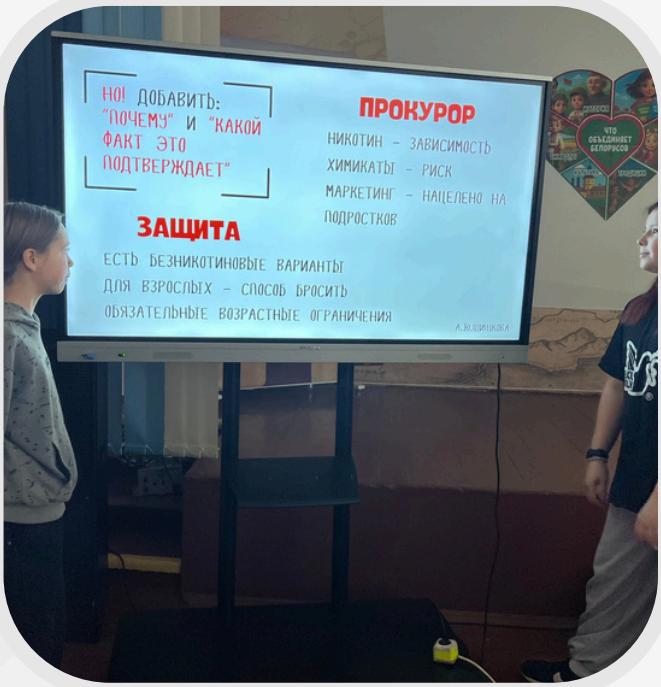
3 ноября 2025 года

Сегодня все больше подростков начинают курить электронные сигареты. Им кажется, что это безопаснее обычных сигарет — ведь нет дыма, нет запаха, и производители называют это «альтернативой» или «меньшим злом». Но на самом деле вред остается, просто выглядит иначе. Внутри — тот же никотин, те же ловушки. Просто теперь зависимость упаковали в глянцевый корпус и дали вкус конфеты.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***профилактический квиз «Ароматный обман»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 2 г.Речицы»****. У ребят было необычное упражнение «Суд над вейпом», где они разбирались, вредны ли электронные сигареты. Судья-ведущий руководил процессом, прокурор обвинял, защита оправдывала, а свидетели и эксперт делились своими историями и фактами. В завершение присяжные пришли к единому мнению: вейпы наносят вред здоровью и не заслуживают доверия.*









5-6 ноября 2025 года

Забота о здоровье – это профилактика, которая помогает избежать многих сезонных проблем. Одним из самых эффективных способов является своевременная прививка от гриппа. Грипп – это серьезное заболевание, сопровождающееся высокой температурой и слабостью, и несущее риск осложнений, особенно для детей, пожилых, беременных и людей с хроническими заболеваниями.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами отдела эпидемиологии Речицкого зонального ЦГЭ совместно с выездной бригадой поликлиники Речицкой ЦРБ проведены **прививочные акции** на базе ТРЦ «Глобал Маркет». В рамках акций был организован специальный пункт консультирования и вакцинации, где каждый желающий мог бесплатно пройти вакцинацию и задать интересующие вопросы медицинским специалистам.*









6 ноября 2025 года

Курильщики всегда знают, где ближайшая пепельница. И где можно спрятаться от ветра. И сколько сигарет осталось в пачке. Это знание точнее часов. Оно не подводит. И все это выглядит не как зависимость, а как фон и старый шум. Но если однажды убрать этот шум — вдруг становится тихо. И не пусто, не тяжело, просто наконец понятно, что все это время ты дышал не воздухом, а привычкой.

