



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
БУРЯАД УЛАСАЙ ЭЛҮҮРЫЕ ХАМГААЛГЫН ЯАМАН**

**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия им. В.Р.  
Бояновой  
Элүүрые хамгаалгын гүрэнэй бюджетэй эмхи зургаан  
В.Р. Бояновагай нэрэмжэтэ олониитые элүүржүүлхэ ба уридшалан нэргылхэ Буряад Уласай  
эмнэлгын түб**

670034, Россия, Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Цивилёва, 2  
Тел./факс: 8 (301-2) 44-06-61, e-mail: [cozimp@govrb.ru](mailto:cozimp@govrb.ru)

№ 0/9 от 16.01.2024 г.

Министру образования и науки  
Республики Бурятия  
Позднякову В.А.

Уважаемый Валерий Анатольевич!

Согласно поручению заместителя председателя Правительства Республики Бурятия Е.Ю. Лудуповой о необходимости оформления школ стендами с информацией об основах здорового образа жизни направляем рекомендации, текст для стенда. Дизайн, оформление стендов – на усмотрение руководителей образовательных организаций.

Приложение на 2 л.

Главный врач

Е.Б. Доржиева

## **Рекомендации по оформлению стендов о ЗОЖ**

Размер стенда: не менее 1,5 х 1 м

Размещение QR-кодов, ссылок на сайты с полезной информацией: [cozimp.ru](http://cozimp.ru), [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru), [Бросаемкурить.рф](http://Бросаемкурить.рф)

Текст:

### **Здоровый образ жизни – путь к успеху**

Физическое и ментальное здоровье во многом зависит от самого человека, его отношения к себе. Возьми ответственность за здоровье в свои руки. Ты сильнее привычек.

### **Правильный режим труда и отдыха**

- ✓ Здоровый сон
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Режим питания
- ✓ Чередование умственного и физического труда
- ✓ Позитивный настрой

### **Здоровое питание**

- ✓ Разнообразный рацион для оптимального обеспечения витаминами, макро- и микроэлементами
- ✓ 500 г овощей и фруктов в день
- ✓ Без ограничения – зеленые овощи
- ✓ 5 г соли в день
- ✓ Поступление энергии с пищей = затратам энергии

### **Отказ от курения и трезвость**

- ✓ Никотин вызывает психическую и физическую зависимость, а также сердечно-сосудистые заболевания, рак легких, языка, гортани
- ✓ Вэйп вреден также как сигареты: никотин поступает в организм и зависимость сохраняется. Пар вызывает ожог дыхательных путей и поражает легочную ткань
- ✓ Безопасных доз алкоголя не существует. Ноль – лучший градус для жизни.

### **Физическая активность**

- ✓ Пешая ходьба – доступная тренировка в любом возрасте
- ✓ Ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день, 5-7 раз в неделю (при заболеваниях – врач дает рекомендации индивидуально)

### **Профилактика заболеваний**

- ✓ Здоровый образ жизни
- ✓ Ежегодный медицинский осмотр
- ✓ Своевременная вакцинация от гриппа

### **Знать, чтобы помочь**

Симптомы инсульта:

- ✓ Перекошено лицо

- ✓ Не поднимается рука или нога
- ✓ Нарушена речь

*Срочно вызови скорую помощь: 103, 112*

Симптомы инфаркта:

- ✓ Давит, болит, жжет в груди
- ✓ Боль отдает в левую руку, шею или между лопаток
- ✓ Одышка и холодный пот

*Срочно вызови скорую помощь: 103, 112*

### **Контакты служб психологической помощи**

Всероссийский телефон доверия в кризисных ситуациях для детей, подростков и родителей: 8 800 2000 122

Кризисная линия доверия: 8 800 100 4994

Уполномоченный по правам ребенка в Республике Бурятия: 8 (3012) 212879

«Дети онлайн»: 8 800 25 000 15

Центр диагностики и консультирования при Комитете образования Администрации г. Улан-Удэ: 8 (3012) 553817

Республиканский наркологический диспансер: 8 (3012) 379411 (горячая линия), 8 924 456 59 11 (телефон доверия)

Республиканский психоневрологический диспансер: 668311 (телефон доверия)