

1 октября 2025 года

Время умеет собирать сокровища. Оно складывает их не в сундуки, а в улыбки, в воспоминания, в мягкие интонации голосов. Каждое утро, каждый прожитый день превращается в маленькое зерно мудрости. Эти зерна накапливаются, и со временем из них вырастают целые поля опыта, на которых можно найти ответы на самые сложные вопросы.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **тренинг «Тепло в кругу»**, приуроченный к Международному дню пожилых людей, на базе **Речицкого территориального центра социального обслуживания населения**. Каждый начинал с маленького символа о том, что дорого сердцу. Передавая лист друг другу, участники добавляли к нему свои образы и ассоциации, превращая простое в многоголосую историю. А потом мы подошли к большому листу со словом «Счастье». Каждый добавил к нему свой знак, и постепенно простое слово превратилось в живую картину, наполненную светом и теплом.



Подростковый возраст, с его стремлением к самостоятельности и активным социальным взаимодействием, делает подростков особенно подверженными риску острых кишечных инфекций. Изменение пищевых привычек, посещение кафе и фастфуда, употребление продуктов сомнительного качества, а также несоблюдение правил личной гигиены – всё это может стать причиной заражения.

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 №8 г. Речицы»**. 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».



9 октября 2025 года

Кем быть? — этот вопрос звучит в голове каждого старшеклассника, и часто он кажется сложнее, чем любой экзамен. Мы живем в мире, где профессии меняются быстрее, чем тренды в социальных сетях. Выбор будущего пути – это не просто выбор места работы, это выбор образа жизни, круга общения и даже самоощущения.

В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **профориентационная встреча «Не просто лечить, предотвращать»** с учениками **ГУО «Средняя школа № 8 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.



9 октября 2025 года

Курение — странная вещь. Сначала кажется, что оно помогает. Успокаивает, отвлекает, дает минуту тишины в суете. Но проходит время — и вдруг замечаешь: ты ищешь зажигалку не потому, что хочешь — а потому что надо. Курение не щадит никого. Оно не делает различий между молодыми и взрослыми, мужчинами и женщинами. Болезни легких, рак, сердечно-сосудистые проблемы — все это прямые последствия дыма, который кажется безобидным только в начале.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Средняя школа №10 г.Речицы» и сотрудником Речицкого РОВД проведен **профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории магазина «Радиус».**



Всё начинается с чистых рук! Личная гигиена — основа здоровья каждого человека. Особенно важно с детства понимать, что соблюдение правил гигиены помогает избежать множества заболеваний.

В рамках реализации профилактического проекта «Гигиена — залог здоровья» инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена квест-игра «В погоне за микробами» на базе ГУО «Средняя школа № 5 г. Речицы». Ребята повторили важные правила ухода за собой, вспомнили, как правильно мыть руки, и потренировались в технике их обработки. Чтобы закрепить знания, школьники решали увлекательные филворды, находя места, где чаще всего в повседневной жизни «прячутся» микробы. Подобные занятия формируют у детей осознанное отношение к собственному здоровью и развивают полезные привычки.



Период подросткового возраста, время активного поиска себя и формирования новых социальных связей, одновременно несет и повышенные риски, в том числе и связанные с ВИЧ-инфекцией. Подростки могут быть недостаточно информированы о путях передачи вируса, методах его профилактики и последствиях заражения, что делает их более уязвимыми. Поэтому открытый и доверительный диалог о ВИЧ, основанный на фактах, а не на мифах, является краеугольным камнем профилактики.

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 №10 г. Речицы»**. Ученики узнали, что такое ВИЧ-инфекция, как она влияет на иммунную систему, развеяли множество мифов о путях заражения. Особое внимание было уделено тому, как вирус не передается (через объятия, общую посуду, бытовой контакт), что помогает снизить уровень стигматизации проблемы.



Мы часто слышим, как важно быть сильным, не сдаваться, держать все под контролем. Но мало кто говорит о том, что сила — это уметь заботиться о себе, в том числе о своем психическом здоровье.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **акция «Пауза»**, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья, на базе УО «Речицкий государственный аграрный колледж». Иногда, чтобы услышать себя, нужно просто... остановиться. На акции участники именно это и сделали: заглянули внутрь, поймали момент, почувствовали дыхание, настроение, прикосновение к «здесь и сейчас». Кто-то выразил эмоцию в слове, кто-то — в линии, кто-то — в тишине. А кто-то нашел нужные слова в конверте, будто адресованные именно ему.



