2 марта 2026 года

Сначала может казаться, что все под контролем. Что это просто способ расслабиться или убежать от проблем: от недопонимания в семье, давления на учебе, тревог о будущем. Но наркотики не решают ни одну из этих проблем. Они лишь на время притупляют чувства, а затем возвращают их с большей силой - добавляя к ним зависимость, страх и чувство вины.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **акция «Живи ярко»,** приуроченная к Международному дню борьбы с наркоманией, на базе **УО «Речицкий государственный аграрный колледж».** На акции каждый выбирал свое слово - то, что наполняет жизнь смыслом: семья, друзья, мечты, цели, будущее. Маленький выбор, за которым стоит большое решение - жить ярко, по-настоящему и без опасных соблазнов.*









3 марта 2026 года

Зависимость начинается с «просто попробовать». Алкоголь, никотин, наркотики могут быстро превратиться в привычку, особенно у подростков, чей мозг еще формируется. Настоящая сила - в умении сказать «нет» тому, что крадет здоровье и свободу.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **лекция-интерактив «Волна здоровья»** на базе **ГУО «Средняя школа №2 г. Речицы»**. Ребята поиграли в детективов: искали, кто прячется за привычками, которые воруют здоровье, сбивают с тормозов или «взламывают» мозг. Догадки и вывод прост: настоящие приключения - спорт, творчество и друзья, а не ловушки зависимостей.*









4 марта 2026 года

Самооценка - это не о том, сколько людей лайкнули твои фото или сколько раз сказали «молодец». Это о том, как ты относишься к себе, когда никто не видит. Самооценка - это умение принимать свои ошибки, замечать свои усилия и давать себе шанс попробовать снова.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **игровое занятие «Что за барьер?»** на базе **ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы»**. На занятии ребята устроили маленькое исследование себя через бинго. Клетки складывались в ряды, и звучало «БИНГО!». После каждого выигрыша ребята делились наблюдением о себе. Игра показала, что каждый по-своему видит свои сильные и тихие стороны.*









4 марта 2026 года

Перед выпускниками стоит одна из самых главных задач – выбор своего профессионального пути, который часто оказывается сложнее любого экзамена. В наше время, когда мир быстро меняется и постоянно появляются новые профессии, решение о будущей карьере выходит далеко за пределы простого поиска работы. Это, по сути, выбор образа жизни, формирование круга общения и определение своего места в этом изменчивом мире.

*В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена п**рофориентационная встреча «Профессия, которая предотвращает»** с учениками ГУО «Речицкий районный лицей». Особое внимание было уделено вопросам поступления в профильные учебные заведения, возможностям целевой подготовки и заключению целевых договоров для абитуриентов, планирующих связать свою профессиональную деятельность с обеспечением санитарно-эпидемиологического благополучия населения.*









6 марта 2026 года

Уши — это невероятные инструменты, которые помогают воспринимать весь удивительный мир звуков, от шепота до любимой музыки. Сохранять слух здоровым — это не просто рекомендация, это инвестиция в будущее! Звуковые клетки, которые теряются в детстве из-за громкого шума или неправильного ухода, не восстанавливаются. Поэтому очень важно с самых юных лет формировать правильные привычки, чтобы этот бесценный дар - способность слышать - радовал вас всю жизнь.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Тропа здоровья»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***профилактическое занятие «Путешествие в страну здоровых ушей».*** *на базе* ***ГУО «Детский сад №22 г. Речицы»****. Ребята отправились в увлекательное «путешествие»: играли в игру «Угадай звук», проверяли, умеем ли внимательно слушать, и узнали, как устроено ухо и почему важно беречь слух.*









