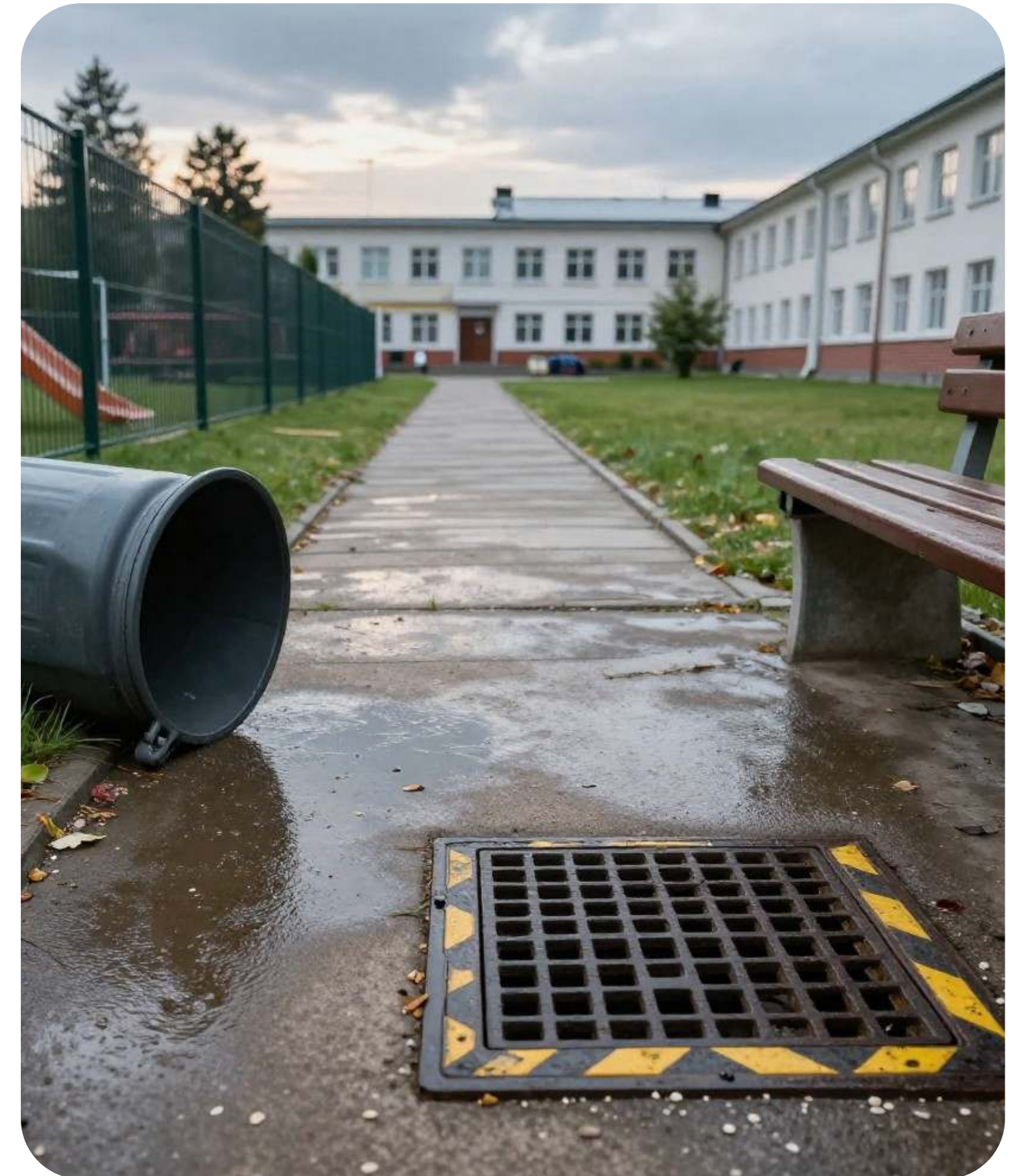




Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути его предотвращения

Почему подростки травмируются чаще и как снизить риск каждый день



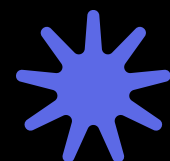
Почему травматизм особенно важен в 9 классе



В 9 классе подростки чаще бывают без постоянного контроля взрослых, больше двигаются по городу, занимаются спортом и принимают решения сами. Именно поэтому особенно важно понимать, где и почему возникают травмы.



