



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

ул. Московская, 37, Назрань, 386102, тел.: 22-24-57, e-mail: [mori\\_gov@mail.ru](mailto: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

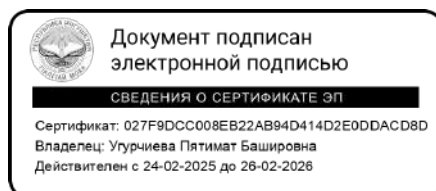
Руководителям дошкольных и  
общеобразовательных организаций  
Республики Ингушетия

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](mailto: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.

Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.

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

**ПОМНИТЕ!**  
В здоровом теле – здоровый дух!

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



ПРОВОДИТЕ  
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ  
НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ



ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ  
ДО ТОГО, КАК  
УСПЕЕТЕ УСТАТЬ



ЕЖЕГОДНО  
ПРОХОДИТЕ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ОСМОТРЫ



СОБЛЮДАЙТЕ  
РЕЖИМ ДНЯ



УЧИТЕСЬ  
УПРАВЛЯТЬ  
СТРЕССОМ



МЫСЛИТЕ  
ПОЗИТИВНО



ПЕРЕСТАНЬТЕ  
ИСКАТЬ В СЕБЕ  
НЕДОСТАТКИ

