

Школьный травматизм и его профилактика

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни человека. Ежегодно миллионы людей на планете получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

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. Особую тревогу вызывает детский травматизм. Травмы у детей нередко приводят к тяжелым последствиям, что может отразиться на состоянии здоровья и работоспособности в будущем.

Анализ школьного травматизма показывает, что больше всего травмы происходят при занятиях легкой атлетикой. Второе место занимают повреждения, полученные во время гимнастических упражнений на спортивных снарядах (конь, брус, гимнастическое бревно). На третьем месте – спортивные игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол). Как правило, наиболее подвержены травмам в школах мальчики.

Дети получают травмы 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. Кроме того, 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. Когда 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.

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

- создание травмобезопасной среды, в которой пребывают дети;
- выработка у детей безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
- закаливание и физическое развитие детей, направленное на укрепление костно-мышечной системы и выработку координации движений.

Наиболее действенными мерами по предотвращению школьного травматизма являются:

- повышенное внимание всего педагогического коллектива, родительского комитета за поведением детей на переменах не только в помещении, но и во дворе школы;

- усиление ответственности учителя физкультуры за обеспечение безопасности детей на занятиях и недопущение травматизма;
- тщательная подготовка к занятиям залов, спортивных площадок, спортивных снарядов и матов, недопущение столкновений во время занятий во избежание травм;
- допуск детей к занятиям на спортивных снарядах и играх только после хорошей общефизической разминки;
- неуклонное выполнение правил страхования при упражнениях, связанных с риском падения;
- отмена занятия по физкультуре в случае отсутствия штатного учителя, отказ от подмены его случайными людьми.
- строгое соблюдение школьной дисциплины, предупреждение опасных шалостей, физических грубостей к сверстникам и необоснованного риска;
- прогнозирование возможных последствий в той или иной ситуации.

Взрослым необходимо всегда помнить, что избежать травм у детей школьного возраста можно при условии повышения ответственности школы за безопасность детей, соблюдения мер безопасности, построения программы занятий с таким расчетом, чтобы дети не были предоставлены сами себе, а находились под постоянным контролем учителя.

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, брусья, 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.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