Учимся защищать себя. Чтобы принимать безопасные решения в повседневной жизни подросткам важно понимать, что такое вирусные гепатиты, как они передаются и как себя защитить.

В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **интерактивная встреча «Гепатит под контролем»** на базе ГУО «Средняя школа №2 г. Речицы». В начале занятия ребята узнали, что такое парентеральные гепатиты, как они передаются и почему важно соблюдать меры профилактики. После теории ребята включились в игровой блок: отвечали на вопросы «Правда или миф», разгадывали кроссворд и разбирали ситуации, чтобы понять, какие из них опасны для заражения гепатитами, а какие — нет.



15 октября 2025 года

Регулярный контроль артериального давления – это не просто рекомендация врачей, а фундамент для поддержания здоровья на долгие годы. Артериальное давление является одним из самых чутких индикаторов состояния сердечно-сосудистой системы. Своевременное измерение давления позволяет выявить изменения на ранней стадии, когда они еще поддаются коррекции, и предотвратить такие катастрофические последствия, как инфаркт, инсульт, поражение почек или зрения.

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 **магазина «Соседи»**. В рамках акции всем желающим из числа педагогов и родителей учеников была предоставлена возможность бесплатно измерить артериальное давление и получить индивидуальную консультацию специалистов.



15 октября 2025 года

Тревога — странное существо. Она питается ожиданиями, сравнениями, лайками под фотографиями и чужими успехами. Она шепчет: «Ты не успеваешь», «Ты хуже», «Ты должен быть сильнее». А подросток — еще не взрослый, но уже не ребенок — стоит между двух миров, не зная, где его место.

В рамках реализации **профилактического проекта «Вместе к психическому благополучию!»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **лекция-тренинг «Здесь и сейчас»** на базе ГУО «Средняя школа № 10 г. Речицы». Ребята учились слышать себя — не словами, а цветом, формой, дыханием. Узнавали: где живет тревога, какого она цвета и как звучит. Кто-то рисовал ветер, кто-то — огонь, кто-то — маленький остров, где можно просто быть. Искали то, что поддерживает, что придает силы, что помогает вернуться, когда внутри шторм. А в конце — дыхательное упражнение. Мир становился чуть мягче, дыхание — глубже, а внутри появлялось место для спокойствия.



16 октября 2025 года

Молоко и молочные продукты играют важную роль в питании детей дошкольного возраста. В них много легкоусвояемого кальция, который помогает укреплять кости и зубы, что особенно важно в период активного роста. Также молочные продукты содержат белок, необходимый для развития мышц и тканей, и витамины группы В, поддерживающие работу нервной системы и обмен веществ. Регулярное включение молока в рацион помогает детям получать необходимые элементы для здоровья, энергии и гармоничного развития.

В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **викторина «Молочные продукты - вкусная забота о здоровье»** на базе **ГУО «Детский сад №22 г. Речица»**. Ребята узнали, почему молочные продукты важны для роста и здоровья, какие витамины и минералы содержатся в молоке и как оно влияет на кости, зубы и энергию. Так знания усваиваются через интерес и участие, и у детей формируется осознанное отношение к полезному питанию.



Неделя родительской любви – это особенное время, призванное напомнить о бесценной роли родителей в жизни каждого человека и подчеркнуть важность крепких семейных отношений. Это не просто календарная дата, а возможность уделить максимум внимания своим близким, выразить им свою признательность и любовь, укрепить связи, которые питают и поддерживают нас на протяжении всего жизненного пути.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено **пресс-мероприятие «Тепло семейного круга: где рождается любовь и поддержка»**, приуроченное к Неделе родительской любви, на базе **УО «Речицкий государственный педагогический колледж»**. Мероприятие прошло в тёплой и доброжелательной атмосфере, став площадкой для открытого диалога, обмена опытом и напоминания о том, что именно семья — источник любви, поддержки и внутренней силы человека.



Семья — это место, где все начинается. Где привычка пить утренний кофе передается как семейная традиция, где улыбка похожа на мамину, а взгляд — на папин. Иногда мы не замечаем, сколько общего связывает нас с родителями: жест, интонация, чувство юмора или даже любимый цвет. Все это — маленькие нити, что связывают нас невидимо, но навсегда.