Возрастные причины повышенного риска



В 14–17 лет организм быстро растёт, а координация и точность движений не всегда успевают за изменениями тела. Это повышает риск неловких движений, падений и ушибов.

01



После уроков, тренировок и домашних дел накапливается утомление. Когда подросток устал, ему труднее сосредоточиться, вовремя заметить опасность и правильно выполнить даже привычное действие.

02



В этом возрасте часто проявляются импульсивность и желание доказать самостоятельность. Спешка, рискованные шаги и отказ от осторожности делают травмы более вероятными.

03

Где травмы происходят чаще всего

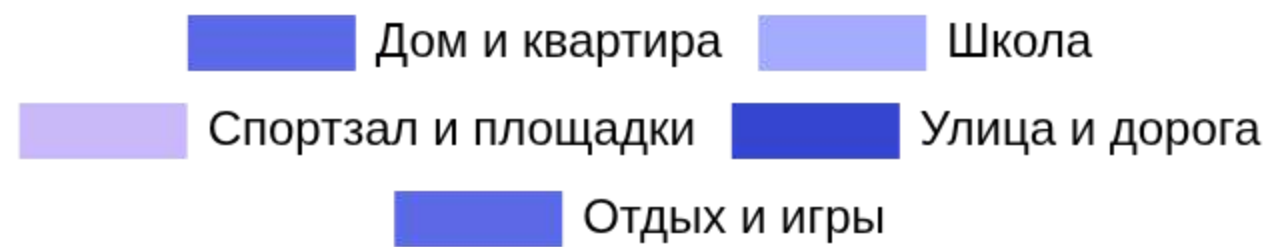
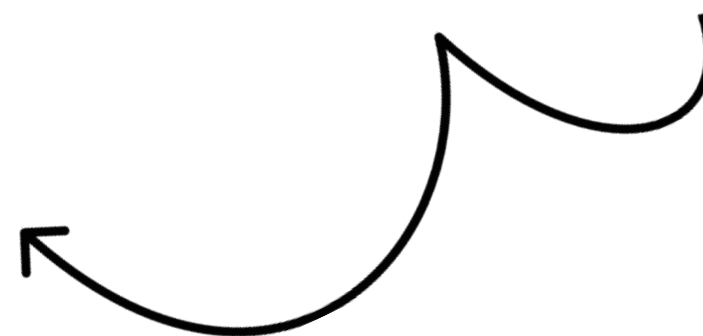


Диаграмма показывает, что опасность есть и дома, и в школе, и на улице, если подросток действует без внимания.

Наибольший риск связан с бытовой, спортивной и дорожной средой, где чаще всего нарушаются правила осторожности.

Учебное обобщение по теме подросткового травматизма; точные статистические значения не приводятся.



Бытовые травмы в повседневной жизни

- Дома подростки чаще получают порезы, ожоги, ушибы, ссадины и травмы при падении на лестнице или в коридоре. Причиной нередко становятся скользкий пол, беспорядок и спешка.
- Риск повышается при работе с ножами, ножницами, стеклом и горячими предметами без внимания к правилам безопасности. Даже обычные дела требуют аккуратности и одного действия за раз.



Спорт как полезная, но травмоопасная нагрузка

01

На уроках физкультуры и тренировках травмы часто связаны с недостаточной разминкой. Без подготовки мышцы и суставы хуже выдерживают нагрузку, поэтому возрастает риск растяжений и ушибов.

02

Неподходящая обувь, отсутствие защиты и ошибки в технике движения делают занятия опаснее. Особенно уязвимы кисти, колени и голеностоп, которые страдают при падениях и резких поворотах.

03

Травмы чаще возникают, когда подросток переоценивает силы, нарушает правила игры или продолжает выполнять упражнение слишком быстро. В спорте важны не только усилие, но и контроль.

