**« Полезные советы выпускнику!»**

***ДОРОГОЙ ВЫПУСКНИК!***

Наступает момент, когда ты становишься взрослым и вступаешь в самостоятельную жизнь. Воспитываясь, в Центре содействия семейному воспитанию или в замещающей семье, ты имеешь все необходимое для жизни: заботу взрослых, питание, одежду, карманные деньги, мобильные телефоны и т.д. У тебя может сформироваться привычка жить на всем готовом, но становясь взрослым не удивляйся и не возмущайся, когда от тебя начнут требовать решать свои проблемы самостоятельно. Кого-то это удручает и можно испытывать страх перед неизведанной жизнью, а кто-то, наоборот – ждет своего выпуска и предвкушает ощущение свободы. Это нормальные ощущения.

**Перед выходом из детского дома или замещающей семьи попробуй продумать (спланировать) свою жизнь!**

* Определи главную цель в жизни (кем я буду, чего достигну, как организовать свою самостоятельную жизнь).
* 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.

***Запомни, что планирование всегда и во всем помогает!***

Хорошо еще, когда выпускник, покидая стены «детского дома» или замещающую семью, имеет багаж знаний о своих правах, ответственности и гарантиях. Как показывает опыт, большая часть выпускников даже не подозревают о том, какими правами они обладают. Они не знают о том, что существуют некие программы по соцзащите детей, они не знают, что существуют льготы и пособия, которые могут значительно помочь выпускнику при выходе. Такими вещами важно интересоваться!

Кроме того, вокруг тебя есть взрослые, которые готовы тебе помочь, но о помощи всегда нужно просить, иначе как взрослые поймут, что тебе нужна поддержка?

Для того чтобы облегчить твое вхождение в самостоятельную жизнь, в данном пособии собрала информацию, которая будет полезной и поможет самостоятельно разрешить какие-либо затруднительные ситуации, главное прочесть до конца!

P.S. Это не отнимет много времени!

**ТВОИ ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

При выходе из учреждения (детского дома, колледжа, техникума) или завершении пребывания в замещающей семье у тебя должны быть твои основные документы:

1. *Свидетельство о рождении (это самый первый документ гражданина РФ, оно выдается в отделе ЗАГС того района, где были прописаны родители ребенка при его рождении);*
2. *Паспорт – это основной документ, удостоверяющий личность. Паспорт обязаны иметь все граждане РФ;*
3. *Справка о пребывании в учреждении;*
4. *Справка о состоянии здоровья, медкарта;*
5. *Документы об образовании (аттестат, диплом);*
6. *Документы о родителях (свидетельство о смерти родителей, копия приговора или решение суда; справка о болезни или розыске родителей и другие документы, подтверждающие отсутствие родителей или возможности воспитания ими своих детей — твой статус);*
7. *Информационный лист о родственниках (справка о наличии и местонахождении братьев и сестер, других близких родственников);*
8. *Документы, подтверждающие право на имущество (опись имущества, оставшегося после смерти родителей, о людях, отвечающих за его неприкосновенность), о закреплении жилой площади, занимаемой ранее или родителями (если есть);*
9. *Пенсионная книжка (для получения пенсии);*
10. *Исполнительный лист на взыскание алиментов с родителей;*
11. *Сберегательная книжка, ценные бумаги, пластиковая карта;*
12. *Свидетельство о постановке на учет в налоговом органе физического лица по месту жительства на территории РФ (ИНН);*
13. *Страховое свидетельство (государственного пенсионного страхования - СНИЛС);*
14. *Полис обязательного медицинского страхования граждан   
    (он гарантирует тебе лечение в любом государственном лечебном учреждении)*.

****

**Российский паспорт**

**В России паспорт стоит носить с собой всегда, для собственной безопасности и уменьшения числа возможных проблем.**

***Если у тебя нет с собой паспорта, могут возникнут такие ситуации:***

* Сотрудники полиции могут тебя задержать для установления личности сроком на 3 часа;
* Без паспорта тебя могут не пустить в больницу навестить друзей и родственников;
* Тебе не продадут билет на поезд и самолет;
* Ты не сможешь подключиться к мобильному оператору и т.д.

***Что делать, если вдруг ты потерял паспорт?***

Первое что необходимо сделать – оперативно обратиться в полицию (в дежурную часть любого территориального ОВД, чтобы там зафиксировали факт пропажи) и выдали справку, которая временно заменит тебе паспорт.

Затем нужно собрать пакет документов на восстановление паспорта. К этим документам относятся:

* справка из ОВД (талон-уведомление);
* оригинал и копия свидетельства о рождении;
* оригинал и копия 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 – трудовая книжка;
* заявление на получение паспорта по форме 1П;
* выписка Ф-9 (карточка учета в жилищных органах – выписка из домовой книги);
* квитанция об оплате государственной пошлины;
* 4 фотографии.

После того, как пакет документов будет собран, тебе надо обратиться   
в паспортный стол, сдать этот пакет и по истечении срока 30 дней забрать новый паспорт.

*\*При наличии особых обстоятельств, спровоцировавших утрату документации, предоставляется имеющаяся справка о пожаре, потопе, иных обстоятельствах.*

***Почему при потере паспорта нужно быстрее обращаться   
в полицию?***

***Потому что могут возникнуть неприятности, например:***

- кто-то может воспользоваться в корыстных целях (получение кредита   
в банке на твое имя на крупную сумму и т.д.);

- данные могут быть использованы недобросовестными сотрудниками салонов сотовой связи для оформления сим-карт.

После обращения с заявлением об утере паспорта, он объявляется недействительным. Поэтому если тебе вернули паспорт или украденные документы, пользоваться ими уже нельзя. Если ты, через какое‐то время найдешь свой паспорт, то обязан сдать его в полицию.