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







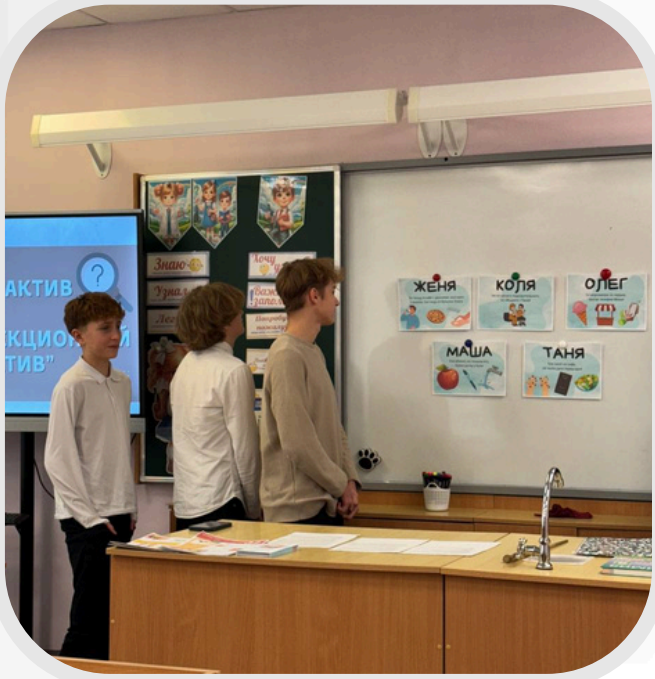


10 ноября 2025 года

Подростковый возраст – это время активного поиска независимости, расширения круга общения и, как следствие, большей свободы в выборе еды и мест её употребления. К сожалению, именно эти факторы создают благоприятные условия для заражения острыми кишечными инфекциями. Подростки чаще посещают кафе, фастфуд-заведения, покупают еду на улице, а иногда и не всегда уделяют должное внимание личной гигиене, забывая тщательно мыть руки перед едой.

В рамках реализации ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***инфоурок с элементами тренинга «Острые кишечные инфекции: что скрывается за немытыми руками»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №4 г. Речицы С.В. Сыча»****. На занятии ребята поучаствовали в мастер-классе «Как правильно мыть руки» и провели расследование в интерактиве «Инфекционный детектив», в рамках которого надо найти, откуда началась острая кишечная инфекция и кто стал «пациентом ноль».*









11 ноября 2025 года

Прививание детям основ личной гигиены, начиная с регулярного мытья рук, – это самый простой и действенный способ защитить их от болезней. Эта привычка, сформированная с раннего возраста, помогает избежать многих инфекций, таких как простуда или кишечные заболевания. Важно также учить детей ухаживать за телом, зубами и ногтями, ведь опрятность не только полезна для здоровья, но и воспитывает самостоятельность и уверенность.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Гигиена — залог здоровья»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***викторина «Гигиенический светофор»*** *на базе* ***ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова»****. Школьники превратили изучение личной гигиены в увлекательную игру! Сначала они разгадали кроссворд, вспомнив все нужные предметы гигиены и выяснив, что одни из них – только наши личные. Потом, в филворде, нашли "секретные места", где прячутся микробы. Закрепили знания, отвечая "Верно" или "Неверно" на разные утверждения, а затем – самое главное – на практике разобрались, как и когда нужно правильно мыть руки, шаг за шагом.*









12 ноября 2025 года

Артериальное давление – это не просто цифры на тонометре, а чуткий барометр вашего здоровья, особенно сердечно-сосудистой системы. Регулярно прислушиваясь к его показаниям, вы открываете двери к долголетию. Своевременное измерение давления – это как первый звоночек, который позволяет заметить тончайшие изменения в организме, когда они еще легко поддаются исцелению.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *специалистами отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с помощником врача УЗ «Речицкая ЦРБ» проведена* ***акция «Контролируем давление – продлеваем жизнь!»*** *на базе* ***аптеки № 53 Гомельского РУП «Фармация»****. Посетители смогли бесплатно измерить артериальное давление и получить профессиональную консультацию специалистов по вопросам ведения здорового образа жизни и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.*



