1 апреля 2026 года

Иногда самые разные вещи связаны сильнее, чем кажется. ВИЧ, вирусные гепатиты и зависимости - это не просто медицинские термины, а одна цепочка, где каждое звено влияет на другое. Эта история не про страх, а про осознанность. Знать - значит защищать себя. Проверяться - значит уважать свое здоровье. Сказать «нет» тому, что разрушает - значит выбрать себя.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ОАО «Приднепровье».** Говорили о ВИЧ - спокойно и по делу: о путях передачи, защите и том, как знание снижает риски. Вспомнили и про ПВГ (парентеральные вирусные гепатиты) — как еще один повод быть внимательнее к себе. А затем - о зависимостях. О том, что они не всегда выглядят очевидно: алкоголь - не только про крайности, а употребление никотина все чаще обретает новые формы.*



2 апреля 2026 года

ВИЧ, гепатит, зависимости. Эти вещи объединяет одно: они не появляются «просто так» и не исчезают сами. Это про выбор, про среду, про моменты, когда кажется, что «ничего страшного не случится». Алкоголь, наркотики и даже никотин могут притупить чувство риска - и именно тогда люди чаще забывают о защите, о безопасности, о себе.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ГУО «Средняя школа №4 г. Речицы».** Говорили о ВИЧ - спокойно и по фактам, о защите и осознанности. О парентеральных вирусных гепатитах - как о реальности, которую важно понимать. А затем - о зависимостях: о том, как алкоголь, наркотики и даже вейпинг могут незаметно влиять на выбор и жизнь.*



3 апреля 2026 года

Здоровый образ жизни у детей в детском саду является ключевым фактором их физического и эмоционального развития. В это время формируются основные привычки, которые будут сопровождать ребенка на протяжении всей жизни. Регулярная физическая активность, правильное питание и закаливание способствуют укреплению иммунной системы, развитию мышечной и костной ткани, а также улучшают эмоциональное состояние.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **игровой практикум «Здоровый образ жизни: играем и учимся заботиться о себе»** на базе **ГУО «Детский сад №22 г. Речицы»**. На занятии ребята обсудили, что такое здоровье и как его сохранить, определяли хорошие и плохие привычки, научились правильно мыть руки. А затем составляли «Полезную тарелку» и собрали вкусный и полезный обед. В конце закрепили знания в игре «Режим дня» — распределили важные дела на утро, день и вечер.*









3 апреля 2026 года

Проблема курения в общественных местах по-прежнему остаётся актуальной. Речь идёт не только о комфорте граждан, но и о сохранении их здоровья. Курение на остановках, в парках и других зонах общего пользования создаёт неудобства для окружающих, вынуждая их становиться пассивными курильщиками. Особенно уязвимы дети, пожилые люди и лица, страдающие заболеваниями органов дыхания.

*В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с сотрудником Речицкого РОВД, а также волонтёрами первичной организации ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный аграрный колледж» проведен **профилактический рейд по борьбе с табакокурением.** Маршрут мероприятия пролегал от остановки «Центральная площадь» через «Универмаг» и «Микрорайон Днепровский» с возвращением по противоположной стороне через остановку «Дворец культуры».*









6 апреля 2026 года

ВИЧ, гепатиты, зависимость - все это про «сейчас», про решения, которые мы принимаем каждый день. Алкоголь и наркотики могут убрать контроль, никотин - закрепить привычку не замечать риски. Забота о себе начинается с простого: знать, проверяться, выбирать безопасность.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Выбор»*** *специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе* ***филиала Речицкий хлебозавод РУП «Гомельхлебпром».*** *На встрече говорили о важном. О ВИЧ - путях передачи, защите и том, что тестирование - это про ответственность, а не страх. О ПВГ - парентеральных вирусных гепатитах, о которых важно помнить и говорить открыто. И о зависимостях: алкоголь не так безобиден, как кажется, наркотики - это не только про здоровье, а курение все чаще скрывается за «безопасным» паром.*



