3 июня 2026 года

Подростковое сердце особенно чутко: оно хранит мечты, надежды и остро переживает каждое сказанное слово. Буллинг способен погасить улыбку и лишить человека уверенности в себе, но доброе отношение и искренняя поддержка помогают вновь обрести силы. Атмосфера уважения, взаимопонимания и принятия делает мир подростка светлее, напоминая, что каждый человек достоин быть собой и чувствовать себя в безопасности.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***тренинг с элементами ролевого моделирования «Антибуллинг»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы».*** *В ходе занятия ребята обсудили причины и проявления буллинга, приняли участие в практических упражнениях, направленных на развитие навыков уважительного общения, поддержки и противодействия агрессии.*







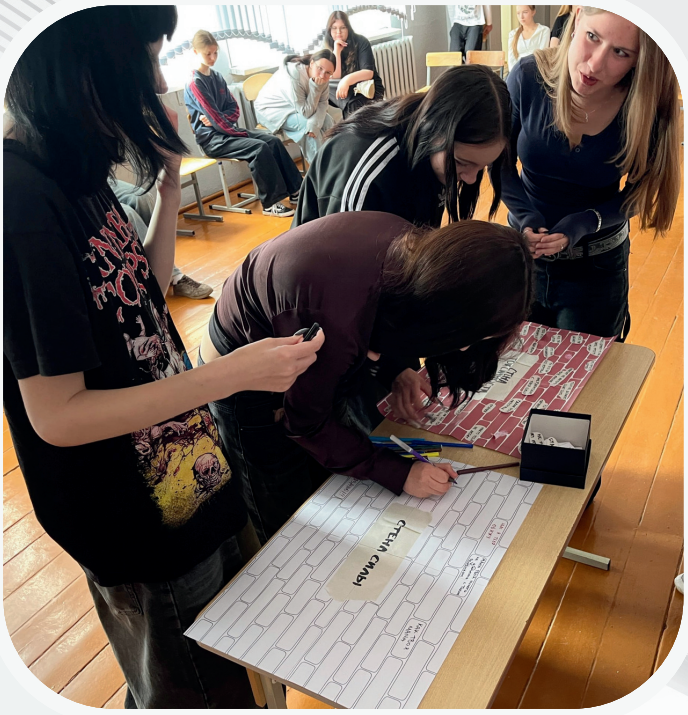


4 июня 2026 года

Подростковый возраст — время, когда каждое слово может стать крыльями или тяжелым камнем. Буллинг оставляет невидимые раны, которые порой заживают дольше, чем любые ссадины. Доброта, уважение и поддержка способны стать тем самым светом, который помогает преодолеть страх и одиночество. Ведь школа и общество должны быть местом, где каждый подросток чувствует себя принятым, ценным и услышанным.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***тренинг с элементами ролевого моделирования «Антибуллинг»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы».*** *На занятии ребята разбирали реальные ситуации, учились распознавать проявления травли, правильно реагировать на конфликтные моменты и поддерживать тех, кто оказался в сложной ситуации.*









5 июня 2026 года

Забота о здоровье начинается с повседневных решений, которые мы принимаем каждый день. Нередко именно привычки, образ жизни и влияние окружающей среды формируют наше благополучие гораздо сильнее, чем кажется на первый взгляд.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистом отдела эпидемиологии Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **Заречского поселкового исполнительного комитета.** В ходе встречи участники обсудили, как привычные модели поведения и внешние обстоятельства могут влиять на здоровье человека, а также каким образом они связаны с рисками заражения ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами. Особое внимание было уделено практическим аспектам: как распознавать потенциально опасные ситуации, оценивать риски и принимать решения, способствующие сохранению здоровья и благополучия.*



9 июня 2026 года

Школа должна быть пространством, где можно ошибаться, учиться и расти, а не территорией, на которой приходится ежедневно защищать свое право быть собой. И пока кто-то считает издевательства обычной частью взросления, тысячи подростков продолжают молчать о том, что происходит с ними за дверями классов и школьных коридоров.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***тренинг с элементами ролевого моделирования «#СтопБуллинг»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча».*** *На занятии мы обсудили, что такое буллинг и как он может проявляться в повседневной жизни. Ребята приняли участие в практических упражнениях, которые помогли взглянуть на проблему с разных сторон, поговорить о поддержке, уважении и способах противостоять агрессии.*









