**Прафілактыка дзіцячага траўматызму зімой**

Дзеці паводзяць сябе вельмі актыўна і зімой, і летам. Аднак менавіта ў зімовы перыяд значна ўзрастае колькасць траўмаў, асабліва ў перыяд канікул, калі дзеці больш размяшчаюць вольным часам, часцей знаходзяцца на вуліцы і застаюцца без нагляду дарослых.

***Калі вы вырашылі даверыць дзіцяці самастойна спусціцца з горкі на санках, раскажыце яму, што:***

• спускацца варта толькі з роўных, спадзістых горак, без трамплінаў, купін, дрэў або кустоў на шляху;

• перад спускам трэба праверыць, ці вольная траса, ці не збіраюцца яе перасякаць з іншага схілу;

• на сані садзяцца толькі верхам, трымаючыся за вяровачку. Ногі не ставяць на палазы, трымаюць з бакоў напаўсагнутымі;

• каб павярнуць на хаду, дастаткова спусціць нагу на снег з таго боку, у якую хочаш павярнуць сані;

• каб затармазіць, трэба апусціць на снег ногі і рэзка падняць перадок санак;
• навучыце яго падаць: у момант падзення ён павінен умець групавацца, збірацца ў камячок, так, каб удар прыходзіўся на як мага большую плошчу.

Катэгарычна забароніце дзіцяці катацца з горак, якія выходзяць на праезную частку вуліцы або чыгуначнае палатно, і растлумачыце, наколькі гэта небяспечна для жыцця.

Каб пазбегнуць траўмаў і абмаражэнняў дарослым варта правільна падабраць зімовы абутак для дзяцей. Яна павінна быць зручнай, цёплай і галоўнае - з буйной рабрыстай падэшвай.

Яшчэ адна частая зімовая траўма - пашкоджанне вачэй. Моцна збіты і трапна запушчаны сняжок можа пазбавіць дзіцяці гледжання. Таму растлумачце дзіцяці, што падчас снежнага бою лепш знаходзіцца далей ад яго эпіцэнтра. А ў выпадку пападання сняжка ў вока, дзіця неабходна паказаць ўрачу-афтальмолагу.

***У зімовы перыяд, каб знізіць верагоднасць падзення, трэба выконваць некаторыя правілы:***

• у галалёдзіцу хадзіць трэба па-асабліваму - як бы крыху слізгаючы, нібы на маленькіх лыжах. Ісці пажадана як мага павольней на ледзь сагнутых у каленях нагах;

• вельмі важна не трымаць рукі ў кішэнях (з фіксаванымі рукамі ўзрастае верагоднасць не толькі падзення, але і пералому);

• паслізнуўшыся, трэба паспець згрупавацца, быць гатовым да падзення;

• лепш за ўсё падаць на бок, ні ў якім разе не варта прызямляцца на выпрастаныя рукі.

***Каб папярэдзіць узнікненне дарожна-транспартнага траўматызму, дзеці павінны ведаць і выконваць наступныя правілы, калі пераходзяць дарогу:***
• спыніцца на ўзбочыне;

• паглядзець у абодва бакі;

• перад тым як пераходзіць дарогу, пераканацца, што на дарозе няма машын або іншых транспартных сродкаў;

• ісці, але ні ў якім разе не бегчы;

• пераходзіць дарогу толькі ва ўстаноўленых месцах;

• на дарогу трэба выходзіць спакойна, засяроджана, упэўнена і так, каб кіроўца бачыў цябе;

• калі транспартны паток застаў на сярэдзіне дарогі, варта спыніцца і не панікаваць;

• маленькае дзіця пераводзіць праз дарогу трэба толькі за руку;

• дзецям нельга гуляць каля дарогі, асабліва з мячом.

У выпадку траўмы дарослыя павінны ўмець аказаць першую медыцынскую дапамогу дзіцяці. Пры ўзнікненні невялікіх удараў розных частак цела да выцятага месца трэба прыкласці на некаторы час (10-15 хвілін) холад (бутэлечку з лёдам, снегам, халоднай вадой), затым забяспечыць пацярпеламу месцы спакой. Пры лёгкіх ударах, ужываць холад, а затым ўбінтаваць месца пашкоджання. Ранкі, драпіны нельга прамываць, а лепш за ўсё апрацаваць ёдам скурную паверхню вакол яе.

Для ўмацавання касцей дзеці павінны ўжываць прадукты, якія ўтрымліваюць ёд, кальцый і вітамін Д. Асноўная крыніца ёду - морапрадукты, асабліва марская капуста, рыба. Кальцый змяшчаецца ў малацэ і малочных прадуктах, вітамін Д спрыяе лепшаму засваенню кальцыя і ўтворыцца пры ўздзеянні сонечнага святла на скуру. Ён паступае і з некаторымі прадуктамі харчавання: тоўстай рыбай, яйкамі, крупянымі стравамі. Акрамя таго, прадухіліць траўмы дапамогуць і фізічныя нагрузкі.

**Памятайце, лепшая прафілактыка зімовых траўмаў -**
**гэта асцярожнасць і прадбачлівасць!**