

Памятка по профилактике травматизма у детей школьного возраста

Травматизм занимает значительное место в структуре общей заболеваемости и смертности среди детей.

Характер и причины детского травматизма имеют возрастную специфику. Если травмы у детей дошкольного возраста чаще всего результат недосмотра взрослых, то у школьников они являются следствием грубых шалостей, опасных игр, неумелого отношения с предметами быта и т. д.

По результатам статистических исследований основное число травм возникает у детей школьного возраста. Этому способствуют существенные изменения образа жизни, связанные с поступлением в школу, и снижением контроля со стороны взрослых.

На первом месте по распространенности находятся бытовые травмы, т. е. полученные во дворе, дома, во время игр и спортивных развлечений и т. д. Это – падение с высоты (крыши, деревья), ранения острыми предметами; огнестрельные ранения из самопалов и пугачей; травмы, связанные с неправильным обращением с электричеством и электроприборами. Нередко травмы у школьников возникают при неорганизованных занятиях спортом у детей младшего и среднего школьного возраста – при падении с качелей, при нарушении правил катания на санках, прыжках с трамплина, при катании на лыжах с крутых склонов, при езде на велосипеде и т. д.

Второе место занимает транспортный травматизм. Несчастные случаи на улицах и дорогах занимают первое место среди причин смертности от травм детей старше 4 лет.

Одно из ведущих мест среди причин смертности детей школьного возраста занимают несчастные случаи на воде. Они являются следствием безнадзорности детей во время купания, неумения их плавать, несоблюдения правил купания, а также нарушения взрослыми правил катания с детьми на лодках и других плавательных средствах.

Кроме того, достаточно часто регистрируются и отравления среди детей. Причинами отравления детей бывают различные ядовитые грибы, ягоды, листья стеблей, корневища растений, а также небрежно хранящиеся лекарственные вещества, ядохимикаты и др.

Опыт показывает, что детский травматизм связан, в основном, с отсутствием у детей прочных навыков правильного поведения в различных жизненных ситуациях, поэтому травматизму наиболее подвержены дети младшего школьного возраста.

Регистрируются несчастные случаи и в школе. Чаще всего они возникают во внеурочное время в классе, коридоре, во дворе. Большинство травм – результат недисциплинированности детей (падения с лестниц, парт, подоконников, подножки и т. Вместе с тем причиной этих случаев могут стать нарушения санитарно-гигиенических норм и правил эксплуатации школьных помещений.

На втором месте по частоте происходящих в школе травм стоят повреждения, получаемые на уроках физкультуры. Происходят они, как правило, во время занятий на воздухе и на спортивных снарядах, не соответствующих по размерам

гигиеническим нормам; при их неисправности; недостаточной физической подготовленности учащихся, отсутствии страховки и т. п.

В целях их профилактики преподавателям рекомендуется строго придерживаться последовательности в освоении учебной программы, обучать ребят необходимым навыкам при занятии спортом, постепенно увеличивать физическую нагрузку, соблюдать правила страховки при выполнении упражнений, связанных с риском падения, обеспечивать контроль за поведением детей на занятиях.

На основании бесед с детьми, получившими травмы, можно выделить два основных типа причин повреждений:

1 тип – причина травмы – неадекватное поведение ребенка, т. е. его действия заведомо чреватые возможностью получения травмы (игры на крышах, стройках, лазание по деревьям и т. д.).

Причины этого типа в свою очередь делятся на две группы:

- неадекватное поведение ребенка на фоне полной неосведомленности о возможности получения травмы;
- неадекватное поведение на фоне имеющихся знаний о возможности получения травмы.

2 тип – причина травмы – неблагоустроенность внешней среды, халатность и недосмотр взрослых и т. д.

При данном типе причин травм неадекватное поведение детей отсутствует, или оно играет минимальную роль. Сюда же можно отнести случаи спортивных травм на занятиях в спортивных секциях, если эти повреждения не являются следствием неадекватного поведения ребенка.

В каждой возрастной группе школьников преобладает тот или иной тип причин травм. У школьников младшего и среднего возраста преобладает 1-й тип причин травм, при этом у младших школьников преобладает низкий уровень осведомленности о возможности получения травм, несформированность навыков и умений безопасного поведения. У школьников среднего возраста учащаются травмы, возникающие из-за пренебрежения имеющимися знаниями, часто в силу неверного толкования таких понятий, как «смелость», «трусость», «геройство» и т. д. Иными словами, и в этой возрастной группе также отсутствует навык безопасного поведения. В старшем школьном возрасте число детей, неосведомленных о травматических последствиях определенных вариантов поведения и игр, наименьшее. При этом относительно большим становится число случаев травм с причинами 2-го типа, в основном в результате роста спортивного травматизма. Анализ данных об оказании доврачебной помощи пострадавшим детям показывает, что взрослое население слабо ориентированно в этих вопросах. В 50 % случаев помощь детям и их транспортировка в медицинское учреждение проводятся неправильно. Это усугубляет тяжесть повреждений, затрудняет лечение.

Работа по профилактике детского травматизма должна вестись в трех основных направлениях:

1. Создание травмобезопасной среды, в которой пребывают дети;

2. Выработка у детей безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;

3. Закаливание и физическое развитие детей, направленное на укрепление костно-мышечной системы и выработку координации движений.

Работу по профилактике травматизма необходимо проводить дифференцировано, в зависимости от возраста учащихся.

Мероприятия по профилактике травматизма должны включаться в план воспитательной работы, который контролируется заместителем директор по УВР и директором. В планах должен быть представлен весь комплекс мероприятий по профилактике всех видов травматизма.

Планировать работу следует отдельно для учащихся младших, средних и старших классов.

Планированию работы помогает строгий учет травм, возникший у детей на территории Дворца и вне ее. Анализ этих случаев обсуждается в педагогическом коллективе и служит отправной точкой для планирования конкретных мероприятий.

В профилактике травматизма у детей принимают участие разные категории населения.

Поэтому необходимо подготавливать по вопросам профилактики педагогический и технический персонал, родителей.

Выбор методов и средств для обучения и воспитания учащихся определяется прежде всего их возрастными особенностями и задачами профилактики травматизма среди детей каждой возрастной группы.

Для школьников младшего возраста наиболее важным является обучение, т. е. сообщение системы знаний о мерах безопасности и выработка на их основе осознанных навыков поведения. В настоящее время наиболее распространен традиционный способ обучения: сообщение знаний, их запоминание, упражнения.

Основная работа, направленная на профилактику травматизма, проводится во внеурочное время. Со школьниками младшего возраста проводятся беседы, в которых может принять участие врач, медицинская сестра, учитель, представитель ГИБДД и др. Язык и содержание беседы должны быть доступны для понимания ребенка, длиться не более 30-35 минут. Материал излагается в форме, предусматривающей возможность задать детям вопросы, выслушать их ответы. Максимально следует использовать различные наглядные пособия: картинки, иллюстрации в книгах, плакаты, листовки. Для учащихся младших классов эти материалы доходчивы и убедительны.

Дети среднего школьного возраста располагают полными знаниями о мерах профилактики травматизма. Однако эти знания зачастую носят формальный характер, у детей нет твердого убеждения в истинности полученных сведений. В работе с этой возрастной группой главное – формирование у детей правильного отношения к возможным опасностям, к правилам поведения, препятствующим получению травм. Это положение должно определять и формы работы. До сведения школьников доводятся все случаи получения травм не только на территории школы, но и вне ее стен. На классном часе разбираются причины

травмы, определяется вина пострадавшего, присутствующих, возможные варианты поведения, помогающие избежать травму.

Содержание работы по профилактике травматизма с учащимися старших классов мало чем отличается от работы со взрослым населением. При этом особое внимание следует уделить предупреждению травм при занятиях спортом.

Анализы причин спортивных травм свидетельствуют о том, что травмы являются в основном следствием следующих причин:

Невыполнение правил, инструкций и положений при организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Допуск спортсменов к занятиям и соревнованиям в болезненном состоянии.

Неудовлетворительное состояние материально-технической части оборудования спортивного инвентаря и мест занятий.

Невыполнение санитарно-гигиенических требований к местам занятий, а также недоучет метеорологических факторов.

Недисциплинированность и проведение запрещенных приемов занимающимися физкультурой и спортом.

Для предупреждения травм при занятиях физкультурой и спортом, а также при проведении различного рода спортивных мероприятий необходимо помнить и выполнять следующие мероприятия:

Запрещается проведение занятий, тренировок в отсутствии инструктора, тренера, преподавателя.

Занимающиеся должны быть распределены на группы по возрасту, состоянию здоровья, физической подготовленности.

Не допускать к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования.

Строго соблюдать основные требования методики обучения физическим упражнениям:

а) последовательность в овладении двигательными навыками;

б) постепенность в увеличении нагрузки; в) правильный показ упражнений и тщательный инструктаж занимающегося;

г) тщательный контроль за выполнением упражнений.

Перед выполнением основных упражнений и перед соревнованиями проводить разминку с целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам.

Не допускать сильного переутомления, состояний, способствующих получению травм.

Следить за состоянием и силами занимающихся в процессе занятий, тренировки и на соревнованиях.

Обеспечить меры безопасности при выполнении упражнений и тщательное выполнение правил помощи, страховки и само страховки.

После перенесенного заболевания, травмы или долгого перерыва не допускать занимающихся к занятиям без врачебного обследования.