7 апреля 2026 года

Следить за своим здоровьем и контролировать показатели, такие как артериальное давление, уровень сахара в крови и индекс массы тела, крайне важно для поддержания общего благополучия, а также позволяет выявить ранние признаки заболеваний и способствует своевременному обращению за медицинской помощью. Кроме того, такой подход способствует формированию ответственности за собственное здоровье и способствует более качественной жизни, что в итоге продлевает активный период жизни и повышает уровень ее удовлетворенности.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалисты отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ приняли участие в **акции «Знай свои показатели»** на базе **сельского филиала «Речицкие электрические сети».** Работники прошли комплексную экспресс-диагностику: сдавали кровь на анализ, измеряли артериальное давление, проходили электрокардиограмму, получали индивидуальные консультации узких специалистов и информационные материалы.*









7 апреля 2026 года

Не все решается за один раз. Но многое начинается с одного раза. Никотин, алкоголь, наркотики - и где-то рядом уже риски: ВИЧ, гепатиты, зависимость. Важно не ждать последствий. Важно вовремя выбрать себя.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Выбор»*** *специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе* ***ГУО «Средняя школа № 9 г.Речицы».*** *На встрече говорили о важном. О ВИЧ - путях передачи, защите и том, что тестирование - это про ответственность, а не страх. О ПВГ - парентеральных вирусных гепатитах, о которых важно помнить и говорить открыто. И о зависимостях: алкоголь не так безобиден, как кажется, наркотики - это не только про здоровье, а курение все чаще скрывается за «безопасным» паром.*



8 апреля 2026 года

Здоровье - это не случайность, а выбор. ВИЧ и гепатит - болезни, о которых неловко говорить, но важно знать. Они не спрашивают, кто ты и откуда, и часто связаны с вредными привычками: алкоголь, наркотики, никотин. Каждая зависимость ослабляет организм, снижает иммунитет и делает нас уязвимыми.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Выбор»*** *специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе* ***управления полевых сейсморазведочных работ РУП ПО «Белоруснефть».*** *На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



8 апреля 2026 года

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полноценная энергия, радость и гармония с собой. Маленькие шаги каждый день делают огромную разницу: прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, питье воды и забота о питании. Простые действия делают жизнь ярче и энергичнее.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***акция «Заряд здоровья»,*** *приуроченная к Международному дню борьбы с наркоманией, на базе* ***УО «Речицкий государственный педагогический колледж».*** *На большом плакате красовалась батарейка, от которой расходились линии к разным «секциям жизни»: вода, сон, овощи и фрукты, перерывы от телефона, отказ от сигарет и вейпов. Каждый мог выбрать свое маленькое действие и закрепить его - в виде сердечка - в том секторе, который уже стал частью их ежедневной рутины.*









8 апреля 2026 года

Здоровье – это не только отсутствие заболеваний, но и полнота энергии, радость и гармония с внутренним миром. Небольшие ежедневные усилия оказывают значительное влияние: прогулки на свежем воздухе, качественный сон, употребление воды и внимание к рациону. Простые поступки наполняют жизнь яркостью и активностью.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *заведующий отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ приняла участие в* ***открытом общешкольном уроке «Час здоровья и права»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №8 г. Речицы»****. Особое внимание было уделено основным принципам здорового образа жизни, включая важность правильного питания, достаточной физической активности и режима дня.*









8 апреля 2026 года

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полной энергетики, счастья и внутреннего равновесия. Небольшие шаги каждый день способны существенно изменить жизнь: прогулки на улице, хороший сон, достаточное количество воды и забота о питании. Эти простые действия делают нашу жизнь более насыщенной и динамичной.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *заведующий отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ приняла участие в* ***открытом общешкольном уроке «Час здоровья и права»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча»****. Не обошли стороной и влияние вредных привычек на организм подростка. Доступно рассказали о негативных последствиях курения, в том числе и электронных сигарет, употребления алкоголя и наркотиков, подчеркнув, как они могут сказаться на здоровье в будущем.*



