



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразование Рязанской области)**

Начальникам МОУО

Директорам ОГБПОУ, ОГБОУ

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000
тел.: (4912) 51-51-52
e-mail: minobr@ryazan.gov.ru
<https://minobr.ryazan.gov.ru>

10.06.2025 № ЛР/12-6779

На № _____ от _____

О реализации национального проекта
«Продолжительная и активная жизнь»

Уважаемые коллеги!

В соответствии с письмом заместителя министра здравоохранения Рязанской области Шульгиной Е.В. от 09.06.2025 № 11/ЕШ-313 министерство образования Рязанской области сообщает, что Министерством здравоохранения Российской Федерации разработан План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни (далее – План), который реализуется в регионе, в рамках реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», федерального проекта «Здоровье для каждого», для снижения смертности населения трудоспособного возраста, увеличения продолжительности жизни граждан, формирования здорового образа жизни населения.

Неделя с 9 по 15 июня 2025 года будет посвящена отказу от зависимостей.

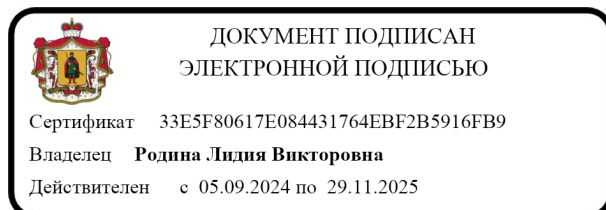
Направляем материалы по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни, разработанные Министерством здравоохранения РФ.

Просим довести информацию до заинтересованных лиц и разместить инфографику на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах.

Приложение: инфографика в формате jpg на 40 л.

Заместитель министра

Л.В. Родина



Породина Мария Александровна, +7 (4912) 51-51-52 (доб. 430)



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия употребления алкоголя при сахарном диабете:

1. Ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы и состава крови.
2. Нарушения обмена веществ, работы печени и поджелудочной железы
3. Резкие изменения уровня глюкозы в крови.
4. Гипогликемическая кома





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



5

**Говорите со своими
детьми об опасностях
употребления алкоголя,
наркотиков и курения**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



4 Будьте уверены в себе
и цените свое здоровье



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



3

Занимайтесь
любимым хобби



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2

**Поддерживайте
теплые отношения с
окружающими**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1

**Ведите
здоровый образ жизни**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Как огородить себя и
своих детей от
опасных зависимостей?**

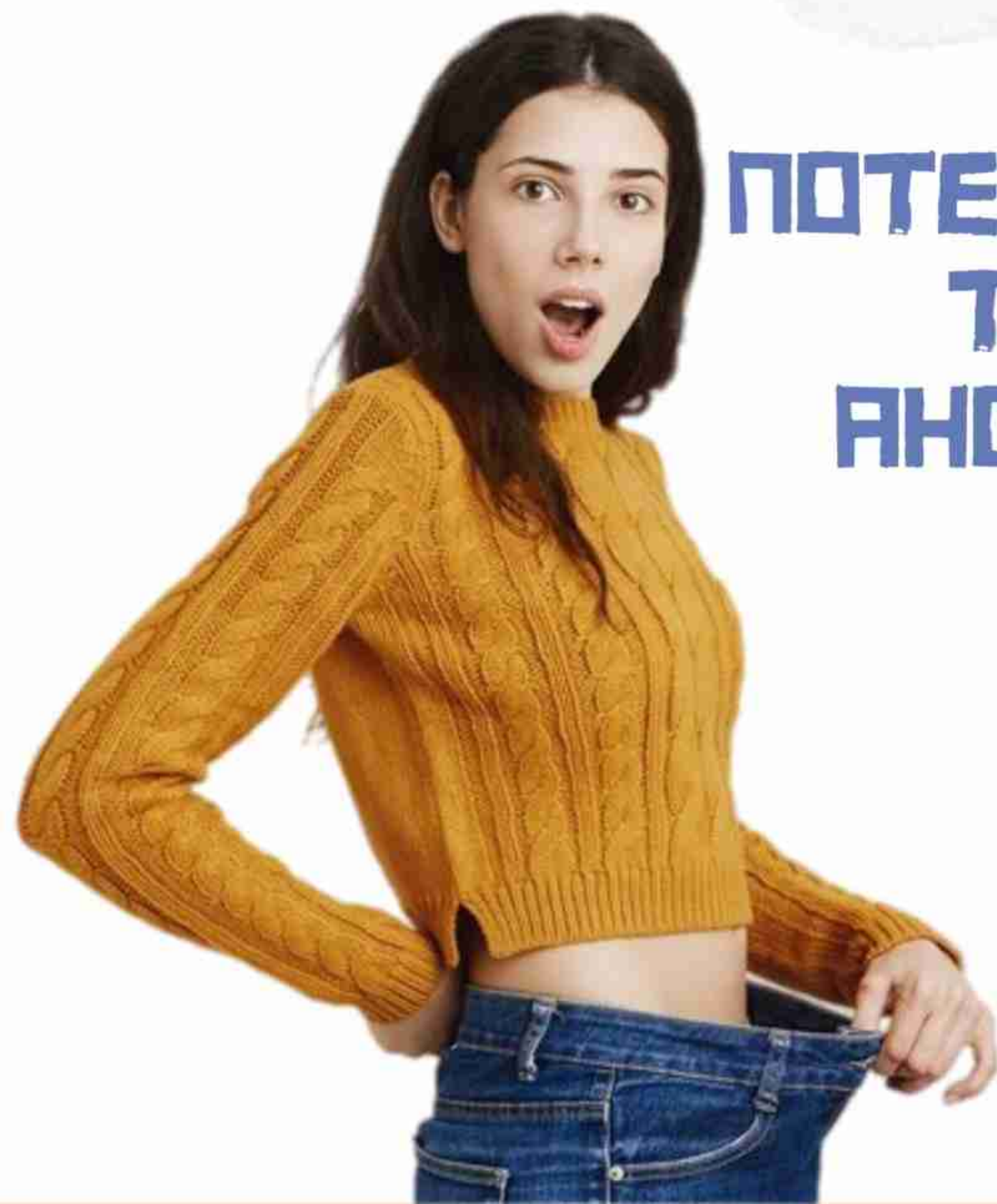


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПОТЕРЯ МАССЫ ТЕЛА И АНОРЕКСИЯ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ВЫСОКИЙ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ЭППП