***СТОИТ ПОМНИТЬ, ЧТО ЕСТЬ И ДРУГИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПРИ КОТОРЫХ ТРЕБУЕТСЯ ЗАМЕНА ПОСПОРТА!***

Паспорт необходимо будет заменить в 20 и 45 лет.

Также паспорт необходимо заменить, если обнаружены неточности, ошибки, в случае повреждения паспорта, смены фамилии, имени.

По закону паспорт тебе обязаны заменить в течение месяца со дня подачи заявления.

***2.Список документов для замены паспорта:***

* Заявление о выдаче, (замене) паспорта по форме №1П. (образец всегда есть паспортном столе);
* Старый (действующий) паспорт;
* 4 личные фотографии (требования в фотографиям узнай в паспортном столе);
* Квитанция об оплате государственной пошлины (где оплатить и реквизиты узнай в паспортном столе)
* Документы для проставления отметок в паспорте (военный билет, свидетельство о рождении детей, документы подтверждающие регистрацию по месту жительства, свидетельство о регистрации брака,   
  о расторжении брака).



**ТЕБЕ СТОИТ ПОЛУЧИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ**

В современном мире для успешного продвижения необходимо наличие профессии. Если ты только стал студентом или продолжаешь обучение,   
то у тебя есть определенные гарантии.

***Дополнительные гарантии на образование***

Если ты имеешь статус сироты или лица, оставшегося без попечения родителей, то у тебя при зачислении на обучение во все типы государственных или муниципальных учреждений начального, среднего   
и высшего профессионального образования есть такие права как:

* Право на полное государственное обеспечение до окончания тобой данного образовательного учреждения;
* Право на получение стипендии, размер которой увеличивается не менее, чем на 50% по сравнению с размером стипендии, установленной для обучающихся в данном образовательном учреждении;
* Право на выплату 100% заработанной платы, начисленной в период производственного обучения и производственной практики;
* Право на получение ежегодного пособия на приобретение учебной литературы и письменных принадлежностей в размере трехмесячной стипендии до окончания обучения;
* Право на академический отпуск по медицинским показаниям, при этом сохраняется на весь период полное государственное обеспечение и стипендия;
* Право на бесплатный проезд на городском, пригородном транспорте (кроме такси), бесплатный проезд в период каникул к месту жительства и обратно к месту учебы (один раз в год) при наличии соответствующего документа.

***Так же тебе следует знать, что после окончания учреждения образования:***

* Ты можешь зачисляться на курсы по подготовке к поступлению   
  в учреждения среднего и высшего профессионального образования без взимания платы за обучение;
* Ты можешь получить второе начальное профессиональное образования на бесплатной основе;
* Ты имеешь право получить одежду, обувь, мягкий инвентарь и оборудование по нормам, утвержденным Правительством Российской Федерации и единовременное пособие в сумме не менее 500 рублей.

**ЧТОБЫ ДОСТОЙНО ЖИТЬ, НУЖНО РАБОТАТЬ,   
А ЧТОБЫ РАБОТАТЬ,   
НЕОБХОДИМО ТРУДОУСТРОИТЬСЯ**

Каждому человеку, в том числе и тебе, для создания материального благополучия, психологического комфорта, самостоятельности, независимости и достижения своих целей необходима РАБОТА.

***Какие есть источники для поиска работы?***

* Специальные газеты, публикующие свободные вакансии.
* Реклама на радио и телевидении, рекламные объявления на улице.
* Информация от друзей или знакомых.
* Центр занятости населения, где ты можешь получить информацию о наличии свободных мест.
* Специальные сайты для поиска вакансий.

***Почему лучше обратиться в Центры занятости?***

*Центры занятости являются государственными учреждениями   
и основная цель их деятельности – трудоустройство нуждающихся граждан. Это один из самых безопасных способов получить официальную работу, так как все организации, которые сотрудничают с центрами занятости проходят специальную проверку.*

***Что делают Центры занятости для получателей их услуг?***

– Оказывают бесплатную консультацию по вопросам возможного трудоустройства и наличия вакантных рабочих мест с учетом профессиональной пригодности.

– Проводят профориентационную работу и профессиональную диагностику с учетом полученного человеком образования и состояния здоровья.

– Направляют нуждающегося человека на бесплатное обучение с целью получения определенной профессии или переобучения;

– Регистрируют в качестве безработного (если уже исполнилось 16 лет, и представлены все необходимые документы);

– Направляют на общественные и временные работы;

– Обучают способам самостоятельного поиска работы и организации самозанятости.

*\*После регистрации в качестве безработного (если человека по каким-то причинам не могут трудоустроить), государство обязано выплачивать пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере средней заработной платы, сложившейся в регионе.*

***Тебе необходимо помнить о своих дополнительных гарантиях на труд!***

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, имеют следующие права:

* право пройти диагностику профессиональной пригодности   
  с учетом своего состояния здоровья (при обращении в Центр занятости);
* право на получение пособия по безработице в течение   
  6 месяцев в размере уровня средней заработной платы региона проживания (для лиц, ищущих работу впервые и зарегистрированных   
  в Центр занятости как «безработный ребенок»);
* право на получение помощи в профессиональной ориентации, подготовки и трудоустройстве (при обращении в Центр занятости).

***Для успешного трудоустройства тебе стоит владеть   
следующей информацией:***

– как лучше преподнести себя на собеседовании;

– какие документы надо подготовить для поступления на работу;

– какие права и обязанности имеет работник (в том числе несовершеннолетний);

– на какие пункты в трудовом договоре нужно обратить особое внимание.

