

Памятка по профилактики 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, дерева), 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. д.). 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.

Наблюдаются травмы и во время учебно-производственных занятий школьников. Их причины – свойственная детям любознательность, шалости, отсутствие практического опыта, незнание правил техники безопасности при работе в мастерских, химических лабораториях и др.

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 чреваты 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 уроке физкультуры или 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 заведующим учебной частью и директором школы. В планах должен быть представлен весь комплекс мероприятий по профилактике всех видов травматизма.

Планировать работу следует отдельно для учащихся младших, средних и старших классов. Учителям физкультуры, труда необходимо включать элементы обучения детей безопасному поведению в программный материал. Планированию работы помогает строгий учет травм, возникший у детей на территории школы и вне ее. Анализ этих случаев обсуждается в педагогическом коллективе и служит отправной точкой для планирования конкретных общешкольных и классных мероприятий.

В профилактике травматизма у детей принимают участие разные категории населения. Поэтому необходимо подготавливать по вопросам профилактики педагогический и технический персонал школ, 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 соревнования;

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 разъяснять 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 несчастья. 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.