

В жизни бывают дни, когда земля под ногами будто уходит, и кажется: дальше идти невозможно... Но именно в такие моменты важно помнить — дорога не заканчивается там, где трудно. Это лишь поворот, за которым обязательно будет что-то новое. Иногда — теплый голос, иногда — неожиданный шанс, иногда — встреча, которая меняет все.

В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена акция **«#ЖивиСейчас»**, приуроченная ко Всемирному дню предотвращения самоубийств. Каждый из ребят мог оставить на общем плакате слова о том, что делает его жизнь ценной и наполненной: любимые занятия, дорогие люди, важные события и мечты. Еще одной частью акции стала «Коробка добра» — участники вытягивали из нее теплые пожелания. Эти послания напоминали, что рядом всегда есть забота и люди, готовые помочь.



Наше тело сопротивляется столько, сколько может. Но однажды дыхание становится короче, сердце — беспокойнее, кожа — тусклее. Курение не приходит как буря — оно подтачивает медленно, как вода, которая день за днем размывает берег. Курение — это всегда сделка с отсроченными последствиями. И у каждого есть шанс однажды отказаться от нее. Ведь жизнь куда ярче, когда она наполнена воздухом, а не дымом.

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 №4 г.Речицы» и сотрудником Речицкого РОВД проведен профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории «Рынок Снежкова».



12 сентября 2025 года

Артериальное давление — ключевой показатель здоровья сердца. Его регулярное измерение, даже при отсутствии симптомов, помогает выявить гипертонию или гипотонию на ранней стадии. Своевременный контроль позволяет начать лечение и предотвратить инфаркт, инсульт и другие опасные последствия.

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 ГУО «Средняя школа № 2 г. Речицы». В рамках акции всем желающим из числа педагогов и родителей учеников была предоставлена возможность бесплатно измерить артериальное давление и получить индивидуальную консультацию специалистов.



Мы привыкли бояться падений. Кажется, что в них есть что-то постыдное: будто упал — значит проиграл. Но правда в другом. Падение — это урок. Подъем — это выбор. И каждый раз, когда ты выбираешь идти дальше, ты становишься сильнее. Настоящее поражение одно — оставаться лежать. Все остальное лишь новая точка старта.

В рамках реализации **профилактического проекта «Ориентир»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена лекция-тренинг «Жизнь после падений: как встать и идти дальше» на базе УО «Речицкий государственный технический колледж». Каждый из ребят попробовал взглянуть на свои трудности с другой стороны — не как на слабость, а как на возможность обрести прочность и новые грани. Мы учились находить силу в том, что раньше казалось трещиной.



Маленькие пешеходы особенно уязвимы на дороге, и именно поэтому формирование у них навыков безопасного поведения должно начинаться с раннего возраста. Разъяснение правил дорожного движения, обучение переходу дороги в безопасных местах, использование светоотражающих элементов на одежде, а также личный пример взрослых – всё это кирпичики, из которых строится осознанное отношение детей к своей безопасности.

В рамках реализации **профилактического проекта «Тропа здоровья»** инструктором-видеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена игра-инструктаж «Азбука дорожной безопасности» на базе ГУО «Детский сад №22 г. Речица». На занятии ребята узнали: красный – стоим, жёлтый – готовимся, зелёный – идём; ходим только по тротуару и «зебре»; переходим дорогу внимательно: налево направо снова налево; дорожные знаки – наши друзья и помощники; играть на дороге нельзя, только на площадке!



Юность — это время, когда человек впервые ощущает силу выбора: что попробовать, куда пойти, с кем быть. И именно в этот момент рядом чаще всего оказываются соблазны — сигареты, алкоголь, наркотики. Они обещают легкую свободу и быстрые удовольствия, но на деле приносят лишь разрушение. Там, где должен быть смех и энергия, появляется вялость; там, где должны рождаться мечты, поселяется зависимость.

В рамках реализации **профилактического проекта «Старт»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена лекция с элементами квиза «Твой выбор» на базе ГУО «Средняя школа № 4 г. Речица». Ребята искали свои источники энергии и радости, создавали образы будущего без вредных привычек и учились отвечать на соблазны уверенным «нет».



23 сентября 2025 года

Подростковый возраст – это время ответственных решений, и выбор профессии один из самых значимых. Эта задача может казаться сложной, ведь она определяет дальнейший жизненный путь, обучение, карьеру и социальный статус. Поэтому профориентация критически важна для подростков, помогая им осознать свои интересы, сильные стороны и индивидуальные качества.

В рамках **профориентационной работы** заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена профориентационная встреча «Не просто лечить, предотвращать» с учениками ГУО «Средняя школа №2 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.



Решение бросить курить выходит далеко за рамки следования общим принципам здорового образа жизни; это глубокий акт самоуважения и заботы о близких. Отказываясь от сигарет, человек обретает истинную свободу, заявляя: "Мое тело не предназначено для яда, а моя жизнь - не товар для обогащения других". Это осознанный выбор в пользу собственного здоровья, независимости и долголетия, который демонстрирует уважение к себе и тем, кто разделяет с вами жизнь.

В рамках реализации **профилактического проекта «За жизнь без сигарет»** психологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ совместно с сотрудником Речицкого РОВД, волонтерами ПО ОО «БРСМ» и педагогом-организатором ГУО «Средняя школа №2 г.Речицы» проведен профилактический рейд по борьбе с табакокурением на территории магазина «Микс Фреш».



30 сентября 2025 года

Следите за своим артериальным давлением – это простой способ позаботиться о сердце. Даже если вы чувствуете себя хорошо, регулярные измерения помогут вовремя выявить гипертонию или гипотонию. Ранний контроль давления – ключ к своевременному лечению и предотвращению инфаркта, инсульта и других опасных осложнений.

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 Городской библиотеке № 2 г. Речицы. В рамках акции всем желающим из числа педагогов и родителей учеников была предоставлена возможность бесплатно измерить артериальное давление и получить индивидуальную консультацию специалистов.