*\*При устройстве на работу ты можешь обратиться к знакомому взрослому, которому ты доверяешь или своему наставнику, чтобы он сопроводил тебя в Центр занятости или проконсультировал как лучше себя вести. При помощи опыта взрослого человека, тебе будет легче сформулировать свою проблему и избежать небрежного отношения сотрудников.*

***Рекомендации для встречи с работодателем***

* Очень важно прибыть на собеседование вовремя.
* При встрече надо иметь документы: паспорт, аттестат, диплом, трудовую книжку, а также ручку, записную книжку.
* Для встречи ты можешь продумать и записать вопросы, которые ты хотел бы уточнить у работодателя.
* Необходимо позаботиться о внешнем виде и прическе. Все знают пословицу: «Встречают по одежке, а провожают по уму».
* Надо быть готовым к анкетированию или тестированию.

***Трудовые отношения с работодателем оформляются посредством трудового договора, который заключается в письменной форме в двух экземплярах, один из которых должен оставаться у тебя!***

Пункты в трудовом договоре нужно обратить особое внимание:

– срок действия договора;

– график и режим работы;

– должностные обязанности;

– место работы;

– размер заработанной платы.



**ХОРОШО, КОГДА ЕСТЬ ГДЕ ЖИТЬ. О ВОПРОСАХ ЖИЛЬЯ**

Скорее всего, после завершения пребывания в организации для детей-сирот или «выпуска» из приемной семьи одним из самых важных вопросов для тебя является – решение жилищных проблем.

***Ты имеешь дополнительные гарантии на имущество и жилое помещение!***

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, имеющие закрепленное жилое помещение:

* сохраняют на него право на весь период пребывания в учреждении образования, на период службы в армии, в период нахождения в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы;
* имеют право на предоставление мер социальной поддержки по освобождению от оплаты за жилье и коммунальные услуги.

***Если за тобой закреплена жилплощадь, то: не торопись вселяться по прежнему месту жительства и оформлять регистрацию. У тебя есть все основания просить у государства отдельное жилье вне очереди, если:***

* твои родители были лишены родительских прав, и вместе с ними ты не можешь жить;
* если родители психически больны или страдают тяжелой формой хронического заболевания;
* если жилые помещения непригодны для постоянного проживания или не отвечают установленным для жилых помещений санитарным и техническим правилам и нормам;
* если квартира перенаселена и там проживает несколько семей.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, не имевшие закрепленное жилое помещениепосле окончания пребывания в образовательном учреждении, по окончанию службы в армии, после возвращения из учреждений, исполняющих наказание в виде лишения свободы, обеспечиваются органами исполнительной власти по месту жительства вне очереди равноценной ранее занимаемому ими (или их родителями) жилому помещению жилой площадью не ниже установленных социальных норм.

На какое жилье ты можешь рассчитывать?

* Это может быть квартира, размером не менее нормы и со всеми удобствами, которые есть в домах твоего города или села.
* Общежитие – это жилье, где ты живешь в период учебы. Проживание в общежитии – это временно, жилье обязательно должно быть отдельное, чтобы ты мог его оформить при надлежащем использовании и содержании в собственность.

Обрати внимание на то, что проверка жилья, предоставляемого государством выпускнику после окончания детского дома, должна производиться специалистами органов опеки и попечительства с твоим участием.

ВАЖНО!

***НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ЗАСЕЛЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ   
В АВАРИЙНОЕ, НЕБЛАГОУСТРОЕННОЕ ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ.***

***ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРАВОМ ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЖИЛЬЯ МОЖНО ЛИШЬ ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ!***

**ТВОЙ ДОМ.**

**ЕСЛИ У ТЕБЯ СВОЯ КВАРТИРА.**

*Если ты получил ключи от квартиры или комнаты…*

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

ВТОРОЕ – научиться ухаживать за своим домом, вести домохозяйство.

ТРЕТЬЕ – соблюдать общепринятые правила пользования жилым помещением.

**\*Все, что мы любим и ценим, требует нашей заботы и любви, даже дом в котором мы живем!**

***ЕЩЕ ОДИН ВАЖНЫЙ ДОКУМЕНТ В ТВОЕЙ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ – ДОКУМЕНТ НА КВАРТИРУ!***

ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ НА КВАРТИРУ – выписка из Единого Государственного Реестра Недвижимости (ЕГРН), которая подтверждает право собственности на жилое помещение (ранее было свидетельство о праве собственности) или договор социального найма.

***Зачем платить за квартиру? Никто же не заставляет это делать?***

Любой взрослый человек (ты ведь тоже уже 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), снабжают газом, электричеством, отоплением, горячей и холодной водой, то есть следят за тем, чтобы все было в порядке. Поэтому важно оплачивать коммунальные услуги вовремя, так как все эти процессы снабжения и обслуживания сильно взаимосвязаны и при массовом нарушении оплаты могут произойти сбои, которые могут нарушить комфорт и не только твой.

***ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ОПЛАЧИВАТЬ КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ?***

* Отключат свет и газ, водопровод, канализацию.
* Крыша протечет, мусор завалит все, в том числе и подъезд, зимой замерзнут трубы и не будет отопления и т.д.

*Ведь если не платить, то люди не будут работать. Ты же не хочешь работать бесплатно. Поэтому жители дома платят за электричество, газ, воду и за другие услуги.*

**В твой почтовый ящик различные эксплуатационные службы ежемесячно присылают свои квитанции. Чтобы в квартире все работало, нужно оплачивать эти квитанции в указанный срок.**

Какие квитанции ОБЯЗАТЕЛЬНО оплачивать ежемесячно?

* ***Квитанцию по оплате содержания жилья.***
* ***Квитанцию по оплате электроэнергии.***
* ***Квитанцию по оплате газа.***
* ***Квитанцию по оплате отопления.***
* ***Квитанция по оплате воды и водоотведения.***

*\*Могут быть и другие квитанции, которые следует оплачивать, можно посоветоваться с кем-нибудь из знающих людей.*

Храни все документы, в том числе и на квартиру, в доступном для тебя (и больше ни для кого) месте. Восстановление документов – очень трудный   
и длительный процесс.

