

Чтобы чувствовать себя хорошо, нужно заботиться о разных аспектах жизни, включая осознание возможных угроз здоровью. Важно понимать риски и вовремя предпринимать меры для профилактики болезней, таких как ВИЧ и гепатиты. Не меньшую важность имеют вредные привычки: алкоголь, наркотики и курение, которые могут негативно сказаться как на физическом состоянии организма, так и на различных сферах жизни.

В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена информационная встреча на базе филиала «Автобусный парк №3 г. Речица» ОАО «Гомельоблавтотранс». Специалисты рассказали о новых изменениях и полезной информации о ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитах, ОРИ, а также напомнили о важности профилактики различных зависимостей, таких как: наркомания, алкоголизм и никотиновая зависимость.



8 апреля 2025 года

Для хорошего самочувствия необходимо комплексно заботиться о здоровье, осознавая потенциальные угрозы. Важно знать о рисках заражения ВИЧ и гепатитом, принимая меры предосторожности. Также крайне важно избегать вредных привычек, таких как употребление алкоголя, наркотиков и курения, поскольку они разрушительно влияют на физическое и психическое здоровье, а также на различные аспекты жизни.

В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена информационная встреча на базе управления Полевых сейсморазведочных работ РУП ПО «Белоруснефть». Специалисты рассказали о новых изменениях и полезной информации о ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитах, ОРИ, а также напомнили о важности профилактики различных зависимостей, таких как: наркомания, алкоголизм и никотиновая зависимость.



8 апреля 2025 года

Здоровый образ жизни — это не просто модная тенденция, а залог хорошего самочувствия, успеха в учебе и жизни в целом. Для подростков и студентов это особенно важно, так как на этом этапе они формируют привычки, которые будут сопровождать их всю жизнь. Важно помнить, что здоровый образ жизни — это комплексный подход, включающий правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, полноценный сон и внимание к психоэмоциональному состоянию.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** на базе УО «Речицкий государственный педагогический колледж» психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена акция здоровья «Зожный стиль: начни сейчас», приуроченная к Всемирному дню здоровья, в ходе которой учащиеся активно размышляли о том, чтобы они хотели изменить в своем образе жизни*



10 апреля 2025 года

Вздоровый образ жизни крайне важен для детей - это фундамент их будущего здоровья, благополучия и успешного развития. В раннем возрасте закладываются привычки, которые во многом определяют дальнейшую жизнь человека. Поэтому важно, чтобы родители и педагоги осознавали свою роль в формировании здорового образа жизни у детей, создавая благоприятную среду и личным примером демонстрируя полезные привычки. Это поможет детям вырасти здоровыми, энергичными, устойчивыми к болезням и способными реализовать свой потенциал.

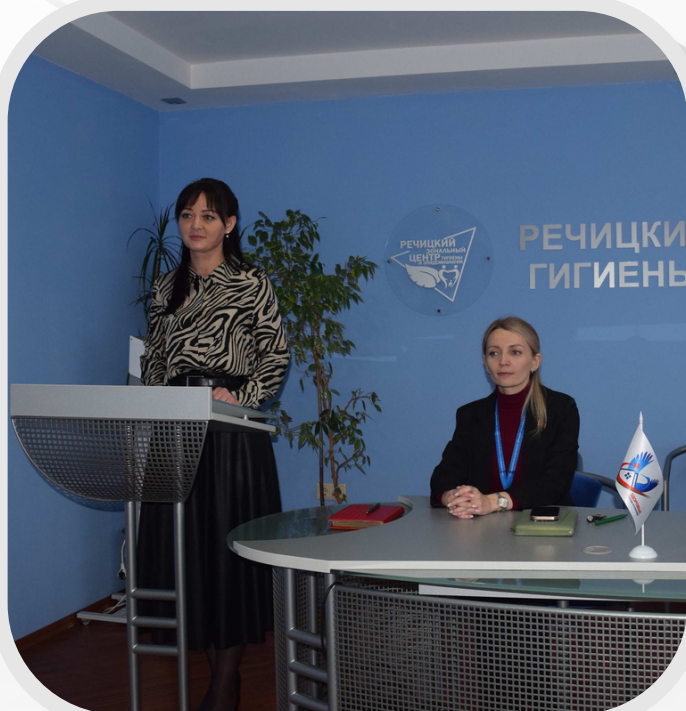
В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведено арт-занятие «Наш выбор - здоровый образ жизни» на базе ГУО «Детский сад №22 г. Речица».



