

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ о рисках, связанных с детской смертностью**

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 распространённые 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 всех болезней, вместе взятых.

Задача родителей — сделать всё возможное, чтобы максимально обезопасить своего ребёнка от несчастного случая.

Наиболее распространённые 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 являются:

- отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп;
- неосторожное, неправильное поведение ребёнка 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 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 её скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желёз 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 безопасной среды пребывания ребёнка, обеспечение надзора;
- систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребёнка предполагает:

1) организацию досуга ребёнка, 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 (на стройках, в запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, на 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 ребёнком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

1) информирование ребёнка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а также об условиях и способах избегания несчастных случаев;

2) регулярное инструктирование ребёнка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, в транспорте, на игровых и спортивных площадках и т. п.;

3) обучение ребёнка (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 ребёнка 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 ребёнка навыки осмотрительного поведения.

2. Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.

3. Важно не развить у ребёнка 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 ребёнка последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребёнку 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 инструктировании ребёнка.

6. Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию с домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребёнка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иглой, электроприборами, механизированными инструментами.

7. Иногда бывает полезно рассказать ребёнку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ ему запомнился и принёс реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить возможность самому разобраться в причинах

несчастья. Ребёнок 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 ребёнку. Если родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискованного поведения других людей, это должно стать поводом для серьёзного обсуждения.

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

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

#### **3.1. Ожоги**

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а также 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 желательно из натурального хлопка, льна;
- защищать глаза тёмными 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);
- наносить на кожу ребёнка солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц) за 20-30 минут до выхода на улицу; находиться на солнце можно не более 5-6 минут, если ребёнок загорает в первый раз, и 8 — 10 минут после образования загара;
- принимать солнечные ванны не чаще 2-3 раз в день с перерывами, во время которых ребёнок должен быть в тени;
- избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, особенно на голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
- не находиться долгое время на солнце, даже будучи под зонтом. Продолжительность таких солнечных ванн изначально не должна быть больше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;
- загорать лучше не лёжа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние; приучать ребёнка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море, пить не меньше 2-3 литров жидкости в день;
- протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ; научить ребёнка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

#### **3.2. Падение с высоты**

Падения 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 использования всех страховочных приспособлений;
- обеспечить ребёнку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

### **3.3. Отравление**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребёнка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а также 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 ребёнку 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.

Объяснить ребёнку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

### **3.4. Поражение электрическим током**

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

Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

- запретить детям играть в опасных местах;
- объяснить ребёнку опасность прикосновения к электрическим проводам.

### **3.5. Утопление**

Утопления происходят по причине купания в запрещённых местах, ныряния на глубину или неумения ребёнка плавать.

Для предупреждения утопления необходимо:

- не оставлять ребёнка без присмотра вблизи водоёма;
- разрешать купаться только в специально отведённых для этого местах;
- обеспечить ребёнка защитными средствами, в случае если он не умеет плавать;
- напоминать ребёнку правила поведения на воде перед каждым посещением водоёма.

### **3.6. 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 надёжно поддерживать голеностопный сустав; научить ребёнка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава;
- научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами, пригласите опытного роллера; приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем. Требуйте их использования ребёнком. Это предупредит основные травмы;
- научить ребёнка правильно падать: вперёд на колени, а затем на руки; запретить кататься вблизи проезжей части;
- научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательными.

### **3.7. 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 правила дорожного движения САМИМ, а также научить соблюдать их ребёнка;
- научить ребёнка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешённый сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств).

Самая опасная машина — стоящая: ребёнок считает, что если опасности не видно, значит, её нет, но, выходя из-за стоящей машины на проезжую часть, попадает под колёса другой машины (63 ребёнка из 100 попавших в дорожное происшествие оказались в такой ситуации);

- использовать при перевозке ребёнка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;

— научить ребёнка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Серьёзный 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 отведённых местах;

— соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдать правила 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 — это средство спасения жизни и здоровья ребёнка!