***Как не стать жертвой «черных риэлторов» и на что следует обращать внимание, как тебе владельцу недвижимости (квартиры)!***

\*Риелтор – лицо, занимающееся посредничеством при заключении сделок купли-продажи, аренды недвижимости.

**ПОМНИ!**

• Потеря документов (паспорта, документов на квартиру, договора купли-продажи на квартиру, свидетельства о праве на наследство и др.) могут создать условия для совершения противозаконных действий: твою квартиру могут купить, продать или подарить другому лицу без твоего ведома.

• В случае кражи или утери правоустанавливающих документов на квартиру необходимо принять меры предосторожности – обратиться в Управление Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Омской области.• Не передавай документы в чужие руки без необходимости, ими могут воспользоваться в корыстных целях.

• При появлении вокруг тебя сомнительных личностей, если ты заподозрил, что тебя пытаются обмануть, – сразу обращайся в правоохранительные органы.

• Если ты даешь доверенность на оформление документов, будь внимателен при оформлении доверенности.

• Доверяя кому-либо произвести юридические действия от своего имени, указывай какие конкретно полномочия, ты возлагаешь на своего поверенного и оговаривай сроки.

*Ты можешь отменить доверенность! При необходимости нужно сразу же обратиться к нотариусу с заявлением об отмене доверенности.*

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ   
ОСТАЛИСЬ ДОЛГИ ПО ОПЛАТЕ КОММУНАЛЬНЫХ ПЛАТЕЖЕЙ ЗА КВАРТИРУ?**

1. Обратись в Центр ССВ, где ты у жил. Попроси его написать справку о том, когда ты находился на полном государственном обеспечении. Справка должна быть с печатью Центра и подписью директора.
2. Возьми эту справку, свой паспорт, документы на квартиру (если квартира приватизирована, потребуется свидетельство о собственности) и последние оплаченные квитанции за коммунальные услуги. Иди к руководителю управляющей компании, обслуживающей дом, в котором находится квартира.
3. Попроси руководителя управляющей компании сделать тебе перерасчет долга оплаты коммунальных услуг. Долг станет намного меньше, когда из общей его суммы вычтут твою долю (за то время, когда ты жил в детском доме или интернате). Но помни, что родительский долг все равно останется!

*\*У тебя есть два пути решения проблемы. Первый – обратиться в органы местного самоуправления – управу или муниципалитет с письменной просьбой о содействии в погашении родительского долга (помни, что ты должен обосновать свою просьбу о помощи!). Второй - выплачивать долг самому. Можно попросить управляющую компанию разбить этот долг и выплачивать его постепенно, каждый месяц.* ***Второй путь намного легче – он не требует хождения по чиновникам и доказательства собственной правоты.***

****

**НЕМНОГО О СОЗДАНИИ СЕМЬИ И ВСТУПЛЕНИИ   
В БРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

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 знаешь?
* Как он поведет себя в трудной ситуации?
* Где вы будете жить?
* На что вы будете жить?
* Как вы будете жить?

\*Если вы все основательно продумали, то вам необходимо официально зарегистрировать свои отношения в органах ЗАГС, то есть вступить в брак.

*ЗАГС (отдел записи актов гражданского состояния) предназначен для регистрации фактов рождения, установления отцовства, усыновления, заключения и расторжения брака, смерти и перемены имени.*

Имей ввиду, что закон определяет, что только совершеннолетние имеют право оформлять свои брачные отношения. Возраст совершеннолетия в России – 18 лет, как для юношей, так и для девушек.

При наличии уважительных причин разрешается вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет.

Для чего нужна официальная регистрация отношений

* Чтобы иметь документ, подтверждающий статус семьи (свидетельство о регистрации брака);
* Чтобы быть уверенным в завтрашнем дне;
* Чтобы дети имели фамилию и отчество отца;
* Чтобы иметь привилегии и выплаты молодым семьям.

***ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО У СЕМЬИ КАК У ОСОБОЙ СИСТЕМЫ ЕСТЬ ФУНКЦИИ? ЕСЛИ ЗНАЕШЬ, ТО ПРЕДЛАГАЕМ ИХ ВСПОМНИТЬ, ЕСЛИ НЕТ – ПРЕДЛАГАЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ!***

***ФУНКЦИИ СЕМЬИ***

**Репродуктивная функция.** Воспроизводство жизни, то есть рождение детей, продолжение человеческого рода. Забота о физическом и психическом здоровье подрастающего поколения.

**Воспитательная функция.** Формирование личности ребенка. Систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого своего члена в течение всей его жизни. Постоянное влияние детей на родителей и других взрослых членов семьи. Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание, так как «проводником» его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства детей к родителям. Однако непорядок в воспитании может обернуться взаимной ненавистью, это тоже надо учитывать.

**Обучающая функция.** В семье происходит обучение подрастающего поколения. Здесь учат говорить, ходить, читать, считать и т.д. и т.п.

**Коммуникативная функция.** Организация внутрисемейного общения, досуга и отдыха, связанного с общением. Взаимное культурное и духовное обогащение.

**Эмоциональная функция.** Эмоциональная функция семьи - это удовлетворение ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, активно содействует сохранению их психического здоровья.

**Духовно-психотерапевтическая функция.** Духовное общение — развитие личностей членов семьи, духовное взаимообогащение.

**Развлекательно-рекреативная функция.** Совместная организация развлечений и восстановления после работы. Забота о здоровье и благополучии членов семьи. Отдых, организация досуга.

