**Профилактика детского травматизма в зимний период**



**Консультация для родителей**

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

Врачи-травматологи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

**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.

**Лыжи и коньки** - непростые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели. К врачу-травматологу попадают, в основном, дети ничему не обученные и ничего не умеющие.

Родителям важно не только обучить ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках, санках, но и не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта.

**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 слепленный 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 зеленый сигнал светофора;
* 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. Основной источник 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!**

# **Как одеть ребенка в детский сад: собираем детей в садик.**

Собирая ребенка в детский сад, надо одевать его в соответствии с возрастом и временем года. От возраста зависит то, насколько хорошо он сможет сам управляться с одежками-застежками, а от времени года – непосредственно сама одежда, Кроме того, в большинстве современных дошкольных учреждений существует правило, в соответствии с которым для нахождения в группе требуется отдельная одежда, в которую необходимо переодеть малыша по приходу в садик и снять ее перед уходом.  
Желательно, чтобы такие вещи были изготовлены из натуральных тканей. Особенно это важно для нательной одежды и комплекта для дневного сна.  
При выборе детских вещей для посещения садика зимой и в межсезонье особое внимание следует уделить одежде для прогулок. Самым правильным решением в данном случае будет комбинезон, соответствующий сезону. Он легко одевается, быстро застегивается и избавляет от необходимости надевать теплые штанишки.  
Выбирая головной убор для холодного времени года, лучше отдать предпочтение шапке-шлему, которая не сползает, не падает и надежно защищает голову и шею, заменяя шарф.  
Кроме того, поздней осенью, зимой и ранней весной очень важно не только «утеплить» малыша, но и не дать ему перегреться. Оптимальным вариантом здесь будет термобелье. Оно поддерживает температуру тела, прекрасно выводит влагу, не вызывает аллергии, приятно на ощупь.  
Зимняя одежда для детского сада должна обладать еще одним важным качеством – простотой в одевании. Воспитателю сложно проследить, правильно ли оделись 30 детишек из его группы. Но если на них будет простая одежда без шнуровок, ремешков и сложных застежек, то эта процедура пройдет намного быстрее.  
Следует отдельно отметить, что одежда для прогулок в зимнее время должна быть не слишком жаркой. Ведь в сильный мороз прогулки запрещены санитарными нормами, а при благоприятной погоде дети на площадке будут бегать и постоянно двигаться. Поэтому чрезмерно одетому ребенку будет жарко.  
Еще один совет: старайтесь, чтобы на ребенке было не слишком много вещей. Полный набор одежды должен состоять не более чем из 8 предметов, включая варежки. Большое количество разных кофточек, свитеров и футболок значительно усложнит процесс одевания-раздевания.  
  
И последнее. Покупайте одежду для ребенка в соответствии с его размером и климатом вашей местности. Не следует приобретать малышу куртку «на вырост», в надежде, что ее хватит на несколько сезонов. Огромная куртка на маленьком человеке не только выглядит некрасиво, но и ограничивает его движения, и плохо сохраняет тепло.  
Правильно подобранная и плотно облегающая одежда согревает намного лучше той, которая свободно висит и оттопыривается. То же самое можно сказать про обувь. Слишком свободная обувь отрицательно сказывается на формирующейся стопе ребенка. Ортопеды категорически запрещают носить обувь, которая мала или велика ребенку.  
Таким образом, собирая малыша в детский сад, вы должны выбрать такую одежду, которая будет легко надеваться и сниматься и в которой малыш будет чувствовать себя удобно и комфортно.