Типичные травмы и их причины



Вид	Место	Причина	Профилактика
Падение	Дом, улица	Спешка	Убрать препятствия
Порез	Кухня	Невнимательность	Осторожно с острым
Ожог	Дом	Контакт с горячим	Не трогать без защиты
Растяжение	Спортзал	Нет разминки	Подготовка к нагрузке

Учебное обобщение по теме подросткового травматизма

Таблица показывает связь между видом травмы, местом, причиной и профилактикой.

Чаще всего травмы связаны не с случайностью, а с невнимательностью, спешкой и отсутствием элементарной защиты.

Дорожная среда и поведение подростков



01

Опасные ситуации возникают, когда подросток переходит дорогу в неположенном месте, идёт на красный свет или не смотрит по сторонам. Ошибка в этот момент может стоить очень дорого.

02

Телефон и наушники мешают вовремя заметить машину, велосипед или сигнал светофора. Особенно опасно, если человек торопится и думает не о дороге, а о переписке.

03

Сложнее всего на улице в темноте, при плохой видимости и в местах, где поток транспорта движется быстро. В таких условиях важны внимание, спокойный шаг и прогнозирование ситуации.

04

Езда на велосипеде без шлема и резкие движения на проезжей части увеличивают тяжесть последствий. Защитные средства и соблюдение правил помогают избежать серьёзных повреждений.

Как развивается травмоопасная ситуация

Схема показывает, как усталость, спешка и нарушение правил приводят к травме.

Психологические факторы риска



Желание быть как все

Подросток может повторять чужие поступки, даже если они опасны. Страх выделиться нередко заставляет соглашаться на риск, чтобы не потерять поддержку сверстников.



Страх выглядеть слабым

Иногда боль, усталость или дискомфорт игнорируются, потому что человек не хочет показаться неуверенным. Это приводит к продолжению тренировки или движения в небезопасном состоянии.



Стремление к соревнованию

Желание доказать, что ты сильнее, быстрее или смелее, толкает на необдуманные действия. В такой ситуации подросток чаще нарушает правила и недооценивает последствия.

