



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Питание



Информационный  
сводник  
для молодежи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Сейчас люди все чаще предпочитают питаться полуфабрикатами, консервами, а также по-быстрому перекусывать хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Но такая еда может быть очень вредной – ведь в ней содержится множество консервантов, подсластителей, солей, искусственных красителей и ненатуральных жиров, минимум питательных веществ, а количество вредных добавок зашкаливает, – и при этом еще достаточно неэкономичной. Злоупотребление таким питанием гарантирует тебе лишние килограммы в «ненужных» местах, прыщи и проблемы с желудком и домашним бюджетом. Соблюдая **принципы правильного питания**, приведенные в пособиях, ты обязательно сохранишь свое здоровье и кошелек! Начни прямо сейчас!

- Правила рационального и здорового питания – 3
- Правила выбора качественных и недорогих продуктов – 5
- Как выбрать фрукты, овощи, мясо и рыбу – 7
- Питаться правильно и экономить – 12
- Пример меню на неделю – 16
- Рецепты быстрых блюд из доступных продуктов – 18

---

# ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**1. Частота.** Одно из главных правил – необходимо есть несколько раз в день, желательно не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

**2. Разнообразие.** Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Не надо насильно кормить себя каким-нибудь шпинатом или ненавистой цветной капустой. Но количество жирной, жареной, острой и кислой пищи все же лучше ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

**3. Постепенность.** Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включай «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. В хозяйстве в этом смысле очень пригодится пароварка или мультиварка. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

**4. Завтрак обязателен.** Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

**5. Питайся по графику.** На работу / на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессом и подпитает засыпающую нервную систему).

**6. Разбавляй рацион.** Во время обеда и ужина не забывай о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пей сок, чай или минеральную воду без газа. А вот газированные напитки позабудь как страшный сон. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

**7. Сладкое – не значит полезное.** Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и убережет от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи или прямо перед едой.

**8. Фрукты и овощи необходимы.** Они обязательно должны присутствовать в рационе. В них содержатся столь необходимые пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах, так скажем, маловато.

**9. Дозируй жиры.** Но и не отказывайся полностью от пищи, содержащей жиры.

**10. Самое главное – соблюдай умеренность во всем.** Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не нельзя относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в твоих руках, вернее, у тебя на тарелке. А что с ними делать и каким соусом заправлять, решать тебе!





---

# ПРАВИЛА ВЫБОРА КАЧЕСТВЕННЫХ И НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ



Есть один несложный алгоритм действий, как правильно выбирать продукты питания, придерживаясь которого, можно определить для себя те марки, которые будут не только вкусными, но и полезными, и при этом не самыми дорогими.

## **1. Внимательно изучи название.**

В большинстве случаев стандартное название продукта - синоним качества, соответствующего государственному стандарту. То есть только «Сметана» и никакой «Сметанки» или «Сметановны», только «Сгущенное молоко», а не «Продукт молочный с сахаром» и т.д.

## **2. Выбирай те продукты, на которых указано соответствие ГОСТу.**

ГОСТ – это совокупность требований к качеству продукта, установленных государством. Соответствие этим требованиям означает, что изделие безопасно для употребления и произведено с соблюдением всех необходимых норм. Зная, какому ГОСТу должен соответствовать тот или иной товар и найдя его упоминание на этикетке, ты точно обезопасишь себе от откровенных подделок.

Другое дело – ТУ или технические условия, указанные на банке. Нормативы таких условий могут прописать сами заводы-производители,

а значит, включить в состав своей продукции все, что пожелают, в том числе вредные компоненты, не предусмотренные ГОСТом.

### **3. Качественный товар не может быть самым дешевым.**

Конечно, покупая продукты самой низкой стоимости, не нужно надеяться на хорошее качество, несмотря на красивые обещания на этикетке. Такой производитель будет прежде всего экономить на сырье, используя самые дешевые и вредные составляющие. Но и самые дорогие товары – не гарант идеального состава. Часто мы переплачиваем за марку и название, получая продукты с самыми обычными свойствами. Лучше всего предпочесть товары средней ценовой категории. С учетом большой конкуренции, их изготовители стремятся завоевать покупателей именно качеством своей продовольственной продукции.

### **4. Выбирай известных крупных производителей.**

Крупные производители товаров с хорошей репутацией, рассчитывающие на большой спрос, не станут рисковать своим добрым именем ради минутной выгоды. В большинстве случаев их продукции можно доверять. За редким исключением.

### **5. Всегда смотри на внешний вид изделия.**

Видишь на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуешь неприятный запах – проходи мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности. Продукты питания, которые мы выбираем для нашего стола, должны радовать не только желудок, но и глаз.

### **6. Проверяй срок годности.**

У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он непригоден к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Если выбрал и принес домой товар с истекшим сроком годности – имеешь полное право вернуть его обратно. Магазин обязан принять испорченный товар и отдать покупателю деньги.

## 7. Изучай состав на этикетке.

В информации на упаковке можно найти и все Е-добавки (вредные и не очень), и все заменители натуральных составляющих, и содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие представлениям о полезной пище.

## КАК ВЫБИРАТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Тепличные фрукты и овощи отличаются от грунтовых, условия произрастания таких растений оставляют желать лучшего. Однако производители используют множество методов для того, чтобы придать своим плодам товарный вид.

Первое средство – это азотные удобрения, такие как нитраты и нитриты, которые помимо того, что улучшают внешний вид, еще и увеличивают урожайность. Однако привлекательный внешний вид таких продуктов обусловлен преимущественно большим содержанием воды, к тому же переизбыток удобрений может пагубно сказаться на здоровье.

### Как распознать тепличные фрукты и овощи?

- Такие продукты всегда имеют идеальную форму, размеры значительно превышают грунтовые аналоги.
- Имеют ненасыщенный, пресный вкус, у них практически отсутствует запах.

→ Так как цитрусовые накапливают нитраты в кожуре, ее толщина говорит о некачественности продукта.

Овощи и фрукты, которые длительное время находятся в хранилищах, не только теряют все свои полезные свойства, но обрабатываются веществами, которые способствуют предотвращению преждевременной порчи. Чтобы не отравиться ими, следует тщательно счищать поверхностный слой. Это касается моркови, свеклы и картофеля. Яблоки и груши следует хорошо мыть под проточной водой.

## Фрукты

→ **Цитрусовые.** Плоды должны быть яйцеобразной формы с тонкой кожурой.

→ **Бананы.** Спелость банана прямо пропорциональна его желтизне. Если кожура банана почернела, то со спокойной душой оставляй такой плод на прилавке.

→ **Сливы.** Покупать их нужно твердыми, а вот употреблять в пищу после того, как кожица станет продавливаться под пальцами.

→ **Арбузы.** Эта ягода должна быть симметрична и без каких-либо повреждений. Чем ярче цвет арбуза, тем он слаще. Можете с умным видом побарабанить по нему пальцами, однако лучше всего попросить помощи у продавца.

→ **Груши:** выбираются по аналогии с бананами.

→ **Ананас.** Следует выбирать плод со здоровой листвой и ананасным запахом.

→ **Яблоки.** Бери плоды, которые выглядят естественно. А вот красивые яблоки в начале весны оставь продавцам на память. Кожуру с парафином перед употреблением в пищу лучше срезать.

→ **Дыня.** Основной показатель при выборе – это аромат. Также стоит обратить внимание на цвет и мягкость.



## Овощи

- **Огурцы.** Ярко-зеленый цвет, твердость и тонкая кожица говорит об их свежести. А вот если у кожуры темно-зеленый цвет, то, скорее всего, его обрабатывали неизвестными химикатами.
- **Помидоры.** Эти плоды должны быть без повреждений и ярко красного цвета. Хорошие помидоры имеют характерный помидорный аромат. В зимнее время томаты лучше не покупать, так как все они выращены в теплице.
- **Капуста.** Листья не должны отслаиваться, а срез корня должен быть как можно ближе к листве.
- **Морковь.** Корнеплоды должны быть твердыми и гладкими, а цвет – оранжевый. Утолщенная в диаметре морковь, скорее всего, будет иметь жесткую сердцевину, неприятную на вкус.
- **Свекла.** Она должна быть твердой, темно-бордового или красного цвета.
- **Редис.** Плоды должны быть равномерно окрашенными, без каких-либо пятен.



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЯСО?

Мясо относится к скоропортящимся продуктам, и при неблагоприятных условиях оно может стать благодатной почвой для размножения микробов и бактерий. Для начала его следует понюхать. Кисловатый или гнилостный запах говорит о том, что покупать его опасно. Если запах у мяса свежий и приятный, то можно смело переходить к его детальному осмотру.

Внешний вид продукта:

- Срез должен иметь одинаковый цвет по всей длине.
- Говядина имеет насыщенно красный цвет.
- Телятина на несколько тонов светлее говядины.

→ Свинина имеет бледно розовый цвет.

Жир на мясе должен быть либо белого, либо кремового цвета и иметь плотную консистенцию. Мясо должно быть упругим и плотным. При нажатии пальцем на мясо, ямка должна тут же выпрямиться. Если этого не произошло – мясо некачественное. Несвежее мясо имеет твердую корочку или слизь. Если по срезу провести салфеткой, на ней не должно остаться никаких следов, это говорит о том, что продукт свежий. Субпродукты выбирают тем же способом, что и мясо.

Если ты купил свежее мясо, то постарайся его приготовить как можно быстрее. Хранить мясо в холодильнике можно не более трех дней, а замороженный продукт быстро теряет свои полезные свойства.



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РЫБУ?

- Всегда старайся приобрести свежую рыбу, а для этого покупай ее живой.
- Если живую рыбу раздобыть не удалось, то обрати внимание на ее жабры. Их цвет должен быть ярко красным. Если жабры почернели или посерели и имеют неприятный запах, то оставь такую рыбу продавцу.

- **Принюхайся.** Свежая рыба пахнет морем, а не рыбой, как многие ошибочно считают.
- **Глаза** у рыбы должны быть прозрачными и ясными. Если они мутные или высохли, значит, рыба лежит на прилавке дольше, чем ей полагается.
- Осмотри **чешую**. Если рыба свежая, то и чешуя у нее будет чистая и блестящая. Морская рыба не должна иметь на чешуе слизь, а вот для пресноводной это не показатель.
- Упругость. После надавливания на тушку на ней не должно остаться никакого следа, если ямка сохранилась, брать такую рыбу не стоит.
- Если, принеся тушку рыбы домой и приступив к ее разделке, ты заметил, что кости легко отстают от мяса, значит, ты все же ошибся в выборе.

## **КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ?**

- Старайся выбирать только свежие и необработанные продукты. Приобретай продукты, на которых указан понятный состав. К примеру: в составе консервированного тунца должна содержаться только рыба, соль и перец.
- Рыбу и мясо лучше покупать охлажденными, а не замороженными.
- Избегай полуфабрикатов и готовых блюд.
- Покупай мясо не нарезкой, а целыми кусками, так проще проверить его свежесть.
- Приобретая сыр, по возможности проси отрезать кусок от большой головки. Не стоит приобретать фасованные ломтики, которые раскладывают на прилавках.
- И самое главное, не стесняйся понюхать и потрогать приобретаемый продукт.
- И, безусловно, возьми за правило – лучше приготовить пиццу, салат, выпечку или соус самостоятельно, чем покупать готовые блюда в магазине.

---

# ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И ЭКОНОМИТЬ



Мы привыкли считать, что питаться правильно — это всегда дорого, позволить себе здоровое питание могут только обеспеченные люди. Но вполне реально придерживаться принципов здорового питания и тогда, когда ты ограничен в средствах.

## 1. Замени колбасу и сосиски на курицу

У многих есть стереотип, что колбаса и сосиски — самый дешевый вариант мясного блюда. Да, вредного и не такого уж мясного, но что делать, если нет денег?

На самом деле, если проанализировать цены, куриное мясо обойдется дешевле. При этом для насыщения его требуется гораздо меньше, чем колбасы. Даже филе стоит примерно столько же, как среднего качества вареная колбаса. Куриные грудки же обойдутся еще дешевле. При этом из куриного мяса можно делать разные блюда: если времени мало, можно просто запечь в духовке, отварить, приготовить в мультиварке или микроволновке под грилем, а если есть время и желание — можно сделать из курицы даже здоровый аналог магазинной колбасы.



## **2. Замораживай овощи и фрукты**

Один из основных элементов здорового питания — достаточное количество овощей и фруктов. Однако зимой это обычно дорогое удовольствие, цены поднимаются по сравнению с летними иногда в 3-5 раз, поэтому не поленись сделать запасы.

Помидоры, сладкий перец, фасоль, зелень — все это можно заморозить по отдельности или нарезать и сделать овощные смеси. Точно так же можно поступить с ягодами, фруктами, чтобы зимой варить полезные компоты и морсы, а не покупать магазинные соки.

## **3. Покупай продукт, а не бренд**

Все мы жертвы рекламы. И очень часто, не задумываясь, покупаем продукты, которые нам знакомы, упаковка которых более красочная и так далее. При этом товар в невзрачной упаковке может оказаться не только дешевле, но и полезнее. В продуктах мирового бренда могут оказаться консерванты или красители, а в аналогичном продукте местного производства — нет.

## **4. Обед на работу/учебу бери из дома**

Обед в кафе или столовой — одна из основных затрат на питание в течение дня. Стараясь сэкономить, ты либо обходишься чаем с печеньем, либо идешь в магазин или буфет за салатом или другим блюдом из кулинарии. Второе блюдо, приготовленное дома, обойдется тебе в 2-3 раза дешевле, чем аналогичное в кафе. На самом деле это не так сложно, просто возьми за правило готовить на ужин на одну порцию больше, чтобы было что взять с собой.

## **5. Откажись от полуфабрикатов**

Любые полуфабрикаты всегда дороже. Найти среди них полезные тоже не так просто. Никогда не знаешь, какое сырье использовал производитель, в каких условиях хранился продукт.

Если не можешь сам сделать домашний фарш, можно пойти на рынок или в крупный супермаркет, где крутят фарш буквально при покупателе, так ты будешь уверен в его качестве. Котлет можно сделать сразу много и заморозить на будущее.

## 6. Готовь каши сам

Сейчас широко распространены порционные каши быстрого приготовления. Казалось бы, удобно и полезно. Увы, чаще всего, они содержат избыточное количество сахара, а также искусственные ароматизаторы.

Если варить кашу из крупы нет времени, обрати внимание на хлопья, которые продаются большими упаковками. Их точно так же можно быстро залить кипятком. А если посчитать расход таких хлопьев, то понятно, что это гораздо выгоднее порционных каш.

## 7. Листовой чай вместо пакетированного

Чай в пакетиках обходится в разы дороже, чем обычный. Вместо нескольких упаковок пакетированного чая купи одну пачку качественного листового зеленого или черного чая. Для удобства заварки можно использовать, например, френч-пресс, специальную кружку с вставкой-ситечком или специальное ситечко, опускаемое в чашку. Это не намного сложнее заварки чая из пакетика, но гораздо полезнее и выгоднее.

## 8. Готовь супы

На самом деле суп — это обычно достаточно экономичное блюдо. При этом рецептов полезных супов — огромное разнообразие. Из дешевых осенних овощей можно готовить прекрасные супы-пюре (либо крем-суп, если добавить немного сливок) — очень питательное, вкусное и при этом совсем незатратное блюдо.

Если же варить суп на мясном или курином бульоне, сваренное мясо можно оставить для второго блюда, убив двух зайцев одним выстрелом.

## 9. Продумай перекусы

Денег на различные снеки мы часто тратим чуть ли не больше, чем на продукты для основных блюд. При этом чаще всего это отнюдь не полезно — чипсы, сухарики, крекеры, шоколадные батончики, сладкие йогурты. Составь для себя отдельное меню для перекусов, продумав с точки зрения одновременно пользы и выгодной цены.

К примеру, казалось бы, килограмм кураги стоит дорого, но на самом деле его хватит надолго, если каждое утро заливать кипятком горстку и брать с собой. Это могут быть, например, орехи, купленные на развес. Если есть время и желание, можно приготовить творожную запеканку, сделать домашние сухарики и даже чипсы.

#### **10. Составляй список покупок и планируй меню на неделю**

Если запланировать меню на неделю, легче подобрать блюда так, чтобы оставалось меньше отходов, ведь из одних и тех же продуктов можно приготовить несколько совершенно разных блюд. Старайся подбирать рацион так, чтобы продукты оставшиеся после приготовления одного блюда, можно было использовать и в другом.



## ПРИМЕР МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Обед	Ужин
Яичница Бутерброд: масло, сыр Чай	Суп вермишелевый Картофельное пюре, сосиска Салат из свежих овощей Чай	Картофельное пюре, сосиска Салат из свежих овощей Кефир, яблоко

### ВТОРНИК

Завтрак	Обед	Ужин
Вареники Бутерброд: масло, колбаса Чай	Суп вермишелевый Рис отварной с котлетой Салат из свежих овощей Чай	Рис отварной с котлетой Салат из свежих овощей Кефир, банан

### СРЕДА

Завтрак	Обед	Ужин
Каша молочная Бутерброд: масло, сыр Чай	Щи из свежей капусты Вермишель с фаршем Салат из свежих овощей Чай	Вермишель с фаршем Салат из свежих овощей Молоко Яблоко

## ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Обед	Ужин
Омлет Бутерброд: масло, колбаса Чай	Щи из свежей капусты Гречневая каша с котлетой Салат из свежих овощей Чай	Гречневая каша с котлетой Салат из свежих овощей Ряженка, банан

## ПЯТНИЦА

Завтрак	Обед	Ужин
Каша молочная Бутерброд: масло, сыр Чай	Суп гороховый Пельмени Салат из свежих овощей Чай	Пельмени Салат из свежих овощей Ряженка, яблоко

## СУББОТА

Завтрак	Обед	Ужин
Вареники Бутерброд: масло, колбаса Чай	Суп гороховый Плов с курицей Салат из свежих овощей Чай	Плов с курицей Салат из свежих овощей Йогурт, банан

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак	Обед	Ужин
Яйцо всмятку Бутерброд: масло, сыр Чай	Борщ Картофельное пюре, сельдь солёная Салат из свежих овощей Чай	Картофельное пюре, сосиска Салат из свежих овощей Йогурт, яблоко

## РЕЦЕПТЫ БЫСТРЫХ БЛЮД ИЗ ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ



### ПИЦЦА НА ЛАВАШЕ



Быстрая пицца на круглом толстом лаваше – прекрасная закуска. Хороша она тем, что готовится за считанные минуты и не требует особых материальных затрат.

#### Ингредиенты:

Лаваш (лепешка) – 1 шт., соус томатный или кетчуп – 5 ч. ложек, приправы (сухая зелень) – 1 ч. ложка, маринованные шампиньоны – 0,5 банки, сыр тертый – 100 г.

#### Способ приготовления:

Соус перемешать с приправами (например, с майораном), обильно смазать им лаваш, сверху выложить шампиньоны. Посыпать грибы тертым сыром. Запекать пиццу можно в духовке в течение 10 минут при температуре 180 градусов, или на сковороде под крышкой в течение 5-7 минут на маленьком огне.

#### Рекомендации:

Лучше всего пиццу на лаваше делать на основе 2 ингредиентов (1 разновидность продуктов плюс сыр) или сочетать в начинке несколько одно-

типных компонентов. Например, вместо шампиньонов можно использовать 2-3 вида колбасы или ограничиться 3-4 сортами сыра.

Ароматные травы подбирай, ориентируясь на главный компонент пиццы. Кроме того, не стоит брать продукты, которые долго готовятся, иначе они не успеют за время приготовления дойти до нужной кондиции.

## **БЫСТРЫЙ ОМЛЕТ В МИКРОВОЛНОВКЕ**



Этот омлет делается в обычной кружке, на 1 порцию. Удобный и простой рецепт для голодных студентов и школьников. 3 минуты и все готово.

### **Ингредиенты (1 порция):**

2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, ветчина или колбаса, или томаты и болгарский перец, соль и приправы по вкусу.

### **Способ приготовления**

Яйца можно взбить вилкой прямо в кружке. Добавить нарезанный сыр и ветчину, посолить и поперчить. Поставить, не накрывая, в микроволновку на 1 минуту, затем перемешать вилкой. После этого включить еще на 1-1.5 минуты (зависит от микроволновки), пока яйца не станут плотными.

### **Совет:**

Чтобы омлет получился нежнее, можно добавить 2 ст. ложки молока и взбить вместе с яйцами.

## **КУРИЦА ТУШЕНАЯ В ГОРШОЧКЕ**



Курица получается нежная и сочная. Готовить несложно, плита и горшочек все делают сами.

### **Ингредиенты:**

Курица 500 гр, чеснок 15 гр, соль, специи по вкусу.

### **Способ приготовления:**

Курицу нарезать на порционные кусочки. Чеснок очистить и тоже нарезать.

Кусочки курицы посолить, поперчить и выложить слоями в горшочек, пересыпая рубленным чесноком.

Горшочек накрыть крышкой и поставить на небольшой противень с бортиками, т. к. при тушении из курицы выделяется много сока и жира и смесь сока и жира в процессе кипения даже может выплеснуться.

Горшочек с курицей держать в духовке при температуре 160°C в течение 1,5 -2 часов.

## **ЖАРЕНый РИС С ОВОЩАМИ**

Ужин за 10 минут для самых занятых вегетарианцев — уже готовый рис, замороженные бобовые и яйца. Быстро, сытно, вкусно!

### **Ингредиенты:**

Отварной рис 2-3 чашки, замороженные овощи 200-300 гр., яйца 2-3 шт., масло растительное 40 гр., чеснок, специи и зелень по вкусу.

### **Способ приготовления**

Для этого блюда понадобится уже готовый рис (возможно, остался со вчерашнего ужина). Размять его немного вилкой, чтобы он снова стал рассыпчатым.

На сковороде разогреть одну столовую ложку масла и на среднем огне обжарить мелко нарезанный чеснок. Затем разбить в сковороду яйца и, слегка помешивая, жарить их 1-2 минуты.

Добавить рис, ещё одну столовую ложку масла и убавить огонь. Тушить несколько минут, чтобы яйца соединились с рисом.

Засыпать замороженную кукурузу и зелёный горошек, жарить ещё буквально две минуты. Снять с огня, добавить любимую зелень, перемешать и разложить по тарелкам.



## МАННИК НА КЕФИРЕ

### Ингредиенты:

1 стакан манной крупы, 1 стакан кефира, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 ч.л соды (не гасить), кусочек сливочного масла для смазывания формы.

### Способ приготовления:

Насыпать в миску манную крупу, добавить кефир, хорошо перемешать. Оставить на 10-15 минут.

В отдельной миске слегка взбить 2 яйца и сахар. Добавить соду, перемешать.

Яичную массу добавить в кефир с манной крупой. Хорошо перемешать.

Разогреть духовку до 180 градусов. Форму для выпечки смазать кусочком сливочного масла. Вылить полученное тесто в форму, выпекать 25-30 минут.

### Совет

Если манник сверху начнет подгорать, а внутри еще не пропекся, сверху прикрыть фольгой и поставить в духовку до готовности!



---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК



---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Образование



Информационный  
темаданчик  
для моладзёжи


Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Пособие **«Образование»** познакомит с основными видами и формами образования в нашей стране, какие документы и в какие сроки нужно подавать и какие существуют льготы для поступления, а также здесь можно найти полезные советы обучающимся

- Виды образования – 3
- Что нужно для поступления – 6
- Льготы при поступлении – 10
- Формы получения образования – 13
- Советы обучающимся – 14

---

# ВИДЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Каждому гражданину в Беларуси конституционно гарантировано право на получение образования. Реализовать это право дает сложившаяся в Республике Беларусь многоступенчатая образовательная система. 

**Дошкольное образование.** В структуру дошкольного образования входит целая сеть дошкольных учреждений (ясли, детские сады, дошкольные центры развития ребенка). Они различаются по профилю и типам работы с детьми.

