



Профилактика травм у подростков: основы личной безопасности

Как избежать травм в школе, дома, на улице и в спорте?

Почему травматизм особенно важен в 9 классе

В 9 классе нагрузка растёт, а самостоятельности становится больше: дорога, спорт, экзамены и усталость повышают риск ошибок. Поэтому важно знать, как распознавать опасные ситуации и действовать безопасно каждый день.



Основные места, где подростки получают травмы

Улица и дорога Физкультура и секции
Школьные коридоры и лестницы Дом и быт



Разные ситуации требуют разных правил: от дорожной внимательности до аккуратности в помещении и на тренировке.

Больше всего травм связано с движением и физической активностью, значит, именно там профилактика особенно важна.

Схема по материалам школьных правил безопасности и основ ОБЗР; точная статистика в исходных данных не приводится.

Главные причины травм в подростковом возрасте

1

Спешка и невнимательность чаще всего приводят к ошибкам в движении: неправильный шаг, столкновение или падение могут случиться даже на небольшой скорости.

2

Риск возрастает, когда подросток пытается повторить опасный трюк, идёт по скользкой поверхности или выбирает неподходящую обувь для улицы и спорта.

3

Телефон в руках и наушники снижают внимание: человек поздно замечает препятствия, транспорт, ступеньки, других людей и меняет траекторию слишком резко.

4

Травма нередко возникает не из-за сильного удара, а из-за потери равновесия, неудачного приземления или столкновения в тесном месте.

Разминка перед физической нагрузкой



Разминка 7–10 минут помогает телу плавно перейти к работе: суставы становятся подвижнее, мышцы лучше реагируют на движение, а риск растяжений и ушибов заметно снижается.



Полезны ходьба, лёгкий бег, вращения суставов, наклоны, приседания, прыжки на месте и упражнения на координацию — особенно перед уроком физкультуры или тренировкой.



Одежда, обувь и защитная экипировка



Удобная обувь

Обувь с нескользящей подошвой помогает устойчиво двигаться по гладкому полу, асфальту и спортивной площадке, уменьшая риск падений и резких скольжений.



Безопасная одежда

Одежда не должна стеснять движений или иметь длинные свисающие детали: они могут зацепиться за поручни, снаряды, велосипед или другие предметы.



Защита при движении

Для велосипеда, самоката, роликов и похожих средств нужны шлем, налокотники и наколенники: они снижают тяжесть последствий при падении.



Мелкие детали, которые важны

Развязанные шнурки, длинные шарфы и свободные ремни создают лишнюю опасность, поэтому перед выходом стоит проверить внешний вид и экипировку.

Ситуации риска и меры профилактики

Краткая таблица помогает связать опасную ситуацию с возможной травмой и правильным действием.

Одинаковая внимательность не подходит для всех мест: в каждой ситуации нужен свой простой набор безопасных действий.

Школьные правила безопасности и материалы по основам здоровья и ОБЗР.

Ситуация	Травма	Профилактика
Дорога в школу	Падение, столкновение	Переходить в разрешённом месте, не отвлекаться
Спортзал	Ушиб, растяжение, вывих	Разминка и дистанция
Лестница	Падение, ушибы	Спокойный спуск, держаться за перила
Дом	Порез, ожог	Порядок на кухне, осторожность с горячим

Безопасность на улице и по дороге

1

Переходить дорогу нужно только по пешеходному переходу и на зелёный сигнал светофора. Нельзя выбегать между машинами, идти по краю проезжей части или играть рядом с дорогой.

2

В сумерках и зимой заметность повышают светоотражающие элементы на куртке, рюкзаке и одежде. Они помогают водителям раньше увидеть пешехода и вовремя снизить скорость.

3

Во время перехода через дорогу телефон, музыка в наушниках и разговоры отвлекают внимание. Лучше заранее остановиться, осмотреться и только потом идти.

Правила безопасности на физкультуре и тренировках

1

На занятии важно слушать учителя или тренера, выполнять команды без споров и соблюдать дистанцию, чтобы не столкнуться с другими участниками.

2

Нельзя сразу делать сложные элементы без подготовки или повторять опасные действия за кем-то: это часто заканчивается падением, растяжением или вывихом.