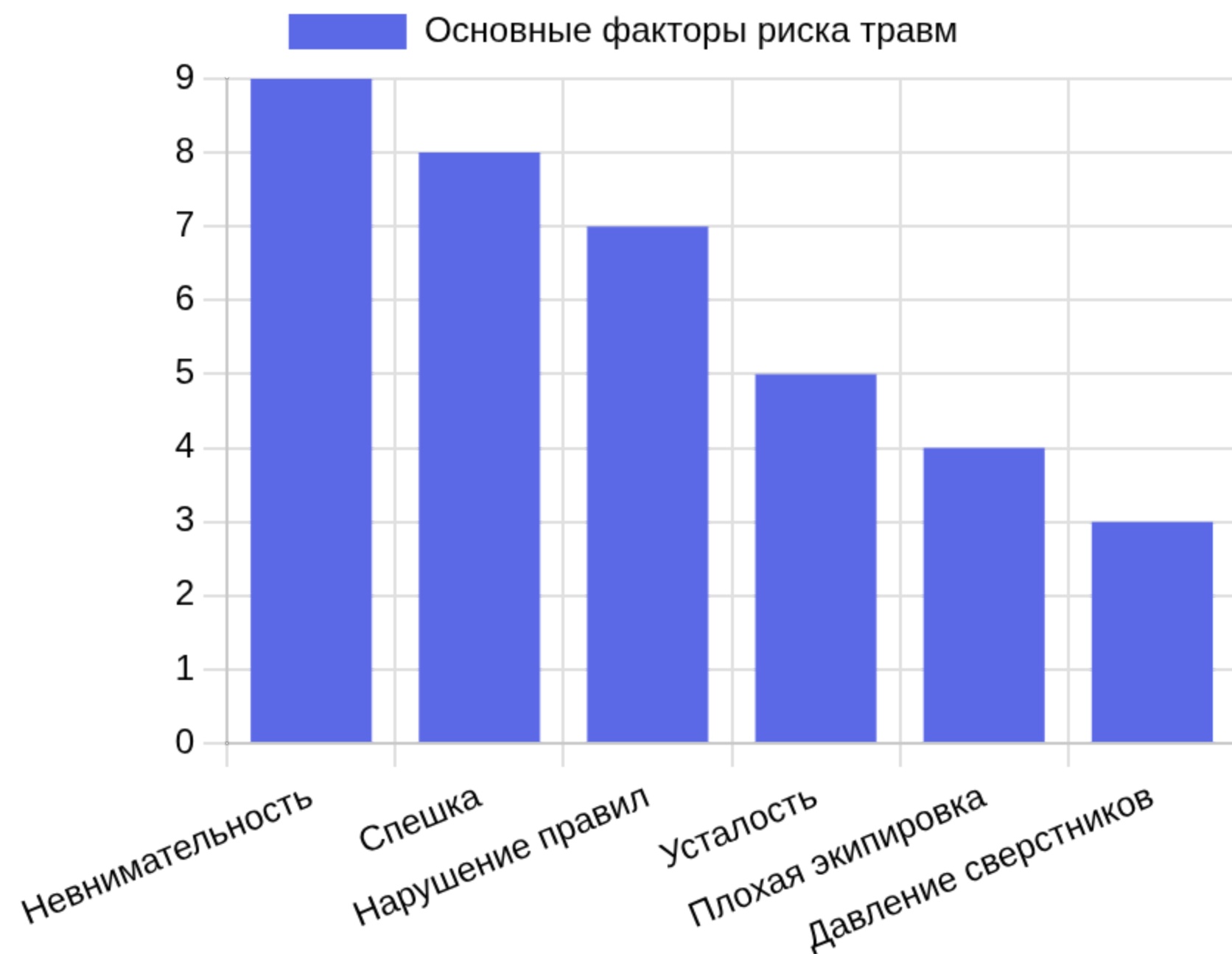


Излишняя уверенность

Когда кажется, что опасность под контролем, внимание снижается. Подросток может выбрать слишком сложное действие, хотя ему не хватает опыта, подготовки или осторожности.



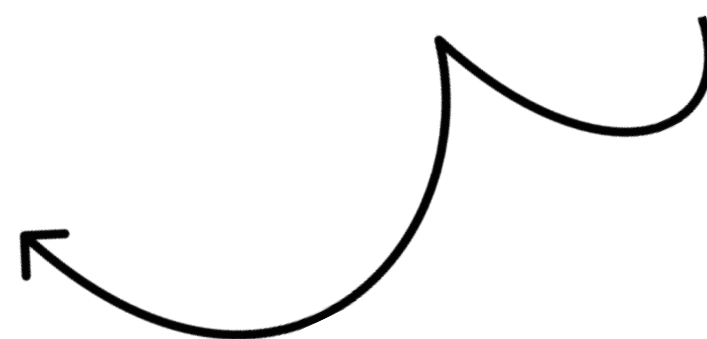
Что чаще всего приводит к травмам



На практике опасные ситуации часто начинаются с одного неверного решения, а затем быстро усиливаются другими ошибками.

Главные факторы — невнимательность и спешка. Если их убрать, риск травм заметно снижается даже в обычных ситуациях.

Условная схема факторов риска для учебной презентации.

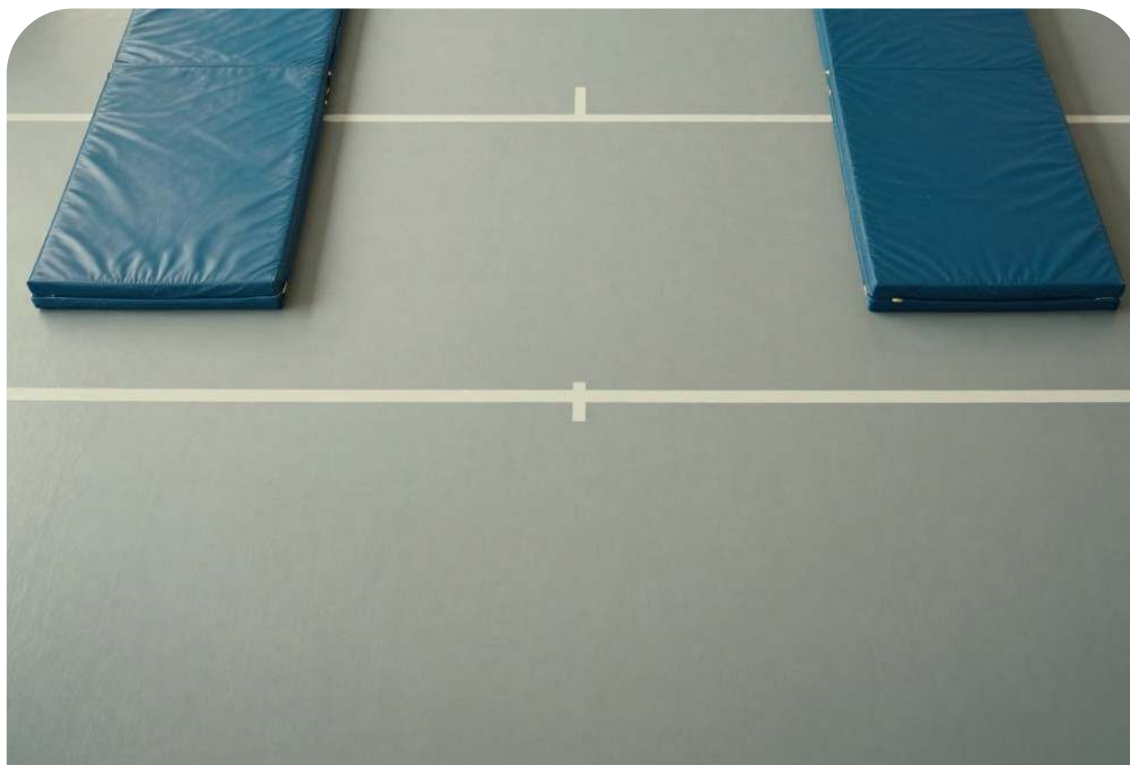


Безопасное школьное пространство



Коридор без спешки

На перемене ученики торопятся к лестнице, а у входа в класс остаются рюкзаки и открытые сумки. Когда проход свободен, движение становится спокойнее, а риск падений и столкновений заметно ниже.



Спортзал под контролем

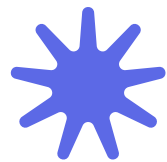
Перед уроком физкультуры учитель проверяет маты, снаряды и расстояние между местами для занятий. Исправный инвентарь и порядок в зале помогают избежать лишних ушибов, особенно во время прыжков и игр с мячом.



Кабинет, где легко сосредоточиться

В учебном кабинете пол сухой, провода убраны, а стулья стоят ровно. Такая обстановка помогает не отвлекаться на лишние опасности и спокойно переходить от урока к перемене.

Профилактика травм в разных местах



Место	Опасность	Профилактика
Дом	Падения	Убрать лишнее
Школа	Столкновения	Соблюдать порядок
Спорт	Растяжения	Разминка и защита
Дорога	Наезд	Переход по правилам

Таблица показывает, что меры безопасности зависят от конкретной ситуации и окружающей обстановки.

Во всех местах действует общий принцип: сначала убрать опасность, затем соблюдать правила и только потом действовать быстро.

Материалы школьного курса основ безопасности жизнедеятельности.



Личная защита и экипировка



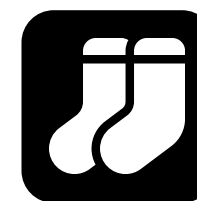
Шлем

Снижает риск тяжёлых травм головы при падении с велосипеда, самоката или роликов. Особенно важен там, где движение идёт быстро и ошибка случается неожиданно.



Наколенники и локотники

Защищают суставы от ушибов и ссадин при падениях на спортплощадке или во время катания. Они не мешают движениям и уменьшают последствия неудачного приземления.



Удобная обувь

Нескользящая обувь по размеру помогает устойчиво стоять, бегать и резко останавливаться. Это особенно важно на мокром полу, лестнице и спортивной площадке.



Одежда по размеру

Слишком свободная или тесная одежда мешает движениям, цепляется за предметы и отвлекает во время упражнений. Подходящий размер делает движения безопаснее и точнее.



Подготовка к нагрузке

Разминка, питьевой режим и исправный инвентарь уменьшают риск растяжений и перегрузки. Без подготовки даже простое упражнение может стать причиной травмы.

Как действовать, чтобы не получить травму

Последовательность безопасных действий для дома, школы, улицы и спорта.

Роль взрослых и школы в профилактике

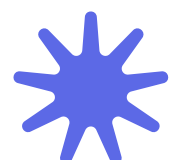
Учителя и тренеры заранее объясняют правила поведения, следят за тем, как выполняются упражнения, и вовремя останавливают действия, если ученик устал, торопится или делает ошибку.

01

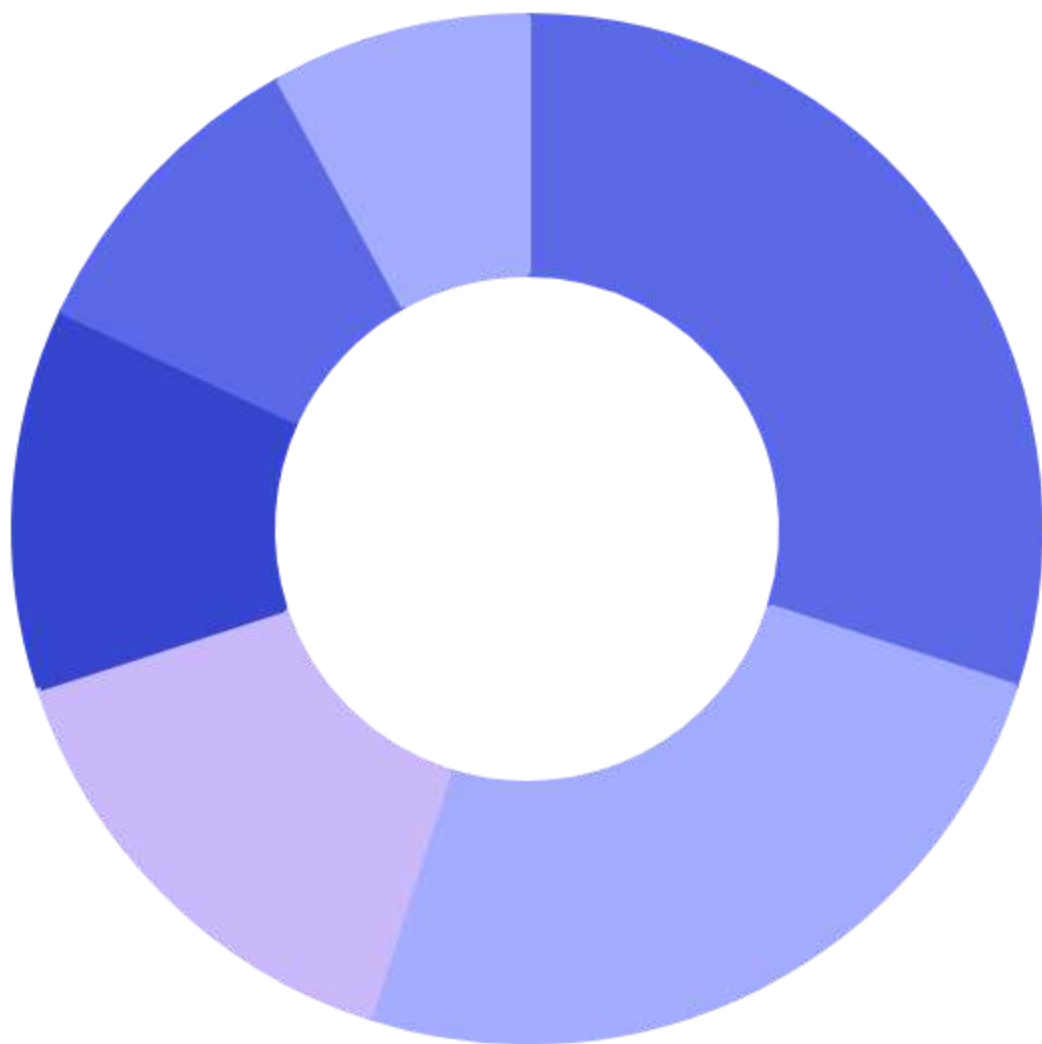
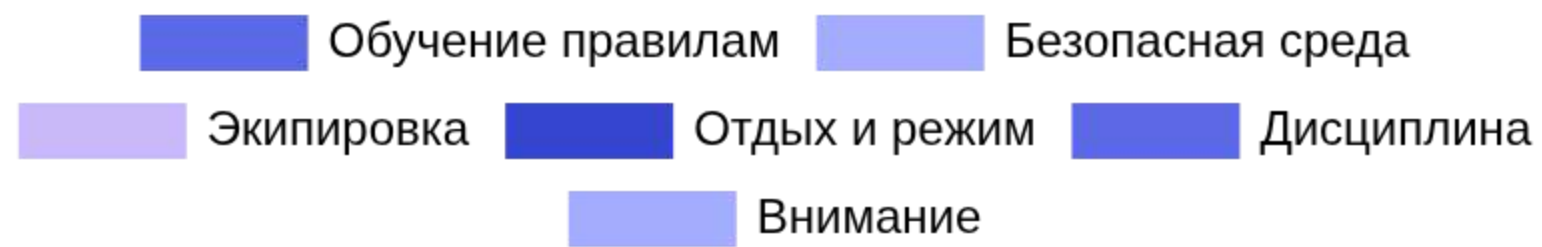
02