10 июня 2026 года

Лето — время отдыха и ярких впечатлений, однако именно в этот период особенно важно помнить о безопасности. Чтобы летние приключения приносили только радость, необходимо соблюдать простые правила: защищаться от солнца, пить достаточно воды, быть осторожными у водоемов, соблюдать правила дорожного движения. Внимательность и ответственное отношение к своему здоровью помогут сделать лето безопасным, счастливым и незабываемым.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***игровое занятие «Летние приключения: как избежать опасностей»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 4 г. Речицы».*** *Ребята проверили свои знания в нескольких заданиях: «Кроссворд безопасности», «Ситуации», «Обезопась пожароопасные слова», «Внимание, дорога!», «Номера служб спасения».*









10 июня 2026 года

Женщины часто привыкают быть сильными для всех вокруг, забывая о собственных переживаниях. Однако усталость и стресс со временем накапливаются, а попытки справиться с ними с помощью алкоголя могут привести к зависимости. Гораздо важнее находить время для себя, заботиться о своем эмоциональном состоянии и выбирать здоровые способы восстановления.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***акция «Женщины против пьянства и наркотиков»*** *на базе* ***КПУП «Речицабыт».*** *В ходе мероприятия обсуждались вопросы сохранения здоровья и профилактики зависимостей. Участники смогли задать вопросы специалисту, получить консультации и информационные материалы о рисках алкогольной зависимости, профилактике употребления наркотических веществ и укреплении здоровья.*









11 июня 2026 года

В мире, где все больше людей выбирают заботу о себе, курение выглядит привычкой из прошлого, которая до сих пор пытается найти себе оправдание. Кто-то называет ее способом расслабиться, кто-то частью образа жизни, но организм обычно придерживается другого мнения. Каждая сигарета кажется незначительной, но именно из таких мелочей со временем складываются большие последствия.

В рамках реализации ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтёрами первичной организации ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный аграрный колледж» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением*** *на территории Набережной реки Днепр.*









11 июня 2026 года

Каждый день мы делаем десятки решений, даже не замечая этого. Именно из таких вещей складываются наши привычки, самочувствие и качество жизни. Забота о здоровье начинается с простого: внимательного отношения к себе, полезных привычек и осознанных поступков.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **Белорусского военизированного отряда РУП ПО «Белоруснефть».** В центре внимания — темы, которые остаются актуальными для каждого: профилактика заболеваний, ответственное отношение к своему здоровью и влияние ежедневных решений на будущее.*









12 июня 2026 года

Детство - это время, когда закладываются основы будущего образа жизни. Рассказывая детям о пользе здоровых привычек и возможных последствиях вредных зависимостей, мы помогаем им формировать ответственное отношение к своему здоровью, уверенность в собственном выборе и навыки, которые останутся с ними на долгие годы.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***игровое занятие «Школа полезных привычек»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча».*** *Через игровые упражнения, обсуждения и творческие задания дети учились распознавать полезные и опасные для здоровья решения, а также находить ресурсы для поддержания хорошего самочувствия, активности и позитивного настроя.*









12 июня 2026 года

Регулярный контроль артериального давления — важная составляющая заботы о здоровье и профилактики серьезных заболеваний. Поскольку отклонения давления часто протекают бессимптомно, его измерение помогает своевременно выявить нарушения и снизить риск инсульта, инфаркта и заболеваний почек. Контроль давления — простой, но эффективный способ сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы и продлить активную жизнь.

*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 **аптеки №53 Гомельского РУП Фармация**. Во время акции участники смогли измерить артериальное давление, получить консультации медицинских специалистов, узнать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*









12 июня 2026 года

Каждый рабочий день ставит перед нами новые задачи, требующие внимания, ответственности и собранности. Именно поэтому важно находить время для восстановления ресурсов, поддерживать позитивный настрой и заботиться о своем эмоциональном состоянии.

*В рамках реализации **корпоративной программы здоровья «ЗдравПроект»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **информационная встреча «Стрессоустойчивость: инструменты для профессионалов»** на базе **Речицкого МРО филиала Госэнергогазнадзора по Гомельской области.** На встрече обсудили вопросы стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания. Особое внимание было уделено практическим способам восстановления ресурсов, самодиагностике эмоционального состояния и развитию эмоционального интеллекта.*



15 июня 2026 года

Забота о себе начинается с информации и правильных решений. Чем больше мы знаем о факторах, влияющих на здоровье, тем легче делать выбор в пользу благополучия и активной жизни.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **УО «Речицкий государственный аграрный колледж».** На встрече обсуждали вопросы профилактики ВИЧ-инфекции и парентеральных вирусных гепатитов: основные пути передачи, современные подходы к профилактике и значение информированности для сохранения здоровья. Отдельный акцент был сделан на теме вредных привычек и их влияния на поведение и состояние человека.*









