

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по информированию родителей о рисках, связанных с детской смертностью**

**В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. При нахождении детей и подростков 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 родителям необходимо знать о рисках, связанных с детской смертностью, их причинах, типах и способах предупреждения.

Задача родителей сделать все возможное, 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 так же роллинг (катание на роликах).

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, занятий спортом.

Возникновению 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 вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка.

— 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.

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

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

- создание безопасной среды пребывания ребенка, 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 ребенка опасных средств и веществ;

3) запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);

4) обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (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 успешной профилактической работы с детьми:**

1. Чтобы избежать несчастных случаев, родители, прежде всего, должны изменить свое 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 не 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 взрослыми совершается автоматически, ребенку надо 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, именно им уделять повышенное внимание при инструктировании 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 пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.

7. 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.

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.

### **Ожоги**

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а так же наступить в результате длительного пребывания на солнце (эти 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 желательно из натурального хлопка, льна;
- защищать глаза темными очками, причем 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 вначале не дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;
- избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
- загорать лучше не лежа, а в движении, 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 воды литров в день;
- протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ;
- научить ребенка при ощущении недомогания сразу же обращаться за помощью.

### **Падения с высоты**

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, чердаках, сараях, деревьях и 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 (не вставать во время движения

аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.) и использования всех страховочных приспособлений;

— обеспечить безопасность при открытых окнах и балконах: обеспечьте присмотр и объясните ребенку, что москитные сетки не защищают от падений!

### **Отравления**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а так же при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений.

Для предупреждения отравления необходимо:

— хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;

— давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;

— не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объясните ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

### **Поражение электрическим током**

Поражение электрическим током чаще наступает при нахождении детей в запрещенных местах (стройках, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.).

Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

— запретить детям играть в опасных местах;

— объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

### **Утопления**

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать.

Для предупреждения утопления необходимо:

— не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;

— разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;

— если ребенок не умеет плавать, обеспечьте его защитными средствами;

— напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

### **Роллинговый травматизм**

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью.

Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:

— выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;

— научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Проследите за правильной постановкой голеностопного сустава;

— научите хотя бы одному способу торможения. Если не можете сами — пригласите опытного роллера;

— обязательно приобрести наколенники, налокотники, напульсники и шлем. Это предупредит основные травмы. Требуется их использования ребенком;

— научить правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;

— запретить кататься вблизи проезжей части;

— научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

### **Дорожно-транспортный травматизм**

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:

— соблюдать неукоснительно САМИМ, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;

— научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина — стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины;

— использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;

— научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны в обязательном порядке использовать защитные шлемы и другие приспособления. Серьезный риск представляет нарушение правил поведения на железной дороге.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:

— не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;

— запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;

— учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;

— соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.

**Родители должны помнить, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях – средство спасения жизни и здоровья ребенка!**