**Начальное образование.** Данный вид образования дети получают в средней общеобразовательной школе с 1-го по 4-й классы.

**Общее базовое образование.** Период обучения длится с 5 по 9 классы. Получение общего базового образования (9 классов) является обязательным.

**Общее среднее образование.** После получения общего базового образования можно продолжить обучение в школе и получить общее среднее образование. Длится данный этап с 10-го по 11-й классы. Также общее среднее образование можно получить в профессионально-технических учебных заведениях, или средних специальных учебных заведениях, прием в которые осуществляется после окончания базовой школы.

**Профессионально-техническое образование.** Данный тип образования можно получить в профессионально-технических училищах, профессиональных лицеях, профессионально-технических колледжах. Поступление осуществляется после окончания 9-ти классов средней общеобразовательной школы. Эти учебные заведения предоставляют профессионально-техническое и общее среднее образование с присвоением квалификации рабочего или служащего и выдачей диплома о профессионально-техническом образовании. Форма обучения – дневная (очная), заочная, дистанционная.

**Среднее специальное образование.** Этот вид образования можно получить на основе общего базового, общего среднего и профессионально-технического образования. Обучение ведется на очной, заочной

и вечерней формах. Срок продолжения обучения от 2 до 4 лет. Стать обладателем диплома среднего специального образования можно в техникумах (училищах), колледжах (школах-колледжах искусств, гимназиях-колледжах искусств, профессионально-технических колледжах, лингвистических гимназиях-колледжах, высших колледжах). Среднее специальное образование предполагает более высокую квалификацию выпускника, чем квалификацию выпускника с профессионально-техническим образованием.

**Высшее образование.** Более высокий уровень образования дают высшие учебные заведения (ВУЗы). Поступить в ВУЗы можно только с образованием не ниже общего среднего. Формы обучения: очная, заочная, вечерняя, дистанционное обучение. Высшие учебные заведения готовят специалистов по 360 специальностям и более чем по 2 тыс. специализаций. Белорусский государственный университет и Белорусский национальный технический университет являются ведущими высшими учебными заведениями в национальной системе образования.

### **Послевузовское образование и подготовка.**

**Дополнительное образование** может осуществляться на всех уровнях основного образования, а также после получения образования, и включает:

- внешкольное воспитание и обучение (центр, детская школа искусств);
- повышение квалификации и переподготовку кадров (академия последипломного образования, институт повышения квалификации и переподготовки, институт развития образования и др.).



Справочные ресурсы для поступающих: [abiturient.by](http://abiturient.by)  
[kudapostupat.by](http://kudapostupat.by), в разделах которых можно узнать кем быть,  
где учиться и как поступить!



---

## ПРОХОЖДЕНИЕ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (ЦТ)

Узнать подробную информацию о централизованном тестировании, а также зарегистрироваться онлайн на прохождение тестирования можно на сайте Республиканского института контроля знаний <http://rikc.by>

С абитуриентов, имеющих статус детей-сирот, либо детей, оставшихся без попечения родителей **не взимается плата за прием и оформление документов для участия в централизованном тестировании.**

Для этого при подаче заявления **необходимо предоставить ксерокопии единого билета либо иных документов, подтверждающих наличие статуса детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.**

(согласно Постановлению Совета Министров Республики Беларусь от 16 апреля 2008 г. № 565 «О взимании платы за прием и оформление документов для участия абитуриентов в централизованном тестировании и внесении дополнений и изменений в некоторые постановления Совета Министров Республики Беларусь»)



---

## ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ:



Перечень документов, предоставляемых в приемную комиссию:

- **заявление** на имя руководителя по установленной Министерством образования форме,
- оригиналы **документа об образовании** (аттестат/диплом) и приложения к нему,
- **медицинская справка** о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения,
- копия **карты профилактических прививок**,
- документы, подтверждающие **право абитуриента на льготы** при зачислении,
- **6 фотографий** размером 3х4 см,
- документ, удостоверяющий личность (**паспорт**, вид на жительство, удостоверение беженца) и его копия (паспорта: прописка и стр. 30-33).

Кроме документов, перечисленных выше, в приемную комиссию при необходимости дополнительно представляются:

- выписка из трудовой книжки, и (или) копия гражданско-правового договора, и (или) копия свидетельства о государственной регистрации индивидуального предпринимателя (для абитуриентов, поступающих на заочную форму получения образования).
- заключение врачебно-консультационной или медико-реабилитационной экспертной комиссии об отсутствии противопоказаний для обучения по выбранной специальности (для лиц, закончивших учреждения, обеспечивающие получение специального образования, детей-инвалидов в возрасте до 18 лет, инвалидов I, II, III групп);

→ заключение государственного центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации или справка об освоении содержания образовательной программы специального образования на уровне общего среднего образования – для лиц с нарушениями зрения, слуха, с тяжелыми нарушениями речи, функций опорно-двигательного аппарата;

→ копия свидетельства о браке.

Документ, удостоверяющий личность, предъявляется абитуриентом лично.

**В случае невозможности прибытия** абитуриента в приемную комиссию по уважительной причине (заболевание, участие в международных конкурсах, олимпиадах, соревнованиях, служебная командировка или иные независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) документы подают представители абитуриентов.

В случае подачи документов от имени абитуриента его законным представителем предъявляются документ, удостоверяющий личность и статус законного представителя, и копия документа, удостоверяющего личность абитуриента, а также документы, подтверждающие уважительность отсутствия абитуриента.



## СРОКИ ПРИЕМА ДОКУМЕНТОВ:

Для получения **среднего специального образования (КОЛЛЕДЖИ)**

На бюджет

**20 июля — 3 августа** — после 9 классов (на основе общего базового образования);

**20 июля — 9 августа** — после 11 классов и на основе ПТО.

На платную основу

**20 июля — 14 августа** — после 9 классов (на основе общего базового образования);

**20 июля — 16 августа** — после 11 классов и на основе ПТО.

Для получения **профессионально-технического образования (КОЛЛЕДЖИ И ЛИЦЕИ)**

**15 июня — 20 августа** — на дневную форму обучения.

**Важно!** В случае недобора сроки приема могут быть продлены до момента укомплектования групп, но не позже 15 сентября.

**15 июня — 20 августа** — на вечернюю форму обучения.

**1 октября по 20 ноября** — на сельскохозяйственные специальности.

**1–10 октября** — на заочную форму обучения.

Руководство учреждения образования может продлить сроки до 15 сентября, если конкурс среди поступающих не сложился.

Сроки приема для получения высшего образования устанавливаются каждый год Постановлением Министерства образования Беларуси.



---

## СРОКИ ЗАЧИСЛЕНИЯ:

→ на дневную форму получения образования на основе общего базового образования за счет средств бюджета – **по 10 августа**;

→ на дневную форму получения образования на платной основе на основе общего базового образования – **по 16 августа**;

→ на дневную или заочную формы получения образования на основе общего среднего образования, профессионально-технического образования с общим средним образованием за счет средств бюджета – **по 14 августа**;

→ на дневную или заочную формы получения образования на платной основе на основе общего среднего образования, профессионально-технического образования с общим средним образованием – **по 17 августа**.



## Льготы при поступлении в учреждения образования для получения профессионально-технического образования (Статья 180 Кодекса об образовании)

1. Вне конкурса (а при проведении вступительных испытаний по специальности — при получении положительных отметок) для получения профессионально-технического образования по конкретным специальностям, кроме специальностей, на которые конкурс в прошлом году составлял пять и более человек на место, при наличии в документе об образовании отметок не ниже 4 (четырёх) баллов принимаются:



дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

дети-инвалиды, инвалиды I или II группы, которым в соответствии с заключением врачебно-консультационной комиссии или медико-реабилитационной экспертной комиссии не противопоказано обучение в учреждении образования;

лица, имеющие льготы в соответствии со статьей 18 Закона Республики Беларусь «О социальной защите граждан, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС, других радиационных аварий».



2. Преимущественное право при равном количестве баллов, набранных на вступительных испытаниях, на зачисление в учреждения образования для получения профессионально-технического образования в порядке перечисления имеют:



лица, указанные в пункте 1 настоящей статьи, если они поступают на специальности, на которые конкурс в год, предшествующий году приема, составлял пять и более человек на место;

дети лиц, перечисленных в пункте 10 и подпунктах 12.2 и 12.3 пункта 12 статьи 3 Закона Республики Беларусь «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан»;

ветераны боевых действий на территории других государств;

инвалиды III группы;

лица, имеющие льготы в соответствии со статьями 19 — 23 Закона Республики Беларусь «О социальной защите граждан, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС, других радиационных аварий»;

уволенные в запас или отставку военнослужащие, которые имеют рекомендации воинских частей;

лица из многодетных семей;

победители (дипломы I, II или III степени) третьего этапа республиканской олимпиады по учебному предмету, проведенной Министерством образования Республики Беларусь в учебном году, который завершился в год приема, республиканских, областных турниров и конкурсов, проведенных учредителями учреждений образования в учебном году, который завершился в год приема;

лица, получившие более высокий балл на вступительном испытании по специальности.

## **Льготы при поступлении в учреждения образования для получения среднего специального образования**

На оставшиеся места вне конкурса (кроме специальности «Спортивно-педагогическая деятельность» и специальностей (направлений специальностей), на которые конкурс в прошлом году составлял 5 и более человек на место) при наличии в документе об образовании отметки не ниже 4 (четырёх) баллов по учебному предмету, соответствующему профильному испытанию, зачисляются дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

## **Льготы при поступлении в учреждения образования для получения высшего образования**

На оставшиеся места, вне конкурса при наличии в документе об образовании отметок не ниже 6 (шести) баллов по предметам вступительных испытаний зачисляются:

дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при поступлении на все специальности (направления специальностей, специализации) (кроме медицинских специальностей, а также специальностей «Международные отношения», «Международное право», «Правоведение», «Экономическое право», «Государственное управление и право») в количестве до 30 процентов от цифр приема.

**Образование может быть получено в очной, заочной формах получения образования и в форме соискательства.**





## Формы получения образования

**Очная форма** получения образования – самая традиционная и качественная. Обучение предусматривает постоянное личное участие обучающегося на регулярных учебных занятиях и аттестации.

**Дневная форма** получения образования – вид очной формы получения образования, когда получение образования является основным видом занятости обучающегося. Обучение в основном строится по семестрам (учебным полугодиям). По окончании семестра проводится сессия, во время которой сдаются зачёты и экзамены (в вузах), выставляются итоговые отметки по полугодиям (в училищах и техникумах).

**Вечерняя форма** получения образования – вид очной формы получения образования происходит в вечернее время и сочетается, как правило, с иным видом занятости обучающегося. Срок обучения на вечернем отделении в большинстве ВУЗов на один год больше, чем на очном (дневном).

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

**Дистанционная форма** получения образования – вид заочной формы получения образования, когда получение образования осуществляется преимущественно с использованием современных коммуникационных и информационных технологий (электронная почта, видеозаписи лекций, электронные версии учебников и методических материалов).

**Соискательство** – обучение, предусматривающее преимущественно самостоятельное освоение содержания образовательной программы. При этом личное участие обучающегося требуется только при аттестации, организуемой учреждением образования.

Перечень специальностей, по которым не допускается получение образования в вечерней, заочной формах получения образования, утверждается Правительством Республики Беларусь.

---

## СОВЕТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, обучающийся создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Недаром существует старая студенческая истина: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента». Именно поэтому старательно относись к лекциям, зачетам, семинарам, первым студенческим работам. Записывай лекции – материал, который даёт преподаватель, может отсутствовать в учебниках. Посещай все лекции, выполняй все задания. Если пропустить две недели, уже будет крайне сложно наверстать упущенное, если пропустил – обязательно перепиши лекцию у сокурсника. Не откладывай всё на последний день. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям. За дни занятий, пропущенных по неуважительным причинам, денежная компенсация стоимости питания не выплачивается!

Выучи имена всех своих преподавателей, посещай все лекции, наладь контакт с однокурсниками и желательно с некоторыми из них сдружись по-настоящему.

Также необходимо ознакомиться и с самим зданием, где ты учишься: походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, буфет, библиотека и т.д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции элементарно из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию.

Ну и конечно необходимо самому или с друзьями походить по городу, изучить близлежащие окрестности. А главное – выяснить, сколько времени требуется, чтобы добраться до важных объектов (учебного заведения и т.п.)

Очень важно обучающемуся–первокурснику определиться с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

Самый главный совет – оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом, не стесняйся спрашивать и уточнять!

## Для заметок





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Финансы



Информационный  
семоданчик  
для молодёжи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Умение правильно распоряжаться деньгами – один из самых важных жизненных навыков, который делает современного человека полноценным взрослым. Вести свой бюджет сложно, но со временем ты научишься тратить деньги рационально, и появится долгожданное ощущение независимости и самостоятельности, уверенности в завтрашнем дне.

Пособие **«Финансы»** поможет разобраться с тем, как правильно распределить свои денежные потоки и выбрать подходящий именно тебе способ контроля доходов и расходов. Ты узнаешь, как сохранять свои сбережения и получать дополнительный доход, как грамотно пользоваться кредитными программами, и при этом не стать жертвой мошенников и опасных зависимостей.

- Как экономить – 3
- Займы и кредиты – 5
- Кредитные карты – 8
- Пошаговая инструкция по получению кредита – 10
- Банковские вклады и сберегательные программы – 13
- Азартные игры и мошенники – 17

---

# КАК ЭКОНОМИТЬ

## *Несколько практических советов, как сэкономить:*

- планируй траты заранее и соотноси их с твоим постоянным доходом. Не рассчитывай на доходы будущих периодов, их может и не быть, надейся только на ту сумму, которая точно есть сейчас;
- не покупай нужный товар в первом попавшемся месте, особенно если он дорогой, лучше предварительно сравнить существующие варианты и почитать отзывы в Интернете;
- составляй список покупок перед тем, как идти в магазин. Основные продукты лучше закупать на неделю на рынке или в оптовом гипермаркете. И помни, что голодный человек покупает больше, чем сытый;
- обязательно собирай все чеки со всех покупок - во-первых, большинство товаров можно вернуть по чеку в течение двух недель, во-вторых, это пригодится, чтобы записывать все покупки в тетрадь для учета или вести домашнюю бухгалтерию (используй, например, <http://moidengi.tut.by/> или специальные мобильные приложения, как AndroMoney, Money Lover или Money Manager);
- заведи для каждой важной категории расходов отдельный конверт, на нем запиши название и сумму (питание, одежда, развлечения, коммунальные услуги) и распределяй все доходы на месяц по конвертам. Если, например, в конверте «Питание» деньги закончились, придется их взять из другого, менее важного, и пересмотреть распределение на следующий месяц;
- объединяй расходы (если живешь не один). Если живешь с кем-то вместе, часть продуктов (масло, сахар, соль, крупы, чай, кофе) можно покупать совместно и вместе готовить, это поможет существенно сократить расходы на питание.

## При приобретении дорогостоящей вещи спроси у себя:

### 1. Нужна ли мне эта вещь?

Есть один хороший тест: проживи без этой вещи еще неделю, а потом вернись к вопросу о покупке. Если ответ будет «Да!», то ты, скорее всего, не пожалеешь о потраченных деньгах.

### 2. Сколько эта вещь стоит?

Стоимость вещи складывается не только из ее цены, которую ты видишь в момент покупки. Это еще и траты на содержание, которые можно и нужно рассчитать. Например, в случае с автомобилем надо узнать его расход топлива и оценить стоимость технического обслуживания в зависимости от модели и пробега.

### 3. Насколько легко эту вещь можно потом продать?

Если вещь со временем мало теряет в цене и легко найти на нее покупателя, то при покупке у тебя меньше риска выкинуть деньги на ветер. Хотя какую-то часть потраченных средств можно будет вернуть.





---

# ЗАЙМЫ И КРЕДИТЫ



Существуют специальные люди и организации, которые дают в долг: ростовщики, ломбарды и другие частные кредиторы и, наконец, банки. Чем они отличаются?

- величиной средств, которые они предлагают займам;
- сроками их возврата;
- размером платы за пользование своими деньгами;
- их по-разному контролирует государство.

**ПОМНИ!** Большинство мелких кредиторов — ломбарды, ростовщики, частные микрофинансовые организации — всегда особенно рискуют, что предоставленная ссуда не будет возвращена. Страхование рисков и создание резервов для них слишком дороги. Поэтому плата за пользование средствами у них очень высока.

Основные формы временного предоставления средств в пользование — **заем и кредит**.

В отличие от кредита, **заем** может быть не только в денежной форме, но и в виде имущества. Он бывает даже безвозмездным (без платы за пользование). Займы предоставляются любыми физическими

и юридическими лицами (если это разрешено законом) и государством, а кредиты выдаются банками.

**Банковский кредит** — это выдача банком займы денежных средств на определенный срок за установленную плату. Сейчас классические кредитные операции банков приобрели форму кредитных карт.

Пользование кредитом предполагает плату за него. Она выражается в процентах от суммы кредита за определенный период времени (чаще всего за год) и именуется процентной ставкой.

#### НА ЗАМЕТКУ

Банк легче примет решение предоставить кредит, если у тебя есть кредитная история. Любой гражданин по запросу в Национальный банк или на портале (<https://creditregister.by/>) имеет право ознакомиться со своей кредитной историей (один раз в год — бесплатно) и, при несогласии с внесенной в нее информацией, потребовать ее корректировки или опротестовать данные в суде.

Один из способов страхования риска банка по невозврату денежных средств — залоговое обеспечение (например, квартира, дом, машина, ценные бумаги), гарантии или поручительство третьего лица. Величина кредита, который банк готов предоставить под залог, напрямую зависит от стоимости закладываемого имущества. Она должна покрывать не только размер кредита, но и размер платы за пользование им.

#### ВНИМАНИЕ!

Заложенное имущество нельзя продать или поменять, а для сдачи заложенного жилья в аренду требуется согласие банка. Залог недвижимости подлежит обязательной государственной регистрации. С 1 мая 2018 г. сумма кредита не может быть больше 90 процентов стоимости залога.

Кредиты бывают:

→ **потребительские**, которые выдаются на любые цели, обычно наличными деньгами. Они наиболее рискованны (если они без обеспечения), поэтому их суммы меньше, и процентные ставки по ним выше;

→ **целевые** – на приобретение конкретного товара (услуги) или объекта недвижимости (покупка машины, квартиры, оплата образования), что отражается в договоре.

Особое место среди целевых кредитов занимают **ипотечные** кредиты, которые чаще всего выдаются под залог приобретаемой недвижимости. Кроме того, ипотеку отличает высокая максимальная сумма кредита, выдаваемая банком. И, конечно, длительный срок: ипотеку можно брать на 20-30 лет. Благодаря этому процентные ставки по этому виду кредита обычно ниже. При получении ипотечного кредита требуется первоначальный взнос – например, 10% от стоимости жилья.

#### НА ЗАМЕТКУ

Чтобы посчитать проценты и сравнить различные предложения по кредиту, пользуйся онлайн-калькуляторами и специальными порталами, например, <https://select.by>, <https://finance.tut.by/calcs/kredit/>, <https://creditportal.by/>

Учи, что срочные кредиты, а также кредиты по кредитной карте оплачиваются по повышенной ставке (если выйти за рамки льготного периода). Имей в виду, что стоимость «бесплатных» кредитов, которые предлагают в магазинах, уже включена в цену товара.

С 1 мая 2018 г. вводится коэффициент долговой нагрузки: ежемесячные платежи по всем кредитам, лизингам и микрозаймам физического лица, обратившегося за кредитом, не должны превышать 40% от его официального дохода в месяц.

#### ВНИМАНИЕ!

Самый большой риск, который подстерегает при безответственном отношении к кредиту – **возникновение задолженности**. Любое нарушение графика погашения приводит к нарастанию задолженности, к которой добавляются санкции банка. Старайся, чтобы ежемесячные выплаты по кредитам не превышали 30% от ежемесячного дохода. Если возникли финансовые проблемы, обратись в банк с просьбой о пересмотре графика платежей.

# КРЕДИТНЫЕ КАРТЫ



Банковские карты бывают:

- **дебетовыми**, (расчетными) которые позволяют использовать для расчетов средства на банковских счетах (зарплата, пенсия, пособия, вклады);
- дебетовыми с овердрафтом;
- **кредитными**. Кредитной картой рассчитываются только за счет средств банка, предоставленных держателю карты в соответствии с условиями кредитного договора. кредитная карта отличается от потребительского кредита тем, что, оформив ее один раз, больше не нужно подавать документы или идти в банк для получения очередной суммы. Кредитная карта незаменима в зарубежных поездках.

## ВНИМАНИЕ!

При оформлении кредитной карты тщательно изучи тарифы и правила пользования картой. Обрати внимание на размер комиссии, взимаемой за разные операции, минимальный взнос для погашения кредита и спектр предоставляемых услуг.

У кредитных карт имеется **льготный период кредитования**, так называемый "*grace period*" (у каждого банка — свой), во время которого проценты не начисляются. При грамотном подходе можно укладываться в этот период и не платить проценты за кредит. Иными словами — сколько потратил, столько вернул.

Льготный период не распространяется на операции по снятию наличных денег и переводу средств с карты на другой счет. Некоторые банки накладывают ограничения на покупку электронной валюты и некоторые платежи через сервисы Интернет-банкинга.

Условия льготного периода считаются выполненными только тогда, когда задолженность гасится полностью. Даже при наличии мизерного остатка проценты будут начислены на всю сумму долга за весь период пользования деньгами. Зачисление средств нередко происходит с задержкой, поэтому погашай кредит как минимум за три дня до окончания льготного периода (с учетом выходных).

### **ВАЖНО!**

Кредитная карта помогает успешно и оперативно решать краткосрочные проблемы нехватки денег, однако ее использование требует самодисциплины и постоянного соблюдения сроков льготного периода.

## **СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КРЕДИТНОЙ КАРТЫ**

- не передавай карту в чужие руки даже при оплате;
- сотрудники банка никогда не попросят твою карту для осуществления банковской операции без твоего участия;
- не храни PIN-код в одном месте с банковской картой. При введении PIN-кода не допускай ошибок. После трех неправильных попыток ввода банк блокирует карту;
- если банкомат не выдает карту обратно или ты ее потерял, необходимо срочно связаться с банком, в котором ты ее получал, и заблокировать карту. Для звонка в банк необходимо помнить кодовое слово, чтобы сотрудник банка мог тебя идентифицировать. Чтобы подать заявление на выпуск новой карты, нужно обратиться в отделение банка с паспортом;
- не сообщай никому полную информацию твоей карты.

---

# ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОЛУЧЕНИЮ КРЕДИТА



## Шаг 1. Выбор кредитной программы.

Изучение кредитных предложений различных банков. Расчет расходов по обслуживанию кредита, исходя из суммы и сроков погашения.

Важны следующие параметры:

- процентная ставка и способ начисления процентов,
- наличие и величина дополнительных комиссий, штрафов и других платежей,
- величина лимита по кредитной карте, размер минимальных платежей, продолжительность и схема расчета льготного периода,
- возможность и порядок досрочного погашения, а также отсрочки кредита.

## ЗАПОМНИ!

Для долгосрочного кредита, особенно ипотечного, существенное значение имеет величина залога и первоначального взноса.

### **Шаг 2. Оформление предварительной заявки и согласование условий в выбранном банке.**

При принятии решения учитываются дополнительные источники дохода. Нужно согласовать с банком основные условия предоставления кредита, а также способы и сроки осуществления платежей, получения выписок и отчетов, возможность и порядок пересмотра графика платежей.

### **Шаг 3. Сбор и представление в банк необходимых документов.**

Перечень документов варьируется в зависимости от банка. Для потребительского кредита, как правило, достаточно заявления и паспорта с копией. Стандартный перечень для крупного кредита чаще всего включает анкету заемщика, справку о размере заработной платы, заверенную копию трудовой книжки и пр. Полный перечень ты получишь в банке.

При наличии поручителей на каждого из них заполняется анкета и представляются документы, удостоверяющие личность и подтверждающие кредитоспособность.

### **Шаг 4. Рассмотрение заявки банком.**

Ты не можешь оспорить решение банка по отказу в кредите, так как банк обязан исходить из рисков, способных нарушить его деятельность. Ты вправе обратиться в любой другой банк.

## **Шаг 5. Заключение договора.**

Наряду с кредитным договором при наличии поручителей и залога имущества заключается договор поручительства и договор залога. Перед подписанием договора проверь, все ли его условия соответствуют тем, что ты согласовал с банком предварительно. Внимательно прочитай текст, отмеченный звездочкой или мелким шрифтом: банк может внести в договор свое право на изменение процентной ставки, сроков и других условий.

## **Шаг 6. Регистрация залога (для ипотеки и автокредитов).**

## **Шаг 7. Перечисление средств.**

## **Шаг 8. Выполнение обязательств по кредиту и завершение расчетов.**

По завершении сделки банк должен выдать тебе справку, удостоверяющую погашение кредита.





---

# БАНКОВСКИЕ ВКЛАДЫ И СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



## 1. Определи цель открытия вклада

Если постараться выделить основные, то получится три цели для открытия банковского вклада:

**Сохранение накоплений.** У тебя уже имеется некоторая сумма, которую ты хочешь сберечь от инфляции, но расходовать в ближайшее время не планируешь. Возможно, ты просто хочешь переждать неблагоприятную экономическую ситуацию на рынке или ты согласен только на гарантированный доход, исключив риск потери сбережений.

**Создание накоплений.** Ты планируешь накопить к определенному сроку некоторую сумму либо для дальнейших вложений (например, в образование, в работу и т.д.), либо для каких-либо крупных покупок.

**Управление сбережениями.** В отличие от сохранения накоплений, в этом случае ты хочешь иметь возможность расходовать часть сбережений, но при этом размещение их на текущем счете под 0,01% годовых не прельщает. Это – цель создания для себя некоторой «подушки безопасности».

## 2. Определи срок вклада

Цель открытия вклада	Оптимальные параметры вклада	Выбор срока
Сохранение накоплений	Вклад без пополнения и возможности расходования средств, с максимальной процентной ставкой	Максимальный срок обеспечит максимальный процент. Короткий срок поможет сохранить временно свободные деньги
Создание накоплений	Вклад с пополнением. Ставка по вкладу будет чуть ниже, чем по вкладу без пополнения и снятия средств	Посчитай, какую сумму нужно накопить, как часто и на какую сумму получится пополнять вклад – и рассчитай срок, на который стоит открыть депозит. Или наоборот: исходя из желаемой даты, к которой потребуются накопления, определи, на какую сумму и с какой регулярностью надо пополнять вклад
Управление сбережениями	Вклад с пополнением и возможностью расходования части вклада. Ставка будет немного ниже, чем для вклада только с пополнением	Оптимальный срок 6 мес. – 2 года. При открытии вклада выбери неснижаемый остаток, а вся сумма сверх неснижаемого остатка будет в твоём распоряжении. По вкладу сохраняется процентная ставка на протяжении всего срока вклада, при условии, что неснижаемый остаток не нарушен. Чем больше срок, тем выше ставка

### 3. Определи валюту вклада

Валюту вклада определить просто: оцени, в какой валюте тебе понадобятся твои накопления - и открывай вклад в этой валюте. Например, ты копишь на отпуск в Испании или на обучение в Европе. Логично открывать депозит в евро. Если же ты хочешь создать резерв на непредвиденные расходы, то стоит выбирать, скорее всего, рубли, ведь непредвиденные расходы, скорее всего, возникнут в рублях.

Если же ты точно еще не знаешь, в какой валюте тебе понадобятся деньги, то можно выбрать мультивалютный вклад. В этом случае можно оперативно менять распределение накоплений по разным валютам (как правило, мультивалютный вклад предполагает триаду валют: евро, доллар, рубль).

### 4. Определи сумму для размещения и пополнения вклада, и предполагаемые суммы снятия.

Если цель – сохранить сбережения, то нужно выбрать вклад с максимальной ставкой, но который подходит по сумме входа. Например, если у тебя есть тысяча рублей, а понравившийся депозит доступен для накоплений от 10 тыс., то он не подойдет.

Если нужно создать накопления, то важно обратить внимание на минимальную сумму для открытия вклада и минимальную сумму пополнения.

Если требуется управлять сбережениями, то нужно обратить внимание также и на неснижаемый остаток – он должен быть таким, чтобы оставалась свобода действий.

### 5. Выбери вклады с оптимальным начислением процентов

При этом размер процентной ставки – важный, но не единственный критерий. В первую очередь депозит должен подходить под твои цели, быть в нужной валюте, а также иметь комфортные условия по минимальным суммам открытия, пополнения и неснижаемого остатка, режиму начисления процентов и по досрочному расторжению.

Удобнее всего чтобы процентный доход начислялся ежемесячно, а у вкладчика был выбор: снимать полученные проценты или же оставлять их на вкладе, обеспечивая более высокий доход за счет капитализации процентов (начисление процентов на проценты).

Также важно подбирать вклад, по которому возможно досрочное снятие вклада или действуют льготные условия досрочного расторжения договора. Все бывает в жизни, и иногда деньги требуются раньше, чем запланировано.



---

## АЗАРТНЫЕ ИГРЫ



**Азартные игры** – очень опасная штука. Играя на деньги, можно не только лишиться их, но и серьезно испортить себе жизнь! Три причины отказаться от азартных игр:

1. Не бывает «везучих» игроков. На самом деле они тоже проигрывают, только стараются об этом не рассказывать.
2. Если тебя уговаривают сыграть незнакомые люди, не поддавайся: может быть, это преступники, рассчитывающие обмануть тебя. Про-играв, ты можешь попасть в зависимость от них.
3. Азарт может превратиться в болезнь: она называется игровая зависимость и может быть не менее опасна, чем наркомания и алкоголизм. Большой игроманией постоянно играет – и постоянно проигрывает! Не стань рабом своего азарта!

Деньги других людей обманом присваивают **мошенники**. Они используют различные способы обмана, азартные игры – один из них. **ЗАПОМНИ:** выиграть у мошенников нельзя! Мошенники обычно работают группами и используют подставных игроков. Поэтому сначала тебе кажется, что все нормально: ты выигрываешь так же, как и все остальные. Но как только они поймут, что ты у них на крючке, из тебя аккуратно вытянут все деньги. Они даже могут предложить взять у них в долг, чтобы отыгаться. Но если ты попадешь к мошенникам в должники, дела совсем плохи.

### Способы избежать мошенников:

Мошенники пользуются человеческой доверчивостью и желанием легкой наживы. Не верь мошеннику, который соблазняет тебя скорым выигрышем! Помни: бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

Не играй в азартные игры на улице, на рынке, на вокзале: там, где много случайных людей, мошеннику легко скрыться, и ты никогда его больше не найдешь!

Если тебя все-таки втянули в игру, остановись, как только увидишь, что начал проигрывать. Не пытайся отыгаться – потеряешь еще больше!



---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018





SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Здоровье



Информационный  
чемоданик  
для молодёжи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

В самостоятельной жизни человеку требуется хотя бы минимальный набор знаний, который поможет сохранить здоровье. В юности мы обычно не ощущаем, что здоровы, потому нет никакого дискомфорта, но именно сейчас нужно учиться беречь эту драгоценность! Невнимательное отношение к собственному здоровью зачастую приводит к развитию хронических заболеваний в будущем. Важно не лениться ухаживать за собой, не забывать про зарядку и закаливание, своевременно обращаться к врачу и выполнять все его предписания!

- Профилактика заболеваний (уход за собой, зарядка и закаливание, витамины) – 3
- Какие бывают медицинские организации и врачи – 8
- Если заболел - первые шаги, аптечка, борьба с простудой – 10
- ИППП – что нужно знать, куда обращаться – 13
- Вредные привычки и как с ними бороться – 22

---

## ПРОФИЛАКТИКА

У каждого из нас есть врожденный **иммунитет** – система, обеспечивающая защиту организма от вредных воздействий внешней среды. У кого-то он более сильный, у кого-то слабее. Тем, у кого слабый иммунитет, нужно его укреплять. У организма есть собственный способ бороться с вирусами – особые бактерии, которые находятся в кишечнике. Чтобы они были в достаточном количестве, нужно употреблять больше кисломолочных продуктов.

Один из способов повышения иммунитета – **закаливание**, то есть увеличение способности организма переносить неблагоприятные внешние условия – холод, жару и т. д. Принимай холодный или контрастный душ (поочередно горячая, холодная вода) ежедневно. Начинать заниматься закаливанием нужно постепенно, в начале нужно убедиться, что ты здоров на данный момент и иммунитет твой достаточно крепкий для таких процедур. Закаливающие манипуляции улучшат обмен веществ, укрепят организм в целом и простимулируют нервную систему. Контрастная смена температур стимулирует обмен веществ, а значит, способствует снижению веса, (если есть проблемы с его избытком). Кроме закаливания, хорошо укрепляют сосуды занятия спортом и баня.



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

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

## ВИТАМИНЫ

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

Витамины – это вещества, которые нам жизненно необходимы. Для чего нужны витамины?

**A** - Нужен для здоровья кожи и хорошего зрения.

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

**B1** - Помогает быть внимательным и бодрым. Важен для нервной системы и обмена веществ. Хорошо влияет на способность к обучению.

**B6** - Важен для обмена веществ и нервной системы. Обеспечивает рост волос и хорошее зрение.

**B12** - Необходим для обновления крови, а также для всех процессов роста. Нужен для накопления энергии в мускулах.

**D** - Незаменим для укрепления костей и зубов.

**E** - Поддерживает красоту кожи.

Правильно назначить курс витаминов тебе поможет терапевт в поликлинике. Помни главное правило медицины: не навреди! Многие витамины нельзя смешивать, витамины нужно принимать определенным курсом, иначе организм перестанет вырабатывать эти самые витамины сам и наступит заболевание.

## ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

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

- Очень важно чистить зубы два раза в день после еды не менее чем по 3 минуты. Зубная щетка должна быть средней жесткости. После использования щетку нужно тщательно вымыть, менять щетку следует не реже одного раза в 3 месяца.



- Спроси у стоматолога, какой пастой лучше пользоваться именно тебе.
- Не чисти зубы только в одном направлении. Нужно водить щеткой вверх-вниз, вправо-влево с наружной и внутренней стороны. Во время чистки зубов массируй десны и нёбо.
- Для большей свежести рта и профилактики кариеса используй специальные эликсиры для полоскания рта, которые продаются в аптеке.
- И не забывай посещать стоматолога раз в полгода или хотя бы раз в год. Осмотр и лечение зубов давно уже стали безболезненными и комфортными, так что бояться нечего. Забота о зубах – забота о здоровье!

## ЗДОРОВАЯ КОЖА

Когда ты растешь, растут не только твои кости и мышцы, вместе с ними увеличиваются сальные и потовые железы. Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. В период полового созревания активность сальных желез может быть чрезмерной (особенно на

лице, груди, спине). Выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри).



В подростковом возрасте прыщи или угри – это нормально: почти все мальчики и девочки страдают от них. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны.

### **Советы, которые помогут предупредить появление прыщей и улучшить состояние кожи**

→ Правильно ухаживай за кожей, очищай, тонируй и увлажняй или питай ее специальными средствами.

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

Ежедневно принимай душ утром и вечером, пусть это войдет в привычку. Если во время мытья ты разотрешь щеткой или жесткой махровой варежкой тело, ополоснешься сначала теплой, потом холодной водой, кровообращение тут же усилится и твоя кожа засияет здоровьем! Полезно принимать ванну с ароматическими маслами, солями и специальной пеной.

Если ты знаешь, что запах твоего чистого тела сохранится ненадолго, после ванны пользуйся дезодорантами, которые устраняют запах пота. Дезодорант наносится только на чистое, вымытое тело.

# ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ВРАЧЕЙ



**Поликлиника** – сюда обращаются, когда что-то болит или беспокоит в состоянии здоровья. Также здесь проходят медицинские осмотры.

В поликлинике есть регистратура, где тебе заведут карточку (не забудь паспорт) и подскажут, когда работает твой врач-терапевт (врач общего профиля). Он сможет дать тебе направление к нужному специалисту. Если ты проживаешь не по месту своей прописки, ты можешь стать на учет в поликлинику по месту проживания. Для этого тебе нужно прийти с паспортом в местную поликлинику и написать заявление на обслуживание.

Есть ряд профессий, требующих прохождения медицинского осмотра. Это профилактическая проверка твоего здоровья. Тебе нужно будет обойти всех врачей, неважно, болит у тебя что-то или нет.

**Фельдшерско-акушерские пункты (ФАП)** – существуют в сельской местности. Обслуживают одну или несколько деревень. Оказывают доврачебную медицинскую помощь взрослым и детям, и акушерскую помощь, проводят профилактические прививки, вакцинацию, иммунизацию населения.

**Больница** – сюда направляет врач или привозит скорая помощь. Здесь лечат и/или проводят углубленную диагностику заболеваний в стационарных условиях, т.е. когда больного кладут в больницу на определенный период времени.



## КАКИЕ БЫВАЮТ ВРАЧИ

Проблемы	Врач
общее недомогание, простуда	терапевт
мозг и нервная система	невропатолог, психиатр
кожа, ногти, волосы	дерматолог, аллерголог, косметолог
глаза	окулист, офтальмолог
рот и зубы, десны	стоматолог, пародонтолог, ортодонт
исправление зубов, неправильный прикус	ортодонт
ухо, горло, нос	оториноларинголог (лор)
сердечно-сосудистая система	кардиолог
болезни крови	гематолог
bronхи, легкие	пульмонолог
пищеварительная система	гастроэнтеролог
почки и мочевыводящая система	нефролог, уролог
мужская репродуктивная система	уролог, венеролог, андролог
женская репродуктивная система	гинеколог
суставы, кости, мышцы	ортопед, хирург
переломы, опухоли, растяжения	хирург, травматолог

## ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ



### Что делать, если у тебя что-то сильно заболело?



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



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



записаться на прием к участковому терапевту (по телефону справочной или через интернет: [www.talon.by](http://www.talon.by))



при встрече с терапевтом рассказать о том, что у тебя болит, как давно



выполнять то, что скажет врач

## ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Под рукой всегда должна быть домашняя аптечка, а в ней:

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



Эти лекарства должны быть в доме, чтобы при необходимости ты мог обработать рану или облегчить боль. Но не забывай, что это только средства первой помощи и пользоваться ими длительное время нельзя. Если ситуация серьезная или боль не прекращается, нужно обратиться к врачу. Так же помни, если боль локализована в животе, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратись к врачу, особенно если боль внезапно началась, длительная, острая. Зачастую это симптомы серьезных и быстро развивающихся болезней, которые могут убить тебя в течении нескольких часов. Выпив обезболивающее, ты можешь замаскировать заболевание и не ощутить надвигающуюся беду.

## ПРОСТУДА. КАК БОРОТЬСЯ

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

При первых симптомах простуды (озноб, ломота в суставах, головная боль, боль в пояснице) прими горячую ножную ванну.

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

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

Если у тебя болит горло, сразу начинай полоскание. Полощи каждый час, а лучше каждые полчаса, хотя бы недолго. Хорошо помогают такие растворы:

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

Некоторые виды простуды на начальных стадиях очень похожи, но требуют совершенно разного лечения. Если температура долго остается повышенной, немедленно иди к врачу или вызывай его на дом! Только специалист может определить, чем ты заболел, и назначить правильное лечение. Упущенное время без правильного лечения грозит переходом инфекции в нижние дыхательные пути, развитием тяжелых заболеваний и даже смерти!



---

# ИППП: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРОФИЛАКТИКА, СИМПТОМЫ, КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

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

## ТЕБЯ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

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

Каждый из этих симптомов необязательно вызывается половой инфекцией. Но это не значит, что можно откладывать поход к врачу. В такой проверке нет ничего стыдного – для врача ты такой же пациент, как и тысячи других. Стыдно заражать другого человека, отказываясь от лечения. Обратись в кожно-венерологический диспансер! Также расскажи о своих подозрениях другу или подруге, даже если у вас были «защищенные» сексуальные контакты. Это очень-очень важно, ведь он или она, возможно, тоже инфицированы, и им также необходимо обратиться к врачу.

## ПОМНИ!

Если симптомы пропали, это может означать, что инфекция есть, но болезнь протекает скрыто. Если ее запустить, она перейдет в хроническую

форму, которая лечится гораздо труднее. А еще все это время ты остаешься носителем инфекции и будешь заражать других людей.

Если после осмотра и анализов врач подтвердил заболевание ИППП – без паники! Тебе назначат курс лечения, и его обязательно нужно пройти полностью, следуя всем указаниям врача. Иначе заболевание может перейти в хроническую стадию, а значит, потом его будет вылечить гораздо сложнее. Врач также порекомендует воздержаться от половых контактов до полного излечения. Не занимайся самолечением – это может только ухудшить ситуацию. И не давай никому выписанные тебе лекарства.

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



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

Вот описание самых распространенных ИППП:

Название	Пути заражения	Симптомы / признаки	В чем опасность и последствия
<b>Сифилис</b>	Сифилисом обычно заражаются при половых контактах. Возможно заражение через поцелуи, при пользовании общими предметами (посуда, сигареты, помада, полотенце, белье, средства гигиены)	С момента попадания возбудителя в организм до появления первых признаков болезни проходит от 2 до 5 недель. На месте попадания трепонемы (чаще на половых органах, губах или на коже) появляется ранка (шанкр). Через неделю увеличиваются прилегающие лимфатические узлы. Если не лечиться, то через 3 – 4 недели ранка самостоятельно заживает, а затем наступает вторичный сифилис. Для него характерны специфические кожные высыпания, которые исчезают через 2 – 3 месяца.	При отсутствии лечения развиваются тяжелые поражения внутренних органов и нервной системы, что впоследствии может привести к смерти.

<b>Гонорея</b>	Гонореей («триппером») обычно заражаются при половых контактах. Реже при пользовании бытовыми предметами	С момента попадания гонококка в организм до появления первых признаков проходит несколько дней. Сначала возникает отек, покраснение слизистой, появляются рези и зуд при мочеиспускании. Затем, чаще у мужчин, появляются слизистые или гнойные выделения из мочеиспускательного канала. У женщин гонорея может протекать почти бессимптомно!	Может стать причиной половых расстройств, фригидности, бесплодия, осложнений во время беременности (чаще случаются выкидыши, преждевременные роды, послеродовые осложнения; инфекция может передаться ребенку).
<b>Хламидиоз</b>	Хламидиозом обычно заражаются при половых контактах	С момента попадания возбудителя инфекции в организм до появления первых признаков болезни проходит 1 – 4 недели. Часто хламидиоз протекает без каких-либо симптомов. Только в 5–10 случаев из ста болезнь протекает остро. Возможны рези и зуд при мочеиспускании, появление отека, покраснение слизистой	Может привести к бесплодию у мужчин и женщин, к осложнениям во время беременности. У детей, рожденных больными хламидиозом, часто наблюдается низкая масса тела, врожденные пневмонии, заболевания глаз



<p><b>Трихомо- ниаз</b></p>	<p>Обычно зара- жаются при половых кон- тактах, в редких случаях – через предметы, ко- торыми пользо- вался больной человек</p>	<p>С момента попадания инфекции до появ- ления первых при- знаков болезни про- ходит от 3 до 11 дней. Признаки трихомо- ниаза разнообразны. У мужчин могут наблю- даться незначительные выделения из мочеис- пускательного канала. У женщин это заболе- вание протекает часто с более выраженными симптомами и с ха- рактерными жидкими, «пенистыми» выделе- ниями из влагалища</p>	<p>Трихомонады подрывают иммунитет и создают предпо- сылки для попа- дания внутрь ор- ганизма любых инфекций, значительно увеличивается риск заражения ВИЧ-инфекцией, простатита у мужчин и бес- плодия у женщин</p>
<p><b>Вирус па- пилломы человека (ВПЧ)</b></p>	<p>Передается половым и бы- товым путями, при контакте с кожей и слизи- стыми оболоч- ками заражен- ного человека</p>	<p>В основном инфекции ВПЧ протекают без вы- раженных симптомов. Диагноз устанавлива- ется при обследовании у врача</p>	<p>Некоторые виды вируса папил- ломы человека вызывают развитие рака шейки матки.</p>

<b>Герпес</b>	Герпесом половых органов обычно заражаются при половых контактах	С момента попадания вируса до первых проявлений болезни проходит от нескольких дней до нескольких месяцев. На половых органах сначала появляются болезненные красные пузырьки, которые сопровождаются сильным зудом и жжением. Через несколько дней пузырьки лопаются, потом появляются язвочки	У инфицированных беременных женщин во многих случаях может произойти выкидыш, вирус может передаться ребенку. Герпес может также провоцировать развитие рака шейки матки
<b>Гепатит В</b>	Передается через кровь и при половых, а также бытовых контактах. чрезвычайно устойчив во внешней среде, есть риск заражения при попадании на поврежденную кожу и слизистые оболочки	Скрытый (инкубационный) период при гепатите В составляет от 2 до 6 месяцев. Симптомы болезни возникают постепенно и на первой стадии схожи с проявлениями простуды. Через несколько дней снижается аппетит, появляются желтуха, боли в правом боку, тошнота, рвота и другие признаки	От гепатита В защищает специальная прививка. Иммунитет сохраняется в течение нескольких лет, зачастую остается на всю жизнь. Однако прививка не защищает от гепатита С, который тоже может передаваться половым путем

<b>ВИЧ</b>	<p>Передается при половых контактах и через кровь, но быстро погибает вне организма человека. Может передаваться от родителей ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью</p>	<p>При ВИЧ-инфекции долгое время (до нескольких лет) может не быть никаких симптомов заболевания. Пока ВИЧ-инфекция полностью не излечивается, но при раннем выявлении и своевременном приеме препаратов удается остановить развитие заболевания</p>	<p>ВИЧ разрушает иммунную систему человека постепенно и со временем (у большинства людей через 5–10 лет) вызывает состояние, которое называется синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД).</p>
------------	---	--	---

**Главная опасность ИППП — не в их страшных названиях или количестве, а в том, что...**

- когда человек болеет простудой, организм чаще всего может справиться с этим сам. А вот ИППП никогда не излечиваются сами собой;
- некоторые ИППП (такие как ВПЧ, сифилис, гонорея и др.) могут передаваться при поцелуе. Ранки, язвочки и прыщики во рту и на губах повышают риск передачи этих ИППП;
- некоторые ИППП протекают без симптомов, и человек может даже не догадываться, что в его организме поселились вирусы и бактерии – возбудители инфекции;
- от ИППП обязательно должны лечиться одновременно оба половых партнера, иначе возможно повторное заражение;
- ИППП могут вызвать серьезные осложнения: вовремя не вылеченные, они нередко приводят к бесплодию;
- некоторые ИППП, например, ВИЧ, пока неизлечимы. Тем не менее, если вовремя начать лечение, то можно остановить развитие заболевания.

Несколько простых, но действенных **МЕР БЕЗОПАСНОСТИ**, которые помогут защитить себя и своего любимого человека от «опасных связей»:

ни в коем случае не пользоваться чужими предметами личной гигиены (бритвой, зубной щеткой, маникюрными принадлежностями);

придерживаться правил интимной гигиены и требовать того же от своего парня или своей девушки;

избегать половых контактов с людьми, которые имеют высокий риск инфицирования ИППП (например, с теми, у кого много половых партнеров, или с потребителями инъекционных наркотиков);

перед близостью убедиться, что у партнера отсутствуют внешние признаки ИППП;

обязательно при каждом половом контакте пользоваться защитными средствами – презервативами; когда нет возможности использовать презерватив – разумнее будет воздержаться от полового контакта;

быть в отношениях с одним верным тебе человеком и сохранять верность ему.

