: страдают координация движений и владение своим телом. Сегодня дети предпочитают проводить время за компьютером либо перед телевизором. В распорядке их дня практически нет времени для прогулок и игр на свежем воздухе, которые так необходимы для нормального физического развития ребенка. Следующая причина детских травм — невнимательность взрослых. Коль скоро речь идет о травмах, получаемых ребенком во время пребывания в школе, то причиной становятся недочеты в организации проведения уроков, нарушение правил безопасности, в том числе из-за ослабления надзора за учащимися со стороны персонала школы.

### КОГДА ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЧАЮТСЯ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Большинство повреждений (до 80 процентов) школьники получают во время перемен. В коридорах после урока одномоментно скапливается большое количество детей, они бегают, выплескивая скопившуюся за урок энергию, сталкиваются, падают — травмы неизбежны. Также возможно получить травму на уроках физкультуры, труда, физики или химии. Эти случаи обусловлены в основном нарушением правил безопасности.

### КАКИЕ БЫВАЮТ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ

Травмы и повреждения бывают самые разные. Это и ушибы, и растяжения связок. Но чаще всего обращаются с переломами, полученными вследствие падения (с лестницы, перил, после столкновений и т.д.). Причем переломы рук, точнее предплечья или ключицы, происходят в 4-5 раз чаще, чем переломы ног.

**Существует ли зависимость между возрастом детей и количеством травм, которые они получают?**

Безусловно, определенная зависимость существует: чаще травмируются дети 8-10 и 14-15 лет. Дети первой возрастной группы — школьники младших классов — отличаются высокой активностью. Это непоседы, которым трудно усидеть на месте. Они любят подвижные игры, быстро входят в азарт, бегают, прыгают, катаются на перилах и т.д. Нередко травмы получают в результате столкновения друг с другом или когда запинаются и неудачно падают.

Подростки (дети второй возрастной категории) нередко травмируются во время драк, потасовок, или, к примеру, когда один ставит другому подножку, толкает, бьет

твердым предметом и т.д.

Дети в этом возрасте уже осознают возможные последствия своих действий, но, тем не менее, пренебрегают опасностью, совершают бездумные поступки, становясь жертвами собственной бравады, желая отличиться перед сверстниками.

### ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМА

Нелишним будет напомнить родителям: в профилактике детского школьного травматизма именно на них лежит основная ответственность. Безусловно, предсказать, предвидеть то, где ребенок может травмироваться, невозможно. Но научить ребенка правилам поведения в общественных местах под силу любому родителю. Важно объяснить, например, что драка — это неприемлемый способ выяснения отношений, ведь всегда можно договориться или постараться избежать конфликта. Родители должны сделать все от них зависящее, чтобы их ребенок ни по незнанию, ни, тем более, умышленно не наносил вред своими действиями другим детям.

При необходимости родители могут поговорить на тему безопасности пребывания детей в школе с классным руководителем своего ребенка, поинтересоваться, какие меры профилактики школьного травматизма предусмотрены руководством, есть ли в школе медпункт. Как правило, поддержание тесного контакта с учителями всегда дает хорошие результаты.

Важным элементом профилактики детского травматизма является повышение уровня их физического развития. Сегодня есть масса возможностей записать ребенка в спортивную секцию. Абсолютным приоритетом в работе любого тренера, особенно занимающегося с детьми, является обучение технике безопасности и спортивному поведению.

В жизни ребенка должна присутствовать адекватная его возрасту физическая нагрузка, возможность выплескивать постоянно накапливающуюся у него энергию. Направить ее в мирное русло могут и сами родители, привив своему ребенку любовь к спорту. Не обязательно заставлять ребенка — давлением можно только отпугнуть. Весьма эффективен личный пример. Это могут быть совместные походы в тренажерный зал, семейные прогулки на велосипеде, зимой — на лыжах, катание на коньках. Также несложно оборудовать дома детскую спортивную стенку с набором снарядов (кольца, бруссы, канат, шведская стенка).

Основа отношений человека к физической активности, к спорту формируется в детстве — привычки и предпочтения, сложившиеся в семье, ребенок в дальнейшем в значительной степени переносит в свою взрослую жизнь.

Ребенок, занимающийся каким-либо видом спорта, не только физически крепче, но и, как правило, эмоционально более стабилен, обладает хорошей координацией, владеет способами подстраховки, умеет группироваться при падении, лучше осознает степень опасности некоторых действий.