**Сексуально-эротическая функция.** Существует для удовлетворения сексуальных потребностей СУПРУГОВ.

**Хозяйственно-бытовая функция.** Удовлетворение членами семьи своих биологических и материальных потребностей. Удовлетворение потребности в сохранении их здоровья - хозяйственно-бытовыми способами. Питание семьи, приобретение и содержание домашнего имущества, одежды, обуви, благоустройство жилища, создание домашнего уюта, организацию жизни и быта семьи, формирование и расходование домашнего бюджета.

**Экономическая функция.** Ведение членами семьи общего хозяйства. Формирование крепких экономических связей между ними. Нормы семейной жизни включают обязательную помощь и поддержку каждого члена семьи в случае, если у него возникают экономические трудности. Наличие своего бюджета. Организация потребительской деятельности.

**Статусная функция.** Передача по наследству некоторых статусов, например место в культуре, национальность, место в социальной страте и др.

**Функция первичного социального контроля.** Обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить своё поведение в полном соответствии с социальными нормами. Моральная регламентация поведения членов семьи в различных сферах жизнедеятельности, а также регламентация ответственности и обязательств в отношении между супругами, родителями и детьми, представителями старшего и среднего поколений.

**Функция социализации.** В семье осуществляется первичная социализация индивида, закладываются основы его формирования как личности. Семья для ребёнка является первичной группой, именно с неё начинается развитие личности.

**Защитная функция.** Во всех обществах институт семьи осуществляет в разной степени физическую, экономическую и психологическую защиту своих членов.



**ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО!**

Наверняка ты не раз слышал выражение: «крепкий иммунитет» - залог здоровья и долголетия. ***Почему же так важно его состояние и как укрепить свой иммунитет? Зачем человеку нужен иммунитет?***

*Иммунитет – результат работы иммунной системы человека, одной из самых важных систем организма, так как именно она обеспечивает защиту человека от болезнетворных микробов и других патогенных факторов.*

***Запомни! Благодаря иммунитету организм справляется с заболеваниями и выздоравливает.***

***Почему иммунитет слабеет? Причины ослабления иммунитета, о которых тебе необходимо помнить!***

* неполноценное, некачественное питание, голодание;
* частые стрессы, физические и умственные перегрузки;
* вредные воздействия окружающей среды;
* вирусные инфекции и тяжёлые заболевания (диабет, заболевания почек   
  и печени, онкологические заболевания, туберкулёз и др.);
* недосыпание;
* вредные привычки, ведущие к нарушению деятельности внутренних органов и нарушению обмена веществ (алкоголизм, наркомания и др.);
* приём антибиотиков;
* нарушение микрофлоры кишечника (дисбактериоз);
* паразитарные инвазии (острицы, аскариды, лямблии и др.).

*Если ты стал замечать в своем самочувствии такие проявления как:*

- частые (более 4 раз в год) простуды, синуситы, гаймориты, бронхиты и т.д.;

- частые рецидивы герпеса (простуда на губах и др.);

- гнойничковые заболевания кожи (фурункулы, пиодермии);

- возникающие инфекционные заболевания долго не проходят и трудно поддаются лечению;

- возникновение аллергических заболеваний (аллергическая бронхиальная астма, аллергический ринит, атопический дерматит и т.д.).

*То, скорее всего, твой иммунитет снижен!*

**\*При наличии одного или нескольких вышеуказанных проявлений требуется консультация врача.**

***ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА – НЕОБХОДИМАЯ ВЕЩЬ В КАЖДОМ ДОМЕ!***

***Зачем она нужна?!*** В первую очередь для того, чтобы улучшить своё состояние до приезда доктора. А также для тех ситуаций, когда можно обойтись без врача, или когда медицинская помощь недоступна по каким-либо причинам.

***Как составить домашнюю аптечку?***

Интересно! Домашнюю аптечку можно составить самому, а можно приобрести готовый набор в аптеке.

**\*Запомни! Домашняя аптечка предназначена для экстренных ситуаций. *ЗАНИМАЯСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, МЫ МОЖЕМ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!***

***Как и где правильно хранить медицинские препараты и средства первой помощи в домашних условиях?***

Для домашней аптечки может подойти обычная картонная коробка   
с крышкой или специализированный контейнер, который можно купить, например в аптеке.

Чтобы максимально обезопасить себя при использовании аптечки важно соблюдать правила хранения лекарственных средств:

- удобнее хранить аптечку не в одной большой коробке, а в нескольких местах в соответствии с назначением. Возможно разделение на срочную аптечку (для помощи при порезах, ожогах) и основную (для облегчения состояния при заболеваниях);

- нельзя хранить лекарственные средства на свету и в тёплом месте;

- некоторые препараты необходимо хранить при комнатной температуре, а некоторые в холодильнике (информацию о температуре хранения каждого препарата можно получить, внимательно изучив текст на упаковке, в инструкции или у фармацевта);

- все лекарства, купленные в аптеке, имеют этикетку, на ней кроме названия и дозировки указан срок хранения (не стоит запасаться лекарствами впрок в большом количестве);

- каждое лекарство должно быть узнаваемо (если название и дозировку препарата прочитать нельзя, его нужно заменить);

- вкладыши с инструкцией по применению необходимо хранить с препаратами в коробке производителя (упаковке);

**- нельзя оставлять аптечку на виду, особенно, если в доме есть дети!**

**А знаешь ли ты?..**

ПАРАЦЕЛЬС (ШВЕЙЦАРСКИЙ [АЛХИМИК](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%85%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%8F), ВРАЧ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ) СКАЗАЛ: *«ВСЁ — ЯД, ВСЁ — ЛЕКАРСТВО; ТО И ДРУГОЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ДОЗА»*.