### **ПОМНИ!**

Подумай о своей безопасности и здоровье до того, как решишь вступить в интимные отношения с другим человеком. И не бойся обсуждать с ним вопрос использования средств защиты – ведь это признак заботы как о своем, так и о его или ее здоровье.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА СОВЕТОМ?

Получить консультативную помощь по вопросам ВИЧ/СПИД, наркомании, инфекциям, передаваемым половым путем можно в:

- **Минском городском наркологическом диспансере:**  
ул. Гастелло, 16, тел. (8 017) 203 56 98, 235 14 01;
- **Минском областном психоневрологическом диспансере:**  
ул. Пономаренко, 5, тел. (8 017) 251 41 70, 207 68 18;
- **Республиканском центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья:**  
г. Минск, ул. К. Цеткин, 4, горячие линии:

→ по вопросам профилактики инфекционных заболеваний - (8 017) 321-22-67

→ консультации по профилактике и обследованию на ВИЧ/СПИД - (8 017) 385-96-24

В отделе профилактики ВИЧ/СПИД работает процедурный кабинет, где можно пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию, сифилис, гепатит В и С. Тестирование на ВИЧ по желанию можно пройти анонимно.

→ Телефон процедурного (анонимного) кабинета - (8 017) 321 22 68.



---

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



**НАРКОТИКИ** – это вещества, способные вызвать изменение психического состояния. Их употребление приводит к психической и физической зависимости. С человеком, который начинает употреблять наркотики, происходят необратимые изменения. Разрушаются внутренние органы, погибают нервные клетки, нарушается взаимодействие между ними. Человек постепенно теряет способность думать, запоминать, управлять своим телом. Организм человека начинают контролировать химические вещества, без которых он уже не может жить. Когда человек начинает употреблять наркотики, сначала возникает психическая зависимость – он стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Через какое-то время появляется физическая зависимость. Без наркотика организм не может нормально работать, и человек испытывает боль во всем теле («ломка»).

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

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

**ПОМНИ:** НЕТ ТАКОГО, Я ПОПРОБУЮ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ: все наркоманы когда-то так говорили!!! Наркотик вызывает очень сильное привыкание с первого раза. Просто подумай, много ли ты встречал людей способных бросить курить? А зависимость от курения не идет ни в какое сравнение с зависимостью от наркотиков!

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

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

## **ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ**

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

## ПОМНИ!

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

## ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## **РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ**

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

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

3. Как и прежде, всегда носи с собой сигареты и спички: ты должен быть уверен в том, что у тебя действительно есть выбор. Помни:

никто не отнимал у тебя сигареты. Это ты сам решил отказаться от курения!

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

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

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

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

---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Жылбё



Информационный  
сводкаччк  
для маладзёжы

*Серия социально-правовых пособий «Информационный чемоданчик» призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.*

Пособие «Жилье» поможет молодым хозяевам разобраться с тем, что такое коммунальные услуги и как за них платить, куда обращаться в случае неисправностей, а также познакомит с правилами безопасного и ответственного самостоятельного проживания

- Коммунальные услуги и их оплата – 3
- Аварийные службы, ремонт – 10
- Меры предосторожности – 11
- Правила проживания – 13

---

# ДОМ

Жилищно-коммунальные услуги (ЖКУ) — одно из главных составляющих комфортного проживания людей. Электричество, вода, отопление или телефон — без этого мы уже не мыслим свою жизнь.



**Плату за ЖКУ начисляют специалисты расчетно-справочных центров, которые, как правило, обслуживают по несколько ЖЭСов. Каждый месяц после 10 числа квитанции на оплату, которые необходимо оплатить, появляются в почтовых ящиках.**


Жировка – это извещение об оплате жилищно-коммунальных услуг за пользование жилым помещением. Слово является разговорным, но прижилось в Беларуси.

В жировке по коммунальным платежам указываются ФИО плательщика, адрес, по которому расположена квартира, и лицевой счет.

Дополнительно указывается количество зарегистрированных жильцов, площадь квартиры, показания счетчиков воды. В извещении также приводится информация по всему дому.



## ВИДЫ УСЛУГ

ОСНОВНЫЕ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
<ul style="list-style-type: none"><li>→ техобслуживание;</li><li>→ капремонт;</li><li>→ водоснабжение (горячая (подогрев воды) и холодная вода);</li><li>→ водоотведение (канализация);</li><li>→ отопление;</li><li>→ техобслуживание лифта;</li><li>→ утилизация твердых бытовых отходов;</li><li>→ уборка подъездов.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ установка и обслуживание домофонов и систем видеонаблюдения;</li><li>→ содержание вахтеров (консьержей);</li><li>→ благоустройство, озеленение и содержание дворов.</li></ul> 

Дополнительные виды услуг оказываются жильцам только в том случае, если они согласны их получать и подписали договор на обслуживание с поставщиком услуги. Решение об оплате принимается на общем собрании совместного домовладения. Отдельными строками в жировке указываются суммы за потребление электричества на освещение подъездов и работу лифтов, размер налога на землю либо арендной платы за участок.

При наличии счетчика и в зависимости от количества зарегистрированных в помещении жильцов предусмотрены льготные тарифы на оплату

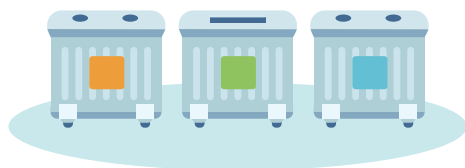


жилищно-коммунальных услуг - электричество, газ, вода и отопление. Некоторым категориям предписаны льготы, даже в том случае, если в помещении никто не прописан. Субсидии государства получают военные; государственные служащие; иногородние студенты, аспиранты и докторанты дневной формы обучения; дети, не достигшие 18 лет, имеющие опекуна; льготные тарифы на электричество имеют также пенсионеры и инвалиды.

Государственная адресная социальная помощь в виде безналичных жилищных **субсидий** (ежемесячно и (или) единовременно) предоставляется лицам, у которых ежемесячная сумма коммунальных платежей на 20% превышает их среднемесячный совокупный доход в городе и на 15% – в сельской местности (кроме лиц, находящихся на государственном обеспечении).


Право на перерасчет оплаты за коммунальные услуги имеют те, кто не находился по месту прописки не менее 10 дней (не считая день отъезда и день приезда). Для этого надо собрать документы, подтверждающие отсутствие (проездные билеты, копии паспорта с отметками о пересечении границы, справки из оздоровительных и иных учреждений) и написать заявление на перерасчет за коммунальные услуги не позднее 7 календарных дней со дня приезда

*Портал коммунальной грамотности населения: <http://gkx.by/>*



---

## КАК ОПЛАЧИВАТЬ ЖИРОВКУ

По закону граждане обязаны оплачивать жировку не позднее 25 числа каждого месяца. 

Если по основным видам ЖКУ у собственников, нанимателей квартиры появляется просрочка платежа, то за каждый день начисляется пеня в размере **0,3 %**.

Обслуживающая организация (ЖЭС, товарищество собственников) может приостановить (заморозить) предоставление отдельных услуг, если образовался долг по оплате услуг за два месяца и более, который не погасился за 5 дней после получения гражданином письменного уведомления. Задолженность является также основанием для ограничения выезда гражданина за пределы страны.

Что касается дополнительных ЖКУ, то штрафные санкции за пользование ими начисляются в соответствии с договором, заключенным жильцами с поставщиками услуг. Ранее пеня начислялась на всю сумму жировки.



**Если ты не оплачиваешь услуги ЖКХ более полугода, то и вовсе рискуешь потерять жилье. Должник по закону может быть принудительно переселен в жилье меньшей площади и рыночной стоимости. Разница с объектов компенсирует просроченные счета по ЖКХ.**

**Снятие и подачу показаний индивидуальных счетчиков, установленных в квартирах и домах, плательщик производит самостоятельно.** Однако раз в год показания приборов могут проверить компетентные органы. В случае расхождений фактических данных с показаниями в счетах с потребителя снимается полная плата за потребляемые услуги согласно регулирующим этот вопрос законам.

---

## ВИДЫ ОПЛАТЫ ЖКУ

- оплата коммунальных услуг наличными в расчетно-кассовых центрах;
- оплата коммунальных услуг по банковской карте;
- оплата коммунальных услуг через интернет;
- оплата через инфо-киоски;
- оплата в почтовых отделениях РУП «Белпочта»



Сегодня практически все банки, работающие на территории Беларуси, предоставляют возможность оплаты коммунальных платежей через интернет или мобильный банк. Те же услуги можно оплатить и в инфо-киоске. А вот оплата наличными в кассе облагается комиссией, которую «Беларусбанк» ввел 1 августа 2016 года. Комиссия за прием наличных платежей составляет 1 белорусский рубль за одно обращение в кассу.



## КАК ВВОДИТЬ ПОКАЗАНИЯ СЧЕТЧИКОВ?

При совершении платежа по счетчикам (электроэнергия/ газоснабжение/ водоснабжение) обрати внимание на следующее:

Значение, указанное в поле «Текущее значение счетчика», должно быть больше значения, указанного в поле «Предыдущее значение счетчика».

Расчет суммы платежа производится, исходя из разницы между текущим значением и предыдущим значением прибора учета, согласно действующих тарифов.

В случае, если значение, указанное в поле «Текущее значение счетчика», меньше, чем значение, указанное в поле «Предыдущее значение счетчика», то расчет итоговой суммы будет осуществлен с учетом разрядности прибора учета, установленного у абонента, согласно действующих тарифов.

В случае, если в процессе совершения платежа значение в поле «Текущее значение счетчика» было не введено, то при переходе на следующий этап совершения платежа сумму оплаты можно скорректировать (ввести) вручную.

**Актуальные ставки  
тарифов можно посмотреть  
по адресу**

**<http://www.tarify.by/>**

## ОПЛАТА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ, ГАЗОСНАБЖЕНИЯ И ВОДОСНАБЖЕНИЯ

Плата за потребленную электрическую энергию вносится абонентом за каждый истекший месяц не позднее 25-го числа следующего за ним месяца. Для электроэнергии номер лицевого счета, по которому будет осуществляться оплата, прописан в договоре с филиалом «Энергосбыт» РУП «МИНСКЭНЕРГО». Перед оплатой нужно снять данные показателя своего счетчика, который чаще всего, находится в общем коридоре этажа, на котором проживаешь.

Для оплаты за газоснабжение необходимо заключить договор в газовой службе (УП «Мингаз», <http://mingas.by>), в котором будет прописан лицевой счет плательщика и произвести оплату после снятия показаний со счетчика.

Для оплаты водоснабжения необходимо обратиться в УП «Водоканал» для заключения договора при установке счетчиков воды в квартире! Если счетчики уже установлены, то при заселении в квартиру необходимо уточнить информацию о последних цифрах в расчетно-справочном центре и только потом производить оплату.

Ввести показания приборов учета расхода воды МОЖНО на автоответчик или смс-сообщением (телефонный номер указан в жировке), или непосредственно при оплате через систему АИС «Расчет» (ЕРИП)

*(система расчета ЕРИП -> г.Минск -> коммунальные платежи -> коммунальные платежи АИС «Расчет-ЖКУ» -> ввести номер лицевого счета -> проверить личные данные плательщика -> внести текущее показания приборов учета расхода воды)*



## АВАРИЙНЫЕ СЛУЖБЫ, РЕМОНТ

Каждое жилое помещение обязательно находится в ведении какой-нибудь жилищно-эксплуатационной организации, которая следит за правильной эксплуатацией здания, уборкой, благоустройством и обязана приходить на помощь, если что-то выходит из строя.



**Если у тебя сломался кран, засорилась раковина, проблемы с электричеством** – вызывай сантехника или электрика из своей жилищной организации.

**Если у тебя случилась авария, которая угрожает жизни или безопасности** – твоей или твоих соседей, – звони в аварийные службы.

→ МЧС

**101,112**

→ Аварийная “Мингаза”

**104, 294-12-27, 299-29-20**

Некоторые важные телефоны по г. Минску:

→ Контакт-центр ЖКХ г.Минска (прием заявок от населения по вопросам ЖКХ, вызов городской аварийной службы)

**115**

→ Диспетчер Мингорисполкома (прием информации о возникших неисправностях и аварийных ситуациях на всех инженерных коммуникациях города)

**165**

→ Вилейско-Минская водная система

**294-28-05**

→ Горздрав  
**222-10-00**

→ УП “Мингорсвет” (уличное освещение)  
**327-32-10, 327-43-16**

→ Минскводопровод  
**327-13-23, 226-16-23**

→ Минскоочиствод (канализационные сети)  
**327-60-27, 233-91-36**

→ УП “Минсккоммунтеплосеть”  
**267-88-88**

→ Минскэнерго диспетчер  
**218-43-52**

→ Справочная РУП “Минскэнерго”  
**218-43-09**

→ Филиал Минские тепловые сети РУП “Минскэнерго”  
**298-27-27, 298-27-37**

→ Филиал Минские кабельные сети (обращаться при массовом отключении (дом, квартал)  
**284-39-84, 288-16-04**

→ Телефонная сеть диспетчер (круглосуточно)  
**210-22-93**

→ УП “Городская аварийная служба жилищного хозяйства”  
**292-22-13, 292-25-68**

---

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

## ЭЛЕКТРИКИ И САНТЕХНИКИ

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

## ПЛИТА

### Плиты бывают ГАЗОВЫЕ и ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ.

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

Подключать газовую плиту должен только специалист. Он поможет тебе, если плита не работает.

Если у тебя электрическая плита, имей в виду: ее обслуживают электрики, и если с плитой проблемы, необходимо позвонить в ЖЭС и сказать об этом диспетчеру.

## ГАЗ!

- Выключай газовую плиту, когда не готовишь.
- Выключай газовый кран, когда уходишь из дома и на ночь.





Если чувствуешь запах газа:

- не включай свет, электроприборы;
- не пользуйся спичками, зажигалками;
- закрой газовый кран;
- открой окна, проветри помещение;
- позвони по телефону **104** для устранения неисправности.



### **ЭЛЕКТРИЧЕСТВО!**

- Если тебе нужно заменить лампочку, сначала выключи свет.
- Не дотрагивайся до выключателей и розеток мокрыми руками.
- Если хочешь повесить новую люстру, выключи электричество во всей квартире (на электрощитке перед входной дверью). А лучше вызови электрика!
- Используй фен вне ванной комнаты.
- Уходя из дома, обязательно выключай электроприборы. Особенно утюг и обогреватель.
- Не оставляй включенную воду без присмотра – даже за несколько минут можно устроить большой потоп.
- Не включай стиральную машину, если собрался уходить из дома. Оставленная без присмотра неисправная машина может затопить соседей.
- Не оставляй зимой форточки открытыми, если уезжаешь надолго. От низких температур могут замерзнуть и разорваться трубы. Это вызовет большой потоп по всему дому.

**Уходя из дома, каждый раз проверяй:  
выключены ли газ, вода, утюг.**



## ПОЖАР

Большинство пожаров происходит из-за невнимательности. Никогда не кури в постели.

Туши сигареты только в огнеупорной посуде: в пепельницах или в крайнем случае в блюдах. Не используй в качестве пепельниц бумажные кульки, пачки из-под сигарет и т.д. Не выбрасывай окурки на улицу. Горящий окурочок может залететь в открытое окно или на балкон и вызвать пожар. Если ты куришь, СОБЛЮДАЙ основные правила безопасности!!!



---

## ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ



Взаимоотношения между соседями при пользовании помещениями в жилых домах регулируются Правилами пользования жилыми помещениями, содержания жилых и вспомогательных помещений.

Граждане обязаны:

использовать жилые и вспомогательные помещения многоквартирного дома только в соответствии с их назначением;

четко соблюдать установленные законодательством нормы для проживания, в том числе санитарно-эпидемиологические и технические требования, правила пожарной безопасности, другие требования, которые предусмотрены белорусским законодательством;

постоянно содержать в чистоте и порядке свои жилые помещения и, кроме того, прилежащие к ним подсобные помещения, балконы и лоджии, содержать в порядке (не мусорить) лифты и лифтовые площадки, вспомогательные помещения многоквартирных жилых домов и придомовые территории;

обеспечивать своевременный доступ в занимаемые ими или находящиеся в их владении и пользовании жилые помещения, а также к расположенному там инженерному оборудованию работникам организаций ЖКХ для проверки соответствия жилого помещения установленным для проживания санитарно-эпидемиологическим и техническим требованиям, проведения осмотров, ремонтных работ, снятия показаний приборов индивидуального учета рас-

хода воды, тепловой и электрической энергии, газа, а также для приостановления предоставления некоторых видов коммунальных услуг в случае их неоплаты;

пользоваться телевизорами, радиоприемниками, магнитофонами и другими способными создавать шум устройствами лишь при условии, что звуки не нарушают покой других граждан в жилом доме. Внимание: с 23.00 до 7.00 часов не должны совершаться никакие действия, создающие вибрацию и шум;

поддерживать в надлежащем техническом, противопожарном и санитарном состоянии занимаемые в подвале и вспомогательных помещениях жилого дома хозяйственные кладовые (сарай) и прилегающие к ним проходы, не допускать накопления в них мусора, хранения взрывчатых веществ, легковоспламеняющихся (горючих) жидкостей, газовых баллонов и других огнеопасных веществ и материалов, а также пользования открытым огнем;

поддерживать функционирование элементов противопожарной защиты (эвакуационные двери, люки, лестницы), расположенных на балконах и лоджиях;

своевременно выбрасывать мусор, твердые коммунальные отходы в специально отведенных для этого места;

обеспечивать надлежащую подготовку жилого помещения к эксплуатации в осенне-зимний период (утепление окон и дверей).

граждане, проживающие в многоквартирном доме, вправе самостоятельно принимать меры по содержанию и ремонту общего имущества и (или) привлекать сторонние организации для оказания услуг и выполнения работ по его содержанию и ремонту с учетом выбранного способа управления общим имуществом.

А лучше всего – всегда здоровайся и разговаривай вежливо!

Познакомься с соседями на этаже, расскажи о себе (как зовут, какой номер твоей квартиры, где учишься или работаешь и пр.). Узнай, можно ли будет к ним обратиться, если потребуется небольшая помощь (например, подсказать номер телефона электрика из ЖЭС и пр.). Спроси, какую помощь ты можешь им оказать. Возможно, это старые люди и им необходимо будет помочь сходить в магазин или в аптеку, выгулять собаку. Взаимовыручка – очень важная часть жизни твоего подъезда.

Не забудь узнать, как поддерживается чистота в подъезде (часто подъезд убирают сами жители, иногда они нанимают уборщицу, и тогда необходимо узнать, когда и кому надо платить). Если в подъезде есть вахтер (консьерж/консьержка), узнай, кто и как оплачивает его/её работу. Консьерж заботится о спокойствии подъезда, поэтому громкая музыка и веселая шумная компания после 23:00 – не лучший способ подружиться с ним.

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



## Для заметок



Для заметок





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018





SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Любовь и семья



Информационный  
сводник  
для молодежи

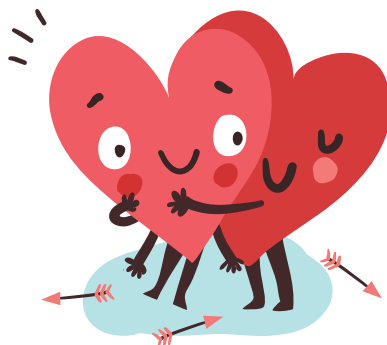
Серия социально-правовых пособий «**Информационный чемоданчик**» призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

**Любовь** и все, что с ней связано, – вечная загадка для людей. Близкие отношения и семья могут принести много радости и счастья, а могут разрушить всю жизнь человека. Отношения – это труд, порой тяжелый, где могут быть свои взлеты и падения. Желаем и тебе обрести родного человека, свой собственный семейный очаг, любить и уважать друг друга, беречь своих близких!

- Любовь и отношения – 3
- Ты и секс – 6
- Вступление в брак – 8
- Если брак не удался и решили развестись – 10
- Беременность и рождение детей – 13
- Регистрация ребенка, пособия и выплаты – 17

---

## ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ



Найти того самого человека, с которым хочется прожить всю жизнь, удается не каждому. Если ты уверен, что твой первый выбор оказался неудачным, попробуй начать заново с другим человеком. Но не стоит увлекаться поисками синей птицы, так ты можешь упустить свое настоящее счастье.

Если ты встретил человека, с которым ощущаешь себя счастливым, человека, который заставляет тебя быть лучше, чем ты есть на самом деле, который сам по себе дарит тебе радость, постарайся сделать все, чтобы не потерять его.

Определи, что для тебя является самым важным в отношениях с близким человеком, а что ты можешь перетерпеть. Расскажи ему о том, что для тебя неприемлемо, и попроси его стараться уберечь тебя от этого. Но ты, со своей стороны, тоже должен ему помочь.

### **В отношениях с близкими главное запомнить несколько простых правил**

1. Не завывай требования. Нет идеальных людей – ведь и ты тоже не идеален.
2. Не жди, что человек изменится после общения с тобой. Люди меняются крайне редко, как правило, после тяжелых психологических травм. Надеемся, ты не станешь для него такой травмой.
3. Принимай человека таким, какой он есть, с его сильными сторонами и слабостями. Если у тебя это получится, благодарность твоей половины не будет знать границ.

4. Старайся понимать чужие эмоции, чужое поведение, когда чувствуешь себя обиженным, забытым, брошенным. Возможно, твой близкий человек сейчас испытывает то же самое?
5. У любого человека всегда есть свой личный мир, свои секреты и тайны. Не пытайся проникнуть в чужой мир, пока тебя не пустят в него по доброй воле.
6. Ищи компромисс – единственный выход из всех конфликтов.
7. Учись прощать – самое сложное и самое необходимое в совместной жизни.

## КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ?

«Бьет – значит любит»? Бьет – значит губит! Насилие – это точно не то, что можно терпеть в отношениях. Уважение к себе и к своей половинке – вот на чем должны основываться здоровые и крепкие отношения.



Любой из нас сталкивается – или может столкнуться – с ситуациями, в которых люди унижают и оскорбляют друг друга, а то и применяют физическую силу для решения своих проблем. Есть семьи, в которых постоянная ругань и даже побои – привычная форма общения. Но мы должны знать и помнить – в отношениях между людьми ЭТО НЕ НОРМАЛЬНО!

Если твой друг или подруга не скупится на оскорбления и насмешки в твой адрес, отпускает сомнительные шутки, может ударить и уж тем более, силой навязывает секс, то это – красные флажки тревоги, сигналы того, что ты – в ситуации насилия.

Хочешь проверить, насколько здоровые отношения связывают тебя с твоим другом или подругой? Ответь «да» или «нет» на несколько вопросов.

Он (она):

- Издевается над тем, как я одеваюсь,
- Твердит, что никто, кроме него (нее) со мной встречаться не станет,
- Не дает мне видиться с моими друзьями, общаться с другими людьми,
- Я люблю петь (читать, ходить на йогу, играть в футбол, строить скворечники), но он (она) мешает мне этим заниматься,
- Грозится отомстить мне, если я от него (нее) уйду,
- Обещает спрыгнуть с крыши, если я от него (нее) уйду,
- Когда злится, может замахнуться на меня, как будто собирается ударить,
- Запросто может толкнуть, выкрутить руки и даже дать пощечину,
- Бесцеремонно старается добиться интимной близости, даже если я не хочу.

Помни, даже одно «да» – это уже знак того, что с тобой не считаются, пытаются подчинять, контролировать, оторвать от друзей, что ты легко можешь стать объектом физического или сексуального насилия...

Ни один человек, даже в состоянии любовного «помешательства», не имеет права причинять вред объекту своей любви! Ни одного человека нельзя унижать, оскорблять, бить и заставлять делать то, что ему не хочется. Общась с человеком, к которому ты испытываешь привязанность, нужно внимательно следить, какие чувства он у тебя вызывает чаще. Если это негативные чувства, то ваши отношения, возможно, стоит прервать. Чем дольше вы будете жить в негативе, тем острее станут эти чувства, тем разрушительнее это будет для вас.

