14 января 2026 года

Курение: иллюзия, за которую платят здоровьем. Сначала человек курит, когда нервничает. Потом нервничает, потому что не покурил. Этот замкнутый круг кажется выходом, но на самом деле становится ловушкой. Ни один курильщик не вдыхает яд ради удовольствия. Он курит, чтобы не чувствовать дискомфорт, который создало само курение. Бросить — значит не «отказаться от чего-то», а перестать платить за иллюзию деньгами и здоровьем. Свобода от сигарет — это не потеря, а возвращение к себе.

В рамках реализации ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтёрами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Речицкий районный лицей» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории остановки общественного транспорта «Центральная площадь»***









14 января 2026 года

Выбор карьерной траектории — фундаментальная задача, которая мучает выпускников, порой превосходя по сложности любые академические испытания. В эпоху стремительных перемен, когда новые профессии возникают буквально на глазах, решение о будущем пути выходит за рамки простого трудоустройства. Это, по сути, определение своего образа жизни, формирование социального окружения и поиск личной идентичности в меняющемся мире.

*В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **профориентационная встреча «Не просто лечить, предотвращать»** с учениками **ГУО «Средняя школа № 12 г.Речицы».** Ребятам было разъяснено, что профилактическая медицина — это защита на опережение. Именно эти специалисты предотвращают развитие заболеваний, а не только борются с их последствиями.*









15 января 2026 года

Страх будущего редко выглядит как паника. Чаще он похож на усталость, на сомнения, на ощущение, что почва под ногами стала мягкой и ненадежной. Мы боимся не перемен - мы боимся потерять себя в них. Иногда не знать - это не слабость, а пространство для будущего, которое ты еще только создаешь.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Ориентир»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **практическое занятие «Гонка без финиша»** на базе **УО «Речицкий государственный технический колледж»**. В проективной визуализации «Река выбора» ребята смотрели, как каждый проходит свой путь через неизвестность. А с помощью мак-карт каждый увидел свой страх и свою опору, и между ними - историю о том, как можно двигаться сквозь неопределенность.*



20 января 2026 года

Время простуд - не повод отменять планы, если заранее выбрать заботу о себе. Регулярный сон, внимание к гигиене, свежий воздух и сбалансированное питание - простые детали, которые складываются в хорошее самочувствие.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***акция «Щит здоровья»,*** *приуроченная к Единому дню профилактики гриппа и ОРИ, на базе* ***ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова»****. Ребята отмечали на плакате привычки, которые помогают им оставаться здоровыми. Так из маленьких действий собирается личная защита от гриппа и ОРИ.*









22 января 2026 года

Микроспория, чесотка и педикулез представляют собой группу высококонтагиозных инфекций, которые, несмотря на свою “невидимую” природу, легко обнаруживаются в тесном окружении — от школ до салонов красоты. Эти заболевания, вызванные грибками, клещами или насекомыми, передаются через прямой контакт или совместное использование личных вещей, таких как расчески, головные уборы или постельное белье.

*В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **разговор о здоровье «Невидимая угроза. Профилактика кожно-заразных заболеваний»** на базе **ГУО «Средняя школа № 5 г. Речицы»**. Особый интерес у ребят вызвала практическая часть «Гигиенический детектив». Такой формат позволил ребятам почувствовать себя настоящими специалистами в области медицинской профилактики.*









22 января 2026 года

Давление крови — незаменимый маркер здоровья сердца и сосудов, а его регулярный контроль обеспечивает долголетие. Только своевременное измерение позволяет обнаружить ранние, едва заметные сдвиги в организме, что критически важно, поскольку именно на старте любые патологии проще всего поддаются успешному лечению.

*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 №6 г. Речицы имени С.В. Сыча»**. В ходе мероприятия всем желающим было проведено измерение артериального давления, а также даны разъяснения и рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и формированию ответственного отношения к своему здоровью.*









23 января 2026 года

Строго регламентированный режим дня в детском саду является не просто формальностью, а мощным инструментом для гармоничного развития ребенка. Режим формирует важные навыки саморегуляции влияет на его адаптацию и успехи в обучении. Кроме того, последовательность в питании и сне способствует правильному физиологическому развитию, укреплению иммунитета и формированию устойчивых полезных привычек на будущее.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **дидактическая игра «Режим дня. Планируем день с пользой»** на базе **ГУО «Детский сад №22 г. Речицы»**. На занятии ребята узнали, что такое режим дня и зачем он нужен, составили свой режим дня на плакате, учась планировать время правильно и с пользой. Занятие продолжилось весёлыми играми: крокодил «Угадай действие», игра «Добавь предметы», где нужно было подобрать необходимые вещи к разным видам деятельности.*