12 ноября 2025 года

Формирование идентичности — это не про то, чтобы однажды встать и сказать: «Все, я разобрался». Это процесс. Иногда болезненный, часто противоречивый, но абсолютно необходимый. Мир меняется, тело меняется, отношения, границы — все плывет. И среди этого хаоса рождается личность. Но именно так и происходит взросление: через пробу, ошибку и откровенность с самим собой.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***игровой практикум «В поисках себя»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы»****. Ребята размышляли о себе и своих ценностях, заполняя символами и словами свой «внутренний компас». Затем они исследовали, из каких ролей состоит их личность. В конце каждый создал свою «формулу Я», чтобы понять и запомнить, что делает его собой.*



13 ноября 2025 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 «Тропа здоровья»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***урок здоровья «Береги зрение — смотри на мир с радостью!»*** *на базе* ***ГУО «Детский сад №22 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».*









13 ноября 2025 года

Кем стать в будущем? — этот вопрос рано или поздно возникает у каждого выпускника, и нередко он оказывается труднее любых контрольных и экзаменов. Сегодня мир меняется так стремительно, что новые специальности появляются быстрее, чем обновляются тренды в соцсетях. Решение о профессиональном пути — это не просто поиск работы, а выбор стиля жизни, окружения и даже того, как ты будешь ощущать себя в этом мире.

*В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **профориентационная встреча «Не просто лечить, предотвращать»** с учениками **ГУО «Средняя школа № 9 г. Речицы»**. Мероприятие было направлено на ознакомление выпускников с работой санитарной службы, её ключевой ролью в системе здравоохранения, а также возможностями для профессионального развития в данной сфере.*









14 ноября 2025 года

Подросткам важно знать о парентеральных гепатитах, потому что эти инфекции передаются через кровь и могут скрываться в самых обычных ситуациях — от тату и пирсинга до маникюра с нестерильными инструментами. Осведомлённость помогает выбирать безопасные студии, требовать одноразовые материалы и заботиться о здоровье. Чем раньше понимать риски и профилактику, тем меньше шансов столкнуться с серьёзными последствиями.

В рамках реализации ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***практическая игра-кейс «Секреты безопасности: гепатиты вне игры»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №5 г. Речицы»****. Ученики узнали: что такое гепатиты В и С и в чем их отличия; как вирусы передаются и что не является риском; основные меры профилактики. В интерактивной части ребята участвовали в играх «Миф или Правда» и «Ситуация», где нужно было вычислить риск заражения гепатитами в разных ситуациях.*









17 ноября 2025 года

Подростковый возраст — это тонкая грань между детством и взрослой жизнью, на которой человек еще учится держать равновесие. Каждый шаг — поиск. Каждое решение — опыт. И именно на этой грани появляются искушения — никотин, алкоголь, наркотики.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **игровое занятие «Хитрые привычки»** на базе **ГУО «Средняя школа №2 г. Речицы»**. На занятии ребята узнали, как зависимости постепенно отнимают у человека его внутренние краски и что можно делать, чтобы сохранить свет внутри себя. В упражнении «Город теней» каждый прожил роль цвета, сталкиваясь с тенью зависимости и возвращая городу яркость. В конце они поделились тем, что помогает им оставаться живыми, сильными и по-настоящему цветными.*



18 ноября 2025 года

Каждый день мы принимаем сотни решений, но большинство проходит мимо нас. Мы тянемся к телефону, открываем шкаф, выбираем слова — все это почти неосознанно, будто жизнь идет на автопилоте. Курение часто появляется в этом же списке: жест, действие, пауза — и все по привычному сценарию.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Ориентир»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **практикум с элементами игры «Дыши свободно»** на базе **УО «Речицкий государственный технический колледж»**. Ребята заглянули внутрь себя — разложили свой внутренний мир на маленькие фрагменты и увидели, какие эмоции и желания двигают ими в разные моменты. А потом заметили, как внешние «пятна влияния» — привычки, друзья, тренды — тихо подкрашивают их решения.*