9 марта 2026 года

Часто зависимость начинается «аккуратно». С бокала «для настроения», сигареты «за компанию» или вещества «чтобы забыться». Кажется, что это мелочь, что ты все контролируешь. Но зависимость всегда играет по-своему.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **семинар «Цена зависимости»** на базе **Речицкого МРО филиала Госэнергонадзора по Гомельской области.** Обсудили, как часто реальность отличается от привычных стереотипов: проблемы не всегда выглядят так, как мы их представляем, а грань между привычкой и риском может быть очень тонкой. В завершение участники прошли небольшой тест для самопонимания. Он не ставит диагнозов, а помогает внимательнее посмотреть на свои привычки и возможные риски.*



11 марта 2026 года

Следить за артериальным давлением – значит активно заботиться о своем здоровье и предотвращать тяжелые недуги. Часто высокое или низкое давление протекает незаметно, поэтому его регулярное измерение – единственный способ обнаружить проблему на ранней стадии. Недооценивая эти показатели, мы рискуем столкнуться с инсультом, инфарктом или заболеваниями почек. Таким образом, мониторинг давления – простой, но важный элемент для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и долгой, полноценной 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 «Озерщинская средняя школа № 2 Речицкого района»**. Во время акции участники смогли измерить артериальное давление, получить консультации медицинских специалистов, узнать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*









11 марта 2026 года

Осознанное отношение к своему здоровью является основой профилактики ВИЧ-инфекции. Важно знать пути передачи вируса и принимать меры предосторожности. Использование средств защиты и своевременное тестирование являются ключевыми шагами к защите от ВИЧ. Знание – сила, и информированность позволяет принимать ответственные решения, сохраняя здоровье себе и своим близким.

*В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **блиц-игра «Не про страх, а про знания»** на базе **ГУО «Озерщинская средняя школа № 2 Речицкого района»**. В ходе мероприятия обсудили вопросы, которые часто окружены домыслами: как передается вирус, а как — нет, почему важно владеть достоверной информацией и какую роль в жизни человека играет личная ответственность за собственное здоровье.*









12 марта 2026 года

Я курю немного», «Пару сигарет в день», «Когда захочу - брошу». Эти фразы слышал почти каждый. Но часто курение начинается с малого и со временем становится привычкой. Самое коварное - когда привычка начинает управлять человеком: когда сделать перерыв, выйти на улицу или снова взять сигарету. Иногда самый смелый шаг - просто сказать: «Мне это больше не нужно».

В рамках реализации ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с районным комитетом ОО «БРСМ» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории магазина «Третий».***









12 марта 2026 года

ВИЧ и ПВГ тесно связаны с ответственным отношением к своему здоровью. Алкоголь, наркотики и курение могут снижать контроль и мешать принимать безопасные решения. Осознанность и здоровый образ жизни помогают лучше заботиться о себе и своем будущем.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе на базе **филиала «Водоканал» КПУП «Гомельводоканал».** На встрече сотрудники узнали о механизмах передачи ВИЧ и особенностях парентерального вирусного гепатита, обсудили влияние зависимостей на здоровье и поведение. В разговоре уделили внимание важности осознанного отношения к своему организму и пониманию, как привычки могут влиять на риски.*



17 марта 2026 года

Здоровые зубы закладываются с самого детства — именно в этот период формируются привычки, которые влияют на улыбку на всю жизнь. Регулярная гигиена, правильное питание и своевременные визиты к стоматологу помогают сохранить крепкие зубы и избежать многих проблем в будущем. Чем раньше ребёнок научится заботиться о полости рта, тем легче ему будет поддерживать здоровье зубов во взрослом возрасте.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **познавательная игра «Здоровые зубы - залог уверенной улыбки»** на базе **ГУО «Средняя школа №5 г. Речицы»**. На занятии ребята научились правильной гигиене полости рта, включая технику чистки зубов, выбор зубной щетки и пасты, узнали о влиянии питания на здоровье зубов и о том как важны регулярные посещения к стоматологу.*









