**1 декабря 2025 года**

**Половое созревание подростков — критический период для закладки основ личной ответственности и знаний о здоровье. Целенаправленное просвещение по вопросам ВИЧ-инфекции, охватывающее пути передачи, профилактику и важность тестирования, является ключевым инструментом для обеспечения их осознанного выбора. Откровенный диалог по этой теме не только устраняет дезинформацию, но и формирует культуру заботы о собственном здоровье и уважение к тем, кто живет с ВИЧ.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***урок здоровья «Не про страх, а про знания»*** *на базе* ***ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова»****. В ходе занятия ученики узнали, что такое ВИЧ-инфекция, как она передается, и, самое главное, как можно защитить себя от этого заболевания. Особое внимание было уделено вопросам безопасного поведения, роли тестирования на ВИЧ и важности получения достоверной информации из надежных источников.*







**1 декабря 2025 года**

**Просветительская работа среди подростков о ВИЧ-инфекции имеет первостепенное значение, поскольку именно в юности формируется система ценностей в отношении здоровья. Донесение достоверной информации о методах защиты и процедуре тестирования позволяет молодежи формировать безопасное поведение и минимизировать риски инфицирования. Кроме того, честный разговор о ВИЧ эффективно нейтрализует мифы, способствует развитию самозаботы и воспитывает толерантность.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *специалистами Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***пресс-мероприятие «Здоровые города и поселки: ВИЧ. От информации к действиям»*** *в рамках Всемирного дня профилактики ВИЧ-инфекции на базе* ***УО «Речицкий государственный технический колледж»****. Дискуссия специалистов подчеркнула, что только совместными усилиями – от информирования до реальных действий – можно эффективно противостоять ВИЧ-инфекции и двигаться к будущему, свободному от вируса.*










**2 декабря 2025 года**

**Здоровье глаз необходимо начинать оберегать с самого детства, поскольку зрительный аппарат активно развивается и крайне уязвим перед избыточными нагрузками. Современные факторы риска — продолжительное взаимодействие с гаджетами, недостаточная освещенность и несоблюдение зрительной гигиены — могут спровоцировать раннюю потерю остроты зрения. Закрепление правильных зрительных привычек в юном возрасте — это надежная стратегия для профилактики миопии и других патологий, гарантирующая четкое зрение на всю последующую жизнь.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *заведующим отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***урок здоровья «В гостях у здорового зрения»*** *на базе* ***ГУО «Детский сад №24 г. Речицы»****. В ходе занятия дети узнали, как важно беречь свои глаза и делать зарядку для зрения. Ребята выполняли игровые упражнения, учились распознавать полезные и вредные привычки для здоровья глаз, а также активно участвовали в обсуждении.*









**3 декабря 2025 года**

**ВИЧ — это не история о чем-то тайном или запретном. Это история о том, как устроен мир: в нем есть вещи, которые можно увидеть, и есть те, что живут вне глаз, в случайностях, в неприметных моментах жизни. Болезнь не выбирает людей — но люди могут выбрать осторожность. И этот выбор не делает жизнь тяжелее. Он делает ее спокойнее. Потому что знание — это не груз. Знание — это защита.**

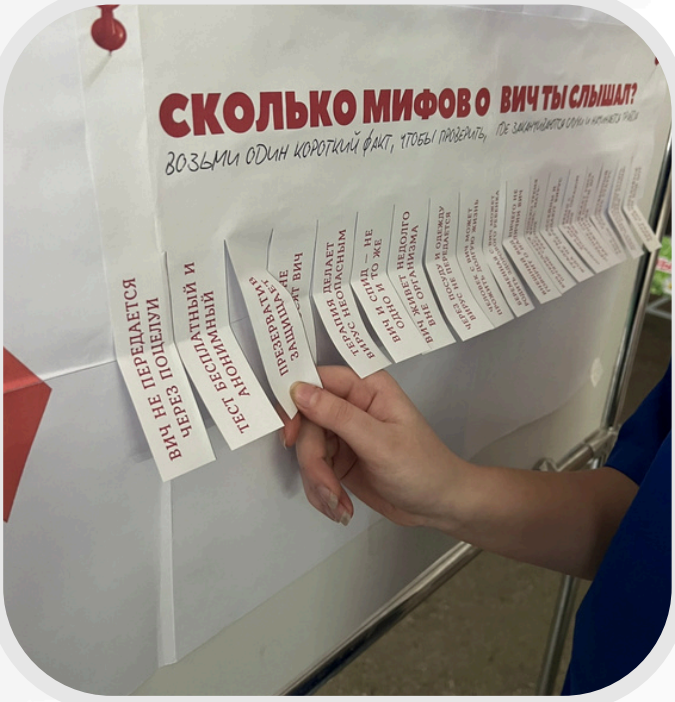
*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***акция «Под защитой»,*** *приуроченная к Всемирному дню профилактики ВИЧ-инфекции , на базе* ***УО «Речицкий государственный аграрный колледж»****. На столе ребят ждала коробка — ловушка для мифов: достаточно было сжать их в кулаке, и они исчезали. На стенде располагался плакат с маленькими отрывными «кусочками правды» — каждый мог взять себе такой фрагмент и унести с собой каплю уверенности и знаний.*











