

Консультация для родителей на тему «Профилактика детского травматизма в зимний период»

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в **зимний период** значительно возрастает число **травм**, особенно в **период**, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

Если вы решили доверить, ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
- перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
- на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
- чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;
- чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
- научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

Чтобы избежать **травм** и обморожений взрослым следует правильно подобрать **зимнюю обувь для детей**. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

Еще одна частая **зимняя травма** – **повреждение глаз**. Крепко слеplенный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.

В **период зимних каникул** и новогодних праздников самые любимые **детские** развлечения – фейерверки и петарды. На рынок новогодних праздников поступают многообразные пиротехнические средства, которые очень далеки от невинной игрушки и беззаботного

проведения праздника. Первая вспышка и взрыв ослепляет и глушит. К тому же, петарда может разорваться совсем не в том месте, где планируется. Если стрелять с руки, можно остаться без конечностей, получить ожоги рук и лица. Исходя из этого, стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности. Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с товарищами, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, построек. Нельзя запускать петарды в помещении.

В **зимний период**, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

- в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;
- очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
- поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
- лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

Чтобы предупредить возникновение дорожно-транспортного **травматизма**, дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу:

- остановиться на обочине;
- посмотреть в обе стороны;
- перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин или других транспортных средств;
- идти, но ни в коем случае не бежать;
- переходить дорогу только в установленных местах
- на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;
- если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;
- маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом.

В случае **травмы** взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку. При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (*10-15 минут*) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой, затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основным источником йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить **травмы** помогут и физические нагрузки.

Помните, лучшая **профилактика зимних травм** — это осторожность и осмотрительность!