9 апреля 2026 года

Это не про ярлыки и не про «чужие истории». ВИЧ, гепатиты и зависимости - это про моменты, когда человек остается один на один со своими решениями. Иногда это выглядит безобидно: «сегодня можно», «ничего не случится», «я контролирую». Но именно такие моменты часто становятся точкой, где здоровье уходит на второй план. Привычки формируются тихо, риски - тоже.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **УО «Речицкий государственный технический колледж»**. На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*









10 апреля 2026 года

Есть состояния, в которых ты не такой, как обычно. Решения проще. Осторожности меньше. Появляется «да ладно, все нормально». И именно в такие моменты иногда случаются вещи, о которых потом не хочется вспоминать: ВИЧ и гепатиты. Потому что в моменте не подумал о себе.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ГУО «Средняя школа № 12 г.Речицы».** На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



14 апреля 2026 года

ВИЧ и гепатиты (ПВГ) - последствия конкретных рискованных ситуаций, которые часто происходят тогда, когда теряется контроль. Алкоголь и наркотики здесь опасны тем, что снижают контроль и осторожность, из-за чего такие ситуации становятся более вероятными. Похожий принцип и в других темах здоровья: например, с клещами мы не ждем проблемы, а заранее защищаемся и избегаем риска. Поэтому профилактика - это не страх, а привычка думать наперед и беречь себя в разных жизненных ситуациях.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Выбор»*** *специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе* ***ОАО «Речицкий комбинат хлебопродуктов».*** *На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



15 апреля 2026 года

Есть возраст, когда хочется быть «как все» и быстрее почувствовать себя взрослым. И именно тогда рядом могут появиться сигареты, алкоголь и наркотики - сначала как «за компанию» или «просто попробовать». Важно прямо говорить: это не безобидно и легко ведет к зависимости, где выбор перестает быть твоим. Поэтому в этом возрасте особенно важна профилактика и умение осознанно держаться за здоровье, спорт и свое «нет».

*В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **игровое занятие «Что за барьер?»** на базе **ГУО «Средняя школа №7 г. Речицы»**. Ребята на занятии разбирали «контракт» с обещанием легкой жизни. В ходе обсуждения стало понятно, как за такими «легкими» решениями могут незаметно появляться зависимости и постепенно теряется контроль над собой и своими поступками.*









15 апреля 2026 года

Контроль артериального давления – важный шаг к заботе о здоровье и предотвращению серьезных заболеваний. Высокое или низкое давление часто не проявляется очевидно, и его регулярное измерение позволяет выявить проблемы на начальной стадии. Игнорирование этих показателей может привести к инсульту, инфаркту или болезням почек. Таким образом, мониторинг давления – это простой и ключевой элемент для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и долгой жизни.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с помощником врача УЗ «Речицкая ЦРБ» проведена **акция «Артериальное давление под контролем!»** на базе **магазина «Соседи»**. Во время акции участники смогли измерить артериальное давление, получить консультации медицинских специалистов, узнать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*









22 апреля 2026 года

О ВИЧ и гепатитах важно думать не потом, а в обычной жизни, где все кажется привычным и безопасным. Риск появляется в тех ситуациях, которые не воспринимаются как опасные - когда внимание к себе снижается и решения принимаются без лишних раздумий, и иногда одного такого момента достаточно для серьезных последствий. И во многом это связано с состоянием: психоактивные и наркотические вещества могут казаться отдельной темой, но именно они часто снижают контроль и делают такие ситуации более вероятным.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ГУО «Средняя школа № 11 г.Речицы».** На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



23 апреля 2026 года

Кажется, что счастье - это что-то большое, что должно случиться однажды и все сразу изменить, но в реальности оно гораздо ближе, чем мы думаем. Оно в тех моментах, на которые обычно не обращаешь внимания: когда смеешься с друзьями, когда получается то, что долго не выходило, когда просто спокойно и хорошо без какой-то особой причины.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **игровое занятие «Счастье внутри: как зажечь свою внутреннюю лампочку»** на базе **ГУО «Речицкая специальная школа-интернат для детей с нарушением слуха»**. На занятии мы говорили о счастье как о чем-то очень простом - о состояниях, которые складываются из небольших моментов и по-разному ощущаются у каждого. Ребята через разные задания пробовали замечать, что именно дает им это чувство, и постепенно приходили к мысли, что у каждого уже есть свои внутренние источники радости.*