**4 декабря 2025 года**

**Крайне необходимо информировать подростков о гепатитах, передающихся парентеральным путем. Риск инфицирования существует при любом нарушении целостности кожных покровов с использованием нестерильного оборудования, будь то салон красоты или студия тату. Понимание этих рисков позволяет молодым людям занимать активную позицию. Раннее просвещение о профилактике — залог защиты от серьезных хронических последствий.**

*В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **интерактивное занятие «Коротко о парентеральных гепатитах»** на базе **ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова»**. Ребята узнали: как передаются гепатиты, какие признаки могут указывать на заболевание и меры профилактики. Чтобы лучше закрепить полученные знания, учащиеся участвовали в практических заданиях — решали тематический кроссворд, проводили «расследования случаев» и определяли степень риска заражения в разных жизненных ситуациях.*









**5 декабря 2025 года**

**Каждому человеку — и взрослому, и совсем юному — важно знать: его пространство не обязано принимать тех, кого он не хочет впускать. Прикосновения, слова, внимание — все это должно приходить только тогда, когда они согревают, а не тревожат.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***интерактивный практикум «Невидимый щит»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 6 г.Речицы имени С.В. Сыча».*** *Ребята пробовали взглянуть на свое личное пространство по-новому. Сначала они разбирали небольшие ситуации и решали, где им спокойно, а где что-то внутри говорит «стоп». Потом каждая группа создала свою «карту безопасности» из трех зон — от зеленой до красной — отмечая, какие жесты и проявления вызывают доверие, сомнение или внутренний протест.*











**11 декабря 2025 года**

**Показатели артериального давления служат жизненно важным “барометром” здоровья, особенно для сердца и сосудов. Внимательность к этим цифрам — это фундамент долголетия. Регулярный замер давления — это возможность уловить самые первые изменения в организме, реагируя на них до того, как проблемы станут хроническими и трудными для излечения.**

*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 «Контролируем давление – продлеваем жизнь!»*** *на базе* ***УО «Речицкий государственный педагогический колледж»****. Сотрудники и учащиеся смогли измерить артериальное давление и получить профессиональную консультацию специалистов по вопросам ведения здорового образа жизни и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.*












**11 декабря 2025 года**

**Вопрос о будущей профессии, который неизбежно встает перед каждым выпускником, часто оказывается сложнее самых объемных экзаменационных заданий. Скорость трансформации современного мира такова, что новые карьерные направления возникают быстрее, чем успевают устареть модные тренды. Поэтому выбор профессионального вектора — это не просто поиск занятости, а определение своего жизненного уклада, круга общения и самоощущения в социуме.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Билет в будущее»*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***профориентационная встреча «Знакомство с медико-профилактическим факультетом»*** *с учениками* ***ГУО «Средняя школа № 10 г. Речицы»****. Мероприятие было направлено на то, чтобы познакомить школьников с одной из важнейших областей здравоохранения — профилактической медициной.*









**12 декабря 2025 года**

**Понимание устройства собственного организма является неотъемлемой частью детского просвещения, поскольку эти знания являются фундаментом для здоровья и самодостаточности. Когда ребенок знает, как функционируют его органы, почему важно питаться и как работают защитные механизмы он перестает воспринимать тело как нечто непонятное. Раннее знакомство с анатомией и физиологией не только формирует культуру заботы о себе, но и повышает личную уверенность в способности управлять собственным благополучием.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Тропа здоровья»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***интерактивное занятие «Я и мой организм»*** *на базе* ***ГУО «Детский сад №22 г. Речицы»****. Ребята отправились в настоящее путешествие по внутреннему миру человека — яркое и познавательное! Во время занятия дети рассматривали макеты органов и узнавали, как каждый из них работает. Это придало занятию настоящую «научную» атмосферу и вызвало у малышей огромный интерес!*










