4 февраля 2026 года

Микроспория, чесотка и педикулёз — контагиозные проблемы, передающиеся через прямой контакт или общие предметы (расчески, белье). Распознать их можно по кожным проявлениям или зуду. Предотвращение этих инвазий полностью зависит от строгого соблюдения личной гигиены: использование только своих вещей и регулярная чистота являются ключевыми барьерами против распространения этих легко излечимых, но неприятных заболеваний.

В рамках реализации ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***мультимедийный вираж «Секретный код здоровья кожи»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 2 г. Речицы»****. Ребята приняли участие в увлекательном «гигиеническом детективе», где смогли применить полученные знания на практике и почувствовать себя настоящими специалистами в области профилактики.*







6 февраля 2026 года

Осанка — это правильное положение тела, которое крайне важно для детей в детском саду, так как их скелет и мышцы активно формируются. Ровная спина обеспечивает эффективную работу органов, облегчает дыхание и кровообращение. Более того, хорошая осанка способствует лучшей концентрации на занятиях и положительно сказывается на настроении, в отличие от сутулости, которая вызывает быструю усталость.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **познавательное занятие «Уроки правильной осанки»** на базе **ГУО «Детский сад №22 г. Речицы»**. Через игры и упражнения дети попробовали себя в роли королей и королев, сравнили разные походки, выполнили весёлую физкультминутку и дыхательные упражнения. Закрепили знания в игре «Правильно или неправильно?», узнав полезные привычки для красивой и здоровой осанки.*









11 февраля 2026 года

Контроль артериального давления является важной мерой профилактики серьезных заболеваний. Регулярное измерение позволяет своевременно выявить повышенное и пониженное давление, которые часто протекают бессимптомно на ранних стадиях. Игнорирование этих показателей несет высокий риск развития инсультов, инфарктов и почечной недостаточности. Таким образом, мониторинг артериального давления — это простой, но ключевой шаг к сохранению здоровья сердечно-сосудистой системы и обеспечению долголетия.

*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 №10 г. Речицы»**. Во время акции участники смогли измерить артериальное давление, получить консультации медицинских специалистов, узнать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*









12 февраля 2026 года

В условиях растущего многообразия профессий, подросткам необходима практическая профориентация. Экскурсии позволяют школьникам увидеть рабочую среду изнутри, понять реальные задачи специалистов и оценить требуемые навыки. Такой непосредственный опыт помогает им соотнести свои интересы с требованиями профессии и сделать более осознанный выбор будущего.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Билет в будущее»** заведующими отделения общественного здоровья и отделения гигиены питания Речицкого зонального ЦГЭ проведена **экскурсия «Секреты здоровых продуктов: путешествие в мир гигиены питания»** в магазин «Микс Фреш». Целью визита стало знакомство с работой санитарной службы и, в частности, деятельностью подразделения гигиены питания. Это практическое занятие позволило ребятам увидеть работу госсаннадзора изнутри.*









12 февраля 2026 года

Сначала кажется, что сигарета помогает: успокаивает, дает передышку, помогает «собраться». Но если честно, она просто снимает ломку, которую сама же и создает. Это как надеть тесную обувь, чтобы потом наслаждаться, когда ее снимаешь. Вред - это не только про «что-то там в будущем». Это про усталость, одышку, частые простуды, запах, который остается на одежде и волосах. Про деньги, которые буквально сгорают.

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» и сотрудником Речицкого РОВД проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории аптеки «Гомельская фармация».***









