

5 августа 2025 года

Здоровый образ жизни – это не просто модный тренд, а фундамент, на котором строится счастливое и полноценное детство. Регулярная физическая активность, сбалансированное питание, полноценный сон и отказ от вредных привычек – всё это закладывает основу для крепкого здоровья, как физического, так и психического.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** инструктором-вальеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен игровой марафон «ЗОЖ-калейдоскоп» с учениками ГУО «Средняя школа № 6 г. Речица имени С.В. Сыча». В ходе марафона ребята познакомились с шестью основными правилами здорового образа жизни. Все этапы мероприятия были организованы в интерактивной форме, что позволило детям активно включаться в процесс и закреплять полученные знания через игру.



7 августа 2025 года

В летний период особенно важно напоминать детям о правилах безопасного поведения, ведь каникулы — время активного отдыха, когда возрастает риск получения травм.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена интерактивная викторина «Азбука летней безопасности» с учениками ГУО «Средняя школа № 8 г. Речица» на базе филиала «Городская библиотека № 2». Ребята вспомнили службы спасения, их номера и функции. Знания не остались теоретическими – школьники с интересом решали практические задания: из «пожароопасных» слов складывали безопасные варианты, обсуждали опасные летние ситуации и учились правильно на них реагировать.



12 августа 2025 года

Здоровый образ жизни – это инвестиция в будущее каждого ребенка. Правильное питание, физическая активность и достаточный сон формируют крепкое тело и ясный ум, помогают справляться с учебными нагрузками и стрессом. Прививая детям здоровые привычки, мы закладываем фундамент их благополучия, уверенности в себе и счастливой жизни.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** инструктором-вальеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен игровой практикум «ЗОЖмания - играй и будь здоров» с учениками ГУО «Средняя школа № 8 г. Речица». В ходе занятия ребята познакомились с шестью основными правилами здорового образа жизни. Все этапы мероприятия были организованы в интерактивной форме, что позволило детям активно включаться в процесс и закреплять полученные знания через игру.



Дети — это когда каждое новое открытие, каждый новый опыт кажется особенным. Мир полон соблазнов, а они, как губки, впитывают все вокруг. Именно в этот момент ребенок может столкнуться с искушением попробовать сигарету. Порой это — всего лишь шаг в мир «взрослых», желание быть как все, быть крутым, выделяться из толпы. И, конечно же, привлечение внимания. Курить — значит быть смелым, независимым. Но этот миф быстро разрушает реальность, когда зависимость вступает в свои права.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена лекция с элементами интерактива «Тайна табачного дыма» с учениками ГУО «Средняя школа №4 г. Речица», в ходе которого ребята узнали о вреде курения и составили свой личный «Кодекс защитника здоровья».



15 августа 2025 года

Измерение артериального давления - простая, но чрезвычайно важная процедура, которая может спасти жизнь. Оно является ключевым показателем работы сердечно-сосудистой системы, и его отклонения от нормы (как повышенное, так и пониженное давление) могут сигнализировать о развитии серьезных заболеваний, таких как гипертония или гипотония. Регулярный контроль давления позволяет своевременно выявить эти состояния, начать лечение и предотвратить такие опасные осложнения, как инфаркт, инсульт или почечная недостаточность.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с помощником врача УЗ «Речицкая ЦРБ» проведена акция «Контролируем давление – продлеваем жизнь!» на базе МОО «Клуб еврейской культуры «АМИ».



21 августа 2025 года

Курение всегда казалось чем-то будничным, почти привычным. Но за этим дымом скрывается одна из самых коварных ловушек нашего времени. Сигарета – маленькая, хрупкая, почти невесомая. И при этом она весит больше, чем кажется: здоровьем, годами жизни и теми шансами, которые человек теряет.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведен профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории остановки «микрорайон Дом культуры».



22 августа 2025 года

Регулярное измерение артериального давления – это простая, но жизненно важная процедура, позволяющая контролировать состояние сердечно-сосудистой системы. Артериальное давление – это индикатор, который может своевременно сигнализировать о развитии таких серьезных заболеваний, как гипертония или гипотония, часто протекающих бессимптомно. Раннее выявление отклонений от нормы и своевременное обращение к врачу помогают предотвратить опасные осложнения, включая инфаркт и инсульт.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с помощником врача УЗ «Речицкая ЦРБ» проведена акция «Контролируем давление – продлеваем жизнь!» на базе Речицкой районной центральной библиотеки.