В рамках реализации профилактического проекта «Речица - здоровый город» психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена акция «Мамино или папино», приуроченная к Неделе родительской любви, на базе УО «Речицкий государственный педагогический колледж». Студенты расположили на фигурах мамы и папы маленькие сердечки с привычками, чертами характера и любимыми мелочами, отмечая то, что их связывает с родителями. Каждое сердечко находило свое место там, где совпадали вкусы, привычки или привычные жесты. Так из множества маленьких деталей складывалась теплая картина семьи.



21 октября 2025 года

Подростковый возраст — время, когда мир кажется огромным, ярким и бесконечно заманчивым. Хочется все попробовать, почувствовать себя взрослым, сильным, независимым. Но именно в этот период к молодым людям подкрадываются три тени — никотин, алкоголь и наркотики. Они обещают легкость, уверенность, веселую компанию. А на деле крадут самое дорогое — здоровье, волю и будущее.

В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **лекция-интерактив «Опасные ловушки»** на базе **ГУО «Озерщинская средняя школа №1 Речицкого района»**. Через игру ребята искали ответы: кто взламывает мозг, кто подменяет радость на иллюзию, а кто заставляет забывать, кто ты на самом деле.



21 октября 2025 года

Перед каждым старшеклассником встает вопрос “Кем быть?”, который часто представляется сложнее любого экзамена. Мы живем в эпоху стремительных перемен, где профессии эволюционируют быстрее, чем тренды в социальных сетях. Поэтому выбор будущей траектории – это не просто определение карьеры, а формирование всего жизненного уклада, круга общения и самовосприятия.

В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **профориентационная встреча «Не просто лечить, предотвращать»** с учениками ГУО «Речицкая районная гимназия В.Ф. Маргелова». 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.



Кто я? Иногда кажется, что этот вопрос слишком сложный. Мы меняемся каждый день: сегодня уверены в себе, а завтра — уже сомневаемся. Сегодня радует отражение, а завтра хочется спрятаться от зеркала. Самопознание — это не поиск идеала, а стремление понять, кто живет внутри. Рефлексия — не просто думать о себе, а замечать свои чувства и принимать их без осуждения.

В рамках реализации **профилактического проекта «Ориентир»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **тренинг «Кто я?»** на базе **УО «Речицкий государственный технический колледж»**. Немного творчества, немного размышлений — и целое путешествие внутрь себя. Через очки самопринятия, карту личной вселенной и карточки саморефлексии ребята учились замечать, что в них светится, а что требует заботы.



В период подросткового взросления, когда формируется личность и социальные связи, возрастает и риск столкнуться с ВИЧ-инфекцией. Часто подростки не обладают полной информацией о том, как передается вирус, как от него защититься и чем чревато заражение, что увеличивает их уязвимость. Именно поэтому основой профилактики ВИЧ является открытый и честный диалог, построенный на достоверных знаниях, а не на заблуждениях.

В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **час знаний «ВИЧ-код: расшифровка безопасности»** на базе ГУО «Средняя школа №4 г. Речицы». В ходе занятия ребята узнали о ВИЧ-инфекции, распространённых мифах и путях передачи вируса. Особое внимание было уделено методам профилактики и важности ответственного отношения к своему здоровью. Ученики активно участвовали в диалоге, задавали вопросы и делились мнениями. Мероприятие способствовало повышению осведомлённости подростков и формированию у них навыков безопасного поведения.



23 октября 2025 года

Курение не убивает мгновенно — оно делает это медленно. Каждая затяжка меняет то, что внутри, даже если снаружи всё кажется по-прежнему. Лёгкие — не машина, которую можно просто «прочистить». Это живая ткань, и с каждым фильтром дыма она теряет способность быть живой. Сначала человек просто чаще кашляет, потом ему чуть труднее дышать. Все это происходит не внезапно, поэтому кажется, будто ничего не меняется.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с волонтерами ПО ОО «БРСМ» ГУО «Средняя школа №10 г.Речицы» и сотрудником Речицкого РОВД проведен **профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории ГУО «Речицкий центр творчества детей и молодёжи».**



23 октября 2025 года

Профилактика парентеральных вирусных гепатитов — важный шаг к здоровому будущему! Подростковый возраст — время, когда формируются привычки, отношение к себе и своему здоровью. Именно поэтому так важно проводить профилактические встречи, которые помогают молодёжи осознать риски инфекций и научиться защищать себя от возможных угроз.