18 ноября 2025 года

ВИЧ-инфекция и вирусные гепатиты — это заболевания, которые передаются через кровь и биологические жидкости и могут долго протекать без заметных симптомов. Они не передаются через объятия, разговор, посуду или рукопожатия, но риск возрастает при нестерильных инструментах, тату, пирсинге, маникюре, а также при незащищённых контактах. Осознанное отношение к своему здоровью и информированность помогают снизить риски и своевременно обратиться за помощью.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *специалистами отдела эпидемиологии Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***профилактическая акция*** *на базе* ***аптеки №53 г. Речица Гомельского РУП «Фармация»****. В рамках акции специалисты провели беседы с посетителями, отдельное внимание уделялось мерам раннего выявления заболеваний и формированию привычек здорового образа жизни.*









19 ноября 2025 года

В повседневной суете мы редко задумываемся о микроскопических угрозах, которые могут поджидать нас буквально повсюду — от школьных раздевалок до салонов красоты. Микроспория, чесотка и педикулёз относятся к тем инфекциям, которые легко передаются при тесном контакте, использовании общих предметов, головных уборов, расчёсок или постельного белья.

В рамках реализации ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***инфоурок «Невидимая угроза: как распознать микроспорию, чесотку и педикулез»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №9 г. Речицы»****. Ребята узнали как эти заболевания передаются и как их можно распознать. Особое внимание было уделено самым главным правилам личной гигиены – ведь именно они являются нашей первой и самой надежной защитой.*









19 ноября 2025 года

Когда мы курим, кажется, что получаем расслабление и краткий отдых, но на самом деле теряем здоровье, энергию и свободу. Бросая, боимся потерять привычный ритуал или компанию, а на деле приобретаем контроль над собой, ясность мыслей и возможность дышать полной грудью. Истинная награда — это свобода и здоровье, которые остаются с нами, когда мы выбираем отказаться от сигареты.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***акция «Без фильтра*** *на базе УО «****Речицкий государственный педагогический колледж»****. Каждый мог выразить свои мысли письменно, делясь маленькими наблюдениями и откровениями. Со временем эти записи складывались в общую картину — как сигарета переплетается с жизнью и как важно замечать свои ощущения без внешних фильтров.*









20 ноября 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 проведены* ***профориентационные встречи «Не просто лечить, предотвращать»*** *с учениками* ***ГУО «Озерщинская средняя школа №1 Речицкого района» и ГУО «Озерщинская средняя школа № 2 Речицкого района».*** *Мероприятия направлены на ознакомление выпускников с работой санитарной службы, её ключевой ролью в системе здравоохранения, а также возможностями для профессионального развития в данной сфере.*









20 ноября 2025 года

Подростки особенно уязвимы к острым кишечным инфекциям: их иммунитет ещё формируется, они ведут активный образ жизни, часто перекусывают вне дома и не всегда соблюдают правила гигиены. Всё это делает риск заражения выше, чем кажется на первый взгляд.

В рамках реализации ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***инфоурок с элементами тренинга «Острые кишечные инфекции: что скрывается за немытыми руками»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 2 г. Речицы»****. Ребята узнали, как распространяются кишечные инфекции, какие симптомы должны насторожить и почему профилактика начинается с чистых рук. Практическая часть стала самой увлекательной: школьники прошли мастер-класс по правильному мытью рук и попробовали себя в роли расследователей в интерактивной игре «Инфекционный детектив». Участники искали источник вспышки инфекции и определяли «пациента ноль», применяя полученные знания на практике.*









20 ноября 2025 года

Курение — не яркая катастрофа. Это тихий медленный процесс, который каждый день делает тебя чуть слабее, чем мог бы быть: стал меньше спать, стал быстрее уставать, стало тяжелее дышать при нагрузке, исчез нормальный вкус еды, кожа стала хуже, день начинается не с желания, а с потребности. Самое подлое в курении то, что человек привыкает считать все это «просто возрастом» или «просто усталостью». Но когда убираешь сигареты, становится очевидно, откуда все росло.

В рамках реализации ***профилактического проекта «За жизнь без сигарет»*** *психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный педагогический колледж» проведен* ***профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории магазина «Евроопт».***









21 ноября 2025 года

Для старшеклассников выбор будущей профессии – это не просто подготовка к экзаменам, а настоящее испытание. В наш быстро меняющийся мир, где появляются новые специальности, выбор пути определяет не только работу, но и всю жизнь: от образа жизни до того, кем ты себя видишь в обществе.

