**Краевое государственное казенное образовательное учреждение «Павловский детский дом»**

**ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ ДЕТСКОГО ДОМА**

РАЗДЕЛЫ БРОШЮРЫ

[Когда за спиною образовательное учреждение...](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/za_spinoi.html) стр.2

[Перечень получаемых выпускником документов](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/doc.html) стр.2

[Образование](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/edu.html) стр.3

[Жильё](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/home.html) стр.6

[Работа](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/work.html) стр.9

[Безопасность](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/family.html) стр.12

Здоровье. Медицинское обслуживание стр.13

[Домашняя экономика](http://www.sirota.edu.mhost.ru/metodika/econ.html) стр.19

**1**

**Когда за спиною образовательное учреждение...**

Перед выходом из детского дома попробуй продумать (спланировать) свою жизнь.  
**Этому может помочь следующая схема:**

* + Определи главную цель в жизни (кем я буду, чего достигну, какой трудовой вклад внесу в общество).
  + Определи задачи, которые надо решить в жизни, чтобы добиться главной цели.
  + Построй цепочку ближних и отдаленных конкретных целей (где буду жить, работать, учиться).
  + Оцени свои личностные возможности и преимущества, которые тебе дает ситуация.
  + Определи возможные препятствия, зависящие и не зависящие от тебя. Определи (поищи) «запасные варианты», то есть варианты поведения в случае неудачи при осуществлении основного плана.

Перечень получаемых выпускником документов

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

1.Свидетельство о рождении.

2. Паспорт (он должен быть у тебя на руках с момента его получения, то есть с 14 лет).

3. Справку о пребывании в государственном учреждении   
4. Заверенная ксерокопия медицинской карты (в короткой выписке, которую могут предложить тебе сделать, может отказаться 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 решения суда; справка о болезни или розыске родителей и другие документы, подтверждающие отсутствие родителей или невозможность воспитания ими своих детей) или близких родственниках.  
7. Сведения о наличии и местонахождении братьев, сестер, других близких родственников.

1. Полис обязательного медицинского страхования.
2. Исполнительный лист на взыскание алиментов с родителей.
3. Индивидуальный номер налогоплательщика - ИНН.
4. Страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования – СНИЛС.

**2**

1. Пенсионное удостоверение (для получающих пенсию).
2. Документы, подтверждающие право на имущество, жилую площадь; договор социального найма или свидетельство о государственной регистрации права собственности, выписка из домовой книги (если есть).
3. Сберегательную книжку, ценные бумаги и другие документы, если таковые имелись в личном деле.
4. Удостоверение об инвалидности (при наличии).

**В а ж н о ! !**

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

**ОБРАЗОВАНИЕ**

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области образования граждан служат: Конституция Российской Федерации, Закон об образовании Россий­ской Федерации, Гражданский Кодекс Российской Федерации.  
**Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, остав­шихся без попечения родителей, при поступлении в учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования и во время обучения в них. В** соответствии со статьей 6 «Дополнительные гарантии права на образование» Федерального закона «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 08.04.2002 № 34-ФЗ, от 10.01.2003 № 8-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 08.02.1998 № 17-ФЗ):

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

**3**

1. Лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающиеся во всех типах государственных или муниципальных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, а также обучающиеся, потерявшие в период обучения обоих или единственного родителя, зачисляются на полное государственное обеспечение до окончания ими данного образовательного учреждения.
2. Обучающиеся, воспитанники государственных общеобразовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при выпуске обеспечиваются этим образовательным учреждением одеждой и обувью, а также единовременным денежным пособием.
3. Обучающимся федеральных государственных образовательных учреждений из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, помимо полного государственного обеспечения выплачивается стипендия, размер которой увеличи­вается не менее чем на пятьдесят процентов по сравнению с размером стипендии, установленной для обучающихся в данном образовательном учреждении, ежегодное пособие на приобретение учебной литературы и письменных принадлежностей в размере трехмесячной стипендии, а также сто процентов заработной платы, начис­ленной в период производственного обучения и производственной практики.
4. Выпускники федеральных государственных образовательных учреждений из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, за исключением лиц, продолжающих обучение по очной форме в образовательных учреждениях профессионального образования, за счет средств образовательных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования обеспечиваются одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием по нормам, утверждаемым Правительством Российской Федерации, а также единовременным денежным пособием в сумме не менее 500 рублей. По желанию выпускников образовательных учреждений им может быть выдана денежная компенсация в размерах, необходимых для их приобретения, или перечислена указанная компенсация в качестве вклада на имя выпускника в учреждение Сберегательного банка Российской Федерации. Выпускники образовательных учреждений, находящихся в ведении органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальных образова­ний, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, за исключением лиц, продолжающих обучение по очной форме в образовательных учреждениях профессионального образования, обеспечиваются одеждой, обувью, мягким инвента­рем, оборудованием и единовременным денежным пособием в порядке, устанавливаемом

4

законами субъектов Российской Федерации и (или) нормативными

правовыми актами органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

1. При предоставлении обучающимся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, академического отпуска по медицинским показаниям за ними сохраняется на весь период полное государственное обеспечение, им выплачивается стипендия. Образовательное учреждение содействует организации их лечения.
2. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, обучающиеся в федеральных государственных образовательных учреждениях, обеспечиваются бесплатным проездом на городском, пригородном, в сельской местности на внутрирайонном транспорте (кроме такси), а также бесплатным проездом один раз в год к месту жительства и обратно к месту учебы.

**Справка**

1. **Начальное профессиональное образование** имеет целью подготовку работников квалифицированного труда (рабочих, служащих) по всем основным направлениям общественно-полезной деятельности. Оно может быть получено в профессионально-технических училищах и иных училищах данного уровня (ст.22 Федерального закона РФ «Об образовании»).
2. **Среднее специальное профессиональное образование** имеет целью подготовку специалистов среднего звена. Оно может быть получено в средних специальных учебных заведениях или на первой ступени образовательных учреждений высшего профессионального образования (ст. 23 Федерального закона РФ «Об образовании»)
3. **Высшее профессиональное образование** может быть получено в высших учебных заведениях (институтах, университетах) (ст. 24 Федерального закона РФ «Об образовании»). Выпускники, обучающиеся в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования и приезжающие, в образовательные учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в выходные и праздничные дни или на каникулярное время, могут по решению совета детского дома, школы-интерната зачисляться на бесплатное питание и проживание на период пре­бывания в данном учреждении.

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

**5**

В настоящее время существуют и действуют параллельно две системы

высшего образования. Старая система выпускает специалистов высшего профессионального образования. Новая система готовит бакалавров (4 года) и магистров (2 года после бакалавриата).  
4. **ВУЗы** существуют государственные и негосударственные.  
Негосударственный ВУЗ выдает диплом государственного образца только после прохождения государственной аккредитации.

**ЖИЛЬЕ**

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области жилищных прав граждан служат: Конституция Российской Федерации, Жилищный кодекс Российской Федерации, Закон «Об основах федеральной жилищной политики», Гражданский кодекс Российской Федерации.  
**Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, остав­шихся без попечения родителей, на жилье.**

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

1. дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также дети, нахо­дящиеся под опекой (попечительством), имевшие закрепленное жилое помещение, сохраняют на него право на весь период пребывания в образовательном учреждении или учреждении социального обслуживания населения, а также в учреждениях всех видов профессионального образования независимо от форм собственности на период службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации, на период нахождения в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы;
2. дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также дети, находящиеся под опекой (попечительством), не имеющие закрепленного жилого помещения, после окончания пребывания в образовательном учреждении или учреждении социального обслуживания, а также в учреждениях всех видов профессионального образования, либо по окончании службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации, либо после возвращения из учреждений, исполняющих наказание в виде лишения свободы, обеспечиваются органами исполнительной власти по месту жительства вне очереди жилой площадью не ниже установленных социальных норм.

**6**

Кто имеет право на бесплатное жилье

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

Справка  
Воспользоваться правом получения социального жилья можно лишь раз в жизни!

Порядок получения жилой площади

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

1. твои родители, лишенные родительских прав, не выселены из  
   квартиры или не был произведен принудительный обмен квартиры,
2. родители страдают психическими заболеваниями, ведут аморальный образ жизни (алкоголизм, наркомания),
3. в квартире проживают чужие для тебя люди (родители вступили в новый брак, у них родились дети, семьи «новых» родственников, с которыми ты никогда не общался),
4. квартира перенаселена, а твоя доля в жилплощади не была выделена до выпуска из интерната.

Государство обеспечивает тебя благоустроенным жилым помещением по окончании учебы в среднем или профессиональном образовательном учреждении в год исполнения тебе 18 лет. Администрация детского дома или школы-интерната заранее готовит необходимые документы и направляет их рассмотрение в отдел опеки администрации Нижнеингашского района.

Смотровой талон

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

1. наличие и состояние сантехники;
2. наличие плиты;
3. не находится ли предложенная жилплощадь в аварийном состоянии. Все необходимые сведения ты можешь получить в РЭУ (ЕИРЦ).

Если выделенная жилплощадь соответствует требованиям, ты сообщаешь в отдел опеки администрации Нижнеингашского района о своем согласии (запись на смотровом талоне «согласен»), если не соответствует (см. перечень выше), возвращаешь смотровой талон.

Договор безвозмездного пользования

Ты получаешь в отделе опеки администрации Нижнеингашского района договор, который является единственным основанием для вселения в предоставленное жилое помещение и заключается сроком на 5 лет. Ты обязан предъявить договор в РЭУ (ЕИРЦ) вместе с паспортом, а для юношей и

**7**

военным билетом. Таким образом, ты заключаешь договор найма жилого

помещения. На данное жилье РЭУ (ЕИРЦ) открывает лицевой счет, в котором в дальнейшем будет фиксироваться состав семьи и лю­бое его изменение.  
По данному договору ты обязан:

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

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

**Оформление жилищной субсидии**

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

**Документы, необходимые для назначения субсидии:**

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

Жилищная субсидия оформляется сроком на 1 год. Затем необходимо вновь пре­доставить в отдел жилищных субсидий документы.

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

Как правильно оплачивать жилищные услуги

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

1. наем жилой площади;
2. техническое обслуживание;

**8**

1. отопление;
2. холодная вода;
3. горячая вода;
4. радио;
5. антенна;
6. домофон;
7. вывоз мусора.

Оплата электроэнергии производится по квитанциям.

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

Справка  
Если тебе отказывают в жилье по причине отсутствия необходимого жилого фонда, ты вправе просить о предоставлении целевой безвозвратной ссуды на приобретение благоустроенного жилого помещения (ст. 8, п. 3 ч. 2 Закона РФ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»). Отказ в предоставлении тебе жилья вне очереди или предоставлении ссуды как выпускнику детского дома или школы-интерната может быть обжалован в суде в отношении тех лиц, которые нарушили твои жилищные и конституционные права.

Кроме прав на квартиру у тебя есть права и на другую собственность. Если у твоих родителей были в собственности земельные участки, предоставленные им для индивидуального жилищного строительства, личного подсобного хозяйства и т.д., то твое право собственности на эти земельные участки гарантируется законом.

**РАБОТА**

Прежде всего подумай: Чего тебе хочется достичь? Кем бы хотелось работать? Как овладеть желаемой профессией?

**Как найти и не потерять работу:**

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

**Какие документы предъявляют граждане при регистрации в службе занятости.**

Для регистрации в службе занятости необходимо предъявлять следующие документы:

**9**

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

**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 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.

**Какие необходимые 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.

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

**У тебя есть право:**

1. Обратится в службу занятости, которая может помочь тебе найти

**10**

1. 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). 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.
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.

**Тебя сократили с** **работы - куда обращаться?**

Надо прежде всего обратиться на биржу труда твоего района для регистрации в качестве гражданина, ищущего работу. Органы службы занятости должны не только сообщить, где и какая работа имеется, дать необходимые консультации, но и, если человек не может найти для себя работу, обязаны бесплатно направить его для профессиональной подготовки, переподготовки. Особое внимание органы службы занятости обязаны уделить лицам, впервые ищущим работу. Ты можешь быть признан безработным, если достиг 16 лет (Закон Российской Федерации от 19.04.91 «О занятости населения в Российской Федерации» - ст. 3). Срок для признания человека безработным - не более 11 дней с момента подачи документов (паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, документ об образовании, документ, подтверждающий, что ты имеешь статус сироты или оставшегося без попечения родителей). Ищущим работу впервые и зарегистрированным в органах государственной службы занятости в статусе безработного, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выплачивается пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере среднего уровня заработной платы, сложившейся в данном регионе (ч. 5 ст. 9 Федерального закона Российской Федерации «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот»).

После истечения шестимесячного периода получения пособия следующие 6 месяцев пособие по безработице выплачивается в размере минимальной оплаты труда. Если ты уже проработал не менее 26 недель, то в первые 3 месяца ты должен получать пособие 75% от среднемесячного заработка, следующие три месяца - 60%, а затем - 45% твоего среднемесячного заработка. Но в любом случае пособие по безработице должно быть не менее одного минимального размера оплаты труда. Если в

**11**

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

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

**Как уберечь свой дом от преступников?**

**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.
* 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.

**Как уберечься от преступников на улице?**

* Не держи деньги в карманах – оттуда их слишком легко достать.
* Внимательно следи за своими сумками в многолюдных местах. 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 преследователи догоняют – 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 зонтики и ключи. Старайся привлечь внимание людей.

**12**

**Если тебя задержали сотрудники полиции?**

* 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.

**ЗДОРОВЬЕ.МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.**

Основанием для обеспечения социальных гарантий в области медицинского об­служивания граждан служат: Конституция Российской Федерации, Гражданский кодекс Российской Федерации.  
**Права выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на медицинское обслуживание.**

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

1. Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, предоставляется бесплатное медицинское обслуживание и оперативное лечение в государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведение диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров.
2. Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, могут предоставляться путевки в школьные и студенческие спортивно-оздоровительные лагеря (базы) труда и отдыха, в санаторно-курортные учреждения при наличии медицинских показаний, а также оплачивается проезд к месту лечения и обратно.

**13**

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

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

# *«Скорая помощь» на дому.*

**При обработке ран и ссадин необходимо:**

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

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

**При высокой температуре необходимо:**  
- принять анальгин или аспирин (одну таблетку);  
-   вызвать врача на дом.  
**При простуде, если у тебя:**

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

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

1. мезим - 1 таблетку;
2. активированный уголь - 5 таблеток в один прием;
3. сульгин - 1 таблетку 3 раза в день;
4. обильное питье - чай сладкий;
5. сухарики из белого хлеба (в течение суток).

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

**14**

При отсутствии таблеток в домашней аптечке проглотить сухой чай (заварку) или горошины черного перца и запить двумя глотками кипяченой воды.  
**При переедание, тяжести в области желудка, болях в животе можно принять:**

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

**При ожогах необходимо:**

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

**При болях в области сердца необходимо:**  
- положить валидол - 1 таблетку под язык;  
-  если боль не проходит или при ее усилении вызвать «Скорую помощь» по «03».

**При воспалении глаз необходимо:**

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

**Стой! Опасность.**

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

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

**15**

**СПИД**  
Синдром приобретенного иммунодефицита, или СПИД, стал новой проблемой глобального значения. Он угрожает всем странам без исключения. Уже сейчас в мире насчитывается 15 миллионов людей, зараженных вирусом СПИДа. Вирус, вызывающий СПИД, называется вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Этот вирус несет смерть, разрушая защитные системы организма против других болезней. Способ лечения от СПИДа пока не найден. В данный момент единственным эффективным средством борьбы с распространением СПИДа является всеобщее медицинское просвещение. Заразившись ВИЧ, люди несколько лет живут без симптомов заболевания. Они часто выглядят и чувствуют себя нормально все эти годы, но любой человек, зараженный **ВИЧ,** может заразить других. СПИД - это поздняя стадия ВИЧ - инфекции. С момента, когда человек заражается **ВИЧ,** до полного развития СПИДа в среднем проходит 7-10 лет. СПИД неизлечим, хотя в данный момент уже существуют лекарства, которые помогают больным СПИДом чувствовать себя нормально в течение более длительного времени.

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

**Запомни!**  
ВИЧ передается от человека к человеку очень немногими путями:

1. Через половые сношения - этим путем ВИЧ передается от мужчины к мужчине, от мужчине к женщине и от женщины к мужчине. В мировом масштабе девять из десяти случаев заражения у взрослых людей произошли в результате половых сношений;
2. через инъекции лекарств и наркотиков при использовании нестерилизованных шприцев;
3. в результате переливания крови, если донорская кровь не проверялась на ВИЧ и заражена этим вирусом;
4. от зараженной матери к ее плоду через плаценту.  
   **Безопасно!**  
   Нельзя заразиться ВИЧ, просто соприкасаясь или находясь рядом с людьми, которые заражены этим вирусом.  
   Вирус не распространяется через объятия, рукопожатия, кашель и чихание. ВИЧ не передается через унитазы, телефонные трубки, тарелки, стаканы, ложки, поло­тенца, постельное белье, плавательные бассейны или общественные бани. Человек, зараженный ВИЧ, не представляет опасности для общественного здоровья. Людям, которые уверены, что ни они сами, ни их сексуальные партнеры не заражены

**16**

ВИЧ и не имеют других сексуальных партнеров, не грозит заражение СПИДом. Люди, которые знают или подозревают такую вероятность, должны практико­вать более безопасный секс: половые сношения только с применением презерва­тива. Чем больше сексуальных партнеров, тем больше риск заражения ВИЧ. Чем больше партнеров у твоего партнера, тем больше риск, что он или она заразятся сами и заразят тебя. Уменьшить риск заражения - воздерживаться от случайных сексуальных контактов.

**Опасно!**  
Укол нестерилизованной иглой или шприцем сопряжен с опасностью. На игле или шприце иногда остается незначительное количество крови того человека, которому делается укол. Если кровь этого человека заражена ВИЧ и если та же самая игла или шприц без предварительной стерилизации применяются для инъекции другому человеку, ВИЧ может быть занесен в кровь другого человека. Ни под каким предлогом не следует пользоваться вторично одноразовыми шприцами, особенно если инъекция предназначена другому взрослому.

Одноразовые шприцы не подвергаются стерилизации. Существует множество случаев заражения ВИЧ именно одноразовыми шприцами, использованными неоднократно. Люди, которые вводят себе наркотики, подвергают себя повышенному риску заражения СПИДом. То же относится к людям, которые вступают в половые сношения с наркоманами, которые делают себе инъекции наркотиков.  
Из-за дополнительного риска заражения **ВИЧ** при инъекции лекарств или наркотиков не следует пользоваться чужими иглами или же передавать свои иглы и шприцы для уколов другим лицам.

Инъекции часто не являются необходимостью, так как многие лекарства можно принимать внутрь. В случаях, если инъекции все же оказываются необходимыми, их должны делать только квалифицированные лица, используя при этом сте­рилизованные иглы и шприцы, а также одноразовые шприцы и иглы. Прокалывание ушей, зубоврачебные работы, татуировка и иглоукалывание безопасны лишь в том случае, если осуществляются с помощью стерилизованного оборудования. Опасность может представлять бритье у парикмахера, который пользуется нестерилизованными лезвиями.