***ТАК ЧТО ЛУЧШЕ НЕ ЭКСПЕРЕМЕНТИРОВАТЬ С ЛЕКАРСТВАМИ!***

**\*Просматривай периодически домашнюю аптечку и избавляйся от лекарственных средств с истёкшим сроком хранения.**

**АЗЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ   
или   
КАК РАСПРЕДИЛИТЬ СВОЙ БЮДЖЕТ**

Еще одним важным умением, которым обладает взрослый человек – это умение распоряжаться деньгами и грамотно планировать свой бюджет!

***Познакомься с главными правилами ведения бюджета!***

1. Если ты главный по деньгам! Твоя задача — следить за тем, чтобы все счета оплачивались вовремя, а деньги, отложенные про запас, не уходили на всякую ерунду. Если у тебя уже есть семья, то делать это лучше самому дисциплинированному и ответственному члену семьи, если нет, развивай эти качества в себе!

2. Откладывай минимум 10% от каждой зарплаты или любого другого дохода, который ты имеешь.

*\*Можно открыть накопительный счёт и переводить туда деньги сразу после того, как их получил. Так ты избавишь себя от соблазна потратить эти деньги не по назначению.*

\**К примеру, ты получаешь 10 000 рублей, откладывая по 10% с дохода (это 1000 р.), за год ты можешь накопить 12 000 рублей — это ещё не считая процентов от банка, если будешь пользоваться накопительным счетом.*

3. Ставь цели. Копить просто так — плохая затея. Когда ты не понимаешь, зачем откладывать деньги, то и делать этого наверняка не будешь.

*\*Для начала нужно сформировать финансовую подушку безопасности — сумму, равную хотя бы трём твоим стабильным доходам. ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?! Она пригодится, если внезапно возникнут сложности. Когда подушка безопасности готова, можно начинать копить на новый гаджет, одежду, отпуск, машину или первый взнос по ипотеке.*

4. Заведи конверт на оплату коммунальных услуг. Такой подход удобен и для контроля расходов, и для своевременной оплаты счетов (как правило, в основном, это стабильная сумма)

5. Узнай, куда утекают твои деньги! Контролируй расходы. Заведи привычку следить, сколько денег ты тратишь. Это можно делать в мобильном приложении банка, если ты чаще расплачиваешься картой, или завести тетрадь расходов. Так ты определишь основные статьи расходов и сможешь понять, на что стоит тратить меньше или куда деваются деньги.

*\* Следи за мелкими тратами — с них набегает крупная сумма. Представь: ты поехал с учебы или работы на такси за 300 рублей, потому что не хотелось ждать маршрутку под дождём. На такую же сумму пообедал в кафе, потому что не было времени что-то приготовить дома. А на выходных заказал на всю компанию друзей две большие пиццы за полторы тысячи рублей, потому что лень было готовить самому. ИТОГ: всего за неделю ушли непонятно куда две с лишним тысячи. Без этих расходов ты мог бы спокойно обойтись!*

**ВАЖНО! Ответственное отношение к деньгам — навык, который можно освоить в любом возрасте!**

6. Составь финансовый план. У тебя наверняка уже есть примерный список расходов на ближайшее время (еда, транспортные расходы, сотовая связь, коммунальные услуги и пр.).

*\*Например, к Новому году неплохо бы накопить несколько тысяч рублей на подарки или вкусный праздничный стол. Не рассчитывай на то, что деньги как-нибудь найдутся сами, все зависит только от тебя!*

7. Вовремя плати по счетам. Звучит скучно, но в мире ответственных взрослых людей так принято. Забудешь оплатить коммунальные услуги в этом месяце — в следующем придётся платить больше. Пропустишь платёж по кредиту — банк влепит штраф, или повысится процент по кредиту. Всё это означает, что у тебя в итоге будет меньше денег на текущие расходы.

8. Рассчитай бюджет на день. Вычти из твоего общего дохода обязательные платежи, расходы на еду (вы ведь ведёшь учёт трат?) и транспорт. Оставшиеся деньги раздели на количество дней в месяце. Получится сумма, которую ты можешь тратить каждый день. Если не удержался и сегодня спустил больше запланированного, завтра придётся ужаться в расходах.

***Как экономить каждый день?***

* + Плати картой! Если у тебя с карта с кешбэком в рублях, расплачиваясь ей, ты можете за несколько месяцев отбить стоимость годового обслуживания. К тому же многие банки дают дополнительные скидки или бонусы, когда ты покупаешь что-то у магазинов-партнёров банка.
  + Готовь дома! Так дешевле, чем каждый день ходить в кафе или фаст-фуд. Сделай запас необходимых продуктов (мясо, рис, гречка, овощи, макароны, печенье и т.д.).
  + Не покупай полиэтиленовые пакеты! Заведи специальную сумку для покупок или разбери, наконец, пакет с пакетами и используй их.
  + Планируй покупки и поездки заранее. Например, сезонную одежду покупай на распродажах, чтобы не переплачивать, когда наступят холода, а у тебя внезапно не окажется тёплой куртки.
  + Ищи в магазинах товары собственных торговых марок или специальные предложения.
  + Составляй и пользуйся списками покупок при походе в магазин. Перед походом в магазин проверяй домашние припасы и вноси в список всё, что закончилось или почти закончилось, чтобы не купить лишнего.
  + Следи за здоровьем. Выпала пломба — иди к стоматологу, не дожидаясь, пока зуб развалится окончательно, если запустить это, то потом зубы восстанавливать очень дорого. Экономь на походах по развлекательным заведениям типа баров, клубов и кафе.
  + Не покупай дорогие вещи сразу! Дай себе на раздумья хотя бы несколько дней. Если по-прежнему хочется, посчитай, сколько дневных бюджетов уйдёт на покупку этой вещи. Готов на некоторое время отказаться от свободных денег? Действительно ли ты в этом нуждаешься или это дань моде и престижу?
  + Следи за скидками и акциями на товары в магазинах!



