



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

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

03.09.2026 5048

№ _____

на № 11991 от 02.09. 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 02.09. 2026 г. № 416 о проведении в 2026 года на территории Республики Ингушетии «Недели продвижения здорового образа жизни среди детей».

Данная неделя проходит в регионе с 31 августа по 6 сентября 2026 года.

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

В целях формирования еженедельной отчетности, направляемой в Министерство здравоохранения Российской Федерации, начальникам отделов образования муниципальных районов и городских округов РИ необходимо направить в отдел воспитания и социальной реабилитации (Танкиевой Ф.М.) отчет об исполнении со ссылками.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель министра



П.Б. Угурчиева



**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. 02.09.2026 № 416

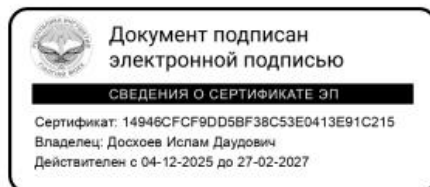
**Министру образования и науки
Республики Ингушетия
А-Б. Б. Цореву**

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 к Неделе продвижения здорового образа жизни среди детей. Данная неделя проходит в регионе с 31 августа по 6 сентября 2026 года. Основная цель недели помочь детям и их родителям сформировать устойчивые полезные привычки, которые станут фундаментом здоровья на долгие годы. Инициатива запущена, чтобы обратить внимание на актуальные проблемы: снижение физической активности у детей и подростков, неправильное питание, влияние гаджетов и учебной нагрузки на психоэмоциональное состояние. В связи с этим просим Вас разместить информационный материал по данной теме на официальных сайтах и в социальных сетях подведомственных Вам учреждений.

В целях формирования еженедельной отчетности, направляемой в Министерство здравоохранения Российской Федерации, просим в ответном письме направить отчет об исполнении с ссылками.
не позднее 11:00 (по московскому времени) понедельника, следующего за отчетной неделей.

**С уважением,
И.о. главного врача**



И.Д. Досхоев

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –
СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ!



Здоровый образ жизни формируется
с детства и помогает расти крепкими,
активными и успешными!



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Правильное
питание



Двигательная
активность



Полноценный
сон



Личная
гигиена



Психическое
здоровье



Отказ от вредных
привычек

ПРИМЕР ЗДОРОВОГО РЕЖИМА ДНЯ



7:00
Подъём,
утренняя
зарядка



7:30
Завтрак



8:30 – 13:30
Учёба



14:00
Обед



15:00 – 17:00
Активный
отдых,
занятия спортом



17:30 – 19:00
Уроки,
творчество



21:30 – 22:00
Подготовка
ко сну,
сон



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – СИЛЬНАЯ НАЦИЯ!

Поддерживайте полезные привычки каждый день –
это вклад в здоровье на всю жизнь!



ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



Укрепляет
иммунитет



Улучшает память
и внимание



Придаёт энергию
и бодрость



Повышает
настроение



Способствует
росту и развитию



Снижает риск
заболеваний

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Ешь больше
овощей,
фруктов
и полезных
продуктов



Пей достаточно
чистой воды
в течение дня



Будь активным
не менее
60 минут
в день



Ложись спать
и просыпайся
в одно
и то же время



Соблюдай
личную
гигиену



Меньше времени
 проводи
за гаджетами

ИДЕИ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА



Играй
в подвижные
игры



Катайся
на велосипеде



Плавай



Катайся
на роликах



Ходи
в походы



Танцуй

ПОМНИ!

- ✓ Здоровый образ жизни – это просто!
- ✓ Делай выбор в пользу здоровья каждый день!
- ✓ Ты сам создаёшь своё будущее!
- ✓ Заботься о себе – и всё получится!

**ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ –
ТВОЯ СУПЕРСИЛА!**



**ЕДИНЫЙ НОМЕР
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

112

Сохрани – это может
спасти жизнь!



**БУДЬ АКТИВНЫМ! ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!
ВЫСЫПАЙСЯ! УЛЫБАЙСЯ! ЖИВИ ЗДОРОВО!!**

Начни заботиться о своём здоровье
уже сегодня – и ты сможешь всё!



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**