

05.04.2024г.

Когда ритм жизни становится все более интенсивным, здоровый образ жизни играет особенно важную роль. Многие молодые люди думают, что вести здоровый образ жизни — это скучно и неинтересно, но на самом деле это не только делает нас более энергичными и счастливыми, но также помогает избежать многих проблем со здоровьем в будущем.

*В преддверии Всемирного дня здоровья, а также в рамках реализации профилактического проекта «Речица - здоровый город» 5 апреля 2024 года на базе УО «Речицкий государственный аграрный колледж» психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» была проведена акция «Здоровый образ жизни - выбор нового поколения», целью которой было продвижение здоровых привычек веселым и увлекательным способом.*



09.04.2024г.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля каждого года и является одним из самых важных международных событий, посвященных здоровью и благополучию людей по всему миру. Тема Всемирного дня здоровья меняется каждый год, чтобы подчеркнуть различные аспекты здоровья и вызовы, с которыми сталкиваются люди во всем мире. Для содействия решению таких проблем тема Всемирного дня здоровья 2024 года была сформулирована как «Мое здоровье — мое право».

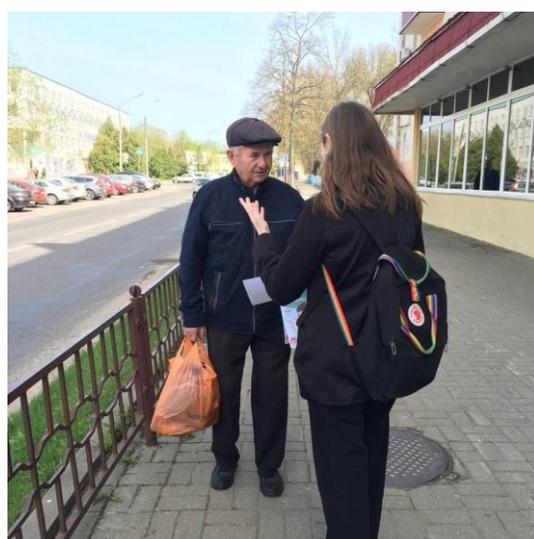
*В рамках Всемирного дня здоровья, а также в рамках реализации профилактического проекта «Речица - здоровый город» 9 апреля 2024 года на базе ГУО «Средняя школа №7 г. Речица» прошел круглый стол «Здоровый город начинается с правильных привычек».*



11.04.2024г.

Курение - это привычка, которая может привести к серьезным последствиям для нашего здоровья, окружающей среды, а также наносит вред здоровью окружающих нас людей. Мы часто видим предупреждения о вреде курения на пачках с сигаретами, но сколько из нас действительно понимает масштаб проблемы и ее последствия?

*В рамках реализации проекта «За жизнь без сигарет» и в целях профилактики табакокурения 11 апреля 2024 года на территории магазина «Копеечка» по адресу: Чапаева, 11, психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» и волонтерами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Средняя школа №2 г.Речицы» был проведён профилактический рейд по борьбе с табакокурением.*



16.04.2024г.

Алкоголь - опасное вещество, которое приводит к серьезным последствиям для здоровья подростков, организм которых еще не полностью сформировался. Он негативно влияет на развитие мозга, что может привести к проблемам с памятью, вниманием и обучением. Кроме того, употребление алкоголя в подростковом возрасте увеличивает риск возникновения зависимости в будущем.

*В целях профилактики злоупотребления алкоголем и реализации проекта «Озерщина - здоровая деревня» 16 апреля 2024 года на базе ГУО «Озерщинская средняя школа №1 Речицкого района», психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведено профилактическое занятие «Да здравствует здоровье», в рамках которого ученики ознакомились с основными последствиями употребления алкоголя.*



18.04.2024г.

Профориентационные встречи для школьников имеют большое значение, так как помогают учащимся определить свои интересы, способности и склонности в выборе будущей профессии. В ходе таких встреч школьники могут узнать о различных профессиях, требованиях к ним, возможностях обучения и трудоустройства. Это помогает им принять более обоснованное решение при выборе своего будущего пути.

*18 апреля в рамках реализации проекта «Школа - территория здоровья» заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» встретилась с выпускниками ГУО «Средняя школа №6 им. С.В. Сыча» г. Речицы. Ребятам рассказали про основные направления работы санитарно-эпидемиологической службы, значимости государственного санитарного надзора для сохранения и укрепления здоровья, а также об учреждениях образования, которые готовят кадры для работы в центрах гигиены.*



19.04.2024г.

Рассказывать детям о безопасности очень важно, это помогает им развивать навыки самозащиты и уменьшает вероятность попадания в опасные ситуации. Дети, которые знают, как правильно вести себя в различных ситуациях, могут избежать многих неприятностей и сохранить свое здоровье. Знание основных правил безопасности поможет детям чувствовать себя увереннее и самостоятельнее в различных жизненных ситуациях.