Учить молодых физкультурников выполнению правил личной гигиены. Обращать особое внимание на недопущение курения и употребления алкоголя.

Следить за чистотой спортивной формы, не допускать на занятия лиц, не имеющих соответствующих данному виду спорта формы и обуви.

Обязывать занимающихся пользоваться защитными приспособлениями, соответствующими для данного вида спорта (щитки, налокотники, наколенники, перчатки, бинтование суставов и пр.).

Обеспечить систематический санитарно-гигиенический надзор за спортивными сооружениями, снарядами и оборудованием.

Проводить занятия и соревнования в строгом соответствии с температурными метеорологическими нормами.

Перед началом занятий и соревнований тренеру, инструктору или преподавателю лично проверить:

а) состояние зала, площадки, катка и других спортивных сооружений, устранить обнаруженные дефекты. Если же их невозможно устранить, отменить занятия или соревнование;

б) состояние инвентаря и оборудования, особое внимание обратить на соединения или крепления, винты и т. д., а также наличие в непосредственной близости от них каких-либо посторонних предметов, камней, проволоки и т. д.

в) правильную установку снарядов и соответствие их возрастным группам.

Пресекать малейшие проявления недисциплинированности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Преподавателям и тренерам изучить правила оказания первой помощи при травмах и уметь оказать первую доврачебную помощь. Вести точный учет травм с анализом причин их возникновения и принятием мер для их предупреждения.

Важность профилактической работы со старшими школьниками определяется тем, что они имеют большое влияние на детей более младшего возраста и могут стать пропагандистами мер профилактики травматизма среди учащихся младших и средних классов. В работе со старшими школьниками можно рекомендовать использовать лекции, беседы, сообщая в них данные о реальных случаях травматизма, о последствиях травм.

Лекцию можно сопровождать показом слайдов, снятых в больнице.

Знания и навыки, полученные в школе, закрепляются в повседневной жизни. Основная роль в этом процессе принадлежит родителям. Необходимость работы, направленной на профилактику детского травматизма, признается всеми родителями, причем большинство из них считает одним из главных профилактических мероприятий систематическое обучение детей.

Чтобы борьба с детским травматизмом проводилась успешно необходимо проводить гигиеническое обучение и родителей.

Стараясь уберечь своих детей от травм, родители лишь «проговаривают», называют опасности различных жизненных ситуаций. Содержание таких бесед обычно строится лишь на собственном опыте, а поводом чаще всего служат несчастные случаи с другими детьми, а также различные наглядные материалы по травматизму, которые они видят при совместном посещении детских поликлиник. Родители получают ту или иную информацию о детском травматизме «стихийно», в основном при случайном просмотре телепередач на данную тематику или чтении журнальных статей, заметок в газетах.

Опыт показывает, что основное внимание взрослых направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма, а также на обучение детей

безопасному выполнению различных хозяйственных работ. Значительно меньше внимания уделяется предупреждению травм во время игр и развлечений. А как уже отмечалось, чаще всего именно в этих условиях у детей возникают повреждения.

Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям по хозяйству, как правило, более аккуратны и внимательны, что способствует предупреждению травм. Но, поручая ребенку работу по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами и т. д. и к чему приведут нарушения этих правил.

Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний «будь осторожен», «делай аккуратно». Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и чего делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребенку надо объяснить детально. Например, если ребенка учат снимать с огня кастрюлю с супом, то требуется совершать действия в следующей последовательности:

- Погасить под кастрюлей газ (либо выключить электроплиту);
- Не снимать крышку с кастрюли, пока не поставили ее на стол;
- Взять кастрюлю тряпкой за обе ручки;
- Нести кастрюлю обеими руками, отставив немного вперед и в сторону;
- Не ставить кастрюлю на край стола.

Когда ребенок впервые отправляется в школу, следует показать ему наиболее короткий и безопасный путь, обучить правилам перехода через улицу. Однако нередко можно видеть, как взрослые сами подают детям пример неправильного поведения на проезжей части улицы. В этом случае никакие дальнейшие наставления родителей о необходимости быть осторожным не будут иметь успеха.

Иногда бывает полезно рассказать школьнику о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ запомнился ребенку и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить ему возможность самому разобраться в причинах несчастия. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.

Ушибы и удары могут быть следствием не только недисциплинированности, но и неловкости. Ребенку необходимо быть физически развитым, такие дети реже падают, более ловки, уверенней выполняют работу по дому. Ловкость, умение ориентироваться в окружающей обстановке прививают ребенку систематические занятия физическими упражнениями, спортом. Уроков физкультуры недостаточно, следует поощрять желание детей заниматься в спортивных секциях. Такие занятия не только физически развивают, но и дисциплинируют детей, являются хорошей разрядкой энергии, отвлекают от рискованных шалостей на крышах, стройках и т. д.

Родители не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку.