



Памятка выпускнику детского дома

2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к выпускнику	стр. 5
Когда за спиной образовательное учреждение...	стр. 6
Перечень получаемых выпускником документов	стр. 6
Образование	стр. 7
Работа	стр. 10
Жильё	стр. 13
Семья	стр. 18
Здоровье. Медицинское обслуживание.	стр. 20
Стой! ОПАСНОСТЬ!	стр. 21
Твои деловые бумаги	стр. 24
Если с тобой случилась беда	стр. 25
Домашняя экономика	стр. 27
«Скорая помощь» на дому	стр. 28
Продукты, которые необходимо иметь дома	стр. 30
Полезные советы. Как приготовить некоторые блюда.	стр. 30
Пожелания выпускникам детского дома от выпускников	стр. 33
Телефонный справочник	стр. 34

Дорогой выпускник!

Как незаметно пролетело время, и вот пришла пора прощаться с тобой. За время жизни в нашей большой и дружной семье мы привыкли к тебе, ты стал для нас родным и близким. Надеемся, что все это время было не напрасно. Мы постарались вложить в тебя нашу душу и сердце, подготовить тебя к самостоятельной жизни. Сколько и радостных и печальных минут мы пережили вместе с тобой. Теперь эта часть твоей жизни уже позади, хочется надеяться, что ты будешь вспоминать это время с любовью и благодарностью. Еще мы надеемся, что сумели воспитать тебя достойным человеком, за которого нам не придется краснеть.

Вот и все. Не будет больше подъемов, завтраков в нашей столовой, воспитательных часов и самоподготовок, дискотек, концертов и праздников в актовом зале и поездок в разные увлекательные места. В твоей жизни будут другие события, другие люди. А как много будет соблазнов... Но помни, что у тебя всегда есть выбор, как поступить, не поддавайся, слушай свою совесть и помни то чему тебя научили в детском доме и школе. Очень легко оступиться, но как трудно будет подняться снова. И не стесняйся, если будут проблемы, если сомневаешься, как правильно, лучше поступить - посоветуйся с нами, с близкими для тебя людьми и другими взрослыми.

В заключении мы подготовили для тебя памятку, которая поможет тебе сориентироваться в трудных жизненных ситуациях и сделать верное решение. Об этом мы рассказывали тебе не раз, но пускай эта памятка будет с тобой, храни ее, она тебе еще пригодится.

В добрый путь!

Когда за спиной образовательное учреждение...

Перед выходом из детского дома или школы-интерната попробуй продумать (спланировать) свою жизнь.

Этому может помочь следующая схема:

○ Определи главную цель в жизни (кем я буду, чего достигну, какой трудовой вклад внесу в общество).

○ Определи задачи, которые надо решить в жизни, чтобы добиться главной цели.

○ Построй цепочку ближних и отдаленных конкретных целей (где буду жить, работать, учиться).

○ Оцени свои личностные возможности и преимущества, которые тебе дает ситуация.

○ Определи возможные препятствия, зависящие и не зависящие от тебя. Определи (поищи) «запасные варианты», то есть варианты поведения в случае неудачи при осуществлении основного плана.

Перечень получаемых выпускником документов

В соответствии с п. 28 «Типового положения об образовательном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 1 июля 1995 года № 676, каждый выпускник при выходе из образовательного учреждения должен получить следующие документы:

Важно !!! Эти документы должны быть в **подлиннике** или в нотариально заверенных копиях. К ним следует относиться бережно и аккуратно. Они будут нужны на протяжении всей жизни.

1. Свидетельство о рождении
2. Паспорт
3. Справку о пребывании в учреждении
4. Справку о состоянии здоровья
5. Документ об образовании
6. Сведения о родителях (свидетельство о смерти родителей,

копия приговора или решения суда; справка о болезни или розыске родителей и другие документы, подтверждающие отсутствие родителей или невозможность воспитания ими своих детей) или близких родственников

7. Справку о наличии и местонахождении братьев, сестер, других близких родственников

8. Документы, подтверждающие право на имущество (опись имущества, оставшегося после смерти родителей, информация о людях, отвечающих за его неприкосновенность), на жилую площадь, занимаемую ранее им или родителями

9. Пенсионную книжку (для получающих пенсию)

10. Исполнительный лист на взыскание алиментов с родителей

11. Сберегательную книжку, ценные бумаги и другие документы, если таковые имелись в личном деле.

ОБРАЗОВАНИЕ

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области образования граждан служат: Конституция Российской Федерации, Закон об образовании Российской Федерации, Гражданский Кодекс Российской Федерации.

Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при поступлении в учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования и во время обучения в них.

В соответствии со статьей 6 «Дополнительные гарантии права на образование» Федерального закона «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 08.04.2002 № 34-ФЗ, от 10.01.2003 № 8-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 08.02.1998 № 17-ФЗ:

1. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, получившие основное общее или среднее (полное) общее образование, имеют право на обучение на курсах по подготовке к поступлению в учреждения среднего и высшего профессионального образования без взимания платы. Размер и порядок возмещения расходов курсов по подготовке к поступлению в учреждения среднего и высшего профессионального образования на обучение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, устанавливаются нормативными правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации.

2. Лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеют право на получение первого и второго начального профессионального образования без взимания платы. Размер и порядок возмещения расходов образовательных учреждений начального профессионального образования на обучение лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, устанавливаются нормативными правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации.

3. Лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающиеся во всех типах государственных или муниципальных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, а также обучающиеся, потерявшие в период обучения обоих или единственного родителя, зачисляются на полное государственное обеспечение до окончания ими данного образовательного учреждения.

4. Обучающиеся, воспитанники государственных общеобразовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при выпуске обеспечиваются этим образовательным учреждением одеждой и обувью, а также единовременным денежным пособием.

5. Обучающимся федеральных государственных образовательных учреждений из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения

родителей, помимо полного государственного обеспечения выплачивается стипендия, размер которой увеличивается не менее чем на пятьдесят процентов по сравнению с размером стипендии, установленной для обучающихся в данном образовательном учреждении, ежегодное пособие на приобретение учебной литературы и письменных принадлежностей в размере трехмесячной стипендии, а также сто процентов заработной платы, начисленной в период производственного обучения и производственной практики.

6. Выпускники федеральных государственных образовательных учреждений из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, за исключением лиц, продолжающих обучение по очной форме в образовательных учреждениях профессионального образования, за счет средств образовательных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования обеспечиваются одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием по нормам, утверждаемым Правительством Российской Федерации, а также единовременным денежным пособием в сумме не менее 500 рублей. По желанию выпускников образовательных учреждений им может быть выдана денежная компенсация в размерах, необходимых для их приобретения, или перечислена указанная компенсация в качестве вклада на имя выпускника в учреждение Сберегательного банка Российской Федерации.

Выпускники образовательных учреждений, находящихся в ведении органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, за исключением лиц, продолжающих обучение по очной форме в образовательных учреждениях профессионального образования, обеспечиваются одеждой, обувью, мягким инвентарем, оборудованием и единовременным денежным пособием в порядке, устанавливаемом законами субъектов Российской Федерации и (или) нормативными правовыми актами органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

7. При предоставлении обучающимся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, академического отпуска по медицинским показаниям за ними сохраняется на весь период полное государственное обеспечение, им выплачивается стипендия. Образовательное учреждение содействует организации их лечения.

8. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, обучающиеся в федеральных государственных образовательных учреждениях, обеспечиваются бесплатным проездом на городском, пригородном, в сельской местности на внутрирайонном транспорте (кроме такси), а также бесплатным проездом один раз в год к месту жительства и обратно к месту учебы.

Справка

1. Начальное профессиональное образование имеет целью подготовку работников квалифицированного труда (рабочих, служащих) по всем основным направлениям общественно-полезной деятельности. Оно может быть получено в профессионально-технических училищах и иных училищах данного уровня (ст. 22 Федерального закона РФ «Об образовании»).

2. Среднее специальное профессиональное образование имеет целью подготовку специалистов среднего звена. Оно может быть получено в средних специальных учебных заведениях или на первой ступени образовательных учреждений высшего профессионального образования (ст. 23 Федерального закона РФ «Об образовании»)

3. Высшее профессиональное образование может быть получено в высших учебных заведениях (институтах, университетах) (ст. 24 Федерального закона РФ «Об образовании»).

Выпускники, обучающиеся в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования и приезжающие, в образовательные учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в выходные и праздничные дни или на каникулярное время, могут по решению совета детского дома, школы-интерната зачисляться на бесплатное питание и проживание на период пребывания в данном учреждении.

Администрация учреждения имеет право в исключительных случаях разрешать временно (до одного года) проживать и питаться в учреждении своим выпускникам до их трудоустройства или дальнейшего обучения (основание: п. 35 Типового положения об образовательном учреждении для детей-сирот).

В настоящее время существуют и действуют параллельно две системы высшего образования. Старая система выпускает специалистов высшего профессионального образования. Новая система готовит бакалавров (4 года) и магистров (2 года после бакалавриата).

4. **ВУЗы** существуют государственные и негосударственные. Негосударственный ВУЗ выдает диплом государственного образца только после прохождения государственной аккредитации.

РАБОТА

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области трудоустройства граждан служат: Конституция Российской Федерации, Трудовой кодекс Российской Федерации, Гражданский кодекс Российской Федерации.

Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при устройстве на работу.

В соответствии со статьей 9 «Дополнительные гарантии права на труд» Федерального закона «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 08.04.2002 № 34-ФЗ, от 10.01.2003 № 8-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 08.02.1998 № 17-ФЗ:

1. Органы государственной службы занятости населения (далее - органы службы занятости) при обращении к ним детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет осуществляют профориентационную работу с указанными лицами и обеспечивают диагностику их профессиональной пригодности с учетом состояния здоровья.

2. Ищущим работу впервые и зарегистрированным в органах государственной службы занятости в статусе безработного детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выплачивается пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере уровня средней заработной платы, сложившегося в республике, крае, области, городах Москве и Санкт-Петербурге, автономной области, автономном округе. Органы службы занятости в течение указанного срока осуществляют профессиональную ориентацию, профессиональную подготовку и трудоустройство лиц данной категории.

3. Работникам из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, высвобождаемым из организаций в связи с их ликвидацией, сокращением численности или штата, работодатели (их правопреемники) обязаны обеспечить за счет собственных средств необходимое профессиональное обучение с последующим их трудоустройством в данной или другой организациях.

Справка

К группе населения, которая в первую очередь принимается на рабочие места, относится молодежь из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, несовершеннолетние, освобожденные из воспитательно-трудовых колоний, инвалиды и т.д.

Запрещается применение труда лиц моложе 18 лет на тяжелых работах и на работах с вредными или опасными условиями труда, на подземных

работах, а также на работах, выполнение которых, может причинить вред нравственному развитию (в игровом бизнесе, ночных кабаре и клубах; на производстве, перевозке и торговле спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами).

Лица моложе 21 года принимаются на работу лишь после предварительного медицинского осмотра.

Работники в возрасте до 18 лет подлежат ежегодному медосмотру за счет средств работодателя.

Работникам моложе 18 лет ежегодный оплачиваемый отпуск устанавливается продолжительностью не менее 31 календарного дня и может быть использован ими в любое удобное для них время года.

Рабочая неделя составляет для несовершеннолетних в возрасте от 16 до 18 лет не более 36 часов, подростков моложе 16 лет — не более 24 часов (ст.43 ТК РФ).

Как устроиться на работу

Если ты испытываешь затруднения в трудоустройстве, обратись в службу занятости (биржу труда), где ты можешь получить бесплатную консультацию по законодательству о труде и занятости, бесплатную профессиональную ориентацию о состоянии и предложения на рабочую силу на рынках труда, о распорядке и правилах работы органов службы занятости. Какие документы предъявляют граждане при регистрации в службе занятости.

Для регистрации в службе занятости необходимо предъявлять следующие документы:

- 1.паспорт с регистрацией, подтверждающий постоянное проживание в данном муниципальном районе;
- 2.трудовую книжку (кроме граждан, не имеющих трудового стажа);
- 3.документ об образовании.
- 4.справку, подтверждающую статус выпускника образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (справка выдается муниципалитетом по месту регистрации).
- 5.справку о среднем заработке за последние три месяца по последнему месту работы (кроме граждан, не имеющих трудового стажа или стремящихся возобновить трудовую деятельность после длительного (более 1 года) перерыва, или уволенных с предприятий и в течение 12 недель не имевших оплачиваемой работы за последние 12 месяцев, предшествовавших началу безработицы).

Устройство на работу

При устройстве на работу обязательно заключается трудовой договор между работодателем и работником.

В **трудовом договоре** обязательно оговариваются следующие условия:

- 1.название должности;
- 2.права и обязанности работника;
- 3.условия труда;
- 4.условия оплаты труда;

- 5. рабочее время;
- 6. время отдыха;
- 7. права и обязанности работодателя.

При заключении трудового договора или контракта может быть оговорен испытательный срок, позволяющий оценить профессиональное соответствие предложенной работе. Условие об испытании должно быть указано в приказе.

Испытательный срок не может превышать 3 месяцев, а по согласованию с профсоюзным органом — 6 месяцев (ст. 22 ТК РФ). Если срок испытания закончился, а работник продолжает выполнять свою работу, он считается выдержавшим испытание (ст. 23 ТК РФ). Несовершеннолетним, а также выпускникам профессиональных училищ, техникумов, институтов испытание при приеме на работу устанавливаться не может (ст. 21 ТК РФ).

После заключения трудового договора издается приказ (распоряжение) о зачислении на работу.

Если это первое место работы, то на работника заводится трудовая книжка, которая является основным документом.

Трудовые книжки ведутся на всех сотрудников, работающих в организации свыше 5 дней.

В трудовую книжку вносятся сведения о работнике, о выполняемой им работе, а также о поощрениях и награждениях за успехи в работе.

Взыскания в трудовую книжку не записываются.

Со всеми произведенными в трудовую книжку записями: о приеме на работу переводах на другую постоянную работу, об увольнениях, изменениях квалификационного разряда — администрация обязана ознакомить работника под расписку.

При увольнении работника трудовая книжка выдается ему в день увольнения.

В случае задержки выдачи трудовой книжки по вине администрации работнику выплачивается средний заработок за все время вынужденного прогула (ст. 99 ТК РФ).

Если вы потеряли трудовую книжку, то обязаны немедленно сообщить об этом администрации по последнему месту работы. То же следует сделать при ее порче.

Не позднее 15 дней после подачи такого заявления администрация выдает дубликат трудовой книжки с соответствующей надписью в правом верхнем углу первой страницы.

Тебя сократили с работы - куда обращаться

Надо прежде всего обратиться на биржу труда своего района для регистрации в качестве гражданина, ищущего работу. Органы службы занятости должны не только сообщить, где и какая работа имеется, дать необходимые консультации, но и, если человек не может найти для себя работу, обязаны бесплатно направить его для профессиональной подготовки, переподготовки.

Особое внимание органы службы занятости обязаны уделить лицам, впервые ищущим работу. Ты можешь быть признан безработным, если достиг 16 лет (Закон Российской Федерации от 19.04.91 «О занятости населения в Российской Федерации» - ст. 3).

Срок для признания человека безработным – не более 11 дней с момента подачи документов (паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, документ об образовании, документ, подтверждающий, что ты имеешь статус сироты или оставшегося без попечения родителей). Ищущим работу впервые и зарегистрированным в органах государственной службы занятости в статусе безработного, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выплачивается пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере среднего уровня заработной платы, сложившейся в данном регионе (ч. 5 ст. 9 Федерального закона Российской Федерации «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот»).

После истечения шестимесячного периода получения пособия следующие 6 месяцев пособие по безработице выплачивается в размере минимальной оплаты труда.

Если ты уже проработал не менее 26 недель, то в первые 3 месяца ты должен получать пособие 75% от среднемесячного заработка, следующие три месяца - 60%, а затем - 45% твоего среднемесячного заработка. Но в любом случае пособие по безработице должно быть не менее одного минимального размера оплаты труда.

Если в течение 18 месяцев официальной безработицы тебе не предложат работу, то ты имеешь право на повторное получение пособия по безработице в размере минимальной оплаты труда.

ЖИЛЬЕ

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области жилищных прав граждан служат: Конституция Российской Федерации, Жилищный кодекс Российской Федерации, Закон «Об основах федеральной жилищной политики», Гражданский кодекс Российской Федерации.

Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на жилье.

В соответствии со статьей 8 «Дополнительные гарантии прав на имущество и жилое помещение» Федерального закона «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 08.04.02 № 34-ФЗ, от 10.01.03 № 8-ФЗ, от 22.08.04 № 122-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 08.02.98 № 17-ФЗ):

1. дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также дети, находящиеся под опекой (попечительством), имевшие закрепленное жилое помещение, сохраняют на него право на весь период пребывания в

образовательном учреждении или учреждении социального обслуживания населения, а также в учреждениях всех видов профессионального образования независимо от форм собственности на период службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации, на период нахождения в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы;

2. дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также дети, находящиеся под опекой (попечительством), не имеющие закрепленного жилого помещения, после окончания пребывания в образовательном учреждении или учреждении социального обслуживания, а также в учреждениях всех видов профессионального образования, либо по окончании службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации, либо после возвращения из учреждений, исполняющих наказание в виде лишения свободы, обеспечиваются органами исполнительной власти по месту жительства вне очереди жилой площадью не ниже установленных социальных норм.

Кто имеет право на бесплатное жилье

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, достигшие совершеннолетия и проживающие в школах-интернатах, детских домах. Граждане, возвратившиеся из мест лишения свободы, в случае предоставления жилищными органами их прежней жилой площади другим лицам.

Справка

Воспользоваться правом получения социального жилья можно лишь раз в жизни!

Порядок получения жилой площади

Ты имеешь право на отдельное жилое помещение, в случае если:

1. твои родители, лишённые родительских прав, не выселены из квартиры или не был произведен принудительный обмен квартиры,

2. родители страдают психическими заболеваниями, ведут аморальный образ жизни (алкоголизм, наркомания),

3. в квартире проживают чужие для тебя люди (родители вступили в новый брак, у них родились дети, семьи «новых» родственников, с которыми ты никогда не общался),

4. квартира перенаселена, а твоя доля в жилплощади не была выделена до выпуска из интерната.

Государство обеспечивает тебя благоустроенным жилым помещением по окончании учебы в среднем или профессиональном образовательном учреждении в год исполнения тебе 18 лет.

Администрация детского дома или школы-интерната заранее готовит необходимые документы и направляет их рассмотрение в ГУП «Моссоцгарантия».

Смотровой талон

При получении смотрового талона и первичного осмотра квартиры тебе необходимо обратить внимание на:

1. наличие и состояние сантехники;
2. наличие плиты;
3. не находится ли предложенная жилплощадь в аварийном состоянии.

Все необходимые сведения ты можешь получить в РЭУ (ЕИРЦ).

Если выделенная жилплощадь соответствует требованиям, ты сообщаем в ЕУП «Моссоцгарантия» о своем согласии (запись на смотровом талоне «согласен»), если не соответствует (см. перечень выше), возвращаешь смотровой талон.

Договор безвозмездного пользования

Ты получаешь в ГУП «Моссоцгарантия» договор, который является единственным основанием для вселения в предоставленное жилое помещение и заключается сроком на 5 лет. Ты обязан предъявить договор в РЭУ (ЕИРЦ) вместе с паспортом, а для юношей и военным билетом. Таким образом, ты заключаешь договор найма жилого помещения. На данное жилье РЭУ (ЕИРЦ) открывает лицевой счет, в котором в дальнейшем будет фиксироваться состав семьи и любое его изменение.

По данному договору ты обязан:

1. использовать жилое помещение только для личного проживания;
2. содержать квартиру в надлежащем санитарном состоянии и нести все расходы по ее содержанию;
3. не позднее 10 числа месяца, следующего за расчетным, производить оплату жилищных и коммунальных услуг.

Справка. Приватизация, обмен, сдача в наем жилого помещения не допускается. За один месяц до окончания действия договора безвозмездного пользования ты переоформляешь договор на договор социального найма.

Текущий ремонт жилого фонда

Перечень работ, выполняемых РЭУ бесплатно:

1. смена прокладок, набивка сальников у водозаборной и водоразборной арматуры с устранением утечки - в течение смены;
2. установка вставки седла клапана, полиэтиленовых насадок к вентиляльной головке - в течение смены;
3. устранение течи или смена гибкой подводки присоединения санитарных приборов, смена выпусков, переливов, сифонов, участков трубопроводов, замена резиновых манжетов унитаза, подчеканка раструбов - в течение смены;
4. регулировка смывного бачка с устранением течи - в течение смены;
5. укрепление расшатанного унитаза, раковины, умывальника, мойки - в течение смены;
6. устранение засоров внутренних канализационных трубопроводов - в течение смены;
7. прочистка и промывка внутренней канализации - 2 раза в год;

8. наладка и регулировка систем горячего водоснабжения и отопления с ликвидацией воздушных пробок, промывка трубопроводов, с заменой неисправных кранов - в течение 3 дней;

9. по газовым приборам (плитам), выполняется проверка технического состояния, смазка кранов, прочистка всех горелок и форсунок, регулировка горения газа — по графику при поступлении заявки в течение смены (выполняется предприятиями Мосгоргаза);

10. по электроплитам выполняются все ремонтные работы - по графику в согласованные сроки (выполняется спецуправлениями);

11. мелкий ремонт полов, оконного и дверного заполнения, ликвидация последствий протечек и других нарушений - в согласованные сроки. В случае какой-либо поломки следует сообщить в диспетчерскую службу РЭУ по месту твоего жительства и вызвать мастера для ремонта.

Оформление жилищной субсидии

Жилищная субсидия предоставляется гражданам, постоянно проживающим в городе Москве, чей доход в месяц равен или меньше прожиточного минимума. Сумму дохода, при которой предоставляется субсидия, можно узнать в отделе жилищных субсидий. Жилищная субсидия оформляется в районном отделе жилищных субсидий по месту твоей регистрации.

Документы, необходимые для назначения субсидии:

1. расчетные документы по квартире;
 2. квитанция об оплате электроэнергии и газоснабжения (для тех, у кого газовая плита);
 3. договор безвозмездного пользования;
 4. кто получает пенсию по утере кормильца - пенсионное удостоверение;
 5. для лиц, имеющих статус безработного, - справка с биржи труда о получаемом пособии;
 6. для учащихся в учреждениях профессионального образования - справка о стипендии на текущий месяц;
 7. для работающих - справка о доходах на текущий месяц;
- Текущий месяц - месяц обращения в отдел жилищных субсидий. Жилищная субсидия оформляется сроком на 1 год. Затем необходимо вновь пре доставить в отдел жилищных субсидий документы.

После оформления жилищной субсидии, со справкой о начислении субсидии необходимо зайти в бухгалтерию РЭУ (ЕИРЦ). В Мосэнерго ехать необязательно.

Постановка на учет для получения телефонного номера

Для того чтобы встать на очередь для получения телефонного номера надо обратиться на телефонный узел (АТС) по месту твоей регистрации. При себе иметь паспорт и письмо от детского дома или школы-интерната. На АТС с тобой заключают договор о постановке на очередь. Договор составляется в двух экземплярах. Один экземпляр остается на АТС, второй экземпляр

выдают тебе. В ЦСО при предъявлении договора составляется письмо на АТС для постановки на льготную очередь.

Установка телефонной точки в твоей квартире - платная услуга. Пользование телефоном оплачивается до 10 числа следующего за расчетным месяца в любом отделении Сбербанка. Квитанцию на оплату нужно получить на АТС по месту твоей регистрации.

Как правильно оплачивать жилищные услуги

Жилищные и коммунальные услуги оплачиваются до 10 числа следующего за расчетным месяца в любом отделении Сбербанка.

В жилищные и коммунальные услуги входит:

1. наем жилой площади;
2. техническое обслуживание;
3. отопление;
4. холодная вода;
5. горячая вода;
6. радио;
7. антенна;
8. домофон;
9. вывоз мусора.

Оплата электроэнергии производится по квитанциям, которые нужно получить в отделениях Мосэнерго.

Первого числа каждого месяца необходимо выписать показания счетчика, расположенного на лестничной площадке с указанием номера твоей квартиры. Из этого показания надо вычесть показания за прошлый месяц. Полученную разницу надо умножить на стоимость одного киловатта (стоимость узнаем в Сбербанке).

Например, показания счетчика в январе были 3564 киловатта. В октябре - 3664 киловатта. Разница составляет 100 киловатт. Стоимость одного киловатта составляет 1,70 руб. Необходимо 100 умножить на 1,70 (100 x 1,70 = 170 руб.). Следовательно, за февраль надо заплатить 170 руб.

Справка. Если тебе отказывают в жилье по причине отсутствия необходимого жилого фонда, ты вправе просить о предоставлении целевой безвозвратной ссуды на приобретение благоустроенного жилого помещения (ст. 8, п. 3 ч. 2 Закона РФ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»). Отказ в предоставлении тебе жилья вне очереди или предоставлении ссуды как выпускнику детского дома или школы-интерната может быть обжалован в суде в отношении тех лиц, которые нарушили твои жилищные и конституционные права. Кроме прав на квартиру у тебя есть права и на другую собственность. Если у твоих родителей были в собственности земельные участки, предоставленные им для индивидуального жилищного строительства, личного подсобного хозяйства и т.д., то твое право собственности на эти земельные участки гарантируется законом.

СЕМЬЯ

Основанием для обеспечения прав граждан для создания семьи служат: Конституция Российской Федерации, Семейный кодекс Российской Федерации, Гражданский кодекс Российской Федерации.

Что тебе нужно знать, если ты решишь создать семью

С какого возраста можно вступить в брак

С 18 лет. Допускается оформление брака и в 16 лет (и в виде исключения до 16 лет) при рождении ребенка либо, если жизни одного из вступающих в брак грозит опасность (ст. 13 Семейного кодекса РФ). Но при этом должно быть разрешение органов опеки и попечительства местной администрации.

Заявление о регистрации брака, как правило, подается за месяц. ЗАГС при наличии уважительных причин (беременность, рождение ребенка, тяжелая болезнь жениха или невесты или другие особые обстоятельства) может не только сократить месячный срок, но и заключить брак в день подачи документов. ЗАГС может также и увеличить срок между подачей заявления и регистрацией, если, например, имеются какие-то сомнения в намерениях жениха и невесты, есть необходимость проверить документы и т.д. Срок может быть увеличен, но не более чем на месяц.

Кто не имеет права вступить в брак

Лицо, которое состоит в другом зарегистрированном браке, близкие родственники (родители и дети, бабушки и внуки, дедушки и внуки, полнородные и не полнородные (имеющие общих мать и отца) братья и сестры, усыновители и усыновленные, недееспособные лица) (ст. 14 Семейного кодекса РФ).

Обязан ли человек, вступающий в брак, пройти медицинское обследование

Нет, не обязан, но имеет на это право. Можно получить в ЗАГСе направление на бесплатную медико-генетическую консультацию. Результаты обследования составляют медицинскую тайну и могут быть сообщены второму вступающему в брак лицу только с согласия обследованного лица (ст. 15 Семейного кодекса РФ).

В каких случаях брак расторгается в ЗАГСе, а в каких - в суде

Брак расторгается в ЗАГСе при согласии обоих супругов на расторжение брака и отсутствии у них детей, а также в случаях, когда один из супругов признан безвестно отсутствующим, недееспособным, осужден к лишению свободы на срок более 3 лет, в суде - если один из супругов против расторжения брака либо супруги имеют совместных детей (ст. 18-21 Семейного кодекса РФ). При отсутствии согласия одного из супругов на расторжение брака суд вправе назначить супругам срок для примирения в пределах 3 месяцев (ст. 23 Семейного кодекса РФ).

Какие вопросы обязан решить суд при расторжении брака в судебном порядке.

Суд обязан решить 4 вопроса:

1. с кем останутся несовершеннолетние дети;
2. кто из супругов и в каком размере будет уплачивать алименты на содержание детей;
3. по требованию супругов разделить совместное имущество;
4. по требованию одного из супругов назначить ему содержание, взыскиваемое со второго супруга.

В каких случаях брак может быть признан недействительным

Брак может быть признан недействительным в следующих случаях:

- при отсутствии согласия одного из супругов на вступление в брак;
- один из супругов состоял в другом браке;
- если супруги являлись близкими родственниками либо усыновителями и усыновленными;
- если один из супругов являлся недееспособным;
- если один из супругов при вступлении в брак находился под влиянием обмана, заблуждения, принуждения или был лишен способности понимать свои действия. Однако если суд признает, что обстоятельства, которые порождали недействительность брака, отпали, он может признать брак действительным.

Какие последствия порождают признание брака недействительным

Такой брак не порождает прав и обязанностей супругов, однако за супругом, права которого нарушены из-за недобросовестности второго супруга, суд может признать право на содержание. Признание брака недействительным не влияет на права детей, рожденных в таком браке (ст. 30 Семейного кодекса РФ).

Становится ли совместной собственностью супругов при заключении брака имущество, которое имелось у каждого из них до заключения брака, а также имущество, полученное одним из супругов в качестве дара или наследства?

Нет, не становится. Оно сохраняется в собственности только одного из супругов.

Как поступить, если при вступлении в брак супруги хотят установить свои имущественные обязанности в отношении друг друга?

Между ними заключается брачный договор, который заверяется у нотариуса. Брачным договором может быть предусмотрено участие супругов в расходах друг друга (ст. 40-41 Семейного кодекса РФ).

ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области медицинского обслуживания граждан служат: Конституция Российской Федерации, Гражданский кодекс Российской Федерации.

Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на медицинское обслуживание.

В соответствии со статьей 7 «Дополнительные гарантии права на медицинское обслуживание» Федерального закона «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 08.04.02 № 34-ФЗ, от 10.01.03 № 8-ФЗ, от 22.08.04 № 122-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 08.02.98 № 17-ФЗ):

1. Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, предоставляется бесплатное медицинское обслуживание и оперативное лечение в государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведение диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров.

2. Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, могут предоставляться путевки в школьные и студенческие спортивно-оздоровительные лагеря (базы) труда и отдыха, в санаторно-курортные учреждения при наличии медицинских показаний, а также оплачивается проезд к месту лечения и обратно.

Справка

Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, предоставляется получение медицинского страхового полиса для бесплатного обслуживания в медицинских учреждениях на территории Российской Федерации, бесплатное медицинское обслуживание и оперативное лечение в любом государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведение диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров за счет средств соответствующего бюджета.

В случае утери медицинского полиса необходимо обращаться в поликлинику по месту твоей регистрации.

Стой! Опасность.

Факторами, угрожающими здоровью и жизни человека, наряду с другими являются: курение, употребление алкоголя, наркотиков, неизлечимые болезни и др.

Мы приводим информацию, рекомендации и советы психолога по некоторым из них, наиболее опасным для личности.

СПИД

Синдром приобретенного иммунодефицита, или СПИД, стал новой проблемой глобального значения. Он угрожает всем странам без исключения. Уже сейчас в мире насчитывается 15 миллионов людей, зараженных вирусом СПИДа.

Вирус, вызывающий СПИД, называется вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Этот вирус несет смерть, разрушая защитные системы организма против других болезней. Способ лечения от СПИДа пока не найден.

В данный момент единственным эффективным средством борьбы с распространением СПИДа является всеобщее медицинское просвещение. Заразившись ВИЧ, люди несколько лет живут без симптомов заболевания. Они часто выглядят и чувствуют себя нормально все эти годы, но любой человек, зараженный **ВИЧ**, может заразить других.

СПИД - это поздняя стадия ВИЧ - инфекции. С момента, когда человек заражается **ВИЧ**, до полного развития СПИДа в среднем проходит 7-10 лет. СПИД неизлечим, хотя в данный момент уже существуют лекарства, которые помогают больным СПИДом чувствовать себя нормально в течение более длительного времени.

Любой человек, который подозревает, что он заражен ВИЧ, должен обратиться к врачу или в медицинское учреждение по проведению анализов на СПИД. Чрезвычайно важно, чтобы все носители ВИЧ знали, каким образом можно избежать передачи этого вируса другим людям, а также ознакомились с методами, которые помогут им следить за собственным здоровьем.

Запомни!

ВИЧ передается от человека к человеку очень немногими путями:

1. Через половые сношения - этим путем ВИЧ передается от мужчины к мужчине, от мужчине к женщине и от женщины к мужчине. В мировом масштабе девять из десяти случаев заражения у взрослых людей произошли в результате половых сношений;

2. через инъекции лекарств и наркотиков при использовании нестерилизованных шприцев;

3. в результате переливания крови, если донорская кровь не проверялась на ВИЧ и заражена этим вирусом;

4. от зараженной матери к ее плоду через плаценту.

Безопасно!

Нельзя заразиться ВИЧ, просто соприкасаясь или находясь рядом с людьми, которые заражены этим вирусом.

Вирус не распространяется через объятия, рукопожатия, кашель и чихание. ВИЧ не передается через унитазы, телефонные трубки, тарелки, стаканы, ложки, полотенца, постельное белье, плавательные бассейны или общественные бани.

Человек, зараженный ВИЧ, не представляет опасности для общественного здоровья.

Людям, которые уверены, что ни они сами, ни их сексуальные партнеры не заражены ВИЧ и не имеют других сексуальных партнеров, не грозит заражение СПИДом.

Люди, которые знают или подозревают такую вероятность, должны практиковать более безопасный секс: половые сношения только с применением презерватива.

Чем больше сексуальных партнеров, тем больше риск заражения ВИЧ. Чем больше партнеров у твоего партнера, тем больше риск, что он или она заразятся сами и заразят тебя.

Уменьшить риск заражения - воздерживаться от случайных сексуальных контактов.

Опасно!

Укол нестерилизованной иглой или шприцем сопряжен с опасностью. На игле или шприце иногда остается незначительное количество крови того человека, которому делается укол. Если кровь этого человека заражена ВИЧ и если та же самая игла или шприц без предварительной стерилизации применяются для инъекции другому человеку, ВИЧ может быть занесен в кровь другого человека.

Ни под каким предлогом не следует пользоваться вторично одноразовыми шприцами, особенно если инъекция предназначена другому взрослому.

Одноразовые шприцы не подвергаются стерилизации. Существует множество случаев заражения ВИЧ именно одноразовыми шприцами, использованными неоднократно.

Люди, которые вводят себе наркотики, подвергают себя повышенному риску заражения СПИДом. То же относится к людям, которые вступают в половые сношения с наркоманами, которые делают себе инъекции наркотиков.

Из-за дополнительного риска заражения **ВИЧ** при инъекции лекарств или наркотиков не следует пользоваться чужими иглами или же передавать свои иглы и шприцы для уколов другим лицам.

Инъекции часто не являются необходимостью, так как многие лекарства можно принимать внутрь. В случаях, если инъекции все же оказываются необходимыми, их должны делать только квалифицированные лица, используя при этом стерилизованные иглы и шприцы, а также одноразовые шприцы и иглы.

Прокалывание ушей, зубоврачебные работы, татуировка и иглоукалывание безопасны лишь в том случае, если осуществляются с помощью стерилизованного оборудования. Опасность может представлять бритье у парикмахера, который пользуется нестерилизованными лезвиями.

Наркотики

Наркомания - это вид токсикомании, возникающей вследствие злоупотребления наркотическими средствами. Наркомания возникает обычно при злоупотреблении одним наркотиком, но возможна зависимость от двух и более наркотических средств (полинаркомания).

При немедицинском употреблении наркотических веществ наступает эйфорическое действие, выражающееся в подъеме настроения, чувстве радости, веселья, возникновении различных приятных телесных ощущений. Как правило, эйфория сопровождается некоторым помрачением сознания, искажением восприятия действительности (все видится в «розовом» свете), нарушением мышления и т.д.

Подверженность злоупотреблению наркотиками в основном начинается в молодом возрасте и наблюдается у морально неустойчивых несовершеннолетних, неспособных к направленным волевым усилиям, хорошо внушаемым и т.д. Оказавшись среди наркоманов, такая личность не способна им противостоять и быстро вовлекается в употребление наркотиков. В последнее время стали обычными случаи, когда молодежь специально «сажают на иглу» с целью вовлечения в различные преступные группы.

Первоначальным мотивом приема наркотиков обычно бывает подражание и любопытство, а причина последующих приемов - повторно испытать состояние эйфории.

Общими признаками для всех наркоманов являются физическое истощение и слабость, низкая функциональная активность всех физиологических систем организма.

Для любого вида наркомании характерны три синдрома:

1. синдром измененной реактивности (постепенное увеличение дозы);
2. синдром психической зависимости (непреодолимое влечение к постоянному приему наркотика и достижение после его приема психического комфорта);
3. синдром физической зависимости (физическое влечение, возможность достижения физического комфорта, абстинентный синдром).

Лечение наркомании - очень длительный и сложный процесс, частую приводящий только к кратковременной ремиссии. Ко всему прочему к положительному результату можно прийти, если сам наркоман желает избавиться от пагубного пристрастия. Если же таковой установки у него не наблюдается, то лечение положительных результатов не дает.

Часто передозировка наркотиков приводит к смертельному исходу. Следует знать, что делать в случае чрезвычайной необходимости.

Твои деловые бумаги

В жизни каждому взрослому человеку приходится решать много важных дел. А для этого нужно не только понимать деловые бумаги, но и уметь их правильно составлять самому. Чаще других нам приходится писать заявления, доверенности. О них и поговорим.

Заявление - это письменная просьба о чем-нибудь, адресованная должностному лицу (директору, заведующему, председателю комиссии, депутату и др.). В заявлении нужно указать:

1. к кому ты обращаешься с просьбой (должность, фамилия, имя и отчество; — эта информация располагается у правого края листа);
2. твое имя, отчество и фамилия, должность (если ты пишешь своему начальнику на работе) или адрес (если ты только устраиваешься на работу и во всех других случаях — эта информация также располагается у правого края листа);
3. наименование документа (то есть слово «заявление» пишется с маленькой буквы посередине строки, после него ставится точка);
4. текст просьбы (пишется с красной строки);
5. дата составления заявления (пишется слева под текстом заявления);
6. твоя личная подпись (пишется справа под текстом заявления).

Бывают заявления, к которым ты прикладываешь какие-либо документы (например, копию паспорта, выписку из домовой книги или другие). Тогда не забудь перечислить их в тексте заявления, чтобы тот, к кому ты обращаешься, обязательно обратил на них внимание и не потерял эти важные бумаги.

Если ты обращаешься в организацию с просьбой о помощи, напиши заявление в двух экземплярах. Один сдай, а на втором попроси расписаться сотрудника, который принял твое заявление. Тогда у тебя будет подтверждение, что ты действительно обращался с этой просьбой, и легче будет требовать ответа от должностного лица.

Чаще всего нам приходится писать заявления о приеме на работу, о предоставлении очередного отпуска и об увольнении с работы. Образцы этих заявлений ты найдешь ниже.

Доверенность - документ, который дает нам право действовать от чьего-то лица или кому-то действовать от нашего имени. Иначе говоря, мы доверяем право решать за нас кому-то или сами берем на себя обязанность решать или делать что-то за другого.

Чаще всего доверенность используется при получении денег. Вот представь себе, что ты не можешь получить зарплату, потому что лежишь в больнице. А деньги тебе очень нужны! Но ведь бухгалтер не может отдать их твоему другу просто так. Нужен документ. Вот здесь-то и пригодится доверенность. Ты выпишешь ее другу, и он сможет за тебя получить деньги.

Доверенность составляется так:

1. наименование документа (слово «доверенность» пишется посередине строки, с большой буквы);

2. полные фамилия, имя, отчество того, кто пишет доверенность;
3. полные фамилия, имя, отчество того, кому пишут доверенность, его паспортные данные (серия, номер паспорта, кем и когда выдан);
4. содержание доверенности (что ты доверяешь сделать: получить, отдать, узнать и т.д.);
5. дата выдачи доверенности и подпись того, кто ее дал (полное имя, отчество, фамилия и сокращенная подпись);
6. пометка об удостоверении твоей подписи (это очень важная часть доверенности, она помогает уберечься от мошенников, подробнее ты узнаешь о ней ниже).

Итак, что же такое удостоверение подписи? Эта часть доверенности нужна для того, чтобы кто-то не написал этот документ от твоего имени. После составления доверенности ты и тот, кому ты доверяешь, должны обратиться к начальнику (директору) предприятия или представителю РЭУ (ЖЭК), который напишет в самом низу доверенности: «Подпись руки (Ф.И.О.) заверяю», — распишется и поставит печать. Без такой подписи доверенность недействительна. В особо важных случаях доверенности заверяет специальный юрист - нотариус. В конце этого раздела ты также найдешь образец доверенности.

Если с тобой случилась беда

При утрате паспорта

Ты должен немедленно обратиться в органы внутренних дел по месту жительства (паспортный стол), указав в письменном заявлении: где, когда и при каких обстоятельствах утрачен паспорт, предоставив заявление о выдаче паспорта и 4 личных фотографии.

В случае похищения паспорта заявление принимается дежурными частями по месту хищения.

Производство по делу об утрате паспорта должно быть закончено в течение 1 месяца.

Для оформления нового паспорта выдается временное удостоверение личности по форме № 2-а на срок не более 2 месяцев.

При задержании сотрудниками милиции

Существуют две формы задержания: административное и уголовно-процессуальное.

Административное задержание производится сотрудниками органов милиции в случае совершения вами какого-либо административного правонарушения (мелкое хулиганство, незаконная торговля, например без лицензии, торговля запрещенными товарами, а также в неустановленном месте, неповиновение сотруднику милиции или другому должностному лицу, нарушение общественного порядка) ст. 27.3 КОАП РФ.

При административном правонарушении тебя могут после задержания доставить в отделение милиции, но: на срок не более 3 часов; при этом допускается личный досмотр, досмотр вещей и изъятие вещей и документов.

Справка

Для лиц, задержанных в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, отсчет указанных 3 часов начинается с момента вытрезвления. В остальных случаях - с момента доставления нарушителя для составления протокола (Кодекс РФ об административных правонарушениях, ст. 27.5).

Если ты задержанный, то:

1. идти все равно придется, иначе тебя приведут;
2. ни в коем случае не пытайся убежать, вырваться, а тем более нанести какие-либо удары, эти действия расцениваются как преступление (оказание сопротивления работнику милиции). Веди себя подчеркнуто вежливо, четко задавай свои вопросы и давай ответы, имей в виду, хотя сотрудники милиции не имеют права применять к несовершеннолетнему оружие и спецсредства (резиновые дубинки, слезоточивый газ, наручники) даже при попытке к бегству, работник милиции может сослаться на то, что он не знал, что имеет дело с несовершеннолетним;
3. выясни, на каких основаниях тебя задержали;
4. если ты считаешь, что задержан незаконно, предупреди работника милиции, что вынужден подчиниться, но будешь обжаловать его действия;
5. после прихода в отделение милиции требуй составления протокола задержания, в который обязательно впиши свои возражения;
6. требуй немедленно сообщить о твоём задержании родственникам, по месту работы или учебы. В соответствии со ст. 5 Закона РФ «О милиции», а также ст. 27.3 Кодекса РФ об административных правонарушениях, сотрудник, задержавший тебя, обязан сделать это.

Уголовно-процессуальное задержание производится работниками органов дознания (в частности милиции) и следователями в случае, если тебя подозревают в совершении преступления, но только при наличии одного из трех следующих обстоятельств:

1. если ты застигнут непосредственно в момент совершения преступления или сразу после его совершения;
2. если на тебя указали очевидцы как на лицо, совершившее преступление;
3. если на твоём лице или одежде обнаружены следы совершения преступления или при тебе находятся орудия преступления.

При наличии иных данных, дающих основание подозревать тебя в совершении преступления, ты можешь быть задержан лишь в том случае, если ты покушался на побег, или не установлена твоя личность, или ты не имеешь постоянного места жительства, или по постановлению следователя (в любом случае) по протоколу.

Справка. Наиболее частным нарушением со стороны работников милиции является доставление человека (фактически задержание) в отделение милиции без оформления доставления (задержания) надлежащим образом. После этого работники милиции могут составить такие документы, которые потом и явятся основанием для его задержания: объяснение, собственноручное заявление и «чистосердечное признание».

Домашняя экономика

Учись формировать качества рачительного хозяина и потребителя.

Для этого необходимо:

1. знать источники бюджета, доходной и расходной частей, возможность правильного использования средств и пути их увеличения;
2. уметь рассчитывать бюджет, определять прожиточный минимум, делать несложные экономические расчеты.

Что должно быть в твоём доме

Мебель

1. диван
2. шкаф для одежды
3. кресла
4. журнальный столик
5. кухонный (рабочий) стол
6. обеденный стол
7. стулья или табуретки
8. вешалка для верхней одежды

Бытовая техника

1. телевизор
2. стиральная машинка
3. холодильник
4. люстры
5. утюг

Посуда

* кухонная посуда: набор кастрюль (2-3 штуки разного размера), сковородки (2 штуки разного размера), чайник для кипячения воды и заварной чайник;

* столовая посуда: тарелки, чашки, стаканы, ложки, вилки, половник, ножи, лопатка

Постельные принадлежности

1. одеяло
2. подушка
3. 2 комплекта постельного белья
4. полотенца для лица, ног, банное - для тела, кухонные.

Предметы, создающие уют

1. карнизы на окна в комнату и на кухню
2. шторы в комнату и на кухню
3. покрывало на диван и кресла
4. палас на пол

Предметы для ванной комнаты

1. зеркало и полочка для туалетных принадлежностей
2. крючки для полотенец
3. мыльница
4. подставка для зубной пасты и зубных щеток
5. тазик для стирки белья

Предметы для мелкого ремонта одежды

1. нитки разных цветов
2. набор иголок
3. ножницы
4. сантиметр
5. пуговицы
6. бельевая резинка

Инструменты

1. молоток
2. плоскогубцы
3. гвозди
4. набор отверток
5. шурупы, гайки, болты
6. электродрель
7. изоляционная лента
8. электрические лампочки (2-3 штуки по 60 ватт)

Домашняя аптечка

1. раствор йода (йод)
2. раствор бриллиантовой зелени (зеленка)
3. бинт
4. вата
5. лейкопластырь, бактерицидный пластырь
6. перекись водорода
7. анальгин
8. цитрамон
9. ацетилсалициловая кислота (аспирин)
10. но-шпа
11. мезим
12. сульгин
13. активированный уголь
14. валидол
15. горчичники
16. фарингосепт или ингалипт
17. нафтизин или галазолин
18. отипакс
19. таблетки от кашля или мукалтин
20. термометр
21. пипетка
22. раствор сульфацил натрия (альбуцид)

«Скорая помощь» на дому.

При обработке ран и ссадин необходимо:

1. промыть рану или ссадину перекисью водорода, если нет перекиси водорода — промыть рану или ссадину слабым чаем или кипяченой водой;
2. обработать края раны зеленкой или йодом;
3. забинтовать или заклеить бактерицидным пластырем;
4. при глубокой ране обратиться в ближайшую больницу (приемное отделение), травмпункт, поликлинику по месту проживания.

При головной боли необходимо принять анальгин или цитрамон (одну таблетку).

При высокой температуре необходимо:

- принять анальгин или аспирин (одну таблетку);
- вызвать врача на дом.

При простуде, если у тебя:

1. кашель – таблетки от кашля или мукалтин (по 2 таблетки принимать 3 раза в день), поставить горчичники на 10-15 минут перед сном (если нет температуры);
2. насморк – нафтизин или галазолин (капать по 2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день), мазью «Доктор Мом» натереть переносицу.

Принимать обильное питье: чай с лимоном, чай с медом, компот, сок; теплое молоко с медом (1 чайная ложка) с содой (на кончике чайной ложки) и сливочным маслом (1/2 чайной ложки) - все хорошо размешать и выпить, пока не остыло.

При расстройстве желудка можно принять:

1. мезим - 1 таблетку;
2. активированный уголь - 5 таблеток в один прием;
3. сульгин - 1 таблетку 3 раза в день;
4. обильное питье - чай сладкий;

5. сухарики из белого хлеба (в течение суток).

Если расстройство не прекращается, вызвать врача на дом или посетить участкового врача.

При отсутствии таблеток в домашней аптечке проглотить сухой чай (заварку) или горошины черного перца и запить двумя глотками кипяченой воды.

При передании, тяжести в области желудка, болях в животе можно принять:

1. мезим - 2 таблетки в один прием;
2. при вздутии живота - (5-6 таблеток) активированного угля в один прием;
3. при болях – но-шпа (1 таблетка);
4. при сильных болях в области живота ничего не принимать из таблеток: приложить холод (можно взять что-нибудь из продуктов, лежащих в морозилке, - кусок мяса - обернуть в полотенце) на то место, где болит. Вызвать «Скорую помощь» по «03».

При ожогах необходимо:

1. при ожоге кипятком или горячим маслом - быстро намазать область ожога белком от сырого куриного яйца и дать высохнуть или побрызгать дезодорантом;
2. если появился пузырь, прокалывать нельзя (можно занести инфекцию), надо свободно забинтовать;
3. при сильном ожоге обратиться в ближайшую больницу (приемное отделение), травмопункт, вызвать «Скорую помощь» по «03».

При болях в области сердца необходимо:

- положить валидол - 1 таблетку под язык;
- если боль не проходит или при ее усилении вызвать «Скорую помощь» по «03».

При воспалении глаз необходимо:

- при покраснении слизистой оболочки глаза промыть глаз слабым раствором чая (промывают - от внешнего угла глаза к внутреннему, (от виска к носу);
- закапать раствором сульфацил натрия (альбуцид);
- при попадании инородного тела в глаз промыть глаз кипяченой водой или слабым раствором чая от внешнего угла к внутреннему, обратиться в поликлинику к окулисту.

Продукты, которые необходимо иметь дома

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Мясо (тушенка) | 16. Сахар, сахарный песок |
| 2. Курица (куриные окорочка) | 17. Лавровый лист |
| 3. Рыба (рыбные консервы) | 18. Перец черный (горошек) |
| 4. Печень | 19. Перец черный (молотый) |
| 5. Яйцо | 20. Картофель |
| 6. Масло растительное | 21. Морковь |
| 7. Масло сливочное | 22. Лук репчатый |
| 8. Молоко | 23. Капуста |
| 9. Мука | 24. Чеснок |
| 10. Крупа гречневая | 25. Зелень (укроп, петрушка, зеленый лук) |
| 11. Крупа рисовая | 26. Сухофрукты (изюм, курага, чернослив) |
| 12. Крупа пшеничная | 27. Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, лимон) |
| 13. Крупа манная | |
| 14. Макароны, вермишель | |
| 15. Соль | |

Полезные советы

Жарить и варить мясо начинают на сильном огне, а заканчивают на слабом.

Солить мясной бульон нужно за полчаса до готовности. Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырого и слегка поджаренного репчатого лука и немного натертого сырого картофеля. Для панировки, кроме панировочных сухарей, можно использовать манную крупу или сухой хлеб (прокрутить через мясорубку или натереть на крупной терке).

Жареная печень станет более сочной, если ее предварительно подержать 2-3 часа в молоке. Следите, чтобы она не пережарилась: лишние 1-2 минуты могут сделать печень жесткой и невкусной. Солить печень следует после жарки. Пленку с печени легче снять, опустив ее на одну минуту в горячую воду.

Вареная курица (мясо) будет очень вкусной, а бульон прозрачным, если при варке положить одну головку репчатого лука.

Рыбу варят в течение 15-20 минут, считая с начала кипения. Чтобы отличить сырое яйцо от вареного, покрути его на гладкой поверхности.

Вареное яйцо будет вертеться быстрее сырого. Яйца варят, заливая их холодной водой, продолжительность варки считается с момента закипания воды.

Яйцо всмятку варят - 3 минуты, в мешочек - 4 минуты, умеренно крутое - 5 минут, очень крутое - 10 минут. Лопнувшие яйца нужно варить в сильно подсоленной воде, тогда белок не вытечет.

Сваренное вкрутую яйцо выньте из кипятка и залейте холодной водой - яйцо легче очистится от скорлупы.

Картофельное пюре разбавляют только горячим молоком (картофельное пюре не посинеет). Отварной картофель, очищенный от кожуры, нужно солить сразу, как только он закипит.

Жареный картофель получится хрустящим, если растительное масло хорошо разогреть на сковороде, картофель предварительно просушить в бумажном полотенце или дать воде стечь в дуршлагае. Солить жареный картофель нужно, когда он уже почти готов.

При варке опустите морковь в кипящую воду. Это значительно ускорит время варки и уменьшит разрушение витаминов.

Обычно свекла варится около 2 часов. Процесс можно ускорить: промытую неочищенную свеклу варят 50-60 минут, затем отвар слить и свеклу опустить в холодную воду на 15-20 минут.

Как приготовить некоторые блюда

Каша манная

В один стакан кипящего молока тонкой струйкой всыпать две столовые ложки манной крупы и непрерывно помешивая варить на слабом огне 10 минут до загустения. После этого положить одну столовую ложку сахара и щепотку соли.

Каша рисовая, пшеница

Перебрать и промыть один стакан риса (пшеница), засыпать в два стакана кипящей воды и варить 8-10 минут. Затем добавить два стакана молока, помешивая варить на слабом огне 15 минут, затем положить 2-3 столовых ложки сахара и щепотку соли. Добавить сливочного масла.

Винегрет

Отварить 2 свеклы, 2 моркови, 4-5 картофелин, очистить, нарезать кубиками, так же нарезать кубиками одну головку репчатого лука и 2 соленых огурца. Добавить одну банку зеленого консервированного горошка. Полученную массу перемешать. Можно заправить 4-5 столовыми ложками растительного масла или 100 граммами майонеза.

Яичница

На сковороде разогреть одну столовую ложку сливочного масла, разбить два яйца в сковородку. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичница готова.

Суп куриный

В три литра воды положить половину курицы, добавить одну головку очищенного репчатого лука, через 40 минут вынуть луковицу, курицу и отделить ее от костей. В бульон положить столовую ложку соли, 2 очищенных и порезанных кубиками картофеля, куриное мясо. Через 10-15 минут положить в бульон горсть вермишели. Через 5 минут суп готов.

Щи из свежей капусты

Одну банку тушенки залить тремя литрами воды, поставить на огонь и довести до кипения. В кастрюлю положить предварительно обжаренные морковь (1 штука) и репчатый лук (1 штука), полкилограмма свежей и

порезанной кубиками капусты, через 15 минут положить 4 штуки очищенного и порезанного кубиками картофеля, варить 15-20 минут. За 5 минут до окончания варки в щи добавить пять горошин черного перца, лавровый лист, 2 столовые ложки соли, посыпать мелко порезанной зеленью.

Картофель жареный

Сырой очищенный картофель нарезать ломтиками или соломкой. Положить его в разогретое на сковороде растительное масло. Жарить, не закрывая крышкой, до образования румяной корочки, 10-15 минут, после чего посолить и закрыть крышкой.

Мясо тушеное

Мясо (500 грамм) обмыть, нарезать кусочками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. После окончания обжаривания добавить мелко нарезанный репчатый лук (2 головки), мясо посыпать мукой (1 столовая ложка) и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюльку, залить 2-3 стаканами воды, добавить томат-пасту, 1-2 лавровых листа, накрыть крышкой и поставить тушить на 1-1,5 часа.

Фруктовый салат

1 банан, 1 апельсин, 1 мандарин, 1 грушу, 1 яблоко, 1 киви очистить и порезать небольшими кусочками. Добавить две столовые ложки сахара, заправить фруктовым йогуртом или мороженым.