24 апреля 2026 года

Сегодня с ВИЧ живут полноценной жизнью, а гепатиты лечатся и контролируются. Первый шаг - не избегать информации и знать свой статус. Иногда на наши решения влияют зависимости - алкоголь, наркотики, никотин. Они могут притупить внимание к себе и увеличить риск там, где его можно было избежать. Забота о здоровье - это не страх, а выбор быть внимательнее к себе.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **управления по повышению нефтеотдачи пластов и ремонту скважин РУП ПО «Белоруснефть».** На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



27 апреля 2026 года

Осознанность в повседневных решениях — один из ключевых факторов, который помогает снизить риски, связанные с ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами. На поведение влияет многое, включая употребление алкоголя, никотина и других веществ — а значит, важно не терять контроль и понимать последствия своих действий.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ПУ «Нефтеснабкомплект» РУП ПО «Белоруснефть».** На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



27 апреля 2026 года

ВИЧ, гепатиты, зависимости – это о том, что происходит в «здесь и сейчас», о ежедневных решениях. Алкоголь и наркотики могут лишить нас контроля, а никотин может укрепить привычку игнорировать риски. Забота о себе начинается с простых действий: осведомленности, регулярных проверок и выбора безопасного пути.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ПУ «Нефтебурсервис» РУП ПО «Белоруснефть».** На встрече обсуждали ВИЧ и парентеральный вирусный гепатит, а также влияние привычек на здоровье. Говорили о внимательном отношении к себе: замечать свои действия, видеть, что на нас влияет, и выбирать то, что помогает оставаться здоровым и сильным.*



28 апреля 2026 года

Страшно не будущее само по себе, а то, что у него нет инструкции. Когда ты подросток, это ощущается особенно сильно: будто все куда-то идут, что-то понимают, строят, а ты просто пытаешься не утонуть в собственных мыслях и тревоге о завтрашнем дне.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Ориентир»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **мастер-класс «Шаг в неизвестность»** на базе **УО «Речицкий государственный технический колледж».** На занятии ребята пробовали вслушаться в то, как с ними разговаривает собственная тревога о будущем - и отвечали ей не страхом, а устойчивым голосом внутри себя. А еще искали то, что остается важным даже в полной неопределенности: свои ценности и маленькие шаги, которые можно сделать уже сейчас, не дожидаясь момента, когда исчезнет страх.*



30 апреля 2026 года

Прививание детям семейных традиций с раннего возраста играет ключевую роль в их эмоциональном и социальном развитии. Эти традиции создают ощущение принадлежности и сплоченности, формируя у детей глубокие связи с семейной историей и культурой. С помощью ритуалов и особых мероприятий семья передает свои ценности и убеждения, что способствует формированию крепких отношений и понимания мира вокруг.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **арт-занятие «Мир семейных традиций»** на базе **ГУО «Детский сад №22 г. Речицы»**. Основной частью занятия стала творческая работа «Семейное дерево традиций». Ребята создавали свой уникальных плакат, размещая на дереве листочки с изображениями семейных традиций: прогулок, праздников, поездок, совместных ужинов и чтения.*









30 апреля 2026 года

Это не о ярлыках и не о «чужих историях». ВИЧ, гепатиты и зависимости связаны с теми моментами, когда человек сталкивается лицом к лицу со своими решениями. Порой это кажется безобидным: «сегодня можно», «ничего страшного не произойдет», «я справляюсь». Однако именно в такие моменты здоровье часто оказывается на втором плане. Привычки формируются незаметно, как и растущие риски.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **УО «Речицкий государственный педагогический колледж».** Разговор был выстроен вокруг того, как повседневные действия и привычки отражаются на уровне личной безопасности. Особо подчеркнули роль среды и индивидуальных решений — от них во многом зависит способность человека сохранять контроль над ситуацией и поддерживать собственное здоровье.*







