

3 июня 2025 года

Сегодня никотин принимает новые формы. Он больше не пахнет сигаретами и не ассоциируется с желтыми пальцами. Вейп пахнет ягодами и ванилью, снюс продается ярких баночек. В этом и заключается опасность – никотин перестал выглядеть как враг. Особенно легко он находит дорогу к тем, кто еще не научился говорить твердое «нет», кто только начинает понимать, что такое выбор, сила воли и ответственность. А это – дети.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** психологом Речицкого зонального ЦГЭ была проведена лекция с элементами интерактива «Здоровое детство – свободное от табака» с воспитанниками пришкольного лагеря ГУО «Средняя школа №6 г. Речицы имени С.В. Сыча». В ходе занятия ребята в игровой форме узнали о вреде курения и его последствиях.



6 июня 2025 года

Здоровье в приоритете: итоги акции «Миссия: ЗОЖ». Здоровый образ жизни для подростков — это не просто про спорт и питание. Это инвестиция в своё будущее, путь к успеху и возможность раскрыть свой потенциал на все 100.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена акция здоровья «Миссия: ЗОЖ» в ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы». Участники акции с энтузиазмом включились в увлекательные игры и интерактивы, узнали больше о важности здорового образа жизни и зарядились бодростью и позитивом!*



12 июня 2025 года

«Одна не повредит», «Я успокою тебя», «Ты все контролируешь»...А потом - кашель по утрам, одышка на лестнице, желтые пальцы и больные легкие. Страх, спрятанный за словами: «Со мной все нормально». Курение - это не про свободу. Это про зависимость, про сделку, где здоровье - валюта.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» УО «Речицкий государственный педагогический колледж» и сотрудником Речицкого РОВД проведен профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории Славянского рынка.



Когда ты подросток – весь мир кажется либо слишком громким, либо слишком тихим. Все происходит впервые. Хочется быть своим, хочется чтобы тебя поняли, чтобы тебя приняли. Алкоголь – это не просто жидкость. Это ловушка, ловко замаскированная под «весело», «по-взрослому».

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** психологом Речицкого зонального ЦГЭ была проведено интерактивное занятие «Колесо выбора» в ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы». У каждого человека внутри есть компас, который помогает ориентироваться в сложных ситуациях. Но иногда другие люди, эмоции или давление сбивают стрелку. Это занятие — способ «перенастроить» свой внутренний компас.



Дети — это наше будущее, и важно с раннего возраста прививать им здоровый образ жизни. Регулярная физическая активность, сбалансированное питание, достаточный сон и ограничение времени перед экранами способствуют не только хорошему самочувствию, но и гармоничному развитию. Также важно формировать у детей положительное отношение к гигиене, активному отдыху и заботе о себе. Привычки, заложенные в детстве, часто сохраняются на всю жизнь, поэтому забота о здоровье должна начинаться с самого раннего возраста.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено познавательное и увлекательное мероприятие — квиз «ЗОЖ-навигатор: компас к здоровому образу жизни». В формате веселой викторины ребята не только проверили свои знания, но и вспомнили об основных правилах, помогающих оставаться здоровыми и энергичными. Квиз включил в себя вопросы на самые разные темы: от важности утренней зарядки и правильного питания до правил гигиены, и вреда курения.



Летние каникулы — время отдыха, игр и новых впечатлений, но важно помнить о безопасности детей в этот период. Родителям и воспитателям следует напоминать детям о правилах поведения на дорогах, у воды, при катании на велосипеде или самокате. Также необходимо следить за тем, чтобы дети не находились долго под открытым солнцем без головного убора и не употребляли незнакомые ягоды или грибы.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** инструктором-вальеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена дидактическая игра «Безопасные каникулы: отдыхаем с умом» с учениками ГУО «Средняя школа №4 г. Речица» на базе филиала «Городская библиотека №2». В рамках игры дети с энтузиазмом выполняли разнообразные задания, направленные на развитие внимательности, логического мышления и умения принимать правильные решения в различных ситуациях.



Во время летних каникул дети часто проводят больше времени на улице, поэтому особое внимание следует уделить их безопасности. Важно объяснить ребенку, почему нельзя разговаривать с незнакомцами, уходить далеко от дома без разрешения и играть вблизи проезжей части. Также нужно обучить детей правилам поведения в чрезвычайных ситуациях — как вызвать помощь, что делать при потере ориентира или при возникновении пожара. Лето должно быть не только веселым, но и безопасным временем, когда ребенок учится самостоятельности, не подвергая себя опасности.

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» с учениками ГУО «Средняя школа № 8 г. Речица» на базе филиала «Городская библиотека № 2». В ходе мероприятия ребята в увлекательной форме познакомились с важными правилами безопасности на природе, у воды, на улице и дома.



20 июня 2025 года

Они не выглядят как враги. Никто не приходит к тебе и не говорит: «Привет, я — никотиновая зависимость, через два месяца ты будешь нервничать без вейпа». Или: «Привет, я — алкоголь, через год ты не сможешь расслабиться без меня». Они входят тихо. Через друга, музыку, мем, упаковку с кислотным дизайном. Сначала ты просто рядом. Потом —участвуешь. Потом — уже не ты выбираешь.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведено интерактивное занятие «Моя экосистема» на базе ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы». У каждого человека своя внутренняя «экосистема» — она нужна, чтобы быть здоровым и счастливым. Но её могут разрушать разные «загрязнители». Ребята в ходе занятия разбирались, какие элементы полезны для экосистемы, а какие её «загрязняют» и мешают развитию.



25 июня 2025 года

Тонкая нить дыма — кажется безобидной. Но за ней — болезнь, зависимость и дети, которые смотрят и запоминают. Дети не просто рядом. Они впитывают всё: запах, поведение, привычки. Особенно — младшие школьники. Они ещё не знают, что такое никотин, но уже видят: «Взрослый курит — значит, можно».

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведено интерактивное занятие «Скрытый монстр» на базе ГУО «Средняя школа №2 г. Речицы». Курение — это не только вред себе. Это выбор за других. За тех, кто ещё только учится жить. Кто верит нам, взрослым. Кто подражает.



26 июня 2025 года

Маленькая трубочка из бумаги и табака, огонек на кончике, легкое облако дыма — что может быть проще? Один вдох — и вроде бы ничего не произошло. Но в этот момент человек делает первый шаг туда, где медленно, незаметно, но верно начинается разрушение. Отказ от сигарет — это не слабость. Это мужество. Это начало настоящей свободы.

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

