

Профилактика детского травматизма

В предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребенка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Опыт показывает, что большинства детских травм можно избежать при соблюдении простых правил безопасности.

Как снизить вероятность травм у детей

Обеспечить контроль за деятельностью ребенка, поощрять самостоятельность под ненавязчивым присмотром взрослых.

Беседовать с ребенком о возможности травм и способах их предупреждения. При этом информация должна преподноситься не в форме запретов и требований («нельзя!», «не трогай!»), а в форме доступного объяснения («если прикоснуться к горячему утюгу, будет ожог – кожа покраснеет, может появиться пузырь — это очень больно и очень мешает, поэтому надо быть особенно осторожным с горячими предметами»).

Следить за своими словами, не давать детям отрицательных установок («упадешь!» «ударисься!»). Чтобы этого не произошло, гораздо лучше сказать: «Смотри под ноги», «Будь внимателен!».

Формировать у ребенка чувство ответственности за свои действия.

Развивать ловкость, гибкость, быстроту, координацию, общую и мелкую моторику.

Обеспечить правильное питание, обеспечивающее пропорциональный рост, гармоничное физическое и психомоторное развитие.