**15 декабря 2025 года**

**Зависимости любят маскироваться под друзей. Алкоголь обещает тепло и легкость. Никотин клянется быть верным спутником в одиночестве и стрессе. Наркотики же идут дальше всех — они обещают не просто забыть боль, а переписать саму реальность. Но все трое лгут одинаково красиво.**

*В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **игровое занятие «Новогодняя пауза»** на базе **ГУО «Средняя школа №8 г. Речицы»**. Ребята включились в расследование: в сказочной резиденции произошло ЧП — источник зимнего чуда начал угасать, по намекам и следам раскрывая образы злодеев, которые заманивают обещаниями, а затем крадут здоровье и мечты. Они составили досье на каждого невидимого врага и разработали способы защиты, став новогодним отрядом силы и здоровья. Финал оказался простым: выбирая себя и свое будущее, человек возвращает свет, а злодеи теряют свои чары.*



**17 декабря 2025 года**

**Артериальное давление является критически важным маркером здоровья сердечно-сосудистой системы. Его регулярный контроль — необходимое условие для обеспечения долголетия. Своевременное измерение позволяет своевременно идентифицировать минимальные физиологические сдвиги, что критически важно, поскольку именно на ранних этапах любые нарушения поддаются наиболее успешной терапии.**

*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 «Контролируем давление – продлеваем жизнь!»** на базе **ГУО «Средняя школа №4 г. Речицы»**. Участники акции смогли оперативно измерить артериальное давление прямо на рабочем месте, получить консультацию медицинского специалиста, получить рекомендации по сохранению здоровья и профилактике возможных рисков.*











**17 декабря 2025 года**

**В жизни каждого старшеклассника наступает время, когда приходится принимать одно из самых важных решений – кем быть? Выбор будущей профессии – это не просто выбор работы, это выбор пути, который определит дальнейшую жизнь.**

*В рамках* ***профориентационной работы*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***профориентационная встреча «Не просто лечить, предотвращать»*** *с учениками* ***ГУО «Бронненская средняя школа Речицкого района».*** *Проведение подобных встреч имеет большое значение для выпускников школ, так как помогает им лучше ориентироваться в мире профессий и осознанно подходить к выбору будущего жизненного пути.*








**17 декабря 2025 года**

**Свобода — это не «делать что хочется», а понимать, к чему это приведёт. Без ответственности она быстро превращается в хаос, а без свободы ответственность становится тяжёлой ношей. Настоящая свобода появляется там, где выбор осознанный, а последствия приняты без попытки переложить их на других.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***мастер-класс «Выбор за тобой»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 10 г. Речицы»****. На занятии ребята через образы и личные размышления исследовали, как решения, которые они принимают в повседневной жизни, ведут к разным последствиям, а затем обращались к себе в будущее, думая о том, какие действия и привычки помогут им жить более осознанно и ответственно.*







**18 декабря 2025 года**

**Профилактика парентеральных вирусных гепатитов — важный шаг к здоровому будущему! Подростковый возраст — время, когда формируются привычки, отношение к себе и своему здоровью. Именно поэтому так важно проводить профилактические встречи, которые помогают молодёжи осознать риски инфекций и научиться защищать себя от возможных угроз.**

*В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **интерактивный урок «Коротко о парентеральных гепатитах»** на базе **ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы»**. На занятии ребята решали филворды, анализировали ситуации с разной степенью риска заражения, а также участвовали в «детективном» задании — разбирали случаи работы мастеров салонов и определяли уровень безопасности процедур.*










**18 декабря 2025 года**

**Сигарета не лечит усталость и не снимает тревогу. Она не делает день легче. За мнимым облегчением скрывается реальный вред: страдает дыхание, сердце и сосуды. Медленно, но неизбежно — с каждой выкуренной сигаретой.**

*В рамках реализации* ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтёрами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Средняя школа №2 г.Речицы» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории магазина «Копеечка».*** *Выбор в пользу здоровья начинается с одного решения — сказать сигарете «нет».*