## ТЫ И СЕКС

Все знают, что секс доставляет удовольствие. Более того, в семейной жизни секс – очень важная скрепляющая основа.

**СЕКС – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ВЗАИМНОЕ ЖЕЛАНИЕ ДВУХ ЛЮДЕЙ.**

Принимая решение заняться сексом, ты должен понимать: секс должен происходить при твоём полном согласии. Если ты сомневаешься, скажи нет, пока ты не будешь полностью уверен; ты никому ничем не обязан. Даже если вы провели весь вечер вместе и за тебя заплатили в ресторане, тебе необязательно заниматься сексом с этим человеком.

Человек, который тебя любит и ценит, поймет и примет твоё решение.

Вступая в сексуальный контакт, ты и твой партнер/партнерша принимаете на себя ответственность за возможные последствия: беременность, инфекции.

**Поэтому ВСЕГДА используйте презервативы.  
Выучите простое правило: НЕТ ПРЕЗЕРВАТИВОВ –  
НЕТ СЕКСА.**



**ВНИМАНИЕ ДЕВУШКАМ!** Некоторые молодые люди считают, что если они потратили какое-то количество денег или времени на девушку, то она обязана заняться с ними сексом. В такой ситуации, если ты пока этого не хочешь, тебя могут принудить физически. Это называется изнасилованием и является уголовным преступлением. Следует заявить на преступника в милицию, чтобы оградить других девушек от таких негодяев. Но при этом ты сама должна постараться избегать подобных ситуаций. Для этого не приводи домой и не приходи в гости к человеку, которого плохо знаешь. Особенно вечером после свидания. Приглашение в гости домой обычно расценивается мужчиной как сигнал, что ты готова к сексу. Если вы встречаетесь давно и ваши отношения серьезные, но ты пока не готова к сексу, не стесняйся сказать это.

**ВНИМАНИЕ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ!** Бывает так, что девушка всячески тебя заводит, показывает, что ты ей нравишься. Ты ведешь ее в кафе, зовешь к себе домой – она соглашается. А когда дело доходит до секса, она вдруг резко дает задний ход. В этот момент можно испытать чувство злости. Зачем она домой идти соглашалась, что она дура, что ли? В этой ситуации очень важно перебороть досаду, как бы обидно ни было, и согласиться с ее решением. Если поддашься своим эмоциям, на следующий день сильно пожалеешь. В любом случае будет очень стыдно, и плюс к этому можно оказаться на скамье подсудимых. Принуждение к сексу (изнасилование) – тяжелое уголовное преступление.

**Если ты не хочешь секса, ты можешь сказать:**

- Я пока не готов/не готова.
- Я хочу, чтобы первый раз был особенный.
- Я пока тебя плохо знаю.
- Я сейчас не в настроении.
- Я не могу сейчас расслабиться, давай в другой раз.

**В крайнем случае:**

- Я плохо себя чувствую.
- Не надо на меня давить.
- Я боюсь забеременеть.
- Я боюсь инфекций, передающихся половым путем.
- Я сказал(а) нет, и это мое последнее слово!

---

## ВСТУПЛЕНИЕ В БРАК

ТЫ РЕШИЛ ВСТУПИТЬ В БРАК, СОЗДАТЬ СЕМЬЮ? Это серьезное решение. Это не просто свадьба, это еще и долгая жизнь вместе с одним человеком.



Подумай, хорошо ли ты его/ее знаешь? Как он поведет себя в трудной ситуации?

Подумай, где вы будете жить? На что вы будете жить? Как вы будете жить?

### **Хотим пожениться. Как это сделать?**

Вступать в брак официально разрешается с 18 лет. Допускается оформление брака и в 16 лет (в виде исключения – до 16 лет) при рождении ребенка, беременности, а также в случае приобретения полной дееспособности до достижения 18 лет.

Заявление о регистрации брака подается в ЗАГС, как правило, за месяц. ЗАГС при наличии уважительных причин может сократить срок. Закон определяет минимальный срок в 3 дня, который должен пройти со дня подачи заявления, максимальный срок – 3 месяца после подачи заявления. В исключительных случаях, обусловленных беременностью, наличием общего ребенка или особыми обстоятельствами, брак может быть заключен до истечения трехдневного срока, в том числе в день обращения

### **Кто не имеет права вступить в брак**

→ Лицо, которое состоит в другом зарегистрированном браке



- Близкие родственники (родители и дети, бабушки и внуки, дедушки и внуки, полнородные и неполнородные (имеющие общих мать или отца) братья и сестры, усыновители и усыновленные, недееспособные лица)
- Лицо, признанное судом недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия.



---

# ЕСЛИ ТВОЙ БРАК НЕ УДАЛСЯ, И ВЫ РЕШИЛИ РАЗВЕСТИСЬ

## 1. Ты можешь развестись в ЗАГСе, если у вас нет совместных детей и претензий друг к другу

Что для этого нужно:

- документы для развода можно подать только в ЗАГС, находящийся по месту проживания одного из супругов;
- заявление о расторжении брака подписывается двумя супругами. Обычно в нем указывают, что решение осмысленное и обоюдное, нет общих несовершеннолетних детей, имущественных и финансовых споров. При желании, один из пары описывает в заявлении просьбу о смене фамилии на добрачную;
- вместе с заявлением потребуются: копии паспортов; брачное свидетельство, квитанции об уплате госпошлины.

Супружество будет официально прекращено через 30 дней от даты подачи заявления.

## 2. Тебе придется идти в суд, если:

- один из супругов против расторжения брака;
- супруги имеют совместных детей;
- есть имущественно-финансовые споры.

## Существуют случаи, когда расторжение брака невозможно в принципе:

- во время беременности жены без ее письменного согласия на расторжение брака;
- до достижения ребенком возраста 3 лет без письменного согласия другого супруга, который проживает с ребенком и осуществляет родительскую заботу о нем.

В судебном порядке решается:

- с кем останутся несовершеннолетние дети;

→ кто из супругов и в каком размере будет уплачивать алименты на содержание детей;

→ раздел совместного имущества.

В Беларуси заявление на развод рассматривается не менее месяца. Затем будет первичное заседание, в результате которого судья может дать супругам 3 месяца на примирение. Если за это время ничего не изменится, то судья либо разведет пару, либо откажет и даст 6 месяцев на принятие единого решения.



### **Как быть с имуществом при разводе?**

По общему правилу имущество, нажитое мужем и женой в период брака, является их общей совместной собственностью независимо от того, на имя какого из супругов оно было приобретено либо на кого или кем были внесены деньги. В случае развода и раздела этого имущества доли супругов признаются равными. В то же время по решению суда доля одного из супругов может быть увеличена, а второго уменьшена. Такое решение может быть принято с учетом:

→ интересов несовершеннолетних детей (например, суд может увеличить долю жены при разделе совместной собственности, если ребенок после развода остается проживать с ней);

→ заслуживающих внимание интересов одного из супругов (например, суд может увеличить долю жены при разделе совместной собственности, если муж уклонялся от трудовой деятельности или расходовал общее имущество в ущерб интересам семьи, а также если жена по состоянию здоровья или по иным, не зависящим от

него обстоятельствам лишена возможности получать доход от трудовой деятельности);

→ стоимости имущества, которое один из супругов скрыл или продал, или израсходовал по своему усмотрению вопреки интересам семьи и воле другого супруга (например, если муж без согласия жены продал принадлежащий им автомобиль, а вырученные деньги скрыл или израсходовал на личные нужды).

Не является общей собственностью супругов и не подлежит разделу между ними следующее имущество:

→ принадлежавшее мужу или жене еще до вступления в брак, в том числе доходы от его использования и отчуждения;

→ полученное мужем или женой в период брака в дар или по наследству, в том числе доходы от его использования и отчуждения;

→ вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и т.д.) мужа и жены, за исключением драгоценностей и других предметов роскоши;

→ приобретенное во время брака на личные средства мужа или жены;

→ приобретенное мужем и женой после прекращения ведения общего хозяйства;

→ вещи индивидуального пользования несовершеннолетних детей (одежда, обувь, школьные принадлежности, музыкальные инструменты и т.п.) т. к. они передаются супругу, с которым будут проживать дети.

Даже если имущество принадлежит только одному из супругов, оно может быть признано их общей совместной собственностью, если будет установлено, что в период брака в это имущество были произведены вложения, значительно увеличивающие его стоимость (капитальный ремонт, реконструкция и т.п.).

---

# БЕРЕМЕННОСТЬ И РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ



**Беременность** – это ответственный шаг. Поэтому, чтобы первая любовь не обернулась разочарованием из-за «случайной» беременности, важно помнить:

- сексуальные отношения – не просто развлечение. Они требуют ответственности и имеют самые что ни на есть серьезные последствия;
- хрупкие отношения не станут крепче с рождением ребенка. Фраза «У меня твой ребенок. Ты должен жениться!» — точно не лучшее начало супружества;
- чтобы ребенок родился здоровым, организм девушки должен созреть для беременности и родов;

→ у мам-подростков новорожденные дети часто имеют низкую массу тела, что может негативно влиять на их здоровье и развитие;

→ детям хорошо в окружении любящих и ответственных родителей!

Ну, и специально для юношей: родить ребенка не значит стать мужчиной. Верность семье и забота о ней – вот за что действительно любят и уважают настоящих мужчин.

Если же беременность и рождение ребенка пока не входят в твои жизненные планы – узнай, как себя вести и что делать, чтобы чувствовать себя под надежной защитой.

Кстати, ты знаешь, что беременность может наступить, даже если...

- девушка впервые вступила в сексуальные отношения;
- сексуальные отношения были во время менструации;
- девственная плева не была нарушена (да, такое тоже бывает!);
- после полового акта девушка «спринцевалась» или закладывала лекарства во влагалище;
- девушка принимала противозачаточные таблетки (но не соблюдала график приема);
- использовался презерватив (но он порвался или соскользнул);
- половой акт был «прерванным»;
- семяизвержение произошло не во влагалище.

### **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ РЕШИШЬ СТАТЬ МАМОЙ (ПАПОЙ), ПОДУМАЙ:**

- 1. Что изменится в твоей жизни, когда у тебя появится ребенок?
- 2. Сможешь ли ты уделять ребенку большую часть своего времени (в первый год жизни ребенок нуждается в постоянном внимании и заботе)?
- 3. На какие деньги вы будете жить (государственное пособие очень маленькое, а детское питание и вещи стоят дорого)?
- 4. Готов(а) ли ты к тому, что тебе, возможно, придется воспитывать ребенка в одиночку, к тому, что ты будешь отвечать не только за себя, но и за своего ребенка?
- 5. Кто сможет помочь тебе?

## **ПОДУМАЙ О ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ОТКАЗА ОТ РЕБЕНКА (АБОРТА):**

- 1. Бесплодие является закономерным следствием частых абортов. Некоторые женщины даже после одной прерванной беременности не могут завести детей.
- 2. Даже если аборт был проведен в стерильных условиях, нет полной гарантии того, что в матке не разовьется инфекция. Сосуды матки устроены таким образом, что через них инфекция легко проникает в общий кровоток. Результатом этого может быть заражение крови.
- 3. Гинекологические заболевания после аборта развиваются у каждой пятой женщины.
- 4. Депрессия и тревога часто возникают у женщин, решившихся на аборт, а вместе с этим и другие психологические осложнения. Могут возникать повторяющиеся и навязчивые мысли об аборте или нерожденном ребенке; кошмарные сновидения; приступы сильного горя в годовщину аборта или предполагаемого дня рождения ребенка.
- 5. Чувство вины может превращаться в обиду и агрессию по отношению к окружающим (отцу ребенка, врачам, близкому окружению). Не исключено возникновение желания отгородиться от мира (минимизировать контакт с другими детьми, прекратить взаимоотношения с мужчинами, отказаться от занятий, которые раньше приносили удовольствие). Очень многие женщины, сделавшие аборт, впоследствии жалеют об этом шаге.

Если ты сомневаешься в том, что ребенка нужно сохранить, обратись за помощью к специалистам. Возможно, ты просто напугана и не видишь своих ресурсов для рождения и воспитания ребенка.

**Телефоны помощи при кризисной незапланированной беременности**

**29-2-701-701 МТС**

**44-5-701-701 Velcom**

**Рождение ребенка** – ответственный шаг, связанный с огромными изменениями в жизни. Чтобы дети родились крепкими и здоровыми, необходимо готовиться к беременности ещё при её планировании. Женщине необходимо отказаться от употребления алкогольных напитков, курения. Так же опасно «пассивное курение». Не обязательно, чтобы курила сама будущая мать. Достаточно того, что она регулярно вдыхает дым от курящего супруга. Ребенок, родившийся у курящих родителей, уже заранее обречен на самые разнообразные проблемы со здоровьем.

**Все течение беременности, с первых ее дней, должно проходить под наблюдением врачей.** Обследования, анализы — проведены вовремя.

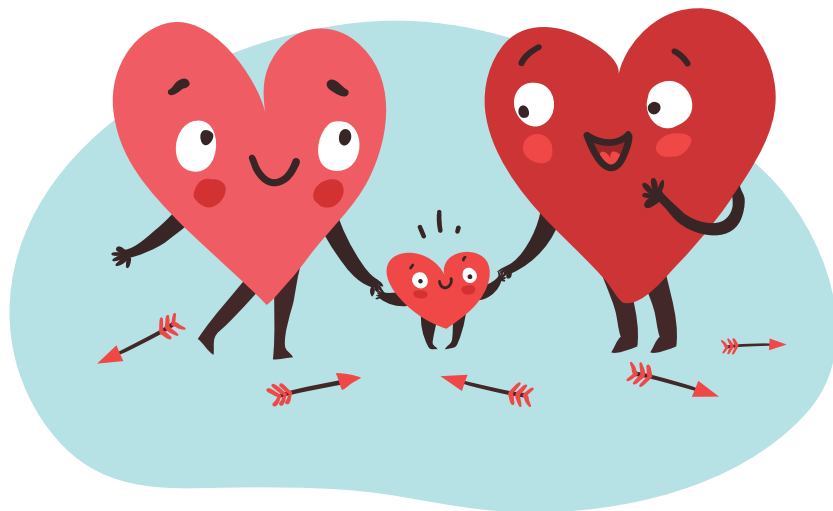
Необходимо сократить употребление крепкого кофе и чая. Лучше заменить на свежие соки или травяной чай. Также нужно пересмотреть свой рацион питания. Будущий ребенок получает все необходимое для роста и развития из организма матери. Питание должно быть регулярным и сбалансированным. Желательно сократить употребление соли, сахара. Недостаточное питание может привести к неправильному обмену веществ и нарушениям в работе головного мозга. Переедание тоже чревато осложнениями при появлении на свет малыша. Большую роль играют вредные факторы на работе, дома. Следует ограничить время нахождения за компьютером. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов в день. Во время сна происходит отдых и восстановление сил. Полезны ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе. Необходимо беречься от простудных, инфекционных заболеваний, не посещать места массового нахождения людей в период подъема простудных заболеваний. Очень важно, чтобы будущая мама была готова к тому, что в ней зарождается новая жизнь.





---

## РЕГИСТРАЦИЯ РЕБЕНКА, ПОСОБИЯ И ВЫПЛАТЫ



### Регистрация рождения ребенка: получение свидетельства о рождении ребенка

Регистрация рождения проводится ЗАГСом по месту рождения ребенка или по месту жительства отца или матери.

Максимальный срок подачи заявления о регистрации рождения ребенка в ЗАГС – **три месяца со дня рождения ребенка**. Максимальный срок выдачи Свидетельства о рождении – **три дня**.

Достаточно присутствие одного из родителей, который должен иметь при себе все необходимые документы. И отец, и мать, если они состоят в браке между собой, записываются родителями этого малыша в записи акта о рождении ребенка по заявлению любого из них.

При регистрации рождения ребенка фамилия ребенку записывается по фамилии его родителей. А имя по соглашению родителей. Все сведения о матери записываются на основании справки из роддома, которая выдается при выписке, а сведения об отце на основании свидетельства о браке родителей.

Если родители **не состоят в браке**, то в ЗАГСе необходимо присутствие обоих родителей. В этом случае сведения об отце будут записаны на основании акта об установлении отцовства или по заявлению матери, если отцовство не установлено. Также по желанию матери сведения об отце могут не вноситься.

Если отсутствует совместное заявление супругов или решение суда об установлении отцовства, то запись об отце ребёнка производится по фамилии матери, а собственное имя и отчество — по указанию матери ребёнка.

### **Документы, которые необходимо предоставить в ЗАГС**

- справка из медицинского учреждения о рождении ребенка (выдают в роддоме при выписке),
- документы, удостоверяющие личность родителей (паспорта),
- свидетельство о браке,
- свидетельства о рождении родителей,
- заявление родителей.

### **Регистрация ребенка по месту жительства (прописка)**

По нашему законодательству несовершеннолетние, которые еще не достигли четырнадцатилетнего возраста, регистрируются по месту жительства или пребывания родителей (одного из родителей) или их законных представителей.

Регистрация осуществляется **без согласия собственника** или нанимателя жилого помещения.

Новорожденный регистрируется только вместе с кем-то из родителей.

### **Документы, которые необходимо предоставить в паспортный стол расчетно-справочный центр (РСЦ) или ЖЭС:**

- Заявление о регистрации по месту жительства,
- Свидетельство о рождении ребенка,
- Паспорта родителей,
- Свидетельство о браке,

→ Копии лицевых счетов отца и матери, если у родителей разная прописка (лучше сразу взять несколько экземпляров).

В паспортном столе РСЦ (ЖЭС) понадобится присутствие обоих родителей. О возможности присутствия только отца или матери стоит уточнить заранее в РСЦ (ЖЭС).

**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ** Сделай сразу несколько копий всех документов (паспортов родителей, свидетельства о браке, свидетельства о рождении ребенка), а после прописки ребенка возьми в РСЦ (ЖЭС) несколько справок о месте жительства и составе семьи. Они понадобятся тебе в дальнейшем при оформлении документов для пособий и постановки на очередь в детский сад.

### **Выплаты при рождении ребенка: период начисления, размеры выплат, документы**

По законодательству Беларуси молодой маме положены следующие выплаты:

- Пособие по беременности и родам,
- Пособие женщинам, ставшим на учет в государственных организациях здравоохранения до 12-недельного срока беременности,
- Пособие в связи с рождением ребенка,
- Пособие по уходу за ребенком в возрасте до 3-х лет.



Название выплаты	Место назначения, период начисления и выплата	Размер и количество выплат	Необходимые документы
<p><b>Пособие по беременности и родам</b>  <b>По сути — это больничный лист, период которого обычно составляет 126 календарных дней</b></p>	<p>Назначается по месту работы, в иных случаях — в органах социального страхования по месту проживания/регистрации.          Начисление - в течение 10 дней со дня обращения.          Выплата – за 2 месяца до предполагаемой даты родов в дни выплаты заработной платы, в следующем месяце после обращения.</p>	<p>Размер исчисляется путем умножения 100 % размера среднего дневного заработка на число календарных дней, установленных листком нетрудоспособности.          При родовых осложнениях размер пособия может увеличиваться.          Выплачивается одновременно за весь период больничного листа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;</li> <li>- листок нетрудоспособности.</li> </ul>
<p><b>Пособия по беременности и родам неработающим женщинам</b></p>	<p>Необходимо зарегистрироваться в органах по труду, занятости и социальной защите в качестве безработных до наступления 12-недельного срока беременности.</p>	<p>Размер равен пособию по безработице за каждый календарный месяц, но не менее минимальной заработной платы с учетом индексации.          Выплачивается одновременно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;</li> <li>- трудовая книжка (если есть)</li> <li>- дипломы о высшем образовании (если есть);</li> <li>- справка из учреждения здравоохранения о постановке на учет в качестве беременной.</li> </ul>

<p><b>Пособие женщинам, ставшим на учет в государственных организациях здравоохранения до 12-недельного срока беременности</b></p>	<p>Если не успеть стать на учет – пособие не выплачивается!          Назначается по месту работы матери/отца. Начисление – в течение 10 дней со дня подачи заявления.          Выплата – в дни выплаты заработной платы в следующем отчетном месяце после обращения.</p>	<p>Размер выплат фиксированный и составляет 1 бюджет прожиточного минимума, установленный на момент рождения ребенка.          Выплачивается единовременно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заявление</li> <li>- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность</li> <li>- заключение врачебно-консультационной комиссии (о своевременной постановке на учет).</li> </ul>
<p><b>Пособие в связи с рождением ребенка</b></p>	<p>По месту работы (учебы, службы) матери/отца          Если в организации менее 15 сотрудников и иных случаях – в органах социального страхования по месту жительства.          Начисление – в течение 10 дней со дня подачи заявления.          Выплата – в дни выплаты заработной платы в следующем отчетном месяце после обращения.</p>	<p>На первого ребенка: 10 бюджетов прожиточного минимума на момент рождения ребенка.          На второго и последующих детей: 14 бюджетов прожиточного минимума, на момент рождения ребенка.          Выплачивается единовременно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заявление;</li> <li>- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;</li> <li>- справка о рождении ребенка.</li> </ul>

<p><b>Пособие по уходу за ребенком в возрасте до 3-х лет</b></p>	<p>Право на пособие имеют мать или отец (мачеха или отчим), усыновитель (дочеритель), опекун ребенка. Другие члены семьи или родственники (бабушки, дедушки, тети, дяди и любые другие родственники) ребенка также могут иметь право на данное пособие в случае, когда мать ребенка выходит на работу (службу), учебу и ей прекращена выплата пособия, при этом родственник должен сам выйти в отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста 3 лет.</p>	<p>По месту работы (учебы, службы) матери/отца в течение 6 месяцев со дня возникновения права на такое пособие (или пособие будет назначаться с момента обращения). Если в организации менее 15 сотрудников: в органы социального страхования по месту жительства Выплата пособия производится в текущем месяце за текущий период.</p>	<p>На первого ребенка – 35% от средней зарплаты за квартал На второго и последующих детей - 40% от средней зарплаты за квартал За ребенком-инвалидом - 45% от средней зарплаты за квартал За ребенком, проживающим на территории радиоактивного загрязнения - 150% от установленного пособия На детей в возрасте от 3 до 18 лет в период воспитания ребенка в возрасте до 3 лет (ежемесячное) - 50% БПМ Выплачивается ежемесячно. <b>Размер уменьшается на 50%</b> Если работать на условиях полного или неполного рабочего времени (более половины месячной нормы или одновременно выполнять работу на дому); работать на дому более чем у одного нанимателя; быть ИП; нотариусом или адвокатом ремесленником; получать послезовское образование в дневной форме со стипендией или проходить очную подготовку в клинической ординатуре. Но пособие сохраняется в полном объеме, если работать на условиях неполного рабочего времени (например, на полставки)) или на дому; обучаться на дневном отделении или получать послезовское образование без стипендии; получать пособие по беременности и родам; оформить ребенка в детское дошкольное учреждение.</p>	<p>- заявление; - паспорт или иной документ, удостоверяющий личность; - свидетельство о рождении ребенка (для иностранных граждан и лиц без гражданства); - копия решения суда об усыновлении - для семей, усыновивших детей; - выписки (копии) из трудовых книжек родителей (усыновителей (удочерителей), опекунов) или иные документы, подтверждающие их занятость) - справка об обучении - для студентов; - копия решения суда или свидетельства о расторжении брака - для неполных семей; - справка о выходе на работу, службу, учебу до истечения отпуска - при оформлении отпуска другим членом семьи; - удостоверение ребенка-инвалида либо заключение медицинской-реабилитационной экспертной комиссии - для воспитывающих ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет; - удостоверение пострадавшего от катастрофы на Чернобыльской АЭС - для проживающих на территории радиоактивного загрязнения.</p>
--	---	--	--	--

## СЕМЕЙНЫЙ КАПИТАЛ

Семейный капитал в Беларуси – это одновременное предоставление семьям безналичных денежных средств при рождении, усыновлении (удочерении) **третьего** или последующих детей. Размер семейного капитала составляет 10 000 USD.

**Право на назначение** семейного капитала имеют граждане Республики Беларусь, постоянно проживающие в Республике Беларусь: мать (мачеха) в полной семье, родитель в неполной семье, усыновитель (удочеритель), опекун (попечитель), воспитывающие одновременно детей в возрасте до 3 лет и от 3 до 18 лет.

За назначением семейного капитала необходимо обратиться в местные исполнительные и распорядительные органы власти по месту жительства в течение **6 месяцев со дня рождения, усыновления (удочерения) третьего или последующих детей**.

**Право на распоряжение** средствами семейного капитала предоставляется по истечении 18 лет с даты рождения ребенка, после которого семья приобрела право на назначение семейного капитала.

Средства семейного капитала предоставляются семьям для использования в Республике Беларусь в полном объеме либо по частям по одному или нескольким направлениям:

- улучшение жилищных условий;
- получение образования;
- получение услуг в сфере социального обслуживания, здравоохранения;
- формирование накопительной (дополнительной) пенсии матери (мачехи) в полной семье, родителя в неполной семье.





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018





SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Отдых



Информационный  
сводок  
для молодежи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Отдых – это перемена деятельности! **Правильный отдых** влияет на работоспособность, на эффективность деятельности. Лучше проводить время вместе с друзьями и близкими, что обеспечит отличное настроение, общение и новые впечатления. Отдых может быть и **полезным** – это чтение, посещение культурных мероприятий, специализированные выставки, рисование, шитье, программирование. **Активный отдых**, как катание на велосипедах, коньках, лыжах, гораздо полезнее для здоровья и веселее, чем пассивный отдых на диване у телевизора. Вариантов, как правильно отдыхать, множество, и очень часто интересные мероприятия организованы **бесплатно!** Важно помнить при этом, чтобы твой отдых был приятным и безопасным не только для участников мероприятия, но и для окружающих.

- Отдых вне дома (в клубе и за городом) – 3
- Недорогой и интересный отдых – 7
- Отдых за границей (планирование, проезд и проживание) – 8

---

## ОТДЫХ ВНЕ ДОМА



Каталог культурных и развлекательных заведений Минска и регионов – портал [relax.by](http://relax.by), афиша событий и мероприятий - [afisha.tut.by](http://afisha.tut.by)

Бесплатные мероприятия -

<https://afisha.relax.by/free/minsk>, <https://afisha.tut.by/free-events/>

## ОТДЫХ В КЛУБЕ

Большинство людей ходят в клубы, для того, чтобы:

- потанцевать, отдохнуть;
- познакомиться с девушкой/молодым человеком;
- послушать музыку, пообщаться с друзьями.



### **Внимание молодым людям!**

- Знакомясь с девушкой, соблюдай осторожность: некоторые зарабатывают такими знакомствами. Они обычно знакомятся первыми. Если у тебя вызывает подозрение слишком откровенные приглашения познакомиться поближе, скажи, что у тебя нет денег.
- Если тебе понравилась девушка и ты хочешь с ней познакомиться, лучше не напивайся, даже для храбрости. Пьяные никому не нравятся!

### **Внимание девушкам!**

- Отказывайся от предложений зайти в гости, выпить чашечку кофе, посмотреть квартиру, послушать музыку, полюбоваться видом из окна и т. д. Ты же смотрела фильмы и знаешь, что это значит. Не обманывай ни себя, ни твоего знакомого. Если ты примешь приглашение, то можешь оказаться в опасной ситуации.

### **Внимание всем!**

- Отказывайся от предложения «подбросить» тебя домой после клуба (да-да, это касается не только девушек).
- Следи за тем, чтобы из твоих карманов и сумки ничего не пропало и при этом там не появилось то, что тебе не принадлежит. Не забывай: за хранение запрещенных веществ (если их обнаружат у тебя в кармане или в сумке) тебя ждет строгое наказание.
- Под видом сигареты, бокала вина (или другого напитка) тебе могут предложить наркотики, за которые потом потребуют большие деньги. Драгдилеры (продавцы наркотиков) – жестокие профессионалы, и, если ты свяжешься с ними, а потом решишь отказаться от их услуг, это может быть сложнее, чем ты думаешь. Ты рискуешь лишиться не только денег, но и здоровья, и уж точно спокойной жизни.

## ОТДЫХ ЗА ГОРОДОМ

Большинство людей приезжают на пикник, чтобы:

- Отдохнуть на свежем воздухе.
- Пообщаться с друзьями, родными, в красивом природном месте.
- Совместить вкусное угощение, которое невозможно приготовить в квартире (шашлык, барбекю) и спортивные игры или рыбалку.

### Правила безопасности:

1. Всегда предупреждай взрослых о выезде на природу: куда, на сколько времени и с кем ты. Это необходимо в экстренных случаях, если может понадобится помощь.
2. Покидая город, возьми с собой достаточный запас воды и продуктов питания.
3. Заранее просчитай свой маршрут с учетом расписания общественного транспорта, чтобы не опоздать на автобус или электричку.
4. Избегай мест, где может произойти чрезвычайное происшествие – наводнение весной и пожар летом.
5. Костер – основная опасность и причина, по которой могут оштрафовать. Запрещается разводить костры под кронами деревьев, в местах с подсохшей травой, где много поваленных деревьев, в молодых хвойных лесах, применять для розжига легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (солярку, бензин и т.д.) – можно получить сильнейшие ожоги – и оставлять без присмотра недогоревший костер.
6. Водоём – источник не только удовольствия, но и таких опасностей, как неисследованное дно, стремительное течение, возможные водовороты, чистота самой воды. Нельзя совмещать алкоголь и купание, нырять с высоты на необорудованных пляжах, плавать одному и далеко заплывать в незнакомом месте.
7. Всегда убирай за собой мусор!

8. Защитись от клещей: надень одежду, плотно прилегающую к телу, и закрытую обувь. Голова должна быть прикрыта кепкой, шея – высоким воротником или косынкой. Обработай одежду специальными средствами от клещей – акарицидами. Периодически осматривайте друг друга. Вернувшись домой, сними и вытряхни всю одежду, тщательно осмотри тело и кожу головы под волосами.
9. Для отпугивания других насекомых, пользуйся репеллентами. Это могут быть кремы, лосьоны, аэрозоли, наносимые на одежду, кожу или палатку. Существуют также ультразвуковые устройства, которые просто не дадут насекомым приблизиться к тебе. К народным средствам относятся гвоздичное, анисовое и эвкалиптовое масла – смажь ими оголенные участки тела.

### **Опасный отдых:**

Хочешь отметить новоселье, день рождения, Новый год, окончание колледжа? Да мало ли поводов! Хочется, чтобы всем было весело? Планируешь купить спиртное для себя и друзей? Если тебе уже 21 год, ты можешь купить любое спиртное. Но помни, что алкоголь дает лишь иллюзию отдыха – на следующий день ты будешь чувствовать себя разбитым и усталым.

Спиртные напитки могут толкнуть на рискованные поступки, за которые потом будет стыдно. А иногда в алкогольном угаре совершаются преступления, о которых человек даже не вспомнит, но за которые все равно придется расплачиваться.



---

## НЕДОРОГОЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ОТДЫХ:



### ПОЕЗДКА В ЛАГЕРЬ

Такие поездки организуют государственные или благотворительные организации. Они бывают как платные (но недорогие), так и бесплатные.

### ОТДЫХ В САНАТОРИИ ИЛИ ПАНСИОНАТЕ

Если у тебя есть хронические заболевания, ты можешь обратиться в государственные медицинские организации за путевкой.

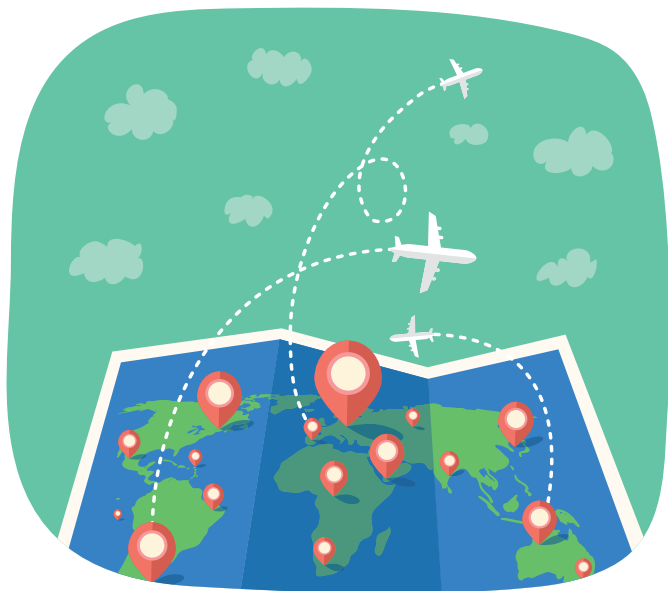
### РАБОТА ДОБРОВОЛЬЦЕМ (ВОЛОНТЕРОМ) И БЕСПЛАТНЫЙ ОТДЫХ

Ты помогаешь организовывать и проводить различные мероприятия, например, с детьми в доме отдыха или в детском доме, и сам бесплатно там живешь, питаешься и отдыхаешь.

### ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ

Можешь сам организовать турпоход или довериться друзьям-туристам, а также различным организациям, которые занимаются такими поездками. Стоимость их определяется протяженностью маршрута.

## ОТДЫХ ЗА ГРАНИЦЕЙ



**Отпуск и каникулы** – это время, которого мы с нетерпением ждем. От него зависит наше дальнейшее самочувствие и способность эффективно учиться и работать. Важно знать, как спланировать и организовать свободное время:

- лучше заранее определиться, сколько дней тебе нужно, чтобы хорошо отдохнуть и расслабиться;
- о программах отдыха, курортах и отелях есть достаточно отзывов. Чтобы не попасть в неприятное положение, нужно внимательно изучить всю имеющуюся информацию. Главный туристический портал Беларуси – [holiday.by](http://holiday.by). В Интернете также есть списки турфирм и агентств, с которыми лучше не связываться, есть сравнения авиакомпаний;
- все действия на отдыхе должны быть спланированы. Составь список интересных мест, которые обязательно нужно будет посетить, покупок, которые хотелось бы сделать;
- спутников тоже нужно выбирать, не все друзья имеют покладистый характер. Если ты не хочешь слушать жалобы или не высыпаться весь отпуск, то нужно продумать компанию.



## Для того, чтобы отдыхать за границей, тебе нужны:

- 1) действующий паспорт;
- 2) действующая виза того государства, куда ты едешь (если не предусмотрен безвизовый режим посещения);
- 3) авиа- или железнодорожные билеты (если ты не собираешься ехать на машине) или билет на автобус;
- 4) бронь в гостинице, хостеле или апартаментах (если ты не собираешься остановиться у друзей);
- 5) наличные средства / банковские карты (для совершения покупок и расчетов);
- 6) одежда, обувь и вещи сообразно погодным условиям и типу отдыха (походы по горам, пляж, посещение музеев).

Также узнай заранее, **на каком языке** говорят в той стране, куда ты хочешь поехать. **ПОМНИ!** Языковой барьер часто мешает отдыхать и справиться с возникшими трудностями.

## 1. ПАСПОРТ

Тщательно проверь правильность записи всех основных сведений (Ф.И.О., дата рождения, пол, срок действия паспорта), особенно, если паспорт новый. Чаще всего срок действия паспорта должен заканчиваться не ранее, чем через **шесть месяцев после въезда в страну**. Паспорт не должен иметь повреждений, пятен и посторонних записей. Несовершеннолетние выезжают со своим паспортом в сопровождении законных представителей или с их письменного согласия, заверенного нотариусом или органом по гражданству и миграции.

Находясь за границей, паспорт держи при себе или в сейфе отеля, не отдавай его никому на хранение или в качестве залога.

Также сделай ксерокопию паспорта (последний и предпоследний развороты), ее можно всегда иметь при себе.

## 2. ВИЗА

### Безвизовые страны для граждан Республики Беларусь

Для граждан Беларуси некоторые страны предоставляют въезд **без визы** или она **ставится в аэропорту** прилета (например, Российская Федерация, Украина, Армения, Грузия, Казахстан, Таджикистан, Узбекистан, Малайзия, Молдова, Египет, Турция, Сербия и Черногория, Македония, Китай, Корея, Малайзия, Перу, Венесуэла, Куба, Ямайка, Барбадос).

Полный список стран и условий безвизового въезда приведен на сайте Министерства иностранных дел Республики Беларусь (Визы и консульские вопросы / Безвизовое передвижение): <http://mfa.gov.by/visa/freemove/e75b142c77b4df66.html>

Если же виза все-таки нужна, есть 2 способа ее получения:

- можно заняться получением визы самостоятельно;
- можно поручить это посреднику, туристической фирме.

### Самостоятельное получение визы

- позвони в консульство или посольство страны, визу которой ты намерен получить, или почитай информацию на сайте и узнай, что требуется для получения визы (необходимые документы, требования, процедуру получения). Пакет документов и процедура получения визы для получения виз в разные страны различны. В некоторых консульствах нужно самому стоять в живой очереди, в других – запись на собеседование и сдачу документов осуществляется по телефону или онлайн;
- собери и подготовь документы, сдай документы в посольство;
- жди указанный срок и получи визу (в некоторые страны визу достаточно проблематично получить, в ее выдаче могут обоснованно отказать).

В Республике Беларусь открыты **визовые центры**, в которых запись на приём и оформление документов для получения визы намного упрощены, **НО услуги визовых центров оплачиваются дополнительно!**

## Получение визы через агентство

Если ты отправляешься за границу **впервые**, настоятельно рекомендуем тебе обратиться к посреднику или туристической фирме! Можно сэкономить на отеле, можно купить дешевые авиабилеты, но не стоит экономить в вопросах, связанных с документами, если ты точно не знаешь, как это делается, лучше поручить решение вопроса специалистам:

- ты обращаешься в туристическое агентство;
- тебе говорят, какие документы необходимо предоставить;
- агентство само формирует пакет документов и относит их в посольство или тщательно готовит тебя к собеседованию, если виза не выдается без личного присутствия;
- ждешь и получаешь визу.

Виза, выданная одним из **Шенгенских государств**, дает право на въезд и пребывание на территории всех стран, входящих в Шенгенскую зону, но необходимо сначала въехать в страну, которая оформила визу, и только после этого можно передвигаться по «шенгенскому пространству».

В Шенгенскую зону входят следующие страны: Австрия, Бельгия, Германия, Греция, Испания, Италия, Люксембург, Нидерланды, Португалия, Франция, Дания, Исландия, Норвегия, Финляндия, Швеция, Эстония, Латвия, Литва, Чехия, Венгрия, Мальта, Польша, Словения, Словакия, Швейцария.

## 3. БИЛЕТ НА ПОЕЗД ИЛИ САМОЛЕТ

При покупке готового тура в туристическом агентстве цена за билеты должна входить в стоимость тура. Также можно самостоятельно выбрать, забронировать и оплатить онлайн билеты на сайте [www.rw.by](http://www.rw.by) (Белорусская железная дорога), [belavia.by](http://belavia.by) (национальный авиаперевозчик «Белавиа»). Популярные сервисы по поиску и сравнению авиабилетов, отелей: [tickets.by](http://tickets.by), [skyscanner.by](http://skyscanner.by)

## 4. БРОНЬ ОТЕЛЯ

При покупке готового тура в туристическом агентстве цена за проживание должна входить в стоимость тура.

Если ты организуешь свою поездку сам, подумай о брони на отель заранее. Во-первых, брони могут затребовать при самостоятельном получении визы, а во-вторых, действительно рискованно приехать в другую страну и обнаружить, что места в запланированной гостинице уже заняты! Бронируй онлайн или по телефону заранее!

Популярный всемирный сервис по бронированию гостиниц и отелей – [www.booking.com](http://www.booking.com), а также размещения в частных домах и квартирах – [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com)



## ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Следует учитывать, насколько **состояние твоего здоровья** позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарств для профилактики заболеваний. Лучше пройти медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача тем, кто болеет хроническими заболеваниями, беременным женщинам и лицам с малолетними детьми.

Собираясь в **жаркие страны**, тебе необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма.

Рекомендуется перед выездом в страховых компаниях оформлять **медицинскую страховку**, при оформлении визы это зачастую обязательное условие.

Перед поездкой сформируй и захвати с собой **аптечку первой помощи**, которая поможет при легких недомоганиях, обострениях хронических заболеваний и сэкономит твоё время на поиски и покупку лекарственных средств.

### Аптечка первой помощи

- болеутоляющие средства (анальгин, спазмалгон, цитрамон, ибуклин);
- сердечно-сосудистые средства (корвалол, валидол);
- средства от несварения желудка, изжоги, желчегонные (фестал, гастал, ренни);
- препараты против укачивания в транспорте (драмина, авиа-море);
- средства от аллергии на укусы насекомых (фенистил);
- от симптомов простуды, жаропонижающие (терафлю, парацетамол, аспирин);
- перевязочный материал (бинты марлевые и эластичные, ватные шарики);

- водонепроницаемый лейкопластырь;
- барьерные контрацептивы (презервативы);
- глазные капли (альбуцид);
- солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце, пантенол от ожогов.



Во время отдыха за границей **настоятельно** рекомендуем мыть фрукты и овощи, употреблять воду, молоко и сок из фабрично закупоренных бутылок.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ДРУГОЙ СТРАНЕ**

В целях недопущения нежелательных происшествий рекомендуем:

- проявлять дружелюбие к местному населению, считаться с образом его жизни;
- быть терпеливым, не грубить, не повышать голоса, не унижать достоинства местного населения;
- уважать местные обычаи и традиции, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, а также не допускать оскорбительных высказываний по отношению к жителям страны пребывания;
- не появляться в общественных местах или на улице в нетрезвом виде, равно как употреблять алкогольные напитки в местах, не отведенных для этих целей.

---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018





SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Права и гарантии



Информационный  
сводник  
для молодёжи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

В Беларуси приняты специальные законы, которые гарантируют для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, дополнительные права и гарантии. В пособии **«Права и гарантии»** ты узнаешь о них и об организациях, которые могут помочь защитить твои интересы, а также о документах, необходимых тебе в жизни, чтобы под-твердить свой статус и свои права.

Чтобы ты, входя в самостоятельную жизнь, не столкнулся с нарушением твоих законных прав и интересов, не оказался в трудной жизненной ситуации, пожалуйста, ознакомься со следующей информацией!

- Обязательные документы, которые ты должен иметь – 3
- Право на государственное обеспечение – 10
- Гарантии права на жилье – 11
- Гарантии права на образование – 13
- Гарантии права на труд и занятость – 16
- Организации, в которые можно обратиться за помощью – 17
- Перечень основных законов, защищающих твои права и гарантии – 20

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ

Каждый молодой человек, входя в самостоятельную жизнь, должен иметь у себя следующие документы в оригинале или в нотариально заверенных копиях:

№ п/п	Название документа	Важность документа/для чего он нужен	Где выдается	Куда обращаться в случае потери документа
1.	Свидетельство о рождении	Это документ, подтверждающий факт рождения ребенка. В нем содержится информация об имени ребенка, дате его рождения, а также именах его родителей. Является основным и единственным документом до момента получения паспорта	Получают родители ребенка в течение 3-х месяцев после рождения в ЗАГС по месту рождения ребенка или по месту жительства отца или матери. Нужны документы: справка о рождении ребенка (выдают в роддоме при выписке), паспорта родителей; свидетельство о браке (при наличии); свидетельство о рождении родителей; заявление родителей	В ЗАГС по месту жительства. Нужны документы: → письменное заявление; → паспорт; → документ, подтверждающий изменение фамилии или иных данных (в случае их изменения); → квитанция об уплате государственной пошлины в размере 0,5 базовой величины

№ п/п	Название документа	Важность документа/для чего он нужен	Где выдается	Куда обращаться в случае потери документа
2.	Паспорт	<p>Это удостоверяющей личностью документ, выдаваемый гражданам Республики Беларусь для внутреннего пользования и для осуществления поездок за границу. Паспорт выдается гражданам в любом возрасте. В 14-летнем возрасте каждый гражданин обязан получить паспорт. Паспорт выдается на срок не более 10 лет. Замена паспорта производится в связи с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ достижением 14, 25, 65-летнего возраста;</li> <li>→ изменением фамилии, имени, отчества;</li> <li>→ израсходованием листов, предназначенных для виз;</li> <li>→ непригодностью для использования;</li> <li>→ установлением неточностей в записях;</li> <li>→ утратой (кражей) паспорта.</li> </ul>	<p>При первичном получении паспорта необходимо обратиться в территориальный отдел по гражданству и миграции по месту своей регистрации либо к паспортному расчетно-справочного центра, либо к паспортному товариществу собственников / общежития.</p> <p>Необходимые документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ четыре актуальные фотографии, размером 40 на 50 мм;</li> <li>→ свидетельство о рождении;</li> <li>→ заявление на выдачу паспорта (форма 1, которая выдается непосредственно паспортистом);</li> <li>→ документ, подтверждающий оплату (0,5 базовой величины).</li> </ul>	<p>В территориальный отдел по гражданству и миграции по месту своей регистрации либо к паспортному расчетно-справочного центра, либо паспортному товариществу собственников, общежития.</p> <p>Нужны документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ заявление с указанием причин и обстоятельств утери;</li> <li>→ свидетельство о рождении;</li> <li>→ документ, подтверждающий оплату.</li> </ul> <p>За потерю, порчу паспорта и его непригодность для использования или в случае, когда документ украден, штраф не предусмотрен.</p>
3.	Свидетельство о базовом образовании или аттестат выпускника школы	<p>Это документы о получении образования, подтверждающие освоение содержания соответствующей образовательной программы. Нужны для продолжения образования, для трудоустройства.</p>	<p>Свидетельство об общем базовом образовании выдается в школе ученикам, которые закончили 9 классов. Аттестат выпускника школы (общее среднее образование) получают ученики, закончившие 11 классов.</p>	<p>В учреждение образования, выдавшее аттестат.</p> <p>Нужны документы: паспорт и письменное заявление.</p>

№ п/п	Название документа	Важность документа/для чего он нужен	Где выдается	Куда обращаться в случае потери документа
4.	Диплом о профессионально-техническом образовании, диплом о среднем специальном образовании, высшем образовании (ученический / студенческий билет, зачетная книжка)	Это документы о получении образования, подтверждающие освоение содержания соответствующей образовательной программы. Являются необходимым условием для продолжения образования, для трудоустройства.	Выдаются после окончания обучения в профессионально-техническом училище, лицее, колледже, учреждении высшего образования: классические университеты, профильные университеты (академия, консерватория), институты, высшие колледжи.	В учреждении образования, выдавшее диплом (ученический / студенческий билет, зачетную книжку). Нужны документы: паспорт и письменное заявление.
5.	Медицинская карта	основной медицинский документ пациента. При необходимости пациенту либо его представителю выдаются выписки из медицинской документации, справки и другие документы, содержащие информацию о состоянии здоровья.	Карта заводится при первом обращении за получением медицинской помощи и хранится в самом учреждении по письменному заявлению о временном закреплении. Необходимые документы: паспорт, письменное заявление.	Медицинская карта должна храниться в учреждении здравоохранения. При переходе на обслуживание в другое учреждение карту передают курьером (по письменному заявлению).

