**Траўматызм прадстаўляе сур’ёзную пагрозу для здароўя і жыцця дарослых і дзяцей. Штогод мільёны людзей на планеце атрымліваюць траўмы, становяцца інвалідамі, пазбаўляюцца жыцця.**

**Што такое траўматызм?**

**Траўматызм – сукупнасць траўм, атрыманых пры пэўных абставінах у аднолькавых груп насельніцтва за вызначаны прамежак часу (месяц, квартал, год і г.д.). Асаблівую трывогу выклікае дзіцячы траўматызм.** Траўмы ў дзяцей нярэдка прыводзяць да цяжкіх наступстваў, што можа адлюстравацца на стане здароўя і працаздольнасці ў будучым.

У агульнай структуры дзіцячага траўматызму траўмы, атрыманыя ў школе, складаюць даволі высокую ўдзельную вагу (не менш 15-20%). Аналіз паказвае, што ў большасці выпадкаў школьнікі траўміруюцца ў выніку:



**парушэння дысцыпліны, неасцярожнасці;**

**на ўроках фізічнай культуры і здароўя;**

**па прычыне парушэння правіл паводзін у спартыўнай зале ці спартыўнай пляцоўцы;**

**у выніку бескантрольнасці з боку настаўніка фізічнай культуры і здароўя на яго ўроках ці педагогаў і абслугоўваючага персаналу на перапынках;**

**у выпадку няспраўнасці спартыўных збудаванняў ў спартыўных залах або на тэрыторыі школы.**

Для правільнага прадстаўлення аб школьным траўматызме і яго прафілактыцы неабходна ўлічваць тры перыяды ў жыцці школьніка: малодшы школьны ўзрост (7-10 год), сярэдні (11-14) і старэйшы (14-17). Ва ўказаных ўзроставых групах дзеці адрозніваюцца асаблівасцямі фізічнага і псіхічнага развіцця.

**Школьнікі малодшай узроставай групы толькі што атрымалі самастойнасць і вызвалены ад пастаяннай апекі дарослых. Для іх характэрна павышаная ўзбуджанасць, імпульсіўнасць і эмацыянальнасць. Сваю актыўнасць дзеці выкарыстоўваюць для гульняў, неабдуманых учынкаў. Прывядзем прыклад. У час перапынку Саша бег па калідоры, Алег паставіў нагу, і Саша ўпаў, ударыўшыся галавой аб радыятар. Вынік: рана, сатрасенне галаўнога мозгу і трохтыднёвае знаходжанне ў бальніцы.**

Небяспека чакае дзяцей пры гульні з вострымі прадметамі. Не сакрэт, некаторыя дзеці выясняюць адносіны з дапамогай “фехтавання” рознымі прадметамі (ручкі, палкі, пеналы і т.п.), іншыя любяць «страляць» з дапамогай самадзельных гумак, прымацаваных да пальцаў. Такая “зброя” нярэдка прыводзіць да ранення вачэй, у выніку – поўная ці частковая страта зроку.

Найбольшую небяспеку захоўваюць у сабе гульні на вышыні: лазанне па стрэхах, дрэвах, платах. Тут можа падвесці любы выпадак: зламаецца галінка, саслізнецца нага, зачэпіцца пінжак за плот. Вынік сумны – цяжкае сатрасенне галаўнога мозгу, пераломы рук і ног. Дзевяцігадовы Міша вырашыў на перапынку паказаць аднакласнікам, як трэба “пакараць” вяршыню дрэва, зваліўся і атрымаў пералом прадплечча. Трэццякласнік Ігар вырашыў паглядзець, што робіцца за школьным плотам, не ўтрымаўся, зваліўся і паламаў нагу.



**У дзяцей 11-14 год** пачынаецца своеасаблівы і важны перыяд у развіцці, г. зн. пераход ад дзіцячага ўзросту да юнацкага. Інтэнсіўна працякаюць працэсы росту і развіцця. **У іх выпрацоўваецца характар, унутраная свабода, валявыя якасці. Дзеці здольны лепш усвойваць, абагульняць і мысліць нестандартна. Найбольшае развіццё гэтых якасцей дасягаецца ва ўзросце 15-17 год.**

Аднак, ужо ў гэтым узросце падлеткі часам пераацэньваюць свае магчымасці. Ім здаецца, што яны пераўзышлі вопыт дарослых, усё спазналі. Паяўляецца павышаная цікавасць да гераізму, мужнасці. У гэтым узросце ў некаторых з’яўляецца жаданне майстраваць зброю – самапалы. Гэта вельмі небяспечны занятак, які нярэдка прыводзіць да цяжкіх траўмаў і нават трагічных наступстваў.