Родители помогают закреплять безопасные привычки дома: убирают лишние предметы, напоминают о внимательности и учат не скрывать боль, а сообщать о ней сразу.

Школа снижает риск травм через порядок в классах, чистые проходы, исправный инвентарь и регулярные разговоры о безопасности на переменах, уроках и спортивных занятиях.



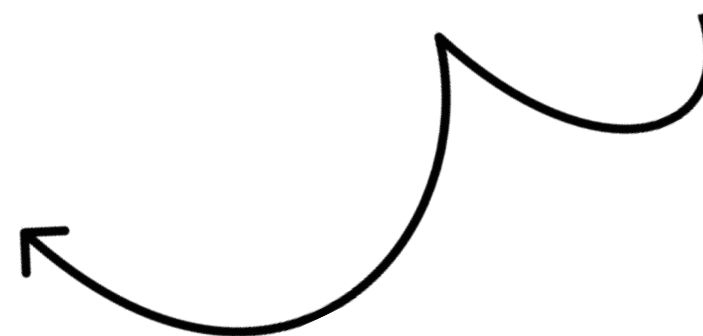
Что сильнее всего снижает травматизм



Эффект усиливается, когда правила повторяются дома, в школе и на тренировках без исключений.

Больше всего помогают обучение и устранение опасных условий. Остальные меры важны, но дают лучший результат только вместе.

Условная схема приоритетов профилактики для учебной презентации.



Первая помощь при травме

1. Сразу остановиться

Прекратить движение или тренировку, чтобы не усилить повреждение. Не продолжать игру, если боль сильная или движение стало затруднённым.

2. Позвать взрослого

Сообщить учителю, тренеру, родителю или другому взрослому. При необходимости нужно вызвать медицинскую помощь и не оставлять пострадавшего одного.

3. Обеспечить покой и помощь

При порезе — остановить кровотечение и наложить чистую повязку, при ушибе или растяжении — обеспечить покой и не нагружать травмированное место.

Полезные привычки, которые работают каждый день



01

Безопасность в движении

Застёгнутый шлем, аккуратный переход дороги и привычка смотреть по сторонам помогают избежать многих опасных ситуаций. Такие действия становятся автоматическими, если выполнять их каждый день.

02

Порядок и внимание вокруг

Порядок на рабочем месте, разминка перед спортом и осторожность рядом с острыми или горячими предметами снижают риск травм дома и в школе. Повторение превращает осторожность в устойчивый навык.

Травмам можно помешать



Если подросток не спешит, соблюдает правила, пользуется защитой и прислушивается к взрослым, риск травм заметно снижается. Безопасное поведение можно научиться выбирать каждый день.