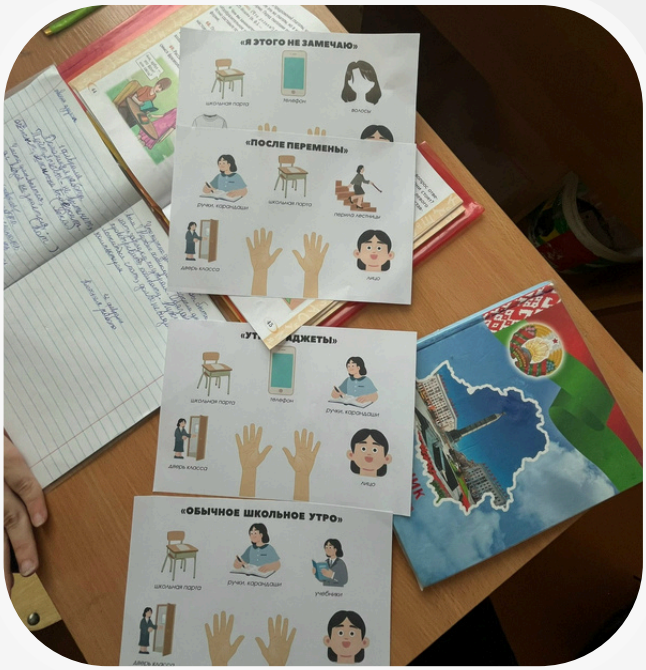
12 февраля 2026 года

Мытье рук — это самый простой и эффективный барьер против инфекций для детей. Руки постоянно контактируют с микробами, перенося их на лицо, пищу и других людей. Регулярное и тщательное мытье с мылом удаляет вирусы, бактерии и паразитов, предотвращая распространение простудных заболеваний, кишечных инфекций и других болезней. Прививая эту привычку с раннего возраста, мы не только защищаем самого ребенка, но и учим его ответственности за здоровье окружающих.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Гигиена - залог здоровья»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***дидактическая игра «Мои лучшие друзья – мыло и вода»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №5 г. Речицы»****. Во время занятия ребята повторили основные правила ухода за собой, обсудили, почему так важно мыть руки и в каких ситуациях это необходимо делать обязательно. С помощью упражнения «Светофор привычек» школьники разделяли поступки на полезные, сомнительные и вредные, учились делать правильный выбор в повседневной жизни.*









13 февраля 2026 года

Бывает, что внутри становится так тяжело, что хочется просто выключить все - мысли, чувства, себя. В подростковом возрасте это ощущается особенно остро, как будто никто не понимает и дальше ничего хорошего не будет. Но правда в том, что это не навсегда. Один разговор, одно сообщение «ты можешь меня выслушать?» иногда меняют больше, чем кажется. Не обязано быть идеально - важно знать, что ты не один, и рядом есть кто-то, кто готов быть с тобой вместе.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***информационная встреча «Жизнь больше, чем этот момент»*** *на базе* ***ГУО ««Речицкая районная гимназия им. В.Ф. Маргелова»****. Ученики узнали о ценности жизни, маркерах суицидального поведения и о способах помощи себе и другим в кризисных ситуациях.*



17 февраля 2026 года

Иногда бывают дни, когда внутри слишком много тяжёлых мыслей. Настолько много, что говорить о них страшно, неловко или кажется «неуместным». Но важно помнить: молчать — не единственный выход. Поддержка ближе, чем кажется. Иногда она начинается с одного честного признания: «Мне сейчас непросто» — и человека рядом, готового выслушать без осуждения.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***информационная встреча «Свет внутри тебя»*** *на базе* ***ГУО ««Речицкая районная гимназия им. В.Ф. Маргелова»****. Разговор получился важным, глубоким и честным: о чувствах, поддержке и о том, почему даже в самые тёмные моменты внутри человека остаётся свет.*



19 февраля 2026 года

ОРВИ — это не просто «сезонная простуда», а одна из самых распространённых групп инфекционных заболеваний, с которыми ежегодно сталкиваются многие люди. Профилактика, своевременное распознавание симптомов и ответственное отношение к своему здоровью помогают снизить распространение инфекции и сохранить работоспособность.

*В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **урок здоровья «Кашель, насморк, температура: алгоритм защиты от ОРВИ»** на базе **ГУО «Средняя школа № 10 г. Речицы»**. Школьники прошли мастер-класс по правильному мытью рук и попробовали себя в роли детективов в интерактивной игре, в которой проводили расследование как распространяются грипп и ОРВИ и как их предотвратить.*









19 февраля 2026 года

Инфекции, передающиеся половым путём, остаются одной из наиболее актуальных проблем общественного здравоохранения. Многие из них могут протекать бессимптомно, но при отсутствии своевременного лечения приводят к серьёзным осложнениям – бесплодию, хроническим воспалительным заболеваниям, поражению внутренних органов.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *специалистами Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***круглый стол «Здоровые города и поселки: знания, которые защищают!»*** *на базе* ***УО «Речицкий государственный аграрный колледж».*** *Центральной темой стала профилактика ИППП и сохранение репродуктивного здоровья. Также особое внимание было уделено эпидемиологической ситуации. Завершающим, но не менее важным блоком стала психологическая составляющая здоровья.*