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



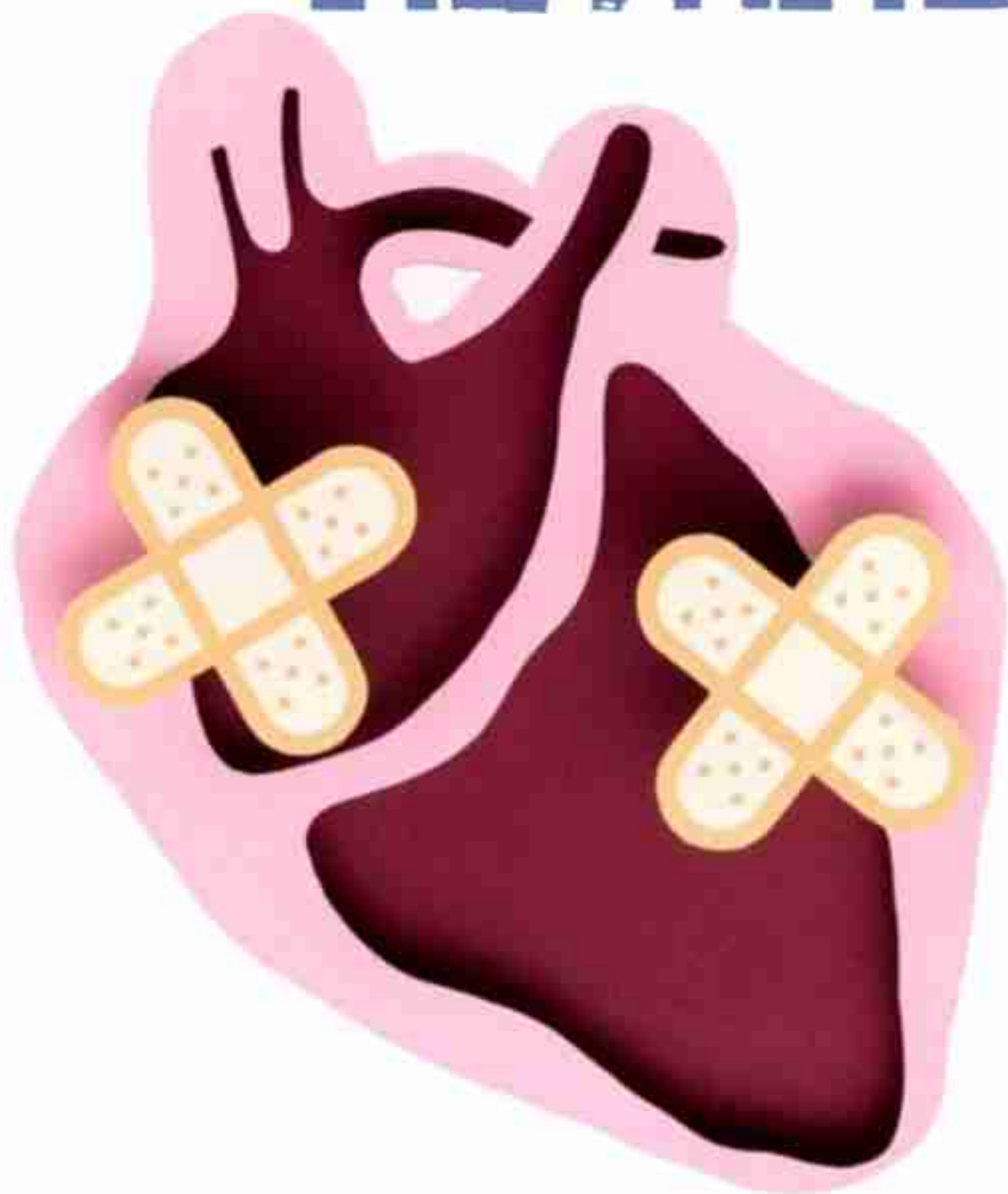


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПОРАЖЕНИЕ ВСЕХ ОРГАНОВ ТЕЛА ВПЛОТЬ ДО ДЕТАЛЬНОГО ИСХОДА





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА:





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

Я КУРЮ ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ/ВЕЙП, ОНИ
МЕНЕЕ ВРЕДНЫ

МИН
ДРА
В



ПРАВДА

ВСЕ ЭТИ ДЕВАЙСЫ СОДЕРЖАТ НИКОТИН, А ЭТО
ЗНАЧИТ, ЧТО ВСЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ ОПАСНЫ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ. АЭРОЗОЛИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ
ДОСТАВКИ НИКОТИНА СОДЕРЖАТ ДАЖЕ БОЛЬШЕ
ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ, ЧЕМ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