16 июня 2026 года

Здоровый образ жизни — это основа счастливого и гармоничного детства. Регулярная физическая активность, правильное питание, прогулки на свежем воздухе и соблюдение режима дня помогают детям расти крепкими, здоровыми и уверенными в себе. Прививая полезные привычки с раннего возраста, мы закладываем прочный фундамент их благополучия, здоровья и успешного будущего.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *заведующим отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***интерактивное занятие под названием «Код здоровья»*** *на базе* ***Речицкого физкультурно-спортивного центра детей и молодежи «Олимп».*** *В интерактивном формате ребята освежили свои знания о ключевых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах личной гигиены.*









17 июня 2026 года

Осознанный выбор сегодня помогает сохранить здоровье и будущее завтра. Часто самые важные решения кажутся самыми простыми. Сказать «да» полезным привычкам, новым знаниям и заботе о своем здоровье - значит сделать шаг к уверенному и здоровому будущему.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе **ГУ «Речицкий городской дворец культуры».** В ходе встречи обсуждались актуальные вопросы профилактической направленности, повышения личной ответственности за своё здоровье и укрепления мотивации к сохранению здорового образа жизни.*





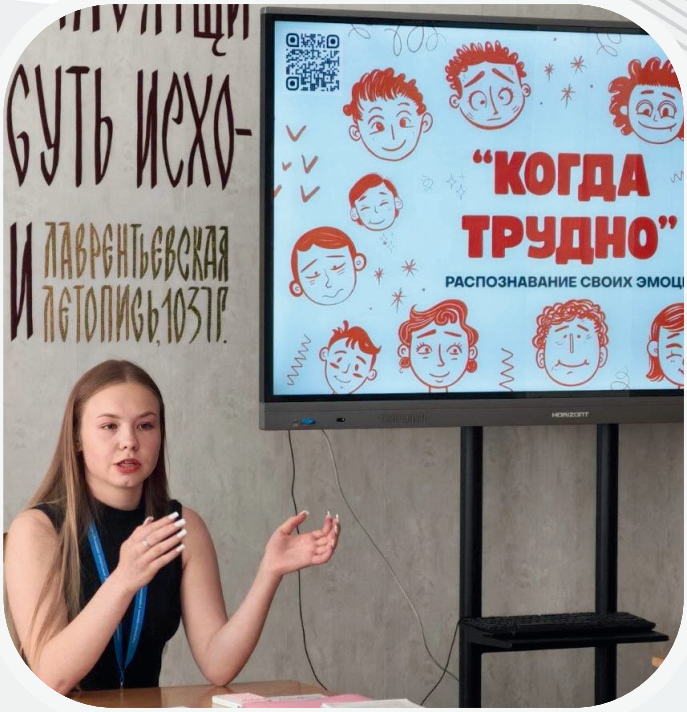


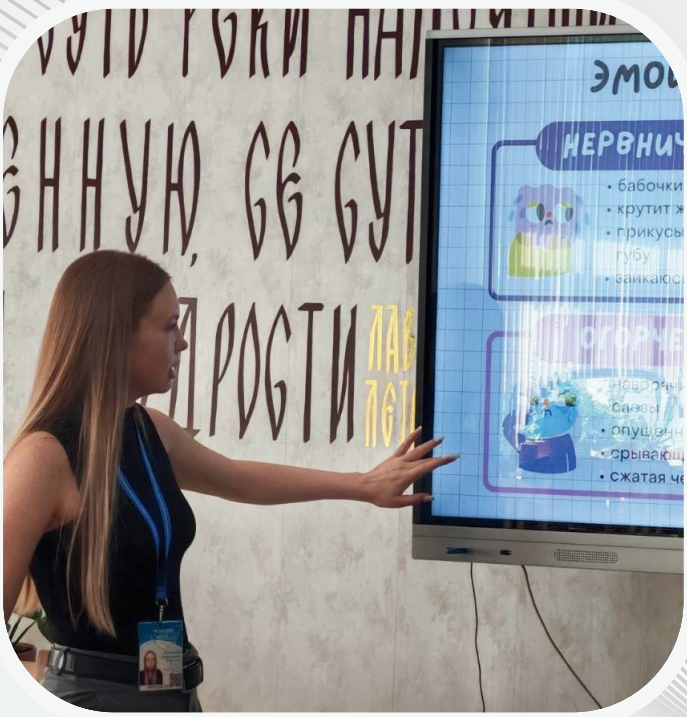


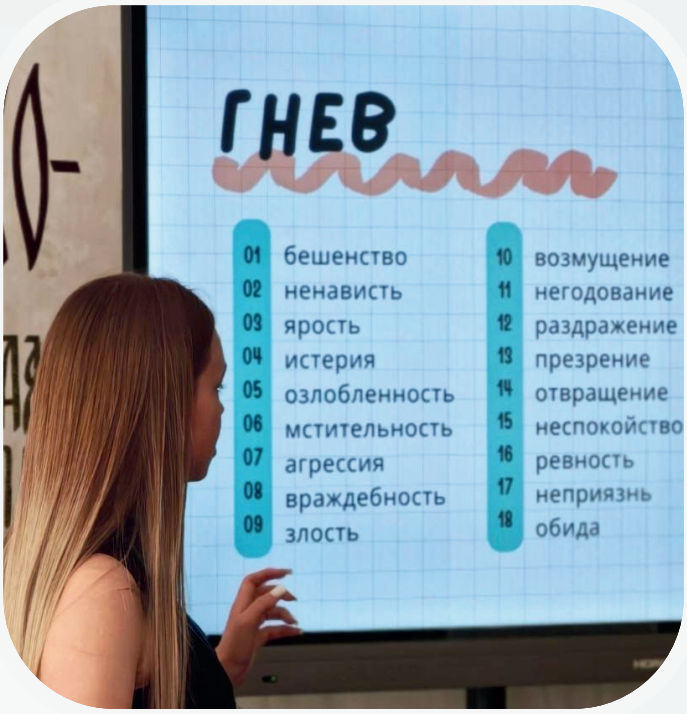
23 июня 2026 года

Есть интересная особенность: многие люди могут без труда рассказать, что произошло за день, но теряются, когда нужно описать собственные эмоции.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Вектор здоровья»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***интерактив «Когда трудно»*** *на базе* ***УО «Речицкий государственный аграрный колледж».*** *На занятии ребята учились замечать то, что часто остается без внимания в повседневной суете. Через разбор различных ситуаций они исследовали свои реакции, учились лучше понимать внутренние сигналы и находить смысл в эмоциях, которые сопровождают нас каждый день. Небольшая практика показала, что понимание себя начинается с умения замечать и называть то, что происходит внутри.*









25 июня 2026 года

Не всегда проблема заключается в самой эмоции. Гораздо сложнее, когда человек вообще не понимает, что с ним происходит. Вместо точного ответа появляются привычные «нормально» или «не знаю». Пока эмоции остаются без названия, они продолжают управлять нашим состоянием, влиять на решения, отношения с близкими и способность справляться с трудными моментами.