6 августа 2026 года

Для детей гигиена рук — одна из самых простых и важных привычек, которая помогает сохранить здоровье. Мыть руки необходимо перед едой, после посещения туалета, прогулки, контакта с животными и возвращения домой. Чистые руки — надёжная защита от микробов и инфекций, поэтому важно с раннего возраста превратить эту простую процедуру в ежедневное правило. Ведь забота о здоровье начинается с чистых рук!

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***игровое занятие «Чистые руки: охота на микробов»*** *на базе* ***Городской библиотеки № 2 с учениками ГУО «Средняя школа № 4 г. Речицы».*** *Во время интерактивного занятия ребята в игровой форме узнали: на каких предметах чаще всего обитают микробы; в каких ситуациях обязательно нужно мыть руки; какие этапы включает правильное мытье рук, чтобы надежно защитить организм от болезней.*









10 августа 2026 года

Здоровье ребёнка начинается с простых ежедневных привычек: полноценного сна, правильного питания, активного движения, соблюдения личной гигиены и времени на свежем воздухе. Здоровый образ жизни помогает детям расти крепкими, энергичными и уверенными в себе, а главное — формирует заботливое отношение к собственному здоровью с самых ранних лет. Ведь привычки, заложенные в детстве, становятся основой счастливой и активной жизни.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *заведующим отделением общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведен* ***открытый разговор «От питания до настроения»*** *на базе* ***ДЮСШ № 2 Речицкого района.*** *Ребята обсудили простые, но очень важные составляющие здорового образа жизни: правильное питание, физическую активность, полноценный сон, режим дня и, конечно же, хорошее настроение.*









11 августа 2026 года

Здоровый образ жизни для ребёнка — это ежедневная забота о себе, которая складывается из простых вещей: движения, полезного питания, крепкого сна, прогулок на свежем воздухе и хорошего настроения. Важно с ранних лет учить детей прислушиваться к своему организму, соблюдать правила гигиены и понимать, что здоровье — это ценность, которую нужно беречь каждый день. Именно такие привычки становятся прочным фундаментом для активной, полноценной и счастливой жизни.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***интерактивное занятие «Здоровый день школьника»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа № 4 г. Речицы».*** *Ребята учились отличать полезные привычки от вредных, составили режим дня школьника и исправили ошибки. Поговорили о движении: сами собрали небольшую зарядку и выполнили её. С помощью метода «тарелки» ребята учились составлять сбалансированный приём пищи.*









13 августа 2026 года

Дорожная безопасность — важная часть заботы о здоровье и жизни детей. С раннего возраста необходимо учить ребёнка внимательно переходить дорогу только в установленных местах, соблюдать сигналы светофора, не выбегать на проезжую часть и быть особенно осторожным рядом с автомобилями. Личный пример взрослых, знания правил и внимательность помогут ребёнку уверенно ориентироваться на дороге и сделать безопасное поведение полезной привычкой.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведена* ***игра-инструктаж «Азбука дорожной безопасности»*** *на базе* ***ГУО «Средняя школа №10 г. Речицы».*** *Ребята в игровой форме повторили основные правила поведения на дороге, вспомнили дорожные знаки и закрепили знания о безопасном переходе улицы.*









19 августа 2026 года

Здоровый образ жизни формируется у ребёнка с самых ранних лет и во многом зависит от его повседневных привычек. Полезные привычки — правильное питание, достаточная физическая активность, соблюдение режима дня, полноценный сон и личная гигиена — помогают детям расти крепкими, активными и энергичными. Важно также учить ребёнка избегать вредных привычек и понимать, что забота о своём здоровье начинается с маленьких, но ежедневных решений.

В рамках реализации ***профилактического проекта «Каникулы в ритме ЗОЖ»*** *инструктором-валеологом отделения общественного здоровья Речицкого зонального ЦГЭ проведено* ***занятие-практикум «Маленькие привычки — большое здоровье»*** *на базе* ***ГУО «Речицкая районная гимназия имени В.Ф. Маргелова».*** *В ходе занятия ребята разобрали, из каких ежедневных привычек складывается здоровый образ жизни, определяли полезные и вредные привычки, составляли режим дня школьника, выполняли и самостоятельно придумывали упражнения для зарядки.*









25 августа 2026 года

Беречь своё здоровье — значит заботиться о качестве своей жизни сегодня и о своём будущем. Здоровье невозможно заменить или купить, поэтому важно вовремя проходить профилактические осмотры, правильно питаться, быть физически активным, соблюдать режим сна и отдыха и отказываться от вредных привычек. Простые ежедневные решения помогают сохранить силы, энергию и хорошее самочувствие на долгие годы.

*В рамках реализации **профилактического проекта «Речица - здоровый город»** специалистами отдела эпидемиологии Речицкого зонального ЦГЭ проведена **профилактическая акция** на базе **аптеки № 53 Гомельского РУП Фармация.** Каждый желающий мог измерить артериальное давление и уровень сахара в крови, получить экспресс-консультацию по защите зрения и полезные рекомендации специалистов. Особое внимание уделили профилактике инфекций: рассказали, как подготовить домашнюю аптечку к осеннему сезону, правильно использовать антисептики и почему важно своевременно позаботиться о вакцинации.*