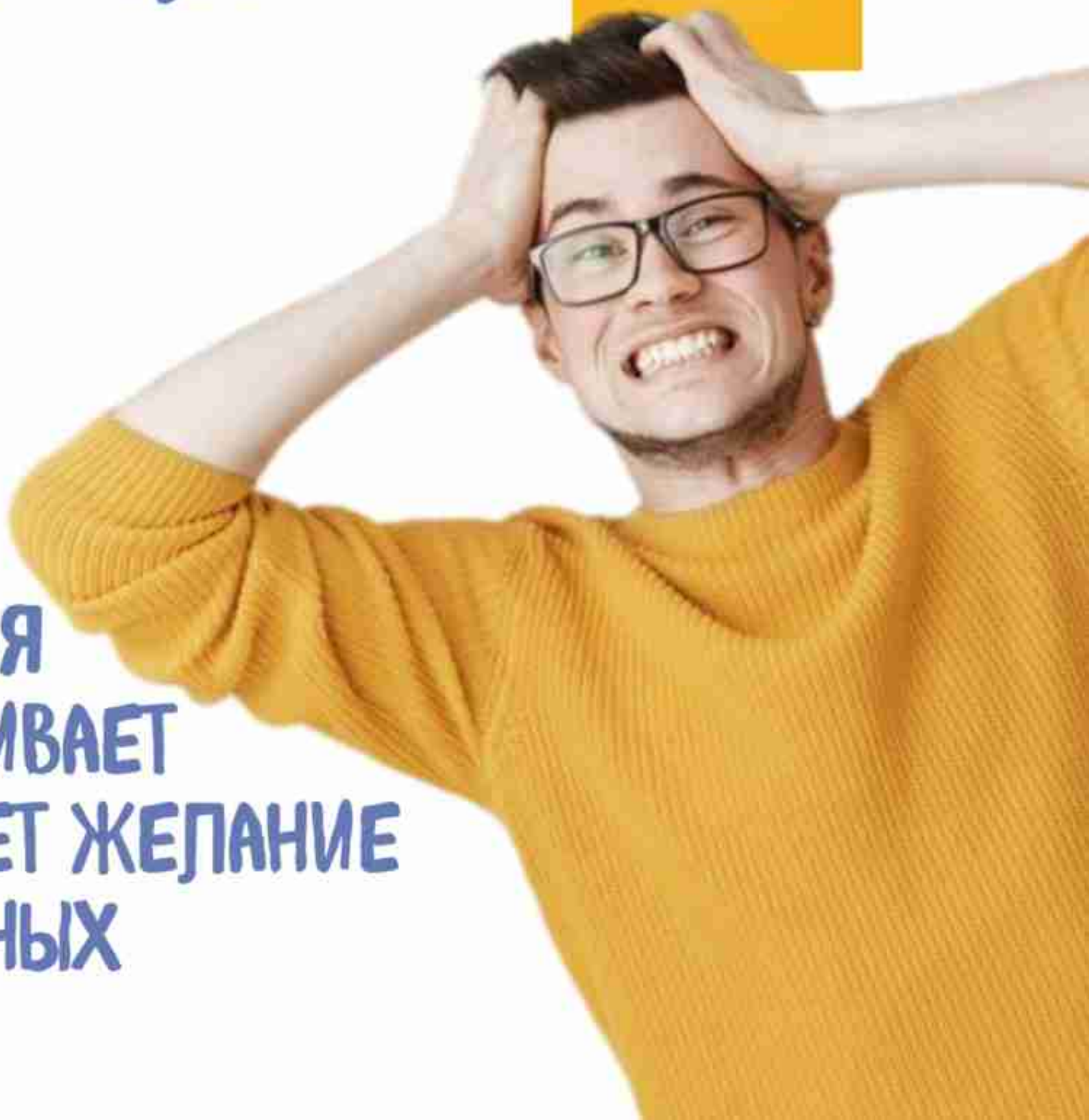


КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ
СНИМАТЬ СТРЕСС И
БОРОТЬСЯ С
ПРОБЛЕМАМИ

МИНД

ПРАВДА

НАПРОТИВ, НИКОТИНОВАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ
НЕРВОВНОСТЬ, ВЫЗЫВАЕТ ЖЕЛАНИЕ
ЗАКУРИТЬ В НАПРЯЖЕННЫХ
СИТУАЦИЯХ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3

Я КУРЮ ТОЛЬКО
«ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ,
КОТОРЫЕ ПОЧТИ
БЕЗВРЕДНЫ

МИНД



ПРАВДА

«ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ – ЭТО
РЕКЛАМНЫЙ ТРЮК, А КУРИЛЬЩИК ЧАЩЕ
ВСЕГО УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО
ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ, ЧТОБЫ
СОХРАНИТЬ ПРЕЖНЮЮ ДОЗУ НИКОТИНА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2

КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ
КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ,
ТВОРИТЬ, ДУМАТЬ

ММД

ПРАВДА

КУРЕНИЕ УХУДШАЕТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ В ТОМ
ЧИСЛЕ В СОСУДАХ ГОЛОВНОГО
МОЗГА, ЧТО НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ
НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Я КУРЮ МНОГО ЛЕТ,
ПОЭТОМУ ОТКАЗ ОТ
СИГАРЕТ БУДЕТ
ОГРОМНЫМ СТРЕССОМ

МИНД

ПРАВДА

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ОДНОЗНАЧНО
ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ ОРГАНИЗМУ С
ПЕРВЫХ ЖЕ МИНУТ. УЖЕ ЧЕРЕЗ 20
МИНУТ ВОЗВРАЩАЮТСЯ К НОРМЕ
ДАВЛЕНИЕ И ПУЛЬС





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



МИФОВ О КУРЕНИИ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**НЕЗАПЛАНИРОВАННОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ,
ВЫКИДЫШЕЙ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**БЕСКОНТРОЛЬНЫХ
ПОЛОВЫХ СВЯЗЕЙ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



2

НАСИЛИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



1

ТРАВМ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ «НЕТ»!

АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ:



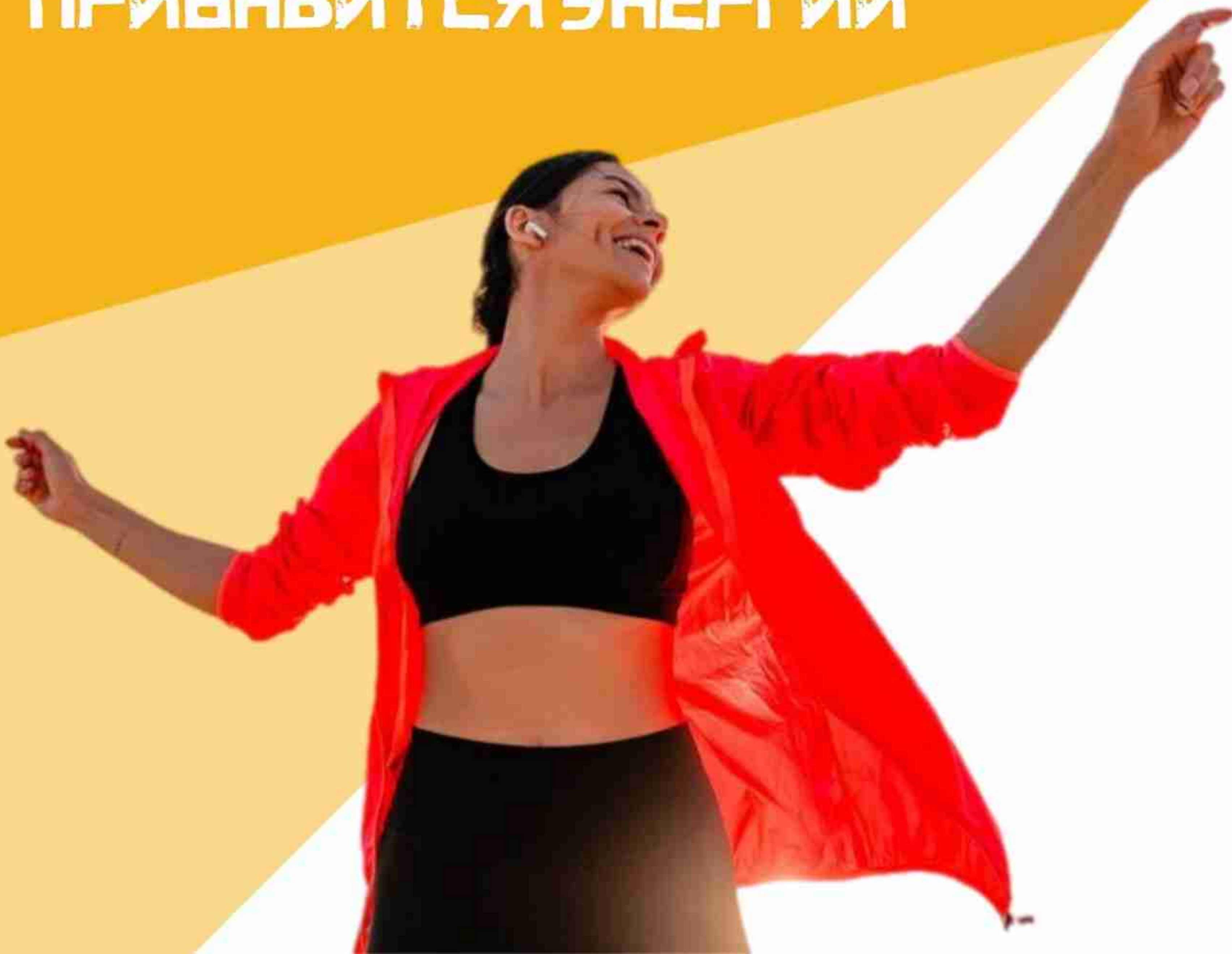


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА ПРИБАВИТСЯ ЭНЕРГИИ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧЕРЕЗ **МЕСЯЦ** КОЖА И ВОЛОСЫ СТАНУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧЕРЕЗ 3 НЕДЕЛИ ВОССТАНОВИТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ НАЧНЕТ УХОДИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ УЛУЧШИТСЯ СОН





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ
СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ
ЗДОРОВЕЕ ЗАВТРА!