**ЕСЛИ С ТОБОЙ СЛУЧИЛИСЬ НЕПРИЯТНОСТИ…**

*При задержании сотрудниками полиции*

Существует две формы задержания: административное и уголовно-процессуальное.

Административное задержание производится сотрудниками органов полиции в случае совершения:

– мелкого хулиганства;

– незаконной торговли (без лицензии, запрещенными товарами, в неустановленном месте);

– неповиновения сотруднику полиции или другому должностному лицу;

– нарушения общественного порядка.

При административном правонарушении тебя могут после задержания доставить в отделение полиции, но:

– на срок не более трех часов;

– при этом допускается личный досмотр, досмотр вещей и изъятие вещей и документов.

Уголовно-процессуальное задержание производится, если тебя подозревают в совершении преступления.

Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления возраста 16-ти лет, или 14 лет по отдельным видам преступлений:

* Кража (ст.158 УК РФ) – тайное хищение чужого имущества. Наказывается лишением свободы на срок до 2 лет.
* Грабеж (ст.161 УК РФ) – открытое хищение чужого имущества. Наказывается лишением свободы на срок до 4 лет. Если грабеж совершен группой лиц – до 7 лет.
* Разбой (ст.162 УК РФ) – нападение в целях хищения чужого имущества с применением физической силы. Наказывается лишением свободы на срок до 8 лет. Если разбой совершен группой лиц, либо с применением оружия – до 10 лет.
* Вымогательство (ст.163 УК РФ) – требование передачи чужого имущества, лишение свободы до 3 лет.
* Умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества (ст.167 УК РФ), наказывается штрафом или лишением свободы на срок до 2 лет.
* Захват заложника (ст.206 УК РФ), лишение свободы на срок от 5до 10 лет.
* Заведомо ложное сообщение об акте терроризма (ст.207 УК РФ), лишение свободы до 3 лет, либо штраф до двухсот тысяч рублей.
* Хулиганство (ст.213 УК РФ) – грубое нарушение общественного порядка. Наказывается лишением свободы до 5 лет, совершенное группой лиц – до 7 лет.
* Вандализм (ст.214 УК РФ) – осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества в общественных местах. Наказание – арест и штраф.
* Приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (ст.267 УК РФ), наказание штраф или лишение свободы на срок до 4 лет.
* Убийство (ст.105 УК РФ) – умышленное причинение смерти человеку. Наказывается лишением свободы на срок от 6 до 15 лет.
* Умышленное причинение вреда здоровью (ст.111 УК РФ), наказывается лишением свободы на срок от 2 до 8 лет.
* Похищение человека (ст.126 УК РФ), лишение свободы на срок от 4 до 8 лет.
* Изнасилование (ст.131 УК РФ), лишение свободы на срок от 4 до 8 лет, если в результате изнасилования наступила смерть потерпевшего, то наказывается лишением свободы на срок до 15 лет.

*Если тебя задержали:*

1. Идти все равно придется, иначе тебя приведут.
2. Ни в коем случае не пытайся убежать, вырваться, а тем более нанести какие либо удары, эти действия расцениваются как преступления, веди себя вежливо.
3. Выясни, на каких основаниях ты задержан.
4. Требуй немедленно сообщить о задержании родственникам, по месту работы или учебы.
5. Ты имеешь право на участие адвоката с момента задержания.
6. До судебного решения тебя не могут задерживать на срок более 48 часов.

**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПЛЕНИЯ?**

Кто и почему может стать жертвой преступления? Кто угодно – мужчина, женщина, старик, ребенок. Причиной для отъема чужих вещей и денег может стать что угодно: желание выпить, получить деньги на карманные расходы и даже простое любопытство – некоторые хотят узнать, что такое быть преступником. Но главное – преступления никогда не происходят случайно.

***Не будь беспечен, позаботься о своей безопасности!***

*Как свести риски к минимуму?*

В темное время суток по дороге домой иди только по освещенным и желательно оживленным улицам. Не сокращай путь через темные переулки и дворы. Лучше потратить больше времени, но избежать опасных мест.

Если ты заметил идущую навстречу шумную компанию, сделай все возможное, чтобы обойти ее стороной. Перейди на противоположный тротуар, уйди на другую улицу, главное – не проходи рядом с незнакомцами. Забудь о любопытстве – безопасность для тебя должна быть превыше всего.

Не привлекай к себе внимания украшениями. Особенно это касается цепочек, сережек и заметных колец, гаджетов. Спрячь их под одеждой. А еще лучше сними и убери в карман – все равно, кроме грабителя, твое сияние никто в темноте не оценит.

Не носи деньги, драгоценности и документы в сумочке – ее легко вырвать из рук и убежать. Убирай ценные вещи во внутренние карманы одежды.

Оглянись по сторонам, прежде чем снять деньги в банкомате. Если увидишь подозрительных лиц — повремени с операцией. Не пиши пин-код карты прямо на ней, не носи в кошельке бумажку с заветными цифрами.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не пересчитывай деньги на улице.

Карманные воры любят бывать там, где многолюдно. Общественный транспорт, вокзал, кинотеатр, выставка, магазин, рынок – вот идеальные места для карманника-профессионала. Если в толпе тебя случайно запачкал незнакомец и стал с особым рвением помогать очиститься, а через мгновение исчез. Скорее всего, в твоем кармане уже нет кошелька. Карманники очень любят такой метод «работы» — толкнуть, подать руку, и в это же время вытянуть что-нибудь из кармана жертвы. Но и в этом случае можно уменьшить свои потери.