**Частата траўм, якія здарыліся на ўроках фізічнай культуры і здароўя, складае не менш 15-20%** ад усіх пашкоджанняў, атрыманых у школе. У большасці пацярпелых назіраюцца пераломы, удары, расцяжэнне звязак.

Аналіз школьнага траўматызму паказвае, што больш за ўсё траўмы адбываюцца на занятках лёгкай атлетыкай. Другое месца займаюць пашкоджанні, атрыманыя ў час гімнастычных практыкаванняў на спартыўных снарадах. На трэцім месцы – спартыўныя гульні з мячом (футбол, баскетбол, валейбол). Як правіла, найбольшыя траўмы атрымліваюць у школах хлопчыкі.

**Меры прафілактыкі і абароны**

Найбольш дзейснымі мерамі па папярджванні школьнага траўматызму з’яўляюцца:

**Павышаная ўвага ўсяго педагагічнага калектыву, бацькоўскага камітэту за паводзінамі дзяцей на перапынках не толькі ў памяшканні, але і ў двары школы.**

**Павышэнне адказнасці настаўніка фізічнай культуры і здароўя за забеспячэнне бяспекі дзяцей на занятках і недапушчэнне траўматызму.**

**Падрыхтоўка да заняткаў залаў, спартыўных пляцовак, снарадаў і матаў, недапушчэнне сутыкненняў у час заняткаў.**

**Дапускаць дзяцей да заняткаў на спартыўных снарадах і гульнях толькі пасля добрай агульнафізічнай размінкі.**

**Выконваць правілы страхоўкі пры практыкаваннях, звязаных з рызыкай падзення.**

**Адмяняць заняткі па фізічнай культуры ў выпадку адсутнасці настаўніка, не падмяняць яго выпадковымі людзьмі.**

**Вучням строга захоўваць школьную дысцыпліну,** пазбягаць небяспечных сітуацый, фізічнай грубасці да сваіх аднагодкаў і неабаснаванай рызыкі. Вучыцца прагназіраваць і прадбачыць магчымыя наступствы ў той ці іншай сітуацыі.

Дарослым неабходна заўсёды памятаць, што пазбегнуць траўм у дзяцей школьнага ўзросту можна пры ўмове павышэння адказнасці школы за бяспеку дзяцей, захавання мер бяспекі, пабудовы праграмы заняткаў з такім разлікам, каб дзеці не былі прадастаўлены самі сабе, а знаходзіліся пад пастаянным кантролем настаўніка.

**Работа па прафілактыцы дзіцячага траўматызму павінна весціся па трох асноўных накірунках:**

1. Стварэнне траўмабяспечнага асяроддзя, у якім прабываюць дзеці;

2. Выпрацоўка ў дзяцей бяспечных паводзін у розных жыццёвых сітуацыях;

3. Закаліванне і фізічнае развіццё дзяцей, накіраванае на ўмацаванне костна-мышачнай сістэмы і выпрацоўку каардынацыі рухаў.

Работу па прафілактыцы траўматызму неабходна праводзіць дыферэнцыравана, у залежнасці ад узросту вучняў.

           Планаваць работу неабходна асобна для вучняў малодшых, сярэдніх і старэйшых класаў. Настаўнікам фізічнай культуры і здароўя, працоўнага навучання неабходна ўключаць элементы навучання бяспечных паводзін у праграмны матэрыял. Планаванню работы дапамагае строгі ўлік траўм, які ўзнік у дзяцей на тэрыторыі школы і па-за ёй. Аналіз гэтых выпадкаў абмяркоўваецца ў педагагічным калектыве.

         Ніякай рэальнай карысці не будзе ад бясконцых напамінанняў “будзь асцярожны”, “рабі акуратна”. Неабходна канкрэтна тлумачыць, што трэба рабіць і чаго рабіць нельга. Неабходна навучыць паслядоўна выконваць шэраг дзеянняў, тлумачачы, чаму неабходна рабіць менавіта так. Дзеянне, якое дарослымі выконваецца аўтаматычна, дзіцяці неабходна тлумачыць дэтальна.

              Калі дзіця ўпершыню адпраўляецца ў школу, неабходна паказаць яму найбольш кароткі і небяспечны шлях, навучыўшы правілам пераходу праз дарогу. Аднак нярэдка можна бачыць, як дарослыя самі падаюць дзецям прыклад няправільных паводзін на праезджай частцы вуліцы. У гэтым выпадку ніякія далейшыя настаўленні быць асцярожнымі не будуць мець поспеху..