**17**

**Наркотики**  
Наркомания - это вид токсикомании, возникающей вследствие злоупотребления наркотическими средствами. Наркомания возникает обычно при злоупотреблении одним наркотиком, но возможна зависимость от двух и более наркотических средств (полинаркомания).  
При немедицинском употреблении наркотических веществ наступает эйфорическое действие, выражающееся в подъеме настроения, чувстве радости, веселья, возникновении различных приятных телесных ощущений. Как правило, эй­фория сопровождается некоторым помрачнением сознания, искажением восприятия действительности (все видится в «розовом» свете), нарушением мышления и т.д.  
Подверженность злоупотреблению наркотиками в основном начинается в молодом возрасте и наблюдается у морально неустойчивых несовершеннолетних, неспособных к направленным волевым усилиям, хорошо внушаемым и т.д. Оказавшись среди наркоманов, такая личность не способна им противостоять и быстро вовлекается в употребление наркотиков. В последнее время стали обычными случаи, когда молодежь специально «сажают на иглу» с целью вовлечения в различные преступные группы.

Первоначальным мотивом приема наркотиков обычно бывает подражание и любопытство, а причина последующих приемов - повторно испытать состояние эйфории.Общими признаками для всех наркоманов являются физическое истощение и слабость, низкая функциональная активность всех физиологических систем организма.  
Для любого вида наркомании характерны три синдрома:

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

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

# 18

# ДОМАШНЯЯ ЭКОНОМИКА

Учись формировать качества рачительного хозяина и потребителя.

**Для этого необходимо:**

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

**Что должно быть в твоем доме:**

***Мебель***

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

**Бытовая техника**

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

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

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

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

**Предметы, создающие уют**

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

**19**

**Предметы для ванной комнаты**

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

**Предметы для мелкого ремонта одежды**

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

**Инструменты**

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

**Домашняя аптечка**

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

**20**

1. пипетка
2. раствор сульфацил натрия (альбуцид)

Продукты, которые необходимо иметь дома

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

Полезные советы

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

**21**

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

Вареная курица (мясо) будет очень вкусной, а бульон прозрачным, если при вар­ке положить одну головку репчатого лука. Рыбу варят в течение 15-20 минут, считая с начала кипения.

Чтобы отличить сырое яйцо от вареного, покрути его на гладкой поверхности. Вареное яйцо будет вертеться быстрее сырого. Яйца варят, заливая их холодной водой, продолжительность варки считается с момента закипания воды.Яйцо всмятку варят - 3 минуты, в мешочек - 4 минуты, умеренно крутое - 5 минут, очень крутое - 10 минут. Лопнувшие яйца нужно варить в сильно подсоленной воде, тогда белок не вытечет. Сваренное вкрутую яйцо выньте из кипятка и залейте холодной водой - яйцо легче очистится от скорлупы.

Картофельное пюре разбавляют только горячим молоком (картофельное пюре не посинеет). Отварной картофель, очищенный от кожуры, нужно солить сразу, как только он закипит. Жареный картофель получится хрустящим, если растительное масло хорошо разогреть на сковороде, картофель предварительно просушить в бумажном полотенце или дать воде стечь в дуршлаге. Солить жареный картофель нужно, когда он уже почти готов. При варке опустите морковь в кипящую воду. Это значительно ускорит время варки и уменьшит разрушение витаминов. Обычно свекла варится около 2 часов. Процесс можно ускорить: промытую неочищенную свеклу варят 50-60 минут, затем отвар слить и свеклу опустить в холодную воду на 15-20 минут.

Как приготовить некоторые блюда

**Каша манная**

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

**Каша рисовая, пшенная**

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

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

**22**

***Яичница***

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

**Суп куриный**

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

Одну банку тушенки залить тремя литрами воды, поставить на огонь и довести до кипения. В кастрюлю положить предварительно обжаренные морковь (1 штука) и репчатый лук (1 штука), полкилограмма свежей и порезанной кубиками капусты, через 15 минут положить 4 штуки очищенного и порезанного кубиками картофеля, варить 15-20 минут. За 5 минут до окончания варки в щи добавить пять горошин черного перца, лавровый лист, 2 столовые ложки соли, посыпать мелко порезанной зеленью.  
**Картофель жареный**

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

**Мясо тушеное**

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

**Фруктовый салат**

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

23