3

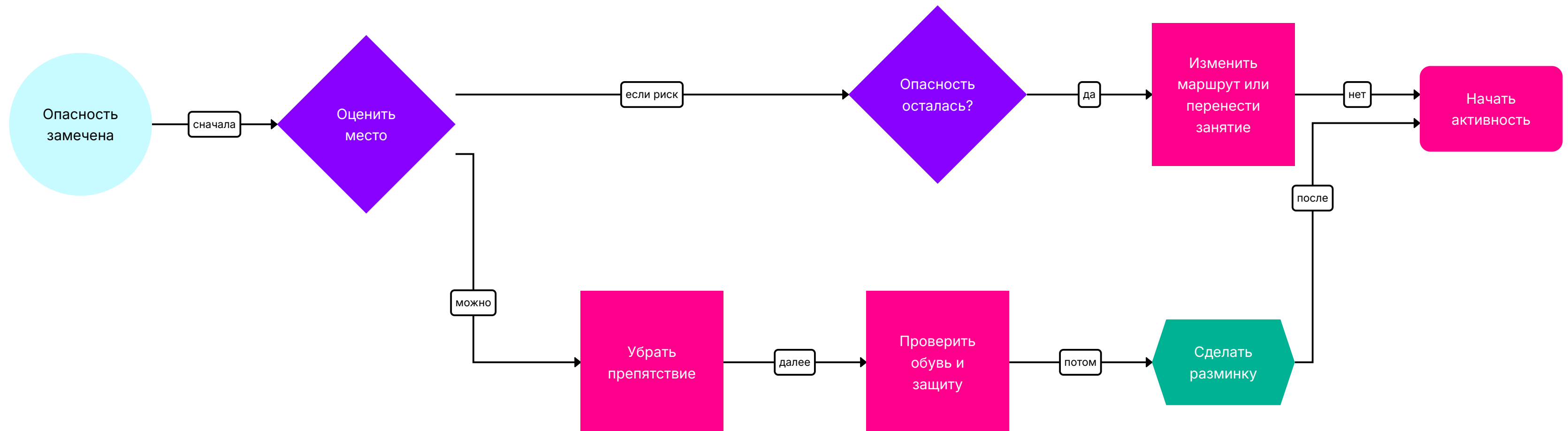
Если появились боль, головокружение, одышка, тошнота или резкая слабость, нужно немедленно остановиться и сообщить взрослому.

4

Соревнование не должно быть важнее здоровья: безопасное выполнение задания всегда важнее быстрого результата или желания выглядеть смелым.

Как снизить риск травмы до начала действия

Последовательность основана на школьных правилах безопасности и логике профилактики травм.



Домашние и бытовые опасности



Кухня под контролем

На кухне чаще всего мешают горячая посуда, ножи и скользкий пол. Порядок на столе, аккуратное обращение с приборами и внимательность рядом с плитой снижают риск порезов, ожогов и падений.



Коридор без препятствий

В коридоре и комнате травмы возникают из-за разбросанных вещей, проводов и узких проходов. Если убрать лишние предметы, риск споткнуться, удариться или упасть заметно уменьшается.



Ванная и мокрые поверхности

В ванной опасность создают вода на полу и спешка. Нескользящая обувь, закрытые двери, сухой пол и осторожность при выходе из душа помогают избежать ушибов и сильных падений.



Осторожность на лестнице

Лестница требует спокойного движения и опоры на перила. Нельзя бежать, смотреть в телефон или держать в руках слишком много вещей, иначе возрастает вероятность падения и ушибов.

Как отдых помогает избежать травм

После уроков — короткая пауза

После напряжённого дня школьник садится на скамейку, убирает рюкзак и несколько минут спокойно дышит. За это время внимание восстанавливается, движения становятся точнее, а риск споткнуться на лестнице или в коридоре заметно снижается.



Перерыв после тренировки

На спортивной площадке подросток заканчивает занятие, пьёт воду и отдыхает в тени. Короткое восстановление помогает мышцам расслабиться, а голове — снова ясно оценивать расстояние, темп и собственные силы перед следующей нагрузкой.



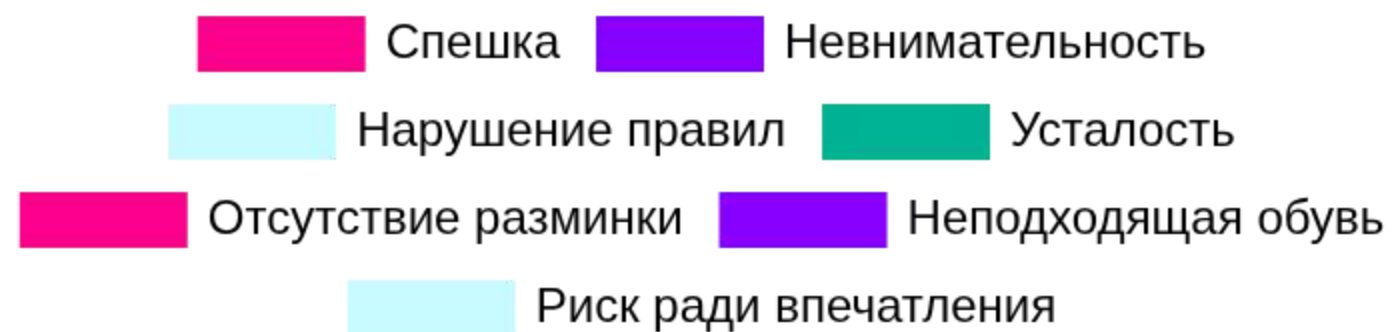
3

ОСНОВНЫХ УСЛОВИЯ ПОМОГАЮТ ПОДРОСТКУ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ:
регулярная еда, достаточное питьё и
восстановление сил.