17 марта 2026 года

Наши привычки влияют на то, как мы заботимся о себе. Алкоголь, наркотики и никотин могут мешать принимать правильные решения и ставить здоровье под риск. Быть внимательным к себе и выбирать здоровый образ жизни - значит сохранять свободу и уверенность в будущем.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе на базе **КУП «Речицкий райжилкомхоз».** 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.*









18 марта 2026 года

Хотите избежать серьезных проблем со здоровьем? Начните с малого – регулярно измеряйте свое артериальное давление! Это простой, но невероятно важный шаг, который поможет вовремя обнаружить, если давление стало слишком высоким или низким, ведь часто эти состояния развиваются незаметно. Не игнорируйте эти показатели, ведь от них зависит профилактика инсультов, инфарктов и заболеваний почек. Забота о своем давлении – это забота о здоровом сердце и долголетии.

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 «Озерщинская средняя школа № 1 Речицкого района»****. Во время акции участники смогли измерить артериальное давление, получить консультации медицинских специалистов, узнать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.*









18 марта 2026 года

Иногда ты думаешь, что сам сделал выбор. Но на деле - просто не захотел быть «не таким». В историях с наркотиками это часто не про «хочу», а про страх сказать «нет». И тогда остается вопрос: «Это правда я?».

*В рамках реализации **профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **интерактивное занятие «Сила выбора»** на базе **ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы»**. На занятии ребята пробовали видеть свои решения как сад: семена свободы, давления и «быть собой». Сначала сложно понять, что растет от настоящего желания, а что - от чужого влияния. Но со временем «быть собой» перестает прятаться за чужими ожиданиями, и даже если сад выглядит необычно, он остается настоящим.*









19 марта 2026 года

Иногда кажется, что серьезные темы - не про нас. Но ВИЧ и ПВГ - это про осознанность, ответственность и честность с собой. Зависимости, которые снижают контроль, часто повышают риски и делают нас уязвимее. ЗОЖ - это не про ограничения, а про выбор в пользу себя и своего будущего.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведены информационные встречи на базе **ОАО «Речицадрев» и ОАО «Речицкий метизный завод».** Сотрудники услышали о важном: ВИЧ, путях передачи, защите и о ПВГ - парентеральных вирусных гепатитах. А затем - о зависимостях, которые часто выглядят иначе, чем мы привыкли думать, и влияют на гораздо большее, чем кажется. Этот разговор был про осознанность, выбор и внимание к себе.*









19 марта 2026 года

Профориентация помогает молодым людям осознанно выбрать будущую профессию, соответствующую их интересам, способностям и потребностям рынка труда, тем самым обеспечивая успешную карьеру и удовлетворение от работы. Она предоставляет возможность исследовать различные профессиональные области и принять взвешенное решение о своем будущем.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Билет в будущее»** заведующими отделения общественного здоровья и специалистами отдела эпидемиологии Речицкого зонального ЦГЭ проведено **занятие ««Эпидем-разговор: знакомство с врачом-эпидемиологом».** В ходе встречи представители отдела рассказали о ключевых задачах, которые они решают ежедневно: от отслеживания вспышек инфекционных заболеваний до анализа данных о заболеваемости и разработки профилактических мер. Особое внимание было уделено роли эпидемиологов в обеспечении безопасности населения и формировании здоровой среды.*









23 марта 2026 года

ВИЧ и гепатит передаются незаметно - через кровь и незащищенные контакты. Зависимости - тоже не приходят сразу, но со временем начинают управлять выбором и здоровьем. Это разные вещи, но их объединяет одно: риск растет там, где не хватает информации, защиты и внимательности к себе.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе на базе **ГУО «Средняя школа № 10 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.*



24 марта 2026 года

ВИЧ и вирусные гепатиты не выбирают «тип людей» - они передаются через конкретные риски. И очень часто рядом с этими рисками стоят зависимости. Они снижают контроль, притупляют чувство опасности и делают нас уязвимее - перед инфекциями, ошибками и последствиями.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена информационная встреча на базе на базе **ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова».** На встрече говорили о том, что обычно кажется далеким: о ВИЧ - без мифов, о защите и реальных рисках. О ПВГ - парентеральных вирусных гепатитах - и простых решениях, которые имеют значение. А затем - о привычках: где заканчивается «норма» и начинается зависимость, даже если она выглядит иначе.*