          Бывае карысна расказаць школьніку аб няшчасных выпадках, якія здарыліся з іншымі дзецьмі. Каб гэты аповед запомніўся дзіцяці і прынёс рэальную карысць выхаванню навыкаў правільных паводзін, неабходна прадаставіць яму магчымасць самому разабрацца ў прычынах няшчасця. Дзіця павінна зразумець, як можна было б у дадзенай сітуацыі пазбегнуць небяспекі. Менавіта такі падыход упэўніць яго ў тым, што небяспекі можна пазбегнуць.

Удары могуць быць следствам не толькі недысцыплінаванасці, але і нялоўкасці. Дзіцяці неабходна быць фізічна развітым, такія дзеці радзей падаюць, больш лоўкія, больш упэўнена выконваюць работу па дому. Лоўкасць, уменне арыентавацца ў абставінах прывіваюць дзіцяці сістэматычныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі, спортам. Урокаў фізічнай культуры і здароўя недастаткова, неабходна заахвочваць жаданне дзяцей займацца ў спартыўных секцыях. Такія заняткі не толькі фізічна развіваюць, але і дысцыплініруюць дзяцей, з’яўляюцца добрай разрадкай энергіі.

**Бацькі не павінны раўнадушна праходзіць міма небяспечных гульняў дзяцей, іх абавязак папярэдзіць бяду, нават калі яна пагражае чужому дзіцяці**

**Дзіцячы траўматызм у школе**

**Школьны траўматызм**

Давайце будзем дасканалы і пад тэрмінам «школьны траўматызм» станем разглядаць толькі тыя выпадкі, якія адбываюцца з дзіцём, які пераступіў парог школы.

На школьную траўму прыходзіцца каля 5% дзіцячага траўматызму. Мы не ўключаем сюды пашкоджанні, якія адбываюцца на ўроках фізічнай культуры і здароўя, адносячы іх да спартыўнай траўмы. .

       Выпадкі часцей за ўсё здараюцца на перапынках. З урокаў найбольш “небяспечныя” (пасля фізічнай культуры і здароўя) заняткі працоўным навучаннем, фізікай і хіміяй. Цікава, што дзеці, якія дапамагаюць дома бацькам па гаспадарцы, як правіла, больш акуратныя і ўважлівыя, пагэтаму ў іх радзей бываюць траўмы.

**Перапынак: траўматычная эпідэмія**

Сапраўдная “траўматычная эпідэмія” пачынаецца ў час перапынкаў. Гэта можна растлумачыць. Дзеці на працягу цэлай вучэбнай гадзіны павінны сядзець на адным месцы, пазбаўлены фізічнай актыўнасці. Да таго ж хваляванне перад магчымым апытаннем настаўніка. Перапынак – разрадка, неабходны дзіцяці.

Як паводзяць сябе дзеці на перапынках? Найбольш спакойныя дзяўчынкі. Салідна трымаюць сябе старшакласнікі: яны ўжо натрэніраваныя доўгімі гадамі школьнага жыцця. А малодшых хіба можна спыніць?

Ім неабходны рух. Калі дзяжурныя не даюць пабегаць па калідоры, дзеці без усялякай патрэбы імкнуцца дзясяткі разоў падняцца і спусціцца па лесвіцы.

Якія здарэнні адбываюцца на перапынках?

• Міша, 10 год, хутка ішоў па калідоры. Яму падставілі падножку. Ён упаў, ударыўся галавой аб батарэю. Дастаўлены ў бальніцу. Праляжаў 14 дзён.

•  Зіна, 12 год, ішла па лесвіцы. Хлопчык піхнуў яе ў спіну. Дыягназ: “Пералом абеіх касцей левай голені”. Праляжала 6 дзён. У школу змагла прыйсці праз 2 месяцы.

•  Марк, 8 год, адчуў востры боль у вобласці правага вока. У афтальмалагічнай бальніцы ўстаноўлены дыягназ: “Пашкоджанне правага вока”. Выдалены кавалачак скрэпкі, якім выстралілі з рагаткі. Зрок гэтым вокам у значнай ступені страчаны.

Пералічаныя выпадкі – гэта ў асноўным вынік недысцыплінаванасці ці хуліганства дзяцей. У сувязі з гэтым яшчэ раз хочацца напомніць аб выхаванні ў сям’і.

Правільна выхаванаму дзіцяці лягчэй прывыкнуць да школьнай абстаноўкі і падпарадкоўвацца ўсім школьным правілам і дысцыпліне.