*В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена **интерактивная встреча «Вирусные гепатиты В и С: невидимые враги печени»** на базе **ГУО «Средняя школа № 10 г. Речицы»**. Формат встречи был интерактивным: школьники активно участвовали в обсуждении, задавали вопросы и выполняли тематические задания. Главная цель мероприятия — повысить информированность подростков и сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Ведь предупреждён — значит вооружён!*



28 октября 2025 года

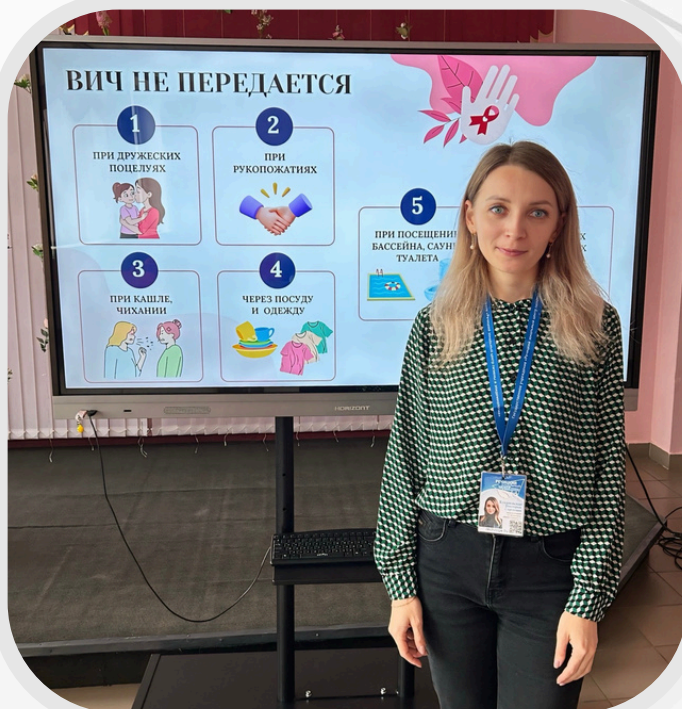
Поиск ответа на вопрос “Кем быть?” – один из самых значимых вызовов для каждого старшеклассника, порой более пугающий, чем любые экзамены. В условиях постоянных перемен, когда новые профессии возникают быстрее, чем исчезают старые тренды, выбор будущего пути выходит за рамки обычной работы. Он определяет не только карьеру, но и образ жизни, круг общения и то, как человек воспринимает себя 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 № 11 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.



ВИЧ: будь в теме, будь в безопасности. Именно в юношеском возрасте формируются ценности, привычки и модели поведения, влияющие на здоровье в будущем. Разговоры о ВИЧ помогают развеять мифы, снять страхи и показать, что информированность — это основа безопасности.

В рамках реализации **профилактического проекта «PRO-инфекция»** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен **открытый разговор «ВИЧ: будь в теме, будь в безопасности»** на базе ГУО «Средняя школа №12 г. Речицы». Разговор получился живым и познавательным: старшеклассники активно участвовали в обсуждении, не стеснялись задавать вопросы и делились своими мыслями. Подобные встречи помогают ребятам задуматься о важности заботы о своём здоровье и выборе безопасного жизненного пути.



Это просто пар. Без табака. Не так вредно. Ты вдыхаешь — и вроде ничего. Просто сладкий пар, клубника, лед, арбуз. Не пахнет, не дымит, не мешает. Даже кажется, что ты контролируешь процесс. Но зависимость не всегда приходит с предупреждением. Иногда она просто тихо садится рядом, улыбается и говорит: «Я надолго». Легкие учатся дышать с примесью химии, сердце бьется быстрее, а тревога не отпускает. В какой-то момент перестаешь замечать, что уже не выбираешь — просто тянешься к устройству, как будто оно решит все.

В рамках реализации профилактического проекта «Речица - здоровый город» психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена тематическая встреча «Ловушка в облаках» на базе ГУО «Речицкая специальная школа-интернат для детей с нарушением слуха». Сегодня ребята проводили время, слушая о том, что скрыто за сладким облаком пара. А потом было задание — вопросы, где каждая формулировка, каждый вопрос помогали взглянуть на зависимость со стороны.



30 октября 2025 года

В подростковом возрасте, когда стремление к независимости и активное общение с ровесниками выходят на первый план, возрастает и риск заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ). Изменение рациона питания, частые посещения заведений общественного питания, употребление продуктов неизвестного происхождения и пренебрежение личной гигиеной – все эти факторы могут привести к развитию ОКИ.

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 №6 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».