24 марта 2026 года

Туберкулез – это не болезнь прошлого, это заболевание, с которым мы продолжаем бороться здесь и сейчас. Хотя современные методы лечения позволяют успешно излечивать большинство форм туберкулеза, проблема остается острой из-за устойчивости бактерий к лекарствам и низкого уровня осведомленности населения.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с Речицкой центральной районной больницей, а также районная организация Белорусского Красного Креста проведена **акция «Флюоро-чек»** на территории **кинотеатра «Беларусь».** Ключевым элементом мероприятия стал пульмоэкспресс — передвижной диагностический комплекс, все желающие могли бесплатно пройти флюорографию.*









25 марта 2026 года

Если бы курение было приложением, у него был бы самый честный интерфейс: снизить выносливость, ухудшить дыхание, повысить тревожность, забирать деньги, создать зависимость. И кнопка «Удалить» - где-то глубоко в настройках. Самое странное - его никто не устанавливает осознанно. Все начинается с «просто попробовать», а дальше система работает сама.

В рамках реализации ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Средняя школа №10 г.Речицы» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории остановки общественного транспорта «Улица Фрунзе».***









26 марта 2026 года

Очень важно беречь зрение с детства, так как глаза постоянно развиваются и особенно чувствительны к нагрузкам. Длительное использование гаджетов, плохое освещение, отсутствие режима отдыха для глаз могут привести к ухудшению остроты зрения уже в юном возрасте. Если сформировать полезные привычки рано — это поможет сохранить здоровье глаз, снизить риск близорукости и других нарушений, а также обеспечит комфортное и ясное восприятие мира на долгие годы.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***урок здоровья «В гостях у здорового зрения»*** *на базе* ***Городской библиотеки №2*** *с учениками* ***ГУО «Средняя школа №4 г. Речицы».*** *Ребята узнали, как работают глаза, зачем их нужно беречь и что помогает им быть здоровыми. В конце урока каждый поделился, что поможет глазам быть здоровыми и получил приятные подарки: игру-лабиринт, раскраску и тренажер «Гимнастика для глаз».*









27 марта 2026 года

Здоровье - это не что-то абстрактное, а ежедневный выбор. ВИЧ и парентеральные вирусные гепатиты (ПВГ) часто приходят не «сами по себе». Зависимости - могут снижать контроль, затуманивать разум и толкать на рискованные поступки. В такие моменты легче забыть о защите и принять опасное решение - и именно это повышает риск заражения.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведены информационные встречи на базе **ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча» и ГУО «Средняя школа №8 г. Речицы».** Говорили о ВИЧ и ПВГ, о том, как они передаются, где начинаются риски и что действительно помогает себя защитить. А потом - о том, что часто остается «за кадром»: привычки и зависимости, которые могут менять поведение и решения сильнее, чем мы думаем.*



31 марта 2026 года

«Со мной такого не будет». Так не просто думают - в это искренне верят. Потому что в контексте наркотиков сначала все действительно кажется управляемым. Ты выбираешь, когда и сколько. Ты ставишь себе границы. Ты уверен, что в любой момент остановишься. И однажды ты ловишь себя на мысли, что это уже не выбор, а привычка.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Ориентир»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **интерактивное занятие «Тонкий лед: когда кажется, что все под контролем»** на базе **УО «Речицкий государственный технический колледж».** Говорили о том, как легко появляется ощущение контроля - и как незаметно оно может стать иллюзией. Разбирались, что происходит в голове в момент соблазна и через простые упражнения искали свои способы переключаться, замечать сигналы и оставаться на поверхности.*