Когда эти привычки соблюдаются, снижается
слабость, лучше сохраняется концентрация и
координация движений.

Обобщение материалов школьного курса ОБЗР и основ
здорового образа жизни.

Что чаще всего приводит к травмам у подростков



На переменах, по дороге и на тренировках опасность часто возникает из-за обычных повседневных привычек, а не из-за редких экстремальных ситуаций.

Главные причины связаны с поведением, а значит, их можно предупреждать внимательностью, дисциплиной и подготовкой к нагрузке.

Иллюстративная схема по материалам ОБЗР; не является статистикой.

Роль класса, друзей и школьной среды в профилактике травм

Во время перемены и урока

Одноклассники напоминают о дистанции, защите и спокойном поведении. Поддержка группы помогает не поддаваться на рискованные действия ради внимания и сохранять порядок.

До занятия

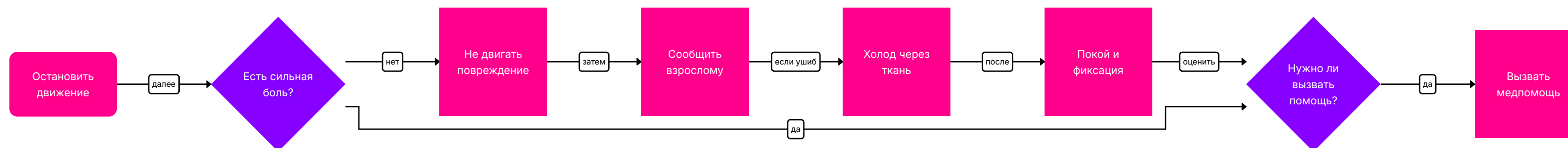
Класс заранее замечает скользкий участок, лишние предметы или опасный инвентарь и сообщает об этом учителю. Так риск столкновений и падений снижается ещё до начала активности.

После инцидента

Если кто-то ушибся или упал, окружающие не мешают, а быстро зовут взрослого и освобождают место. Организованная реакция класса ускоряет помощь и предотвращает новые травмы.

Первая помощь при получении травмы

Последовательность действий по школьным правилам безопасности и материалам ОБЗР.



Признаки, при которых нужна срочная помощь

1

Срочно звоните взрослому, если после падения появилась сильная боль, заметная деформация, невозможность наступить на ногу или пошевелить рукой. Такие признаки могут указывать на серьёзное повреждение.

2

Особого внимания требуют кровотечения, потеря сознания, повторная тошнота или рвота после удара головой. В этой ситуации нельзя продолжать движение или ждать, что состояние само пройдёт.

3

Нарастающий отёк, онемение, ухудшение самочувствия и резкая слабость тоже опасны. Чем быстрее будет организована помощь, тем ниже риск осложнений и лишних последствий.

Чек-лист безопасности перед активностью

Короткая проверка перед началом помогает заметить опасность заранее и уменьшить вероятность травмы.

Если хотя бы один пункт не выполнен, нагрузку лучше отложить или подготовиться ещё раз.

Школьные правила безопасности и материалы по ОБЗР.

Проверка	Состояние
Разминка	выполнена
Обувь	завязана
Защита	на месте
Вода	рядом
Пространство	свободно
Инвентарь	исправен

Личная ответственность за собственную безопасность



Не спешить и смотреть вокруг

Спокойный шаг, внимательность на переменах и по дороге помогают заметить препятствие, вовремя остановиться и избежать столкновения, падения или неудачного движения.



Пользоваться защитой и правилами

Шлем, наколенники, безопасная обувь и соблюдение инструкций уменьшают риск травм. Даже простая привычка проверить снаряжение перед действием делает поведение заметно надёжнее.



Сразу сообщать о плохом самочувствии

Если появилась боль, слабость или головокружение, нужно сразу сказать взрослому и прекратить активность. Самоконтроль помогает вовремя остановиться и не превратить лёгкое повреждение в серьёзное.

Травмы можно предупредить каждый день

Безопасность складывается из привычек: внимательности, подготовки, отдыха и защиты. Если соблюдать правила дома, в школе, на улице и во время спорта, риск травм заметно снижается.