*19 апреля 2024 года в рамках профилактического проекта «Речица - здоровый город» инструктором-валеологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» по проекту «Тропа здоровья» проведен киноурок с элементами обсуждения «Безопасное детство» на базе ГУО «Детский сад №22 г. Речица».*



22.04.2024г.

Одним из способов справиться с нагрузкой, связанной с обучением, социальными отношениями и поиском своего места в мире, является расслабление. Регулярная практика релаксации может помочь подросткам снять напряжение, улучшить самочувствие и сбалансировать эмоции.

*22 апреля 2024 года в рамках профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!» и инициативы «Речица - здоровый город» психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведён мастер-класс «Навыки расслабления и ментальной гармонии» на базе ГУО «Средняя школа № 11 г. Речицы», в рамках которого учащиеся научились навыкам расслабления, а также управления своими мыслями и эмоциями.*



25.04.2024г.

Курение любых видов сигарет - это крайне вредная привычка, которая наносит непоправимый вред здоровью человека. Особенно опасно начинать курить в подростковом возрасте, когда организм еще не полностью сформирован и подвержен воздействию вредных веществ, содержащихся в табачном дыме.

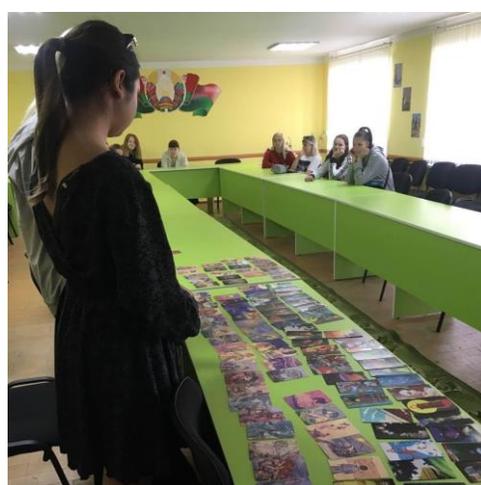
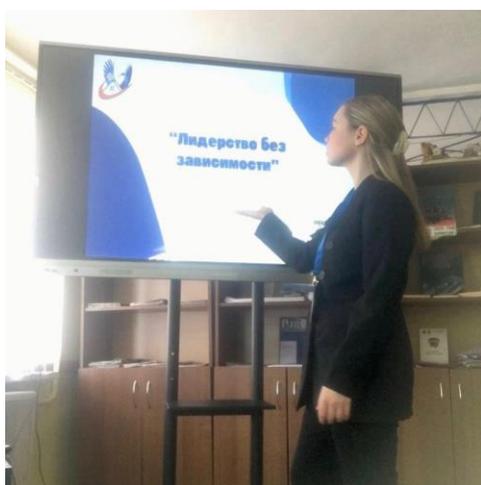
*В целях профилактики злоупотребления курения и реализации проекта «Речица - здоровый город» 25 апреля 2024 года на базе ГУО «Средняя школа №8 г. Речицы», психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведено профилактическое занятие «Курить или не курить? Вот в чем вопрос!», в рамках которого ученики ознакомились с последствиями курения, а также активно делились мнением о влиянии рекламы против курения на людей.*



29.04.2024г.

Зависимость любого вида - это серьезная проблема, которая может сильно навредить человеку как физически, так и психологически. На первый взгляд, в подростковом возрасте, употребление наркотических веществ или курение и алкоголь может показаться «шалостью», однако с течением времени это становится необходимым и незаметно перерастёт в зависимость.

*29 апреля 2024 года в рамках профилактического проекта «Ориентир», а также реализации проекта «Озерщина - здоровая деревня» на базе УО «Речицкий государственный технический колледж» психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» был проведён тренинг «Лидерство без зависимости», в рамках которого учащиеся ознакомились с визуальными последствиями употребления наркотических, никотиновых и алкогольных веществ, а также с помощью метафорических ассоциативных карт поняли, что важность выбора может влиять на будущее здоровье и становление личности.*



30.04.2024г.

Кажется, что курение всего лишь привычка или способ расслабиться, но в действительности оно становится причиной серьезных проблем для здоровья человека. Курение вредно не только для самого человека, но и оказывает отрицательное воздействие на окружающих.

*В рамках реализации проекта «За жизнь без сигарет» в целях профилактики табакокурения 30 апреля 2024 года на территории магазина Универсам №12 «Центральный» по адресу: Советская, 85, психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» и волонтерами ПО ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный педагогический колледж» был проведён профилактический рейд по борьбе с табакокурением.*

