



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
(МИНОБРНАУКИ ИНГУШЕТИИ)**

ул. Московская, 37, Назрань, 386102, тел.: 22-24-57, e-mail: mori_gov@mail.ru

08.10.2025 № 5129

на № 13894 от 07.10. 2025 г.

Начальникам отделов
образования муниципальных районов
и городских округов
Республики Ингушетия

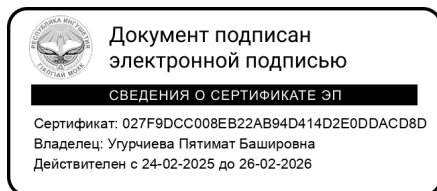
Руководителям дошкольных и
общеобразовательных организаций
Республики Ингушетия

Уважаемые коллеги!

Направляю письмо ГБУЗ «РЦОЗ и МП» (далее - Центр) от 07. 10. 2025 года № 457 от 07. 10. 2025 года для распространения и опубликования на официальном сайте вверенной организации информационных материалов по профилактической Неделе сохранения психического здоровья, предоставленных Центром.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

И.о министра



П.Б. Угурчиева

РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ



ГІАЛГІАЙ РЕСПУБЛИКА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
(ГБУЗ «РЦОЗиМП»)

г. Назрань РИ, ул. Муталиева 37/2, 386102; E-mail medprofilak@mail.ru

Исх. 07.10.2025 № 457

Министру образования и науки
Республики Ингушетия
А-Б. Б. Цороеву

Уважаемый Ахмед-Башир Багаудинович!

В рамках исполнения Плана региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни, ГБУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» направляет Вам информационные материалы по Неделе сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября). Данная неделя проходит в регионе с 6 октября – 12 октября.

Для повышения информированности населения о важности сохранения психического здоровья, просим Вас разместить по данной теме информационный материал на официальных сайтах и страницах в социальных сетях подведомственных Вам учреждений.

Приложение на 1 л.

С уважением,
И.О. главного врача

И.Д.Досхоев



НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно



ПОМНИТЕ!
В здоровом теле – здоровый дух!

Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.

Как сохранить психическое здоровье?



ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАННО



СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ
ВАС ЗАНЯТИЙ. СПОРТ,
ТВОРЧЕСТВО, ВСТРЕЧИ
С ДРУЗЬЯМИ И Т.Д



ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ
ДО ТОГО, КАК
УСПЕЕТЕ УСТАТЬ



ПРОВОДИТЕ
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ЕЖЕГОДНО
ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ



СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ



УЧИТЕСЬ
УПРАВЛЯТЬ
СТРЕССОМ



МЫСЛИТЕ
ПОЗИТИВНО



ПЕРЕСТАНЬТЕ
ИСКАТЬ В СЕБЕ
НЕДОСТАТКИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

