

3 марта 2025 года

**Забота о своем здоровье - это не только правильное питание и спорт, но и осведомленность о таких заболеваниях как ВИЧ, гепатиты и ОРИ. Также нельзя забывать о профилактике зависимостей: алкоголь, наркотики и никотин разрушают не только тело, но и душу.**

*В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведены информационные встречи на базе РУП ПО «Белоруснефть» ПУ «Нефтеснабкомплект» и «Тампонажное управление». Специалисты рассказали о новых изменениях и полезной информации о ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитах, ОРИ, а также напомнили о важности профилактики различных зависимостей, таких как: наркомания, алкоголизм и никотиновая зависимость.*



7 марта 2025 года

Молодой возраст - это период поиска себя, молодое поколение более открыто для экспериментов, поиска новых ощущений и общения с разными людьми. Это делает их уязвимыми к соблазну, среди которых наркотики оказываются одним из самых опасных.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** на базе УО «Речицкий государственный аграрный колледж» психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена акция здоровья «Будущее без зависимости» направленная на профилактику наркомании, в ходе которой учащиеся осознали ценность жизни без зависимости.



11 марта 2025 года

Вряд ли существует человек, который не слышал о вреде курения. Однако несмотря на все научные исследования, предупреждения и рекламные кампании, миллионы людей продолжают курить, не задумываясь о долгосрочных последствиях.

В рамках реализации профилактического проекта «За жизнь без сигарет» на территории ГУО «Речицкая детская школа искусств Гомельской области», психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» и волонтерами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Средняя школа №2 г.Речицы» проведён профилактический рейд по борьбе с табакокурением.



14 марта 2025 года

В мире много стресса, информационного перегруза и бесконечных задач. Всё это влияет на нашу нервную систему, если научиться её регулировать, можно значительно улучшить качество жизни. Особенно важно это для подростков, чья нервная система ещё развивается, а эмоциональные качели и внутренние переживания – частые спутники этого возраста.

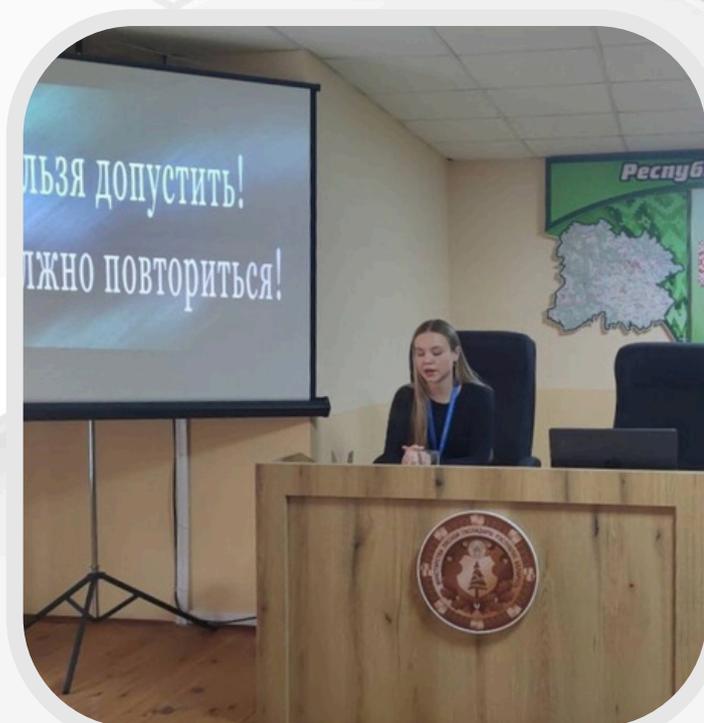
В рамках **профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»** психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведён мастер-класс «Расслабление и заземление» на базе ГУО «Средняя школа № 11 г. Речицы», в рамках которого ребята учились заботиться о своей нервной системе и узнали о некоторых техниках для расслабления.



17 марта 2025 года

Забота о своем самочувствии требует внимания ко многим аспектам жизни, включая осведомленность о заболеваниях, которые могут угрожать здоровью. Важно понимать, что кроме физической активности и питания, профилактика болезней, таких как ВИЧ и гепатиты, играет ключевую роль. Не стоит забывать и о последствиях вредных привычек — зависимости от алкоголя, наркотиков или табака, которые способны разрушить не только физическое состояние, но и душевное равновесие

В рамках **реализации профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведены информационные встречи на базе ГОЛХУ «Речицкий опытный лесхоз» и Нефтегазодобывающее управление «Речицанефть». Специалисты рассказали информацию о ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитах, а также подчеркнули значимость профилактики зависимостей, включая наркоманию, алкоголизм и никотиновую зависимость.