20 февраля 2026 года

В юности мир кажется бесконечно открытым, а многие решения принимаются скорее сердцем, чем опытом. Именно в этот период особенно важно помнить о бережном отношении к себе - не только к своим чувствам, но и к здоровью.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***акция «Зона безопасности»*** *на базе* ***УО «Речицкий государственный педагогический колледж».*** *Акция была приурочена ко дню профилактики инфекций, передающихся половым путем. На столе ребят ждали зеленая и красная зоны, а рядом - карточки с жизненными ситуациями и установками. Участники распределяли их по цветам, размышляя о том, какие решения помогают сохранить спокойствие и здоровье, а какие могут привести к лишним рискам.*









23 февраля 2026 года

Иногда кажется, что «ничего страшного» - это самая опасная фраза в мире. «Это же просто сигарета», «Это же просто баночка», «Да все пробовали, и ничего». А потом почему-то «ничего» превращается в усталость без причины, в злость на близких, в странные провалы в памяти и в ощущение, что без этой «мелочи» день уже не складывается.

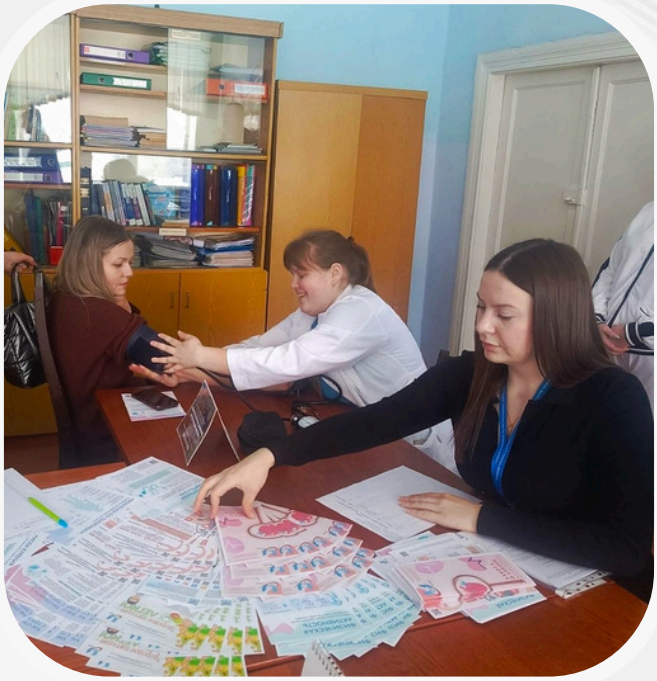
*В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **тренинг «Внимание: ловушка»** на базе **ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча»**. На занятии был найден лист с очень заманчивыми обещаниями - без усилий, без последствий, сплошная легкость. Ребята пытались понять, кто так красиво формулирует условия и почему после одного «да ладно, ничего страшного» иногда появляется странное ощущение, что решение уже принимаешь не совсем ты.*



25 февраля 2026 года

Регулярное измерение артериального давления — ключевой элемент заботы о здоровье сердечно-сосудистой системы. Это позволяет своевременно выявить гипертонию, которая часто протекает бессимптомно, но является главным фактором риска инфарктов и инсультов. Обнаружение отклонений на раннем этапе дает возможность врачу назначить превентивное лечение, тем самым минимизируя вероятность серьезных осложнений и способствуя долгой и здоровой 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 «Контролируем давление – продлеваем жизнь!»** на базе **ГУО «Средняя школа №5 г. Речицы».** В рамках акции сотрудники школы смогли измерить артериальное давление, получить индивидуальные рекомендации и задать вопросы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.*