№ п/п	Название документа	Важность документа/для чего он нужен	Где выдается	Куда обращаться в случае потери документа
6.	Единый билет (до 18 лет, с 18 до 23)	Документ, дающий право на предоставление бесплатного посещения культурных и спортивных мероприятий (при наличии свободных мест), выставок, государственных физкультурно-спортивных сооружений, бесплатной подготовки в государственных спортивных учреждениях; до 18 лет – также бесплатного проезда в общественном транспорте.	выдается в 5-дневный срок со дня предоставления государственного обеспечения: → получающим профессионально-техническое, среднее специальное, высшее образование, дополнительное образование – учреждениями образования, → находящимся в детских домах семейного типа, опекунах семьях или приемных семьях – местным управлением (отделом) образования	В учреждение либо управление (отдел) образования, где выдается дубликат на основании копий выдаваемых единичных билетов, которые хранятся в личных делах.
7.	Опись имущества несовершеннолетнего или указание на то, что таковое отсутствует в решении исполкома	Предметы домашней обстановки, хозяйственные и носильные вещи с указанием отличительных признаков каждой из них, степени ее изношенности, а также указанием правоустанавливающего документа	Проводится органом опеки и попечительства, в необходимых случаях с участием представителей ЖЭС, организации по регистрации недвижимости и прав либо законных представителей несовершеннолетнего.	Опись имущества составляется в трех экземплярах. Два экземпляра хранятся в органе опеки и попечительства (в личном деле), третий – у лица, принявшего имущество на хранение.

№ п/п	Название документа	Важность документа/для чего он нужен	Где выдается	Куда обращаться в случае потери документа
8.	Пенсионное удостоверение по потере кормильца – в случае смерти родителей/родителя	Дает право на пенсию по случаю потери кормильца нетрудоспособным членам семьи умершего кормильца	<p>Управление социальной защиты администрации по месту жительства.</p> <p>Необходимые документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ паспорт;</li> <li>→ документы, подтверждающие родство с кормильцем;</li> <li>→ документы, подтверждающие стаж работы кормильца;</li> <li>→ свидетельство о смерти кормильца / решение суда о признании безвестно отсутствующим;</li> <li>→ документ о нахождении на государственном обеспечении заявителя;</li> <li>→ справки учреждений образования об обучении лиц в возрасте от 18 до 23 лет.</li> </ul>	<p>Управление социальной защиты администрации по месту жительства. Нужные документы: паспорт и фотография 30x40 мм, замена производится бесплатно.</p>
9.	Удостоверение по инвалидности (справка о наличии инвалидности) – в случае наличия инвалидности	Степень инвалидности присваивается согласно заключению медико-реабилитационной экспертной комиссии (МРЭК)	<p>Врачебно-консультационная комиссия медицинского учреждения, где организовано лечение, направляет на экспертизу МРЭК, после составления заключения которой для получения удостоверения необходимо туда обратиться с паспортом и фотографией 30x40 мм</p>	<p>В МРЭК, выдавшую заключение об инвалидности. Необходимые документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ заявление с указанием причин;</li> <li>→ паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;</li> <li>→ пришедшее в негодность удостоверение - в случае, если удостоверение пришло в негодность;</li> <li>→ одна фотография 30x40 мм</li> </ul>

## **Документы, удостоверяющие личность в Республике Беларусь:**

- паспорт гражданина Республики Беларусь;
- вид на жительство в Республике Беларусь;
- удостоверение беженца.

## **Документы, подтверждающие факт сиротства:**

- решение суда о лишении родительских прав; об отобрании ребёнка без лишения прав; о взыскании средств (справка-расчёт о взысканных средствах, информация о местах работы обязанных лиц); о признании родителей безвестно отсутствующими; о признании родителей недееспособными или медицинская справка, подтверждающая недееспособность родителей;
- документы об осуждении родителей (приговор суда с указанием отбывания срока наказания);
- свидетельство о смерти родителей;
- справка о записи акта о рождении ребенка, записанного со слов матери;
- акт о подкидывании ребёнка и решение администрации о направлении ребёнка в детское интернатное учреждение образования;
- если ребёнок находится под опекой - решение администрации об установлении опеки;
- постановление об определении в детское государственное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей/справка о периоде нахождения ребёнка в интернатном учреждении.



## Документы, подтверждающее право на владение или распоряжение жильем:

- решение исполкома о закреплении жилья за несовершеннолетними;
- если ведомственное жильё или общежитие – справка из комитета (управления) по образованию и решение исполкома о том, что по достижении 18 лет будет предоставлено жильё;
- если частное домовладение – выписка из домовой книги, нотариально заверенная по форме;
- если приватизированное жильё – выписка из ЖЭСа о наличии жилья и решение администрации о его закреплении.

**ПОМНИ!** К документам нужно относиться бережно и аккуратно. Они будут нужны тебе на протяжении всей жизни. Восстановить утерянные документы трудно и займет много твоего времени.



---

## ПРАВО НА ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Государственное обеспечение предоставляется детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, а также лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (в возрасте от 18 до 23 лет), имевшим к моменту достижения ими возраста 18 лет статус детей-сирот или статус детей, оставшихся без попечения родителей, либо основания для его приобретения и впоследствии не утратившие эти основания.

Государственное обеспечение представляется независимо от получаемых пенсий, пособий, алиментов и сохраняется при вступлении в брак, при предоставлении установленных законодательством отпусков, по медицинским показаниям, в связи с призывом на службу в резерве или по иным уважительным причинам – не более одного календарного года, в связи с уходом за ребенком в возрасте до трех лет – до достижения ребенком возраста одного года.

Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, находящимся в опекунских семьях, государственное обеспечение предоставляется посредством ежемесячных денежных выплат их опекунам (попечителям), на основании решения органа опеки и попечительства со дня устройства в опекунскую семью.

Ежемесячные денежные выплаты предусматривают расходы на питание, обеспечение одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием, учебниками, учебными пособиями и принадлежностями, предметами личной гигиены, иными предметами первой необходимости, а также по достижении возраста 7 лет – ежемесячно денежными средствами на личные расходы по установленным нормам.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, помимо бесплатного медицинского обслуживания, имеют право на бесплатное оздоровление два раза в течение календарного года.

**Важно знать!!!** В 23 года статус сироты снимается, и поддержка государства не оказывается.

---

# ГАРАНТИИ ПРАВА НА ЖИЛЬЕ



## Сохранение права собственности на жилье

Детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, гарантируется сохранение права собственности на жилое помещение или права пользования жилым помещением государственного жилищного фонда, из которого они выбыли. Ранее занимаемое им помещение должно быть предоставлено им в течении 2 месяцев после совершеннолетия или полной дееспособности, или по их желанию в течении 2 месяцев после прекращения обучения.

До предоставления такого жилого помещения местная администрация должна обеспечить жильем в общежитиях или специальными жилыми помещениями, предназначенными для временного проживания лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Кроме того, гарантируется право на получение жилого помещения социального пользования государственного жилищного фонда (арендное жилье), льготных кредитов или одноразовых безвозмездных субсидий и иных форм государственной поддержки для строительства (реконструкции) или приобретения жилого помещения в соответствии с законодательством, если у сирот:

- нет в собственности жилого помещения или в пользовании жилого помещения государственного жилищного фонда;
- или они не могут быть вселены в жилое помещение государственного жилищного фонда, из которого выбыли;
- или при вселении в это жилое помещение они станут нуждающимися в улучшении жилищных условий;

→ или в иных случаях, если невозможность вселения в такое жилое помещение установлена местным исполнительным и распорядительным органом (невозможность вселения в жилое помещение устанавливается по решению местной администрации в случаях гибели, уничтожения жилья, систематического (3 и более раз в течение года) нарушения проживающими правил пользования жилым помещением, наличия неблагоприятных или опасных условий проживания с родителями, лишенными родительских прав, и другими проживающими, а также в иных случаях).

Гарантировано право состоять на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий с момента первоначального получения статуса детей-сирот или детей, оставшихся без попечения родителей, а в случае смерти родителей, состоявших на таком учете, - с даты их постановки на учет родителей.

## **Получение вне очереди социального жилья**

Жилые помещения социального пользования государственного жилищного фонда предоставляются в течение пяти лет с даты принятия решения об эмансипации или вступления в брак, после достижения совершеннолетия либо по желанию в течение одного года после окончания учреждений высшего образования. Жилые помещения предоставляются без учета членов семьи и сроком на 5 лет. После этого жилье включается в состав жилых помещений коммерческого использования (нужно платить за аренду).

## **Получение вне очереди льготных кредитов**

Тебе гарантировано право на получение вне очереди льготных кредитов (в т. ч. в течение действия срочного договора найма арендного жилья). Льготные кредиты выделяются на срок до 40 лет с выплатой в размере 1% годовых. Для этого ты должен быть признан нуждающимся в улучшении жилищных условий, т.е. не иметь в собственности жилых помещений или не иметь возможности по объективным обстоятельствам туда вселиться.

---

# ГАРАНТИИ ПРАВА НА ОБРАЗОВАНИЕ



## ПРАВА ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

- **имеют право на бесплатное обучение** в государственных учреждениях, обеспечивающих получение внешкольного воспитания и обучения, в государственных специализированных учебно-спортивных учреждениях;
- **зачисляются вне конкурса** на обучение за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов **на подготовительные отделения и курсы по подготовке** к поступлению в государственные учреждения, обеспечивающие получение среднего специального и высшего образования.
- **зачисляются вне конкурса в государственные ССУЗы**; -при наличии в аттестате отметки не ниже 4 баллов по учебному предмету, соответствующему профилю испытанию.

КРОМЕ спортивно-педагогических специальностей и специальностей, конкурс на которые составил 5 и более человек на место в прошлом году;

- **зачисляются вне конкурса в государственные ВУЗы**:
  - при наличии в документе об образовании отметок не ниже 6 (шести) баллов по предметам вступительных испытаний;
  - до 30% от всех зачисляемых абитуриентов.

КРОМЕ медицинских специальностей, специальностей «Международные отношения», «Международное право», «Правоведение», «Экономическое право», «Государственное управление и право»;

→ имеют **преимущественное право** на зачисление при равном общем количестве баллов, при условии участия в общем конкурсе.

## **ПРАВА ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ**

→ **государственное обеспечение.** После наступления 23 лет при обучении на дневном отделении в государственном учреждении образования государственное обеспечение прекращается;

→ **бесплатное питание или денежная компенсация** во время всего периода обучения, в том числе и во время выходных, праздников и каникул, за исключением дней **пропуска занятий без уважительных причин**;

→ **ежегодное предоставление комплекта одежды, обуви, предметов первой необходимости или их денежная компенсация** (отдельные суммы для девушек и юношей);

→ **бесплатное общежитие.** При отсутствии общежития денежная компенсация расходов за проживание по найму жилого помещения в г. Минске – 3 базовые величины, других населенных пунктах – 2 базовые величины в месяц;

→ **ежегодная материальная помощь.** Ежегодно за счет средств стипендиального фонда учреждения образования могут выплачивать материальную помощь в размере до 10 базовых величин;

→ **стипендия.** Размер стипендии зависит от оценок, в случае утраты права по результатам экзаменационной сессии на получение учебной стипендии деканатом назначается социальная стипендия;

→ **единый билет.** Дает право на бесплатное посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий при наличии свободных мест, кинотеатров, экспозиций и выставок в государственных организациях.

## ПРАВА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УЧЕБЫ (ОТЧИСЛЕНИЯ)

### → Выплаты:

- «подъемные» (комплект одежды, обуви, мягкого инвентаря и оборудования или их денежная компенсация);
- выплата пособия в размере 2 базовых величин - при условии трудоустройства или в случае инвалидности и противопоказания к труду, после предоставления в учреждение образования подтверждающих документов в течение двенадцати месяцев после окончания/отчисления.

### → **Распределение** после окончания учебного заведения. Место работы предоставляется:

- по месту закрепления жилья,
- или по месту включения в списки нуждающихся в улучшении жилищных условий,
- или по месту первоначального приобретения статуса детей-сирот или статуса детей, оставшихся без попечения родителей,
- или с согласия выпускников в ином населенном пункте.



---

## ГАРАНТИИ ПРАВА НА ТРУД И ЗАНЯТОСТЬ

- учреждение образование производит обеспечение выпускников первым рабочим местом.
- создаются дополнительные рабочие места, местная администрация устанавливает брони для приема на работу для лиц, впервые ищущих работу, в возрасте до 21 года, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Отказ в приеме на работу и профессиональное обучение лицам, направленным в счет брони, запрещается;
- предоставляются услуги по профессиональной ориентации, а также организация обучения по специальным программам;
- безработным оказывается материальная помощь независимо от участия в оплачиваемых общественных работах;
- лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не обязаны служить в армии, но могут призваться по собственному желанию;
- существуют льготы при возмещении в бюджет средств, затраченных государством на подготовку специалистов – лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.





---

## ОРГАНИЗАЦИИ, В КОТОРЫЕ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Координацию сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выполняют местные исполнительные и распорядительные органы. Они:

- осуществляют контроль за целевым использованием жилых помещений социального пользования государственного жилищного фонда, обеспечение сохранности жилых помещений, принадлежащих на праве собственности либо находящихся во владении и пользовании детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- ежегодно планируют средства для предоставления льготных кредитов и одноразовых субсидий, а также для строительства (реконструкции) и приобретения жилых помещений социального пользования государственного жилищного фонда и иных форм государственной поддержки.

**Управления (отделы) образования** местных исполкомов ведут учет данных о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей, организуют оказание социально-педагогической, психологической, правовой и иной помощи, анализируют работу учреждений образования по подготовке к успешной социальной адаптации в обществе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Управления (отделы) по труду, занятости и социальной защите** местных исполкомов оказывают различные виды государственной помощи и поддержки детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, прежде всего, по их трудоустройству, профессиональной подготовке и переподготовке.

**Органы внутренних дел** осуществляют регистрацию по месту жительства и месту пребывания лиц, прибывших по месту приобретения статуса детей-сирот или детей, оставшихся без попечения родителей, либо по месту предоставления им первого рабочего места.

**Комиссии по делам несовершеннолетних** местных исполкомов координируют деятельность органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению правонарушений среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в общежитиях учреждений профессионально-технического, среднего специального, высшего образования.

**Детские интернатные учреждения, учреждения профессионально-технического, среднего специального, высшего образования, а также опекунские, приемные семьи, детские дома семейного типа**, осуществляют подготовку детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к успешной социальной адаптации в обществе, организуют оказание социально-педагогической, психологической, правовой и иной помощи.

**Организации здравоохранения (больницы, поликлиники)** оказывают медицинскую помощь, в том числе проводят медицинские осмотры, обследования, выдают медицинские справки о состоянии здоровья при поступлении в учреждения профессионально-технического, среднего специального, высшего образования и (или) трудоустройстве.

**Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН)** предоставляют следующие услуги:

- консультирование по вопросам психологии личности, семьи, воспитания, обучения, духовно-нравственным проблемам, профориентации;
- работа клубов и кружков;
- юридическая помощь в целях защиты прав и законных интересов (бесплатно или на платной основе);
- предоставление необходимой информации по вопросам социальной помощи в кризисной ситуации;
- выделение гуманитарной помощи в виде б/у одежды, обуви и др. предметов первой необходимости;
- оказание социальных услуг на дому (бесплатно или на условиях частичной либо полной оплаты).

## Адреса и телефоны ТЦСОНов в городе Минске:

Заводской район — пр-т Партизанский, 52, «горячая линия» 257-68-13  
e-mail: [minsk.zav.r-tc@mintrud.by](mailto:minsk.zav.r-tc@mintrud.by);

Ленинский район — ул. Я.Лучины, 62, «горячая линия» 342-00-68,  
e-mail: [ktrud.tccon.len@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.len@minsk.gov.by);

Московский район — ул. Наполеона Орды, 47а. «горячая линия» 372-25-26, справка 372-25-26, e-mail: [ktrud.tccon.mos@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.mos@minsk.gov.by);

Октябрьский район — ул. Левкова, 19, «горячая линия» 228-11-72,  
e-mail: [oppiar@mail.ru](mailto:oppiar@mail.ru);

Партизанский район — пер. Клумова, д.3 «горячая линия» 398-91-13,  
e-mail: [ktrud.tccon.part@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.part@minsk.gov.by);

Первомайский район — ул. Волгоградская, 21а, «горячая линия»:  
281-61-89, телефон «Доверие»: 280-28-11  
e-mail: [minsk.perv.r-tc@mintrud.by](mailto:minsk.perv.r-tc@mintrud.by), [ktrud.tccon.perv@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.perv@minsk.gov.by);

Советский район — ул. Золотая Горка, 9 телефон/факс: 396-21-99,  
e-mail: [ktrud.tccon.sov@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.sov@minsk.gov.by);

Фрунзенский район — ул. Харьковская, 74. Телефон/факс 396-98-24; «горячая линия» 396-98-01, e-mail: [ktrud.tccon.frun@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.frun@minsk.gov.by);

Центральный район — ул. Красная, 3, «горячая линия» 290-60-90,  
e-mail: [ktrud.tccon.cen@minsk.gov.by](mailto:ktrud.tccon.cen@minsk.gov.by)



---

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ЗАКОНОВ, ЗАЩИЩАЮЩИХ ТВОИ ПРАВА И ГАРАНТИИ**

Основные нормативные акты, регулирующие права и гарантии детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

- Закон Республики Беларусь «О гарантиях по социальной защите детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Указ Президента Республики Беларусь от 09.08.2007 № 378 «О некоторых вопросах обеспечения прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Указ Президента Республики Беларусь от 14.04.2000 № 185 «О предоставлении гражданам льготных кредитов на строительство (реконструкцию) или приобретение жилых помещений»;
- Указ Президента Республики Беларусь от 29.11.2005 № 565 «О некоторых мерах по регулированию жилищных отношений (Положение о порядке учета граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, предоставления жилых помещений государственного жилищного фонда);
- Постановление Совета Министров от 06.07.2006 № 840 (в ред. 2014 г.) «О государственном обеспечении детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также содержания детей в социально-педагогических центрах, специальных учебно-воспитательных учреждениях, специальных лечебно-

воспитательных учреждениях, приемниках-распределителях для несовершеннолетних»;

→ Постановление Совета Министров от 14.06.2006 № 748 «Об утверждении Положения о порядке выдачи единого билета, условиях и сроках пользования им»;

→ Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 31.05.2013 № 433 «Об утверждении Положения о постинтернатном сопровождении детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».



---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018





SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Безопасность



Информационный  
чемоданчик  
для молодёжи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Как чувствовать себя безопасно и защищенно дома, на улице и в сети? Как вести себя с сотрудниками милиции и какая бывает ответственность за нарушения? Куда и каким образом правильно обратиться за помощью, если нарушены мои права? – на эти вопросы поможет ответить пособие **«Безопасность»**

- Безопасность дома – 3
- Безопасность вне дома – 6
- Безопасность в Интернете – 9
- Виды ответственности – 12
- Ты и милиция – 14
- Как правильно написать обращение – 18
- Справочные телефоны – 21

---

## БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

Запиши номера экстренных служб на листок и прикрепи его на холодильник при помощи магнита.

В доступном месте необходимо хранить аптечку первой медицинской помощи, регулярно пополнять запас препаратов.

В случае экстренной ситуации: позвони по телефону **101** или **112**, назови адрес, что случилось, сообщи фамилию и контактный телефон.



### ЕСЛИ ЗВОНЯТ В ДВЕРЬ

Не спеши открывать, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это. На ответ «Я» дверь не открывай, попроси человека назваться. Если человек говорит:

- что он работник ЖЭСа, милиции, мастер по ремонту бытовой техники, другой специалист – узнай его имя и в какой организации

он работает. В справочной службе узнай телефон организации, позвони туда и спроси, присылали ли к тебе кого-то;

- что он сосед снизу, и ты заливаешь его квартиру: проверь, есть ли вода на полу кухни, ванной, туалета. Если есть, закрой все краны, позвони в ЖЭС;
- что он принес телеграмму, подарок, цветы, посылку: попроси оставить снаружи, около двери;
- что ему нужно позвонить: объясни, где ближайший телефон. Если нужно вызвать скорую или милицию, сам вызови нужную службу;
- что он дешево продает полезные вещи: скажи, что тебе ничего не нужно.

Не стоит долго разговаривать с человеком через дверь, также никогда не говори, что кроме тебя никого нет дома.



## **ЕСЛИ В ДОМЕ ПОЖАР**

Постарайся немедленно покинуть помещение и вызови спасателей. Избегай лифтов. Если не удастся выбраться из квартиры, закрой окна, дверь, заложи швы мокрыми полотенцами или простынями.

Если помещение наполняется дымом, дыши через мокрую ткань. Присядь – внизу дыма меньше. Если есть, выйди на балкон или дожидайся помощи возле окна, подавая сигналы спасателям куском яркой материи.

### **ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ ГАЗА**



Проветри квартиру, открыв окна или форточки; проверь краны газовой плиты; исключи возможность возгорания – не включай свет, не зажигай спички. Позвони в аварийную службу.

### **ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

Всегда закрывай дверь в квартиру, даже если нужно выйти на минутку. Уезжаешь надолго – отключи электроприборы и перекрой вентили с водой. Также ты должен знать, где в квартире находятся пробки и как отключить электричество.

Забирая из ящика почту, не просматривая ее тут же, поднимись в квартиру. Если ты ждешь лифт, встань так, чтобы за спиной у тебя была стена, с незнакомыми людьми в лифте лучше не ехать.

---

## БЕЗОПАСНОСТЬ ВНЕ ДОМА

Молодые люди при нахождении в учебных заведениях, на предприятиях, в кинотеатрах, парках, скверах, на стадионах, пляжах, во дворах, и улице, при поездке в городском и загородном транспорте и в других общественных местах должны соблюдать правила поведения и правопорядок, с достоинством и честью нести высокое звание гражданина Республики Беларусь.

Находясь на улице: будь дисциплинированным, вежливым со старшими, внимательным и предусмотрительным к людям преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям, показывай пример поведения младшим.

Беспрекословно выполняй требования должностных лиц, работников милиции, родительского, учительского патруля и других представителей, бережно относись к государственной собственности и личному имуществу граждан, поддерживай чистоту и порядок в общественных местах, не допускай порчи растений, загрязнения рек и водоемов, береги природу, исторические памятники и другие культурные ценности.

Знай и строго соблюдай правила дорожного движения и противопожарной безопасности.

На улице НЕЛЬЗЯ распивать спиртные напитки, играть в азартные игры, а также с легковоспламеняющимися взрывчатыми веществами, самопалами, ножами, рогатками, разжигать костры, купаться в неустановленных местах, портить стены и оборудование в подъездах домов, лифтах, автобусах и других общественных местах, находиться на крышах, чердаках и подвалах домов, на закрытой территории предприятий, выражаться нецензурной бранью.

Помни, что до 18-летнего возраста запрещается в течение учебного года с 22 часов до 6 часов и с 23 часов до 6 часов утра в период каникул и выходные дни находиться в общественных местах без сопровождения взрослых, несущих за тебя ответственность.

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

молодежи. На все предложения незнакомых отвечай: «Нет!» и немедленно уходи от них туда, где есть люди. Если тебя преследуют, беги туда, где больше людей. Если преследователь догоняет – громко кричи, зови на помощь. В позднее время садись в вагон где больше людей. Старайся находиться ближе к водителю.

Не держи деньги в карманах – оттуда их слишком легко достать. Внимательно следи за своими сумками в многолюдных местах (в магазине, на рынке, в переполненном транспорте). Сумку прижимай к себе, придерживая ее рукой снизу.

Если у тебя силой отбирают сумку, деньги, а помощи ждать неоткуда, не оказывай сопротивления. Жизнь и здоровье дороже. Не думай, что, если нападающий выглядит слабым, его легко победить. В данном случае он хозяин положения.

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

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

**ПОМНИ!** Не обращаясь в полицию, ты подвергаешь себя и других риску попасть в такую же ситуацию. Если тебя избили, ограбили, изнасиловали, – это преступление, за которое обидчик должен нести ответственность! Обязательно обратись за помощью!

**ПОМНИ!** Обращаясь в милицию по поводу кражи или насильственных действий, нужно написать заявление и зарегистрировать его, иначе оно не будет рассмотрено!



