



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

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

10.04.2026 № _____ 1715

на № 4676 от 08.04. 2026 г.

Начальникам отделов
образования муниципальных
районов и городских округов
Республики Ингушетия

Руководителям организаций
образования Республики Ингушетия

Уважаемые коллеги!

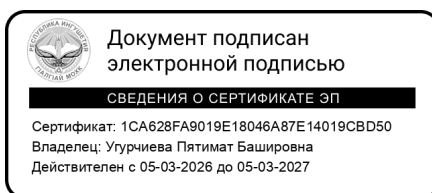
Направляю письмо ГБУЗ «РЦОЗ и МП» (далее - Центр) от 08.04. 2026 года № 154 о проведении в период с 6 по 12 апреля 2026 года на территории Республики Ингушетии «Недели продвижения здорового образа жизни поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля).

Предоставленные Центром материалы необходимо разместить на официальном сайте и страницах в социальных сетях вверенной организации образования.

Отчет о проводимой в регионе работе еженедельно направляется в Министерство здравоохранения Российской Федерации, в связи с чем, просим заполнить не позднее 11:00 понедельника, следующего за отчетной неделей Яндекс форму по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/69d4ead595add5201c4673f7/>.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель министра



П.Б.Угурчиева

Исп.Ф.М. Танкиева
Тел.8(8732) 22-17-93



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. _____ № _____

**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 на 2026 год, ГБУЗ "Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики" направляет Вам информационный материал по «Неделе продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)». Данная неделя проходит в регионе с 6 по 12 апреля 2026г.

С целью повышения информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни, просим Вас разместить по данной теме информационный материал на официальных сайтах и страницах в социальных сетях подведомственных Вам учреждений. Отчет о проводимой в регионе работе еженедельно направляется в Министерство здравоохранения Российской Федерации, в связи с чем, просим заполнить Яндекс форму по ссылке:

<https://forms.yandex.ru/u/69d4ead595add5201c4673f7/>

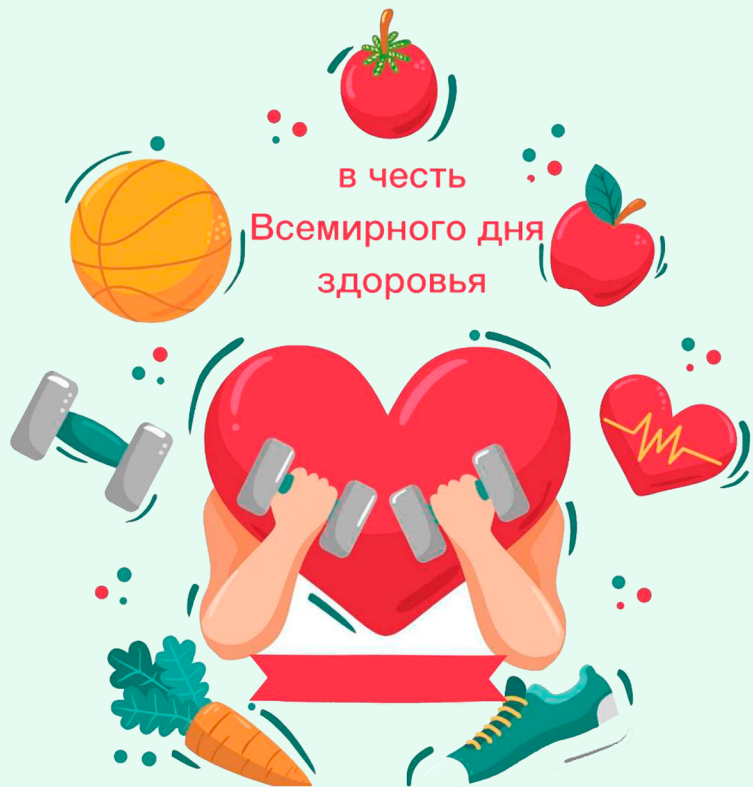
не позднее 11:00 (по московскому времени) понедельника, следующего за отчетной неделей.

Приложение на ____ л.

С уважением,
И.о. главного врача

И.Д.Досхоев

Неделя продвижения здорового образа жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) –

это оптимальное качество жизни, достигаемое благодаря осознанному поведению человека, направленному на сохранение и укрепление здоровья, а также на снижение влияния негативных факторов окружающей среды.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



С 6 по 12 апреля в нашей Республике проходит «Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)»

Цель данной недели:

- Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни

- ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

- ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

- Здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. После 40-50 лет ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни на 12-17 лет.

- Чрезмерное потребление алкоголя сокращает продолжительность жизни на 5,9 и 4,7 года у мужчин и женщин соответственно, здоровая жизнь при этом сокращается на 4,2 и 2,6 года соответственно.

- Различия в ожидаемой продолжительности жизни курильщиков по сравнению с никогда не курившими составили 5,3 года для мужчин и 5,2 года для женщин. Отказ от курения продлевает жизнь бросивших курить на 2,6 года для мужчин и на 3,2 года для женщин. При этом ожирение (индекс массы тела свыше 30) сокращает ОПЖ на 2,5 года.

- Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, в частности, 2,5 часа умеренной активности в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю – на 24%.

- Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин.