

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ



«Дети Наши»

Благотворительный фонд



2014

Авторы: Юлия Шевырева, Варвара Пензова,
Марина Андреева, Анастасия Величина,
Анна Семёнова, Александра Герасимова

Авторы исходных текстов: Елена Коблик, Наталья Владимирова,
Нина Делакова, Екатерина Нониева,
Сергей Шашакин

Исполнительный редактор: Александр Монахов

Редактор: Мария Пушкова

Обложка: Сергей Бабич

Фотоматериалы: Shutterstock, SXC, Flickr (Kenny Corbin,
Les Chatfield, Rick Audet, Adam Jones,
Derik DeLong, clutter'd, Chuck Coker,
Chuck Falzone, Jon Juan, Joe Goldberg,
eyeliam, John Tann, Natalia Tjandra),
Ольга Колодкина, Леонид Наумов,
Варвара Пензова, Александр Туров

Художник Ольга Муратова

Компьютерная картография: Таисия Лавриненко

Дизайн, верстка: Ирина Гортинская

Корректор: Ирина Дьячкова

Цветокоррекция, обработка фото: Сергей Дудин, Сергей Соловьев

Благотворительный фонд «Дети Наши» от всей души благодарит всех,
кто помог сделать нашу мечту реальностью:

Юлию и Сергея Васильевых,
издательство «ВОКРУГ СВЕТА»

за материальную и профессиональную поддержку проекта; всю команду путеше-
ственников «Вокруг света», с чьей помощью книга стала живой и увлекательной;
благотворительный фонд

«Женщины и дети прежде всего»



за предоставленные материалы, Юлию Шевыреву и Марину Андрееву за время и душу,
вложенные в тексты.

Выражаем отдельную признательность Благотворительному фонду
«Формула добра», компании Ahmad Tea Ltd и лично семье Афшар,
Глебу Смирнову, Сергею Дашкову и Марии Гневашевой за поддержку
в реализации проекта

Отпечатано в BALTO print, Литва
www.baltoprint.com

ISBN 978-5-9905496-0-9

© Благотворительный фонд «Дети Наши», 2014

© Составление, оригинал-макет — ООО «Издательство «ВОКРУГ СВЕТА», 2014

Дорогой выпускник!

Уже 7 лет благотворительный фонд «Дети Наши» помогает ребятам подготовиться к самостоятельной жизни. Мы не понаслышке знаем, с какими трудностями им приходится сталкиваться после школы. Как сложно научиться готовить, если никогда этого не делал, как рассчитывать траты, если никогда не держал в руках денег, как не допустить, чтобы тебя обманули, если всю жизнь был огражден от опасностей стеной интерната. Мы знаем, сколько умных, талантливых людей из-за подобных трудностей не смогли найти свою дорогу и потерялись в жизни.

Наш фонд помогает ребятам в интернатах подготовиться к самостоятельной жизни еще во время учебы и стремится оказать им столь необходимую помощь и после окончания школы. Ведь именно после выхода за школьный порог выпускника поджидают трудности, а рядом нет никого, кто мог бы понятно объяснить, рассказать, предостеречь и ответить на все вопросы. Большинство законов написано так, что на втором слове хочется уснуть. На каждом шагу встречаются негласные правила, с которыми выпускника некому познакомить.

Нам искренне хочется помочь вам. Но быть рядом с каждым из вас постоянно мы просто не сможем. Поэтому мы написали эту книгу.

Мы решили создать ее в виде путеводителя: ведь жизненный путь – это действительно путешествие. И, как любой путеводитель, читать эту книгу стоит до того, как ты отправишься в путь, ведь от подготовки зависит ход всего путешествия.

Из этого «Путеводителя» ты узнаешь, как удобнее устроиться на работу и как интересно провести свободное время, как обезопасить себя от неприятностей и как правильно поступить, если они все же случились. Книга подскажет, как сохранить здоровье и бодрость, завести верных друзей и дружную семью. Читать ее можно от начала до конца или по частям, когда возникнет необходимость.

Впервые данная книга вышла в 2010 году для ребят Смоленской области, потом она была существенно дополнена с помощью твоих предшественников-выпускников. Теперь ты ее новый читатель, а возможно, и соавтор. Если в процессе чтения ты поймешь, что в «Путеводителе» не хватает чего-то важного, или, наоборот, сможешь с помощью данного издания решить какой-нибудь важный жизненный вопрос, обязательно напиши нам на info@detinashi.ru или оставь свой отзыв на сайте www.detinashi.ru.

Мы будем рады получить от тебя весточку и учесть твои пожелания!

Теперь ты знаешь, к кому обратиться в сложную минуту. Значит, можно и в путь! Все будет хорошо!



Варвара Пензова, директор фонда «Дети Наши»



Как пользоваться «Путеводителем»

Как и любой путеводитель, этот стоит прочитать до начала путешествия. Чтобы потом заглядывать в него только для того, чтобы уточнить информацию и восстановить в памяти некоторые детали.

Наш «Путеводитель» состоит из одиннадцати разделов, каждый из которых посвящен важной теме из взрослой жизни. Для удобства использования соседние разделы отличаются друг от друга по цвету: так будет проще найти нужную информацию. В каждом разделе наиболее важные сведения собраны в цветных блоках и схемах.

Первым делом обязательно прочти раздел «В начале пути». Из него ты узнаешь, какие документы тебе могут потребоваться, какие у тебя есть права и как можно обеспечить их защиту. Из раздела «Твой дом» ты узнаешь, как платить за квартиру и как можно минимизировать суммы приходящих счетов. Советуем тебе уделить особое внимание разделу «Безопасность»! Если быть внимательным и осторожным, то можно избежать многих неприятностей как на улице, так и в собственном доме. Раздел «Здоровье» содержит важную информацию о том, как оказать первую медицинскую помощь или куда стоит обращаться в случае недомогания. В разделе «Питание» рассказывается, как правильно и экономно питаться. Здесь же ты найдешь полезные сведения о том, как покупать продукты и принимать гостей. В разделе «Образование» ты узнаешь о типах учебных заведений и получишь некоторые советы, как «не завалить» сессию. Следующий этап после получения образования – поиск работы, так что этому посвящен следующий раздел нашей книги. В нем рассказывается, как составлять резюме и как правильно вести себя на собеседовании. Раздел «Деньги» посвящен планированию бюджета и вопросам мер безопасности при обращении с деньгами, например описаны правила (и риски!) получения кредита. Узнать, как правильно покупать вещи и ухаживать за ними, можно в разделе «Покупки». В разделе «Общение» мы собрали советы, как сохранить хорошие отношения и как пережить разрыв психологической зависимости. Раздел «Отдых» предлагает возможные варианты проведения свободного времени.

Прочитай «Путеводитель по самостоятельной жизни» и всегда держи его под рукой. Представленная здесь информация собрана и обобщена с учетом пожеланий людей, которые были в такой же ситуации, как и ты. Хорошо, что у тебя есть возможность узнать о многом заранее!

Желаем тебе успешного решения всех жизненных вопросов!

В добрый путь!



ОГЛАВЛЕНИЕ

В НАЧАЛЕ ПУТИ	8
<hr/>	
ПОЧЕМУ ПАСПОРТ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ДОКУМЕНТ ТВОИ ПРАВА ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ГОРОДУ, РЕГИОНУ И СТРАНЕ	
ТВОЙ ДОМ	42
<hr/>	
КАК ПЛАТИТЬ ЗА КВАРТИРУ КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УЮТНЫМ КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ В ДОМЕ	
БЕЗОПАСНОСТЬ	88
<hr/>	
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА! КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С ПОЛИЦИЕЙ	
ЗДОРОВЬЕ	110
<hr/>	
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ЧТО-ТО БОЛИТ	
ПИТАНИЕ	156
<hr/>	
КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В КАФЕ	
ОБРАЗОВАНИЕ	194
<hr/>	
ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПОЛУЧИТЬ ХОРОШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАКИЕ ЕСТЬ ТИПЫ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КАКИЕ ЕСТЬ ФОРМЫ ОБРАЗОВАНИЯ	
РАБОТА	208
<hr/>	
КАК НАЙТИ РАБОТУ КАК СОСТАВИТЬ РЕЗЮМЕ И ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ КАК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТЬ ДОКУМЕНТЫ ПРИ УСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ	
ДЕНЬГИ	244
<hr/>	
КАК ПРАВИЛЬНО ОБМЕНЯТЬ ДЕНЬГИ КАК СПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ БЮДЖЕТ	
ПОКУПКИ	262
<hr/>	
КАК ПРАВИЛЬНО КУПИТЬ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ КАК ПРОДЛИТЬ ВЕК СВОИМ ПОКУПКАМ	
ОБЩЕНИЕ	280
<hr/>	
КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ТРУДНОСТЯМИ КАК ПОСТРОИТЬ И СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ	
ОТДЫХ	310
<hr/>	
НЕДОРОГОЙ ОТДЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ОТДЫХ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОТДЫХ ЗА ГРАНИЦЕЙ	



В НАЧАЛЕ ПУТИ

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ

Обязательные документы	12
ПАСПОРТ — ГЛАВНЫЙ ДОКУМЕНТ	14
✓ Российский паспорт	
✓ Что делать, если ты потерял или у тебя украли паспорт	
Незнание закона	19
ТВОИ ПРАВА	21
✓ Конституция Российской Федерации	
✓ Право на учебу	
✓ Право на жилье	
✓ Право на работу	
✓ Права инвалидов	
Они помогут!	30
ТРАНСПОРТ.	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ГОРОДУ,	
РЕГИОНУ И СТРАНЕ	34
✓ Виды городского транспорта	
✓ Поездки по области	
✓ Поездки по стране	
Информация. Как ее искать	40

Дорогой читатель! Сегодня ты начинаешь новый этап своей жизни. С этого дня ты считаешься взрослым человеком, а значит, ты больше не обязан выполнять указания других взрослых, если только это не твое начальство или работники полиции. С другой стороны, это означает, что и заботиться о тебе, как в детском доме, больше никто не будет. Тебе придется самому зарабатывать деньги, покупать нужные вещи, оплачивать коммунальные сче-



та, покупать и готовить еду, лечиться, когда заболеешь, учиться, находить новых друзей и знакомых, делать свою жизнь интересной и насыщенной.

Быть взрослым не всегда просто, но интересно, а главное – от этого никуда не деться. Чтобы твои первые – самые сложные – шаги во взрослой жизни были уверенными, очень важно разобраться в основных правилах мира самостоятельных людей.



- Статус сироты или ребенка, оставшегося без попечения родителей, сохраняется до 18 лет.
- С 18 до 23 лет ты принадлежишь к лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Это значит, что ты обычный гражданин, у которого есть некоторые дополнительные льготы. Этими льготами нужно воспользоваться строго до 23 лет, иначе ты их теряешь.
- С 18 до 23 лет содействие в защите твоих прав и законных интересов осуществляют органы опеки и попечительства по месту жительства. Это значит, что ты можешь обратиться туда со своими вопросами и проблемами.
- С 18 лет ты перестаешь быть сиротой, за жизнь и здоровье которого отвечает детский дом или интернат. Для всех ты взрослый, самостоятельный человек.
- Ты сам отвечаешь за свое жилье, свое здоровье, свою жизнь.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Каждый выпускник при выходе из образовательного учреждения должен **ПОЛУЧИТЬ НАБОР ДОКУМЕНТОВ**. Документы должны быть в подлиннике или в нотариально заверенных копиях. К ним следует относиться бережно и аккуратно. Они будут нужны тебе на протяжении всей жизни. Восстановить утерянные документы очень трудно.



Список документов, которые должны быть на руках у выпускника государственных детских учреждений



1. Свидетельство о рождении.
2. Паспорт (он должен быть у тебя на руках с момента его получения, то есть с 14 лет).
3. Справка о пребывании в государственном детском учреждении.
4. Заверенная ксерокопия медицинской карты (в короткой выписке, которую могут предложить тебе сделать, может оказаться отсутствующей важная информация, имеющая значение для сотрудников военкомата или женской консультации).
5. Документ об образовании.
6. Сведения о родителях (свидетельство о смерти родителей, копия приговора или решение суда о лишении прав родителей или признании безвестно отсутствующими, справка о болезни или розыске родителей и другие документы, подтверждающие отсутствие родителей или отсутствие возможности воспитания ими своих детей).
7. Сведения о наличии и местонахождении братьев, сестер, других близких родственников.
8. Полис обязательного медицинского страхования.
9. Исполнительный лист на взыскание алиментов с родителей.
10. Индивидуальный номер налогоплательщика – ИНН.
11. Страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования – СНИЛС.
12. Сберегательная книжка, ценные бумаги и другие документы (если есть).
13. Пенсионное удостоверение (для получающих пенсию).
14. Документы, подтверждающие право на имущество, жилую площадь: договор социального найма или свидетельство о государственной регистрации права собственности, выписка из домовой книги (если есть).
15. Удостоверение об инвалидности (при наличии).

ПАСПОРТ — ГЛАВНЫЙ ДОКУМЕНТ

РОССИЙСКИЙ ПАСПОРТ

ПАСПОРТ – ЭТО ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ, УДОСТОВЕРЯЮЩИЙ ТВОЮ ЛИЧНОСТЬ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ.



Поэтому паспорт нужно правильно хранить, беречь и аккуратно с ним обращаться. За небрежное хранение паспорта на тебя даже могут наложить штраф (ст. 19.16 КоАП РФ).

Было бы здорово убрать его в специальную папочку, где хранятся все важные документы, и доставать его, только когда он понадобится. Но, к сожалению, в России паспорт стоит носить с собой всегда. Хотя ты и не обязан этого делать по закону, для собственной безопасности и уменьшения числа возможных проблем паспорт лучше иметь всегда с собой.





Что ты не сможешь сделать, если у тебя нет с собой паспорта ?

Сотрудники полиции **МОГУТ** тебя задержать для установления личности сроком на 3 часа.

Тебя могут **НЕ** пустить в больницу навестить друзей или родственников.

Тебе **НЕ** продадут билет на поезд и самолет.

Ты **НЕ** сможешь подключиться к мобильному оператору.

Ты **НЕ** сможешь ни положить деньги на банковский счет, ни снять их из банка, а тем более получить кредит.

ПАСПОРТ НЕОБХОДИМО будет заменить в 20 и 45 лет.

ТАКЖЕ ПАСПОРТ НЕОБХОДИМО заменить, если обнаружатся неточности и ошибки или в случае его повреждения, смены фамилии, пола.

МЕНЯЮТ ПАСПОРТ в районных отделениях Федеральной миграционной службы.

ПО ЗАКОНУ ПАСПОРТ тебе обязаны заменить в течение месяца со дня подачи заявления. На деле же этот срок часто не соблюдается. Обычно это связано с тем, что работникам паспортного стола нужно рассылать множество запросов на подтверждение твоей регистрации, гражданства и т. д. Поэтому наберись терпения – срок выдачи паспорта может быть увеличен до двух месяцев. Новый паспорт ты все равно получишь.



Список документов

(для замены паспорта)

1. Заявление о выдаче (замене) паспорта по форме № 1П (образец всегда есть в паспортном столе).
2. Старый (действующий) паспорт.
3. 2 личные фотографии установленного образца (требования к фотографии узнай в паспортном столе).
4. Документы, подтверждающие основания для замены паспорта:
 - при достижении 20-летнего и 45-летнего возраста – паспорт, подлежащий замене;
 - при изменении фамилии, имени, отчества – паспорт, подлежащий замене, и свидетельство о регистрации или расторжении брака либо свидетельство о перемене имени.
5. Документы, необходимые для проставления отметок в паспорте (военный билет, свидетельства о рождении детей в возрасте до 14 лет, документы, подтверждающие регистрацию по месту жительства, свидетельство о регистрации брака, свидетельство о расторжении брака).
6. Квитанция об оплате государственной пошлины (образец заполнения и реквизиты узнай в паспортном столе).



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

На сайте Федеральной миграционной службы www.fms.gov.ru ты найдешь всю необходимую информацию о получении паспорта гражданина РФ и загранпаспорте. Телефон приемной : 8 (495) 698-00-78

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛ ИЛИ У ТЕБЯ УКРАЛИ ПАСПОРТ

КАК МОЖНО СКОРЕЕ ОБРАЩАЙСЯ В ПОЛИЦИЮ с заявлением об утере паспорта. Тебе нужно идти в отделение полиции по месту прописки и получить справку-уведомление об утере паспорта. Даже если твой паспорт украден, заявлять нужно именно о его утере. Иначе ты не получишь нового документа до закрытия уголовного дела.



**Почему нужно
быстрее обращаться
в полицию**



ПОТОМУ ЧТО твоим паспортом могут воспользоваться в корыстных целях

И, НАПРИМЕР, получить **ЗА ТЕБЯ** кредит в банке на

КРУПНУЮ СУММУ,

И ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ доказывать, возможно, *ДАЖЕ В СУДЕ,* что ты этих денег не получал.

ПОЭТОМУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕБЕ ВЕРНУЛИ УКРАДЕННЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ЛУЧШЕ ИМИ УЖЕ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

КАК ТОЛЬКО ТЫ ОБРАТИЛСЯ С ЗАЯВЛЕНИЕМ ОБ УТЕРЕ ПАСПОРТА, ОН ОБЪЯВЛЯЕТСЯ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ. Сведения об этом вносятся в общую компьютерную базу данных МВД. Если ты через какое-то время найдешь свой паспорт, то обязан сдать его в полицию.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПАСПОРТ

ШАГ ЗА ШАГОМ

✓ Сразу же обратиться в дежурную часть любого территориального ОВД, чтобы там зафиксировали факт пропажи и выдали справку.

✓ Иди в паспортный стол, возьми с собой один из следующих документов, удостоверяющих твою личность:

*оригинал и копию свидетельства о рождении;
оригинал и копию свидетельства о заключении брака (если женат или замужем) или о расторжении брака (если разведен);
военный билет (если ты военнообязанный);
справку с места работы, для неработающих – трудовую книжку.
(Если ты не можешь найти ни одного из этих документов, ты должен привести с собой двух человек, которые смогут удостоверить твою личность.)*

*В паспортном столе жилищной организации тебе надо получить:
1) бланк заявления на получение паспорта по форме № 1П (форму выдает паспортистка РЭУ, и ты заполняешь бланк в ее присутствии);
2) выписку Ф-9 (карточка учета в жилищных органах).*

✓ В любом отделении Сбербанка оплати госпошлину за замену паспорта (500 рублей) и получи квитанцию об оплате.

✓ Сделай 4 фотографии установленного образца (в фотостудии знают стандарты).

✓ Собрав все документы:

1) справку из ОВД, 2) заявление на выдачу паспорта (форма № 1П), 3) выписку из домовой книги (Ф-9), 4) квитанцию об оплате госпошлины, 5) 4 фотографии,

✓ отправляйся в районное отделение Федеральной миграционной службы.

НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА

Незнание закона, как известно, не освобождает от ответственности. И даже может обернуться для тебя неприятностями, которых можно было бы избежать.

КОНСТИТУЦИЯ – Основной закон страны. В ней содержатся основные права и обязанности граждан страны.

КОДЕКСЫ – сборники законов. **ЕСТЬ:**



Есть и другие кодексы, но в перечисленных выше изложены законы, касающиеся именно тебя.

Для того чтобы ориентироваться в законах, купи сборник кодексов РФ или, если у тебя есть доступ в Интернет, найди нужные кодексы там.

О своих правах и обязанностях ты также можешь прочитать в:

- **КОНВЕНЦИИ ООН О ПРАВАХ РЕБЕНКА;**
- **ФЕДЕРАЛЬНОМ ЗАКОНЕ № 159 ОТ 21.12.1996 «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».**



- Отстаивая свои права (в кабинетах чиновников, в государственных организациях), не забывай указывать номер статьи или хотя бы название и номер закона. Например:

По статье 7 Федерального закона № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» 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.**

ТВОИ ПРАВА

КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОМНИ!

Гражданин Российской Федерации может самостоятельно осуществлять в полном объеме свои права и обязанности с 18 лет.



Конституционные права человека

Основные права и свободы человека принадлежат каждому от рождения. Осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц.

- Все равны перед законом и судом.
- Мужчина и женщина имеют равные права и свободы и равные возможности.
- **Право на жизнь** имеет каждый гражданин.
- **Право на охрану здоровья и медицинскую помощь.** Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств бюджета, страховых взносов, других поступлений.
- **Право на образование.** Гарантируются общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях. Каждый гражданин имеет право на конкурсной основе бесплатно получить высшее образование в государственном или муниципальном образовательном учреждении и на предприятии.

Если твои права нарушены, тебе нужна помощь – обращайся в Центр социальной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, консультационный пункт для выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, территориальный отдел социальной защиты населения или к уполномоченному по правам ребенка в РФ (тел. 8 (495) 957-05-85, www.ombudsmandeti.ru).

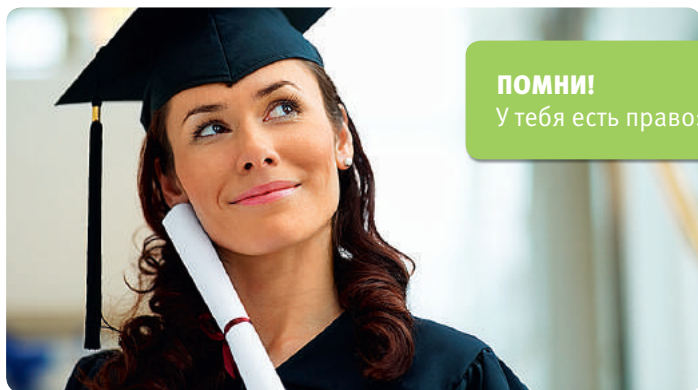


Конституционные права человека

- **Право на труд.**
- **Право на отдых.** Работающему по трудовому договору гарантируются установленные федеральным законом продолжительность рабочего времени, выходные и праздничные дни, оплачиваемый ежегодный отпуск.
- **Право на жилище.** Никто не может быть произвольно лишен жилища.
- **Право на свободу передвижения,** право выбора места пребывания и жительства.
- **Право на неприкосновенность частной жизни,** личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.
- **Право на охрану частной собственности.**
- **Право на свободу и личную неприкосновенность.** Арест, заключение под стражу и содержание под стражей допускаются только по судебному решению.
- **Право на презумпцию невиновности.** Каждый обвиняемый в совершении преступления считается невиновным, пока его виновность не будет доказана в предусмотренном федеральным законом порядке и установлена вступившим в законную силу приговором суда.
- **Право не свидетельствовать против себя** самого, своего супруга и близких родственников, круг которых определяется федеральным законом.

ПРАВО НА УЧЕБУ

Право на образование есть у каждого человека. У тебя есть дополнительные права на бесплатное обучение и дополнительное обеспечение в период учебы.



ПОМНИ!

У тебя есть право:

1. Быть зачисленным бесплатно на курсы по подготовке к поступлению в техникумы, колледжи и вузы.
2. Получить первое и второе начальное профобразование бесплатно.
3. Получать стипендию, которая на 50% выше, чем у остальных студентов.
4. Получать 100% заработной платы, начисленной в период производственного обучения и практики.
5. Быть обеспеченным одеждой и обувью на момент окончания школы.
6. Получать ежегодное пособие на приобретение письменных принадлежностей и учебной литературы в размере трехмесячной стипендии (в течение 30 дней с начала учебного года).
7. Бесплатного проезда в общественном транспорте в период обучения, а также бесплатного проезда один раз в год к месту жительства и обратно к месту учебы.

Администрация детского дома или школы-интерната имеет право в исключительных случаях разрешать временно (до одного года) проживать и питаться в учреждении своим выпускникам до их трудоустройства или дальнейшего обучения.

ПРАВО НА ЖИЛЬЕ

ПОМНИ!

У тебя есть право:



В СООТВЕТСТВИИ СО СТАТЬЕЙ 8 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА ОТ 21 ДЕКАБРЯ 1996 ГОДА № 159-ФЗ «О ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ГАРАНТИЯХ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ», с 1 января 2013 года вступают в силу следующие положения:

- 1. Жилые помещения предоставляются выпускникам государственных детских учреждений, не имеющим закрепленной жилой площади, по достижении 18-летнего возраста или ранее (в случае вступления в законный брак).**
- 2. Проживание выпускников государственных детских учреждений в ранее занимаемых жилых помещениях признается невозможным, если:**
 - на жилой площади проживают родители, лишенные родительских прав;
 - на жилой площади проживают родственники с тяжелыми заболеваниями;
 - жилые помещения не отвечают санитарным правилам и нормам;
 - общая площадь жилого помещения не достаточна для проживания (в соответствии с принятыми нормами на одного человека, эти нормы отличаются в разных регионах, их можно уточнить в органах местного самоуправления или по Интернету).

Если одно из этих условий соответствует реальному положению дел, ты имеешь право на новое жилье.

3. Тебе должна быть предоставлена **отдельная квартира или отдельный дом** не меньше нормы установленной в городе или поселке, где ты живешь, и с удобствами, которые есть в домах твоего населенного пункта. До твоего вселения в помещение органы местного самоуправления должны сделать в нем текущий ремонт.
4. Жилье предоставляется из специального жилого фонда и по **договору найма специализированного жилого помещения** на 5 лет (это временный срочный договор). Как наниматель специализированного жилого помещения, ты обязан обеспечивать сохранность жилого помещения, поддерживать его надлежащее состояние, проводить текущий ремонт, своевременно вносить плату за жилое помещение и коммунальные услуги. Ты не вправе сдавать его в поднаем, а также вселять временных жильцов, но можешь вселить в жилое помещение членов своей семьи. При прекращении семейных отношений (например, при разводе) бывший член семьи (супруг/супруга) лишается права пользоваться помещением.
5. Если по истечении 5-летнего срока будет установлено, что тебе нужна **помощь в преодолении трудной жизненной ситуации** (безработица, малообеспеченность, болезнь), то договор найма специализированного жилого помещения будет заключен на **новый пятилетний срок**. И сделано это будет, чтобы уберечь тебя от мошенников, которые могут воспользоваться твоими трудностями для личной наживы. Между тем твой дом – это основа твоего благополучия.



- Ты можешь оформить жилищную субсидию (если ты учишься или зарегистрирован в центре занятости и размер твоего дохода – пенсия, стипендия, зарплата – равен или меньше прожиточного минимума).
- **СУБСИДИЯ** – это пособие в денежной форме, предоставляемое государством нуждающимся лицам.
- Субсидию оформляют в районных отделах социальной защиты населения.
- Там же ты можешь узнать размер прожиточного минимума и перечень необходимых для оформления субсидии документов.

6. По окончании срока действия договора найма специализированного жилого помещения с тобой будет заключен **договор социального найма** в отношении данного жилищного помещения. Договор социального найма – это соглашение, по которому жилое помещение предоставляется для постоянного проживания гражданам. При этом данное жилье исключается из специализированного жилищного фонда, но остается в муниципальной собственности. Возможно получение субсидии на оплату жилья и коммунальных услуг.
7. Начиная с 2013 г. органы исполнительной власти должны в обязательном порядке вести **списки детей-сирот старше 14 лет**. К моменту выхода из детского дома в департаменте жилья должны быть **списки квартир, которые будут предоставлены выпускникам**. Конкретную информацию о получении жилой площади необходимо узнать в органах опеки и попечительства по месту жительства либо у администрации детского дома или школы-интерната.
8. Ты имеешь право не соглашаться на предложенный вариант жилья в случае несоответствия помещения установленным для данного поселения нормам. Подобный отказ не является основанием для снятия тебя с очереди. Отказ в предоставлении тебе жилья как выпускнику детского дома **может быть обжалован в суде** по месту нахождения того органа местного самоуправления, который нарушил твои жилищные права.
9. Если у тебя сохранилось жилое помещение, которое пустует, пока ты в детском доме, то обязанность следить за сохранностью помещения возлагается на органы исполнительной власти.

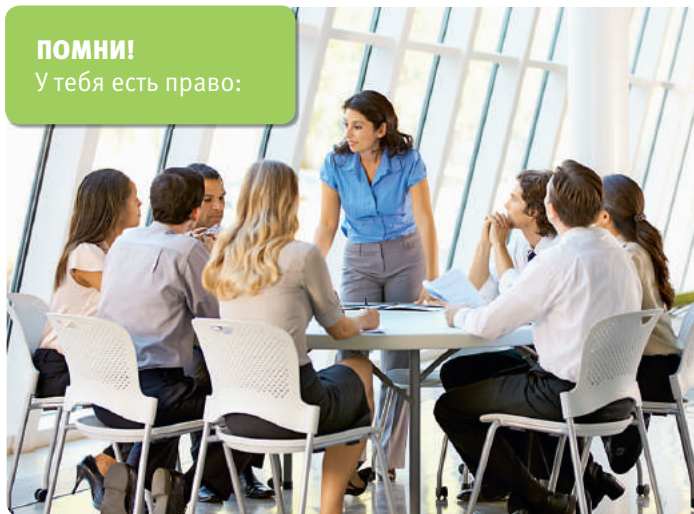
ПОМНИ!

На период пребывания в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в иных образовательных учреждениях, на военной службе по призыву а также на период пребывания у опекунов (попечителей), в приемных семьях ты освобождаешься от платы за некоторые коммунальные услуги.

ПРАВО НА РАБОТУ

ПОМНИ!

У тебя есть право:



1. Обратиться в службу занятости, которая может помочь тебе найти работу, дать необходимую консультацию, бесплатно направить на курсы профессиональной подготовки.
2. Получать пособие по безработице в течение шести месяцев в размере среднего уровня заработной платы (при первичной постановке в центр занятости).
3. На оплачиваемый отпуск. Если в трудовом договоре не прописаны особые условия, у тебя есть право на оплачиваемый отпуск в размере 28 дней, а также на отдых в выходные и праздничные дни.
4. На частичную оплату больничных листов, если ты заболел. Размер компенсации по больничному листу зависит от стажа работы – чем он больше, тем размер выше.

ПРАВА ИНВАЛИДОВ

Люди, имеющие инвалидность, имеют права на дополнительную помощь государства. Как правило, она оформляется в виде льгот.

Льготы инвалидам в России предоставляются в различных сферах: в налоговой, жилищной, земельной, трудовой.

Льготы бывают как в виде денежных выплат, так и в виде социальных услуг или налоговых вычетов.

- **ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ**

Инвалидам выплачивается пенсия по инвалидности.

Предусмотрены денежные выплаты вместо ряда льгот с 2005 г. Также возможны денежные прибавки при отказе от набора социальных услуг (лекарства, путевка в санаторий, проезд до санатория).

- **СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ**

Льготы при приобретении лекарств

Инвалиды 1-й группы и неработающие инвалиды 2-й группы получают лекарства по рецептам врачей бесплатно. Работающие инвалиды 2-й группы и инвалиды 3-й группы получают 50-процентную скидку на лекарства по рецептам врачей.

Льготы на санаторно-курортное лечение

Безработные инвалиды могут воспользоваться путевкой на санаторно-курортное лечение бесплатно, а также на бесплатный проезд до санатория и обратно. Те инвалиды, которые работают, оплачивают половину стоимости путевки и дорожных расходов. Сопровождающий инвалида 1-й группы едет в санаторий на тех же условиях, что и инвалид.

Транспортные льготы

Инвалидам предоставляется право на льготный проезд на городском пассажирском транспорте. Льгота заключается в низкой цене на проездной билет.



• *Жилищные льготы*

Инвалиды имеют право на первоочередное предоставление жилых помещений.

Инвалиды имеют право на дополнительную жилую площадь в виде отдельной комнаты или дополнительных 10 кв. метров, при этом эта площадь не считается излишней, то есть оплачивается в одинарном размере.

Инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, предоставляется скидка не менее 50% с квартирной платы и оплаты коммунальных услуг, а в жилых домах, не имеющих центрального отопления, – со стоимости топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Основной закон, защищающий права инвалидов в нашей стране, – ФЗ-181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Они помогут!

ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО РАЗОБРАТЬСЯ В ЗАКОНАХ

Если тебе самому трудно разобраться в законах, кодексах, постановлениях и пр., обращайся за помощью.

В каждом районе области в территориальных отделах социальной защиты населения работают специалисты по опеке и попечительству. Если ты встречаешься с юристом, возьми с собой все документы. Нельзя сразу предположить, что может потребоваться специалисту для уточнения нюансов твоего дела. Лучше подстраховаться. Если твои права нарушают, если тебе нужна помощь, специалист обязательно поможет.

Кроме того, тебя могут проконсультировать специалисты центров социальной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и консультационных пунктов для выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.



В случае возникновения проблем и спорных вопросов ты можешь обратиться в суд.



КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО ЮРИСТА

Лучший способ найти хорошего юриста — это прислушаться к мнению людей, которым ты доверяешь: друзьям, родственникам, социальному педагогу. Также полезно переговорить с людьми, которые недавно столкнулись с похожими проблемами, ведь обычно юрист нужен для решения какой-то конкретной ситуации – получение наследства, оформление права собственности на жилье и т. д. Если таким образом найти юриста не получается, можно обратиться в местную коллегия адвокатов (она должна быть в каждом городе). Не стоит выбирать юриста по телефонному справочнику или по телевизионной рекламе, потому что за такими объявлениями могут скрываться недобросовестные специалисты.



ХОРОШИЙ ЮРИСТ:

- сообщит, какие документы потребуются для решения проблемы;
- подробно изложит план предстоящей работы;
- проинформирует о стоимости своих услуг на каждом этапе и сообщит, какую сумму составит госпошлина за обращение в суд;
- возьмет предоплату за работу только после подписания договора и в соответствии с ним;
- ответит отказом на предложение получить свой гонорар только «после окончания дела»;
- охотно расскажет о своем опыте работы по аналогичным делам;
- не станет обещать стопроцентную гарантию выигрыша по делу, не будет ссылаться на близкое знакомство с судьями;
- назовет соответствующие статьи законов по предложенному делу и определит, насколько вероятен успех;
- будет ясно и четко выражать свои мысли, строить речь правильно;
- попытается всеми возможными способами урегулировать вопрос в досудебном порядке.

Процедура поиска юриста (адвоката) представляется на первый взгляд пугающим процессом, поэтому многие сами затягивают решение своих юридических вопросов. Однако поступить так — значит только усугубить ситуацию, ведь по многим искам и делам существуют сроки давности. Лучше решать возникшие вопросы тогда, когда еще можно что-то решить!

ЧЕМ РАНЬШЕ ТЫ НАЧНЕШЬ ДЕЙСТВОВАТЬ,

ТЕМ БЫСТРЕЕ РЕШИТСЯ ТВОЯ ПРОБЛЕМА!

НЕ ЗАПУСКАЙ И НЕ ОТКЛАДЫВАЙ!



ЕСЛИ ТЫ ОБРАТИЛСЯ К ЮРИСТУ

- Подумай, в чем суть твоей проблемы.
- Запиши свои мысли (чтобы не сбиться и ничего не упустить, когда будешь говорить с юристом).
- Возьми с собой все документы. Нельзя сразу предположить, что может потребоваться специалисту для уточнения нюансов твоего дела. Лучше подстраховаться!
- Во время разговора с юристом будь внимателен.
- Записывай шаги, которые тебе нужно будет сделать для решения проблемы.



Организации системы социальной защиты населения:

ТОСЗН – Территориальный отдел социальной защиты населения;

СРЦ – Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних;

ЦППП – Центр психолого-педагогической помощи семье и детям;

ДСЗН – Департамент социальной защиты населения.

Во всех организациях есть свои часы приема населения. Узнай их, прежде чем идти на прием. Иногда существует предварительная запись. Запишись!



ТРАНСПОРТ. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ГОРОДУ, РЕГИОНУ И СТРАНЕ

Для передвижения по городу существует множество способов. Самый дешевый (не считая велосипеда) – общественный транспорт.

Билеты на общественные виды транспорта можно купить у кондуктора или водителя. Обычные и единые для всех видов транспорта проездные билеты на месяц можно купить в конце и начале каждого месяца в специальных пунктах на остановках. В час пик в общественном транспорте будь готов к тесноте и остерегайся карманников.



- Не забывай в общественном транспорте уступать место пожилым людям, женщинам с детьми и беременным женщинам!

ВИДЫ ГОРОДСКОГО ТРАНСПОРТА

• *МЕТРО*

Самый удобный и быстрый вид городского транспорта – это подземный. Только он не везде есть. Перебоев в движении метро обычно не бывает. Ты с уверенностью можешь рассчитывать время в пути и приехать вовремя. Стоимость проезда на метро зависит от количества поездок – чем на большее количество поездок ты приобретаешь билет, тем дешевле стоимость отдельной поездки. Билеты можно приобретать в самом метро, кассы обычно располагаются недалеко от турникетов.

Находясь в метро, помни о правилах пользования данным видом транспорта и о собственной безопасности. На эскалаторе стой справа, а если хочешь идти пешком – двигайся по левой стороне. Не подходи близко к краю платформы.

- **ТРОЛЛЕЙБУС, АВТОБУС, ТРАМВАЙ**

В разных городах – десятки маршрутов троллейбусов, трамваев и автобусов. Это наземный транспорт. Конечно, вначале легко запутаться в таком количестве маршрутов. Прежде чем воспользоваться троллейбусом или автобусом, выясни у кондуктора или водителя маршрут его движения. Кроме того, в каждом троллейбусе и автобусе размещена схема движения общественного транспорта.

- **МАРШРУТНОЕ ТАКСИ**

Маршрутки гораздо быстрее автобусов и троллейбусов, так как водитель останавливается только по требованию пассажиров. Проезд в маршрутке платный, передавать деньги нужно водителю. Обязательно заранее говори, где именно тебе нужно выходить.

В маршрутных такси твой льготный проездной билет не действует!

- **ТАКСИ**

Такси – это уже не общественный транспорт. Поездка на нем обойдется значительно дороже. Если тебе все же придется воспользоваться такси (например, ты возвращаешься домой поздно ночью), то лучше вызвать такси по телефону, а не ловить машину на улице – так будет безопаснее.



По статье 10 Федерального закона № 159 от 21.12.1996

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающиеся за счет средств федерального бюджета в имеющих государственную аккредитацию 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.

ПОЕЗДКИ ПО ОБЛАСТИ

По области можно передвигаться на автобусах или пригородных поездах. Они ходят нечасто, и чтобы не прождать полдня на вокзале, сначала выясни расписание.

Билет на междугородный автобус или пригородный поезд можно купить заранее. Не экономь на билете! Без него контролер не пропустит тебя в автобус или поезд.

- **Пригородные поезда (электрички)**

Внимательно изучай расписание, чтобы не уехать в неправильном направлении. Хорошо иметь при себе расписание движения пригородных поездов – так ты всегда сможешь уехать домой, даже если пропустишь поезд, на котором планировал доехать до дома.

- **Автобусы**

С автовокзала можно уехать не только в населенные пункты всего региона, но и в другие регионы России, иногда это самый дешевый способ путешествовать в другой город. Твой льготный проездной билет не действует!

- **Автомобиль**

Что нужно, чтобы самому управлять автомобилем? Во-первых, нужно научиться водить машину и выучить Правила дорожного движения (ПДД). Учиться лучше всего в автошколах, где



тебе не только объяснят дорожные правила и обучат азам вождения, но и подготовят к экзамену в ГИБДД.

Помни, что даже если ты умеешь водить, но у тебя нет прав, самостоятельно садиться за руль нельзя. Чтобы получить права, тебе нужно обратиться в регистрационно-экзаменационный отдел ГИБДД по месту жительства и сдать экзамен. Телефоны и адреса можно узнать на www.gibdd.ru/online/exm/.

Правила дорожного движения существуют не только для водителей. Пешеходы тоже обязаны их соблюдать. Нарушая правила, ты не только можешь быть оштрафован, но и рискуешь своей жизнью (ст. 12.29 КоАП РФ).

ПОЕЗДКИ ПО СТРАНЕ

• САМОЛЕТ

Билеты на самолеты обойдутся тебе значительно дешевле, если успеть купить их заранее (или попасть на распродажу, которые почти все авиакомпании устраивают 2–3 раза в год). Билеты на самолет можно купить в кассах аэропорта, транспортных агентствах (но тогда в стоимость билета будет включена оплата услуги компании-посредника), через Интернет (с использованием банковской карты).

Авиабилеты бывают бумажными и электронными. При регистрации пассажира на рейс по электронному билету от него обычно требуется только паспорт, потому что вся информация уже есть в единой информационной сети. Если билет бумажный, нужно предъявлять билет и паспорт.



В аэропорту тебе сначала нужно пройти регистрацию. Обычно регистрация начинается за полтора часа до вылета, а заканчивается за 40–45 минут. Если ты не успел зарегистрироваться в положенный срок, то улететь ты не сможешь. Даже при условии, что самолет еще не вылетел и на него не объявлена посадка!

Потом нужно пройти таможенный контроль. И ждать, когда объявят начало посадки на рейс. Услышав эту информацию, ты должен пройти к выходу (GATE), номер которого указан в посадочном талоне, выданном при регистрации.

В последнее время из-за угрозы террористической опасности во многих аэропортах появились дополнительные рамки металлоискателей на входе, что может создавать дополнительные очереди. Имей это в виду при планировании своего времени прибытия в аэропорт.

- ***Поезда дальнего следования***

Чтобы купить билет, нужно предъявить документ, удостоверяющий личность пассажира (общегражданский или заграничный паспорт, военный билет). При посадке на поезд важно иметь при



себе документ, на основании которого был приобретен билет. Вес багажа на одного человека не должен превышать 36 кг. Постельное белье в поездах дальнего следования можно купить за отдельную плату, если стоимость комплекта не включена в стоимость проезда. Бывалые путешественники берут себе специальную одежду, в которой они будут спать (например, тренировочный костюм), чтобы сохранить опрятный вид при сходе с поезда. Также захвати с собой еду и принадлежности для умывания. Кипяток можно получить у проводника, также у него можно купить пакетики с чаем или кофе, сахар.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы разобраться в хитросплетениях улиц, не заблудиться и не опоздать на важную встречу, тебе пригодится атлас твоего города или области. Обязательно купи атлас или карту в любом книжном магазине или киоске. На карте проложи маршруты до места учебы или работы. Когда соберешься в новое место, сначала найди его на карте города. Но если ты все же заблудился, не стесняйся спросить дорогу.



Информация. Как ее искать

Информация бывает разная: справочная (краткие сведения, например адрес и телефон), полезная (все то, что может пригодиться в жизни), конфиденциальная (секретная), познавательная (интересная, увлекательная, развивающая), жизненно необходимая и т. п.

ПОМНИ!

Необходимая информация должна быть всегда под рукой:

- список телефонов друзей и близких можно положить или повесить рядом с телефонным аппаратом или входной дверью;
- справочники, записные книжки также должны лежать на видном месте;
- памятки по важным для тебя вопросам развесь там, где их часто можно видеть и где они наилучшим образом «работают» – на холодильнике можно писать, что нужно купить или сделать. Рядом с входной дверью повесь список важных дел вне дома, чтобы вспомнить все запланированные дела перед выходом.



Несколько полезных правил



- 1. Получив информацию, не спеши действовать, обдумай то, что ты узнал.*
- 2. Можно уточнить полученные сведения, если ты не уверен в надежности источника.*
- 3. Если полученные сведения конфиденциальны, никому не рассказывай о них.*

Так много разных организаций, так много нужно знать... Как же справиться с таким объемом информации? Где узнать? Как спросить и у кого?



- Постарайся обзавестись телефонным справочником. Его можно купить в книжном магазине.

Нужно узнать что-то у незнакомого человека по телефону. Как это сделать?

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Первым делом поздравься.
- ✓ Представься первым, если ты хочешь получить информацию о ком-то из людей.
- ✓ Задай вопрос, выслушай ответ.
- ✓ Уточни, правильно ли ты все понял.
- ✓ Поблагодари за информацию, попрощайся.

Способов получения информации очень много. Выбор конкретного способа зависит от ситуации и от того, что необходимо получить в итоге.





ТВОЙ ДОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СВОЯ КВАРТИРА

ЗАЧЕМ ПЛАТИТЬ ЗА КВАРТИРУ.....45

- ✓ Как и где платить
- ✓ Единый счет для оплаты коммунальных платежей
- ✓ Как сэкономить на оплате жилищно-коммунальных услуг
- ✓ Как оплатить счет за электроэнергию
- ✓ Как оплатить счет за газ
- ✓ \$O\$: Скорее оплати счета
- ✓ Как оплатить счет за телефон
- ✓ Куда обращаться, если что-то сломалось

Твой подъезд и соседи..... 55

КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УЮТНЫМ 58

- ✓ Кухня
- ✓ На кухне появились тараканы, мухи, муравьи. Что делать?
- ✓ Ванная и туалет
- ✓ Комнаты

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ В ДОМЕ71

- ✓ Газ, вода, электричество
- ✓ Пожар

Связь 74

- ✓ Телефон
- ✓ Мобильный телефон
- ✓ Интернет

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ78

РЕМОНТ..... 79

- ✓ Последовательность предварительных действий
- ✓ Как поклеить обои

ПОЛУЧИЛ КЛЮЧИ ОТ КВАРТИРЫ ИЛИ ДОМА? ПОЗДРАВЛЯЕМ!



ПЕРВОЕ, что надо сделать, – ощутить себя самым счастливым человеком!

ВТОРОЕ – научиться ухаживать за своим домом.

Все, что мы любим и ценим, требует нашей заботы и любви!



ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ НА КВАРТИРУ

- Договор найма специализированного жилого помещения (или Договор социального найма) или Свидетельство о собственности на жилое помещение.
- Квитанция оплаты электроэнергии.
- Квитанция оплаты телефона.
- Договор о предоставлении жилищной субсидии (на оплату коммунальных услуг и электроэнергии).

ЗАЧЕМ ПЛАТИТЬ ЗА КВАРТИРУ



**Никто же не заставляет
это делать**



Любой взрослый знает, что за квартиру необходимо платить, так как эти деньги идут на оплату работы людей, которые обслуживают твой дом (ремонтируют крышу, подъезд, сантехнику, вывозят мусор), следят за тем, чтобы все было в порядке.

Кроме того, есть люди, которые работают на электростанции (дают свет в дома), на газораспределительной станции (дают газ), на ТЭЦ (следят за тем, чтобы была горячая вода и отопление).

Если не платить, то отключат свет и газ, не будут работать телевизор, плита, водопровод.

Крыша протечет, мусор завалит все, в том числе и подъезд. Зимой замерзнут трубы и не будет горячей воды.

Ведь если не платить, то люди не будут работать. Ты же не работаешь бесплатно.

Поэтому жители дома платят за электричество, газ, воду и за другие услуги.

ПОМНИ!

Храни все документы на квартиру в доступном для тебя (и больше ни для кого) месте.

Восстановление документов – очень трудный и длительный процесс.

КАК И ГДЕ ПЛАТИТЬ

В твой почтовый ящик различные эксплуатационные службы ежемесячно присылают свои счета.

Чтобы в квартире все работало, нужно оплачивать эти счета в указанный срок.

Какие счета **ОБЯЗАТЕЛЬНО** оплачивать ежемесячно



1. Единый счет для оплаты коммунальных платежей.
2. Счет за телефон.
3. Счет за электроэнергию.
4. Счет за газ.

Оплата по последним двум пунктам может содержаться в едином счете для оплаты коммунальных платежей, тогда отдельные счета за газ и электроэнергию приходить не будут.

ЕДИНЫЙ СЧЕТ ДЛЯ ОПЛАТЫ КОММУНАЛЬНЫХ ПЛАТЕЖЕЙ

Чаще всего в счет включено все, кроме оплаты за электроэнергию, газ и телефон. А именно: оплата подачи горячей

Примерная форма платежного документа для внесения платы за содержание и ремонт жилого помещения и предоставление коммунальных услуг

Раздел 1. Сведения о владельце и жилом счете Имя (расчетный период) _____ Ф.И.О. (полностью) фамилия, имя, отчество _____ Адрес помещения _____ Понижающее устройство кв. м _____ Единица измерения _____ Индивидуальный прибор учета Ф.И.О. индивидуального прибора учета _____ Адрес _____ Телефон, факс, адрес электронной почты, адрес сайта в сети Интернет _____ Режим работы _____ телефон _____											
Раздел 2. Информация для внесения платы по счетам (по коммунальным платежам) Наименование подучета (наименование подучета и балансовое расписание) _____ № лицевого счета (новый кадастровый идентификатор) _____											
Сумма к оплате за расчетный период _____ руб.											
Сведения: Задолженность за предыдущий период _____ Адрес на начало расчетного периода _____ (укажите название, существующее до 22 мес. на расчетный период включительно) Дата последней поступившей оплаты _____ Итого к оплате _____ руб.											
Раздел 3. РАСЧЕТ РАЗМЕРА ПЛАТЫ ЗА СОДЕРЖАНИЕ И РЕМОНТ ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ И КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ											
Вид услуги	Единица	Объем коммунальной услуги	Тариф, руб./кв. м	Размер платы за коммунальную услугу, руб.	Итого к оплате за расчетный период, руб.	Период, руб.	Итого к оплате за расчетный период, руб.	Итого к оплате за расчетный период, руб.	Итого к оплате за расчетный период, руб.	Итого к оплате за расчетный период, руб.	Итого к оплате за расчетный период, руб.
Содержание и ремонт жилого помещения	кв.м	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Капитальный ремонт коммунальных услуг	кв.м	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Содержание:											
Гарантийное обслуживание	руб.										
Эксплуатационное обслуживание	руб.										
Благоустройство	руб.										
Эксплуатационные работы	руб.										
Содержание	руб.										
Итого к оплате за расчетный период											
* указывается объем коммунальных услуг, предоставленный, исходя из: (1) - фактически потребленного коммунального услуги; (2) - фактически потребленного коммунального (подогреватель) прибора учета; (3) - фактически потребленного коммунального услуги; (4) - исходя из фактически потребленного прибора учета; (5) - расчетного способа для жилых помещений.											
Раздел 4. Сведения о параметрах (суммирование +, умножение -)											
Вид услуги	Объем параметра	Сумма, руб.									
1	2	3									
Раздел 5. Расчет суммы к оплате с учетом расширенной информации											
Вид услуги	Сумма к оплате с учетом расширенной информации	Применяется ли расширенный расчет	Сумма к оплате с учетом расширенной информации	Сумма к оплате за расчетный период							
1	2	3	4	5							
Коммунальные услуги											
Телефон											
Средств массовой информации											
Эксплуатационные работы											
Содержание											
Итого к оплате за расчетный период с учетом расширенной информации:											

и холодной воды, отопления, оплата за вывоз мусора, эксплуатацию лифта и т. д.

ТАРИФЫ (цены на коммунальные услуги) со временем меняются. Новые тарифы указаны в счетах.

КАК ЭКОНОМИТЬ НА ОПЛАТЕ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ

Электроэнергия

- Выключай свет, когда выходишь из комнаты.
- Не держи включенными все электроприборы сразу (счета будут огромными).
- Отключай электроприборы из сети на ночь и на время отсутствия, вместо того чтобы оставлять их в «спящем» режиме.
- Отключай зарядные устройства сразу после окончания зарядки.
- Установи двухтарифный счетчик на оплату электроэнергии. Оплата по нему производится с учетом расходования электроэнергии с 7 до 23 часов и, соответственно, с 23 до 7 часов. Плата за 1 ночной киловатт меньше, чем за дневной. На это время целесообразно запланировать работу стиральной или посудомоечной машины, что может дать существенную экономию. Экономичными являются и трехтарифные счетчики.
- Используй при возможности электросберегающие лампочки (они дороже, но расход электроэнергии будет меньше).

Водоснабжение

Если у тебя установлены счетчики на воду, то существенной экономии можно добиться, соблюдая некоторые простые правила:

- отремонтируй или замени все протекающие трубы, краны и вентили. Закрывай кран плотно, если не пользуешься водой;
- отремонтируй сливной бачок, если он неисправен. Более экономичными являются унитазы с двумя режимами слива (слабым и сильным);
- выключай воду, когда чистишь зубы. Чтобы ополоснуть рот, достаточно одного стакана воды;
- если стираешь руками, то ополоскать белье можно и в тазу. Совсем не обязательно пользоваться для этого проточной водой.

КАК ОПЛАТИТЬ СЧЕТ ЗА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ



От тебя зависит, сколько платить за электроэнергию. Нет, ты не определяешь стоимость тарифов, но тем не менее ты можешь контролировать расход, а значит, и размер ежемесячной оплаты.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАПОЛНИТЬ СЧЕТ ДЛЯ ОПЛАТЫ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Подойди к счетчику электроэнергии, который расположен в распределительном щитке около твоей входной двери.
- ✓ Запиши показания счетчика (пять цифр до запятой) в счет в графу «Последние».
- ✓ В графу «Предыдущие» запиши предыдущие показания счетчика за прошлый месяц (чтобы их узнать, посмотри в оплаченной квитанции за прошлый месяц в графе «Последние»).
- ✓ Теперь вычти из значения «последние показания счетчика» значение «предыдущие показания счетчика» и получи расход электроэнергии. Запиши эту цифру в графе «Расход».
- ✓ Стоимость 1 кВт·ч (указана в счете) умножай на «расход» и получи сумму платежа. Запиши ее в графу «Всего к оплате».
- ✓ Повтори запись еще раз (счет состоит из двух одинаковых половинок). Когда ты его оплатишь, кассир в Сбербанке одну половинку оставит себе и выдаст тебе другую половинку или чек. Сохрани их – они тебе понадобятся в следующем месяце!

Счет для оплаты электроэнергии





Касса (Шагм 00)	Счет-извещение		Получатель ОАО "Смоленскэнергосбыт" Смоленское городское отделение р/с 40702810459020103157 ИНН 6731048633 в Смоленском ОСБ № 8609 г. Смоленск		Дата печати: 21.10.2009г.	
	Абонент № 116903 Ф.И.О ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ Адрес: 214000, ГАГАРИНА ПРОСПЕКТ, д. кв.		Кол-во прокилватки: 0 в т.ч. льготосисителей: 0			
Кассир	Подпись плательщика	Показания счетчика		Расход	Тариф	Стоимость,
		Период оплаты	Последние на 01.11.2009			
				1100		
		Льготы			1.01	
		Без льгот			2.02	
					Вереплата	-0.06
					Всего к оплате	
Касса (Шагм 00)	Счет-квитанция		Получатель ОАО "Смоленскэнергосбыт" Смоленское городское отделение р/с 40702810459020103157 ИНН 6731048633 в Смоленском ОСБ № 8609 г. Смоленск		Дата печати: 21.10.2009г.	
	Абонент № 116903 Ф.И.О ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ Адрес: 214000, ГАГАРИНА ПРОСПЕКТ, д. кв.		Кол-во прокилватки: 0 в т.ч. льготосисителей: 0			
Кассир	Подпись плательщика	Показания счетчика		Расход	Тариф	Стоимость,
		Период оплаты	Последние на 01.11.2009			
				1100		
		Льготы			1.01	
		Без льгот			2.02	
					Вереплата	-0.06
					Всего к оплате	
<p><small>Для кассовых данных по оплате, просьба обратиться по месту совершения платежа. ОАО "Смоленскэнергосбыт" предоставляет Вам об обязанности до 30 числа прокилватки оплаты потребленной энергии. Тел.: 31-89-701/31-32-83 Адрес: г.Смоленск, ул. Фрунзе, д. 66 Время работы: Пон. - Пят., с 9-10 до 17-30 / Пн., с 9-10 до 14-15. Общ. с 12-30 до 13-15. Платежи, осуществляемые после 10-го числа, будут учтены в следующем месяце.</small></p>						



КАК ОПЛАТИТЬ СЧЕТ ЗА ГАЗ

Если у тебя нет счетчика на газ, то ты оплачиваешь тариф, помноженный на количество людей, прописанных в квартире. Если у тебя стоит счетчик, ты действуешь так же, как указано в главе про оплату электроэнергии.

 Счет для оплаты газа

Г А З	 НОВАТЭК ЧЕЛЯБИНСК		ООО "НОВАТЭК-Челябинск" Абонентский участок (г.Челябинск) г. Челябинск, пр.Ленина, 42 "А", Жилоя, 31 (ЧМЗ)		л.с. 01185940 ИЗВЕЩЕНИЕ		
	Подручатель платежа: ООО "НОВАТЭК-Челябинск", ИНН 7404086114, БИК 047501602 кор.счет 30101810700000000602 р/сч 4070281057100103187 в Челябинском ОСБ № 8507 г.Челябинск и Галактиком ОСБ № 8544		 693309218594000250129418013		Итого к оплате, руб.		
Подпись платящего: _____							
Г А З	 НОВАТЭК ЧЕЛЯБИНСК		ООО "НОВАТЭК-Челябинск" Абонентский участок (г.Челябинск) г. Челябинск, пр.Ленина, 42 "А", Жилоя, 31 (ЧМЗ)		л.с. 01185940 КВИТАНЦИЯ		
	Подручатель платежа: ООО "НОВАТЭК-Челябинск", ИНН 7404086114, БИК 047501602 кор.счет 30101810700000000602 р/сч 4070281057100103187 в Челябинском ОСБ № 8507 г.Челябинск и Галактиком ОСБ № 8544		 693309218594000250129418013		Итого, руб.		
Газовое оборудование, на которое производится начисление		Тариф, руб.	Начисления, сумма, руб.	Плюсы, сумма, руб.	ИТОГО, руб.		
Газовая плата в двоях с ЦО и ГВС (без оплаты)		83.12					
количество человек							
газовая плата							
норма потребления							
Оплата до 16.11.2013 Справки по тел. 8-800-700-80-74 216-14-60, 216-14-38 216-14-39		Долг по 01.09.2013	Начислено в Сентябре 2013	Оплачено в Сентябре 2013	Долг по 01.10.2013	Начислено в октябре 2013	ИТОГО к оплате
Доставка квитанций тел. 8(351) 248-67-11		пр.Ленина, д.42-А: пн-чт с9:00 до18:00, пт с 9:00 до16:45; ул.Жукова, д.31 (ЧМЗ): пн-пт с9:00 до18:00					

ПОМНИ!

Оплачивать счета несложно. Главное – делать это вовремя! Это можно сделать в Сбербанке, на почте, через электронные терминалы оплаты!

SO\$: СКОРЕЕ ОПЛАТИ СЧЕТА

Оплачивай счета регулярно, и у тебя не будет сложностей!



ПОМНИ!

Храни оплаченные чеки и квитанции как минимум 3 года и в одном месте! Если деньги не поступят на нужный счет, оплаченная квитанция снимет с тебя ответственность и убержет от двойной оплаты!

В счете содержится следующая информация:

1. Месяц, за который начислена оплата.
2. Число, до которого ты должен оплатить счет.
3. Сумма, которую ты должен заплатить.
4. Пени – это штраф, который нужно обязательно заплатить, чтобы телефон не отключили.
5. Тарифный план ты выбираешь в зависимости от того, как часто и куда звонишь.
6. Телефоны для справок.

Правила заполнения счета



1. *Внимательно посмотри в строку «Итого к оплате». Это та сумма, которую ты обязан оплатить, чтобы телефон продолжал работать и его не отключили.*
2. *В графу «Аванс» ты сам можешь вписать сумму, которую хочешь внести за телефон вперед, то есть до фактического оказания услуг. Это удобно, если ты, например, уезжаешь и знаешь, что в следующем месяце пойти в Сбербанк не получится. Тогда оплата спишется своевременно и телефон не отключат.*
3. *Не забудь поставить подпись.*

Оплатить счета можно в **ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА ИЛИ В ОТДЕЛЕНИЯХ ДРУГИХ БАНКОВ, НА ПОЧТЕ**, а также в специальных **ТЕРМИНАЛАХ ОПЛАТЫ**.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ЧТО-ТО СЛОМАЛОСЬ

Каждое жилое помещение обязательно находится в ведении какой-нибудь жилищно-эксплуатационной организации, которая следит за правильной эксплуатацией здания, уборкой, благоустройством и обязана приходить на помощь, если что-то выходит из строя. Называться эти организации могут по-разному – **ЖЭК, ЖЭУ, РЭУ, ДЕЗ**, но суть их от этого не меняется.

ПОМНИ!

ЖИЛИЩНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ:

ЖЭК (Жилищно-эксплуатационный комитет)

ЖЭУ (Жилищно-эксплуатационное управление)

РЭУ (Ремонтно-эксплуатационное управление)

ДЕЗ (Дирекция единого заказчика)



ЕСЛИ У ТЕБЯ СЛОМАЛСЯ КРАН, засорилась раковина, проблемы с электричеством – вызывай сантехника или электрика из своей жилищной организации. Узнать адрес и телефон можно у соседей.

ЕСЛИ У ТЕБЯ СЛУЧИЛАСЬ АВАРИЯ, которая угрожает жизни или безопасности – твоей или твоих соседей, – звони в аварийные службы.

ТВОЙ ПОДЪЕЗД И СОСЕДИ

Подъезд, в котором тебе предстоит жить, принадлежит не только тебе, но и твоим соседям. **Поддерживай с ними хорошие, дружеские отношения.**



Правила общения с соседями

1. *Всегда здоровайся и разговаривай вежливо.*
2. *Познакомься с соседями на этаже, расскажи о себе (как зовут, какой номер твоей квартиры, где учишься или работаешь и пр.).*
3. *Узнай, можно ли будет к ним обратиться, если потребуется небольшая помощь (например, подсказать номер телефона электрика из ЖЭУ и пр.).*
4. *Спроси, какую помощь ты можешь им оказать. Возможно, это старые люди и им необходимо будет помочь сходить в магазин или в аптеку, выгулять собаку. Взаимовыручка – очень важная часть жизни твоего подъезда.*
5. *Не забудь узнать, как поддерживается чистота в подъезде (часто подъезд убирают сами жители, иногда они нанимают уборщицу, и тогда необходимо узнать, когда и кому надо платить).*
6. *Если в подъезде есть вахтер (консьерж/консьержка), узнай, кто и как оплачивает его работу. Консьерж заботится о спокойствии подъезда, поэтому громкая музыка и веселая шумная компания после 23:00 – не лучший способ подружиться с ним. Консьерж сможет присматривать за твоей квартирой, забирать почту, когда ты надолго уезжаешь (например, отдыхать летом). У него можно оставить ключи, если ты боишься их потерять.*



- Учись отличать хорошие отношения от чьего-то желания использовать тебя в своих целях.
- Скажи «нет», если кто-то из соседей просит тебя дать ему на время ключи от квартиры или просто пустить посидеть с друзьями (дескать, жена его друзей не любит). Это может быть опасно – ты же не знаешь этих друзей!
- Если соседи или другие люди просят на какое-то время оставить у тебя свои вещи, также хорошо подумай (особенно если это закрытый пакет или ящик с неизвестным содержимым). Там могут оказаться, к примеру, наркотики. А за хранение наркотиков грозит тюремный срок!

КОНСЬЕРЖКА

- Защищает от нежелательных гостей.
- Любит, чтобы с ней здоровались.
- Не любит, когда грубят и оставляют грязь в подъезде.
- Получает зарплату от жильцов (если ты живешь в доме, где есть консьержка, тебе, возможно, тоже придется оплачивать ее труд).
- Ее можно найти в специальной комнате в подъезде.

УЧАСТКОВЫЙ

- Может прийти с визитом к тебе в квартиру (ты имеешь право не открывать).
- Может защитить от разных неприятностей (номер его телефона должен быть у тебя под рукой).
- Любит, чтобы к нему относились с уважением.
- Его можно найти в участковом пункте охраны правопорядка.
- Узнать имя своего участкового можно на сайте www.112.ru.



ЭЛЕКТРИКИ И САНТЕХНИКИ

- Приходят, когда есть проблемы с электричеством, водопроводом, сантехникой.
- Они приходят не сразу, некоторые их услуги являются платными (всегда уточняй время прихода и стоимость работы).
- Вызывать их в случае необходимости можно круглосуточно (существуют аварийные службы).
- Их можно найти в ЖЭКе (ДЕЗе, РЭУ).

СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ

- Бесплатно поможет тебе по всем «жизненным вопросам».
- Любит, чтобы ты был дома, когда он к тебе приходит.
- Не любит, когда ты о нем забываешь.
- Его можно найти в Центре социальной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, или в консультационном пункте для выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.



КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УЮТНЫМ

Дом – это важнейшая часть нашей жизни. Это место, в котором тебе предстоит проводить много времени, и неважно, будет ли это общежитие (на первом этапе), собственный дом или квартира (в дальнейшем). Много можно узнать о человеке, увидев то место, в котором он живет. Помни, что это прежде всего твой дом и ты его можешь сделать таким, как тебе хочется. Главное – сделать дом уютным, чтобы в нем хорошо отдыхалось и хотелось туда возвращаться, где бы ты ни был. А для этого его нужно любить и ухаживать за ним.

ПОМНИ!

Если тебе нужна помощь при обустройстве, обращайся в Центр социальной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, или консультационный пункт для выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Специалисты помогут решить проблему, подскажут, куда обратиться.



КУХНЯ

В кухню первым делом купи холодильник и мебель – стол, стулья, полки или шкаф для посуды.

Что еще нужно в кухне ?

2–3 кастрюли разных размеров.

2–3 сковороды. Постарайся купить сковороду с антипригарным покрытием – на таких сковородах еда меньше пригорает, а сами они легче моются. Но и стоят дороже, чем обычные.

Миски, дуршлаг. Вместо мясорубки можно купить блендер, который будет выполнять сразу несколько функций: мясорубки, миксера, кофемолки и т. д.

2–3 ножа (резать хлеб, мясо, овощи нужно разными ножами).

2–3 разделочные доски (мясо и хлеб нельзя резать на одной доске).

Тарелки: глубокие для первых блюд и мелкие для вторых.

Поварешка, шумовка, консервный нож, лопатка для сковороды – для тефлоновых сковородок можно использовать только деревянные или пластмассовые лопатки.

Чайник электрический и обычный заварочный, чашки или бокалы, сахарница.

Столовые приборы – вилки, ложки, ножи, чайные ложки.

Ведро для мусора (лучше с крышкой).

Губки и чистящие средства (для мытья посуды, плиты, пола, стекол).



• Холодильник

Холодильник – важный атрибут твоей квартиры. Без него тебе придется туго: нужно будет ходить в магазины и готовить себе еду каждый день, а все, что не съедено, придется выбрасывать. С холодильником гораздо проще – можно приготовить большую кастрюлю супа или рагу и питаться ими 3–4 дня, забыв на это время о готовке. Еще в холодильнике есть морозилка – в ней можно хранить продукты подо-

лгу – от трех недель до нескольких месяцев. В морозилке должны жить палочки-выручалочки – продукты на тот случай, если ты заболел и не выходишь из дома или просто забыл купить еду, – пельмени, вареники, сосиски, замороженные овощи.



Когда ты купишь холодильник, прочти инструкцию по его использованию. Некоторые холодильники не требуют разморозки, другие периодически нужно размораживать.

Покупая продукты, проверяй срок годности. Так ты сможешь избежать покупки некачественных, просроченных продуктов, которыми легко отравиться.

НЕ НАБИРАЙ СКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ ВПРОК, чтобы потом не выкинуть половину.



Правила пользования холодильником



1. Не ставь холодильник возле батареи, плиты или вплотную к стене.
2. Когда ты размораживаешь холодильник, нельзя соскребать лед ножом или другими острыми предметами. После оттаивания полочки надо промыть и вытереть насухо.
3. Не ставь в холодильник горячие продукты.
4. Плотно закрывай дверцы морозильной камеры и холодильника.

ПОМНИ!

Замороженные продукты можно хранить ТОЛЬКО в морозилке. Если они случайно разморозились, повторно замораживать их нельзя!



• ПЛИТА

Плиты бывают **ГАЗОВЫЕ** и **ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ**.

Чтобы газовой плитой было удобно пользоваться, купи пьезозажигалку (она служит долго и экономнее спичек).

Подключать газовую плиту должен только специалист ЖЭКа (ДЕЗа, РЭУ) или специалист горгаза. Он поможет тебе, если плита не работает.

Некоторые газовые плиты умеют сами зажигать газ и прекращать подачу газа, если пламя погасло.

Если у тебя электрическая плита, имей в виду: ее обслуживают электрики ЖЭУ, и если с плитой проблемы, необходимо вызывать их.

ПОМНИ!

Если ты чувствуешь запах газа – срочно вызывай газовую аварийную службу по телефону 04 и проветри квартиру. Протечки газа смертельно опасны!

Как помыть газовую плиту ?

снять решетку

снять горелки

помыть поверхность

помыть решетку и сами горелки

поставить все на свое место

Плиту, как газовую, так и электрическую, необходимо мыть и чистить от грязи. Не забывай, что духовку также необходимо мыть.

Все части газовой духовки вынимаются. Их можно помыть в раковине, а потом высушить. Электрическая плита может быть неразъемной. Ее надо мыть снаружи.

Для чистки нагара и жира, который трудно удалить, в хозяйственном магазине купи средства для удаления жира и грязи.



• РАКОВИНА НА КУХНЕ

Раковину на кухне необходимо мыть каждый день после мытья посуды. Мой раковину средствами, не содержащими хлор (на упаковке средства ищи значок CL). Чтобы раковина на кухне не засорялась, не пытайся

пропихивать в нее макароны или другие остатки пищи. Лучше всего закрыть спускное отверстие специальным ситечком. Оно стоит очень дешево, зато не позволяет крупным пищевым отходам и мусору попадать в канализацию. После того как ты помыл посуду, достаточно просто

аккуратно вытряхнуть содержимое ситечка в мусорное ведро или унитаз.

В хозяйственном отделе магазина купи вантуз, попроси продавца объяснить, как им пользоваться. С помощью вантуза ты сможешь самостоятельно устранять небольшие



засоры в ванне и раковине на кухне. Если не помогает даже вантуз, вызывай сантехника.

Если ты видишь, что вода выливается на пол, как можно скорее выключи ее. Бросай все дела и постарайся тряпками удалить воду с пола – возможно, тебе повезет и она не успеет протечь к соседям.

Помни!

ПОЛНАЯ РАКОВИНА ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ

+

ВКЛЮЧЕННАЯ ВОДА

+

ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ ИЛИ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

====

ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП.

Следствие: ремонт у тебя и у соседей –
за твои деньги!

НА КУХНЕ ПОЯВИЛИСЬ ТАРАКАНЫ, МУХИ, МУРАВЬИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если твои продукты хранятся в закрытых емкостях, вода из крана не капает, нет грязи и мусора, мусорное ведро ежедневно выносится, этих насекомых не будет. Следи за чистотой!



• Тараканы

Чистота – главное оружие против тараканов и прочих «незваных гостей». Если они все-таки появились, купи в хозяйственном отделе магазина средство от тараканов и действуй по инструкции. Постарайся отремонтировать все краны. Тараканы не смогут выжить без воды.



• Мухи

Первое и основное правило борьбы с мухами – чистота. Если в комнатах и на кухне чисто, полы подметены, на столе нет крошек и остатков пищи, мухи здесь – редкие гости.



• Муравьи

Главное средство против муравьев – чистота на кухне. Прежде всего тщательно вымой с моющим средством пол, стены, плинтусы там, где муравьи появлялись чаще всего, а также столешницы и полки в столах на кухне.



Заделай трещины и щели. Не оставляй после еды крошки на столе и на полу. Вечером после ужина мой столешницу и раковину чистящим средством.

Приготовься к длительным военным действиям – говорят, что муравьев вывести сложнее всего. Для борьбы с муравьями разработано множество способов. Смотри наши советы.



Как бороться с муравьями



Сделай приманку из смеси 4 ст. ложек сахарной пудры, 4 ст. ложек меда, 1 ч. ложки буры, 4 ст. ложек воды и небольшой щепотки ванилина. Приготовленную смесь разложи в пустые спичечные коробки и оставь в полуоткрытом состоянии в местах появления муравьев.

Муравьи не любят сильных запахов чеснока, лука, петрушки, мяты. Разложи их вдоль муравьиных дорожек, в ящиках стола, на кухонных полках.

Муравьи особенно не любят запаха подсолнечного масла. Поэтому купи на рынке самое пахучее нерафинированное подсолнечное масло и промажь ваткой все стыки, щели и отверстия.





Семь вредных советов ленивым владельцам квартир

- Не мой окна – ты получишь «тонируемые» грязью и пылью окна!
- Никогда не проветривай помещения, когда готовишь или куришь. Пусть закопченный потолок на кухне и в комнате напоминает тебе о жизни в пещере!
- Не мой туалет и ванную!
- Не мой пол. Пусть все хрустит под ногами, зато так ты всегда сможешь найти и вспомнить, что ты ел в прошлом году!
- Не вытирай паутину, пыль: твои друзья – мелкие животные – будут благодарны тебе и примут тебя за своего. Скоро они все придут к тебе жить!
- Не выноси мусор. Пусть все знают, что ты защитник тараканов, пауков, муравьев, мух.
- Не убирай вообще! Тогда не нужно будет выходить из дома. Все равно ты не сможешь этого сделать, так как завалишь все входы и выходы мусором и сам зарастешь грязью по уши.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Твоя квартира превратилась в настоящую помойку.



ВАННАЯ И ТУАЛЕТ

ЧИСТЫЕ ВАННАЯ И ТУАЛЕТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ. Ванная и туалет должны быть самыми чистыми помещениями в квартире, ведь там ты ухаживаешь за своим телом. Убирать в ванной необходимо каждый раз, когда принимаешь ванну или душ. Тогда можно просто смыть горячей водой грязь. Один раз в неделю ванная и туалет требуют особого внимания. Купи перчатки, специальные средства для ванной и туалета, помогающие бороться с микробами («Доместос», «Хлоринол»). На упаковке этих средств указано, как ими пользоваться. Не забудь надеть перчатки!



БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН! Включенные электроприборы в ванной опасны для жизни! Пользуйся феном в комнате. Электробритву клади на сухую поверхность.



КОМНАТЫ

Чтобы сделать комнату уютной, тебе понадобится мебель: шкаф, диван, кровать, кресло. Кроме того, возможно, ты захочешь купить телевизор, компьютер, телефон. Так как в комнате ты проводишь много времени, за ней тоже нужно ухаживать. Для уборки в комнате лучше всего купить пылесос.



Правила уборки комнаты



1. Вытирай пыль тряпкой не реже одного раза в неделю.
2. Ковры нужно пылесосить не реже одного раза в неделю и выбивать на улице один раз в сезон (зима, лето, осень, весна).
3. Шкаф проветривай и протирай внутри влажной тряпочкой.
4. Одежду, которая хранится в шкафу, стирай и проветривай.
5. Книги надо протирать от пыли (в пыли содержатся пылевые клещи, которые могут вызвать астму, аллергию).

ПОМНИ!

В одну розетку включены: телевизор, компьютер, музыкальный центр, DVD-плеер? Жди замыкания и пожара! В комнате несколько розеток – используй их.

**• ОКНА**

Не забывай, что в твоём доме есть ещё и окна, которые тоже требуют ухода. Их обязательно нужно мыть хотя бы два раза в год. Для мытья стекол используй специальные моющие средства. Когда будешь мыть окна,ними занавески и постирай их.

Нужно помыть окно, но не хочется тратиться на дорогие моющие средства? Тогда нет ничего лучше газеты. Все дело в черной типографской краске, которую используют при печати. Это прекрасный «растворитель», который не оставляет разводов. Используй скомканную газету, как будто это тряпка. Немного смочи газету и протри стекло. Затем протри окно сухой газетой. В конце вымой руки с мылом.

• **СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ**

Чтобы в квартире был порядок, важно, чтобы у каждой вещи было свое место. Чем меньше у тебя квартира, тем продуманнее должна быть система хранения вещей.

Важно, чтобы в доме был хотя бы один большой шкаф или подсобное помещение (кладовка), куда можно убрать все имеющиеся вещи.



Правила хранения вещей в квартире



Система организации вещей проста и логична

1. *Вещи, которые тебе нужны редко – коньки, елочные игрушки, инструменты для ремонта, летние вещи зимой и зимние летом, – нужно убрать подальше и повыше.*
2. *Вещи, которыми ты пользуешься время от времени, находятся в доступном месте.*
3. *Вещи, которые тебе нужны постоянно, должны быть под рукой, чтобы их легко было убрать и легко достать.*
4. *Мелкие вещи собери в ящики. Ящики можно украсить цветной бумагой или раскрасить, и тогда их не нужно будет прятать.*
5. *Если у тебя есть подсобное помещение, обязательно оборудуй его полками и крючками, туда поместится больше вещей.*

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ В ДОМЕ

В твоём доме наибольшего внимания требуют источники газа, воды и электричества.

ГАЗ, ВОДА, ЭЛЕКТРИЧЕСТВО



ГАЗ!

- Выключай газовую плиту, когда не готовишь.
- Выключай газовый кран, когда уходишь из дома и на ночь.
- Если чувствуешь запах газа:
 - не включай свет, электроприборы;
 - не пользуйся спичками, зажигалками;
 - закрой газовый кран;
 - открой окна, проветри помещение;
 - позвони по телефону 04 для устранения неисправности.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО!

- Если тебе нужно заменить лампочку, сначала выключи свет.
- Не дотрагивайся до выключателей и розеток мокрыми руками.
- Если хочешь повесить новую люстру, выключи электричество во всей квартире (на электрощитке перед входной дверью). А лучше вызови электрика!
- Используй фен вне ванной комнаты.
- Уходя из дома, обязательно выключай электроприборы. Особенно утюг и обогреватель.



ВОДА!

- Не оставляй включенную воду без присмотра – даже за несколько минут можно устроить большой потоп.
- Не включай стиральную машину, если собрался уходить из дома. Оставленная без присмотра неисправная машина может затопить соседей.
- Не оставляй зимой форточки открытыми, если уезжаешь надолго. От низких температур могут замерзнуть и разорваться трубы. Это вызовет большой потоп по всему дому.



ПОМНИ!

Если...

- **пожар** – звони 01.
- заподозрил **кражу** в своей или соседней квартире – звони 02.
- тебе или близкому **стало плохо** – звони 03.
- **слышишь крики** у соседей – звони участковому полицейскому.
- **заливают сверху** – поднимись к соседям. Если прорвало трубу, звони в аварийную службу.
- **пахнет газом** – не зажигай газ, звони в службу газа 04.
- **«искрят» розетки** – звони электрику.

ПОЖАР

Большинство пожаров происходит из-за невнимательности.

Если ты куришь, СОБЛЮДАЙ основные правила безопасности 

- 1.** *Никогда не кури в постели.*
- 2.** *Туши сигареты только в огнеупорной посуде: в пепельницах или в крайнем случае в блюдцах. Не используй в качестве пепельниц бумажные кульки, пачки из-под сигарет и т.д.*
- 3.** *Не выбрасывай окурки на улицу. Горящий окурочок может залететь в открытое окно или на балкон и вызвать пожар.*



ЕСЛИ У ТЕБЯ В ДОМЕ ПОЖАР

- Постарайся немедленно покинуть помещение и вызови пожарную службу. Звони по тел. 01.
- Избегай лифтов.
- Если не удастся выбраться из квартиры, закрой плотно дверь, заложи швы мокрыми полотенцами или простынями.
- Если помещение наполняется дымом, дыши через мокрую ткань. Присядь – внизу дыма меньше.
- Зови на помощь.

УХОДЯ ИЗ ДОМА, КАЖДЫЙ РАЗ ПРОВЕРЯЙ: ВЫКЛЮЧЕНЫ ЛИ ГАЗ, ВОДА, УТЮГ, ЗАТУШЕНЫ ЛИ СИГАРЕТЫ.

СВЯЗЬ

ТЕЛЕФОН

Городской телефон можно установить в квартире или доме, где ты проживаешь на законных основаниях. К сожалению, в общежитие телефон провести не удастся. В этом случае тебе поможет мобильный.

За установку домашнего телефона тебе придется платить. Лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не относятся к категории граждан, которым телефон устанавливают бесплатно.

Как подключить телефон

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Поддай заявку в организацию, которая занимается установкой городских телефонов в твоём регионе. Адрес и телефон организации, равно как и её название, можно узнать через городскую справочную службу или при содействии социального работника.
- ✓ Прибери ту модель стационарного телефона, которая тебе больше всего нравится и полностью отвечает твоим запросам.
- ✓ Отложи определённую сумму денег, которая необходима для оплаты установки телефонного аппарата специалистами и подключения твоего номера к телефонной сети города. Размер денежных средств тебе назовут в той организации, куда ты подашь заявку.
- ✓ Когда тебя известят о том, что специалисты по установке городского телефона готовы выполнить твой заказ, обеспечь им доступ в свою квартиру и непосредственно к месту, где будет подключен аппарат.

После того как тебе установят телефон, не забывай его оплачивать каждый месяц. Иначе тебя лишат номера и все шаги по установке придется повторить!

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Мобильный – это, конечно, очень удобно, ведь телефон всегда под рукой. Но это недешевая игрушка. Помимо того что денег стоит сам аппарат, придется оплачивать и все свои разговоры. Стоимость разговоров зависит от оператора связи и тарифа. Чтобы выбрать тариф, подумай, куда ты будешь звонить чаще всего, и проконсультируйся с продавцом в салоне.

Баланс мобильного нужно пополнять вовремя (и следить за временем разговоров). Как правило, телефон отключают, когда у тебя заканчиваются деньги на счету, но бывают случаи, когда информация об использованных средствах поступает позже, и тогда у тебя может появиться долг.

Иногда, когда очень нужны деньги, может появиться мысль: «А не продать ли мой новый мобильник другу за полцены?» Хорошо подумай, прежде чем сделать это! Ведь купить его обратно за те же деньги вряд ли получится.

Сейчас все мобильные операторы позволяют бесплатно связаться с тем, кто тебе нужен, по СМС. Узнай, как это сделать, в справочной службе своего оператора.

Правила покупки мобильного телефона



1. Телефон лучше покупать в магазине.
2. Обязательно сохрани гарантийный талон, кассовый и товарный чеки (на случай обращения в сервисный центр).

ПОМНИ!

Долг за разговоры может появиться, если ты находишься в роуминге – в другом городе или другой стране. Тогда стоимость разговоров увеличивается в несколько раз! При этом счет за разговоры может прийти с опозданием, когда ты этого совсем не ждешь. Даже большой счет придется оплатить. Ведь у оператора есть твои паспортные данные.



- Будь осторожен при СМС-голосованиях, в телевикторинах, в которых обещают большой выигрыш за очень простые вопросы, при подключении разных услуг, для активации которых нужно «всего лишь» отправить СМС на короткий номер и т. д.
- Прежде чем сделать звонок или отправить СМС, выясни, какова будет стоимость этого звонка или СМС. Гарантируем, что она будет отличаться в несколько десятков раз от той, которая указана в твоём тарифе.
- Особенно нужно быть внимательным в случае, когда кто-то просит тебя положить деньги на незнакомый номер! В 99,9% случаев это мошенники! Не клади деньги, лучше постарайся узнать у знакомых, все ли у них в порядке.

• *МОБИЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ*

Правила пользования мобильным телефоном



- 1. Отключай телефон во время занятий и когда находишься в местах, где нельзя разговаривать (в кино, театре, церкви и т. д.).*
- 2. Громкость звонка должна быть умеренной.*
- 3. Если говоришь по телефону в общественном месте, не повышай голоса и старайся закончить разговор побыстрее.*
- 4. Не звони знакомым слишком поздно и слишком рано или когда знаешь, что они заняты. Приличным для звонка временем считается с 10 утра до 9 вечера.*
- 5. Не выставляй свой мобильник напоказ – так ты рискуешь лишиться его.*

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

С мобильного всегда можно сделать бесплатный звонок в службу спасения, где бы ты ни находился.

Телефон экстренной связи – звонок бесплатный!

Служба спасения – 112.

ИНТЕРНЕТ

Интернет – важнейший источник полезной информации. Чтобы найти что-либо в Интернете, пользуйся поисковыми сайтами (поисковиками).

Просто набери в поисковой строке тему, например «Археологические экспедиции». Поисковик предложит тебе множество ссылок на разные сайты. Наведи курсор на нужную ссылку и щелкни «мышкой» – сайт загрузится, и ты сможешь посмотреть то, что тебе нужно.

Если у тебя нет Интернета дома, можешь пойти в интернет-кафе. Адреса интернет-кафе можно найти в справочниках или спросить у друзей или знакомых. Бесплатно Интернетом можно пользоваться в кафе, если у них есть бесплатный WI-FI. Кстати, бесплатный Wi-Fi есть во всех «Макдоналдсах».

• *Как подключить*

Для того чтобы установить Интернет дома, нужно выбрать провайдера – компанию, которая обеспечит тебе доступ к Сети. В твоём районе может быть одна или несколько фирм, которые предоставляют такие услуги. Сравни тарифы и скорость подключения, выбери лучший вариант. Часто провайдеры вешают объявления на улице, в подъезде, на доске объявлений.

Основные поисковые сайты

www.google.ru

www.yandex.ru

www.rambler.ru

www.aport.ru

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Ты решил завести домашнее животное? Это замечательно, но помни о том, что тебе придется кормить его, убирать за ним, гулять с ним, чистить клетку или аквариум, делать ему прививки, лечить его, играть с ним и т. д. Это требует не только денег, но и свободного времени. Ты не сможешь позволить себе остаться ночевать у друга или подруги, потому что нужно возвращаться домой, чтобы погулять с собакой. К тому же нужно будет заранее решить, куда пристроить питомца, если ты соберешься надолго уехать из дома.



РЕМОНТ

Любая квартира, даже если она была в очень хорошем состоянии, после нескольких лет жизни в ней будет нуждаться в ремонте. Нанимать мастеров довольно дорого. Вот почему многие делают ремонт своими руками.



ГДЕ НАЙТИ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, КАК ДЕЛАТЬ РЕМОНТ

- Интернет-сайты (например, www.remrep.ru, www.remontlegco.ru)
- Книги (например, Горбунов В.В. «Ремонт квартиры своими руками: со знанием дела, без шума и пыли» – Феникс, 2009; Пивоварова М.С. «Ремонт квартиры от стяжки до потолка» – Феникс, 2011)
- Советы консультантов в магазинах и друзей, уже делавших ремонт.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЬ,

ЧТО НУЖДАЕТСЯ В РЕМОНТЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Ремонт может быть капитальным или косметическим. Капитальный ремонт подразумевает выравнивание стен, замену проводки и другие подобные сложные действия. Стоит такой ремонт очень дорого, и в самом начале самостоятельной жизни он никому не под силу. Косметический ремонт тоже обойдется в приличную сумму, и он тоже включает в себя немалый объем работ: переклейку обоев, замену кафеля в ванной, покраску потолков, замену сантехники, а также замену розеток и выключателей. Могут быть еще и дополнительные расходы из-за особенностей состояния квартиры (например, если невыносимо дует из щелей в рамах, то нужно

менять окна). Косметический ремонт только называется косметическим, на самом деле он способен изменить квартиру до неузнаваемости и существенно повысить уровень жизни.

ШАГ 2. ИЗМЕРИТЬ ПЛОЩАДИ, КОТОРЫЕ НУЖДАЮТСЯ В РЕМОНТЕ

При замере неожиданно выяснится, что геометрия в школе была не для того, чтобы мучить людей, а чтобы помочь им во взрослой жизни. Например, пригодятся знания, что площадь – это длина, умноженная на ширину ($S = a \times b$). А периметр – это сумма длины и ширины, умноженная на два ($P = 2(a+b)$)

ШАГ 3. СОСТАВИТЬ СМЕТУ

Когда известен размер стен, которым не помешают новые обои, или размер потолка, который нужно покрасить, можно приступать к составлению сметы. Стоит походить по магазинам и поездить по строительным рынкам, ведь один и тот же товар в разных местах может иметь разную цену. Выбирай то, что больше всего подходит, и находи лучшее соотношение цены и качества. Во всех торговых точках как раз пригодятся определенные на предыдущем шаге размеры. Дальше нужно рассчитать необходимое количество товара (например, банок с краской), это можно сделать с помощью консультантов или самостоятельно, изучив информацию на упаковке товара (например, на банке с краской может быть указано, какую площадь она покрывает). После этого станет понятна сумма, которая потребуется для покупки.



Не стоит стесняться обращаться к консультантам в магазинах. Это их работа – отвечать на возникающие вопросы покупателей! Но еще лучше иметь возможность сверять ответы консультантов с информацией, почерпнутой из книг или из Интернета. Потому что некоторые консультанты могут быть излишне заинтересованы в том, чтобы продать товар.

Кроме стоимости необходимых расходных материалов (обои, краска, клей и т. д.) и инструментов (кисти, валики и т. д.) в смету могут войти и некоторые другие пункты, они перечислены ниже.

Дополнительные статьи расходов при ремонте



1. Стоимость доставки: ни в коем случае не пытайся унести на себе три мешка цемента, даже если они очень нужны.
2. Стоимость работ узкопрофильных специалистов: то, что в ремонте связано с определенными рисками, лучше всего доверить профессионалам. Пусть розетку поменяют электрики, а сантехнику установят сантехники – так точно никого не ударит током, а соседи не будут залиты водой. Размер оплаты этих работ можно узнать, позвонив в диспетчерскую.

В процессе составления сметы может оказаться, что ремонт придется немножко перенести во времени, чтобы поднакопить средств. Используй это время с пользой! Изучи сайты в Интернете и книжки. Собери максимум информации о том, как правильно сделать ремонт своими руками.

ШАГ 4. ПОИСК ПОМОЩНИКОВ

При ремонте важно заручиться поддержкой помощников. Сделать ремонт своими руками вполне возможно, но делать его в полном одиночестве крайне затруднительно! Кто-то обязательно должен подержать стремянку, подать рулон обоев или помочь советом в нужный момент.

Множество людей во всем мире делают ремонт своими руками. И многим это занятие даже нравится. А для некоторых ремонт постепенно становится дополнительной специальностью, которая приносит очень хороший доход.

С любым делом можно со временем разобраться, если посвятить ему время и силы. Вот так, например, может выглядеть процесс поклейки обоев.

КАК ПОКЛЕИТЬ ОБОИ

ЗАКУПКА ОСНОВНЫХ РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ РЕМОНТА

1. **Обои** бывают разные: бумажные, стеклообои, текстурные, виниловые, виниловые. В любом магазине, торгующем строительными материалами, можно увидеть сотни обоев, различающихся качеством, ценой и, конечно, рисунком и цветовой гаммой. Как же выбрать? Лучше всего ориентироваться на собственный вкус и возможности кошелька, но в то же время учитывать несколько проверенных советов.
 - Яркие пестрые обои не очень подходят для спальни, ведь это место для отдыха.
 - Темные обои и обои с крупным рисунком зрительно уменьшают размер комнаты.
 - Для кухни и прихожей лучше выбрать моющиеся обои, чтобы дольше поддерживать их в хорошем состоянии.

Необходимое количество рулонов можно определить, измерив стены комнаты с помощью рулетки и соотнеся получившийся размер с длиной и шириной одного рулона. Причем лучше покупать обои на рулон или два больше, чем было определено при измерении. Так можно подстраховаться на случай возможной ошибки в расчетах и при поклейке. К тому же запасные обои могут пригодиться, если придется заменить испорченный кусок, например если обои обдерет кошка.



При покупке обоев обрати внимание на этикетку: там указан их цифровой код. Нужно, чтобы на всех купленных рулонах шифровые коды совпадали, тогда не будет разницы в оттенках.

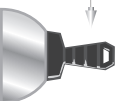


Узор на обоях может быть симметричен и асимметричен. В последнем случае рисунок придется совмещать, ориентируясь на шаг узора, который называется «раппорт». Если ты выберешь такие обои, то их нельзя сразу разрезать по одному образцу. Нужно раскатать несколько рулонов, совместить рисунок и отрезать куски на нужную длину. Размер шага в асимметричных обоях должен быть также указан на упаковке, это поможет, когда будешь их разрезать.

2. Инструменты:



рулетка – для измерения высоты стен и длины обоев;



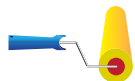
отвес – для проверки вертикальности наклеиваемых обоев;



скребок/шпатель – для снятия старых обоев и выравнивания стен перед поклейкой;



широкая кисть – для нанесения клея на обои;



щетка с мягкой щетиной – для разглаживания обоев;



валик – для прокатки кромок наклеенных обоев;



канцелярский нож (со сменным лезвием) – для нарезания обоев на полотнища;

ведро – для разведения клея;

тряпки.



3. Расходные материалы:

- а) жидкость для снятия старых обоев;
- б) клей для обоев. Сейчас в продаже имеется довольно большой ассортимент клеев, нужно только подобрать тот, который подходит к выбранному типу обоев. Например, виниловые обои не будут держаться на клее для бумажных обоев, а на бумажных обоях от клея для виниловых могут проступить пятна;
- в) шпаклевка для заделывания трещин и дыр в стене;
- г) грунтовка для подготовки стены к поклейке обоев.

Подготовка комнаты перед поклейкой обоев

Необходимо вынести все вещи из комнаты, и только самую тяжелую мебель достаточно выдвинуть на середину комнаты. Если поленишься и оставить шкаф у стены, то за ним невозможно будет поклеить обои. Так ты надолго лишишь себя возможности передвигать мебель после ремонта, ведь при перемещении, например, шкафа, за ним обнаружатся старые куски обоев!

Поклейка обоев

1. Перед поклейкой новых обоев необходимо удалить старые. Если этого не сделать, то старые обои размокнут и начнут отваливаться от стены вместе с новыми, так что вся кропотливая работа по приведению квартиры в порядок пойдет насмарку. Так что нужно намочить старые обои и нанести на них специальный растворитель для удаления обоев. Потом остается соскрести старые обои скребком или шпателем.
2. Если в стене есть трещины и дыры, нужно заделать их шпаклевкой и выровнять поверхность шпателем. Далее будет полезно прогрунтовать стену, используя грунтовку. Благодаря ей обои лучше «сцепятся» со стеной. Если грунтовки нет, придется вместо нее предварительно промазать стены раствором обойного клея, только разведенного до более жидкой консистенции, чем нужно для поклейки обоев.
3. Если стена готова, можно приступать к нарезанию обоев. Перед этим пол лучше всего застелить полиэтиленовой пленкой или картоном, чтобы не испачкать обои. Еще раз стоит проверить, как расположен рисунок. Направление узора производители задают на рулоне стрелкой, которая

всегда указывает на потолок. Разворачивается рулон, отмеряется кусок нужной длины, к нему прибавляется по 10 сантиметров с каждой стороны на выравнивание. Как и учили в школе, линию лучше проводить через две отмеченные точки. Затем, не убирая линейку от намеченной линии, по ней нужно провести канцелярским ножом (чтобы не повредить пол, вниз нужно заранее подложить картонку).

4. Далее нужно развести клей, внимательно изучив инструкцию по его приготовлению на упаковке. Затем широкой кистью клей наносится на полотнище обоев от центра к краям. Важно следить, чтобы клей был нанесен равномерно, без комков или потеков. Особое внимание следует уделять краям. После этого можно оставить смазанные полотнища на 2–3 минуты для пропитки. Чем толще обои, тем больше времени нужно для их пропитки, но тонкие обои наклеивают сразу.
5. Обои клеятся вертикально. При помощи отвеса на стену наносится вертикальная линия. Ее следует нанести недалеко от угла комнаты, на расстоянии примерно на 25 мм меньше ширины полотнища. Клеить обои лучше вдвоем. Один, стоя на возвышении (столе или стремянке), берет полотнище и прикладывает верхний край обоев к стене. Другой, стоя на полу, поддерживает нижний конец полотнища, стараясь совместить кромку обоев с вертикальной линией. При этом часть полотна завернется и ляжет на соседнюю стенку, закрывая угол.
6. Необходимо прижать полотнище к стене, щеткой разгладить обои, чтобы избавиться от пузырей. Прокатать валиком края. Если выступает клей, его лучше убрать чистой тряпкой, чтобы обои не испачкались. Если в процессе поклейки на обоях появились воздушные пузыри, которые не удается разгладить, то их можно проколоть иголкой, позволяя воздуху выйти. А затем при помощи шприца завести клей под обои и снова разгладить.

ПОМНИ!

Обои клеятся в непроветриваемом помещении. И пока обои не высохнут, окна должны оставаться закрытыми.



7. Если есть возможность снять плинтус, то лучше это сделать и доклеить обои до самого пола, а потом снова прибиваем плинтус. Корпус выключателя можно заклеить куском обоев так, чтобы он сливался со стеной. Затем с помощью канцелярского ножа нужно вырезать в обоях «зубчатое» отверстие, по размерам немного меньше выключателя. Зубчатые края следует «запрятать» за выключатель.



8. При оклеивании дверного проема сначала нужно примерить сухие полотна и только затем приклеивать их. Лишние края следует обрезать после высыхания обоев канцелярским ножом.

Ни один ремонт не бывает вечным. Пройдет время, и нужно будет снова красить потолки и переклеивать обои. И это здорово! Значит, через какое-то время можно будет поэкспериментировать с совершенно другими цветами и придать совершенно иной облик своему жилищу. Но главное: можно будет взяться за этот ремонт с учетом уже имеющегося опыта.



БЕЗОПАСНОСТЬ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

КАК УБЕРЕЧЬ СВОЙ ДОМ
ОТ ПРЕСТУПНИКОВ..... 90

- ✓ Важные правила!
- ✓ Если звонят в дверь

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРЕСТУПНИКОВ
НА УЛИЦЕ..... 95

ОБЩЕНИЕ С ПОЛИЦИЕЙ..... 98

- ✓ Тебя просят предъявить документы
- ✓ Тебя задержали

ТЕБЕ УГРОЖАЮТ НЕДОБРОСОВЕСТНЫЕ
СОТРУДНИКИ ПОЛИЦИИ..... 106

- ✓ Что делать?

КАК УБЕРЕЧЬ СВОЙ ДОМ ОТ ПРЕСТУПНИКОВ

Город – большой организм, в котором кроется много опасностей. Чтобы избежать большинства из них, нужно быть внимательным и соблюдать простые правила.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА!

- Уходя из дома, закрывай дверь на все замки.
- Так же поступай перед тем, как лечь спать.
- Перед уходом из дома закрывай все окна, особенно если живешь на первом или последнем этаже. На первом и последнем этажах лучше установить решетки.
- Не заходи в лифт с подозрительными людьми.
- Следи, чтобы на лестничной площадке было всегда светло. Не жди, пока кто-то сменит лампочку, сделай это самостоятельно.
- Если пытаются выломать дверь, звони по тел. 02 или службу спасения 01, 112 – бесплатно с любого мобильного.
- Если не работает телефон,

открой окно и кричи: «Пожар! Помогите! Вызовите службу спасения!» Назови свой адрес.



ЕСЛИ ЗВОНЯТ В ДВЕРЬ

Подойди к двери и, не открывая, спроси: «Кто там?» и «Что нужно?» Если это незнакомый человек, не открывай дверь! Это может быть мошенник! Он может сказать:



- что он сосед и ему нужна помощь. Узнай, как его зовут, позвони по телефону знакомым соседям и спроси, знают ли они его. Если не дозвонился, скажи, что не откроешь дверь;
- что он работник ЖЭКа, полиции, мастер по ремонту бытовой техники, другой специалист. Узнай его имя и в какой организации он работает. В справочной службе узнай телефон организации, позвони туда и спроси, присылали ли к тебе кого-то;
- что он сосед снизу и ты заливаешь его квартиру. Проверь, есть ли вода на полу кухни, ванной, туалета. Если есть, закрой все краны, позвони в ЖЭК (ДЕЗ);
- что он принес телеграмму. Попроси прочитать ее вслух, не открывая двери. Скажи, что придешь за телеграммой на почту и там распишешься в получении;
- что ему нужно позвонить. Объясни, где ближайший телефон;
- что он принес подарок, цветы, посылку. Попроси оставить снаружи, около двери;
- что он дешево продает полезные вещи. Скажи, что тебе ничего не нужно;
- что-то другое. Фантазия мошенников безгранична. Их главная цель – чтобы ты открыл дверь.

- Если ты обнаружил в своей квартире следы взлома, не заходи внутрь. Это опасно – там все еще может быть преступник. Позови соседей, сообщи о случившемся в полицию. Поступай так же, если взломана дверь соседей.

ПОМНИ!

Ты не обязан открывать дверь, если не хочешь. Не стесняйся говорить «нет». Звонок в дверь незнакомого человека может угрожать твоей безопасности и жизни! Если тебя из-за двери просят помочь, звони в службу спасения: 01, 02 или 112 (с любого мобильного телефона). Объясни ситуацию, попроси совета. Если случилась авария, звони в аварийно-ремонтную службу.

ЕСЛИ ТЫ ЗАШЕЛ В КВАРТИРУ И ВИДИШЬ, ЧТО ТАМ ПОБЫВАЛ ВОР, НИЧЕГО НЕ ТРОГАЙ И ЗВОНИ В ПОЛИЦИЮ.



ДВЕРЬ

Изначально дверь – деревянная, дальше все зависит от тебя. Если ты хочешь большей безопасности, поставь железную дверь. Попросить помощи в установке железной двери ты можешь у социального педагога интерната или училища (если учишься) или обратившись в районный ЦСО. Ты можешь и сам заказать установку железной двери – смотри рекламные объявления в бесплатных газетах.



ПОМНИ!

Если ты потеряешь ключи от железной двери, попасть домой ты сможешь только при помощи службы спасения, которая за плату вскрыет замок.





Правила обращения с ключами

1. Уходя, закрывай дверь и не забывай взять ключи.
2. Не оставляй ключи под ковриком или в почтовом ящике. Так квартиру ограбят почти наверняка.
3. Обязательно закажи два набора ключей от дверей! Один должен быть при тебе. Не оставляй, не теряй, храни в таком месте, откуда их трудно украсть. Другой, запасной набор отдай соцпедагогу или мастеру группы в училище.
4. Если ты потерял ключи или у тебя есть подозрение, что их украли, срочно меняй замок в двери! Посоветуйся на этот счет с мастером из ЖЭКа.



АВАРИЙНЫЕ СЛУЖБЫ

Если произошла авария – во всем доме отключилось электричество, прорвало трубу, не идет горячая или холодная вода, не работает телефон, – срочно обращайся в аварийную службу.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРЕСТУПНИКОВ НА УЛИЦЕ



КАК не стать жертвой преступника на улице

Не держи деньги в карманах – оттуда их слишком легко достать.

Внимательно следи за своими сумками в многолюдных местах (в магазине, на рынке, в переполненном транспорте). Сумку прижимай к себе, придерживая ее рукой снизу.

Не ходи по малолюдным и плохо освещенным местам, пустынным скверам и дворам в темное время суток.

Если тебя преследуют, беги туда, где больше людей. Если преследователь догоняет – громко кричи, зови на помощь.

Не садись в прицепной вагон трамвая в позднее время. Старайся находиться ближе к водителю. Кричи: «Меня хотят украсть! Я не знаю этих людей! Позовите полицию!», если тебя насильно сажают в машину.

Если у тебя силой отбирают сумку, деньги, а помощи ждать неоткуда, не оказывай сопротивления. Жизнь и здоровье дороже.

Не думай, что, если нападающий выглядит слабым, его легко победить. В данном случае он хозяин положения.

Если на тебя напали, применяют силу, угрожают – беги. Если убежать нельзя – кричи, щипайся, царапайся, кусайся, рви волосы, используй ключи или зонтик. Старайся привлечь внимание людей.

Если ты все-таки подвергся насилию, постарайся запомнить внешность нападавшего. Не стесняйся и не бойся, постарайся сразу же сообщить в полицию о случившемся. Как можно подробнее и точнее расскажи обо всем, что с тобой произошло. Чем больше ты вспомнишь деталей, тем успешнее будет поиск. Не обращаясь в полицию, ты подвергаешь себя и других риску попасть в такую же ситуацию.

ПОМНИ!

Не вини себя, если тебя избили, ограбили, изнасиловали, – это преступление, за которое обидчик должен нести ответственность! Обязательно обратись за помощью!

ЗАЯВЛЕНИЕ В ПОЛИЦИЮ, ЕСЛИ НА ТЕБЯ НАПАЛИ

Начальнику Управления МВД России по г. ЧЕЛЯБИНСКУ
БЛОХИНУ ДМИТРИЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ

(название органа, должность, ФИО)

От гражданина ПЛЮШКИНА АРКАДИЯ СЕМЕНОВИЧА

(ФИО, место жительства, телефон)

Паспорт № 4608 412371

Выдан 21 апреля 2008 г.

ОВД г. Миасса

(когда, кем)

Заявление

Довожу до вашего сведения, что 10 МАЯ 2010 года в 18:45 около дома № 5 по Аптечной улице г. ЧЕЛЯБИНСКА на меня совершено покушение с целью ОГРАБЛЕНИЯ _____

(ограбления, изнасилования, другое).

Во время ограбления у меня изъяли:

1. КОШЕЛЕК, 2. МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН, 3. ЧАСЫ.

Заявление написано собственноручно и верно. Об ответственности за дачу ложных показаний (статья 306 УК РФ) предупрежден.

Дата, подпись

ПОМНИ!

Обращаясь в ОВД по поводу кражи или насильственных действий, помни, что нужно написать заявление и зарегистрировать его, иначе оно не будет рассмотрено! Тебе должны дать квитанцию с номером – это значит, что заявление зарегистрировано.

Организации, охраняющие правопорядок в регионе:

- участковый пункт охраны правопорядка,
- отделение внутренних дел (ОВД),
- прокуратура.



ОБЩЕНИЕ С ПОЛИЦИЕЙ

ТЕБЯ ПРОСЯТ ПРЕДЪЯВИТЬ ДОКУМЕНТЫ

Отсутствие документов, удостоверяющих личность, не является правонарушением. Тем не менее в крупных городах паспорт лучше всегда носить с собой.



Если к тебе на улице подошел сотрудник полиции и попросил предъявить документы, веди себя спокойно, уверенно и ни в коем случае не груби.

Полицейский имеет право проверить твои документы, если у него есть достаточные основания подозревать тебя в совершении преступления или считать, что ты находишься в розыске. Об этом говорится в пункте 2 статьи 13 Федерального закона «О полиции». Также проверка документов полицией возможна, если ты даешь повод к возбуждению дела об административном правонарушении, то есть нарушаешь что-то в данный момент. Часто сотрудники полиции объясняют необходимость проверки документов специальными рейдами или антитеррористическими действиями. В этом случае лучше не спорить и предъявить нужные документы.

98 Но помни: это твое право, а не обязанность.

Что делать

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Попроси сотрудника полиции показать тебе его документы: удостоверение, жетон. Внимательно прочитай все данные, можешь даже записать их. По сути, проверка документов должна быть двусторонней – ты имеешь право отказаться отвечать на вопросы сотрудника полиции, пока он не сообщит тебе свою фамилию, название отдела внутренних дел, в котором он работает, и не покажет свои документы.
- ✓ Спроси, почему он считает необходимым проверить твои документы. Помни, что необоснованная проверка документов полицией – нарушение закона.
- ✓ В случае если у тебя паспорт с собой, покажи его, не выпуская из рук, – такой порядок проверки оговорен в законе.
- ✓ Если паспорта с собой не оказалось, покажи имеющиеся документы: права, студенческий билет, пропуск на работу. Скажи, что можешь продиктовать свой адрес и телефон. Если тебя хотят задержать, еще раз уточни, на основании какой статьи и по какому поводу была осуществлена проверка документов.

Если сотрудники полиции совершили серьезное правонарушение: незаконно задержали или обыскали тебя, били или подбросили наркотики, отобрали паспорт, требовали денег, – в прокуратуру нужно подавать не жалобу, а заявление о возбуждении уголовного дела по факту превышения полномочий сотрудниками полиции. Такими делами занимается прокурор района или города или его заместитель. Обидевшему тебя сотруднику полиции придется несладко – вплоть до увольнения из органов или уголовного срока.

ТЕБЯ ЗАДЕРЖАЛИ

Сотрудник полиции может задержать тебя, если: ты убегаешь от него, агрессивно себя ведешь, у тебя нет документов или регистрации, ты подозреваешься в совершении преступления. Существуют две формы задержания: административное и уголовно-процессуальное.

ПОМНИ!

Независимо от того, есть ли у сотрудников полиции основания для административного задержания, веди себя спокойно и сдержанно. Не паникуй, не хами и не сопротивляйся. Иначе тебя могут привлечь к уголовной ответственности, даже если изначально задержание произошло по ошибке.



Правила административного задержания



Административное задержание производится сотрудниками полиции, если ты совершаешь какое-либо административное правонарушение: мелкое хулиганство, незаконную торговлю (например, торговлю без лицензии, запрещенными товарами или в неустановленном месте), неповиновение сотруднику полиции или другому должностному лицу, нарушение общественного порядка. Тебя могут задержать, чтобы:

- пресечь правонарушение, когда уже исчерпаны другие меры воздействия;
- составить протокол об административном правонарушении, но сделать это на месте невозможно (например, из-за дождя или темноты);
- дождаться твоего отрезвления, если ты находишься в состоянии алкогольного или наркотического опьянения (для твоей же безопасности).



- Срок административного задержания не должен быть больше трех часов – об этом говорит статья 27.5 КоАП РФ. Только в исключительных случаях, когда тебя обвиняют в серьезном правонарушении, за которое предусмотрен арест, задержание может продлиться до 48 часов. Время исчисляется с того момента, когда тебя привели в отделение.
- По истечении 48 часов тебя должны отпустить либо срок должен быть продлен решением суда.

Правила уголовно-процессуального задержания



Уголовно-процессуальное задержание производится работниками органов дознания (в том числе полицией) и следователями, если тебя подозревают в совершении преступления. Тебя могут задержать, если:

- тебя застигли в момент совершения преступления или сразу же после него;
- на тебя указали очевидцы как на лицо, совершившее преступление;
- на твоём лице или одежде обнаружены следы совершения преступления или при тебе находятся орудия преступления.

В других случаях задержание будет незаконным, если только ты не пытаешься бежать, твоя личность не установлена или у тебя нет постоянного места жительства. Также тебя могут задержать по постановлению следователя.



- Если тебя доставили в отделение полиции для установления личности – это не административное задержание, так как отсутствие документов не является правонарушением. Все равно требуй составления протокола.
- Твоя подпись в протоколе значит только то, что ты с ним ознакомлен, и не означает согласия с указанными там фактами.
- Запомни главное: дача показаний, подписание протокола, а равно отказ от этих действий – твоё право, а не обязанность.

ПОМНИ!

Статья 51 Конституции РФ гласит:
Никто не обязан свидетельствовать против себя самого, своего супруга и близких родственников, круг которых определяется Федеральным законом.



Тебя задержали. Чего не делать



Ни в коем случае не пытайся убежать, вырваться, а тем более ударить сотрудника полиции (это уже будет считаться преступлением – оказанием сопротивления работнику полиции).

Не груби (это тоже преступление).

Никогда не пытайся выдумывать какие-либо события и факты или говорить то, в чем ты не уверен.

Не подписывай документ, не прочитав его.

Не подписывай пустой бланк протокола.

Не бери на себя то, чего ты не делал.



Тебя задержали



Засеки время с момента, когда тебя задержали. Ты должен знать, сколько времени находишься в полиции.

Позвони знакомым, родственникам, воспитателю (если тебе меньше 18 лет), социальному педагогу ЦСО или близким друзьям. Если тебе меньше 18 лет, сотрудники полиции обязаны связаться с твоими родственниками. Если ты старше 18 лет, они должны это сделать по твоей просьбе. Это указано в законе (статья 27.3 КоАП РФ). Сообщи, что тебя задержали, где ты находишься и по какому поводу.

Веди себя спокойно.

Проси сотрудников полиции сообщить свои фамилии и должности, запомни их.

Вьясни свой статус. Тебя могут задержать либо за совершение административного правонарушения, либо по подозрению в совершении преступления.

Требуй составления протокола о задержании. В нем должны быть указаны причина, дата, точное время и место задержания. Протокол должен быть составлен в течение первых 3 часов задержания. По закону тебя должны ознакомить с протоколом и выдать копию по твоему требованию.

Внимательно читай все протоколы.

Что делать



Подписывая протокол, заполни все пропуски прочерками, чтобы в него не могли внести изменения после твоей подписи.

Если ты категорически не согласен с тем, что записано в документе, можешь написать «с протоколом не согласен» и даже вписать сведения о нарушениях, которые были допущены.

Если тебя задержали по обвинению в совершении преступления, требуй присутствия адвоката.

Если адвоката тебе не предоставляют, не волнуйся, любые твои показания, данные в отсутствие адвоката, не могут служить доказательствами в суде.

Если адвоката тебе предоставили, проверь его документы, запомни данные и старайся по возможности четко выполнять его указания.

Если тебе нет 18 лет и против тебя возбуждают уголовное дело, то тебя могут допрашивать только в присутствии родителей или социального педагога.

Если тебя допрашивают по определенному факту, то следователь не должен отходить от конкретной проблемы.

Источник: сайт www.molnet.ru

ТЕБЕ УГРОЖАЮТ НЕДОБРОСОВЕСТНЫЕ СОТРУДНИКИ ПОЛИЦИИ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

К сожалению, в органах полиции встречаются недобросовестные сотрудники, нарушающие права граждан.

Даже если ты действительно совершил преступление, сотрудники полиции обязаны действовать строго в рамках закона. Им запрещено угрожать, шантажировать, тем более применять физическую силу для получения признания. Ты защищен 51-й статьей Конституции и имеешь право не давать против себя или близких родственников показания. Тем более если ты чист перед законом.

В любом случае для защиты граждан от таких представителей полиции существует специальная структура – Управление собственной безопасности (УСБ).

Ты можешь пожаловаться на неправомерные действия сотрудников по телефону. В этом случае попроси зафиксиро-



ЗАЯВЛЕНИЕ /ЖАЛОБА НА ПРОТИВОПРАВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОЛИЦИИ

Начальнику Управления МВД России по г. ЧЕЛЯБИНСКУ
БЛОХИНУ ДМИТРИЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ
(Фамилия, инициалы)

копия: Прокурору Челябинской области
ПЕТРОВУ ПЕТРУ ПЕТРОВИЧУ
(Фамилия, инициалы)

от гражданина
ПЛЮШКИНА АРКАДИЯ СЕМЕНОВИЧА (ФИО)
Адрес: г. ЧЕЛЯБИНСК, ул. ФРУНЗЕ, д. 154, кв. 2

ЖАЛОБА

Я, ПЛЮШКИН АРКАДИЙ СЕМЕНОВИЧ, 10 МАЯ 2010 г.
(ФИО заявителя) (время и место)

в _____

был остановлен сотрудником СЕРЖАНТОМ КОЗЛОВЫМ

_____ (ведомство, звание, должность и по возможности ФИО сотрудника)

для ПРОВЕРКИ ДОКУМЕНТОВ _____
(указать причину)

Сотрудник СЕРЖАНТ КОЗЛОВ _____

_____ (указать ведомство, звание, должность, ФИО)

потребовал ДЕНЬГИ И МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН _____

В результате Я ЛИШИЛСЯ 790 РУБЛЕЙ И МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА
NOKIA 3310 _____
(указать, какой ущерб вы понесли)

Таким образом, действия сотрудников полиции нарушили законода-
тельство РФ и мои права, в частности неприкосновенность частной
жизни и право на свободу передвижения, предусмотренные Конститу-
цией РФ.

В связи с изложенным ПРОШУ в установленные законом сроки:

- 1) Разъяснить основания действий данного сотрудника полиции, в случае если его действия были обоснованны.
- 2) Провести проверку по изложенным в жалобе фактам.

Заявитель:
(указать ваши ФИО и паспортные данные)
Дата, подпись:

ровать твой звонок. Но, чтобы быть уверенным на 100%, что твою жалобу не проигнорируют, лучше отправить заказное письмо с уведомлением о вручении, а копию заявления направить в прокуратуру.

Подавать жалобу на противоправные действия полиции нужно обязательно. И чем скорее, тем лучше – так проще проследить нарушение.

Но для того чтобы избежать возможных неприятностей с недобросовестным полицейским, сделай следующее. Распечатай листок с телефоном доверия и крупным заголовком «Департамент собственной безопасности МВД РФ» и всегда носи его с собой в паспорте. В этом случае уже при проверке документов недобросовестный сотрудник полиции поймет, что с тобой лучше не связываться. Сам телефон доверия лучше забить в мобильный, чтобы воспользоваться, если тебя попытаются незаконно задержать или еще как-то нарушить твои права.





Тебе угрожают или применяют насилие в отделении полиции



Не паникуй.

Запомни людей, которые тебя избивают (рост, цвет волос, во что одеты, особые приметы – шрамы, родинки и пр.).

Позаботься о свидетелях, которые видели, что тебя били, и могут это подтвердить.

Проси позвать врача. Если твою просьбу игнорируют, попытайся симулировать приступ удушья, сердечный приступ или потерю сознания.

Если врач пришел, попроси его помочь тебе. Запомни, в какой больнице он работает. Позже он подтвердит твоё избиение и занесет в справку или медицинскую карточку с твоих слов, что тебя били.

Возьми у врача справку о том, что у тебя остались следы побоев. Иначе тебе придется пройти освидетельствование сразу после освобождения, чтобы доказать, что тебя избили именно в полиции.

Запомни обстановку кабинетов, где происходил допрос.

Попытайся оставить свои следы (написать что-либо под столом, испачкать кровью, если тебя избивают).

Сразу же после освобождения или при свидании расскажи о том, что с тобой происходило, родственникам и знакомым. Они смогут подтвердить в дальнейшем, что до задержания у тебя не было телесных повреждений.



ЗДОРОВЬЕ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

ПРОФИЛАКТИКА: КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ..... 113

- ✓ Иммунитет
- ✓ Витамины. Для чего?
- ✓ Красивая осанка
- ✓ Здоровые зубы
- ✓ Здоровая кожа

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ..... 121

- ✓ Медицинские организации
- ✓ Обязательное медицинское страхование (ОМС)
- ✓ Основные медицинские документы
- ✓ Ты идешь в поликлинику
- ✓ Диспансеризация
- ✓ Какие бывают врачи
- ✓ Лекарства: за и против
- ✓ Домашняя аптечка
- ✓ Простуда. Как бороться
- ✓ Ожог
- ✓ Обморожение

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ..... 136

- ✓ Признаки половой инфекции
- ✓ Как уберечь себя и партнера
- ✓ ВИЧ
- ✓ Гепатит
- ✓ Наркотики
- ✓ Последствия курения

ЗАРЯДКА — ЛУЧШИЙ ЗАЛОГ БОДРОСТИ!..... 148

Здоровье – самое дорогое, что у нас есть, и дается оно, как правило, совершенно бесплатно. Именно поэтому люди так безответственно к нему относятся. Только заболев и потратив немалые деньги на лечение, люди понимают его истинную ценность.



ПРОФИЛАКТИКА: КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ

А быть в хорошей форме не так уж сложно. Это как с порядком в квартире или комнате – если каждый день убирать вещи в шкаф, хотя бы раз в неделю пылесосить или мыть полы, то времени на уборку уходит совсем немного. Но если запустить этот процесс, то уборка может превратиться в глобальное, долгосрочное и утомительное мероприятие.



ИММУНИТЕТ

У каждого из нас есть врожденный иммунитет – система, обеспечивающая защиту организма от вредных воздействий внешней среды. У кого-то он более сильный, у кого-то слабее. Тем, у кого слабый иммунитет, нужно его укреплять.

Один из способов повышения иммунитета – закаливание, то есть увеличение способности организма переносить неблагоприятные внешние условия – холод, жару и т. д. Принимай холодный или контрастный душ (поочередно горячая, потом холодная вода) ежедневно. Кроме закаливания, хорошо укрепляют сосуды занятия спортом и баня.

У организма есть собственный способ бороться с вирусами – особые бактерии, которые находятся в кишечнике. Чтобы они были в достаточном количестве, нужно употреблять больше кисломолочных продуктов.

ВИТАМИНЫ. ДЛЯ ЧЕГО?

Если ты не страдаешь каким-то серьезным заболеванием, но при этом быстро утомляешься, часто ощущаешь желание побольше поспать, подольше полежать под теплым одеялом и поменьше двигаться, это может означать, что в твоём организме недостаток витаминов.

Витамины – это вещества, которые нам жизненно необходимы, потому что организм сам их производить не может.



Для чего нужны витамины



А

Нужен для здоровья кожи и хорошего зрения.

С

Повышает работоспособность, устойчивость организма к инфекциям. Поддерживает здоровье кожи, зубов и костей.

В₁

Помогает быть внимательным и бодрым. Важен для нервной системы и обмена веществ. Хорошо влияет на способность к обучению.

В₆

Важен для обмена веществ и нервной системы. Обеспечивает рост волос и хорошее зрение.

В₁₂

Необходим для обновления крови, а также для всех процессов роста. Нужен для накопления энергии в мускулах.

D

Незаменим для укрепления костей и зубов.

E

Поддерживает красоту кожи.

КРАСИВАЯ ОСАНКА

ОСАНКА – это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Кроме того, осанкой называют и саму эту правильную позу. Важнейшее условие правильной осанки – нормальное развитие позвоночника.

Если положение тела правильное, негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит. Однако если человек неправильно сидит за столом,



отклоняется в ту или другую сторону или если он постоянно носит тяжелую сумку в одной руке, это может привести к искривлению позвоночника, которое называется «сколиоз».

Нарушение телосложения не только очень некрасиво, но и вредно для здоровья: страдают внутренние органы, скелет и мышцы, снижается работоспособность. Такие люди чаще болеют.

Если человек постоянно сутулится, втягивает голову в плечи, если он сидит за партой сгорбившись, то такая неправильная поза станет для него привычной.



Что делать, чтобы была красивая осанка ?



Следи за тем, как ты сидишь за столом во время еды или занятий:

- не закидывай ногу на ногу – это «перекручивает» тело и ухудшает кровообращение,
- не сутулься,
- не опирайся подбородком на руки – это также искривляет положение тела,
- регулярно делай зарядку и займись спортом.

ПОМНИ!

Правильной считается такая осанка, когда человек сидит прямо, его плечи находятся на одном уровне, грудную клетку и голову он держит прямо, лишь немножко наклоняясь вперед. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни опираются на пол, руки свободно лежат на столе.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Если не следить за зубами, они начнут болеть и портиться. Лечить зубы очень дорого, поэтому лучше заниматься профилактикой. Ежедневный уход – самое лучшее и дешевое средство против кариеса, зубного камня и других болезней полости рта.



Забота о зубах – забота о здоровье!

- Очень важно чистить зубы два раза в день после еды не менее чем по 3 минуты. Зубная щетка должна быть средней жесткости. После использования щетки нужно тщательно вымыть.
- Покупай в аптеке новую щетку не реже одного раза в 3 месяца.
- Спроси у стоматолога, какой пастой лучше пользоваться именно тебе.
- Не чисти зубы только в одном направлении. Нужно водить щеткой вверх-вниз, вправо-влево с наружной и внутренней стороны. Во время чистки зубов массируй десны и нёбо.
- Для большей свежести рта и профилактики кариеса используй специальные эликсиры для полоскания рта, которые продаются в аптеке.
- И не забывай посещать врача раз в полгода или хотя бы раз в год. Осмотр и лечение зубов давно уже стали безболезненными и комфортными, так что бояться нечего.

ЗДОРОВАЯ КОЖА

Когда ты растешь, растут не только твои кости и мышцы, вместе с ними увеличиваются сальные и потовые железы.

Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. В период полового созревания активность сальных желез может быть чрезмерной (особенно на лице, груди, спине). Выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри).

В подростковом возрасте прыщи или угри – это нормально: почти все мальчики и девочки страдают от них. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны. Если же угрей много, стоит обратиться к врачу.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ПРЫЩЕЙ И УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ ▼



Несколько советов

- Правильно ухаживай за кожей.
- Используй декоративную косметику как можно меньше – она вредит коже.
- Не ковыряй и не выдавливай прыщи и угри. Так ты можешь занести инфекцию, от которой остаются грубые рубцы.
- Правильно питайся. Ешь поменьше сладкого, жирного и острого, побольше свежих овощей и фруктов.
- Откажись от сигарет и алкоголя. Они старят кожу.
- Прыщи могут быть результатом нарушения обмена веществ – обратись к врачу-эндокринологу.

На косметических средствах обычно указывают, для какой кожи они предназначены. Бывают три типа кожи: сухая, жирная и комбинированная.

СУХАЯ КОЖА обычно после умывания кажется стянутой.

НА ЖИРНОЙ часто вскакивают прыщи и образуется жирная пленка.



Правила ухода за кожей



1. *Основа ухода проста, но требует постоянства.
Нужно всего лишь соблюдать три правила – утром и вечером:*
 - *очищение;*
 - *тонизирование;*
 - *увлажнение, питание.*
2. *Очищать кожу нужно мылом или косметическим молочком.
Раз в неделю можно использовать скраб или очищающую маску.*
3. *Для тонизирования нужен тоник или лосьон.*
4. *Увлажняет и питает кожу крем для лица или эмульсия.*
5. *Удивительно, но если соблюдать эти три правила ежедневно, эффект будет значительно лучше, чем если просто мазать время от времени лицо дорогим кремом.*
6. *Конечно, эта информация нужнее девушкам, хотя полезна для всех независимо от пола. Сейчас многие мужчины считают, что важнее иметь чистую кожу без прыщей, чем бояться «стать девчонкой», помазав лицо кремом.*

КОМБИНИРОВАННАЯ кожа лица – жирная кожа на носу, лбу и подбородке и сухая на щеках.

Еще иногда косметологи и производители косметики выделяют **ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ** тип кожи – это кожа, которая часто реагирует покраснениями и шелушениями.

Точно определить тип кожи тебе поможет косметолог, но можно и самому провести несложный тест. Приложи расправленную бумажную салфетку к лицу. Если на бумаге остался след – кожа жирная. Если нет – сухая. Остались пятна кое-где – у тебя комбинированный тип кожи.



• **Уход за собой – это не роскошь.**

Ежедневно принимай душ утром и вечером, пусть это войдет в привычку. Если ты знаешь, что запах твоего чистого тела сохранится ненадолго, после ванны пользуйся дезодорантами, которые устраняют запах пота. Дезодорант наносится только на чистое, вымытое тело.

Ежедневное мытье и душ освежают тело намного лучше, чем ванна.

Если во время мытья ты разотрешь щеткой или жесткой махровой варежкой тело, ополоснешься сначала теплой, потом холодной водой, кровообращение тут же усилится и твоя кожа засияет здоровьем!

Для мытья можно использовать щетку, жесткую варежку, мочалку, гель для тела.

Полезно принимать ванну с ароматическими маслами, солями и специальной пеной.

Когда моешь ноги, поддержи в течение 3–5 минут ступни в теплой воде. Ороговевшую кожу потри пемзой. После мытья насухо вытри ноги, затем смажь кремом.

Принимай контрастный душ, будь здоров и бодр!

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ



Что-то заболело



▼ **ТЫ МОЖЕШЬ** ▼

никому ничего не говорить, не обращать внимания на боль

предупредить мастера в колледже или начальника на работе, что ты заболел

не обращаться к врачу

вызвать врача на дом или пойти в поликлинику (можно взять с собой друга для моральной поддержки)

терпеть до тех пор, пока кто-нибудь не вызовет тебе «скорую», ведь сам(а) ты этого уже не сможешь сделать

записаться на прием к участковому терапевту

рассказать терапевту о том, что у тебя болит, как давно

сделать то, что скажет врач

попасть в больницу, где врачи скажут: «Слишком поздно. Раньше нужно было думать!»

...и тогда скоро ты забудешь о том, что у тебя что-то болело

ПОМНИ!

Если ты заболел, обязательно обращайся к врачу! Он не только поможет тебе быстро выздороветь, но и выпишет больничный лист.



Когда ты принесешь больничный лист на работу, тебе оплатят дни, которые ты пропустил по болезни, и не будут засчитывать их как прогул.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

У меня сильно заболел живот. Он и раньше побаливал, но я не обращал внимания. Не к врачу же бежать, если что-то чуть-чуть заболело!

Потом, месяца через три, живот заболел так, что я сам даже встать не мог. Мне вызвали «скорую» и отвезли в больницу. Там сделали обследование. Сказали, что язва (дырка, значит) в желудке. Она-то и болела. Пролежал в больнице две недели. Меня полечили, отпустили домой, велели соблюдать диету (не есть ничего соленого, жареного, острого) и пить лекарства. Короче, режим дня нужно соблюдать. Ну я же студент, никакого режима дня и диеты у меня не получилось. В общем, через год меня опять на «скорой» увезли. На этот раз все было намного хуже: я без сознания под капельницей неделю провалялся, вообще ничего не ел. Когда первый раз встал, чуть не упал! Три язвы у меня нашли. После больницы решил, что диету соблюдать все-таки надо, а то так и до летального исхода недалеко!

Игорь, 21 год

МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

ПОЛИКЛИНИКА – сюда обращаются, когда что-то болит или беспокоит в состоянии здоровья.



ТРАВМПУНКТ – сюда нужно обращаться с ушибами, подозрениями на перелом и другими травмами.



БОЛЬНИЦА – сюда направляет врач или привозит скорая помощь.



1 января 2011 года вступил в силу Федеральный закон «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» от 29 ноября 2010 г. № 326-ФЗ.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ (ОМС)

ОМС обеспечит тебя при необходимости медицинской помощью. Существуют базовая и территориальная программы ОМС. Имея полис, ты можешь получить медицинскую помощь на всей территории РФ, но только в рамках базовой программы ОМС. В рамках базовой программы ОМС оказывается первичная медико-санитарная помощь в следующих случаях:

- болезни глаза;
- болезни уха;
- болезни системы кровообращения;
- болезни органов дыхания;
- болезни органов пищеварения;
- болезни мочеполовой системы;
- травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин;
- расстройства питания и нарушения обмена веществ;
- беременность, роды, послеродовой период;
- др.

Получить помощь в рамках территориальной программы ОМС можно только по месту жительства.

ОСНОВНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

Название	Где оформляется	Где хранится
Страховой полис обязательного медицинского страхования	В поликлинике или в страховой компании	У тебя
Медицинская книжка (для тех, кому она необходима: например, для работников детского сада)	В санэпидемстанции	У работодателя
Медицинская карта	В поликлинике	В поликлинике

Как получить полис

Для получения полиса ОМС нужно обратиться в интересующую страховую медицинскую организацию с соответствующим заявлением или в районную поликлинику. В тот же день тебе выдадут полис или временное свидетельство, которое в обозначенные сроки можно будет поменять на полис.

Обязанности застрахованных лиц

1. Не забудь взять с собой полис, если ты идешь в поликлинику. Достань полис и положи на видное место, если вызываешь участкового врача на дом. В случаях экстренного обращения за медицинской помощью полис сразу не потребуют.

2. Сообщи в медицинскую организацию об изменении фамилии, имени, отчества, места жительства в течение одного месяца со дня, когда эти изменения произошли.



У медицинских работников будет формальное право отказать тебе в бесплатной помощи, если у тебя нет медицинского страхового полиса.

	Срок действия	
	Бессрочно (не требует продления срока действия), если ты нигде не уезжаешь из города, где прописан. Что делать, если ты переехал, см. ниже	Бесплатно
	Ежегодно, если продолжаешь работать в детском или медицинском учреждении либо в учреждениях общественного питания	Оформление платное
	Бессрочно (не требует продления срока действия)	Бесплатно

ТЫ ИДЕШЬ В ПОЛИКЛИНИКУ

В поликлинике есть регистратура, где тебе заведут карточку (не забудь паспорт и медицинский полис) и подскажут, когда работает твой врач-терапевт (врач общего профиля). Он сможет дать тебе направление к нужному специалисту. Например, если ты плохо видишь, – к окулисту (врачу, который специализируется на лечении глаз).



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Это профилактическая проверка твоего здоровья. В ходе диспансеризации нужно обойти всех врачей, независимо, болит у тебя что-то или нет.

МОЯ ИСТОРИЯ

Для работы мне нужно было пройти диспансеризацию, то есть обследоваться у многих врачей. Я ходил две недели, прошел почти всех, а сидя в очереди к последнему в списке врачу, узнал, что в поликлиниках есть специальный день для тех, кто проходит диспансеризацию. Значит, мне не нужно было сидеть в очереди. Нужно было просто спросить в регистратуре.

Антон, 20 лет

КАКИЕ БЫВАЮТ ВРАЧИ

Проблемы	Врач
Общее недомогание, простуда	Терапевт
Мозг и нервная система	Невропатолог, психиатр, психотерапевт
Кожа, ногти, волосы	Дерматолог, аллерголог, косметолог
Глаза	Окулист, офтальмолог
Рот и зубы	Стоматолог (хирург-стоматолог, стоматолог-терапевт), пародонтолог, ортодонт
Десны	Пародонтолог
Исправление зубов, неправильный прикус	Ортодонт
Ухо, горло, нос	Оториноларинголог (ЛОР)
Сердечно-сосудистая система	Кардиолог
Болезни крови	Гематолог
Бронхи, легкие	Пульмонолог
Пищеварительная система	Гастроэнтеролог
Почки и мочевыводящая система	Нефролог, уролог
Мужская репродуктивная система	Уролог, венеролог, андролог
Женская репродуктивная система	Гинеколог
Кости, мышцы	Ортопед
Переломы, опухоли	Хирург

ЛЕКАРСТВА: ЗА И ПРОТИВ



- Любое лекарство – это химическое вещество, в той или иной мере воздействующее на твой организм. Одни лекарства более активны, другие менее. Будь осторожен: чем более эффективно лекарство, тем оно опаснее.
- Есть лекарства практически безвредные, но даже они могут вызывать проблемы при их бесконтрольном применении.
- Есть лекарства, знакомые каждому. В аптеках они, как правило, продаются без рецепта. Но безопасны они лишь при правильном применении. Бесконтрольный прием может привести к осложнениям.
- Если какое-то лекарство, назначенное врачом, однажды помогло, это не значит, что в дальнейшем его можно использовать без соответствующей консультации.
- Цена лекарственного препарата зависит от страны производителя, торговой марки и многих других факторов, не имеющих прямого отношения к его эффективности.
- Даже в аптеках бывает много подделок. Будь осторожен при покупке лекарств!



ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА



ПОД РУКОЙ
ВСЕГДА ДОЛЖНА
БЫТЬ ДОМАШ-
НЯЯ АПТЕЧКА,



А В НЕЙ:



- стерильный бинт,
 - зеленка,
 - йод,
 - вата,
 - перекись водорода,
 - градусник,
 - бактерицидный пластырь,
 - болеутоляющие и жаропонижающие средства (анальгин, парацетамол, ношпа),
 - активированный уголь (принимают при отравлениях, в том числе алкогольных),
 - пищевые ферменты (мезим, фестал).
- Их принимают при переедании, вздутии, тяжести в животе.

Эти лекарства должны быть в доме, чтобы при необходимости ты мог обработать рану или облегчить боль. Но не забывай, что это только средства первой помощи и пользоваться ими длительное время нельзя. Если ситуация серьезная или боль не прекращается, нужно обратиться к врачу, который подскажет, что делать дальше.

Кроме таблеток, хорошо бы иметь дома и средства «народной медицины»: сосновые почки, листья шалфея, лавандовое, эвкалиптовое или кедровое масло, листья мать-и-мачехи и эвкалипта, корни девясила, цветы ромашки, мяту перечную, цветки календулы, лук и чеснок, редьку, картошку, мед, малиновое варенье.

ПРОСТУДА. КАК БОРОТЬСЯ

В непогоду легко подхватить какое-нибудь простудное заболевание. Особенно любит простуда тех, кто не закаливался летом, не укреплял своего здоровья витаминами и спортом – плаванием, бегом, ездой на велосипеде. Чтобы болезнь не выбила тебя на несколько дней или даже недель «из седла», попытайся остановить ее в самом начале.



Некоторые виды простуды на начальных стадиях очень похожи, но требуют совершенно разного лечения. Если температура повышена, немедленно иди к врачу или вызывай его на дом. Только специалист может определить, чем ты заболел, и назначить правильное лечение.

Посоветуйся со своим врачом, какие из приведенных способов борьбы с простудой можно применять вместе с назначенным тебе лечением.

Как правило, простуда развивается очень быстро. Тут дорог не каждый день, а каждый час. При первых симптомах простуды (озноб, ломота в суставах, головная боль, боль в пояснице) прими горячую ножную ванну. Если у тебя болит горло, помогут полоскания заваром шалфея или ромашки.

При простуде очень помогают ингаляции. Ингаляции эффективны при насморке, болях в горле и кашле.

При кашле, кроме отвара для ингаляций, хорошо помогает грудной сбор для питья, который продается в аптеках. Его можно приготовить и самому.

ПОМНИ!

От сильного кашля очень помогает сок черной (именно черной, бывает еще зеленая) редьки.

Чтобы получить его, срежь верхушку редьки так, чтобы в самом овоще образовалось углубление. Положи в это углубление ложку меда. Подожди сутки – из редьки начнет выделяться сок. Его и нужно пить.



ЕСЛИ У ТЕБЯ БОЛИТ ГОРЛО, сразу начинай полоскание. Хорошо помогают такие растворы:

- в стакане теплой воды размешай чайную ложку соли, соду и 1–2 капли йода. Если нет какого-то ингредиента, положи тем, что есть;
- в стакан воды добавь чайную ложку раствора календулы, или настоя листьев эвкалипта, или яблочного уксуса.

Полоси каждый час, а лучше каждые полчаса. Хотя бы недолго.

Как правильно приготовить состав для ингаляций



1. Залей 2 ч. ложки сосновых почек или 1 ст. ложку листьев шалфея стаканом воды, доведи до кипения и дай покипеть 3–4 минуты.
2. Если в твоей домашней аптечке есть лавандовое, эвкалиптовое или кедровое масло, добавь 5–8 капель этого масла в отвар и вылей приготовленное сырье в эмалированный чайник или ковшик.
3. Поставь чайник на огонь. Как только вода закипит, сними его с огня и немного остуди, чтобы не обжечься.
4. Затем вставь в носик чайника заранее приготовленную воронку из чистой плотной бумаги (или просто наклонись над ковшиком, накрывшись с головой полотенцем) и начинай вдыхать целебные пары носом. Выдыхай ртом.

Как правильно приготовить отвар от кашля



1. Возьми по 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи и корней девясила и подогревай в плотно закрытой посуде в течение 30 минут на водяной бане.
2. Сними с огня и настаивай еще 15 минут.
3. Принимай по одному глотку 3–4 раза в день до полного излечения.

Массаж при простуде

В начальной стадии болезни очень полезен массаж грудной клетки (разминание и растирание), а также точечный массаж носа, висков, ушей. Массаж следует начать как можно скорее после появления неприятных предпростудных ощущений.

Массаж лица можно делать самостоятельно. Тогда это будет называться самомассаж. Сначала массируются точки у крыльев носа и чуть выше. Затем – точка между бровями, над переносицей.

Самочувствие облегчает также массаж точек на руках – между большим и указательным пальцем или на внутренней стороне запястья.

Если ты будешь проводить массаж близкому человеку, который заболевает, попроси его лечь на живот и массируй спину, поглаживая, разминая ее, а затем растирая межреберья. Затем больного следует перевернуть на спину и массировать грудную клетку – сначала поглаживающими движениями, затем растереть межреберья и размять грудные мышцы, что обеспечивает нужную реакцию легких и диафрагмы. После массажа, на ночь, следует сделать компресс на грудь с финалгоном, дольником или другой разогревающей мазью. Массаж при простуде также эффективен, если у больного кашель. Перед процедурой нужно выпить отхаркивающее средство – травяной отвар, сироп корня солодки и др.

Как и любое другое средство, массаж при простуде имеет противопоказания – он запрещен при повышенной температуре. Перед проведением массажа желательно проконсультироваться с лечащим врачом.



Для того чтобы подогреть что-либо на водяной бане (например, отвар от кашля), возьми кастрюлю и миску. Налей в кастрюлю воду и доведи до кипения. Миску с отваром поставь прямо в воду и дождись, когда кипяток своим теплом согреет травяной настой. Так он никогда не перегреется и сохранит полезные свойства. Минус один – за водяной баней нужно постоянно и внимательно следить.



Чеснок при простуде

Чеснок – самое эффективное народное средство от простуды.

Возьми самый маленький зубчик чеснока или же откуси кусочек размером в горошину, раздели его зубами пополам, и пусть он «побегаёт» во рту минут 5–7, а после этого его можно будет и проглотить. Если ощутишь в желудке жжение, запей водой. За 5 минут чеснок во рту полностью все продезинфицирует.

Для профилактики гриппа иногда достаточно вложить в нос истолченную дольку чеснока на ватном тампоне.

При бронхите и простуде рекомендуют смешивать толченый чеснок с разведенным медом, принимать по 1 ч. л. через каждые 1–2 часа. При кашле и коклюше помогает чеснок с молоком: 5–6 измельченных зубков чеснока средней величины хорошо прокипятить в стакане молока. Отвар можно пить и детям, и взрослым несколько раз в день.



ОЖОГ

Оголи обожженный участок кожи, подставь его под проточную холодную воду на 10–15 минут. Если образовались пузыри, значит, у тебя ожог второй степени. Ни в коем случае не вскрывай пузыри самостоятельно. Место ожога накрой чистой сухой тканью или марлей. Если обожжены кисти рук или стопы, обязательно проложи ткань между пальцами. Сверху наложи чистую нетугую повязку. Для уменьшения



боли можно принять болеутоляющее. **И САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕМЕДЛЕННО ПОКАЖИСЬ ВРАЧУ.**

ОБМОРОЖЕНИЕ

ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ, НА ХОЛОДЕ НАДО ДВИГАТЬСЯ. Многие люди не носят шапки зимой, а зря! Ведь половина внутреннего тепла уходит через твою непокрытую голову. Чтобы не отморозить руки и ноги, всегда надевай теплые носки и перчатки.

Начальный признак обморожения – побледнение кожи. Если это случилось, нужно срочно доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с оказанием первой помощи срочно вызывай скорую помощь.

Всем известно, что алкоголь согревает, но мало кто знает, что очень быстро – минут через 10 – расширенные сосуды сузятся еще сильнее, чем до принятия алкоголя. Поэтому лучше не пить на холоде, а сделать несколько упражнений для согревания.

ПОМНИ!

По статистике, почти все тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, происходят у людей в состоянии сильного алкогольного опьянения.



- Если немеют руки, разотри их друг о друга, а когда кровоток восстановится, засунь их под мышки. Сними кольца и часы – это улучшит циркуляцию крови.
- Делай энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а пальцы – растопырены.
- Сделай несколько приседаний. Другой способ: руки вытяни вдоль тела, пальцы должны быть растопырены, плечами делай резкие и частые движения вверх-вниз.

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

ПРИЗНАКИ ПОЛОВОЙ ИНФЕКЦИИ

Инфекции или заболевания, передающиеся половым путем (ИППП или ЗППП), – это инфекции, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. Сейчас известно более двух десятков таких инфекций, самыми распространенными из которых являются сифилис, гонорея, ВИЧ, трихомоноз, хламидиоз, герпес половых органов.

ТЕБЯ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:



- язвы, сыпь в области гениталий;
- такие же язвы или сыпь в области анального отверстия;
- необычные (по цвету, запаху) выделения из половых органов;
- боль или чувство жжения при мочеиспускании;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- ощущение зуда и боли в половых органах.

Каждый из этих симптомов необязательно вызывается половой инфекцией. Но это не значит, что можно откладывать поход к врачу. В такой проверке нет ничего стыдного – для врача ты такой же пациент, как и тысячи других. Стыдно заражать другого человека, отказываясь от лечения. Обратись в кожно-венерологический диспансер.

ПОМНИ!

Если симптомы пропали, это может означать, что инфекция есть, но болезнь протекает скрыто. Если ее запустить, она перейдет в хроническую форму, которая лечится гораздо труднее. А еще все это время ты остаешься носителем инфекции и будешь заражать других людей.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И ПАРТНЕРА

**ПОМНИ!**

Береги себя и будь ответственным!
 Думай о своем партнере! Соблюдай три основных правила защищенного секса и будь здоров!

Три правила твоего здоровья



1. Верность

Верность одному партнеру – лучший способ защитить себя от инфекций, передающихся половым путем. Человек, который имеет беспорядочные половые связи, становится потенциальным носителем множества инфекций, передающихся половым путем. Будь внимателен и осторожен при выборе партнера! Любой новый контакт может быть опасен для твоего здоровья или жизни.

2. Воздержание

Самый безопасный способ уберечь себя от венерических заболеваний – это не вступать в сексуальные отношения. Поцелуи, объятия и ласки – безопасны.

3. Контрацепция

Презервативы предотвращают беременность и защищают тебя от венерических заболеваний, включая ВИЧ. Однако они не обеспечивают стопроцентной безопасности! Всегда остается шанс, что они не сработают. Иногда это случается из-за неправильного использования презервативов. Чтобы избежать неприятностей, внимательно прочитай инструкцию, прилагающуюся к упаковке.

ВИЧ

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Он разрушает иммунную (защитную) систему организма, которая отвечает за борьбу с болезнями.

Обнаружить ВИЧ в организме можно примерно через 3–6 месяцев после заражения. Анализ крови делают в специальных центрах или больницах, поликлиниках, кабинетах профилактики ВИЧ-инфекции.

Заражение человека ВИЧ-инфекцией приводит к развитию у него СПИДа.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, который возникает из-за низкого иммунитета.

ВИЧ и **СПИД** – это не одно и то же. С момента заражения человека ВИЧ-инфекцией до развития у него СПИДа может пройти до 15 лет.

Заразившись ВИЧ-инфекцией, человек становится носителем вируса. И хотя он долгое время может оставаться практически здоровым, все равно он – источник смертельного вируса.



ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. ВИЧ поражает защитную систему организма - человек становится ВИЧ-инфицированным.

Носители ВИЧ могут даже не подозревать, что инфицированы, и передать вирус другим людям практически сразу с момента инфицирования. Большинство людей - носителей ВИЧ **выглядят здоровыми и чувствуют себя хорошо** в течение продолжительного времени после заражения (иногда до 10 лет). **СПИД** является следствием воздействия ВИЧ на организм человека. СПИД развивается у людей с ВИЧ, когда иммунная система разрушена.

Обнаружить ВИЧ в организме можно примерно **через 3-6 месяцев** после заражения только с помощью специального анализа крови.

ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ КРОВЬ, СПЕРМУ, ВАГИНАЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ, ГРУДНОЕ МОЛОКО.



ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ЗАРАЗИТЬСЯ МОЖНО:

- при незащищенных половых связях;
- при прямом попадании крови в организм через слизистые оболочки, при переливании крови и трансплантации органов;
- при использовании нестерильных шприцев;
- через применение нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга;
- от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью.



ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- при пользовании общими предметами быта;
- при кашле и чихании;
- через продукты питания и воду, посуду и столовые приборы;
- при поцелуях, через рукопожатия и объятия;
- при совместном купании в бассейне;
- при пользовании общим туалетом и ванной;
- через укусы кровососущих насекомых.

ПОМНИ!

У тебя положительный анализ на ВИЧ? Это не приговор. Вовремя начав лечение, ты не только получаешь больше шансов прожить долгую жизнь, но и сможешь насладиться многими ее радостями, в том числе такими, как семья и дети. При поддерживающей терапии риск заражения ребенка от беременной женщины сегодня сведен медициной к 1%.



Как защитить себя от заражения ВИЧ



Самый безопасный способ уберечь себя от венерических заболеваний – это не вступать в беспорядочные сексуальные отношения.

Всегда использовать одноразовые инструменты для татуировки и пирсинга и/или стерильные медицинские инструменты (например, шприцы).

Следить за здоровьем кожи, слизистых оболочек, зубов.

ГЕПАТИТ

ИНФЕКЦИОННЫЙ ГЕПАТИТ – это опасное воспалительное заболевание печени, которое вызывается вирусом гепатита. Существует несколько видов вируса (А, В, С, Е и другие). Наиболее характерными признаками болезни являются желтуха (пожелтение кожи и белков глаз), потемнение мочи (цвет темного пива), обесцвеченный кал (цвет белой глины).



Заболевание гепатитом может привести к тяжелым осложнениям. Нередко гепатиты протекают без симптомов, когда человек становится носителем вируса и представляет опасность для окружающих, не подозревая об этом. Гепатит может передаваться через загрязненную вирусом воду или пищу (гепатиты А и Е).

Чтобы не заразиться, нужно мыть руки с мылом после туалета и перед приемом пищи. Тщательно мыть овощи и фрукты, пить только кипяченую воду.

Гепатиты В, С передаются через кровь. Предохранить себя от заражения можно так же, как и от заражения ВИЧ-инфекцией: пользоваться стерильными инструментами для медицинских процедур, презервативами при сексуальных связях, избегать контакта с биологическими жидкостями других людей, в первую очередь с кровью.

В микроскопических количествах кровь может остаться на бритвах, зубных щетках, ножницах для ногтей. Не стоит делить эти предметы с другими людьми.



Что не нужно делать, если ты подозреваешь, что заразился



Думать, что все пройдет само собой, без лечения.

Стесняться. Твое здоровье всегда важнее! Ты сможешь сохранить его, если вовремя обратишься к специалисту.

Заниматься самолечением. Слушать подругу или соседей, которые рекомендуют съесть полкило меда и выпить пять таблеток аспирина.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА СОВЕТОМ?

Если...

- хочешь **предохраниться от заражения ВИЧ-инфекцией**;
подозреваешь, что **мог заразиться**;
- думаешь, что тебе **нужна психологическая поддержка**;
ты или близкий тебе человек получил **положительный результат анализа на ВИЧ**;
- хочешь обсудить **вопросы обследования на ИППП/ВИЧ**;
- хочешь узнать, **где тебя поддержат** (социальные службы, группы взаимопомощи);

...тогда обращайся:

8-800-505-6543

круглосуточная бесплатная государственная информационная горячая линия по вопросам профилактики и лечения ВИЧ-инфекции;

8-800-200-5555

горячая линия общественного благотворительного фонда борьбы со СПИДом «Шаги».

НАРКОТИКИ

• Что это?

НАРКОТИКИ – это вещества, способные вызвать изменение психического состояния. Их употребление приводит к психической и физической зависимости.

С человеком, который начинает употреблять наркотики, происходят необратимые изменения. Разрушаются внутренние органы, погибают нервные клетки, нарушается



взаимодействие между ними. Человек постепенно теряет способность думать, запоминать, управлять своим телом. Организм человека начинают контролировать химические вещества, без которых он уже не может жить.

Когда человек начинает употреблять наркотики, сначала возникает психическая зависимость – он стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Через какое-то время появляется физическая зависимость. Без наркотика организм не может нормально работать, и человек испытывает боль во всем теле («ломка»).

Самое опасное в наркотиках – то, что они вызывают привыкание. Это значит, что для достижения желаемого эффекта

каждый раз нужно будет все больше вещества. Постоянное увеличение дозы наркотика еще больше усиливает зависимость и часто приводит к передозировке.

САМЫЕ ОПАСНЫЕ НАРКОТИКИ – ГЕРОИН И ОПИУМОСОДЕРЖАЩИЕ ВЕЩЕСТВА. Тяжелая зависимость может сформироваться практически с начала употребления. Изменения, которые героин вызывает в организме человека, настолько глубоки, что попытка отказаться от наркотика вызывает чудовищные мучения, которые многим не под силу вынести. Те, кто боится «ломки», оказываются в настоящем рабстве у наркотика. Без героина они не могут уже ни есть, ни спать, ни пользоваться туалетом.

Другие наркотики убивают не так быстро, как героин, но с течением времени результат может оказаться таким же: полная зависимость – деградация – смерть. Самый известный пример – алкоголизм. Алкоголь считается одним из самых легких наркотиков, и потому он разрешен к свободной продаже. Большинство из нас могут выпивать от случая к случаю и не зависеть от алкоголя. Но также огромное количество людей не выдерживают эффекта спиртного и попадают в зависимость. Но понимают они это, как правило, слишком поздно. Что случается с такими людьми, всем хорошо известно.



Факты о наркотиках

- К некоторым наркотикам зависимость формируется с первого раза.
- Прекратить употреблять наркотики очень трудно даже с помощью врачей. Они помогут избавиться от физической зависимости, но психическая зависимость может остаться на всю жизнь.
- Безвредных наркотиков не существует. Любой наркотик – яд для организма.
- Алкоголь и табак – тоже наркотики, только легализованные из-за их относительно небольшого вреда здоровью.

ПОМНИ!

Принимая решение попробовать тот или иной наркотик, ты никогда не можешь быть уверен, как на него среагируешь. Возможно, это решение навсегда изменит твою жизнь. Назад пути не будет!

Не лучше ли избежать этого риска и позволить себе оставаться свободным в решениях?

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Все курильщики думают, что последствия курения именно их обойдут стороной. Однако медицинская статистика это не подтверждает. Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма:

МОЗГ: курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА: курение повышает кровяное давление – кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце повреждается.



ЛЕГКИЕ: курение провоцирует опухоль в поверхностных тканях легких. Такое заболевание как рак примерно в 90% случаев обусловлено длительным курением.

ЖЕЛУДОК: курение способствует возникновению язвы. Наиболее частый язвенный симптом – ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Язвенная болезнь может привести к раку желудка.

ГЛАЗА: глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Теряется острота зрения.

КОНЕЧНОСТИ: каждый седьмой курильщик рано или поздно сталкивается с заболеванием сосудов, которое поражает артерии ног. Это зачастую приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

ПОЛОВАЯ СИСТЕМА: с возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается.

ПОТОМСТВО: курение увеличивает риск осложнения течения беременности, увеличивает уровень смертности детей во время родов. У детей, подвергшихся внутриутробному воздействию табака, снижается интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

1. Откажись от курения именно в тот день и час, который сам себе выбрал. Не раньше и не позже. Не пытайся курить больше или меньше до назначенного срока.

2. Если ты обычно курил, скажем, 20 сигарет в день, приготовься к 20 ежедневным желаниям закурить. Не скрывай от себя правду. Признавайся себе каждый раз: «Да, мне хочется именно курить!»

3. Как и прежде, всегда носи с собой сигареты и спички: ты должен быть уверен в том, что у тебя действительно есть выбор. Помни: никто не отнимал у тебя сигареты. Это ты сам решил отказаться от курения!

4. Живи только настоящим моментом и не пытайся предсказать, что случится через 5 минут. Отказывайся от курения только именно сейчас, а не навсегда.

5. Всякий раз, когда ты решил «именно сейчас НЕ курить», подумай о преимуществах отказа от этой вредной привычки. Вспомни, какой ущерб здоровью ты мог бы нанести!

6. Не меняй привычного образа жизни в связи с отказом от курения. Не нужно сразу становиться спортсменом и фанатом здоровья. Ты всего-навсего бросаешь курить, не более. Так что не перегибай палку – откажись только от курения, а все остальное оставь на потом.

7. Одна затяжка сигареты – и все пропало! Ведь курение – это привычка, и одна-единственная затяжка даже через 5 лет может ее возродить. Об этом нужно помнить всегда!



Зарядка — ЛУЧШИЙ ЗАЛОГ БОДРОСТИ!

Утренняя зарядка может восприниматься как что-то забытое из детства и потому совершенно необязательное. Однако можно только удивиться, если узнать, как много хорошего она может привнести в жизнь взрослого человека. Доказано, что ежедневная утренняя гимнастика дает заряд энергии на весь день, улучшает настроение, способствует повышению концентрации внимания, а также успешно помогает бороться со стрессом.

Не правда ли заманчивая перспектива?

И что же для этого нужно? Научиться вставать на полчаса пораньше и, главное, не при каких обстоятельствах не отменять утренние физические упражнения. Потому что постоянство – главный залог эффективности утренней гимнастики. Регулярные «пропуски» нельзя компенсировать даже увеличением нагрузки в другие дни. И еще: утренняя гимнастика – это не десять-пятнадцать взмахов руками и ногами, а полтора-два десятка упражнений на разные группы мышц. Но все это может быть очень приятно и весело. Стоит только включить любимую музыку! И...



Каждое упражнение желательно выполнять не менее 5–7 раз.

СТОЯ НА ПОЛУ

1. Прислоняем правую руку ладонью к правой щеке. Смысл упражнения – одновременно медленно поворачивать голову вправо и надавливать рукой на щеку. Голова поворачивается на 45° и возвращается в исходное положение. Затем левую руку кладем на левую щеку и совершаем аналогичные повороты головой влево.



2. Кисти рук сложены в замок на шее ниже затылка, голова наклоняется назад, потом вперед.



3. Ноги немного расставлены в стороны, руки вдоль туловища, на вдохе прямые руки поднимаем вверх над головой и тянемся. Позвоночник держим прямым, голову также держим прямо (подбородок параллельно полу), мысленно считаем до двух, медленно опускаем руки вниз на выдохе.



4. Вытягиваем руки вперед, чуть сгибаем в локтях, сжимаем кулаки и начинаем вращать ими по кругу сначала внутрь, потом наружу. Далее начинаем делать вращательные движения предплечьем, также сначала внутрь, потом наружу. Руки при этом немного согнуты в локтях.

5. Собираем ладони «в замок» и делаем «волну» от локтя к локтю.



6. Ноги шире плеч, руки на поясе, медленно на вдохе наклоняем туловище в сторону, при этом тянем в ту же сторону руку (при наклоне влево тянемся правой рукой, при наклонах вправо — левой), в конечной точке задерживаемся на 10 секунд, на выдохе медленно выпрямляемся.

7. Ноги на ширине плеч. Совершаем круговые движение тазом по часовой и против часовой стрелки.



8. На вдохе медленно нагибаемся вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, не сгибая при этом колен. Остаемся в таком положении 2–3 секунды. Затем, выдыхая, возвращаемся в исходное положение, немного выгибаясь назад.

9. Ноги вместе, руки на поясе, встанем медленно на носки, тянемся, позвоночник держим прямым, голову также держим прямо (подбородок параллельно полу), мысленно считаем до двух и опускаемся вниз на выдохе.





10. Встаем прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делаем шаг вперед одной ногой, сгибая ее в колене, при этом другая нога вытягивается, спина остается прямой. Задерживаемся на 10 секунд и возвращаемся в исходное положение. Делаем то же самое, поменяв ноги.

11. На вдохе приседаем, вытягивая при этом руки вперед. На выдохе встаем. Делать упражнение нужно в очень спокойном темпе.



12. Прыгаем попеременно на правой и левой ноге, потом на обеих. Желательно прыгать на носочках. Можно воспользоваться прыгалками.

СИДЯ НА ПОЛУ



Для упражнений, которые выполняются сидя и лежа на полу, лучше использовать ковер или мат.

13. Разводим ноги в стороны, поднимаем руки вверх, и поочередно медленно наклоняемся на вдохе к правой ноге (левой рукой тянемся к носку), потом к левой ноге (правой рукой тянемся к носку), затем – посередине. Задерживаемся на 10–15 секунд в каждой точке. Колени по возможности не сгибаем, но и через силу выполнять наклоны не стоит.



ЛЕЖА НА ПОЛУ

14. Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях и делаем повороты в стороны так, чтобы колени касались пола, но и лопатки при этом от него не отрывались. Задерживаемся в каждом положении на 10 секунд.



15. Лежа на спине, поднимаем согнутые в коленях ноги и изображаем (медленно, плавными движениями) езду на велосипеде.



16. Лежа на спине, поднимаем ноги до вертикального положения, при этом стопы должны оказаться расположенными параллельно полу, а таз – лежать на полу. Задерживаемся в таком положении на 2–3 секунды и медленно опускаем ноги.



17. Лежим на спине, руки вытянуты вдоль туловища на полу. Начинаем качать пресс: слегка приподнимаем верхнюю часть тела, фиксируемся



в таком положении на 2–3 секунды и медленно опускаемся назад. Ноги при этом стараемся держать прямо, по необходимости немного сгибая в коленях.

18. Лежим на спине, руки вытянуты вдоль туловища, таз и лопатки в течение упражнения должны оставаться на полу. Отрываем ноги от пола и, не сгибая, начинаем в воздухе рисовать цифры, опуская ноги после каждой цифры. Постепенно добавляем все больше цифр по порядку их расположения.



19. Переворачиваемся на живот и приступаем к отжиманиям. Пола касаются ладони и пальцы ног. На вдохе сгибаем руки в упоре, слегка касаемся грудью пола, при этом туловище держим ровно. На выдохе выпрямляем руки, возвращаясь в исходное положение.



В конце зарядки желательно выполнить упражнения для восстановления дыхания. Для этого нужно снова подняться, расставить ноги на ширине плеч и опустить руки вдоль туловища. Медленно поднимая руки через стороны вверх, совершаем вдох. Медленно опуская руки вниз, совершаем выдох. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.

Ну а теперь в душ, завтракать – и вперед навстречу новому дню, полному положительных встреч и знакомств, интересов и впечатлений!



В Интернете можно найти множество видеороликов с физическими упражнениями на разные группы мышц и для достижения разных целей (избавиться от лишнего веса, исправить осанку и т. д.). Также существуют видеоролики по самым разным комплексам упражнений: от йоги до ставшей классической зарядки.



ПИТАНИЕ

КАК ПИТАТЬСЯ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

**МЕНЬШЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ,
БОЛЬШЕ ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ..... 159**

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ..... 160

- ✓ Зерновые и бобовые продукты
- ✓ Овощи и фрукты
- ✓ Мясо, рыба, птица, орехи, молочные продукты
- ✓ Соль, сахар и жиры, алкоголь

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ... 168

- ✓ Как правильно выбирать мясо и птицу
- ✓ Как правильно выбирать овощи и фрукты

СРОК ГОДНОСТИ..... 173

- ✓ Как долго можно хранить продукты в холодильнике или морозильнике
- ✓ Как долго можно хранить продукты в шкафу

ГОТОВИМ ДОМА..... 177

- ✓ Да здравствуют салаты из свежих овощей!
- ✓ Откажись от полуфабрикатов
- ✓ Быстро и сытно – омлет
- ✓ Любимые салаты для праздника
- ✓ Учимся варить супы
- ✓ Готовим блюда из мяса
- ✓ Готовим десерт
- ✓ Слово о специях

КАК ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛИСЬ ДЕНЬГИ..... 190

- ✓ Несколько рецептов

ИДЕМ В КАФЕ..... 192

- ✓ Основы этикета

«СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ ТЕБЕ, КТО ТЫ».

Как в каждой шутке, здесь есть доля правды. То, как и что мы едим, оказывает огромное влияние на весь организм. Ведь именно из еды и питья мы получаем весь строительный материал, необходимый для обновления и правильного функционирования нашего тела. При этом организму нужно отфильтровать и пустить в работу нужные элементы, а ненужные и даже ядовитые вещества, которые мы иногда беспечно употребляем, – нейтрализовать и аккуратно вывести наружу.

Поэтому наша с тобой обязанность – облегчить этот нелегкий труд, как можно чаще питая организм полезными веществами и избегая вредных.

**ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ**

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Горячая линия: 8 (800) 200-0-200.

www.takzdorovo.ru

МЕНЬШЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ, БОЛЬШЕ ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ

Современные люди все чаще предпочитают питаться полуфабрикатами, консервами, а также по-быстрому перекусывать хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Но мало кто задумывается о том, насколько вредной может быть такая еда – ведь в ней содержится множество консервантов, подсластителей, солей, искусственных красителей и ненатуральных жиров. Прочти состав этих продуктов – ты увидишь множество незнакомых химических терминов и очень мало названий настоящих продуктов. В подобной еде минимум питательных веществ, а количество вредных добавок в них зашкаливает. Злоупотребление такими товарами гарантирует тебе лишние килограммы в «ненужных» местах, прыщи и проблемы с желудком.

Если хочешь быть стройным, энергичным, здоровым и красивым, идти в ногу с современными взглядами на жизнь, нужно заботиться о здоровом питании.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ. ЧЕМ ЗДОРОВЕЕ НАША ПИЩА, ТЕМ ЛУЧШЕ МЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ И ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДИМ.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Здоровая пища должна быть разнообразной и сбалансированной. Это означает, что разные продукты нужно потреблять в разном количестве, чтобы достичь правильного баланса питательных веществ и витаминов. В целом основные рекомендации можно свести к следующей пирамиде – см. рисунок.

В пирамиде все продукты разделены на 4 группы: 1 – зерновые; 2 – овощи, фрукты; 3 – мясо, рыба, птица, орехи, молочные продукты; 4 – жиры, сладости и алкоголь.

В соответствии с количеством, нужным для сбалансированного питания, эти группы расположены на разных уровнях пирамиды. В основании – продукты, необходимые больше всех остальных, на вершине – самая малочисленная группа.



1. ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ

ПОМНИ!

К первой ступени относятся рис, макароны, хлопья, овсянка, гречка, пшено, перловка, мюсли, фасоль, горох, хлеб. Это основные источники сложных углеводов, витаминов группы В и клетчатки.



Правила здорового питания

1. По возможности выбирай хлеб из муки грубого помола (бородинский, докторский и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Такой хлеб обеспечит хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.
2. В дневном рационе хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная.
3. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них организму будет больше пользы.
4. Рис очень полезен для организма. Его самые главные качества – высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда: мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами.



2. ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ПОМНИ!

Ко второй ступени относятся все овощи и фрукты, кроме картофеля (он относится к первой группе продуктов).



В среднем взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но, по статистике, россияне съедают около 85 кг за год. Овощи и фрукты – это источники витаминов, минералов, клетчатки, в меньшей степени углеводов. Важно, чтобы на столе были разные виды овощей. Можно есть свежие, замороженные, консервированные овощи или пить их в виде соков.



Фрукты могут быть свежими, сушеными, замороженными, консервированными, в виде пюре и соков. Лучше всего свежие и замороженные фрукты.

В ягодах масса витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву – как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Картошка хоть и овощ, но относится к другой группе. Так что если ты будешь есть только картофель, норму по потреблению овощей нельзя считать выполненной.

3. МЯСО, РЫБА, ПТИЦА, ОРЕХИ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6–8 часов, то есть в 7–9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя.



Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеден-

ное. Поэтому надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом перекусить салатом или винегретом из сырых овощей. Не стоит есть мясо чаще 2–3 раз в неделю и больше 100–150 г в день. Тем не менее нужно помнить, что мясо – это источник железа и необходимых витаминов группы В, поэтому исключать его из рациона не стоит. А вот в состав сарделек, сосисок, колбасы и других мясных «деликатесов» обязательно входят различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители, а мяса там содержится всего лишь 10–12%. Вряд ли от них есть хоть какая-то польза.



Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и минеральные вещества – йод, фтор, медь и цинк – делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты – кальмары, мидии, морская капуста.



МОЛОКО ЛЮБЯТ МНОГИЕ

И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, лучше переключиться на кисломолочные продукты – йогурты, кефир, творог, простоквашу, которые поддержат микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и благотворно повлияют на жировой и углеводный обмен. Очень полезны для здоровья стакан кефира вечером, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.



4. СОЛЬ, САХАР И ЖИРЫ, АЛКОГОЛЬ



К жирным продуктам относятся сливочное и растительное масло, маргарин, майонез, сливки, сметана, чипсы, шоколадные батончики. Сладости: торты, пироги, печенье, конфеты, газированные напитки, джем и варенье, сахар, мед. Алкоголь – это все алкогольные напитки, включая вино и пиво.

Как мало им отводится места в пирамиде! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, избыток соли в пище приводит порой к цепочке диагнозов: гипертоническая



болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушенный обмен веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль – до 6 г в день (мы подчас употребляем и 15 г), вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты.

Если ты худенькая девушка, работающая в офисе, то объем съедаемой пищи в день будет одним, а если крупный и активный мужчина – совершенно другим. Главное – понять соотношение пищевых групп: фруктов не может быть больше зерновых, а мяса больше овощей.

Никогда не поздно изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровым духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Источник: www.edimdoma.ru

Несколько правил кулинарной обработки продуктов, которые помогут сохранить драгоценные витамины



1. Не стоит хранить разрезанные и очищенные овощи и фрукты.
2. Не держи их на открытом воздухе и в воде – используй сразу.
3. Когда варишь, жаришь или тушишь, накрывай посуду крышкой. При варке в кастрюле не должно быть слишком много воды.
4. Закладывай овощи только в кипящую воду.
5. Крупы предварительно замачивай в холодной воде хотя бы на час-полтора, можно больше – тогда время варки уменьшится, а количество сохраненных в них витаминов увеличится.
6. Употребление витаминов и здоровый образ жизни способны благотворно повлиять не только на твое самочувствие, но и на внешний вид. Это и гладкие, блестящие волосы, и здоровая кожа.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ МЯСО И ПТИЦУ

Выбирая продукты, следи за сохранностью фабричной упаковки, сроком годности. Доверяй своим глазам и обонянию.



Для того чтобы разобраться в свойствах этого древнейшего продукта, нужно определить, что же скрывается под общим понятием «мясо». Это вся мышечная и соединительная ткань вместе с жиром, костями и кровью домашних или диких животных. В отдельную группу выделяют мясные субпродукты: печень, почки, язык, сердце, мозги, легкие и т. д. Классифицировать мясо следует по видам животных, от которых оно было получено.

У каждой разновидности свои особенности, способы выбора, хранения и приготовления. Мы обсудим только самые общие правила выбора доброкачественного мяса. **ИТАК:**

Основной критерий при покупке мяса – степень его свежести.



Хорошее охлажденное мясо должно иметь:

- 1) *характерный цвет (говядина – красная, свинина – бело-розовая, баранина – коричневато-красная, телятина – розовая с сероватым оттенком);*
- 2) *поверхность мяса слегка влажная, не липкая, ладонь, если ее приложить к поверхности, останется сухой;*
- 3) *свежий запах, без посторонних оттенков;*
- 4) *жир белого или кремового цвета (говяжий – твердый, свиной – мягкий с розоватым оттенком, бараний – плотный и не желтый); желтый цвет жира говорит о том, что мясо несвежее;*
- 5) *плотную консистенцию (при надавливании ямка быстро выравнивается).*

Хорошее замороженное мясо при постукивании издает ясный звук, а на ощупь твердое. На поверхности срезов мясо красного цвета с сероватым налетом, который ему придадут кристаллы льда. Если к поверхности приложить палец, должно образоваться ярко-красное пятно.

После вторичного замораживания мясо по качеству гораздо хуже. Окраска его становится вишнево-красная, а при согревании пальцем цвет не меняется. Надо помнить, что при оттаивании мороженого мяса нельзя его погружать в теплую воду, иначе потеряются все водорастворимые соли и витамины. Вообще, мороженое мясо всегда хуже свежего, а тем более парного.

Источник: www.probuem.ru

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Вкусные фрукты и овощи – это свежие фрукты и овощи. Для фруктов еще особенно важно, чтобы они были спелыми, порой это особое искусство отличить, например, спелый арбуз от неспелого.

НАЧНЕМ С БОЛЕЕ ПРОСТОГО – С ОВОЩЕЙ. Корнеплоды (морковь, свекла, картофель), а также лук, капуста, кабачки и баклажаны при покупке должны быть твердыми и сухими, иметь как можно меньше ссадин, порезов, трещин, вмятин.



ПОМИДОРЫ должны быть ярко-красными, а не бледно-розового или беловатого цвета (летом на рынке можно увидеть сорта помидоров бурого и розового цветов – это тоже очень вкусные помидоры). Также спелые грунтовые (то есть выращенные на грядках) помидоры очень вкусно пахнут, а у неспелых парниковых запаха нет.

К сожалению, грунтовые помидоры доступны только летом, а осенью, зимой и весной можно купить помидоры только из теплиц. Чтобы запах помидоров не исчез, не храни помидоры в холодильнике.

ОГУРЦЫ бывают двух типов: гладкие – темно-зеленого цвета и с пупырышками – более светлые.

При выборе обрати внимание, чтобы огурцы не были дряблыми и слишком крупными. Крупные огурцы обычно невкусные, в них большие семечки и толстая кожа. Хранить огурцы лучше в полиэтиленовом пакете, чтобы не испарялась влага. Если это все-таки произошло и огурцы стали дрябнуть, опусти их на пару часов в емкость с холодной водой, и они вновь станут свежими и сочными.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, как и огурец, должен быть упругим, сочным, кожица – гладкая, не морщинистая.



ТЕПЕРЬ О ФРУКТАХ. С выбором яблок и груш проблем быть не должно, а вот персики, абрикосы, гранаты и в особенности дыни и арбузы выбирать нужно внимательно.

ПОМНИ!

Правильный выбор фруктов и овощей, в которых много витаминов и минеральных веществ, позволит сделать твои блюда вкусными, настроение хорошим, а здоровье крепким.



Правила выбора фруктов

Персики, абрикосы, сливы должны быть мягкими при надавливании, будто из них вот-вот потечет сок. Хорошие плоды абрикосов и персиков отличаются бархатистой кожицей. Они должны быть слегка «волосатенькими», как бархат. Красный бочок плода указывает на спелость.

Гранаты принято определять по черенку, если он сухой, то гранат должен быть спелый.

То же самое относится к **арбузам**. А еще арбузы должны издавать при шлепке ладонью звонкий звук. Научиться правильно определять этот звук поможет только опыт или совет знатока.

Основной момент при выборе **дыни** – это ее аромат. Спелая дыня любого сорта всегда ароматна. Ярко-желтый цвет и мягкость на ощупь – тоже верные признаки того, что дыня созрела.

Бананы должны быть длинные (если это не карликовые бананы), ровные, в связке по 5–12 штук. Светло-желтого цвета. Потемневшие бананы лучше не брать – они уже давно лежат и перезрели. А вот зеленоватые бананы легко довести «до кондиции» – оставь их на несколько дней полежать при комнатной температуре. Есть их зелеными не стоит.

При выборе **цитрусовых** обращай внимание на их цвет. Он должен быть однородным. «Пятнистость» указывает на второсортность фруктов, а толстая кожура – на обилие нитратов. Белесый налет на кожуре говорит о неправильном хранении фруктов: вблизи источника влаги или в слишком плотной упаковке. Такие фрукты не стоит покупать.

Выбирая **виноград**, обрати внимание на то, что виноградинки должны легко отрываться от веточек. Это значит, что виноград спелый. На плодах не должно быть белого налета.

СРОК ГОДНОСТИ

У продуктов в заводской или магазинной вакуумной упаковке всегда указаны дата выпуска и срок годности. А как быть, если упаковка не сохранилась или ее просто не было? Тебе поможет эта табличка.

КАК ДОЛГО МОЖНО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ

Продукт	В холодильнике	В морозильнике
Сырое мясо	1–2 дня	4–6 месяцев
Фарш	1–2 дня	3–4 месяца
Мясные блюда	3–4 дня	2–3 месяца
Окорок, ветчина	3–5 дней	1–2 месяца
Бекон, колбаса	1 неделю	1–2 месяца
Птица целиком	1–2 дня	1 год



ПИТАНИЕ

Птица кусками	1–2 дня	9 месяцев
Вареная птица в бульоне	1–2 дня	6 месяцев
Вареная птица без бульона	3–4 дня	4 месяца
Рыба	1 день	3–6 месяцев
Яйца	3 недели	не замораживают
Белки, желтки	2–4 дня	1 год
Твердые сыры	3 недели	6 месяцев
Мягкие сыры	2 недели	4 месяца

ПОМНИ!

Лук, чеснок и помидоры лучше хранить не в холодильнике, а при комнатной температуре в темном и прохладном месте. Не клади овощи в целлофановый пакет, чтобы они не мокли и не гнили. Также вне холодильника можно и даже нужно хранить картофель, морковь, свеклу, капусту.

Творог	5 дней	1 месяц
Масло	1 месяц	3–6 месяцев
Мороженое	не хранят	1–3 месяца
Молоко	5 дней	1 месяц
Сгущенное молоко	4–5 дней	не замораживают
Фрукты и овощи	1–3 недели в ящике для фруктов и овощей	1 год
Ягоды и зелень	1–2 дня	1 год

КАК ДОЛГО МОЖНО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ В ШКАФУ

Что	Как долго	Как
Сода, порошок для выпечки	1,5 года	В герметичной таре
Бульонные кубики, гранулы	1 год	В запечатанной упаковке
Смеси для кексов	1 год	В запечатанной упаковке
Фабричные консервы	1 год	В запечатанной банке
Готовые завтраки	см. срок годности	В герметичной таре
Шоколад	1 год	В прохладном месте
Свежемолотый кофе	2–3 недели	В запечатанном виде
Мука	15 месяцев	В прохладном сухом месте
Сухофрукты	6 месяцев	В запечатанной упаковке
Желатин	1,5 года	В сухом месте
Мед	1 год	В закрытой банке
Приправы	1 год	В темноте и прохладе
Варенье	1 год	В запечатанных банках
Макаронные изделия	1 год	В герметичной таре
Молочный порошок	6 месяцев	В герметичной таре
Растительное масло	1 год	В закрытой бутылке
Крупы	2 года	В герметичной таре, в сухом и прохладном месте

Фабричные соусы	6 месяцев	В запечатанных бутылках
Жир	8 месяцев	В темном и прохладном месте
Коричневый сахар	4 месяца	В герметичной таре
Рафинированный сахар	2 года	В герметичной таре
Сухие дрожжи	см. срок годности	В сухом и прохладном месте
Печенье домашнее	2–3 недели	В герметичной таре
Печенье фабричное	2 месяца	В герметичной таре
Сгущенное молоко	1 год	В запечатанной упаковке
Картофель	2–3 месяца	В прохладном и сухом месте

Продукты, о которых сказано «хранить в запечатанном виде», после вскрытия банки или пакета нужно перекладывать в холодильник. Пластиковая или стеклянная емкость для продуктов с плотной крышкой тоже подойдет.



ГОТОВИМ ДОМА

Раньше при мысли о готовке возникал образ замученной хозяйки в дыму, в пару, в окружении немых сковородок, кастрюль и поварешек.

Теперь отношение к готовке изменилось – в первую очередь потому, что мужчины вспомнили, что они лучшие на свете кулинары, и активно взялись за дело. Считается, что мужчина должен быть как минимум экспертом в готовке мужских блюд – мяса, плова. Женщины, конечно, бросились доказывать, что они ничем не уступают мужчинам, даже в кулинарии. Готовить дома вновь стало модно.

Но, если ты пока не умеешь готовить, начать никогда не поздно. Может быть, в это сейчас трудно поверить, но готовка может стать очень увлекательным занятием. Для начала нужно убедить себя в том, что это несложно и не утомительно. А лучше – попробовать что-то приготовить, чтобы убедиться в своих силах.

Ниже несколько золотых правил для начинающих кулинаров.



ДА ЗДРАВСТВУЮТ САЛАТЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ!

В них много витаминов, от них не толстеют, они сытные и легко готовятся.



• 5 САЛАТОВ, КОТОРЫЕ НИКОГДА НЕ НАСКУЧАТ

Основа – **огурцы и помидоры**, остальные ингредиенты добавляем и убираем, и получаются совершенно разные салаты.

БАЗОВЫЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ.

3 помидора, 2 огурца, 4 редиски, 3–4 веточки укропа, петрушки, 3–4 перышка зеленого лука. Овощи порежем. Зелень мелко порубим. Посыпем щепоткой соли и польем нерафинированным пахучим подсолнечным маслом.

ТО ЖЕ САМОЕ, НО БЕЗ ПОМИДОРОВ. Салат заправим сметаной. Можно добавить вареное яйцо. Получился деревенский салат.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ. Базовый салат, но без редиски, вместо зеленого лука и укропа возьмем **свежий базилик** и **какие-нибудь виды зеленого салата**. Вместо подсолнечного масла польем смесью оливкового масла и сока половины лимона. Посолим. У нас получился итальянский салат!

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ. **Помидоры, огурцы** режем крупно – большими кусками. Добавляем **болгарский перец** (предварительно его нужно очистить от внутренностей) – тоже режем крупно. Берем **репчатый лук** (в идеале красный – он сладкий и не жгучий), половину луковицы режем полукольцами как можно тоньше. **Кусок брынзы** или **сыра фета** размером с ладонь режем кубиками, смешиваем с **зеленью**.

Можно добавить **черные маслины** – штук 5. Посыпем **солью, специями** (прованские, итальянские травы) и польем **оливковым маслом**.

САМЫЙ ПРОСТОЙ, НО ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ САЛАТ – помидоры с луком. Обязательное условие – вкусные сладкие помидоры и свежий лук. Берем **2–3 помидора**, режем дольками. **Половинку луковицы** (лучше красной) режем очень тонко полукольцами. Смешиваем, солим, поливаем нерафинированным подсолнечным маслом. **ОТЛИЧНО!**

ОТКАЖИСЬ ОТ ПОЛУФАБРИКАТОВ

ВМЕСТО ЭТОГО:

ВАРИАНТ 1. Время готовки 10–12 минут. Возьмем **филе куриной грудки**, посолим, поперчим, посыпем какими-нибудь специями и обжарим по 7–10 минут с каждой стороны на среднем огне – так же, как раньше жарили сосиски. Когда мясо подрумянится, аккуратно надрежем, чтобы убедиться в его готовности: мясо должно быть равномерно белым. Подаем с любым салатом.

Точно так же готовится **эскалоп (свиное филе), говяжье и рыбное филе**. Если куплен большой кусок мяса, порежем его на кубики толщиной 1,5–2 см. И не забываем: рыба готовится быстрее, чем мясо.



ВАРИАНТ 2. Время готовки 15–20 минут. Возьмем **куриную грудку на кости с кожей или даже целого цыпленка**. Посолим, поперчим, смажем майонезом или сметаной. Положим на противень или в какую-нибудь форму для запекания – можно в сковородку, если у нее ручка не пластмассовая. Поставим в разогретую духовку. Пусть запекается 15–20 минут. Надрежем, проверим готовность – крови

быть не должно. Если нужно, оставим еще на 5 минут в духовке до полной готовности. Подадим с салатом.

ВАРИАНТ 3. Время готовки 7–9 минут. Отварим **рожки или другие макароны**. Солим воду, промоем теплой водой из чайника. Посыпем тертым сыром, накроем крышкой, дадим сыру расплавиться. Макароны по-швейцарски готовы.

ВАРИАНТ 4. Время готовки 10–12 минут. Отварим **картофель**. Солим воду, бросим в кастрюлю кусок сливочного масла и порезанную горсть укропа. Накроем крышкой, потрясем кастрюлю. Картофель выложим на тарелки, польем сметаной. **ПРЕВОСХОДНО!**



БЫСТРО И СЫТНО – ОМЛЕТ

Есть еще одно блюдо, которое спасет, если нужно приготовить что-то очень быстрое и сытное, – омлет. У него тоже есть несколько вариантов приготовления.

ВАРИАНТ 1. УТРЕННИЙ ОМЛЕТ ЛЕГКИЙ. Взбиваем **яйца** из расчета 2 яйца на человека, нальем **молока**, хорошо мешаем, солим, перчим, добавим специй по желанию. В разогретую сковородку добавим растительного масла, выльем взбитую смесь, уберем огонь до самого маленького и ждем готовности. Если взбитую смесь на сковородке все время ворошить, то получится не омлет, а блюдо с иностранным названием scrambled eggs, по-русски этому блюду названия до сих пор не придумали.





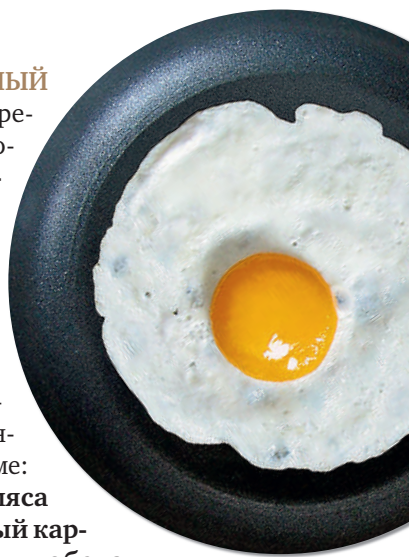
ВАРИАНТ 2. БОЛЕЕ СЫТНЫЙ, ЭКОНОМНЫЙ И БЫСТРЫЙ.

Возьмем **2 куска хлеба** – белого или черного. Порежем кубиками, обжарим на сковородке на подсолнечном масле, посолим.

Когда гренки готовы, зальем в сковородку взбитую смесь, приготовленную, как указано в первом варианте. Убавим огонь – ждем готовности.

ВАРИАНТ 3. СЫТНЫЙ И АППЕТИТНЫЙ.

Нарежем и обжарим любой мясной продукт на выбор: **ветчину, карбонад, бекон** – все, что есть в доме. Добавим к нему **нарезанные помидоры**, обжарим. Вливаем в сковородку яичную смесь. Вариант 2 и 3 можно объединить.



ВАРИАНТ 4. САМЫЙ СЫТНЫЙ – мексиканская яичница. В мексиканскую яичницу идет все, что есть в доме: любые виды готового (не сырого) **мяса или птицы, жареный или вареный картофель, оставшийся с ужина или обеда, помидоры, перцы, лук, грибы, даже макароны.**

Подготовленные продукты разогреваем на сковородке, а затем заливаем яичной смесью.

ПОМНИ!

Первое правило начинающего кулинара – не заставляй себя готовить через силу. Если устал – сделай перерыв, отварипельмени или приготовь бутерброды. А потом, если заскучаешь, ищи новые рецепты в Интернете и кулинарных книгах – пробуй, придумывай что-то свое, удивляй себя и своих друзей.

ЛЮБИМЫЕ САЛАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКА

Хорошо, что наша жизнь складывается не только из будней, но и из праздников. Отметить его можно вкусным застольем. Предлагаем рецепты самых популярных салатов, которыми легко можно порадовать себя и своих гостей.

ОЛИВЬЕ

Это самое популярное блюдо для новогоднего стола, и даже новогодняя передача, которая шла на Первом канале несколько лет, называлась «Оливье-шоу». Разные люди делают салат оливье по-разному. Возможно, в этом и заключается популярность салата – каждый может сделать его исходя из собственных вкусов и возможностей. Например, салат оливье можно приготовить из следующих продуктов: **3 картофелины, 3 яйца, 2 морковки, 300 грамм колбасы, 2–3 огурца (соленые, маринованные или свежие), маленькая баночка зеленого горошка, майонез или сметана.** Сварим картошку и морковку, не очищая, а только предварительно вымыв. Когда овощи будут готовы (минут через пятьдесят) и остынут (еще минут через сорок) – почистим. Сварим яйца (снимем с плиты и поставим их под холодную воду через пятнадцать минут после закипания, чтобы лучше отходила скорлупа). Порежем колбасу, картошку и яйца на маленькие кубики примерно одинакового размера. Натрем морковку на терке. Все это затем высыпает в подходящую по размерам эмалированную кастрюлю (или миску), а потом добавляем туда горошек (только предварительно сольем в раковину воду из банки). Теперь все смешаем с майонезом или сметаной (большинству нравится все-таки с майонезом). Салат готов. **Главное в салате оливье, как считают очень многие, чтобы его было много! Так что можно увеличить количество продуктов, главное – соблюдать пропорции!**

СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ

Чтобы приготовить этот красивый и вкусный салат, потребуются самые обычные продукты: **5 картофелин, 3 свеклы, 3 морковки, сельдь (лучше взять упаковку весом 500 г с уже почищенным филе), 2 луковицы, майонез.** Картошку, свеклу, морковку вымоем и отварим (можно в одной кастрюле). Если все варится вместе, картошку и морковку вынима-

ем пораньше, примерно через час. Свекла будет вариться дольше: около двух – двух с половиной часов. Готовность овощей легко проверить, просто проткнем их вилкой. Если вилка входит легко, значит, овощи сварились. Даем овощам остыть, чистим и натираем их на терке. Пока овощи варятся и остывают, режем сельдь на маленькие кусочки. Затем – лук, тоже на очень маленькие и очень тонкие кусочки. Теперь можно приступить к сбору салата! Зрительно разделим все составляющие салата на две части. Возьмем блюдо или очень большую тарелку. Выложим ложкой на блюдо половину потертой картошки и смажем майонезом. Сверху положим половину порезанной селедки, а следом – половину порезанного лука. Снова смажем майонезом. Поверх всего выложим тертую морковку и опять смажем майонезом. После этого положим свеклу, выровняем ее и смажем очередной слой майонезом. Хорошая «шуба» получилась? Да, но как будто не совсем еще «теплая»! Повторим процедуру! Поверх свеклы выложим потертую картошку и дальше еще раз все описанные выше слои. Когда будет выложена последняя часть свеклы и все смазано майонезом, наше блюдо будет готово. **Остается только ждать комплиментов!**

УЧИМСЯ ВАРИТЬ СУПЫ

Суп лучше, чем другие блюда, позволяет насытиться. А как хорошо прийти с холодной улицы и усесться перед тарелкой горячего супа!

Борщ

Русская кухня для многих иностранцев ассоциируется с борщом. И конечно, стоит уметь варить этот суп, причем варить его хорошо, вкусно, чтобы не было жаль потраченного на его приготовление время! Чтобы приготовить вкусный борщ, потребуются: **косточка с мясом (лучше всего – ребра свинины), 2 свеклы, 1 морковь, 2 луковицы, 2 картофелины, капуста, консервированная фасоль, томатная паста (2/3 столовой ложки), зелень (петрушка, укроп), лавровый лист.** Заливаем кастрюлю с мясом водой, даем прокипеть пять минут и сливаем первый бульон. Снова заливаем кастрюлю с мясом водой и даем закипеть: именно на втором

бульоне лучше готовить суп (он получится чище и полезнее). Порежем лук. С морковки и свеклы счистим шкурку и потрем на терке. Обжарим лук, свеклу и морковь на подсолнечном масле на небольшом огне. Ближе к концу приготовления добавим в сковородку томатную пасту. Примерно через полтора часа будет готов бульон, тогда в него можно бросить порезанную на дольки картошку. Варим бульон еще около 40 минут, затем добавляем мелко нарубленную капусту, бросаем поджаренные овощи и консервированную фасоль. Даем повариться еще 15 минут. Солим. И в самый последний момент (за минуту до выключения огня) бросаем укроп, петрушку и лавровый лист. **Борщ готов! Разливаем по тарелкам и кладем сметану!**

Грибной суп

Для его приготовления потребуются **400 г грибов, 3 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, зелень, лавровый лист, подсолнечное масло**. Если последний поход в лес был давно, и своих грибов в доме нет, то лучше купить сушеные белые грибы (шампиньоны тоже подойдут, но с сушеными белыми суп будет просто бесподобным!). Грибы замочим часа на два-три. Затем начинаем их варить, не забыв вылить в кастрюлю тот настой, который получился при замачивании грибов. Пока грибы варятся, почистим картошку, порежем ее на кусочки и бросим в кастрюлю. Потрем морковку и порежем лук, поджарим овощи в подсолнечном масле, а после этого бросим поджарку в кастрюлю. Посолим. Добавим лавровый лист, порезанный укроп и петрушку за минуту до выключения огня. **Это очень вкусный суп! Он без мяса, так что подойдет для вегетарианцев или тех, кто постится. И конечно, для всех, кто любит вкусно поесть!**

ГОТОВИМ БЛЮДА ИЗ МЯСА

Многие считают, что вкуснее мяса может быть только мясо. И все-таки есть нечто еще более изумительное! Это вкусно приготовленное мясо!

КОТЛЕТЫ

Чтобы приготовить котлеты, потребуется $\frac{1}{2}$ кг мяса (это может быть и свинина, и говядина, и даже индейка),

2 куска хлеба, 1 стакан молока, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 яйцо, специи (соль, перец). Два куска хлеба замочим в молоке. Мясо разрежем на куски и провернем в мясорубке. Точно так же провернем лук, чеснок и хлеб (который перед этим нужно отжать, иначе фарш получится слишком жидким). Далее в миску с фаршем добавим треть чайной ложки соли, щепотку перца и яйцо. Фарш тщательно перемешаем рукой и сделаем котлетки одинакового размера. Чтобы фарш не приставал к пальцам, смачиваем их в холодной воде. На разогретой сковороде обжарим котлеты до румяной корочки сначала с одной стороны, потом с другой. Потом добавим в сковородку воды и потушим котлеты минут тридцать (огонь при этом немного убавим). Еще в сковороду, где тушатся котлеты, можно добавить предварительно обжаренные лук и морковь. Так котлеты получатся еще вкуснее, а получившаяся подливка замечательно подойдет к любому гарниру (например, к отваренной картошке или макаронам).

СВИНИНА С АНАНАСАМИ

Если хочется как-то удивить гостей или самому себе устроить из будней праздник, то это блюдо подойдет как нельзя лучше. И готовится оно... проще простого. Для его приготовления необходимы: **700 г свинины без костей, ананасы (большая банка с дольками, порезанными кольцами), 5–6 луковиц, 6–8 картофелин, 200 г сыра, майонез.** А еще нужна будет форма для выпекания с бортиками.



Это очень полезная кухонная утварь, которую удобно использовать для приготовления самых разных блюд (в том числе и для выпекания пирогов). За три часа до намеченного времени обеда замаринуем мясо, то есть натрем уже нарезанные порционные куски солью, перцем и специями (тут хорошо подойдут «Прованские травы» или Vegeta). Уберем мясо в холодильник и даем ему настояться 1,5 часа. К концу этого срока нарежем лук кружочками. Почистим и порежем картошку кружочками. Натрем сыр. Когда 1,5 часа пройдут, достанем мясо из холодильника. Смажем тару для выпекания подсолнечным маслом. Выкладываем на дно нарезанный лук, сверху кладем куски мяса, потом ананасы (кружочками), потом порезанный картофель (картофель можно посыпать специальной «Приправой для картофеля»). Сверху обильно все смазываем майонезом и посыпаем потертым сыром. Выпекаем блюдо 1,5 часа. **Будет очень вкусно!**

ГОТОВИМ ДЕСЕРТ

Один армат выпекающихся пирогов может придать дому больше уюта, чем самый продуманный дизайн.

ШАРЛОТКА

Если один раз приготовить шарлотку, то потом придется это делать очень часто. Уж очень это вкусно и быстро! Для приготовления шарлотки потребуются: **7–8 яблок, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца, пакетик ванильного сахара и 1/3 чайной ложки корицы.** Подготовим две эмалированные миски. Разобьем яйца, сразу отделим желток от белка. Чтобы это получилось, по скорлупе не нужно ударять слишком сильно, а только сделать небольшой надрез и самостоятельно разделить яйцо на две половины, чтобы желток остался только в одной из половинок. Далее, перекачивая желток из одной скорлупки в другую, сольем весь белок в одну из мисок, а желтки поместим в другую. Высыпаем половину стакана сахара в миску с желтком. Ложкой растираем сахар с желтком. Постепенно желток будет становиться все белее. Нужно, чтобы сахар почти полностью растворился. Теперь венчиком взбиваем белки. Оставшуюся половину сахара высыпаем в белки, но не сра-

зу, а только после того, как белки превратятся в густую белую массу. (Если белки взбиваются плохо, скорее всего, в них попал желток или вода или слишком рано добавили сахар). Потом сольем в одну миску взбитые белки и желтки, добавим стакан муки, размешаем, добавим порезанные на дольки яблоки, ванильный сахар и корицу. Потом всю массу выливаем в форму для выпекания. Выпекать шарлотку нужно минут 30–40. **Приятного аппетита!**



Сметанный пирог

Это просто сказочный по вкусу пирог, так что приступим к волшебству! Собираем на кухонном столе следующие продукты: **1 банка сгущенки, 1 яйцо, 4 столовых ложки муки, 300 г сметаны, 1/3 стакана сахара, 100 г грецких орехов. А еще нужно совсем чуть-чуть пищевой соды (помни: именно пищевой и совсем чуть-чуть, буквально щепотка).** Смешиваем в миске муку со сгущенкой, добавляем яйцо. Теперь набираем соду на самый кончик столовой ложки и капнем в ложку немного уксуса. Сода зашипит и начнет пузыриться. Этот фокус называется «гасить соду». Зачем это делается? Чтобы тесто получилось пористым и легким. Выливаем погашенную соду в тесто. Теперь смазываем маргарином или сливочным маслом противень. Ладонью распределяем по нему все тесто так, чтобы получился ровный корж. Выпекаем в разогретой духовке 5-7 минут. Главное – не упустить время, когда корж будет готов. Когда это случится, достаем противень и режем корж на три одинаковых куска. Даем коржам остыть, а пока они остывают, приготовим крем. Венчиком взбиваем сметану с сахаром. Мысленно делим получившийся крем на три части. Берем тару, подходящую по размеру к кусочкам коржа (это может быть и блюдо, и обыкновенная разделочная доска). Кладем на нее первый кусок коржа и смазываем его

частью получившегося крема. Сверху кладем второй корж и смазываем его еще одной частью крема. Наконец, сверху кладем третий корж и смазываем его оставшимся кремом. Сверху посыпаем мелко порезанными грецкими орехами. И ставим пирог в холодильник. **Этот пирог можно сделать за день до прихода гостей. Так он лучше пропитается кремом, а у хозяйки будет время для приготовления салатов и жаркого, которые лучше делать прямо в день праздника.**

СЛОВО О СПЕЦИЯХ

К использованию специй больше всего подходит выражение: искусство – это чуть-чуть! Чтобы получилось вкусно, специй сыпать нужно буквально щепотку, уместающуюся на кончике ножа! А еще специи нужно правильно хранить, потому что им могут повредить и влажность, и открытые лучи солнца, и воздух.

ПЕРЕЦ – посыпают рыбу и мясо перед запеканием, добавляют в супы и салаты.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ – добавляют в супы, используют при мариновании грибов и овощей.

ВАНИЛЬ – добавляют в сладкие пироги. Продается и в виде собственно ванили, и в виде ванильного сахара, то есть сахара, ароматизированного этой специей. Его удобнее использовать, так как если переборщить с ванилью, блюдо будет горчить.

Кроме отдельных специй в магазинах можно купить уже готовые смеси:

VEGETA – формула этой приправы была придумана очень давно, многие поколения кулинаров посыпают ею курицу, мясо, добавляют в супы и соусы.

«ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ» – это смесь мяты перечной, базилика, шалфея, розмарина, тимьяна, орегано (душицы), майорана и садового чабра. Придает блюду особый узнаваемый аромат.

«**ХМЕЛИ-СУНЕЛИ**» – неострая, хотя и пряная приправа, которая используется преимущественно в грузинской кухне. В состав входят фенугрек, чабер, кориандр, базилик, укроп, лавровый лист, сельдерей, перечная мята, петрушка, майоран, красный жгучий перец и шафран.

Также сейчас есть приправы, которые в своем названии отражают характер применения: «**Приправа для картофеля**», «**Приправа для рыбы**», «**Приправа для курицы**». Эти специи тоже хорошо иметь дома.



КАК ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛИСЬ ДЕНЬГИ

Начнем с того, что до такой ситуации доводить не нужно. Если ты планируешь свои расходы, то деньги на питание всегда должны быть.

Если все же такое случилось...

Правила экономичного питания



1. *Готовить еду дома всегда выгоднее, чем покупать даже самый простой и дешевый гамбургер в фастфуде.*
2. *Не покупай никакие продукты быстрого приготовления – лапшу, сухое картофельное пюре, супы. Обычная лапша и картофель – дешевле и полезнее.*
3. *В доме всегда должен быть запас круп – гречка, рис, овсянка. Эти продукты не только полезные, но и дешевые. А кроме того, из них можно приготовить разнообразные блюда (от супа до десерта).*
4. *Самые дешевые овощи – лук, морковь, капуста – полезны и необходимы. Их можно использовать при приготовлении и супов, и вторых блюд.*

Продукты, которыми можно питаться в течение недели, при этом они стоят меньше 200 рублей:

- 1 кг гречки
- батон хлеба
- 4 луковицы
- 4 моркови
- 1 л молока
- 0,5 кг вермишели



НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ

СУП-ЛАПША. Возьмем небольшую луковицу, нарежем мелко и обжарим на растительном масле. Среднюю морковь натрем на терке и добавим к уже обжаренному луку. Нальем в кастрюлю литр воды, вскипятим, высыпая полстакана вермишели. Через 5 минут добавим в кастрюлю обжаренные лук и морковь. Варим еще около 5 минут. Если есть зелень (укроп, петрушка), добавляем в конце варки. Солим по вкусу.



БЛЮДА ИЗ ГРЕЧКИ. Из вареной гречки можно приготовить много разных блюд.

- Ее можно посыпать сахаром, полить растительным маслом, и получится вкусное, сладкое полезное блюдо.
- Ее можно залить холодным молоком, и получится холодный летний суп.
- Ее можно поджарить на сковородке с луком и морковью, и получится сытное второе блюдо.
- Ее можно смешать с сырым яйцом и небольшим количеством муки, а затем поджарить на сковородке как оладьи или даже как котлеты.
- Ее даже можно есть с вареньем...

ИДЕМ В КАФЕ

Главное правило похода в кафе или ресторан – **ХОРОШО ОЦЕНИТЬ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ**. Ты всегда можешь сначала ознакомиться с меню и ценами и только потом заходить или делать заказ. Лучше почувствовать легкую неловкость и покинуть это место вовремя, чем попасть в полицию за неоплаченный счет.



ОСНОВЫ ЭТИКЕТА

Находясь в кафе или ресторане, нужно соблюдать правила этикета.

Правила этикета



1. На столе должны быть только твои запястья, а не локти. Но девушка может ненадолго опереться локтем о стол.
2. За столом не нужно скатывать хлебные шарики, играть приборами, рюмкой, сворачивать край скатерти в трубочку, протягивать во всю длину ноги под столом.

3. Во время еды не следует расставлять локти и низко наклоняться над тарелкой. Голову только слегка наклоняют и на эту высоту подносят вилку или ложку.
4. Не нужно дуть на горячую еду и напитки, чавкать, причмокивать и прихлебывать. Есть и пить надо максимально бесшумно.
5. Нож держат в правой, а вилку в левой руке. Приборы держат за кончик ручки, а не посередине. Ножом следует лишь резать пищу, ни в коем случае его нельзя брать в рот.
6. Некоторые блюда, которые можно не резать, например омлет, яичницу, едят только вилкой. Ее держат в правой руке и помогают при еде кусочком хлеба, который держат в левой руке.
7. Закончив еду, нож и вилку положи на тарелку рядом друг с другом в знак того, что больше ты есть не будешь. Если ты еще не закончил есть, приборы скрещивают, нож вправо, вилку влево.
8. Рядом с тарелкой кладут салфетку, бумажную или из ткани. Обычно ее только прикладывают ко рту, перед тем как пить, чтобы на стекле не остались следы от жирных губ.
9. Человека, умеющего есть в соответствии с правилами этикета, отличает то, что ему не нужна салфетка. Он ест так аккуратно, что его губы совсем не пачкаются. Это не просто, но нужно к этому стремиться!
10. Если за столом сидят некурящие, то курение за столом исключается.

Всегда проверяй счет. У официанта много заказов – он может что-то перепутать и не в твою пользу.

В кафе или ресторане, где обслуживает официант, предполагаются чаевые в размере 10% от счета.

Один раз сходя в кафе или ресторан, подумай о том, сколько денег осталось и сколько еще нужно прожить. Готовить здоровую пищу дома намного дешевле!



ОБРАЗОВАНИЕ

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПОЛУЧИТЬ ХОРОШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

КАКИЕ ЕСТЬ ТИПЫ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 198

- ✓ Начальное профессиональное образование
- ✓ Среднее специальное профессиональное образование
- ✓ Высшее профессиональное образование

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ЕГЭ 202

КАКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ СУЩЕСТВУЮТ 204

- ✓ Очная (дневная) форма обучения
- ✓ Заочная форма обучения
- ✓ Вечерняя (очно-заочная) форма обучения
- ✓ Дистанционное обучение

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 206

- ✓ Возможные курсы

Стоит серьезно относиться к выбору места учебы.

Ведь учеба сегодня – это твоя работа завтра. И не только! Это и уровень достатка, которым ты сможешь обеспечить себя и свою семью. Это и твой круг знакомств. И вообще весь образ жизни! Работа определяет не только то, чем будут заполнены твои будни, но и то, каким будет твой отдых (например, сможешь ли ты поехать в какое-нибудь интересное путешествие).

Выбирая будущую профессию, постарайся определить то, чего бы хотелось именно тебе. Иногда хочется пойти куда-то учиться вслед за друзьями. Но то, что подходит им, не обязательно подходит тебе. И не забывай, что на новом месте учебы у тебя могут появиться и новые друзья. Скорее всего, это будут люди, которым интересно то же самое, что и тебе, раз вы выбрали себе одинаковую профессию. А старые друзья, если они были настоящими друзьями, все равно останутся с тобой.

Иногда выбор профессии осложнен тем, что мы не знаем, из чего выбирать. Между тем профессий существует великое множество. О многих из них можно узнать с помощью Интернета.

Каталоги профессий

www.moeobrazovanie.ru

www.futurejob.ru

www.proforientator.ru

На этих сайтах можно найти информацию, содержащую описание профессии; возможные области применения; необходимые базовые знания; личностные качества. В ряде случаев приводятся названия вузов, где можно овладеть той или иной профессией.



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

www.edunews.ru – информация об образовании, каталог вузов, учебные курсы, все для абитуриента

www.collegenews.ru – информация для поступающих в колледжи и техникумы

Бывает очень полезно (хотя и не всегда это возможно) побывать в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговорить с людьми, которые уже занимаются этим делом. Также в выборе профессии могут помочь психолог, социальный педагог в детском учреждении или специалист в городском центре занятости. В ходе встречи по профориентации могут быть использованы специализированные тесты.



КАКИЕ ЕСТЬ ТИПЫ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ



Постарайся устроиться на подготовительные курсы при том учебном заведении, которое ты выберешь. Это поможет тебе не только преодолеть вступительные испытания, но и лучше справляться впоследствии с самой учебой в выбранном учебном заведении!

В зависимости от твоего базового образования, знаний и желания ты можешь выбрать для себя тот или иной уровень профессионального образования: начальное профессиональное образование, среднее специальное профессиональное образование, высшее образование.

НАЧАЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Данное образование можно получить в профессиональных училищах и лицеях, в которых ведется подготовка работников квалифицированного труда (рабочих, служащих) на базе основного среднего образования (9 классов), общего (полного) среднего образования (11 классов).

Профессиональный лицей отличается от профессионального училища более высоким уровнем подготовки, а также возможностью получения по ряду специальностей среднего профессионального образования, т. е. на уровне техникума.

СРОКИ ОБУЧЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИЦЕЯХ И УЧИЛИЩАХ



После 9 классов – от 2 до 4 лет.

После 11 классов – от 1 до 2 лет (получают начальное профессиональное образование).

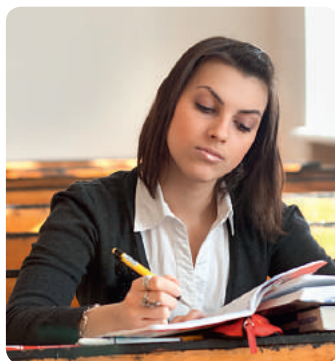
Если ты выбрал для себя обучение по специальности в лицейской группе, то срок обучения на 1 год больше.

ПРИЕМ в профессиональные лицеи и училища осуществляется на основании собеседования. В лицейские группы тебе могут предложить вступительные испытания в форме контрольных работ или тестов (для выпускников 11-х классов – результаты ЕГЭ) по определенным предметам.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – очная (дневная).

СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Имеет целью подготовку специалистов среднего звена. Подготовка осуществляется в средних специальных учебных заведениях (техникумах, колледжах) или на первой ступени образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Сейчас очень многие выпускники выбирают обучение именно в средних специальных образовательных учреждениях. И в самом деле, учеба в техникуме или колледже для огромного числа людей намного более привлекательна, нежели получение образования в вузе. В первую очередь среднее специальное образование выбирают те, кому важно не потерять время и как можно быстрее получить



ПОМНИ!

На каждом уровне профессионального образования ты имеешь право учиться в государственном учебном заведении бесплатно один раз. Исключение составляет начальное профильное образование. Ты имеешь право получить второе начальное профильное образование без взимания платы, если ты захотел освоить еще одну профессию. Правда, на этот случай уже не распространяется отсрочка от армии.

профессию и обрести финансовую независимость. А по сравнению с обучением в рамках начального профессионального образования специальность здесь можно получить более серьезную и перспективную.

Обучение ведется на базе основного среднего образования (9 классов), общего (полного) среднего образования (11 классов) и начального профессионального образования.

СРОКИ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИКУМАХ И КОЛЛЕДЖАХ – от 2 до 4 лет (в зависимости от базового образования).

ПРИЕМ в колледжи и техникумы осуществляется по результатам экзаменов (для выпускников 9-го класса) или ЕГЭ (для выпускников 11-го класса).

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ – очная (дневная), заочная, экстернат, в некоторых колледжах и техникумах – очно-заочная (вечерняя), дистанционная.

ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Можно получить в институте, университете, академии. Обучение ведется на базе общего (полного) среднего образования (11 классов), а также среднего профессионального образования (техникумы, колледжи) и начального профессионального образования (при условии получения в них общего (полного) среднего образования).



Лица, имеющие начальное и среднее профессиональное образование, могут получать высшее образование по сокращенным программам.

СРОК ОБУЧЕНИЯ НА ОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ – от 4 лет (бакалавр) до 5 лет (дипломированный специалист), по некоторым специальностям до 6 лет (магистр или, например, медицинские специальности).

ПРИЕМ в вузы осуществляется по результатам ЕГЭ, в ряде случаев вступительных экзаменов (творческие вузы и др.), профильного собеседования.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ – очная (дневная), очно-заочная (вечерняя), заочная, экстернат, в некоторых вузах – дистанционная.

Известно, что в настоящее время высшее образование является обязательным требованием при устройстве даже на такие должности, где раньше приняли бы выпускника техникума. Дело не только в использовании сложной техники, но и в общем мировоззрении человека, получившего высшее образование. Каждый наниматель хочет принять такого работника, который был бы способен грамотно выразить свои мысли, стремился бы к саморазвитию, был способен обучаться и находить общий язык с коллегами. Эти качества, помимо знаний, обычно присущи многим получившим высшее образование, причем не имеет значения, какую форму обучения они избрали.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

У ТЕБЯ ОБРАЗОВАНИЕ:

высшее – если ты окончил вуз;

неоконченное высшее – проучился в вузе не менее трех лет, но не окончил его;

полное среднее (общее) – окончил 11 классов общеобразовательной школы;

неполное среднее (основное общее) – окончил 9 классов общеобразовательной школы;

среднее профессиональное – окончил техникум или колледж.

Что надо знать о ЕГЭ

Все выпускники школ обязаны сдавать Единый государственный экзамен (ЕГЭ). Результаты ЕГЭ являются определяющими при поступлении в большинство учебных заведений высшего и среднего профессионального образования.

Что важно помнить выпускнику о ЕГЭ.

1. Если ты сдавал ЕГЭ в 2014 году, то результаты действительны до 31 декабря 2015 года.
2. Если свидетельство о результатах ЕГЭ более не действительно, то тебе нужно снова сдавать ЕГЭ. Как и где это сделать, ты сможешь узнать в областном департаменте по образованию.
3. Ты имеешь право пересдать ЕГЭ, если:
 - ты не сдал один из двух обязательных ЕГЭ (русский язык или математика) – пересдача в текущем году;
 - ты не сдал оба обязательных ЕГЭ (русский язык и математика) – пересдача в следующем году.
4. Даже не сдавая ЕГЭ, ты можешь продолжить обучение в учреждениях начального и среднего профессионального образования (техникумы и колледжи), осуществляющих прием на базе основного общего образования (то есть с аттестатом за 9 классов).
5. Лица с ограниченными возможностями здоровья (то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с на-

ПОМНИ!

В Интернете существует множество сайтов, предоставляющих всякого рода платные услуги, имеющие отношение к ЕГЭ, – материалы для подготовки к ЕГЭ, готовые ответы, даже готовые свидетельства ЕГЭ. Все эти услуги – незаконны! Ты не только не получишь свидетельство ЕГЭ, но и станешь участником преступной махинации!

рушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды) могут проходить итоговую аттестацию в форме ЕГЭ или традиционного экзамена, написав соответствующее заявление.

Подробная информация о ЕГЭ – www.ege.edu.ru.

Единый государственный экзамен -

Бланк регистрации

Код региона Код образовательного учреждения Класс (наим.) Код пункта проведения ЕГЭ Место аудитории Дата проведения ЕГЭ

Код предмета Название предмета Субъект ответа Разреш - 1

Заполнить гелевой или капиллярной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАГЛАВНЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам:
А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 X V I I -

ВНИМАНИЕ! Все бланки и листы с контрольными измерительными материалами рассматриваются в комплекте.

Сведения об участнике единого государственного экзамена

Фамилия Имя Отчество (полностью)

Документ Серийный номер Номер

Разреш - 2 Разреш - 3 Разреш - 4

До начала работы с бланками ответов следует:

- убедиться в целостности индивидуального комплекта участника ЕГЭ (ИК), который состоит из бланка регистрации, бланка ответов № 1, бланка ответов № 2 и листов с контрольными измерительными материалами (КИМ);
- внимательно рассмотреть цифровые значения штрихкода на бланке регистрации и уникальный номер КИМ на листах с КИМ;
- удостовериться в том, что на конверте отражены цифровые значения штрихкода бланка регистрации и уникальный номер КИМ Вашего ИК;
- удостоверившись, что указанные цифровые значения совпали, необходимо поставить свою подпись в специально отведенном для этого поле на бланке регистрации и бланке ответов № 1;
- в случае несоответствия указанных цифровых значений следует обратиться к организатору в аудитории и получить другой ИК.

С порядком проведения единого государственного экзамена ознакомлен(-а).
 Совпадение цифровых значений штрихкода на бланке регистрации и уникального номера КИМ с соответствующими значениями на конверте ИК подтверждаю.

Подпись участника ЕГЭ (строка надпечатана)

Заполняется ответственным организатором в аудитории:

Удален с экзамена в связи с нарушением порядка проведения ЕГЭ | Не закончил экзамен по уважительной причине

Подпись ответственного организатора (подпечатана)

КАКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ СУЩЕСТВУЮТ

Сегодня в России существует несколько форм обучения.

ОЧНАЯ (ДНЕВНАЯ) ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Самая традиционная и качественная. Обучение в основном строится по семестрам (учебным полугодиям). По окончании семестра проводится сессия, во время которой сдаются зачеты и экзамены (в вузах), проставляются итоговые оценки по полугодиям (в училищах и техникумах).

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Эта форма обучения удобна для тех, кто работает или проживает далеко от места учебы. Занятия (непосредственно в учебном заведении) проводятся во время установленных сессий 2–3 раза в год, во время которых студентам читают лекции, а потом они сдают экзамены и зачеты. При заочной форме обучения большую роль играет умение самостоятельно работать с литературой. Срок обучения на заочном отделении в ряде вузов на один год больше, чем на очном (дневном).

ВЕЧЕРНЯЯ (ОЧНО-ЗАОЧНАЯ) ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Обучение проводится в течение всего семестра, но преимущественно по вечерам. Срок обучения на вечерней форме обучения в большинстве вузов на один год больше, чем на очном (дневном) обучении.



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Новая форма обучения, особенно удобная для тех, кто проживает вдали от выбранного учебного заведения. Предполагается, что общение между учащимися и преподавателями происходит с помощью электронной почты. Кроме того, студенты получают видеозаписи лекций, электронные версии учебников, обеспечиваются методическим материалом.



Несколько советов обучающимся

1. Постарайся себя хорошо зарекомендовать с самого начала. Есть такая присказка: сначала студент работает на свою зачетную книжку, а потом зачетная книжка работает на студента. Если преподаватель видит, что в целом у тебя хорошая успеваемость, то при наличии сомнений, какую оценку поставить, выбор будет скорее в твою пользу.
2. Не прогуливай и приходи на все лекции. Если пропустить две недели, уже будет крайне сложно наверстать упущенное. А пропуск в пять недель практически может лишить возможности сдать сессию.
3. Записывай лекции. Материал, который дает преподаватель, может отсутствовать в учебниках. А спрашиваться будет в первую очередь именно то, что давалось на лекциях. Записывай, но не слово в слово, а отбирая самое важное. Преподаватель может отвлечься, удариться в воспоминания, позволить себе лирическое отступление – все это оживляет лекцию, но сохранять такие отступления для истории необязательно. Если пропустил лекцию – обязательно перепиши лекцию у сокурсника.
4. Не откладывай все на последний день! Обучение в вузе, техникуме отличается от школы тем, что с тебя не будут требовать каждый день выполненных уроков. Но множество заданий будут задавать в краткий период сессии. Невозможно сделать за пару дней то, что нужно было делать в течение семестра. Иногда обучающиеся пытаются в последний момент скачать рефераты из Интернета – так вот, существуют такие компьютерные программы, которые позволяют «отловить» повторяющиеся куски текстов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Полученное образование – это хорошая база для реализации во взрослой жизни. Но когда документ о завершении образования окажется на руках, не стоит думать, что это конец и что больше ничему и никогда не нужно будет учиться. В резюме хорошего профессионала с определенной регулярностью должна появляться информация о пройденных тематических курсах и программах повышения квалификации. На это смотрят работодатели, когда выбирают из множества кандидатов специалиста для приглашения на собеседование.

При определенных жизненных обстоятельствах (трудности с поиском работы, низкой оплатой труда работников выбранной специальности) хорошим выходом может стать прохождение дополнительных курсов, они за достаточно короткое время позволят овладеть новой специальностью, имеющей хороший спрос на рынке труда.

ВОЗМОЖНЫЕ КУРСЫ

КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ – от изучения компьютерных программ до администрирования операционной системы и технического обслуживания.

КУРСЫ ДИЗАЙНА НОГТЕЙ, МАКИЯЖА, КОСМЕТОЛОГИИ И ВСЕГО, ЧТО СВЯЗАНО С УХОДОМ ЗА ТЕЛОМ.

БУХГАЛТЕРСКИЕ КУРСЫ разной степени сложности: начиная от бухгалтерии «для чайников», заканчивая финансовым менеджментом.



Выбирая дополнительное краткосрочное образование, заранее подумай о возможностях трудоустройства! Обязательно узнай, существует ли трудоустройство, обеспечиваемое выпускникам непосредственно организаторами курсов.

Курсы дизайнеров. Например, можно изучить дизайн интерьера, дизайн полиграфических изданий.

Курсы менеджмента – самого популярного на сегодняшний день направления, поскольку менеджеры работают практически в каждой фирме.

Направление на бесплатное прохождение курсов может быть получено на бирже труда. Во всех остальных случаях курсы, скорее всего, окажутся платными. При благоприятном исходе это может рассматриваться как хорошее долгосрочное вложение денежных средств, которое должно быстро окупиться.



Перед тем как окончательно остановить свой выбор в пользу тех или иных курсов, поинтересуйся наличием у компании лицензии на эту деятельность и выдается ли по окончании сертификат, подтверждающий твоё обучение.



РАБОТА

КАК НАЙТИ И НЕ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

КАКАЯ БЫВАЕТ РАБОТА.....210

- ✓ Где искать работу
- ✓ Есть вакансия! Что делать?
- ✓ Что спрашивать?
- ✓ Как составить резюме

ТЕБЯ ВЗЯЛИ!.....226

- ✓ Документы при приеме на работу

НЕ ХВАТАЕТ КВАЛИФИКАЦИИ ИЛИ ОБРАЗОВАНИЯ.....230

- ✓ Что делать?
- ✓ Биржа труда / центр занятости

РАБОТА ЗА РУБЕЖОМ.....233

- ✓ Что необходимо знать

СЕЗОННАЯ РАБОТА.....236

Будь ОСТОРОЖЕН! ЛОХОТРОН!.....239

- ✓ Нечестный работодатель
- ✓ Торговля людьми
- ✓ Недобросовестное кадровое агентство

КАКАЯ БЫВАЕТ РАБОТА

Работа бывает краткосрочная (на несколько месяцев или на лето) или долгосрочная – на несколько лет.

Хорошая, действительно подходящая тебе работа дает средства к существованию, наполняет жизнь смыслом.

Работа требует серьезного подхода. Возможно, тебе понадобится еще учиться (например, окончить специальные профессиональные курсы), чтобы получить желаемую должность.

ПОДУМАЙ: ЧЕГО ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ ДОСТИЧЬ? КЕМ БЫ ХОТЕЛОСЬ РАБОТАТЬ? КАК ОВЛАДЕТЬ ЖЕЛАЕМОЙ ПРОФЕССИЕЙ?

Например, у тебя образование секретаря-референта, а хочется попробовать себя в качестве менеджера. Можно устроиться секретарем-референтом в крупную компанию и проявить себя с лучшей стороны. Кроме набора извне, компании осуществляют внутренний рекрутинг, т. е. при замещении новой вакансии рассматривают сотрудников, уже работающих в компании. Поэтому, если ты будешь на хорошем счету, а о твоём желании продвигаться дальше в профессиональном плане будет известно, у тебя есть шанс занять с течением времени позицию менеджера.



КАК УСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ?

✓ Определи, кем ты хочешь работать (сделать это сложно, но нужно).

✓ Соотнеси свои желания с возможностями: если ты хочешь работать директором банка, окончив школу, тебя не возьмут. Для такой должности нужны высшее профильное образование и большой опыт работы.

✓ Подумай, какие условия будут определять твой выбор места работы:

- *интересное содержание работы*
- *размер зарплаты*
- *наличие социального пакета (оплачиваемый проезд, медицинская страховка, разговоры по мобильному телефону и пр.)*
- *возможность профессионального роста*
- *возможность обучения*
- *удаленность места работы от дома*

✓ Подготовься к разговору с работодателем – телефонному и личному (на собеседовании), не стесняйся задавать вопросы.

✓ Не стесняйся звонить и узнавать, приняли тебя на работу или отказали. Фраза в конце собеседования «мы с вами свяжемся» не означает, что ты не подошел. Просто работодателю нужно время, чтобы подумать и выбрать кандидата (вполне возможно, что им станешь ты!).

Социальный пакет обычно предлагают крупные, солидные организации. Всегда уточняй, что имеется в виду под словами «социальный пакет».

ГДЕ ИСКАТЬ РАБОТУ

В ГОРОДСКИХ ГАЗЕТАХ

публикуются вакансии – места, на которые ведется поиск сотрудников. Узнай, когда они выходят, купи газету и звони как можно скорее.

ИНТЕРНЕТ

– на этих сайтах также публикуются вакансии: www.job.ru, www.rdw.ru, www.rabota.ru, www.rabota.mail.ru, www.hh.ru, www.trudvsem.ru –

Общероссийский банк вакансий



The screenshot shows the HeadHunter website interface. At the top, there are navigation tabs for 'Почеч вакансии', 'Почеч организации', 'События', and 'Бизнес'. Below this is a search bar with a dropdown menu set to 'Все профессиональные области' and a 'Найти работу' button. A green button 'Создать резюме' is visible. The main content area is divided into two columns: 'Работа в компаниях' and 'Почечная ИИ'. The 'Работа в компаниях' section lists various companies with their names and the number of vacancies, such as 'Рольф, группа компаний' (71), 'ОТБ' (8), 'Сбербанк' (49), 'Шарингтекло, Можайск' (16), 'Единая Европа - Холдинг' (16), 'Московский Банк Реконструкция' (43), 'УРАЛСИБ, Банк, ОАО' (67), 'Белгаз' (149), 'Холм Кредит Инв. Финанс. Банк' (162), 'VECMULT' (3), 'Ингосстрах' (28), and 'advis, Group' (31). The 'Почечная ИИ' section contains text about job opportunities and a 'Новости' section with a link to 'Справочник Москвы'. On the right side, there are several advertisements, including one for 'BAKANSII' (Общероссийский банк вакансий) and another for 'SMART' (Служба поиска талантов).

ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ на дату публикации объявления: текст месячной давности или устарел, или предлагает работу, которая до тебя никого не заинтересовала.

ВАКАНСИИ МОГУТ РАЗМЕЩАТЬ сами работодатели или кадровые агентства.

КАДРОВЫЕ АГЕНТСТВА –

это фирмы, помогающие работодателю найти себе работников. Услуги кадровых агентств оплачивают работодатели, гораздо реже – претенденты на работу. (Если кадровое агентство предлагает тебе заплатить за услуги, будь осторожнее! Не давай денег заранее – в качестве предоплаты или аванса. Скорее всего, тебя хотят обмануть. В крайнем случае можно заплатить им, но только после того, как они подберут для тебя работу.)



РЕКЛАМА (радио, телевидение, уличная реклама) – довольно редкий способ поиска работы: не жди, пока работа найдет тебя, действуй сам. Исключение – специализированные издания, которые публикуют вакансии (например, «Работа для вас»).

ИНФОРМАЦИЯ ДРУЗЕЙ, взрослых знакомых – тут все зависит от случая. Может повезти, может и нет. Но принимай подобную информацию только от тех, кого ты знаешь давно и кому доверяешь.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПОИСК – можно самому брать телефонный справочник и звонить в кадровые агентства, работодателям, предлагая свои услуги. Если тебе говорят, что в данный момент вакансий нет, можно предложить выслать свое резюме. Тогда в компании сохранится информация о тебе, и когда вакансия откроется, о тебе вспомнят.

ПУТЕЙ ПОИСКА РАБОТЫ МНОГО. БУДЬ НАСТОЙЧИВ И ПРОДОЛЖАЙ ИСКАТЬ! ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДЕШЬ ХОРОШИЙ ВАРИАНТ.



- Если ты еще учишься и тебе нужно подработать, обращайся в центр занятости населения по месту жительства.



В центре занятости населения тебе помогут найти подработку, которую можно будет совмещать с учебой.

ЕСТЬ ВАКАНСИЯ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

СРОЧНО ЗВОНИ И УЗНАЙ ВСЮ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ.

ПОМНИ!

Вакансии быстро занимают другие соискатели. Если тебя все устраивает, узнай, нужно ли отсылать резюме, напиши его или договорись, когда можно приехать на собеседование.



Как правильно договориться о собеседовании



- 1. Запиши время и место проведения собеседования.*
- 2. Запиши фамилию, имя и отчество того, с кем ты будешь говорить о работе.*
- 3. Запиши, какие документы тебе нужно с собой иметь.*
- 4. Не бойся спросить о том, как добраться до места проведения собеседования.*



Как подготовиться к интервью



Если получится, узнай что-нибудь про компанию, куда ты идешь на интервью. Этой информацией ты сможешь приятно удивить потенциального работодателя и выделиться среди конкурентов.

Ответь для себя на вопрос, почему ты хочешь работать именно в этой компании, – этот вопрос часто задают на собеседовании. Чем более убедительным будет твой ответ, тем выше твои шансы на победу.

Накануне интервью

Погладь и приведи в порядок одежду, в которой собираешься на собеседование.

Хорошенько выспись перед собеседованием.

Поставь будильник на нужное время, чтобы не опоздать.

Не забудь принять душ, прежде чем идти на интервью.

Девушкам: не используйте слишком много косметики.

Юношам: не пейте пиво или другие алкогольные напитки и не поливайте себя туалетной водой.

Отправляйся на интервью с хорошим настроением.



Как себя вести на интервью



Приходи вовремя.

Вежливо здоровайся.

Не обманывай, если опоздал, – извинись, скажи, по какой причине.

Веди себя вежливо и уверенно.

Выслушай работодателя о том, какая у него есть работа.

Когда тебя попросят, расскажи о себе (образование, опыт работы, интересы).

ЧТО СПРАШИВАТЬ?

НЕ БОЙСЯ СПРАШИВАТЬ! Твои вопросы говорят о заинтересованности, о серьезном подходе. Если работодателю нечего от тебя скрывать, он даст ответы на твои вопросы.

ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ ПРЯМО.

МОЖЕШЬ ВЕСТИ КРАТКИЕ ЗАПИСИ (постарайся не терять при этом нить разговора. Если тебе трудно записывать ответы во время разговора, запомни их, а придя домой, запиши). Представь: за неделю ты побывал на пяти интервью и везде тебя согласны взять на работу. У тебя возникает вопрос – куда идти работать? Достань листочки, которые ты заполнял во время собеседования, и выбери лучший вариант.

ЕСЛИ ТЫ ТОЧНО УВЕРЕН, что хочешь устроиться на эту работу, весь твой вид должен убедить в этом работодателя!



Вопросы могут быть такие

1. *Каковы мои обязанности? (Что я должен делать?)*
2. *Есть ли еще люди, занимающие такую же должность? (Они смогут поделиться с тобой опытом, подменить, если ты заболел.)*
3. *Каков режим работы, есть ли перерыв на обед?*
4. *Нужно ли будет задерживаться после работы или работать в выходные? Как часто?*
5. *Каковы перспективы? (Например, начинаешь работать курьером, а через год становишься менеджером.)*
6. *Оформление будет по трудовой книжке?*
7. *Сколько времени длится отпуск, оплачиваются ли больничные?*



ПОМНИ!

Первый отпуск тебе могут предоставить не ранее 6 месяцев после начала работы.

КАК СОСТАВИТЬ РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ – документ, в котором описывается весь твой профессиональный опыт. В нем должно быть указано, где ты учился и что умеешь делать. Резюме пригодится и при собеседовании. Твоя задача – при помощи резюме создать у работодателя хорошее мнение о себе.

В РЕЗЮМЕ НАДО УКАЗАТЬ:

- 1** ЦЕЛЬ ОБРАЩЕНИЯ ИЛИ КОНКРЕТНУЮ ДОЛЖНОСТЬ
- 2** ТВОЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО, АДРЕС, ТЕЛЕФОН
- 3** ОБРАЗОВАНИЕ
- 4** ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ
- 5** ОПЫТ РАБОТЫ

ПОМНИ!

Резюме не должно занимать более 2 листов!

1

ФОРМУЛИРОВКА ИСКОМОЙ ВАКАНСИИ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ



Правильно писать

1. Секретарь-референт.

2. Помощник повара.

Неправильно писать

1. «Хочу получить должность, которая поможет мне реализовать мои творческие и интеллектуальные способности». (А другие кандидаты этого не хотят?)

2. «Стать менеджером в банке или крупной корпорации». (Нужно писать конкретнее.)

3. «Хочу получить такую работу, чтобы собрать денег и окончить школу».

ПОМНИ!

Выдели свое имя и фамилию жирным либо крупным шрифтом.

Когда резюме очень большое, работодатель не должен долго разыскивать твое имя в сплошном потоке текста.

2

ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО, АДРЕС, ТЕЛЕФОН



Пример

ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ

1990 г. рождения (21 год), женат, имею ребенка, проживаю:
Челябинская обл., г. Миасс, ул. Горького, д. 27, кв. 12.

Телефон: 8 (493-31) 5-35-64

3

ОБРАЗОВАНИЕ.

ЗДЕСЬ СЛЕДУЕТ УКАЗАТЬ ДАТЫ, УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ, ПОЛУЧЕННУЮ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ И ПРИСВОЕННУЮ КВАЛИФИКАЦИЮ

**Пример**

- Средняя школа № 19, г. Миасс.
- Энергетический колледж № 1, г. Челябинск.



- Чем больше времени прошло после окончания учебного заведения, тем меньше места этот пункт должен занимать в резюме. Выпускникам и студентам следует помещать его перед пунктом «Опыт работы», так как опыт работы для выпускника менее важен. Тем, у кого уже есть большой профессиональный опыт, лучше опустить графу «Образование» ниже – после описания опыта работы.



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ



Пример

- Специальность – секретарь-референт.
- Специальность – маляр-штукатур (специальность указана в дипломе или аттестате о твоём образовании).
- Владею навыками работы на компьютере (Word, Excel, бухгалтерия 1С).
- Владею английским на начальном уровне.
- Владею навыками работы кондитера.

Неправильно будет написать:

- Владею компьютером, вожу машину.

Необходимо указать, какие конкретно программы ты знаешь, какая у тебя категория водительских прав.



В резюме не надо писать: «Языка не знаю, но имею большое желание его изучать» или «Компьютер – в процессе изучения». Резюме – это описание конкретных достижений, а не твоих планов и мечтаний.

Хобби и интересы лучше упоминать только в том случае, если они тесно связаны с желаемой работой.

5 ОПЫТ РАБОТЫ



Пример

- 2009 – по настоящее время: секретарь-референт в Центре помощи детям «Луч», г. Златоуст Челябинской области.
- 2008–2009: работал в качестве секретаря-референта в организации «Орбита», г. Златоуст.

Или:

- 2009 – по настоящее время: безработный.
- 2008–2009: работал помощником повара в кондитерском цехе ресторана «Мимоза», г. Челябинск.



- Опыт работы, как правило, излагается в обратном порядке, то есть начиная с последнего места работы; эта часть – основная в твоём резюме. Укажи должность и наименование организации, даты начала и завершения работы, а также краткое описание твоих должностных обязанностей и достижений.



Пользуйся такими правилами

1. **Краткость.** Наиболее удачный объем – одна страница, не содержащая лишней информации.
2. **Конкретность.** Пиши конкретно, избегай непонятных сокращений и терминов.
3. **Достоверность.** Излагай достоверную информацию, которую ты можешь подтвердить.
4. **Грамотность.** Пиши без орфографических ошибок.
5. **Читабельность.** Резюме должно легко читаться, поэтому пиши кратко и понятно. Выделяй смысловые блоки, не используй мелкий шрифт.

Лучше набрать текст резюме на компьютере и распечатать. Найди ближайший компьютерный клуб или интернет-кафе, если у тебя нет своего компьютера. Набери текст в программе Word. Если понадобится помощь, обратись к администратору. **НЕ ЗАБУДЬ ЕЩЕ РАЗ ПРОЧИТАТЬ РЕЗЮМЕ ПЕРЕД ОТПРАВЛЕНИЕМ!**



**Ты отправил резюме,
но так и не получил
ответ**



Резюме не дошло до работодателя. Позвони и узнай, получено ли резюме.

Работодатель решил не тратить свое время на чтение документа, составленного и оформленного кое-как. Прежде чем посылать резюме, проверь, достаточно ли правильно и аккуратно оно написано.

На сайте www.office.microsoft.com в разделе «Шаблоны» (подраздел «Популярные категории») предложены разные варианты шаблонов для резюме. Пользоваться ими очень удобно!

РЕЗЮМЕ

УМНОВА МАРИЯ ИВАНОВНА

Искомая вакансия: секретарь-референт

Дата рождения: 1988 г.

Город: Самара

Телефон: 8 (493-31) 5-35-64

e-mail: ivanova20134@yandex.ru

ЦЕЛЬ: получение должности секретаря

ОБРАЗОВАНИЕ:

Октябрь 2005 – май 2006. Курсы английского языка и компьютерной грамотности при ООО «Стимул».

Сентябрь 2004 – март 2005. Профессиональное училище № 92, специальность «секретарь-референт».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ:

Апрель 2006 – настоящее время **Фирма «Гардеробус»**

Секретарь-референт

- ведение документации и работа в офисе;
- прием телефонных звонков;
- помощь в организации переговоров.

Сентябрь 2005 – март 2006. **Бухгалтерия ПУ-92**

(производственная практика)

Секретарь

- набор документов в компьютере;
- распределение корреспонденции;
- выполнение административных поручений.

НАВЫКИ:

- Английский язык (базовый уровень)
 - ПК-пользователь (Word, Excel, Internet, Outlook Express)
- Активна, легко обучаемая, организованна. Была неоднократно избрана президентом школы, активно участвовала в школьной жизни.

ТЕБЯ ВЗЯЛИ!

ДОКУМЕНТЫ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ



УРА!

ТЕБЯ ПРИНЯЛИ НА РАБОТУ.

Чтобы оформить документы, нужно обратиться в отдел кадров или к администратору (секретарю) организации, где ты собираешься работать.

Если что-то забудешь, работник отдела кадров или секретарь подскажет, что еще надо будет принести.

При устройстве на работу обязательно заключается **ТРУДОВОЙ ДОГОВОР** между работодателем и работником.

Документы при приеме на работу



1. Паспорт.
2. Трудовая книжка. Ее оформляет твой первый работодатель, а заполняет отдел кадров организации.
3. Документы об образовании (аттестат, диплом).
4. Пенсионный полис (полис Государственного пенсионного страхования). Он оформляется в районном отделении Пенсионного фонда, в учебном заведении или по месту трудоустройства.
5. ИНН (идентификационный номер налогоплательщика) оформляется в районной налоговой инспекции твоим первым работодателем или при уходе из детского учреждения.
6. Свидетельство о рождении детей и свидетельство о браке (если ты состоишь в браке и/или у тебя есть дети).
7. Все свидетельства о дополнительных курсах, водительские права и т. д.

ПОМНИ!

Устроившись на работу, работай честно, веди себя активно, не бойся просить помощи и помогай коллегам, участвуй в коллективной жизни.



Трудовой договор



В трудовом договоре обязательно оговариваются следующие условия:

- название должности;
- права и обязанности работника;
- условия труда;
- условия оплаты труда;
- рабочее время;
- время отдыха;
- права и обязанности работодателя.





При заключении трудового договора нужно также учесть

1. При заключении трудового договора или контракта может быть оговорен испытательный срок. Он позволяет оценить твое профессиональное соответствие предложенной работе. Испытательный срок не может превышать 3 месяцев (статья 22 Трудового кодекса РФ).
2. Если срок испытания закончился, а работник продолжает выполнять свою работу, он считается выдержавшим испытание (ст. 23 ТК РФ).
3. Несовершеннолетним, а также выпускникам профессиональных училищ, техникумов, институтов испытание при приеме на работу устанавливаться не может (ст. 21 ТК РФ).
4. Рабочая неделя составляет для несовершеннолетних от 16 до 18 лет не более 36 часов. Для подростков моложе 16 лет – не более 24 часов (ст. 43 ТК РФ).
5. После заключения трудового договора издается приказ (распоряжение) о зачислении на работу.
6. Если это твое первое место работы, то на тебя заводится трудовая книжка – это основной документ о трудовой деятельности и трудовом стаже работника.
7. 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.
8. 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.
9. При увольнении работника трудовая книжка выдается ему в день увольнения. Если по вине администрации выдача книжки задерживается, работнику выплачивается средний заработок за все время вынужденного прогула (ст. 99 ТК РФ).

ТРУДОВОЙ ДОГОВОР

1. Предприятие (организация) _____
(наименование)

в лице _____
(должность, фамилия, имя, отчество)

_____, именуемое в дальнейшем «Предприятие»

и гражданин _____
(фамилия, имя, отчество)

именуемый в дальнейшем «Работник», заключили настоящий договор о нижеследующем:

2. Работник _____
(фамилия, имя, отчество)

принимается на работу _____
(наименование структурного подразделения предприятия:
цех, отдел, лаборатория и т. д.)

по профессии, должности _____
(полное наименование профессии, должности)

квалификации _____
(разряд, квалификация, категория)

3. Договор является:

Договором по основной работе / Договором по совместительству (нужное подчеркнуть)

4. Вид договора:

на неопределенный срок (бессрочный) _____

на определенный срок (срочный) _____
(указать причину заключения срочного договора)

на время выполнения определенной работы _____
(указать какой)

5. Срок действия договора.

Начало работы _____

Окончание работы _____

6. Срок испытания:

а) без испытания;

б) _____
(продолжительность испытательного срока)

7. Работник должен выполнять следующие обязанности:

(указываются основные характеристики работы и требования к их выполнению)

8. Предприятие обязано организовать труд работника, создать условия для безопасного и эффективного труда, оборудовать рабочее место в соответствии с правилами охраны труда и техники безопасности, своевременно выплачивать обусловленную договором заработную плату.

10. Если ты потерял трудовую книжку, то обязан 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.

НЕ ХВАТАЕТ КВАЛИФИКАЦИИ ИЛИ ОБРАЗОВАНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕ ОТЧАИВАЙСЯ!

Важно помнить, что учиться никогда не поздно.

Если ты не получил даже среднего образования, тебе нужна вечерняя школа. По окончании школы тебе выдадут



аттестат о среднем образовании. За информацией можно обратиться в отдел образования по месту жительства или напрямую в вечерние школы.

Также ты можешь обратиться в центр занятости населения. Там тебе помогут подобрать профессиональные курсы (например, поваров или парикмахеров). Часто там устраивают «ярмарки вакансий и учебных мест», где ты можешь найти работу.

КАК ВСТАТЬ НА УЧЕТ В ЦЕНТРЕ ЗАНЯТОСТИ?

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Узнаешь режим работы организации. При обращении в центр занятости тебе понадобятся:

а) паспорт;
б) аттестат об основном общем или среднем (полном) общем образовании (свидетельство об окончании специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида), в случае их отсутствия – справка об окончании школы;
в) диплом о начальном (среднем или высшем) профессиональном образовании или свидетельство об уровне квалификации (при наличии).

- ✓ Со всеми документами идешь в центр занятости.

БИРЖА ТРУДА / ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, имеют право при первичной постановке на учет в центр занятости получать пособие по безработице в течение полугода. Размер пособия у них гораздо больше, чем у людей, не имеющих такого статуса.



- Вставать на учет лучше, когда деньги будут очень нужны – после получения квартиры (чтобы ее обставить, купить технику и т. д.) или рождения ребенка.
- Работать и стоять на бирже – по закону нельзя. Но пока ты стоишь на бирже, нужно думать о том, какую работу ты хочешь получить, так как все хорошее быстро кончается. «Легкие деньги» разворачивают, работать потом не захочется, но все равно придется!
- Совмещать колледж с биржей также нельзя, но зато можно попросить направление на курсы от биржи труда. Они могут отправить учиться на парикмахера, повара, секретаря, оператора ПК. Во время учебы тебе будут выплачивать стипендию.

Деньги от биржи обычно очень быстро заканчиваются, поэтому, чтобы у тебя не возник вопрос, **КУДА ЖЕ Я ИХ ДЕЛ**, научись их правильно распределять.



Как правильно распределить деньги



Составь список вещей, которые тебе нужно купить в первую очередь

Бытовая техника – стиральная машина, пылесос

Мебель

Мелкие вещи, необходимые в быту

Зимняя обувь и одежда

Продукты, которые могут долго храниться

Старайся покупать вещи по списку (это очень сложно, но выполнимо!)

РАБОТА ЗА РУБЕЖОМ

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Если хочется посмотреть мир, но пока нет на это денег, можно найти работу за рубежом.

Сейчас существует множество программ для молодежи (сбор фруктов, продажа сувениров, услуги горничных в отелях), позволяющих работать в разных странах Европы. Но будь готов к тяжелому физическому труду и довольно низкой зарплате. При желании ты сможешь сэкономить средства, чтобы затем попутешествовать по стране.



Для выезда за рубеж тебе понадобится заграничный паспорт

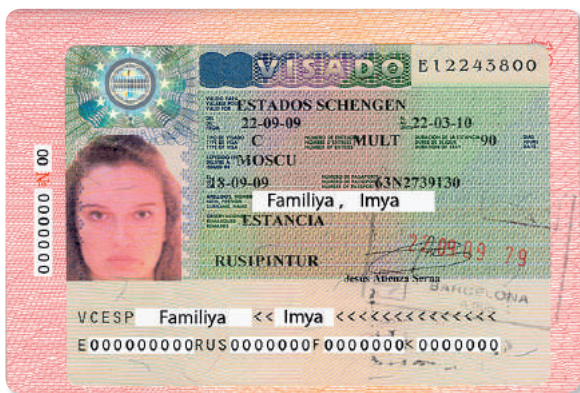
Фирма, которая организует поездку, должна иметь лицензию Федеральной миграционной службы на право трудоустройства или организацию учебы граждан за границей.

Если хотя бы один пункт договора вызывает у тебя сомнения, не подписывай его! Если фирма не дает полной информации о своей деятельности и ее законности либо ты чувствуешь, что тебя пытаются обмануть, откажись от ее услуг.



Если ты собрался за рубеж работать или учиться, у тебя обязательно должны быть следующие документы

- 1.** *Заграничный паспорт. Он оформляется в ФМС (Федеральная миграционная служба) по месту жительства.*
- 2.** *Виза (трудовая или студенческая, в зависимости от цели поездки).*
- 3.** *Трудовой договор или договор на обучение на твоём родном языке.*
- 4.** *Медицинская страховка, действительная в той стране, куда ты едешь.*



Визу открывают в посольствах или консульствах иностранных государств, представленных в России. Виза должна соответствовать цели выезда: если ты едешь работать, то тебе должны оформить трудовую визу. По туристической визе работать нельзя!

Если тебе нет 18 лет, ты должен предоставить письменное и нотариально заверенное разрешение на выезд за рубеж от обоих родителей или от лиц, их заменяющих.



Какие бывают визы?

У каждой поездки за рубеж должна быть определенная цель. В зависимости от цели визы бывают следующих типов:

- **Трудовая виза** позволяет тебе работать за рубежом. Она открывается на основе трудового договора и разрешения на работу и выдается государственным органом страны, в которую ты собираешься ехать.
- **Туристическая виза** дает право на отдых и путешествие по стране.
- **Виза невесты /жениха** нужна для заключения брака с иностранцем.
- **Студенческая виза** позволяет учиться за рубежом, но лишает права работать.
- **Гостевая виза** дает право выехать за рубеж в гости к родственникам, друзьям и знакомым.

ПОМНИ!

Никто не имеет права отбирать и хранить у себя твой паспорт.

Паспорт – единственный документ, который подтверждает твою личность и право нахождения за рубежом. Отдав кому-то свой паспорт, ты не сможешь доказать, что ты – это ты!

Перед поездкой сделай в двух экземплярах ксерокопии своих документов: паспорта, трудового договора, билетов. Одну копию оставь родственникам, другую возьми с собой, спрячь и никому не отдавай!

СЕЗОННАЯ РАБОТА

Сезонная работа – работа на ограниченный отрезок времени, которая может стать хорошей подработкой, особенно в период учебы, или стать временным вариантом трудоустройства.



На эту работу **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен быть заключен трудовой договор между тобой и работодателем. Юридические основания сезонной работы закреплены в статье 293 Трудового кодекса РФ.

Самая горячая пора для сезонных работ – это период с мая по сентябрь.

Виды сезонных работ



1. *Сельское хозяйство (работники по сбору урожая, прополке, окучиванию грядок и т. д.).*
2. *Гостиничный бизнес (горничная, администратор и т. д.).*
3. *Ресторанный бизнес (официант, посудомойка и т. д.).*
4. *Туристический бизнес (гид, аниматор в санатории или доме отдыха, вожатый, тренер, воспитатель в детском лагере и т. д.).*
5. *Торговля (продавец мороженого, сувениров и т. д.).*
6. *Благоустройство (работники по озеленению городских территорий (посадке деревьев, цветов, газонов), оформлению детских площадок).*
7. *Строительство (работники по возведению загородных домов, внутренним отделочным работам).*

Для целого ряда сезонных работ, например связанных с работой с детьми или в ресторанном бизнесе, обязательно потребуется медицинская книжка. Также необходимо учитывать, что многие сезонные работы предполагают тяжелый физический труд, который не всем по плечу.

КАК НАЙТИ СЕЗОННУЮ РАБОТУ

- воспользоваться теми же самыми сайтами, что и при поиске основной работы (например www.headhunter.ru, www.superjob.ru);
- обратиться в службу занятости.





ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

Если ты попал в беду за границей, ты можешь:

- обратиться в посольство России;
 - в полицию, скорую помощь, пожарную службу – тел. 911;
 - позвонить по горячей линии коалиции «Ангел».
- Ты можешь обратиться по вопросам, связанным с выездом за рубеж, узнать полезные телефоны и адреса. Все звонки бесплатны и конфиденциальны.
- Звонки из России – тел. 8-800-200-2400
Звонки из Нидерландов, Бельгии
и Германии – тел. 00-800-455-05-555
Звонки из США – тел. +1-866-800-0270



Будь осторожен! Лохотрон!

НЕЧЕСТНЫЙ РАБОТОДАТЕЛЬ

НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ПО-
НЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ НЕ ПРЕДЛАГАЮТ РАБОТУ, А ПЫТАЮТСЯ
ОБМАНУТЬ:

ОГРОМНАЯ ЗАРПЛАТА. Все видели на остановках объявления, предлагающие работу. Там обещана огромная зарплата, но нигде не написано, в чем конкретно заключается работа. Берегись, скорее всего – это обман или предложение работы, которую никто не хочет делать.

НЕТ КОНТАКТНОГО ТЕЛЕФОНА. Объявление сулит «золотые горы», но в нем нет телефона или указан только сотовый. При этом тебя просят приехать куда-то в какое-то время.



С ТЕБЯ ПЫТАЮТСЯ ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ (например, предлагают оплатить страховку). Это обманщики. Дело не в 100–500 рублях, которые ты потеряешь. Настоящий работодатель никогда не берет денег с соискателя работы.



ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК с низкой зарплатой без заключения договора. Встречаются хитрые работодатели, которые берут людей только на испытательный срок. Человек добросовестно работает, получает крохотную зарплату, а когда проходит три месяца, его просто увольняют (или продлевают испытательный срок). Такого недобросовестного



работодателя распознать очень сложно. Поговори с коллегами, узнай, долго ли они работают, убедись, что тебе не поручают слишком много работы.

ЗАДЕРЖКА ЗАРПЛАТЫ. Чаще встречается в государственных учреждениях. Если такое происходит в частной фирме, стоит насторожиться. Возможно, в фирме тяжелые времена, и надо подождать, занять денег у знакомых. А возможно, задержка зарплаты – обычная практика в этой организации. Послушай, что говорят сослуживцы и начальство: если кормят обещаниями – «деньги будут завтра, через неделю», но своих обещаний не держат, – смело уходи из этой фирмы. Ничего хорошего здесь не будет!



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Если тебя обманул работодатель (нарушил Трудовой кодекс), смело обращайся в суд.

В сфере трудового законодательства суд в большинстве случаев принимает решение в пользу потерпевшего.

НЕДОБРОСОВЕСТНОЕ КАДРОВОЕ АГЕНТСТВО

ТЫ ПРИХОДИШЬ ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ, тебя принимает вежливый сотрудник. Он говорит: «Мы набираем персонал для крупной западной фирмы JJJ. Но наши услуги надо оплатить сейчас, и тогда мы рассмотрим ваше резюме». Или текст может быть такой: «Заплатите в кассу 200 рублей, и мы будем снабжать вас самыми свежими распечатками с вакансиями, вы быстро найдете себе подходящую работу».

НЕ ВЕРЬ ЭТОМУ! Кадровое агентство может брать деньги только после того, как подберет тебе работу.

ТОРГОВЛЯ ЛЮДЬМИ



Если тебе предлагают работу, но при этом не указывают телефон или дают только сотовый...

- не требуют никакого образования и при этом предлагают очень высокую зарплату или свободный график работы...
- приглашают на работу «в офис» или в качестве «помощника руководителя»...
- пишут в объявлении «требуется стройные и молодые»...

НАСТОРОЖИСЬ! Вполне возможно, что тебя заманивают в рабство!

ВНИМАНИЕ!

Многие из тех, кто откликнулся на такой «надежный способ заработать», попали в рабство. Эти «работодатели» точно знают, как тебя купить. Как только ты отдашь им свой паспорт и согласишься подождать, пока они оформят твои документы, появятся двое «качков» и пригласят тебя на совсем другую работу.

Поэтому не гонись за большими деньгами! Помни, что просто так деньги никто не платит!



Если ты подозреваешь, что работа, на которую ты устраиваешься, – «приглашение в рабство», позвони в коалицию «Ангел» (это организация, которая занимается предотвращением вывоза людей за рубеж в рабство) и проконсультируйся с сотрудниками.



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

КОАЛИЦИЯ «Ангел» (организация по противодействию торговле людьми)

8-800-00-2400

звонок бесплатный и конфиденциальный



Торговля людьми и современное рабство – это когда человека:

- обманным путем вербуют, продают или похищают для вывоза в другую страну;
- не платят или заставляют работать за мизерное вознаграждение (еда, одежда, прочее);
- отбирают паспорт с целью дальнейшего использования человека в своих целях;
- силой удерживают в помещении, не дают звонить домой;
- унижают, избивают или насилюют, удерживают взаперти.

заставляют

- заниматься проституцией, оказывать различные сексуальные услуги;
- работать на подпольных фабриках или сельскохозяйственных угодьях;
- заниматься попрошайничеством;
- быть прислугой или гувернанткой против воли;
- работать нелегально на рынке, в фирме;
- работать в компании без трудового договора.



ДЕНЬГИ

ЧТО ТАКОЕ ДЕНЬГИ, И КАК С НИМИ ОБРАЩАТЬСЯ

КАКИЕ БЫВАЮТ ДЕНЬГИ.....247

- ✓ Национальная валюта страны
- ✓ Иностранная валюта
- ✓ Как правильно обменять деньги

ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ.....250

- ✓ Пока ты еще учишься...
- ✓ ...и когда ты уже работаешь

ГДЕ ИХ ХРАНИТЬ.....251

- ✓ Банки и вклады
- ✓ Главное – надежность
- ✓ Текущие счета / банковские карты

КАК ИХ ТРАТИТЬ.....254

- ✓ Планируй свой бюджет

ДОЛГИ И КРЕДИТЫ.....256

- ✓ У тебя просят в долг
- ✓ Ты берешь в долг

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ.....260

- ✓ Выиграть нельзя
- ✓ Мошенники

Любой товар и услугу можно оценить в деньгах. Стоимость, измеренная в деньгах, называется ценой. Обратите внимание, что цена одного и того же товара может сильно меняться: иногда даже в соседних магазинах похожие вещи стоят по-разному. Поэтому, собираясь совершить покупку (особенно дорогую), стоит сначала выяснить, где это можно сделать дешевле.

Деньги облегчают жизнь, однако с ними связана и большая ответственность. Деньги нелегко заработать, но еще труднее сберечь. Говорят, что «денежка счет любит»: это значит, что надо очень внимательно рассчитывать все свои траты, чтобы не остаться без копейки в кармане. И помни: чужие деньги всегда привлекают нечестных людей и преступников.



КАКИЕ БЫВАЮТ ДЕНЬГИ

НАЦИОНАЛЬНАЯ ВАЛЮТА СТРАНЫ

Национальная валюта России – российский рубль. Это значит, что на всей территории страны каждый магазин, банк и любое другое учреждение обязаны принимать к оплате любые российские купюры (бумажные деньги) и монеты.

• КУПЮРЫ



10 РУБЛЕЙ



500 РУБЛЕЙ



50 РУБЛЕЙ



1000 РУБЛЕЙ



100 РУБЛЕЙ



5000 РУБЛЕЙ

• МОНЕТЫ



1 копейка



10 копеек



1 рубль



10 рублей



5 копеек



50 копеек



2 рубля



5 рублей

ИНОСТРАННАЯ ВАЛЮТА

Деньги других государств называются иностранными валютами. В России часто встречаются доллары (валюта США) и евро (валюта Европейского союза). Иностранной валютой не разрешается расплачиваться на территории России (за немногими исключениями), но иногда ее



удобно использовать для хранения сбережений. Валюту можно обменять на рубли в банке или обменном пункте. Курс обмена все время меняется, так как зависит от многих экономических факторов. Обрати внимание, что курс покупки валюты всегда выше, чем курс ее продажи: купив в банке доллар, ты вряд ли сможешь в ближайшее время продать его за ту же сумму рублей.



КАК ПРАВИЛЬНО ОБМЕНЯТЬ ДЕНЬГИ

КАК БЕЗОПАСНО ОБМЕНЯТЬ ДЕНЬГИ

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Узнай, по какому курсу поменяют именно ту сумму, которая тебе нужна: обменные пункты иногда предлагают несколько курсов – для крупных и мелких сумм (первый выгоднее).
- ✓ Уточни у кассира, нет ли комиссии (дополнительной платы «за услуги»). Закон требует, чтобы о комиссии было объявлено заранее, но иногда это объявление напечатано мелким шрифтом и висит в самом незаметном месте.
- ✓ Спроси, есть ли в кассе нужное количество денег.
- ✓ Посчитай на калькуляторе, сколько ты должен получить, и попроси кассира подтвердить сумму. Только после этого меняй купюры.
- ✓ Ты имеешь право видеть, как кассир считает твои деньги. Если тебе плохо видно купюросчетную машину, потребуй, чтобы он повернул ее лицевой стороной к окошечку.
- ✓ Сравни сумму на калькуляторе с той, что у тебя в руках. Посмотри купюры на свет – на месте ли водяные знаки? Тщательно несколько раз пересчитай купюры.

Обязательно проверь и пересчитай деньги, не отходя от окошка обменного пункта!

Откуда они берутся

ПОКА ТЫ ЕЩЕ УЧИШЬСЯ...

СТИПЕНДИЯ. Размер стипендии определяет учебное учреждение. Стипендия, на которую имеют право лица из числа детей-сирот, на 50% выше, чем у остальных студентов.

ПОСОБИЯ. Например, ежегодное пособие на приобретение письменных принадлежностей и учебной литературы (в размере стипендии за 3 месяца; можно получить в течение 30 дней с начала учебного года).

ПЕНСИЯ. Например, по потере кормильца (выплачивается до достижения 18 лет (обучающимся по очной форме — до окончания обучения, но не более чем до 23 лет).



...И КОГДА ТЫ УЖЕ РАБОТАЕШЬ

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА И ОКЛАД. Заработная плата – это сумма, которую человек получает на руки за месяц работы. Но с будущим работодателем ты, скорее всего, будешь обсуждать не зарплату, а оклад – более крупную сумму, из которой будет еще вычтен подоходный налог – 13%. Поэтому не стесняйся спросить, какую в точности сумму ты будешь получать.

Минимальный размер оплаты труда (МРОТ) в каждом регионе регулярно индексируется (повышается). Помни этот размер, когда будешь обсуждать зарплату с работодателем. Не соглашайся, если тебе предложат совсем «смешные» деньги.

ГДЕ ИХ ХРАНИТЬ

БАНКИ И ВКЛАДЫ

Охранять деньги нужно не только от преступников, но иногда и от самого себя, чтобы не потратить их на всякую ерунду! Более или менее крупные суммы лучше хранить в банке, где есть не только надежные сейфы, но и специалисты, которые всегда могут помочь финансовым советом.

Деньги, которые ты положил в банк, называются **ВКЛАД** или **ДЕПОЗИТ**. За то, что ты держишь их в банке, тебе заплатят (начислят) **проценты**. Их размер зависит от многих причин, но, как правило, чем больше сумма и чем дольше ты не трогаешь свои деньги, тем выше проценты.

ГЛАВНОЕ – НАДЕЖНОСТЬ

Выбрать надежный банк – очень ответственное дело. От маленького банка, который обещает сверхвысокие проценты по вкладам или сулит своим клиентам мгновенное обогащение, стоит держаться подальше. Лучше выбрать более крупный, солидный банк, существующий уже много лет. Проценты там будут поменьше, зато надежность повыше.

Обязательно узнай, входит ли банк в государственную систему страхования вкладов: это означает, что, если банк вдруг разорится, деньги его вкладчикам вернет государство.

ТЕКУЩИЕ СЧЕТА / БАНКОВСКИЕ КАРТЫ

В банке можно открыть и текущий счет, на котором удобно хранить зарплату или стипендию (некоторые работодатели сразу перечисляют зарплату сотрудников в банк). Получить свои деньги можно будет через банкомат при помощи **БАНКОВСКОЙ КАРТЫ**, которую выдаст банк. С помощью этой карты можно также расплачиваться во многих магазинах, оплачивать мобильный телефон и коммунальные услуги в банкоматах или через Интернет.

Вместе с картой банк выдаст тебе ПИН-код – четырехзначный шифр, который нужно набирать на клавиатуре банкомата. Никому никогда не сообщай свой ПИН-код. Но если ты сам забудешь ПИН-код, придется менять карту (имеющиеся средства перейдут на новый счет).

Помимо обычных (дебетовых) существуют и кредитные банковские карты. С их помощью можно брать у банка в кредит. Получить эту карту можно, только если у тебя «хорошая кредитная история», то есть стабильная работа и хорошая зарплата.

ТИПЫ БАНКОВСКИХ КАРТ

Самые распространенные системы



Они различаются стоимостью обслуживания и набором льгот и услуг.

Visa Electron самая простая и дешевая карта в системе Visa. Ею нельзя расплатиться в Интернете или в местах, где нет электронных терминалов обслуживания карт.

Обслуживание карты Visa Classic стоит дороже, но разрешает оплату в Интернете.

Visa Gold

Visa Platinum

Карты Visa Gold и Visa Platinum (они есть в обеих системах) предназначены для владельцев крупных счетов. Их обслуживание стоит дорого, и получить их непросто.

Отличия Visa от MasterCard:

Между этими двумя платежными системами существует масса отличий, но большинство из них носят технический характер и известны лишь профессионалам. Основные отличия:

- 1. Visa популярнее (в два раза распространеннее), чем MasterCard;*
- 2. В основе всех финансовых операций, которые осуществляет Visa, лежит доллар, для операций же MasterCard основной валютой является евро. Таким образом, в Европе выгоднее расплачиваться MasterCard, а в долларовых странах – с помощью Visa.*



- Если ты потерял (или у тебя украли) карточку, нужно позвонить в банк и попросить заблокировать ее. Сделать это нужно быстро, чтобы вор не смог воспользоваться картой.

ПЛЮСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАНКОВСКИХ КАРТ

- Всегда с собой вся имеющаяся сумма денег.
- Неопасно перевозить крупную сумму денег. В случае кражи карточка легко блокируется и деньги не пропадут.
- Не занимает много места.
- Многие банки договариваются с магазинами о скидках для владельцев их банковских карт. Узнать о таких условиях можно в том банке, в котором ты собираешься завести карту.

О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БАНКОВСКИХ КАРТ

- Внимательно следи за состоянием своего счета – виртуальные деньги (деньги, которые нельзя пощупать и пересчитать) тратятся легче, чем обычные. В самый неподходящий момент можно неожиданно обнаружить, что на твоём счету не осталось ни копейки. Подключи в отделении своего банка СМС-оповещение. Тогда тебе будет проще контролировать расход и приход средств на своем счете.
- Во многих местах карты не принимают: в киосках, небольших кафе и ресторанах, маленьких магазинах, транспорте. Чтобы расплатиться в таком месте, придется срочно искать банкомат.
- Без комиссии можно снять деньги только в банкомате того банка, в котором ты получил карту. Если не получается сразу найти отделение своего банка, то придется тратить лишние деньги. За оказание услуги по выдаче наличных другой банк возьмет себе проценты.
- Заблокированную карту придется переоформлять. Это займет несколько дней, и, если у тебя все деньги будут на карте, ты останешься на это время без средств. Кроме того, банки иногда берут деньги за переоформление.

КАК ИХ ТРАТИТЬ

ПЛАНИРУЙ СВОЙ БЮДЖЕТ

Главный совет, который даст тебе любой финансовый консультант, – «оптимизировать личные траты». Это значит тратить деньги наиболее эффективным способом. Как известно **копейка рубль бережет**.

• С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Попробуй записывать в течение месяца все свои траты. Заведи тетрадку и нарисуй в ней таблицу с четырьмя столбиками: «Дата», «Доход», «Расход», «Цель».

Дата	Доход	Расход	Цель
03.02.2010		ПИТАНИЕ	в училище дома напитки овощи, фрукты
		РАЗНОЕ	шампунь носки флешка
04.02.2010		ПИТАНИЕ	в училище дома напитки

Чтобы не запутаться в расходах, стоит разделить их на несколько основных статей: питание, одежда, транспорт, коммунальные платежи, товары для дома, лекарства, развлечения.

А чтобы получить более детальную картину, разбей каждую статью еще на несколько параграфов. Например, в графе «Питание» появятся «Обеды в училище» и «Продукты домой» и т. д. Для непредвиденных расходов полезно завести статью «Разное», куда можно вносить всякие мелкие расходы, которые не удалось учесть заранее.

В конце месяца ты, наверное, удивишься, сколько денег потрачено на всякую чепуху! Чтобы избежать этого, ты и завел учет расходов: известно, что бюджетирование (определение статей домашнего бюджета и выделение денег строго на каждую статью в отдельности) позволяет снизить твои расходы на 25–30%, а в некоторых случаях и на 50–70%!



Как понять, от чего можно отказаться



Делим расходы на ТРИ группы

1

НЕОБХОДИМОЕ

Питание,
коммунальные
услуги,
лечение,
учеба.

Эти траты нельзя
сократить или
отложить.

2

ВАЖНОЕ

Одежда,
обустройство
дома.

Может, что-то
отложить?

3

НЕВАЖНОЕ

Развлечения,
сладости,
сигареты,
алкоголь.

Эти расходы
можно
сократить!

Начинай сокращать расходы с ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ.

После этого переходи ко второй. В первой пусть останется то, на чем **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** нельзя сэкономить.

Эти расчеты могут показаться утомительными только на первый взгляд. Но они не займут много времени, зато в конце месяца у тебя будет четкая картина твоих расходов и тебе будет гораздо проще планировать свой бюджет.

• Пусть считает компьютер

Если у тебя есть компьютер и доступ в Интернет, установи несколько бесплатных программ для домашней бухгалтерии. Выбирай самую удобную для тебя – и вперед! Во многих современных телефонах есть возможность установить специальные приложения для ведения своего личного бюджета.

Долги и кредиты

У каждого бывают финансовые трудности. А у кого-то из твоих друзей финансовый кризис 365 дней в году. И вот этот друг приходит к тебе и просит денег займы.

У ТЕБЯ ПРОСЯТ В ДОЛГ

Если у тебя берут деньги в долг, кредит, то ты становишься **ЗАИМОДАВЦЕМ**, или **КРЕДИТОРОМ**.



Правила кредитора

1. *Давай в долг только тому, кого хорошо знаешь и кому доверяешь. Убедись, что у тебя есть телефон и адрес человека, которому ты даешь свои деньги.*
2. *Попроси заемщика – человека, которому ты одалживаешь деньги, – написать расписку. В ней должно быть обозначено: кто берет деньги, какую сумму – цифрами и прописью – и когда собирается вернуть. Без подписи заемщика расписка недействительна.*
3. *Если ты полностью доверяешь заемщику (это твой близкий друг) и не хочешь просить расписку, все равно обязательно уточни, на какой срок он берет деньги и когда вернет.*
4. *Тщательно взвесь, что случится, если заемщик не вернет деньги в срок. Не окажешься ли ты сам в трудном положении?*



- Ты не обязан давать в долг, у тебя есть право отказать. Не бойся обидеть друга отказом: объясни ему, почему ты не можешь дать ему займы. Если он настоящий друг, он поймет!



Ты подозреваешь, что твой друг вряд ли сможет вернуть деньги в срок, но все же хочешь помочь ему? Тогда определи, какую сумму ты можешь ему безболезненно подарить, и дай ее «в долг». Не требуй возврата – дружба дороже! Но если он снова попросит денег, ты сможешь смело отказать.



Как отказать человеку, который просит у тебя займы



Знаешь, я однажды дал в долг своему другу, а он пропал – я потерял и деньги, и друга. Прости, с тех пор я в долг не даю.

Сейчас никак не могу помочь. Давай в другой раз?

Извини, я сам сейчас на мели.

Прости, ты опоздал – я уже дал в долг одному приятелю.

ТЫ БЕРЕШЬ В ДОЛГ

Если ты берешь деньги в долг (берешь кредит), то ты становишься **ЗАЕМЩИКОМ**. А тот, кто одалживает тебе деньги, называется **КРЕДИТОРОМ**.



Правила заемщика

1. Не бери в долг без крайней необходимости. Подумай: нельзя ли обойтись своими силами? А если речь идет о дорогой покупке, то может быть, стоит вообще пока отказаться от нее?
2. Не проси больше, чем тебе необходимо, – проще будет отдать! Как говорится: **БЕРЕШЬ ЧУЖИЕ, А ОТДАВАТЬ ПРИДЕТСЯ СВОИ**.
3. Будь готов объяснить кредитору, зачем тебе деньги, на что ты их потратишь и когда отдашь.
4. Не обещай отдать «завтра-послезавтра», если знаешь, что на самом деле деньги у тебя появятся только через два месяца. Назови реальный срок.
5. Отдай долг вовремя!
6. Бывают крайние случаи, когда ты понимаешь, что никак не сможешь отдать деньги в срок. Не надо прятаться и отмалчиваться: гораздо правильнее объяснить кредитору причины задержки и договориться о новом сроке возвращения долга. Сделать это лучше заранее, ведь кредитор уверен, что к определенной дате ты вернешь деньги, и, наверное, рассчитывает на них.



ХОРОШЕНЬКО ПОДУМАЙ

- Ты **УВЕРЕН**, что тебе нужны эти деньги?
- Ты **УВЕРЕН**, что правильно посчитал сумму кредита, проценты, комиссии?

• **БАНКОВСКИЙ КРЕДИТ**

Если не получается взять деньги в долг у друзей, можно попросить кредит в банке.

Правила получения кредита



1. Банк не просто дает в долг – за пользование деньгами тебе придется заплатить проценты. Тщательно посчитай, сколько всего ты должен будешь вернуть банку: основная сумма («тело») кредита плюс проценты плюс, возможно, еще какие-то комиссии. Сотрудник банка обязан помочь тебе в этих подсчетах. Скрывать от заемщика какие-либо дополнительные комиссии запрещено законом.
2. Еще раз тщательно взвесь: действительно ли тебе необходимы эти деньги? Учти, что проценты, как правило, выплачиваются в первую очередь. Даже если ты сможешь погасить кредит досрочно, уплаченные проценты уже не вернуть.
3. Банк, в отличие от друга, не поверит тебе на слово. Он потребует доказательства того, что ты вернешь долг, – справку с работы о стабильной зарплате и другие документы.
4. С банком придется заключить договор, в котором будет прописано, что тебя ждет, если ты откажешься (или не сможешь) вернуть долг. Неприятности могут быть очень серьезными – вплоть до ареста имущества и даже уголовного преследования!

И ответь на эти вопросы!

- Ты УВЕРЕН, что сможешь ежемесячно выплачивать банку проценты?
- Ты УВЕРЕН, что сможешь вернуть кредит в срок?



АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

ВЫИГРАТЬ НЕЛЬЗЯ

Азартные игры – очень опасная штука. Играя на деньги, можно не только лишиться их, но и серьезно испортить себе жизнь!

Прежде чем согласиться на предложение сыграть на деньги, хорошенько подумай. **НЕ ЗАБЫВАЙ:** сейчас ты принимаешь решение, которое может изломать твою судьбу. И виноват в этом будешь **ТОЛЬКО ТЫ САМ!**



ТРИ ПРИЧИНЫ отказаться от азартных игр

- Не бывает «везучих» игроков. На самом деле они тоже проигрывают, только стараются об этом не рассказывать.
- Если тебя уговаривают сыграть незнакомые люди, не поддавайся: может быть, это преступники, рассчитывающие обмануть тебя. Проиграв, ты можешь попасть в зависимость от них.
- Азарт может превратиться в болезнь: она называется ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ и может быть не менее опасна, чем наркомания и алкоголизм. Большой игроманией постоянно играет – и постоянно проигрывает! Не стань рабом своего азарта!

МОШЕННИКИ

Мошенники обманом присваивают деньги других людей. Они используют различные способы обмана, азартные игры – один из них. **ЗАПОМНИ:** выиграть у мошенника нельзя!

Мошенники обычно работают группами и используют подставных игроков. Поэтому сначала тебе кажется,

что все нормально: ты выигрываешь так же, как и все остальные. Но как только они поймут, что ты у них на крючке, из тебя аккуратно вытянут все деньги. Они даже могут предложить взять у них в долг, чтобы отыграться. Но если ты попадешь к мошенникам в должники, дела совсем плохи.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН! Мошенников можно избежать!



Как не отдать свои деньги мошенникам



Мошенники пользуются человеческой доверчивостью, жадностью и желанием легкой наживы. Не верь мошеннику, который соблазняет тебя скорым выигрышем! Помни: бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

Не играй в азартные игры на улице, на рынке, на вокзале: там, где много случайных людей, мошеннику легко скрыться, и ты никогда его больше не найдешь.

Если тебя все-таки втянули в игру, остановись, как только увидишь, что начал проигрывать. Не пытайся отыграться – потеряешь еще больше!

ПОМНИ!

Если ты стал жертвой мошенников, обратись в полицию! Ты имеешь право на защиту!

Если у тебя возникли проблемы: ты проиграл много денег, тебя обманули, – обратись к близким людям (друзьям, социальному педагогу). Они помогут тебе найти выход.



ПОКУПКИ

КАК СДЕЛАТЬ ПОКУПКИ ВЫГОДНЫМИ

КАК ДЕЛАТЬ
ВЫГОДНЫЕ ПОКУПКИ?264

ОДЕЖДА И ОБУВЬ268

- ✓ Покупка и уход
- ✓ Международная маркировка размеров
- ✓ Как стирать, чистить и гладить
- ✓ Как выводить пятна

КАК ДЕЛАТЬ ВЫГОДНЫЕ ПОКУПКИ?

«Больше товаров за меньшие деньги» – девиз человека, который умеет тратить с максимальной пользой. Но как этого добиться? Продукт может быть недорогим по нескольким причинам. Либо он некачественный, либо магазин, в котором он продается, дешевый.

Если ты часто ходишь в один и тот же магазин и у него есть свои дисконтные карты (карты скидок), есть смысл их оформить. Так ты будешь покупать вещи дешевле. Еще один способ экономить деньги – распродажи или покупка уцененных товаров.

К уцененным относятся товары с браком или некоторыми особенностями, например товары с демонстрационной витрины. Приобретая такой товар, ты соглашаешься, что знаешь о браке и принимаешь предложенную магазином уценку. Ты знаешь, что магазин не примет эту вещь обратно. Это не относится к вещам, приобретенным на распродаже.





Гарантия

- Обязательно сохраняй кассовые и товарные чеки при покупке товаров и оформляй гарантию при покупке техники. В случае если товар окажется некачественным, эти документы необходимы, чтобы заменить его или починить по гарантии.
- Гарантия на технику дается на период от 1 года до 5 лет в зависимости от фирмы производителя и самого товара. В момент покупки продавец оформляет гарантийный талон, с которым ты сможешь починить сломавшуюся вещь в течение гарантийного срока бесплатно. На гарантийном талоне должны быть печать магазина и подпись продавца. Обязательно проверь его на правильность заполнения.
- Покупая крупную бытовую технику (холодильник, стиральную машину), оформляй доставку и установку. Тогда в случае поломки ты сможешь избежать долгих разбирательств на тему «сами разбили, когда везли» или «неправильно подключили, потому и не работает». Об условиях доставки и установки узнавай у продавца магазина, в котором собираешься покупать технику.
- Покупать одежду и обувь лучше в магазинах: там есть примерочные кабинки, светло и при покупке дают чек, предъявив который ты всегда сможешь обменять товар.



Гарантия

- Обменять товар ты можешь в течение двух недель без какой-либо серьезной причины, просто потому, что не понравилось. Но в этом случае одежда или обувь должна быть неиспользованная – на одежде должны быть сохранены магазинные бирки, у обуви должна быть новая подошва.
- Если ты обнаружил брак у купленного товара, ты можешь его вернуть в магазин в течение гарантийного срока.
- Гарантийный срок для обуви и одежды, как правило, составляет 30 дней. Правда, скорее всего, магазин предложит отправить вещь на экспертизу, чтобы выяснить, действительно ли это фабричный брак или это ты повредил вещь. В любом случае экспертиза производится за счет продавца. По результатам экспертизы магазин может тебе предложить обменять вещь, починить ее или вернуть деньги.
- Некоторые категории товаров не подлежат обмену: лекарства, косметика и парфюмерия, нижнее белье. Поэтому будь особенно тщателен при выборе и покупке этих товаров.

ПОМНИ!

Если ты купил вещь на распродаже, это не значит, что ее нельзя обменять или сдать в магазин. Это качественный товар, который продавался дешевле, чтобы увеличить продажи. Поэтому, если тебе эта вещь не понравилась, ее обязаны принять обратно.

Гарантийный талон

Гарантия изготовителя

Ваше наименование, наименование и артикульный номер прибора (или наименование модели), в котором при покупке был выдан гарантийный талон, перечислены в спецификации и перечислены в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора). Гарантийный срок составляет 24 месяца с даты покупки.

Важнейшая информация для покупателя:
 Данный прибор предназначен для использования исключительно для личного, семейного, домашнего и иного использования с ограничением профессиональной деятельности, использования прибора в качестве средства для выживания, оказания медицинской помощи или иной деятельности.

Защититься от риска повреждения за недостатка в приборе, или поврежден прибор, будет возможно, если вы внимательно прочтете инструкцию по эксплуатации прибора и соблюдайте все правила эксплуатации, перечисленные в инструкции по эксплуатации, а также правила, приведенные в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора). В противном случае гарантия не действует. Гарантия не действует на аксессуары и принадлежности, приобретенные отдельно от прибора, и аксессуары, приобретенные в ходе ремонта или замены прибора (за исключением случаев, указанных в документе-основании).

Для того чтобы вернуть прибор, приобретенный вами, то есть прибор, который имеет гарантийный срок, вам необходимо иметь документ-основание (например, акт приема-передачи прибора), гарантийный талон и четкий артикульный артикульный номер и название серийного номера прибора, даты покупки, четкое наименование и адрес продавца, а также документ, подтверждающий дату и место покупки. С прибором обязательно должен быть документ-основание. Возврат прибора осуществляется в магазине, в котором приобретен прибор, или в магазине, указанном в документе-основании, или в магазине, указанном в документе-основании. Возврат прибора осуществляется по месту покупки.

Гарантия действительна только в отношении прибора, который приобретен в соответствии с условиями, перечисленными в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора). Гарантийная ответственность не распространяется на приборы, приобретенные в соответствии с условиями, перечисленными в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора). Гарантийная ответственность не распространяется на приборы, приобретенные в соответствии с условиями, перечисленными в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора). Гарантийная ответственность не распространяется на приборы, приобретенные в соответствии с условиями, перечисленными в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора).

В течение и после истечения гарантийного срока вы можете обратиться в службу поддержки клиентов по телефону, указанному в документе-основании (например, акт приема-передачи прибора). Служба поддержки клиентов может предоставить вам дополнительную информацию о продукте и услугах. Служба поддержки клиентов может предоставить вам дополнительную информацию о продукте и услугах. Служба поддержки клиентов может предоставить вам дополнительную информацию о продукте и услугах.

Информация о сервисе службы по вопросам прибора вы можете получить на сайте службы по вопросам прибора, указав наименование и артикульный номер прибора, указав наименование и артикульный номер прибора, указав наименование и артикульный номер прибора.

© 2014 Philips North America Consumer Electronics. Philips и Philips Shield являются зарегистрированными товарными знаками Philips North America Consumer Electronics. Philips и Philips Shield являются зарегистрированными товарными знаками Philips North America Consumer Electronics. Philips и Philips Shield являются зарегистрированными товарными знаками Philips North America Consumer Electronics.

Р

Адреса и телефоны авторизованных сервисных центров приведены на обратной стороне талона, а также в Интернет-адресе: <http://www.philips.ru/service>. Рекомендуется Вам пользоваться услугами только авторизованных сервисных центров.

ОТМЕТКА О ПРОДАЖЕ

Имя покупателя _____

Подпись покупателя _____

Дата покупки _____

Адрес покупки _____

Подпись продавца _____

Имя продавца _____

Подпись продавца _____

Серийный номер прибора _____

Артикул прибора _____

Дата покупки _____

Адрес покупки _____

Подпись продавца _____

Имя продавца _____

Подпись продавца _____

СВЕДЕНИЯ ОБ УСТАНОВКЕ ПРИБОРА

Дата установки _____

Оптимальная установка _____

Место _____

Работу выполнил: Подпись, печать _____

СВЕДЕНИЯ О РЕМОНТЕ

Счетчик выполненных работ _____

Счетчик выполненных работ _____

Счетчик выполненных работ _____

На гарантийном талоне обязательно должна быть

Отметка о продаже: наименование изделия, серийный номер, дата покупки, штамп продавца.



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ПОКУПКА И УХОД



В разных странах существует своя размерная сетка. Поэтому, покупая обувь и одежду для себя, обязательно ее примеряй – не всегда понятно, какая маркировка указана на данном товаре: европейская, английская или французская – см. Международную маркировку размеров.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ МАТЕРИАЛОВ



шерсть



хлопок



кожа

Примерив и посмотрев на себя в зеркало, ты будешь точно видеть, как на тебе сидит та или иная вещь и твоего ли она размера.

Одежда, которую ты покупаешь, может быть сделана из натуральных (хлопок, шерсть, шелк) и искусственных (акрил, полиэстер) тканей. Натуральные ткани обычно более комфортные – лучше греют зимой и дышат летом, но стоят они, как правило, дороже. Искусственные ткани дольше носятся



и реже портятся от стирки. Шелковые и шерстяные вещи требуют особого ухода – их лучше сдавать в химчистку, но если тебе жалко денег или времени, стирай такие вещи в холодной воде руками или по специальной программе (шерсть, шелк) в стиральной машине.

То же самое и с обувью – в кожаных вещах ноги дышат, а значит, меньше потеют и мерзнут. Но стоят кожаные ботинки значительно дороже обуви из кожзаменителя. За кожаной обувью тоже нужно

внимательно ухаживать. Кожа на ботинках и сумке, так же как и наша кожа, любит, чтобы ее регулярно мыли и мазали кремом. Тогда она будет оставаться мягкой, гладкой и не будет трескаться и шелушиться.

Никогда не суши обувь у нагревательных приборов – дай ей высохнуть при комнатной температуре, затем смажь кремом и дай ему впитаться. Чтобы обувь блестела, как



в магазине, ее можно отполировать мягкой щеткой или мягкой ворсистой тканью. Они продаются в обувных магазинах.

МЕЖДУНАРОДНАЯ МАРКИРОВКА РАЗМЕРОВ

Мужская одежда

Соответствие размеров мужских рубашек								
Россия/Украина	36	37	38	39	41	42	43	45-46
США	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	18
Англия	34	36	38	40	42	44	46	48

Соответствие размеров мужской верхней одежды, костюмов								
Россия/Украина	46	48	50	52	54	56	58	
США	36	38	40	42	44	46	48	
Европа	2,5	3,5	4	5	6	6,5		
Международный	S	M	M	L	XL	XL	XL	

Женская одежда

Соответствие размеров женских платьев и блузок									
Россия/Украина	40	42	44	46	48	50	52	54	-
Англия	8	10	12	14	16	18	20	22	-
Германия	34	36	38	40	42	44	46	48	-
Италия	38	40	42	44	46	48	50	52	-
Франция	36	38	40	42	44	46	48	50	-
США	6	8	10	12	14	16	18	20	-
Международный	XS	S	M	L	L	XL	XL	XXL	-

Соответствие размеров женской верхней одежды									
Россия/Украина	40	42	44	46	48	50	52	54	-
Европа	34	36	38	40	42	44	46	48	-
Англия	8	10	12	14	16	18	20	22	-
Америка	6-8	10	12	14	16	18	20	22	-

Джинсы

Размеры для женщин									
Россия	42	42/44	44/46	46	46/48	48	48/50	50	
Джинсы (дюймы)	26	27	28	29	30	31	32	33	
Международные	XS	S	S	M	M	M	L	XL	

Размеры для мужчин								
Россия	44		46		48		50	52
Джинсы (дюймы)	28	29	30	31	32	33	34	35
Международные	XS		S		M		L	XL

Женская обувь

российские	европейские	американские	английские
35	36	4,5	3
36	37	5	3,5
36,5	–	5,5	4
37	38	6	4,5
37,5	–	6,5	5
38	39	7	5,5
38,5	–	7,5	6
39	40	8	6,5
39,5	–	8,5	7
40	41	9	7,5
40,5	–	9,5	8

Мужская обувь

российские	европейские	американские	английские
41	42	10	8,5
41,5	–	10,5	9
42	43	11	9,5
42,5	–	11,5	10
43	44	12	10,5
43,5	–	12,5	11
44	45	13	11,5
45,5	–	14,5	13
46	46	15	13,5

КАК СТИРАТЬ, ЧИСТИТЬ И ГЛАДИТЬ

Чтобы вещи не испортились при стирке, нужно следовать инструкциям, которые указаны производителем одежды на внутренних бирках. Если ты не понимаешь языка, на котором написаны инструкции, тебе помогут специальные символы.



Если на бирке указана «сухая чистка», значит, придется нести вещи в химчистку. Химчистка стоит недешево, поэтому обращай внимание на этот значок, когда выбираешь вещь: может, сейчас она стоит недорого, но сколько она потом потребует средств?

Белые вещи нужно стирать отдельно от цветных, иначе в процессе стирки они могут окраситься.



Если стираешь в стиральной машине, внимательно осмотри барабан, прежде чем загружать новый комплект белья. Порой один завалившийся маленький носок может испортить уйму любимых вещей.

• **ЧИСТКА С ОГРАНИЧЕНИЯМИ**

	Стирать нельзя, обращаться с осторожностью во влажном состоянии.
	Нельзя стирать в стиральной машине, только ручная стирка.
	Температура стирки не выше указанной.
	Температура стирки не выше указанной. Отжим в щадящем режиме.
	Температура стирки не выше указанной. Деликатная стирка.
	Можно отбеливать с хлором.
	Отбеливать с хлором нельзя.
	Не отжимать.
	Не выжимать, сушить, повесив на вешалку.
	Не выжимать, сушить, разложив на горизонтальной поверхности.

	<p>Химчистка с любым растворителем.</p>
	<p>Химчистка с тетрахлорэтиленом, монофтортрихлорметаном.</p>
	<p>Химчистка с трифтортрихлорэтаном, уайт-спиритом, тетрахлорэтиленом, монофтортрихлорметаном.</p>
	<p>Щадящая чистка с использованием указанных веществ.</p>
	<p>Щадящая чистка с использованием указанных веществ.</p>
	<p>Химчистка запрещена.</p>
	<p>Нормальная сушка.</p>
	<p>Щадящая сушка.</p>
	<p>Сушка в барабане запрещена.</p>



	<p>Гладить горячим утюгом (не выше 200 °С).</p>
	<p>Гладить не очень горячим утюгом (не выше 150 °С).</p>
	<p>Гладить слегка нагретым утюгом (не выше 100 °С).</p>
	<p>Гладить нельзя.</p>



Как правильно гладить?

- Для разных тканей существуют разные температурные режимы глажки. Самой высокой температуры требуют лен и хлопок. Самой низкой – шелк и синтетика.
- Смесовые ткани (ткани, в которых используются разные волокна, например хлопок и шерсть или хлопок и синтетика) и шерсть нужно гладить при средней температуре.
- При глажке льна и хлопка нужно использовать воду. Если утюг паровой, залей воду в специальную емкость в утюге, если нет, разбрызгивай воду на ткань перед глажкой из пульверизатора (для опрыскивания цветов).
- Костюмные ткани нельзя гладить с лицевой стороны, тогда они будут блестеть, как заношенные. Их можно гладить с изнанки, но лучше гладить такие ткани с использованием влажной тонкой хлопчатобумажной материи. Эту материю ты раскладываешь поверх ткани и аккуратно проглаживаешь утюгом. При глажении через влажное полотно шерсть распаривается и изделию можно легко вернуть форму, нарушенную во время ношения, – устранить выпуклости на коленях брюк, складки на рукавах пиджаков и т. д.

КАК ВЫВОДИТЬ ПЯТНА



ЛУЧШИЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ПЯТНАМИ – замыть их сразу при появлении. Если это невозможно, хотя бы не оттягивай стирку: чем старше пятно, тем сложнее его удалить.



ПЯТНА БЫВАЮТ САМЫМИ РАЗНЫМИ: но страшнее всего смола, жир, чернила, трава, сок красных и синих ягод.

ПРИ СТИРКЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЯТНОВЫВОДИТЕЛИ, а если вещь белая, то отбеливатели – они наносятся перед стиркой при замачивании. Никогда не три пятно – аккуратно протирай его ваткой и промывай водой. Если выводишь пятно химическими средствами, не используй несколько средств одновременно – так можно повредить ткань.



Как вывести разные пятна?

- Если ты пролил на одежду **красное вино**, не спеши использовать порошок. Возьми кипяток и аккуратно лей воду из чайника на винное пятно – оно исчезнет на глазах.
- К одежде **прилипла жвачка** – положи вещь в морозилку, а затем аккуратно отщипни замерзшие кусочки жвачки.
- На одежду капнул **воск (парафин)** – аккуратно скovyрни отделяемые кусочки воска. Те, которые впитались в волокна ткани, нужно удалять следующим способом: возьми 2 кусочка салфетки, положи между ними ткань и прогладь горячим утюгом – воск впитается в промокательную бумагу.
- **Сок красных и синих ягод** никогда не замывай мылом – пятно станет устойчивым. Удаляй либо кипятком, как и красное вино, либо нанеси кашицу из поваренной соли и воды – дай соку впитаться, затем промой теплой водой и постирай.
- **Пятна крови** вначале постирай в прохладной воде с моющим средством, пригодным для использования в холодной воде. Затем в теплой. От горячей воды они станут устойчивыми.
- **Жирные пятна** удаляй специальными средствами: бензином, спиртом, скипидаром, ацетоном. Протри пятно или нанеси на него смесь одного из этих средств с крахмалом или тальком.



- **Пятна от кофе** быстро промой под холодной водой, потом замочи в сильном растворе порошка или моющего средства. Сложно выводимые пятна нужно обработать перекисью водорода, затем выстирать обычным способом.
- **Следы шариковой ручки** можно попробовать вывести ацетоном, жидкостью для снятия лака или смесью перекиси водорода и нашатырного спирта (1 чайная ложка на стакан воды). Застарелые пятна удаляют смесью скипидара и нашатыря (1:1).
- **Пятна от травы** чистят горячим раствором поваренной соли, спиртом или разведенным нашатырным спиртом.
- Если ты пролил вино или жирный суп на ковер, немедленно засыпь пятно солью. Дай соли максимально впитать в себя всю жидкость. Вычисти ковер пылесосом или выбей его.





ОБЩЕНИЕ

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ И ЛЮБИМЫМИ

Ты и ты.....283

- ✓ Спасение утопающих — дело рук самих утопающих

Ты и друзья.....288

Ты и любимый человек.....290

- ✓ Как сохранить отношения
- ✓ Какие отношения никому не нужны?
- ✓ Психологическая зависимость
- ✓ Вступление в брак
- ✓ Если твой брак не удался, и вы решили развестись

Ты и секс.....303

Ты и твой ребенок.....307

Общение составляет важнейшую часть жизни человека. Люди постоянно общаются между собой, и благодаря этому происходят невероятные достижения человечества. Не зря в одной из библейских историй Бог наказал людей за то, что те слишком возгордились (люди решили построить самую высокую на свете башню – Вавилонскую), лишив их возможности общаться. Бог создал множество разных языков для всех народов, и стройка тут же застопорилась – башню так и не построили.



Умение общаться с людьми очень поможет тебе в жизни. Легких в общении, как правило, очень любят, они всегда находятся в центре внимания и получают в жизни больше, чем остальные. Кому-то талант общения дается от рождения, а к кому-то приходит в результате упорной работы над собой.

Ты и ты

Чтобы научиться общаться с разными людьми, для начала нужно разобраться с самим собой.

Многое можно понять о себе, если записать все, что тебе нравится в этом мире.

А потом можно задавать этот вопрос людям, которые тебе нравятся, и находить с ними общие интересы.

Подумай о том, каким ты хочешь быть через 5–10 лет? Что бы ты хотел изменить в себе, а что сохранить?



Как ты думаешь,
какой ты человек



Веселый

или

серьезный

Непоседливый

или

нуждаешься
в «раскачке»

Тебе нравится об-
щаться с разными
людьми

или

тебе больше нра-
вится общаться
с друзьями, близ-
кими по духу еди-
номышленниками



В каждом человеке есть сильные и слабые стороны, и у каждого они свои.

При этом у каждого таланта есть обратная сторона. Вдумчивый, спокойный и рассудительный человек будет идеально решать сложные задачи, подолгу не выпуская их из головы. Но не жди от него быстрых и точных решений в стрессовой ситуации – он не может думать быстро.

Сильный, решительный, волевой бизнесмен вряд ли сможет быть чутким и нежным мужем. Скорее всего, он будет дома таким же требовательным, как и на работе.

Если тебе нравится, что твоя девушка делает карьеру, не надейся, что по вечерам тебя будет ждать горячий ужин с первым, вторым и третьим. Если она идеальная хо-



Что ты любишь ?



Гулять, читать, ветер, шоколад, весну, рыбь на воде, солнце на закате, дождь в солнечный день, первый снег

ИЛИ

автомобили, скорость, драйв, боевики, рыбалку, хип-хоп



зайка и души не чают в детях, вряд ли стоит ждать, что она станет финансовым директором в крупной фирме.

Люди очень разные, и каждому из нас ближе тот или иной образ мыслей, поведения, жизни.

ЗАПОМНИ: чтобы нравиться другим, нужно нравиться самому себе. Если ты



- Теперь подумай о себе – **что у тебя получается хорошо, чем тебе нравится заниматься?**
- **Что тебе в себе нравится? Что ты умеешь лучше всего, лучше других?**
- Поскольку в каждом человеке есть плохое и хорошее, привлекательные и отталкивающие стороны, давайте все вместе **прятать то плохое**, что есть в нас, подальше от глаз других людей и нас самих. И **показывать всем то, что мы в себе любим, чем гордимся, что ценим.**



в себе не уверен, считаешь, что ты скучный, несимпатичный, неинтересный человек, – **своим видом, поведением ты вскоре убедишь окружающих, что так оно и есть.**

Не забывай: большинству людей интересны мы сами, а не вещи, которые у нас есть, если, конечно, эти люди не грабители.

Как сказал один дедушка своему взрослому внуку: «Сынок, мне плевать на то, что умеет твой мобильник, – ты не изобрел его, а просто купил – это каждый дурак может!»

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ

Каждому знакома ситуация, когда, казалось бы, весь мир ополчился против тебя – зачет не сдал, деньги кончились, сосед по общежитию просто терроризирует тебя, девушка бросила... «Крокодил не ловится, не растет кокос», как поется в известной песне.

Что в первую очередь хочется сделать в такой ситуации? Правильно – какую-нибудь глупость.

Если ты не сдал зачет и обижен на весь мир, хочется вообще бросить учебу. Действительно, кому она нужна?..

Если достал сосед по общежитию, хочется пойти и подраться. Пусть знает...

И так далее.

Но все это не очень правильно, согласишься.



Как правило, в основе всех этих «глупостей» – наше раздражение и гнев. Уговорить себя не раздражаться и не поддаваться гневу почти невозможно. Но есть несколько очень простых и очень действенных способов успокоиться. Поскольку раздражение – это физический процесс, то и успокаиваться надо тоже физически.

Сделай глубокий вдох. Вдыхай и выдыхай глубоко несколько минут. Спустя некоторое время ты почувствуешь, как спадает напряжение. Это очень простое и очень удобное упражнение, ведь глубоко дышать можно где угодно – и на экзамене, и в автобусе...

Смени обстановку. Если ты чувствуешь, что твой гнев выходит из-под контроля, необходимо сменить обстановку. Если возможно, лучше выйди из комнаты и пойди прогуляйся.

Сосчитай до 10. Медленно досчитай до 10. Попытайся представить себя в спокойном месте. Приступ гнева за это время пройдет.

Сделай пару упражнений. Все время сдерживать раздражение – вредно для здоровья. Seriously. Нужно давать выход своим эмоциям, в том числе отрицательным. И лучший способ выпустить пар – физическая нагрузка. Если у тебя нет возможности ходить в спортзал, просто займись бегом, ездой на велосипеде, отжиманиями и подтягиванием... Вариантов много. Выбор за тобой.

ПОМНИ!

Черные полосы в жизни бывают у каждого. Главное – не поддаваться унынию, не позволять неприятностям разрушать твою жизнь.

Ты и друзья

НЕ ИМЕЙ СТО РУБЛЕЙ, А ИМЕЙ СТО ДРУЗЕЙ!
СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ, И Я СКАЖУ ТЕБЕ, КТО ТЫ!
ДРУГ ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ!
СТАРЫЙ ДРУГ ЛУЧШЕ НОВЫХ ДВУХ!



Обилие поговорок на эту тему говорит о важности друзей в жизни каждого человека.

Что такое дружба, что такое друг? Ответить на этот вопрос непросто – каждый вкладывает в это слово свой смысл. Подумай, что для тебя означает слово «друг», кого ты считаешь своими друзьями, а кого только приятелями?

Наверное, из многих параметров, которыми можно описать друзей, один самый важный: **друг – это человек, которому можно доверять, на которого можно положиться в трудную минуту.** Если у тебя есть такой друг, считай, что ты везунчик. Теперь твоя задача его не потерять и быть для него таким же надежным другом, каким он стал для тебя.

Порой мы называем друзьями людей, с которыми в данный момент проводим много времени – это могут быть наши сокурсники или коллеги по работе. Вас связывает именно время, которое вы проводите вместе. Скорее всего, ни с кем из них ты не поделишься чем-то сокровенным, но эти люди тоже важны для нас. С ними мы не чувствуем себя одинокими, с ними работа становится проще и радостнее, а возможно, с кем-то из них общение



перерастет в настоящую дружбу. Если, сменив работу или место учебы, ты понял, что общение не возобновляется, не расстраивайся, место этих людей займут новые знакомые. По-настоящему привязываются к нам лишь те люди, которые нам действительно нужны, а мы – им.

К сожалению, есть еще один тип «друзей». Это люди, которые цинично используют нас, прикидываясь друзьями, для того чтобы получить от нас какую-либо выгоду. Сложно распознать таких людей, но **если ты почувствуешь, что тебя используют, тобой манипулируют, постарайся прервать эти отношения.** Это касается и дружбы с противоположным полом.

Ты и любимый человек



ЛЮБОВЬ и все, что с ней связано, – вечная загадка для людей. Откуда она приходит, почему мы влюбляемся, зачем порой любовь бесследно исчезает? Как получается, что давно знакомый и раньше непримечательный человек в один миг вдруг становится самым важным в твоей жизни?

ЛЮБОВЬ может принести много радости и счастья, а может разрушить всю жизнь человека.

Дело в том, что в любви прячется много других чувств – какие-то из них приносят нам радость, другие мучают.

Радостные, позитивные чувства

веселье
доверие
нежность
понимание
привязанность
спокойствие
уважение
вдохновение
забота
чувство собственной нужности

Негативные, разрушительные чувства

тоска
ревность
злость
одиночество
зависимость
беспокойство
ненависть
опустошенность
обида
унижение

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Я познакомился с классной девчонкой. Симпатичная, веселая и все такое. Мы стали встречаться. Месяца два встречались, а потом я увидел, как она с моим другом болтает, глазки строит и заигрывает. Я взбесился, наорал на нее и с другом поругался. Не знаю, может, мне показалось, но я не могу видеть свою девушку с другим парнем. Что мне делать?

Дима, 17 лет



КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Найти того самого человека, с которым хочется прожить всю жизнь, удается не каждому. Если ты уверен, что твой первый выбор оказался неудачным, попробуй начать заново с другим человеком. Но не стоит увлекаться поисками синей птицы, так ты можешь упустить свое настоящее счастье.

Если ты встретил человека, с которым ощущаешь себя счастливым, человека, который заставляет тебя казаться лучше, чем ты есть на самом деле, который сам по себе дарит тебе радость, постарайся сделать все, чтобы не потерять его.





В отношениях с близкими главное запомнить несколько простых правил

- 1.*** Не завышай требования. Нет идеальных людей – ведь и ты тоже не идеален.
- 2.*** Не жди, что человек изменится после общения с тобой. Люди меняются крайне редко, как правило, после тяжелых психологических травм. Надеемся, ты не станешь для него такой травмой.
- 3.*** Принимай человека таким, какой он есть, с его сильными сторонами и слабостями. Если у тебя это получится, благодарность твоей половины не будет знать границ.
- 4.*** Старайся понимать чужие эмоции, чужое поведение, когда чувствуешь себя обиженным, забытым, брошенным. Возможно, твой близкий человек сейчас испытывает то же самое?
- 5.*** У любого человека всегда есть свой личный мир, свои секреты и тайны. Не пытайся проникнуть в чужой мир, пока тебя не пустят в него по доброй воле.
- 6.*** Ищи компромисс – единственный выход из всех конфликтов.
- 7.*** Учись прощать – самое сложное и самое необходимое в совместной жизни.

Определи, что для тебя является самым важным в отношениях с близким человеком, а что ты можешь перетерпеть. Расскажи ему о том, что для тебя неприемлемо, и попроси его стараться уберечь тебя от этого. Но ты, со своей стороны, тоже должен ему помочь.

Например, ты не хочешь видеть своего молодого человека пьяным, тогда прими тот факт, что веселиться до упаду вы будете в разных компаниях. А с тобой он будет ходить в театр, на выставки и музыкальные вечера.

Или ты хочешь, чтобы твой друг всегда звонил тебе и общался, где он, ведь ты за него беспокоишься. Тогда научись

сдерживать себя и не ругаться, когда он позвонит тебе в очередной раз и скажет, что он все еще у Васи, хотя 3 часа назад обещал, что будет дома. Наберись терпения и при встрече выскажи все, что ты думаешь по этому поводу. Если сорвешься, в следующий раз он не позвонит.

Ты не хочешь, чтобы твоя девушка ходила одна на дискотеки. Придется ходить с ней вместе (хотя ты и ненавидишь танцы) и там наблюдать, как она волнует всю мужскую часть танцпола. Что делать? Не сажать же человека в клетку. Может, стоит самому с ней потанцевать, чтобы все мужчины на дискотеке завидовали тебе?

КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ?

Общаясь с человеком, к которому ты испытываешь привязанность, нужно внимательно следить, какие чувства он у тебя вызывает чаще. **Если это негативные чувства, то ваши отношения, возможно, стоит прервать.** Чем дольше вы будете жить в негативе, тем острее станут эти чувства, тем разрушительнее это будет для вас.



Для всех людей важны разные вещи. Кому-то – материальное благополучие, кому-то – честность, кому-то – дружба и взаимопонимание, кому-то – секс. Но есть моменты, которые важны для всех, и ты никогда не должен отступать от них.



ЕСЛИ

- К тебе применяют физическую силу (это касается девушек).
- Тебя систематически унижают или оскорбляют.
- Тебя используют.
- Тебя заставляют делать то, что тебе неприятно.

НЕ ТЕРПИ. ТАКИЕ ОТНОШЕНИЯ НЕ ИМЕЮТ ПРАВА НА СУЩЕСТВОВАНИЕ!

Уходи от этого человека как можно скорее.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Психологическая зависимость. Что делать



НЕ ВИНИ СЕБЯ, если ты чувствуешь, что оказался в психологической зависимости и не можешь прервать разрушительные для тебя отношения.

Психологическая зависимость вроде болезни, и лечить ее должен врач.

Не стесняйся, попроси помощи у друзей, у психолога.

Если ничего не помогает, просто скажи себе: «Я знаю, что это не любовь, а зависимость. Пока я ничего не могу с собой поделать. Но придет время, и я освобожусь от этого человека».

Постарайся найти новые интересы, которые будут сосуществовать с твоей любовной зависимостью, но постепенно вытеснят ее из твоей жизни.

Хорошая профилактика против психологической зависимости – твои собственные интересы и хобби.

Начиная встречаться с новым человеком, оставь для себя какой-то кусочек жизни, куда ему будет закрыт доступ. Там ты всегда сможешь спрятаться, если в ваших отношениях наметилась непогода или даже буря. В случае разрыва ты сможешь уйти с головой в свое хобби. Но если ты сделаешь его совместным, то заниматься им потом в одиночку будет слишком больно.

Это не значит, что с новым другом или подругой ты будешь заниматься только любовью, а остальное делать поодиночке. **НЕТ, наоборот! СТАРАЙТЕСЬ ОТКРЫТЬ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА СВОИ МИРЫ, ПОЗНАКОМЬТЕ ДРУГ ДРУГА СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ.** Научи его или ее тому, что сам уже умеешь. Это очень скрепляет.



ВСТУПЛЕНИЕ В БРАК



ТЫ РЕШИЛ ВСТУПИТЬ В БРАК, СОЗДАТЬ СЕМЬЮ? Это серьезное решение. Это не просто свадьба, это еще и долгая жизнь вместе с одним человеком.

ПОДУМАЙ, хорошо ли ты его/ее знаешь?

Как он поведет себя в трудной ситуации?

ПОДУМАЙ,

где вы будете жить?

на что вы будете жить?

как вы будете жить?

Если ты девушка, не ждет ли от тебя будущий муж, что ты бросишь всех подружек и развлечения и будешь с работы/учебы нестись домой на всех парах готовить ему ужин? А он в это время будет с друзьями тянуть пиво во дворе? Ждет?

А ТЫ К ЭТОМУ ГОТОВА?

Если ты молодой человек, не ожидает ли твоя невеста, что после свадьбы все обеспечение семьи материальными



Хотим пожениться. Как это сделать



Вступать в брак официально разрешается с 18 лет. Допускается оформление брака и в 16 лет (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 обязательства) может не только сократить 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 не более чем на месяц.

благами ляжет на тебя – ты же добытчик? А жить она хочет в достатке. Ожидает? **А ТЫ К ЭТОМУ ГОТОВ?**

Часто брак разрушает именно бытовая и материальная сторона вопроса.

Чтобы этого не случилось, все важные вопросы лучше обсудить, как говорится, на берегу, то есть до свадьбы.





КТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ВСТУПАТЬ В БРАК

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

ЕСЛИ ТВОЙ БРАК НЕ УДАЛСЯ, И ВЫ РЕШИЛИ РАЗВЕСТИСЬ

В ЭТОМ СЛУЧАЕ У ТЕБЯ ЕСТЬ 2 ВАРИАНТА:

1. Ты можешь развестись в ЗАГСе, если у вас нет совместных детей и претензий друг к другу (а также в случаях, когда один из супругов признан безвестно отсутствующим, недееспособным, осужден к лишению свободы на срок более 3 лет).
2. Тебе придется идти в суд, 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



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?

- 1. При отсутствии согласия одного из супругов на вступление в брак.***
- 2. Если один из супругов состоял в другом браке.***
- 3. Если супруги являлись близкими родственниками либо усыновителями и усыновленными.***
- 4. Если один из супругов является недееспособным.***
- 5. Если один из супругов при вступлении в брак находился под влиянием обмана, заблуждения, принуждения или был лишен способности понимать свои действия.***
- 6. Однако, если суд признает, что обстоятельства, которые породили недействительность брака, отпали, он может признать брак действительным.***



Например, при вступлении в брак один из супругов решил вступить в брак фиктивно, то есть без намерения создать семью, а, например, с целью уклониться от службы в армии. Однако на момент рассмотрения дела в суде брак перестал быть фиктивным, так как супруги зажили семейной жизнью – у них родился ребенок, они стали вести совместное хозяйство. В этом случае брак не будет признан недействительным (ст. 27–29 Семейного кодекса РФ).

ПОВТОРНОЕ

**СВИДЕТЕЛЬСТВО
О РАСТОРЖЕНИИ БРАКА**

Брак между Сидоровым
Михаилом Семеновичем
р.д.г.г.г.г.г.г.
русским
(принадлежит к категории граждан, чьи браки вступают в законную силу в расторжении брака)

« 04 » февраля 1940 г.
место рождения

и Сидоровой
Антониной Васильевной
р.д.г.г.г.г.г.г.
русской
(принадлежит к категории граждан, чьи браки вступают в законную силу в расторжении брака)

« 18 » декабря 1939 г.
место рождения

прекращен 19/08/1970
число, месяц, год (число, месяц, год)
девятнадцатого августа одна тысяча девятьсот
семидесятого года

на основании решения Кировского районного суда
г. Москвы

от « 30 » сентября 1968 г.
о чем 1970 года августа месяца 19 числа

составлена запись акта о расторжении брака № 000

После расторжения брака присвоена фамилия:
ему(ей) Сидорова

Место государственной регистрации Пролетарский отдел ЗАГС
г. Москвы
составляющая органа ЗАГС от центра гражданского состояния

Свидетельство выдано Сидоровой
Антонине Васильевне
р.д.г.г.г.г.г.г.

Дата выдачи « 04 » марта 2008

Подпись уполномоченного лица органа государственной регистрации актов гражданского состояния О.С. Васильева

И-МО № 000000

Формы № 79, Москва, 1996





Как быть с имуществом при разводе



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.

Однако могут возникать трудности с отселением бывшего супруга, если у того нет собственного жилья. Сначала стоит попробовать договориться. А если это ни к чему не приведет, обращайся в суд. В этом случае понадобятся: свидетельство о разводе, документы собственности на квартиру, выписка из домовой книги, исковое заявление к бывшему супругу о выселении и снятии с регистрационного учета, квитанция об оплате госпошлины. Судебный процесс не бывает быстрым. Желательно заручиться помощью адвоката для ведения дела.

Становится ли совместной собственностью супругов при заключении брака имущество, приобретенное ими в период брака?

ДА, СТАНОВИТСЯ. Даже если оно было приобретено на деньги одного из супругов, оно считается общим и при разделе имущества распределяется равноценно. Соответственно, если вы в период брака решили приобрести квартиру, то при разводе половину квартиры вам придется отдать вашему бывшему супругу.

ТЫ И СЕКС



Все знают, что секс доставляет удовольствие. Более того, в семейной жизни секс – очень важная скрепляющая основа.

Даже религия, очень строго относящаяся к человеческим слабостям, считает, что жена без серьезной причины не должна отказывать мужу в сексе, так как это является залогом хорошей семейной жизни. Но в любом случае запомни – во всякой ситуации у тебя всегда есть право отказаться. Потому что **СЕКС – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ВЗАИМНОЕ ЖЕЛАНИЕ ДВУХ ЛЮДЕЙ.**

Кроме того, брак дело особенное.

А пока ты молод и свободен, ты можешь выбирать, с кем заниматься сексом, а с кем нет.

Принимая решение заняться сексом, ты должен понимать:

секс должен происходить при твоём полном согласии.

Если ты сомневаешься, скажи нет, пока ты не будешь полностью уверен;

ты никому ничем не обязан. Даже если вы провели весь вечер вместе и за тебя заплатили в ресторане, тебе необязательно заниматься сексом с этим человеком.



Внимание девушкам

- Некоторые молодые люди считают, что если они потратили какое-то количество денег или времени на девушку, то она обязана заняться с ними сексом. В такой ситуации, если ты пока этого не хочешь, тебя могут принудить физически. Это называется изнасилованием и является уголовным преступлением. Следует заявить на преступника в полицию, чтобы оградить других девушек от таких негодяев. (Как правильно написать заявление в полицию, читай в главе «Безопасность».)
- Но при этом ты сама должна постараться избегать подобных ситуаций.
- Для этого не приводи домой и не приходи в гости к человеку, которого плохо знаешь. Особенно вечером после свидания. Приглашение в гости домой обычно расценивается мужчиной как сигнал, что ты готова к сексу.



Внимание молодым людям

- Бывает так, что девушка всячески тебя заводит, показывает, что ты ей нравишься. Ты ведешь ее в кафе, зовешь к себе домой – она соглашается. А когда дело доходит до секса, она вдруг резко дает задний ход. В этот момент можно испытать чувство злости. Зачем она домой идти соглашалась, что она дура, что ли? В этой ситуации очень важно перебороть досаду, как бы обидно ни было, и согласиться с ее решением. Если поддашься своим эмоциям, на следующий день сильно пожалеешь. В любом случае будет очень стыдно, и плюс к этому можно оказаться на скамье подсудимых. Принуждение к сексу (изнасилование) – тяжелое уголовное преступление.

Если вы встречаетесь давно и ваши отношения серьезные, но ты пока не готова к сексу, не стесняйся сказать это. **ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ТЕБЯ ЛЮБИТ И ЦЕНИТ, ПОЙМЕТ И ПРИМЕТ ТВОЕ РЕШЕНИЕ.**

Вступая в сексуальный контакт, ты и твой партнер/партнерша принимаете на себя ответственность за возможные последствия: беременность, инфекции, ВИЧ.

*Поэтому **ВСЕГДА**, слышите, **ВСЕГДА** используйте презервативы. Выучите простое правило: **НЕТ ПРЕЗЕРВАТИВОВ – НЕТ СЕКСА.***



Если ты не хочешь секса, ты можешь сказать:

- Я пока не готов/не готова.
- Я хочу, чтобы первый раз был особенный.
- Я пока тебя плохо знаю.
- Я сейчас не в настроении.
- Я не могу сейчас расслабиться, давай в другой раз.

В крайнем случае:

- Я плохо себя чувствую.
- Не надо на меня давить.
- Я боюсь забеременеть.
- Я боюсь ВИЧ.
- Я сказал(а) нет, и это мое последнее слово!

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ



Для меня закончилась нормальная жизнь, когда я узнал, что болен ВИЧ. А начиналось все очень хорошо. Я встречался со многими девчонками, считая, что в жизни надо все попробовать. Во время очередной вечеринки я познакомился с Юлей. И в тот же вечер мы переспали. Позже я узнал, что она балуется наркотиками. Именно от нее я и заразился ВИЧ. Жить с ВИЧ означает постоянно ощущать, что будильник моей жизни заведен и отсчет времени уже начался.

Денис, 20 лет

У меня был парень. Мы встречались, он мне очень нравился, а я ему. Это был мой первый парень, до этого я ни с кем не встречалась. Однажды он сказал, что хочет меня. Подружка сказала, что в первый раз не «залетишь». В общем, мы переспали. А через несколько недель я поняла, что беременна. Мой парень сказал, что меня он любит, но ребенка не хочет. Я сделала аборт, но теперь я буду жалеть всю свою жизнь. Врачи говорят, что я больше не смогу иметь детей.



Елена, 19 лет

ТЫ И ТВОЙ РЕБЕНОК



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ РЕШИШЬ СТАТЬ МАМОЙ (ПАПОЙ), ПОДУМАЙ:

1. Что изменится в твоей жизни, когда у тебя появится ребенок?
2. Сможешь ли ты уделять ребенку большую часть своего времени (в первый год жизни ребенок нуждается в постоянном внимании и заботе)?
3. На какие деньги вы будете жить (государственное пособие очень маленькое, а детское питание и вещи стоят дорого)?
4. Готов(а) ли ты к тому, что тебе, возможно, придется воспитывать ребенка в одиночку, к тому, что ты будешь отвечать не только за себя, но и за своего ребенка?
5. Кто сможет помочь тебе?



ПОДУМАЙ О ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ОТКАЗА ОТ РЕБЕНКА (АБОРТА):

1. Бесплодие является закономерным следствием частых абортов. Некоторые женщины даже после одной прерванной беременности не могут завести детей.
2. Даже если аборт был проведен в стерильных условиях, нет полной гарантии того, что в матке не разовьется инфекция. Сосуды матки устроены таким образом, что через них инфекция легко проникает в общий кровоток. Результатом этого может быть заражение крови.
3. Гинекологические заболевания после аборта развиваются у каждой пятой женщины.
4. Депрессия и тревога часто возникают у женщин, решившихся на аборт, а вместе с этим и другие психологические осложнения. Могут возникать повторяющиеся и навязчивые мысли об аборте или нерожденном ребенке; кошмарные сновидения; приступы сильного горя в годовщину аборта или предполагаемого дня рождения ребенка.
5. Чувство вины может превращаться в обиду и агрессию по отношению к окружающим (отцу ребенка, врачам, близкому окружению). Не исключено возникновение желания отгородиться от мира (минимизировать контакт с другими детьми, прекратить взаимоотношения с мужчинами, отказаться от занятий, которые раньше приносили удовольствие). Очень многие женщины, сделавшие аборт, впоследствии жалеют об этом шаге.

Если ты сомневаешься в том, что ребенка нужно сохранить, обратись за помощью к специалистам. Возможно, ты просто напугана и не видишь своих ресурсов для рождения и воспитания ребенка. Во многих регионах есть центры помощи молодым мамам. Можно также обратиться в любой центр социальной адаптации выпускников детских государственных учреждений.

ТЫ РЕШИЛА СОХРАНИТЬ РЕБЕНКА И СТАТЬ МАМОЙ?

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ТЫ НЕ ОДИНОКА! Есть организации, которые помогут тебе. Позвони, и ты сможешь получить: консультацию, эмоциональную поддержку, житейский совет, материальную помощь (питание для ребенка, памперсы и т. п.).

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

В каждом районе существуют территориальные органы социальной защиты населения. За пособием на ребенка тебе нужно обратиться именно сюда. Кроме того, помощь тебе могут оказать в Центре психолого-педагогической помощи семье и детям.





ОТДЫХ

КАК ВЕСЕЛО И БЕЗОПАСНО ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

ВЕСЕЛЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ.....313

- ✓ Клубная жизнь
- ✓ Экстрим

ЧЕТЫРЕ ВИДА НЕДОРОГОГО ОТДЫХА.....320

ОТДЫХ ДОМА ЗА ПРЕКРАСНОЙ КНИЖКОЙ.....322

- ✓ Произведения для всех
- ✓ Больше для юношей
- ✓ Больше для девушек

ГДЕ ОТДОХНУТЬ.....328

- ✓ Театры, музеи, выставочные залы
- ✓ Отдых за границей

Чтобы хорошо себя чувствовать, человеку необходимо отдыхать.

А чтобы хорошо отдохнуть, нужно на время отвлечься от ежедневной рутины, переключиться на что-то другое.

Существуют разные способы переключения:

путешествия, новые впечатления, физическая нагрузка, экстремальные виды спорта, общение с друзьями, вечеринки и праздники.

Ниже мы расскажем о разных, но далеко не обо всех вариантах отдыха. Пробуй разные способы развлечений, ищи тот, который тебе по душе!



ВЕСЕЛЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ

Хочешь отметить новоселье, день рождения, Новый год, окончание колледжа? Да мало ли поводов! Хочется, чтобы всем было весело? Планируешь закупить выпивку для себя и друзей?



**Если ты планируешь
отдохнуть, подумай, чего
ты реально хочешь**



*...повеселиться
...пообщаться с друзьями
...просто отдохнуть
...забыть о проблемах*

Всего этого можно достичь и без алкоголя.

*или
...напиться до потери сознания
...разнимать пьяную драку
...поссориться с друзьями
...жалеть о зря потраченных деньгах и времени
...мучиться наутро головной болью*

Последствия злоупотребления алкоголем могут быть очень тяжелыми...

*отравление алкоголем и похмелье
зависимость и алкоголизм
потеря друзей и семьи
потеря работы*

ОТДЫХ

Если тебе уже 21 год, ты можешь купить любое спиртное. Но помни, что алкоголь дает лишь иллюзию отдыха – на следующий день ты будешь чувствовать себя разбитым и усталым.

Выпивка может толкнуть на рискованные поступки, за которые потом будет стыдно. А иногда в алкогольном угаре совершаются преступления, о которых человек даже не вспомнит, но за которые все равно придется расплачиваться.



КЛУБНАЯ ЖИЗНЬ

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ХОДЯТ В КЛУБЫ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ:

1. Потанцевать, отдохнуть.
2. Познакомиться с девушкой/молодым человеком.
3. Послушать музыку, пообщаться с друзьями.



Внимание молодым людям

- Знакомясь с девушкой, надо соблюдать осторожность: некоторые из них зарабатывают такими знакомствами. Они обычно знакомятся первыми. Если у тебя вызывает подозрение слишком откровенные приглашения познакомиться поближе, скажи, что у тебя нет денег.
- Если тебе понравилась девушка и ты хочешь с ней познакомиться, лучше не напивайся, даже для храбрости. Пьяные никому не нравятся!





Внимание девушкам

- Отказывайся от предложений зайти в гости выпить чашечку кофе, посмотреть квартиру, послушать музыку, полюбоваться видом из окна и т. д. Ты же смотрела фильмы и знаешь, что это значит. Не обманывай ни себя, ни твоего знакомого. Если ты примешь приглашение, то можешь оказаться в опасной ситуации.

Правила посещения ночного клуба



1. Не напиваться.
2. Говорить близким о том, куда конкретно ты идешь.
3. Не продолжать знакомства этой же ночью в незнакомой компании.



Внимание всем

- Отказывайся от предложения «подбросить» тебя домой после клуба (да-да, это касается не только девушек).
- Под видом сигареты, бокала вина (или другого напитка) тебе могут предложить наркотики, за которые потом потребуют большие деньги.
- Следи за тем, чтобы из твоих карманов и сумки ничего не пропало и при этом там не появилось то, что тебе не принадлежит. Не забывай: за хранение наркотиков (если их обнаружат у тебя в кармане или в сумке) тебя ждет тюрьма.
- Драгдилеры (продавцы наркотиков) – жестокие профессионалы, и если ты свяжешься с ними, а потом решишь отказаться от их услуг, это может быть сложнее, чем ты думаешь. Ты рискуешь лишиться не только денег, но и здоровья, и уж точно спокойной жизни.

ЭКСТРИМ

ТЕМ, КОМУ НРАВИТСЯ ВЫРАЖЕНИЕ
«ТОРМОЗА ПРИДУМАЛ ТРУС», ПОСВЯЩАЕТСЯ!



Лучший способ испытать яркие, незабываемые впечатления – это попробовать экстремальные виды отдыха.



Хочешь экстрима Это для тебя



Горные лыжи или сноуборд

- Экстрим!
- Скорость!
- Восторг!

Прыжки с парашю- том (можно прыг- нуть с «тарзанки»)

- Очень страшно!
- Но очень красиво!
- Дух захватывает!
- Чувство полета
(ни с чем не срав-
нимо!)

Спортивное ориен- тирование

- Азарт
- Возможность
по-новому увидеть
знакомые места

Ролики или скейт

- Скорость
- Ощущение сво-
боды
- Новые друзья

Пейнтбол

- Адреналин
- Фонтан энергии!

Картинг

- Кто не хочет по-
чувствовать себя
Шумахером?

Конный спорт

- Здоровье
- Общение с умным
и красивым
животным
- Умение сохранять
контроль, спокой-
ствие, подчинять
своей воле

Горный или простой велосипед

- Скорость
- Свобода
- Новые друзья
- Умение справлять-
ся с непредвиден-
ными ситуация-
ми, обращаться
с техникой

Файер-шоу

- Очень красиво,
очень страшно
- Этим можно
зарабатывать
деньги



Меры предосторожности в экстремальных видах отдыха

- Прыжки с парашютом и особенно с «тарзанки» не подходят тем, у кого проблемы с позвоночником.
- Если ты собираешься ездить на велосипеде, скейте, на роликах и тем более на лошади, обязательно купи «защиту» в спортивном магазине (на рынке она дешевле, но ненадежная).
- Никогда не совмещай алкоголь и эти виды отдыха – это опасно для жизни!

ПРОФЕССИОНАЛЫ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ЛЮБИТЕЛЕЙ, ВСЕГДА СОБЛЮДАЮТ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ПОТОМУ ЧТО ДОРОЖАТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!



ЧЕТЫРЕ ВИДА НЕДОРОГОГО ОТДЫХА

• *ПОЕЗДКА В ЛАГЕРЬ*

Такие поездки организуют государственные или благотворительные организации. Они бывают как платные (но недорогие), так и бесплатные.

• *ОТДЫХ В САНАТОРИИ ИЛИ ПАНСИОНАТЕ*

Если у тебя есть хронические заболевания, ты можешь обратиться в государственные организации (в районное или окружное управление социальной защиты населения, в муниципалитет или управу твоего района). От тебя потребуется письменное заявление и оформление медицинских документов.



• *РАБОТА ДОБРОВОЛЬЦЕМ (ВОЛОНТЕРОМ) + БЕСПЛАТНЫЙ ОТДЫХ*

Ты помогаешь организовывать и проводить различные мероприятия, например с детьми в доме отдыха или в детском доме, и сам бесплатно там живешь, питаешься и отдыхаешь.

Находишь институт или организацию, работа которых связана с экспедициями (археологическими, биологическими и пр.), и записываешься в ряды добровольцев.

Такие поездки очень интересны. Ты можешь узнать много необычного и познакомиться с людьми со всей страны и даже из разных стран мира.

- **Туристические походы**

Можешь сам организовать турпоход или довериться друзьям-туристам, а также различным организациям, которые занимаются такими поездками.

Стоимость их определяется протяженностью маршрута.



ОТДЫХ ДОМА ЗА ПРЕКРАСНОЙ КНИЖКОЙ

ПРОИЗВЕДЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Если ты не любишь читать, то, скорее всего, тебе просто не попалась книга, которая смогла бы тебя увлечь. Но это дело поправимое! Ниже приводится список, в котором ты наверняка найдешь что-то интересное для себя.



1. РЭЙ БРЭДБЕРИ «ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ»

Роман-воспоминание о детстве, написанный всемирно известным писателем-фантастом. Рэй Брэдбери сочинил много удивительных историй про марсиан, звездолеты и иные миры. Но нет сказок лучше, чем придумывает сама жизнь. В детстве писателя тоже было много удивительного, свои радости и печали, свои загадки и открытия.



2. ПАВЕЛ САНАЕВ «ПОХОРОНИТЕ МЕНЯ ЗА ПЛИНТУСОМ»

Один известный философ сказал: «То, что не убивает нас, делает нас сильнее!» И детство, которое описано в этой книжке, как раз из таких испытаний. Ведь единственное, о чем мечтал маленький герой этой книги Саша Савельев, чтобы в случае его смерти мама похоронила его в своей комнате, за плинтусом, так он мог бы всегда ее видеть. Автор не умер, а вырос и стал замечательным

писателем и сильным самобытным режиссером фильмов для подростков (обязательно посмотри его «Последний уик-энд» и «Нулевой километр»).

3. РИЧАРД БАХ «ЧАЙКА ДЖОНАТАН ЛИВИНГСТОН»

Культовая книга-притча, поэтому каждый находит в ней свой смысл. Для кого-то это рассказ о вере в мечту, для кого-то – о предназначении, для кого-то – о сильном характере. Прочитай эту книгу – и обязательно увидишь что-то свое!



4. АННА ГАВАЛЬДА «ПРОСТО ВМЕСТЕ»

Людей сталкивает между собой судьба, а уж то, как они дальше построят отношения, – дело личного выбора. Быть вместе – совсем несложно. Даже если на первый взгляд между людьми нет ничего общего. Цитата из книги: «Жить вместе людям мешает их глупость, а вовсе не различия».

5. ДЭН КИЗИ «ЦВЕТЫ ДЛЯ ЭЛДЖЕРНОНА»

Очень необычный роман: повествование идет от лица главного героя, который сильно меняется в течение всего произведения. Участник удивительного эксперимента, Чарли из умственно отсталого человека превращается в философа и гения мысли. Но становится ли он счастливее? И какова судьба эксперимента? Ответы на эти и другие вопросы ты получишь, прочитав книжку.





6. ДЖЕЙМС ХЭРРИОТ «О ВСЕХ СОЗДАНИЯХ БОЛЬШИХ И МАЛЫХ»

Чем хороша эта книга? Всех плюсов за раз и не сосчитать. Во-первых, это книга о любви. О любви ко всему живому: к людям, к животным, к своей работе. Во-вторых, это очень смешная книжка, и можно от души посмеяться над забавными перипетиями в жизни сельского ветеринара. Ну а в-третьих, это еще книга о призвании. Наглядное под-

тверждение мнения, что, если человек правильно определил будущую профессию, это наполняет его жизнь глубоким смыслом и интереснейшим содержанием.



7. АРХИМАНДРИТ ТИХОН (ШЕВКУНОВ) «НЕСВЯТЫЕ СВЯТЫЕ» И ДРУГИЕ РАССКАЗЫ»

Мир, который открывается со страниц этой книги, мало известен обывателю. Это мир старцев, и здесь есть место чудесам и невероятным стечениям обстоятельств. Это книга о том, как обыкновенные люди приходили к вере. Одно время в московском метро невозможно было проехать, чтобы не увидеть людей, захлеб читающих эту книгу.

8. ДЖЕРОМ СЭЛИНДЖЕР «НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ»

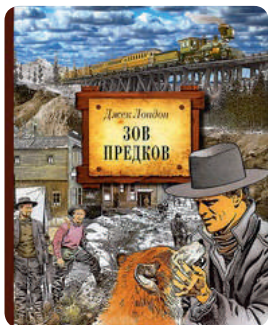
Для многих поколений главный герой этой книги – Холден Колфилд – стал родной душой, потому что выразил чувства и мысли, которые испытывает любой молодой человек, вступающий во взрослую жизнь. Причем оказалось совершенно не важным, где эта взрослая жизнь начинается: в Америке, в России или еще что-нибудь. Примечательно, что, написав эту книгу, сам автор заявил о своем уходе из литературы и поселился в глухой американской провинции. Но, наверное, так и должны делать люди, которые сказали все, что хотели и могли. Подрастающие поколения поклонников – лучшее подтверждение таланта автора.



9. ЭРИХ МАРИЯ РЕМАРК «ЖИЗНЬ ВЗАИМЫ»

Нельзя не восхищаться способностью писателя так тонко чувствовать и так точно передавать все нюансы взаимоотношений! Сложный и печальный, насыщенный эмоциями и событиями, иногда легкой иронией, роман читается удивительно легко. Это история о неизлечимо больной женщине, которая ценит каждый миг, и мужчине, который постоянно рискует жизнью и пытается изменить ее судьбу. Но судьба, как и сама жизнь, непредсказуемы.





10. ДЖЕК ЛОНДОН «ЗОВ ПРЕДКОВ»

Когда эта повесть была впервые опубликована в 1903 году, весь первый тираж книги разошелся... за один день. Книга рассказывает об удивительной судьбе собаки по кличке Бэк. Пес был похищен, увезен на Аляску и продан золотоискателям. Непросто было домашнему псу приспособиться к жизни в суровых краях дикого Севера. Но, выдержав все испытания, он стал сильным, выносливым и бесстрашным зверем.



БОЛЬШЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК

11. ШАРЛОТТА БРОНТЕ «ДЖЕЙН ЭЙР»

Роман на все времена. История юной девушки, которая с детства осталась сиротой, но благодаря силе характера и внутреннему благородству она находит счастье в этом мире.

12. КАТАРИНА КИЕРИ «СОВСЕМ НЕ АПОЛЛОН»

Роман о любви пятнадцатилетней ученицы к своему учителю. Как справиться с совершенно новым чувством, и стоит ли? Что это – настоящее чувство или лишь этап взросления и желание окружить себя умными и интересными людьми? Как быть, если невозможно быть до конца искренней даже с любимой подругой?

Катарина Киери



13. **Нина Шнирман** «СЧАСТЛИВАЯ ДЕВОЧКА»

Редкая история об абсолютно счастливом детстве в абсолютно счастливой семье. Почему эта семья была счастлива? Совсем не потому, что жила в мирное время и в достатке. Наоборот, на долю героев романа выпала и Великая отечественная война, и самые разные лишения. Но у них было то главное, что делает семью по-настоящему счастливой. Что именно? Прочитай книжку – и узнаешь ответ на этот вопрос.



14. **Наринэ Абгарян** «МАНЮНЯ»

Тебе грустно и хочется хандрить? Тогда срочно раздобудь себе где-нибудь эту или другие книжки Наринэ Абгарян о Манюне («Манюня пишет фантастический роман», «Манюня, юбилей Ба и прочие тревожнения»). Теперь можно быть за тебя спокойным! Пара страниц – и настроение будет в полном порядке.



15. **Анна Франк** «Убежище. Дневник в письмах»

Эту часть истории необходимо знать. Спасаясь от ужасов фашизма, семья Анны Франк поселилась в тайном убежище. Еще до начала этих мрачных событий Анна Франк начала вести дневник, в котором записывала свои чувства и наблюдения за жизнью. Она продолжила это делать и когда жизнь изменилась до неузнаваемости. Но главное – постепенно изменялась и она, стремительно взрослея прямо на глазах у читателя. Анна Франк меч-



тала стать писательницей, когда вырастет. Ей все-таки не удалось вырасти... Но удалось воплотить мечту: весь мир знает ее пронзительный дневник, ставший документальным свидетельством величия человеческого духа.



16. АНИКА ТОР «ОСТРОВ В МОРЕ», «ПРУД БЕЛЫХ ЛИЛИЙ», «ГЛУБИНА МОРЯ», «ОТКРЫТОЕ МОРЕ»

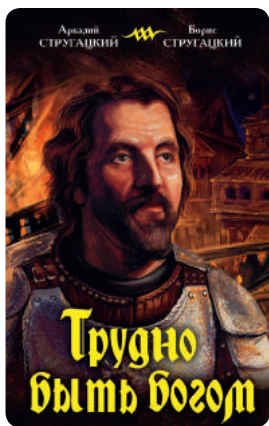
Серия из четырех книг о сестрах из еврейской семьи, которых родители, спасая от нацизма, отправили из родной Австрии в Швецию. Здесь, на одном из островов (как казалось девочкам – на самом краю земли), их приютили в приемных семьях. Родителей к детям не выпустили,

и сестры оказались совсем одни в незнакомой стране с чужим языком и непонятным укладом жизни. Если младшая девочка довольно быстро адаптировалась в новой среде, то старшей пришлось намного тяжелее.

БОЛЬШЕ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

17. АРКАДИЙ СТРУАЦКИЙ, БОРИС СТРУАЦКИЙ «ТРУДНО БЫТЬ БОГОМ»

Фантастика. И философия. И приключения. Все в одной книге. Сотрудник Института Земли Антон послан на удаленную планету, причем уровень развития ее жителей соответствует земному Средневековью. Герой сталкивается с косностью, жестокостью, серостью, но не имеет права сделать ничего, чтобы решительно изменить ситуацию. Ведь он – просто наблюдатель. А может, все-таки убить правителя, раздать оружие повстанцам и пойти против системы, уничтожающей самых образованных и интеллигентных людей эпохи?



18. СЕРГЕЙ ЛУКЬЯНЕНКО «МАЛЬЧИК И ТЬМА»

Сергей Лукьяненко – автор романов, по которым были сняты нашумевшие фильмы «Ночной дозор» и «Дневной дозор». Роман «Мальчик и тьма» справедливо считается «черной жемчужиной» в творчестве знаменитого отечественного фантаста. Произведение хоть и фантастическое по жанру, но посвящено оно вечным ценностям – верной дружбе, любви к родине, поиску истины.



19. ЭДУАРД ВЕРКИН «ОБЛАЧНЫЙ ПОЛК»

Это роман о войне. И написан он не участником военных действий. Автор, родившийся в 1975 году, – наш современник! Он смотрит те же самые фильмы, что и мы; переживает те же самые политические события. Быть может, потому язык данного романа так понятен, а поднимаемые темы так близки и актуальны. Эта книга стала победителем Всероссийского литературного конкурса на лучшее произведение для детей и подростков «Книгуру».





20. РАФАЭЛЬ САБАТИНИ «ОДИССЕЯ КАПИТАНА БЛАДА»

Самый известный роман о пирате и морских приключениях. Питер Блад был обычным врачом и, соблюдая клятву Гиппократа, не смог отказать больному в помощи, за что поплатился свободой и был отправлен на каторгу в Вест-Индию. Однако ум и чувство собственного достоинства не позволили Питеру Бладу долго оставаться рабом. Так он стал пиратом, но не перестал быть джентльменом.

21. УРСУЛА ЛЕ ГУИН «ВОЛШЕБНИК ЗЕМНОМОРЬЯ»

Захватывающая эпопея о маге-самоучке из глухой деревушки. Продуманный до мелочей, раскрашенный сочными красками мир обладает неповторимым обаянием, под власть которого уже попали миллионы любителей фантастики во всем мире.



Книги можно покупать в книжных магазинах, но в последнее время все более популярной становится покупка книг через интернет-магазины, например:

- www.labirint.ru
- www.ozon.ru
- www.read.ru

ГДЕ ОТДОХНУТЬ?

ТЕАТРЫ, МУЗЕИ, ВЫСТАВОЧНЫЕ ЗАЛЫ

Знаешь, какая нация считается самой активно путешествующей? Эта же нация – одна из самых динамично развивающихся. Не знаешь? Японцы. Именно их можно встретить во всех странах мира, в главных музеях и среди самых красивых памятников искусства. Почему? Да потому что японцы ставят своей целью в жизни постоянное самосовершенствование. Что это значит? Значит то, что, **чем бы ты ни занимался в жизни, нужно стараться с каждым годом становиться лучше, чем ты есть.** Почему же они так много путешествуют? Потому что, не узнав, что великого было сделано до тебя, трудно создать что-то значительное самому. А новые знания и впечатления делают тебя лучше.

Если у тебя пока нет денег на далекие путешествия, познакомься с культурными достижениями человечества в своем городе. Сходи в театр, на концерт, в музей.



ОТДЫХ ЗА ГРАНИЦЕЙ

Отдых за границей становится привычным для россиян. Зачастую отдохнуть в Турции или Египте можно дешевле, чем на нашем юге. При этом уровень сервиса будет значительно выше. Впервые отправляясь за границу, можно воспользоваться услугами туристических агентств. Они возьмут на себя всю организационную часть (покупку билетов, бронирование отелей и пр.), но попросят за свою работу комиссию. Опыт пребывания за границей позволит в будущем самостоятельно планировать свои поездки, разрабатывая уникальные маршруты и не переплачивая турагентствам.



Для того чтобы отдыхать за границей, нужны:

- заграничный паспорт;
- виза того государства, куда ты едешь (если законодательно не предусмотрен безвизовый режим посещения);
- авиа- или ж/д билеты (если ты не собираешься ехать на машине);
- бронь в отеле (если ты не собираешься остановиться у друзей);
- наличные средства / банковские карты (для совершения покупок);
- вещи согласно климатическим условиям и типу отдыха (походы по горам, пляж, посещение музеев).

Как получить загранпаспорт (для лиц, достигших 18-летнего возраста)

Необходимо собрать нужный пакет документов и подать в районное отделение УФМС РФ:





1. Заявление в двух экземплярах (бланк заявления можно найти на сайте www.fms.gov.ru – лучше всего скачать этот бланк, заполнить в электронной форме на компьютере и распечатать так, чтобы две страницы располагались на **ОДНОМ ЛИСТЕ**, заявления, напечатанные на **ДВУХ ОТДЕЛЬНЫХ ЛИСТАХ, НЕ ПРИНИМАЮТСЯ**. Если доступа к Интернету нет, возьми бланки заявлений в районном отделении УФМС РФ). Если ты работаешь, то сведения о трудовой деятельности, указанные в заявлении, заверяются руководителем организации или кадровой службой. То есть два заполненных заявления нужно принести на работу и завизировать. Сразу сообщи, что также тебе нужна заверенная копия трудовой книжки.
2. Копия трудовой книжки, заверенная по месту работы (если ты работаешь), или сама трудовая книжка (если в настоящий момент ты не работаешь, а трудовая книжка уже заведена).
3. Квитанция об оплате государственной пошлины (размер гос. пошлины составляет 2500 руб., реквизиты, необходимые для проведения оплаты, можно узнать в своем отделении УФМС или по Интернету).
4. Действующий паспорт гражданина Российской Федерации.
5. Две фотографии размером 35 мм на 45 мм.
6. Военный билет (для мужчин в возрасте от 18 до 27 лет).
7. Старый заграничный паспорт (если есть).

КАК ПОЛУЧИТЬ ВИЗУ

Есть 2 способа получения визы:

- можно заняться получением визы самостоятельно;
- можно поручить это посреднику, туристической фирме.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ВИЗЫ

ШАГ ЗА ШАГОМ

- ✓ Позвони в консульство или посольство страны, визу которой ты намерен получить.
- ✓ Узнай, что требуется для получения визы (необходимые документы, требования, процедуру получения). Пакет документов для получения виз в разные страны различен, также различна процедура получения визы. В некоторых консульствах тебе придется стоять в очереди в определенные дни недели, в других – запись на собеседование и сдачу документов осуществляется по телефону, и тебе необходимо будет прийти на собеседование в определенную дату в определенное время.
- ✓ Тщательно собери и подготовь документы.
- ✓ Сдай документы в посольство и проходи собеседование.
- ✓ Жди указанный срок и получай визу (в некоторые страны визу достаточно проблематично получить, ее могут не дать).

Если ты отправляешься за границу впервые, настоятельно рекомендуем тебе обратиться к посреднику или туристической фирме. Можно сэкономить на отеле, можно купить дешевые авиабилеты, но не стоит экономить в вопросах, связанных с документами, если ты точно не знаешь, как это делается. В последнем случае лучше поручить решение вопроса специалистам.

ПОЛУЧЕНИЕ ВИЗЫ ЧЕРЕЗ АГЕНТСТВО

- ✓ Ты обращаешься в туристическое агентство.
- ✓ Тебе говорят, какие документы необходимо предоставить.
- ✓ Агентство само формирует пакет документов и относит их в посольство или тщательно готовит тебя к собеседованию, если виза не выдается без личного присутствия.
- ✓ Ждешь и получаешь визу.

КАК КУПИТЬ БИЛЕТ НА ПОЕЗД ИЛИ САМОЛЕТ

При покупке готового тура в туристическом агентстве цена за билеты должна входить в стоимость тура.

О самостоятельной покупке билетов на самолет и поезд читай в разделе данного «Путеводителя» – «В начале пути».

КАК ЗАБРОНИРОВАТЬ ОТЕЛЬ

При покупке готового тура в туристическом агентстве цена за проживание должна входить в стоимость тура.

Если ты организуешь свою поездку сам, подумай о брони на отель заранее. Во-первых, бронь могут затребовать при самостоятельном получении визы, а во-вторых, действительно, рискованно приехать в другую страну и обнаружить, что места в запланированной гостинице уже заняты! Бронируй заранее! Воспользуйся возможностями Интернета, потому что не всегда бывает удобно позвонить в отель, который находится в другой части света. Может помешать языковой барьер, или разница во времени, или его нехватка.

Бронирование гостиницы или квартиры можно осуществить при помощи сайта www.pososhok.ru.