Забота о зубах с детства – это инвестиция в будущее здоровье и благополучие. Формирование правильных привычек гигиены полости рта в раннем возрасте обеспечивает защиту от кариеса и других стоматологических заболеваний, которые могут повлиять на общее здоровье ребенка, его способность правильно питаться и говорить.

В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведена познавательно-развлекательная игра «Здоровые зубки - залог уверенной улыбки» на базе ГУО «Детский сад №22 г. Речица». На занятии дети 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.



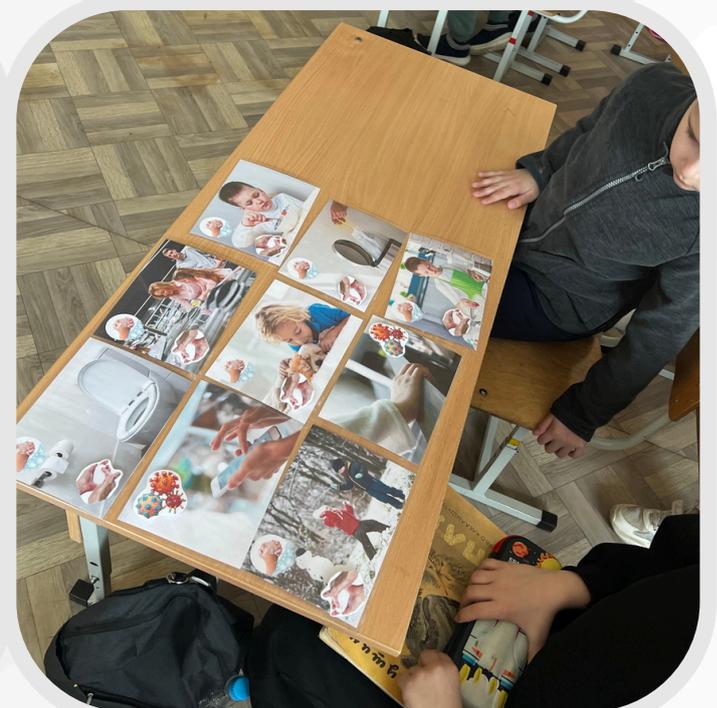
Для поддержания хорошего самочувствия важно уделять внимание различным аспектам жизни, включая осознание потенциальных угроз для здоровья. Важнейшую роль в профилактике заболеваний, таких как ВИЧ и гепатиты, играют осведомлённость и своевременные меры. Не менее значимы и вредные привычки, такие как злоупотребление алкоголем, наркотиками или курение, которые могут оказать разрушительное воздействие на физическое и психологическое состояние.

В рамках реализации **профилактического проекта «Выбор»** специалистами отдела эпидемиологии и отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» проведены информационные встречи на базе РУП ПО «Белоруснефть». Специалисты рассказали информацию о ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитах, осведомили о последствиях употребления наркотических веществ и алкоголя, а также подчеркнули значимость профилактики зависимостей.



Личная гигиена крайне важна для детей, так как она напрямую влияет на их здоровье, самочувствие и социальное взаимодействие. Соблюдение простых правил, таких как регулярное мытье рук, чистка зубов и уход за телом, помогает предотвратить распространение инфекций и заболеваний, укрепить иммунитет и сформировать полезные привычки на всю жизнь. Кроме того, поддержание чистоты способствует повышению самооценки и уверенности в себе, позволяя детям комфортно общаться со сверстниками и адаптироваться в обществе.

В рамках реализации **профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»** инструктором-валеологом ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» с воспитанниками дошкольного лагеря ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова» проведено игровое занятие на тему «Мой чистый мир».



26 марта 2025 года

Курение – одна из тех тем, которая вызывает массу споров и вызывает интерес у многих людей. Для одних это вредная привычка, для других – способ «расслабиться» или проявить социальную принадлежность. Борьба с курением – это не только про запреты и ограничения. Это про осознание последствий, понимание своей зависимости и готовность изменить свою жизнь к лучшему.

В рамках реализации проекта «За жизнь без сигарет» психологом отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» совместно с Речицким РК ОО «БРСМ» в лице главного специалиста был проведён профилактический рейд по борьбе с табакокурением.