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Линия выбора»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **интерактив «Когда трудно»** на базе **УО «Речицкий государственный педагогический колледж».** На занятии говорили о том, почему понимать свои эмоции бывает сложнее, чем кажется. Ребята узнали, что чувства отражаются не только в мыслях, но и в теле, а также познакомились с техниками, которые помогают лучше понимать свое состояние.*



26 июня 2026 года

Контроль артериального давления — важная часть профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку повышенное или пониженное давление часто протекает без симптомов, его регулярное измерение помогает вовремя выявить нарушения и предотвратить развитие серьезных осложнений, таких как инсульт, инфаркт и заболевания почек. Регулярный мониторинг давления способствует сохранению здоровья и продлению 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 **стоматологической поликлиники УЗ «Речицкая ЦРБ»**. Во время акции участники смогли измерить артериальное давление, получить консультации медицинских специалистов, узнать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*









26 июня 2026 года

Представь, что ты каждый день добровольно заливаешь свой организм дешевым растворителем. Не для ощущений, а просто чтобы день прошел. Легкие превращаются в мокрую тряпку, сосуды - в хрупкие трубки, мозг работает как старый двигатель на плохом топливе. Ты продолжаешь, потому что привык. А потом в один момент тело дает сбой, и ты остаешься с тем, что сам себе годами убивал - пуская в себя дым сигарет.

*В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтёрами первичной организации ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный аграрный колледж» проведен **профилактический рейд по борьбе с табакокурением** на территории ГУО «Речицкий центр творчества детей и молодежи».*









29 июня 2026 года

Здоровый образ жизни — это самый ценный подарок, который взрослые могут передать детям. В движении, свежем воздухе, полезной пище и радости каждого дня рождаются сила, здоровье и уверенность в себе. Счастливое детство подобно молодому саду: чем заботливее уход, тем крепче вырастают деревья. Именно поэтому так важно с ранних лет прививать детям любовь к здоровым привычкам — ведь они становятся прочным фундаментом счастливой, долгой и яркой жизни.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *заведующим отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***ЗОЖ-практикум «Секреты здоровья»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 12 г. Речицы».*** *В интерактивном формате ребята освежили свои знания о ключевых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах личной гигиены.*