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Последствия злоупотребления алкоголем



цирроз печени



сердечно-сосудистые заболевания



снижение памяти



онкология



нарушения психики



бесплодие





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

АЛКОГОЛЬ — враг вашему здоровью



Алкоголь — это яд, который действует на все системы организма. Вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний может достигать 75%.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Экономия Денег



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Улучшение внешнего вида

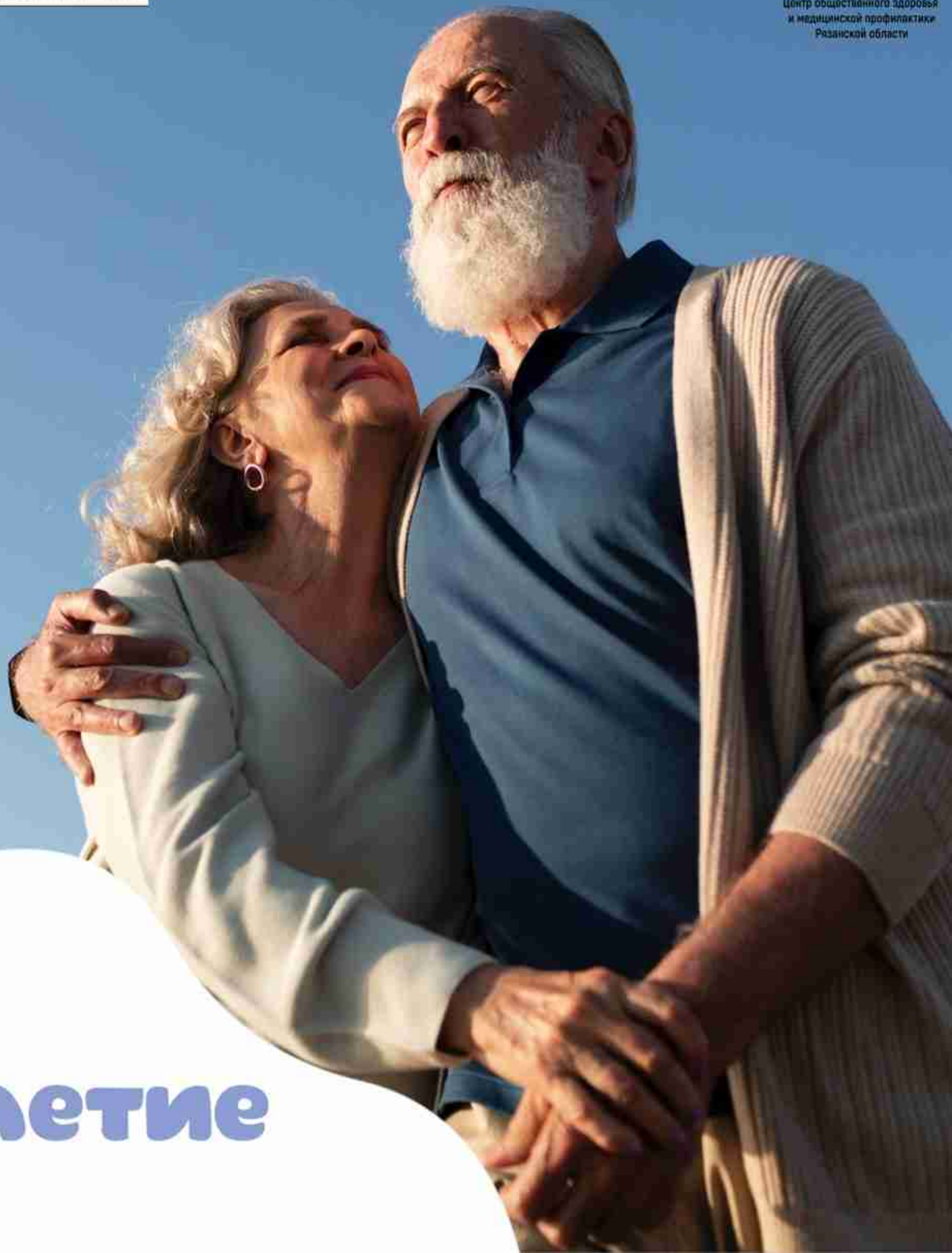




8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Долголетие



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Больше времени для себя и своей семьи





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Ясный ум и
здоровое тело**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Преимущества жизни без зависимостей:





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



9 — 15 июня

Неделя отказа от зависимостей

Зависимость — это тихий враг, который постепенно разрушает жизнь человека, лишая его свободы выбора и возможности полноценно наслаждаться жизнью.

Преодоление зависимости — сложный, но абсолютно реальный путь к свободе и здоровому будущему.