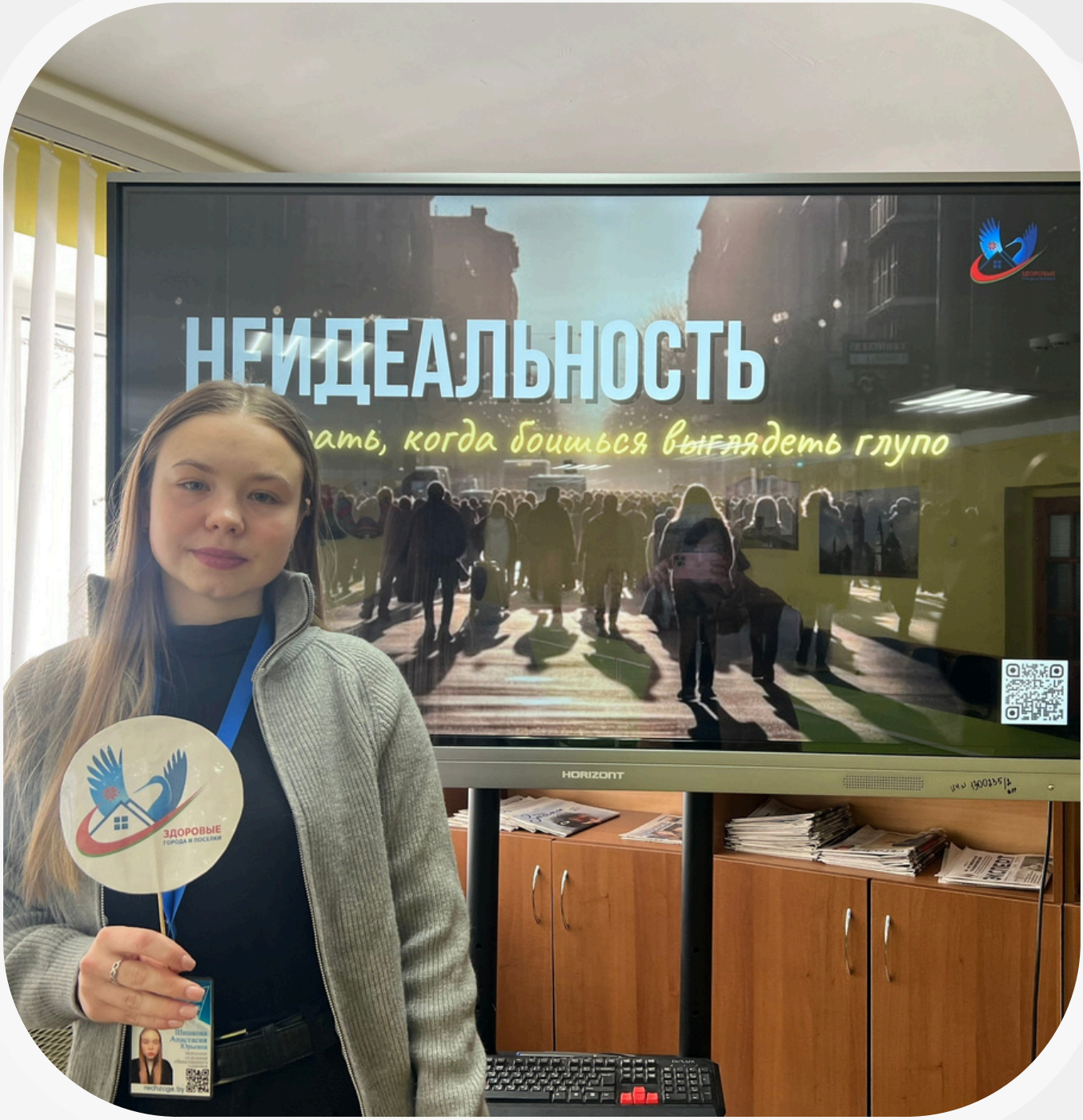




25 февраля 2026 года

Мы почти все боимся выглядеть глупо. Сказать что-то не то, ошибиться, неловко пошутить. И даже те, кто кажется максимально уверенными, на самом деле тоже переживают. Неидеальность - это нормально, и настоящая уверенность начинается с принятия своей несовершенности.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Ориентир»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***кейс-занятие «Неидеальность»*** *на базе* ***УО «Речицкий государственный технический колледж».*** *Ребята учились чуть спокойнее смотреть на свои страхи: отделяли мысли от фактов и шаг за шагом спрашивали себя «и что дальше?», пока тревога не уменьшалась до реальных размеров.*



26 февраля 2026 года

Курение - это не «маленькая слабость» или «модная привычка». Это реальная угроза для здоровья, которая влияет на каждый орган, ослабляет иммунитет и сокращает годы жизни. Оно забирает энергию, делает дыхание тяжелым и ограничивает возможности организма.

В рамках реализации ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтёрами ПО ОО «БРСМ» и педагогом-организатором ГУО «Средняя школа №2 г.Речицы» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории магазина «Копеечка».***