В рамках ***профориентационной работы*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена профориентационная встреча* ***«Не просто лечить, предотвращать»*** *с учениками* ***ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча»****. Мероприятие было направлено на ознакомление выпускников с работой санитарной службы, её ключевой ролью в системе здравоохранения, а также возможностями для профессионального развития в данной сфере. Профориентационная встреча вызвала живой интерес учащихся: ребята задавали вопросы о поступлении и условиях обучения на медико-профилактическом факультете.*









24 ноября 2025 года

Нас часто привлекает еда с ярким вкусом – сладкая, соленая, жирная. Но за этим удовольствием могут скрываться вредные ингредиенты: много сахара, соли, жиров и добавок. Регулярное употребление такой пищи ведет к проблемам с весом, диабету, болезням сердца и ухудшению состояния кожи. Важно научиться отличать минутное наслаждение от реальной пользы для здоровья, чтобы делать правильный выбор.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Здоровое поведение - мой выбор»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***интерактивное занятие «Вкусное – не всегда полезное»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча».*** *Ребята узнали, как выбирать полезные продукты и почему важно соблюдать баланс питательных веществ. Уделили внимание теме фастфуда: обсудили скрытые риски «быстрой еды» и её влияние на организм. В практической части дети учились составлять свою «здоровую тарелку» – подбирать правильные пропорции, выбирать полезные продукты и отличать просто вкусное от действительно полезного.*









26 ноября 2025 года

Артериальное давление – это пульс вашего здоровья, особенно когда речь идет о сердце и сосудах. Внимательно относясь к его показаниям, вы прокладываете путь к долгой и активной жизни. Контроль давления – это как ранний сигнал тревоги, который дает шанс предотвратить беду, пока она не набрала силу.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Речица - здоровый город»*** *специалистами отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с помощником врача УЗ «Речицкая ЦРБ» проведена* ***акция «Контролируем давление – продлеваем жизнь!»*** *на базе* ***ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова»****. Участники имели возможность бесплатно измерить артериальное давление и получить профессиональные рекомендации специалистов по вопросам сохранения здоровья и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.*









26 ноября 2025 года

Говорить о ВИЧ-инфекции важно! Открытая и достоверная информация помогает снизить уровень страха, стигмы и дискриминации, с которыми до сих пор сталкиваются люди, живущие с ВИЧ. Честный разговор о ВИЧ формирует ответственное отношение к собственному здоровью и здоровье партнёров, а также поддерживает культуру сочувствия и уважения вместо предрассудков и молчания.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** помощником врача-эпидемиолога отдела эпидемиологии Речицкого зонального ЦГЭ проведена **информационная акция,** в рамках Всемирного дня профилактики ВИЧ-инфекции на базе Речицкой центральной библиотеки с учениками ГУО «Средняя школа №2 г. Речицы». Акция направленна на повышение осведомленности молодежи о ВИЧ-инфекции и формирование ответственного отношения к своему здоровью и благополучию окружающих.*









27 ноября 2025 года

Важно рассказывать подросткам о ВИЧ-инфекции, так как именно в этом возрасте формируются знания о здоровье и ответственности. Понимание путей передачи, методов защиты и необходимости тестирования помогает им принимать осознанные решения и снижает риск заражения. Открытый и достоверный разговор также разрушает мифы, учит заботиться о себе и воспитывает уважение к людям, живущим с ВИЧ.

В рамках реализации ***профилактического проекта «PRO-инфекция»*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***час знаний «Не про страх, а про знания»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №8 г. Речицы»****. В ходе открытого диалога были затронуты ключевые вопросы, касающиеся профилактики ВИЧ-инфекции. Специалист не только представила актуальную информацию о путях передачи вируса и мерах предосторожности, но и развеяла распространенные мифы, делая акцент на важности получения достоверных знаний, а не страхов.*