***Несколько несложных правил***

* Выходя из дома, бери с собой столько денег, сколько необходимо именно сегодня на запланированные покупки. А когда покупка дорогая, лучше рассчитывайся картой, чтобы иметь при себе как можно меньше наличности.
* Не складывай деньги в один кошелек или один карман. Разложи их по разным местам, но, ни в коем случае не в наружные карманы. Очень хорошо, если у тебя два кошелька, для крупных купюр один, для мелких – другой. Тот, в котором крупные деньги, лучше убирать подальше – в застегивающийся внутренний карман. При этом важно, чтобы кошелек не оттягивал одежду.
* Никогда не носи бумажник и ценные вещи в карманах брюк. Поговорка «Задний карман – чужой карман» придумана не на пустом месте. Для вора вытащить телефон или бумажник из заднего кармана пара пустяков.
* Никогда не клади сумку или кошелек в тележку для покупок или в пакет с  продуктами.

***Безопасность на улице***

Современная жизнь полна неожиданностей, порой неприятных и опасных. Лифт, подъезд, темный переулок… – потенциально опасных зон много.

Чаще всего преступники выбирают одинокую жертву в безлюдном месте – на остановке общественного транспорта или в тихом сквере. А поэтому, если ты понимаешь, что оказался в ситуации, которая может иметь негативные для тебя последствия, приходится рассчитывать только на себя!

Не все, конечно, зависит от нас, но если придерживаться некоторых элементарных правил, а попросту – вести себя более осторожно, то вероятность уберечь свою жизнь, здоровье и имущество от преступных посягательств значительно возрастет.

***Что же надо делать в опасных ситуациях?***

Как обеспечить собственную безопасность, когда ты находишься на улице:

* Обязательно запомни местонахождения отделов полиции, расположенных по пути следования. Если таковых по близости нет, ты всегда можешь вызвать полицию, позвонив по единому номеру для мобильных и стационарных телефонов «112».
* Если тебе случится возвращаться домой поздно вечером, то лучше заранее продумай свой путь. При этом старайся избегать короткой дороги, пролегающей через дворы, свалки, кладбища, пустыри, плохо освещенные улицы, а также участки, поросшие лесом или плотным кустарником. Помни, что лучше удлинить маршрут, но идти через людные места. В темных и плохо освещенных кварталах ходи посередине улицы.
* Иди по тротуару всегда навстречу направлению уличного движения и ближе к дорожной бровке: в этом случае никто не сможет незаметно подъехать к тебе на машине сзади, ты также уменьшишь риск внезапного нападения со стороны злоумышленника, прячущегося за углом, в темной арке, подворотне.
* В случае если на улице к тебе подъехала машина, и водитель стал вести себя агрессивно, кричи и убегай в направлении, противоположном движению автомобиля. Это позволит выиграть жизненно важные секунды, чтобы убежать и, кроме того, затруднить водителю преследование.
* Никогда не соглашайся на предложение незнакомого водителя «подвезти» и избегай подходить вплотную к стоящим автомобилям. Остерегайся стоящих автомашин с работающим двигателем и сидящими внутри людьми.
* Если машина тормозит, а пассажиры просят показать им дорогу (особенно с наступлением темноты), говори с ними, стоя на безопасном расстоянии. Не подходи к автомобилю как минимум на расстояние вытянутой руки.
* Через плохо освещенные места ходи осторожно. Лучше не проходить через них в одиночку, воспользуйся обществом других людей, идущих в том же направлении (они будут тебя охранять, сами того не подозревая).

Всегда помни, что пренебрегая простейшими правилами собственной безопасности, ты легко можешь стать жертвой злоумышленников!

***Если грабитель все-таки напал***

* От тебя требуется сильно закричать. Специалисты рекомендуют кричать не «помогите», а «пожар». Это точно привлечет внимание.
* Не теряй надежды на помощь окружающих. Даже если никто не придет на выручку в ту же секунду, грабитель постарается избежать лишнего внимания.
* Попробуй вступить с преступником в переговоры. Твоя задача – выторговать хоть немного времени. Дело в том, что пауза обычно охлаждает нападающего, и он меняет свое поведение.
* Если преступник направил на тебя оружие, выполняй все его требования. Отдай то, что он просит – деньги, драгоценности, телефон, одежду. Твоя жизнь и здоровье дороже всех этих вещей!
* Главное, не паниковать, а сохранять спокойствие и самообладание. В момент нападения очень важно как можно точнее запомнить внешность злоумышленника.
* При первой же возможности сообщи о происшествии в полицию. Если не можешь сам, то попроси прохожих сделать это.

***Если случилась беда, то необходимо:***

1. Постараться запомнить преступника: его рост, примерный возраст, во что одет, особые приметы внешности.
2. В каком направлении скрылся преступник.
3. Немедленно сообщить о совершенном преступлении сотрудникам полиции — по телефону 02, по мобильному телефону 112.
4. Дождаться на месте прибытия наряда полиции.

**Гарантией успеха раскрытия преступления является своевременность обращения в органы внутренних дел, наиболее полное и точное описание преступника.**

*ВАЖНО! СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ, ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ И ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С ПРЕСТУПНИКОМ.*

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ?**

Постарайся вспомнить всех своих друзей, специалистов, наставников, родственников или знакомых, которые могли бы выручить тебя. Не бойся обращаться в помогающие службы.

До 23 лет ты всегда можешь обратиться за помощью в органы опеки и попечительства, Центры постинтернатного сопровождения, так же не откажут в практическом совете и в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей или в учреждении, где ты получал профессиональное образование.

Кроме того, тебе всегда будут рады помочь в СПБ ГБУ Центр ССВ №14

***Всего наилучшего в самостоятельной жизни,   
в добрый путь!***