10 апреля 2025 года

Профориентация имеет решающее значение для подростков, поскольку она помогает им разобраться в широком спектре профессий, определить свои таланты и увлечения, чтобы осознанно выбрать образовательный маршрут и будущую карьеру, которая принесет им удовольствие и чувство самореализации.

В рамках **профориентационной работы** специалистами ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» была проведена профориентационная встреча «Санитарная служба – особое место в системе здравоохранения» с учениками школ г. Речица и Речицкого района. Мероприятие было направлено на ознакомление выпускников с работой санитарной службы, её ключевой ролью в системе здравоохранения, а также возможностями для профессионального развития в данной сфере.



17 апреля 2025 года

Вопрос зависимости - это не только медицинская и социальная проблема. Это зеркало общества, в котором мы живем. Зависимость формируется постепенно: алкоголь становится спутником праздников, сигарета - символом «взрослости», наркотики - иллюзией выхода из тупика. Именно поэтому профилактика должна начинаться задолго до появления первых симптомов зависимости. Профилактика - это позиция каждого из нас, забота о себе, о других, о будущем.

В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена информационная встреча на базе ОАО «Речицкий текстиль». В ходе встречи специалист рассказала о таких зависимостях, как алкоголизм, наркомания и курение, а также о последствиях употребления.



18 апреля 2025 года

Каждый вдох дыма - это шаг к болезни. Это угарный газ вместо кислорода, это смолы вместо здоровья, это затянутая удавка на сосудах. Это капкан, из которого выбраться можно, но не без борьбы. Мы слишком часто забываем: здоровье - это не данность, это ответственность. Нам всем пора выдохнуть - по-настоящему. Глубоко. Свободно. Бед дыма.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный педагогический колледж» был проведён профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории УО «Речицкий государственный педагогический колледж».



18 апреля 2025 года

В чертогах собственного сознания, человек ежедневно ведет бой. Его оружие - логика. Его противник - тревога. И одно из самых коварных ее проявлений носит почти театральное название - катастрофизация. Это не болезнь, не диагноз, а скорее - кривое зеркало мышления. Опоздал на встречу- потеряешь работу. Не ответили в мессенджере - точно что-то случилось. Тревожный ум не ищет компромиссов: для него существует только худший сценарий.

В рамках реализации **профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена лекция - тренинг «Долой тревога» на базе ГУО «Средняя школа № 11 г. Речицы», в рамках которого ребята учились работать с тревожными мыслями.



Контроль артериального давления неразрывно связан с профилактикой болезни системы кровообращения. Высокое артериальное давление является одним из главных и наиболее значимых факторов риска развития широкого спектра сердечно-сосудистых заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, инсульт, сердечную недостаточность. Таким образом, снижение и поддержание нормального артериального давления – это основа профилактики этих заболеваний.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с помощником врача УЗ «Речицкая ЦРБ» проведена акция «Контролируем давление – продлеваем жизнь!» на базе почтового отделения ОПС г. Речица РУП «Белпочта».



26 апреля 2025 года

Когда-то сигарета была символом стиля, свободы и дерзости. Но за этим красивым фасадом скрывалась реальность, которая стала очевидной слишком поздно. Курение - это не гламур. Это зависимость, индустрия и трагедия, упакованные в тонкую бумагу и ароматизированный табак. Курение - это не про свободу. Это про потерю ее. А настоящий выбор - это быть свободным от дыма. И начать можно прямо сейчас.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный аграрный колледж» был проведён профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории УО «Речицкий государственный аграрный колледж».