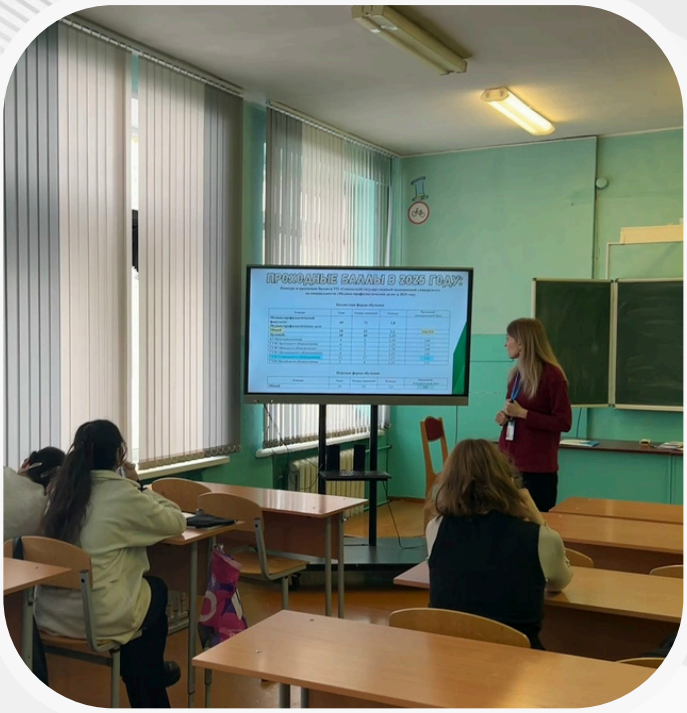


28 января 2026 года

Выбор профессионального пути — одна из самых непростых дилемм, с которой сталкиваются выпускники, нередко более сложная, чем любые учебные экзамены. В условиях стремительно меняющегося мира, где новые специальности появляются с поразительной скоростью, решение о карьере перестаёт быть просто вопросом поиска работы. Оно становится выбором жизненного уклада, круга общения и способом самоопределения в постоянно трансформирующейся реальности.

*В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **профориентационная встреча «Контроль. Профилактика. Защита»** с учениками **ГУО «Средняя школа №5 г. Речицы».** Особое внимание было уделено вопросу о возможности заключения целевых договоров, которые открывают дополнительные перспективы для получения образования и дальнейшего трудоустройства.*







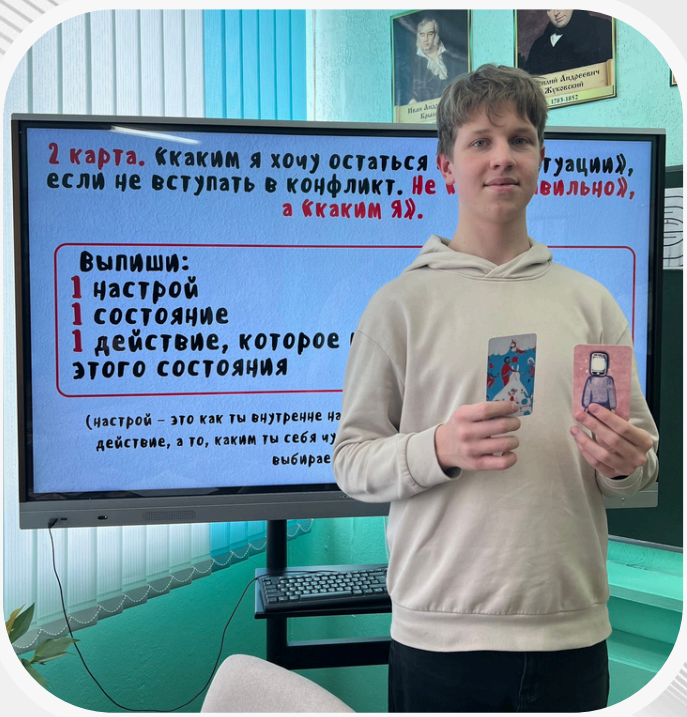


28 января 2026 года

Конфликты - нормальная часть жизни, особенно у подростков, когда эмоции часто берут верх. Мы спорим не ради победы, а чтобы нас услышали, и именно умение говорить о чувствах и слушать другого помогает сохранить уважение и найти решение.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **лекция-интерактив «Друзья или враги?»** на базе **ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы»**. На занятии ребята учились не спешить с реакцией. Через МАК-карты они наблюдали, что откликается внутри, и выбирали, из какого состояния хотят отвечать в конфликтных ситуациях. Тихая практика про паузу, ясность и возможность поступать по-другому.*









28 января 2026 года

Артериальное давление является ключевым индикатором состояния организма, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Осознанное отношение к его значениям — важная основа сохранения здоровья и долгой жизни. Систематический контроль давления позволяет своевременно заметить начальные сбои в работе организма и принять меры ещё до того, как они перерастут в серьёзные и трудно поддающиеся лечению заболевания.

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 № 8 г. Речицы».*** *Прямо на рабочих местах сотрудники школы смогли измерить артериальное давление, получить консультации специалистов, а также ознакомиться с информационными материалами по профилактике заболеваний системы кровообращения.*









30 января 2026 года

В подростковом возрасте особенно важно чувствовать себя сильным, принятым и уверенным, и иногда кажется, что есть быстрые способы получить это чувство. Алкоголь, курение и наркотики создают иллюзию поддержки и свободы, но на деле незаметно отнимают силы, ясность и возможность быть собой.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **лекция-тренинг «Безопасный маршрут»** на базе **ГУО «Средняя школа №9 г. Речицы»**. Ребята отправились в «Город теней», где люди утратили свои цвета. Зависимость в облике тени уверяла, что делает сильнее и помогает чувствовать себя лучше. Когда цвета нашли друг друга и вспомнили о движении, здоровье, дружбе и мечтах, Тень ослабла — и город снова стал цветным.*







