



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

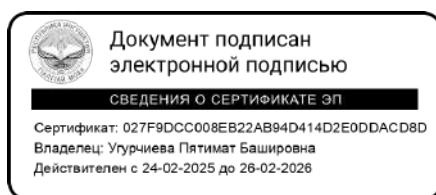
Руководителям дошкольных и  
общеобразовательных организаций  
Республики Ингушетия

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



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РФ СОЧИБИАСТИЧЕСКОГО



# НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



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



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

Высыпайтесь.  
В среднем время сна человека составляет 8 часов.



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



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



ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ  
ДО ТОГО, КАК  
УСПЕЕТЕ УСТАТЬ



СОБЛЮДАЙТЕ  
РЕЖИМ ДНЯ



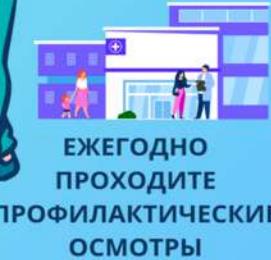
СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ  
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ПРОВОДИТЕ  
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ  
НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ



ЕЖЕГОДНО  
ПРОХОДИТЕ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ОСМОТРЫ



МЫСЛИТЕ  
ПОЗИТИВНО



ПЕРЕСТАНЬТЕ  
ИСКАТЬ В СЕБЕ  
НЕДОСТАТКИ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

