

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для предупреждения детского травматизма

## Введение

В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. При нахождении несовершеннолетних без присмотра взрослых резко возрастают риски несчастных случаев, приводящих к травмам, увечьям, и даже детской смертности от внешних причин.

В целях профилактики несчастных случаев и детской смертности от внешних причин в образовательных организациях необходимо проводить информирование родителей о рисках, связанных с детской смертностью, их причинах, типах и способах предупреждения.

Методические рекомендации рассматривают различные аспекты организации и проведения комплекса мероприятий для образовательных организаций по информированию родителей о рисках, связанных с детской смертностью и могут быть использованы для организации работы с родителями и детьми.

Разработаны настоящие рекомендации федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» на основе материалов, представленных Министерством здравоохранения Российской Федерации.

### **1. Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей, их причины.**

Медицинские эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу – в настоящее время в большинстве цивилизованных стран дети чаще погибают в результате несчастных случаев, чем от всяких болезней вместе взятых.

Задача родителей сделать всё возможно, чтобы максимально обезопасить своего ребенка от несчастного случая.

Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей:

- Ожоги;
- Падения с высоты;
- Утопления;
- Отравления;
- Поражения электрическим током;
- Дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а также роллинг (катание на роликах).

На основании статистических данных, полученных из баз данных Всемирной организации здравоохранения, можно утверждать что причинами несчастных случаев в детском возрасте чаще всего является:

- Отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп
- Неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятия спортом.

Возникновение несчастных случаев способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности.

Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

- В возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир.
- В возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают в следствии шалости, неосторожного поведения ребёнка.
- В возрасте от 10 до 14 лет и старше – вследствие борьбы за лидерство.

Так, у детей 10-12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников.

- Бурная энергия и активность – факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10-13 лет. Подросток, сознавая свою «нескладность», старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

## **2. Обучение детей основам профилактики несчастных случаев**

С учётом указанных, причин работа родителей по предупреждению несчастных случаев должна вестись в следующих направлениях:

- Создание безопасности среды пребывания ребёнка, обеспечение надзора,
- Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:

- 1) Организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
- 2) Ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребёнка опасных средств и веществ;
- 3) Запрет на пребывание ребёнка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоёмах и т.п.);

- 4) Обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребёнка (Обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

- 1) Информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а так же об условиях и способах избегания несчастных случаев;
- 2) Регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;
- 3) Обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;
- 4) Обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и , прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми:

- 1) Чтобы избежать несчастных случаев, родители, прежде всего, должны изменить своё собственное отношение к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить. Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения.
- 2) Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.
- 3) Важно развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно!
- 4) Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний «будь осторожен», «делай аккуратно». Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослым совершается автоматически, ребенку необходимо объяснить детально.
- 5) Основное внимание взрослых в профилактике обычно бывает направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма и предупреждение несчастных случаев при выполнении хозяйственных работ. Родителям важно понимать, что несчастные случаи чаще всего

происходят во время игр и развлечений. Следует именно им уделять повышенное внимание при инструктирование ребенка.

- 6) Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребенка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при использовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.
- 7) Иногда бывает полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы рассказ ему запомнился и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить возможность самому разобраться в причинах несчастных случаев. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.
- 8) Родители не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку. Если родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискованного поведения других людей, это должно стать поводом для серьезного обсуждения.

### **3. Рекомендации по предупреждению несчастных случаев**

Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а так же действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

#### **3.1 Ожоги**

Ожоги могут вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а так же в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом).

Для предупреждения ожогов:

- ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;
- Запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

- Защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (Светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна;
- Защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В;

- Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12 до 16 часов.
- Нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц) за 20-30 минут до выхода на улицу;
- Находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5-6 минут и 8-10 минут после образования загара;
- Принимать солнечные ванны не чаще 2-3 раза в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
- Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью на солнце, не совершать продолжительные экскурсии в жару, больше пить;
- Не находиться долгое время на солнце (даже если под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.
- Загорать лучше не лежа, а в движении, а так же принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние;
- Приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2-3-х литров в день.
- Протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ.
- Научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

### **3.2 Падение с высоты**

Падение с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях.

Для предупреждения падения с высоты необходимо:

- Запретить детям играть в опасных местах;
- Не оставлять детей без присмотра на высоте;
- Объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использование всех страховочных приспособлений;
- Обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.