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИ 101 ИЛИ 112**

Если же возникла необходимость срочно позвонить на улице, а телефона нету, то можно обратиться к взрослым прохожим (желательно — семейным парам с детьми) с просьбой разрешить сделать короткий срочный звонок по их мобильному телефону или попросить, чтобы они сами позвонили. Обратиться следует вежливо, обязательно извинившись и объяснив причину необходимости срочного звонка.

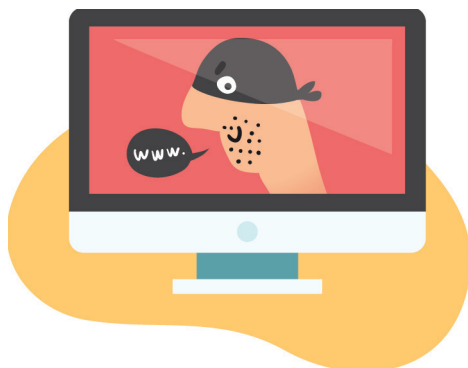
Чтобы сделать неотложный звонок, можно также обратиться в любое близлежащее учреждение (магазин, аптека, школа, вуз и др.) и спросить разрешения у работников позвонить с их служебного телефона.

Во многих учреждениях у входа находится охранник или вахтер, часто работающие круглосуточно. У них обычно есть стационарный телефон. Обратись к ним, обязательно объясни, для чего срочно нужен этот звонок и, скорее всего, тебе не откажут.





## БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



Интернет, несомненно, изобретение нужное и полезное, однако и в сети таится немало опасностей, грозящих проблемами. Все предложения легкого заработка без усилий — мошенничество. Невозможно зарабатывать, не работая. На определенном этапе тебе придется вложить «в дело» свои деньги, которые не вернут. Предложения купить что-либо по «невероятно низким ценам» в итоге обернется обманом: вместо обещанной вещи «высокого качества» ты получишь дешевую подделку, если вообще что-то получишь. Не покупай ничего у сомнительных продавцов! Доверяй только проверенным интернет-магазинам, а лучше — совершай покупки в обычных магазинах, чтобы не только убедиться в качестве товара до совершения покупки, но и иметь гарантированную возможность вернуть его в случае поломки. Никогда не сообщай свои паспортные данные и данные банковских карт, если не знаешь точно, кто и как будет их использовать.

→ Не верь всему, что видишь или читаешь в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к компетентному лицу или специалисту, социальному педагогу или другому взрослому, которому доверяешь.

→ Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер учебного заведения, адрес работы, любимые места и т.д.). Везде, где это можно, старайся не указывать свои реальные данные, и не нужно заполнять

поля, не являющиеся обязательными для регистрации, также не рекомендуется размещать свою фотографию.

→ Выбирай идентификационное имя пользователя / никнейм так, чтобы оно не содержало никакой личной информации. Везде, где ты зарегистрирован, измени свои настройки конфиденциальности – профиль и сообщения должны быть видны только друзьям. Не добавляй незнакомых людей в свой контакт лист.

→ Нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием. Не отвечай на спам.

→ Используй надежный пароль. Можно использовать программы – генераторы паролей. Не используй один пароль на всех аккаунтах, лучше используй вариацию пароля. (например, достаточно добавлять в конец пароля первые 2 буквы от названия сайта). Периодически меняй пароли на самых важных сайтах и не сохраняй пароли в браузере.

→ Заходи в интернет с компьютера, на котором установлен фаервол или антивирус с фаерволом. Наиболее простой и удобный способ безопасной навигации — режим приватного просмотра (Mozilla Firefox), режим «Инкогнито» (Google Chrome), приватные вкладки и окна (Opera). В этих режимах не сохраняются сведения о посещенных сайтах, файлы cookies, пароли и другие данные, по которым можно было бы восстановить историю работы в Интернете.

→ Не оставляй без присмотра компьютер с важными сведениями на экране. Не сохраняй важные сведения на общедоступном компьютере.

→ Скачивай программы либо с официальных сайтов разработчиков, либо с крупных торрент трекеров. Не скачивай программы с подозрительных сайтов или с файлообменников.

→ Не нажимай на красивые баннеры или рекламные блоки. Используй плагины для браузеров, которые отключают рекламу на сайтах.

→ Помни, что ни в коем случае нельзя использовать Интернет для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям. Избегай вводить в строке поиска ключевые слова и выражения, используемые для выявления угроз спецслужбами (связанные с терроризмом, насилием, незаконной деятельностью).

→ Научись доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у тебя психологический дискомфорт, поделись своими впечатлениями с близкими или взрослыми, которым ты доверяешь.

**Опасайся мобильных мошенников!** Любыми способами они пытаются заставить свою жертву отправить дорогущее SMS-сообщение, совершить платный звонок или подписаться на платную рассылку. Злоумышленники рассчитывают на твою невнимательность и отзывчивость и активно присылают сообщения о «липовых» выигрышах и акциях, сообщения о поздравительных открытках и ошибочных платежах, о блокировке банковской карты и о возможности заменить гудок своего телефона.

Чтобы не стать жертвой мобильных мошенников, запомни несколько несложных правил:

- проверяй стоимость отправки SMS на «короткий» номер;
- читай условия предоставления сервисов;
- игнорируй сомнительные сообщения со ссылками;
- перепроверяй информацию о внезапном выигрыше (призе);
- помни: банки не запрашивают по телефону данные банковских карт и счетов;
- переводи деньги с телефона только знакомым по предварительной договоренности.



---

# ВИДЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Гражданин Республики Беларусь может самостоятельно в полном объеме осуществлять свои права и обязанности с 18 лет.

Ответственность может быть административной, уголовной, материальной и дисциплинарной.

---

**Материальная ответственность** наступает с 14 лет за причинённый вред, например, за разбитое стекло, сломанную лавку и др.

---

**Административная ответственность** наступает с 16-летнего возраста, но с 14 лет к административной ответственности можно привлечь за следующие административные правонарушения (Кодекс об административных правонарушениях):

- за умышленное причинение телесного повреждения; мелкое хищение; умышленные уничтожение либо повреждение имущества;
- за нарушение требований пожарной безопасности в лесах или на торфяниках;
- за жестокое обращение с животными;
- за разжигание костров в запрещенных местах;
- за мелкое хулиганство;
- за нарушение правил, обеспечивающих безопасность движения на железнодорожном или городском электрическом транспорте;
- за нарушение правил пользования транспортным средством, средствами железнодорожного транспорта и метрополитеном;
- за повреждение историко-культурных ценностей;
- за незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия, холодного оружия, и др.

---

**Уголовная ответственность** предусматривает наказание за общественно опасное деяние. Преступление – общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом. Уголовной ответственности подлежат лица с 16 лет. Но есть преступления, за совершение которых уголовная ответственность наступает с 14 лет:

- убийство;
- причинение смерти по неосторожности;
- умышленное причинение тяжкого телесного повреждения;
- умышленное причинение менее тяжкого телесного повреждения;
- изнасилование;
- насильственные действия сексуального характера;
- похищение человека;
- кража;
- грабеж;
- разбой;
- вымогательство;
- угон автотранспортного средства или маломерного водного судна;
- умышленное уничтожение либо повреждение имущества;
- захват заложника;
- хищение огнестрельного оружия, боеприпасов или взрывчатых веществ;
- умышленное приведение в негодность транспортного средства или путей сообщения;
- хищение наркотических средств, психотропных веществ;
- хулиганство;
- заведомо ложное сообщение об опасности;
- осквернение сооружений и порчу имущества.

**К лицу, совершившему преступления, могут быть применены следующие наказания:**

- общественные работы;
- штраф;
- лишение права заниматься определенной деятельностью;
- исправительные работы;
- арест;
- лишение свободы.

## ТЫ И МИЛИЦИЯ



Тебя просят пройти в отделение милиции. Что делать? Прежде всего работник органов милиции обязан представиться (назвать своё звание, фамилию и отделение милиции) и объяснить, чем вызвано его обращение. Затем выясни, в качестве кого тебе предлагают «пройти» – **приглашённого** или **задержанного**.

Если ты приглашённый, ты можешь быть приглашен как очевидец происшествия или понятой, но понятым может быть только совершеннолетний. Приглашение не обязательно, его можно или принять, или отказаться.

**ВНИМАНИЕ!** Если ты приглашённый, работник милиции может записать ваши объяснения. Объяснения – не показания! За них или отказ их давать нельзя привлечь ни к какой ответственности.

Тебя могут доставить в участок для установления личности и составления протокола об административном правонарушении. Тебя также могут задержать.

**АДМИНИСТРАТИВНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ** производится работником органов милиции, если ты совершил какое-либо административное правонарушение (нарушаешь общественный порядок, торгуешь в не установленном месте и т. д.):

Когда необходимо пресечь административное правонарушение и уже исчерпаны другие меры воздействия (ст. 239 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях);

Для составления протокола об административном правонарушении, если составление протокола является обязательным, и только в том случае, если его невозможно составить на месте (например, из-за дождя или темноты);

Если ты находишься в состоянии алкогольного, наркотического опьянения (в целях безопасности).

При административном правонарушении тебя могут после задержания доставить в отделение милиции, но на срок **не свыше 3 часов**; при этом допускается личный досмотр, досмотр вещей и изъятие вещей и документов. Административное задержание на срок свыше трех часов не может быть применено к несовершеннолетним.

### **ЕСЛИ ТЫ ЗАДЕРЖАННЫЙ, ТО:**

Иди, всё равно придётся, иначе заставят; ни в коем случае не пытайся убежать, вырваться, а тем более нанести какие-либо удары; эти действия расцениваются как преступление (оказание сопротивления работнику милиции); веди себя подчёркнуто вежливо, чётко задавай свои вопросы и давай ответы.

Имей в виду, что, хотя сотрудники милиции не имеют права применять к несовершеннолетнему оружие, слезоточивый газ, наручники даже при попытке к бегству, но они могут сослаться на незнание.

В соответствии с **частью 3 статьи 8.2** Процессуально-исполнительного кодекса Республики Беларусь по просьбе задержанного лица о месте его нахождения в течение **3 часов** уведомляются совершеннолетние члены его семьи, близкие родственники, защитник, работодатель или админи-

страция учреждения образования. Уведомление родителей или лиц, их заменяющих, о задержании несовершеннолетнего, **обязательно**.

Выясни, на каких основаниях тебя задержали. Если считаешь, что задержан незаконно, предупреди милиционера, что вынужден подчиниться, но будешь обжаловать его действия.

После прихода в отделение милиции требуй составления протокола задержания, в котором обязательно впиши свои соображения (согласно **ст. 240** Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях). В протоколе указываются дата и место его составления, должность, фамилия, имя и отчество лица, его составившего, сведения о личности задержанного, время место и основания задержания. Протокол подписывается должностным лицом, его составившим, и задержанным. В случае отказа задержанного от подписания протокола в нём делается запись об этом; не подписывай пустые протоколы, везде в незаполненных местах делай прочерки.

**УГОЛОВНО-ПРОЦЕССУАЛЬНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ** производится, если подозревают в совершении преступления. Но только при наличии **одного из трёх обстоятельств**:

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

При наличии иных данных, дающих основание подозревать тебя в совершении преступления, ты можешь быть задержан лишь в том случае, если хотел сбежать, или не установлена личность, или у тебя нет постоянного места жительства, или по постановлению следователя.

Добейся определения статуса: **подозреваемый, потерпевший, обвиняемый, свидетель**. В случае затягивания с определением статуса откажись от участия в любых следственных действиях до чёткого опреде-



ления статуса. Ты имеешь право не давать показания, которые могут быть использованы против тебя или твоих близких родственников; не доверяй обещаниям!



## ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ ЗАДЕРЖАНИЯ?

Если сотрудник милиции сам не сообщил об этом социальному педагогу/органам опеки и попечительства, требуй предоставить возможность телефонного звонка близким.

Если сотрудник милиции находится в состоянии алкогольного опьянения или агрессивен, не спорь с ним, не перечь - и ни каким образом не отвечай на незаконные требования.

Никогда не выдумывай какие-либо события и факты и не сообщай о том, в чём ты не уверен, представителям правоохранительных органов.

**ВНИМАНИЕ!** Если тебя задержали как подозреваемого, в течение 10 суток с момента задержания тебе должно быть предъявлено обвинение.



## ЕСЛИ ТВОИ ПРАВА НАРУШЕНЫ...

Ты имеешь право на судебную защиту, и в случае нарушения твоих прав и законных интересов ты можешь обратиться в суд. Перед обращением и для грамотного составления искового заявления лучше получить консультацию у специалистов – юристов.

В суд может обратиться любой дееспособный человек после 18 лет, а если тебе еще нет 18 – органы опеки и попечительства и/или органы прокуратуры. Подать исковое заявление и документ, подтверждающий уплату соответствующей государственной пошлины, можно в канцелярию суда или направить заказным письмом. Образцы заявлений есть на стендах в здании суда или за помощью в составлении обращения можно обратиться в бесплатные юридические клиники или органы прокуратуры.

# КАК ПРАВИЛЬНО НАПИСАТЬ ОБРАЩЕНИЕ



В Республике Беларусь каждый гражданин в соответствии со ст.40 Конституции и Законом «Об обращении граждан и юридических лиц» (Далее – Закон) имеет право на обращение в государственные органы с целью получения исчерпывающего ответа на свой вопрос или решения конкретных проблем, если разрешение обращения входит в компетенцию государственного органа.

Закон предусматривает подачу обращений посредством отправки электронных писем на электронный адрес государственного органа.

## **Общие требования, предъявляемые к обращениям:**

### **1. Заполнение основных реквизитов**

**1.1. Указание государственного органа или должностного лица, к которому ты обращаешься.**

*(ПРИМЕР:*

*«Прокуратура Минского района»,*

*Председателю исполкома Московского района г. Минска»,*

*Директору ГРУП «Скидельского ЖКХ»*

*Иванову И.П.»).*

**1.2. Указываем свою ФИО в родительном падеже (от кого), адрес проживания и адрес электронной почты.**

(ПРИМЕР:

«Ивановой Елены Ивановны,  
г. Пинск, ул. Советская 7, кв. 6,  
е-мэйл: ivanov@gmail.com»).

1.3. В тексте обращения в самом верху указываете на вид обращения. В соответствии с Законом выделяют следующие виды: ЖАЛОБА, ЗАЯВЛЕНИЕ, ПРЕДЛОЖЕНИЕ.

2. Изложение сути обращения.

По общему правилу обращение в государственные органы пишется в свободной форме. Но для того что бы исключить или хотя бы минимизировать количество отписок на ваши обращения следует придерживаться следующих рекомендаций.

Само обращение должно быть кратким (одна — две страницы печатного текста, в зависимости от сложности проблемы).

В самом начале сообщи немного информации о себе (Ф.И.О., кем работаешь/учишься и т.п., все, что считаешь нужным для конкретного обращения).

Затем сообщи, по какому поводу обращение.

Далее четко и понятно изложи проблемную ситуацию, с указанием в каких именно действиях (бездействиях) государственных органов заключается нарушение твоих прав.

*(ПРИМЕР: непредоставление информации, неуважительное отношение сотрудника, не устранение обледенения на крыльце подъезда, принятие незаконного решения нижестоящим органом, с действиями сотрудниками ЖЭС не согласен, считаю их незаконными...» и т.п.).*

Излагай факты последовательно и подробно (можно по пунктам), обязательно приведи все существенные факты и доказательства, которые подтверждают твои слова.

Постарайся сделать как можно больше ссылок на законы, указы или другие правовые акты, которые подтверждают законность требований. Этим самым ты продемонстрируешь свою осведомленность и должностному лицу, к которому ты обращаешься, будет легче найти законные основания для положительного решения по твоему вопросу и в то же

время сложнее отказать тебе без веских на то оснований. Все правовые акты по деятельности государственных органов, как правило, можно найти в свободном доступе в интернете на сайтах этих органов или на других ресурсах.

*(ПРИМЕР: В соответствии со ст.6 Закона «О защите прав потребителей жилищно-коммунальных услуг» потребитель имеет право на: «..надлежащее качество жилищно-коммунальных услуг».)*

Необходимо также указывать, куда ты до этого обращался, и какие результаты этих обращений, в чем ты считаешь их незаконными или необоснованными.

Затем необходимо сформулировать свои требования или просьбу.

*(ПРИМЕР: ПРОШУ:*

- 1. Устранить обледенение возле подъезда и далее своевременно осуществлять устранения образования льда возле подъезда.*
- 2. Привлечь к ответственности должностного лица, принявшего незаконное решения по ...)*

В конце обращения обязательно предупреди государственный орган о сроках ответа на обращения граждан.

*(ПРИМЕР: Напоминаю, что в соответствии со ст.17 Закона «Об обращении граждан и юридических лиц» ответ на обращение граждан должен прийти не позднее 15 дней, а в случае дополнительной проверки не позднее 1 месяца.)*

Обязательно требуй, чтобы тебе прислали отдельным письмом номер и дату регистрации твоего обращения.

*(ПРИМЕР: Отдельным письмом прошу сообщить по электронной почте дату регистрации и регистрационный индекс моего обращения.)*

3. В случае, когда тебе необходимо к обращению приложить дополнительные документы, то вы в конце текста обращения с новой строки пишете слово ПРИЛОЖЕНИЕ и указываете названия прилагаемых документов и количества страниц данных документов.

*(ПРИМЕР: ПРИЛОЖЕНИЕ: 1. Копия акта о выполнении работ специалистами ЖЭС №17 (на 3-х листах); 2. Копия платежной квитанции за услуги ЖКХ (на 1-м листе)).*

4. В конце обращения ставится число и Ваша подпись.

*(ПРИМЕР: Иванов И.И. 23.04.2013)*

## СПРАВОЧНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ СЛУЖБЫ	ТЕЛЕФОН
Дежурная служба МЧС	101, 112
Милиция	102
Скорая медицинская помощь	103
Аварийная служба газа	104
Справочная автовокзалов	114
Справочная железной дороги	105, +375 17 225-70-00
Справочная воздушного транспорта, авиакассы	106
Номера телефонов квартир и организаций	109
Предварительный заказ ж/д билетов	151
Справочная кодов АМТС	153
Справочно-информационная служба «Контакт-центр» Мингорисполкома, Online консультация	142
Диспетчер Мингорисполкома (о возникших неисправностях и аварийных ситуациях на всех инженерных коммуникациях города)	165
Прием телеграмм по телефону	166
Справочная бытовых услуг	167
Мингорсправка	168
Справочная аптек РУП «Белфармация»	169
Заказ междугородных телефонных разговоров	171
Тарифы ЖКХ, автоответчик	175
Заказ международных телефонных разговоров	180

Инфолиния	185
Автоответчик точного времени	188
Автоответчик погоды	195
Справочная служба о номерах телефонов экстренных служб	199
Дежурный ГАИ	+375 17 222-17-17
Телефон доверия	+375 17 290-44-44
Телефон доверия КГБ	172
Вызов такси	107, 157, 161, 181
Городская ритуальная служба	173 (круглосуточно), +375 17 204 31 32, +375 17 228 54 73
Травмопункт пр. Независимости, 119 (Поликлиника № 19) ул. Уральская, 5 (Больница № 6)	+375 17 267-47-70 +375 17 245-19-12
Медицинская консультация врачей по телефону	+375 17 294-23-71
Горячая линия Комитета по образованию Мингорисполкома (вопросы деятельности дошкольных, школьных, средних специальных учреждений)	+375 17 380-31-52
Горячая линия Комитета по труду и социальной защите (проблемы с выплатой пенсий, пособий, зарплат)	+375 17 380-31-52
Горячая линия Белорусского общества защиты потребителей	+375 17 226-72-90

---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018





SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Работа



Информационный  
сводчик  
для молодёжи

Серия социально-правовых пособий **«Информационный чемоданчик»** призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Чтобы правильно сделать выбор профессии и работы, нужно отнестись к этому делу очень серьезно. В пособии **«Работа»** приводятся советы о том, как и где искать работу, в том числе и за границей, не стать жертвой обмана и недобросовестности. Ты узнаешь, как правильно заполнить резюме и подготовиться к собеседованию, каким образом проходит трудоустройство и как себя вести на рабочем месте.

- Поиск работы – 3
- Как составить резюме? – 10
- Собеседование – 15
- Процесс трудоустройства – 18
- На рабочем месте – 20
- Обман и мошенничество на работе – 21
- Работа за границей – 23

---

## ПОИСК РАБОТЫ



Искать работу можно по специальности (тогда у тебя должен быть диплом). Если у тебя нет специальности или образования, ты можешь искать работу по рабочим специальностям, которые не требуют специального образования или квалификации.

Но самое важное, это оценить, сможешь ли ты качественно исполнять выбранную работу, ведь именно за это тебе платят.

Идеальный вариант – у тебя есть подходящее образование или работа не требует образования, но ты прекрасно справляешься со своими обязанностями. Зарплата тебя устраивает. И главное – тебе очень нравится работа и хочется в этой сфере развиваться.

### ПЕРВЫЙ ВОПРОС – ГДЕ ИСКАТЬ РАБОТУ?

Вот ресурсы для поиска работы:

- печатные издания (объявления в газетах);
- личные контакты: родственники, друзья;
- кадровые агентства;
- доски объявлений вузов, ССУЗов, ПТУ;
- службы занятости;
- интернет (лучший способ).

## Кадровые агентства

Кадровые агентства – организации, оказывающие услуги по поиску сотрудников и по подбору подходящих вакансий для людей, находящихся в поиске работы, на платной основе.

Если ты обращаешься в кадровое агентство, у тебя возьмут информацию о твоём резюме (опыт работы, образование), будут подбирать тебе работу и предлагать разные варианты.

Но, помни, что все услуги кадровых агентств стоят достаточно дорого, нет гарантий того, что тебя точно возьмут на работу, ведь решение принимает работодатель. Тем более, очень много информации по свободным рабочим местам и трудоустройству ты можешь найти самостоятельно и бесплатно.

## Доски объявлений вузов, ССУЗов, ПТУ

Часто объявления на работу размещаются прямо в учреждении образования, где ты учишься, на доске объявлений. Обрати на них внимание.

## Службы занятости

Службы занятости есть в каждом городе. Обратиться в службу занятости можно в разных ситуациях:

→ **если ты не поступил в учебное учреждение или отчислен, у тебя есть профнепригодность по медицинским показателям, пока ты нигде не работаешь и нигде не учишься, ты долго не можешь найти работу, потому что тебе не хватает образования.**

В такой ситуации служба занятости может направить тебя на обучение новой специальности или на курсы (например, – водитель, кровельщик, повар, парикмахер, газосварщик, продавец). Курсы от служб занятости бесплатные, а в некоторых случаях возможна и стипендия.

Обратись в службу занятости по адресу своей регистрации и выбери подходящий вариант. Если ты сомневаешься, возможно, тебе помогут специалисты службы занятости, проведут профориентационный тест. Дальше тебя оформят на курсы, и ты пойдешь учиться;

→ **если ты не можешь определиться с курсами и вообще, считаешь, что еще не определился с профессией**

Ты также можешь обратиться в службу занятости за профориентационной консультацией. Это бесплатно. Пройти профориентацию в службе занятости можно не только по адресу твоей регистрации, но в абсолютно любой службе занятости, любого города, в котором ты находишься;

→ **если ты просто ищешь работу, тебе не нужны дополнительные курсы**

В службах занятости есть очень большая база вакансий по свободным рабочим местам. Эта база вакансий есть в электронном варианте на сайте Государственной службы занятости Республики Беларусь <http://gsz.gov.by> (раздел «Соискателю»).

На сайте <http://gsz.gov.by> нужна обязательная регистрация. Если у тебя будут вопросы по тому, как правильно зарегистрироваться или пользоваться сайтом, позвони по телефону и узнай ответы на свои вопросы (017) 309 93 35 с 9.00 до 17.00 (перерыв 13.00-14.00);

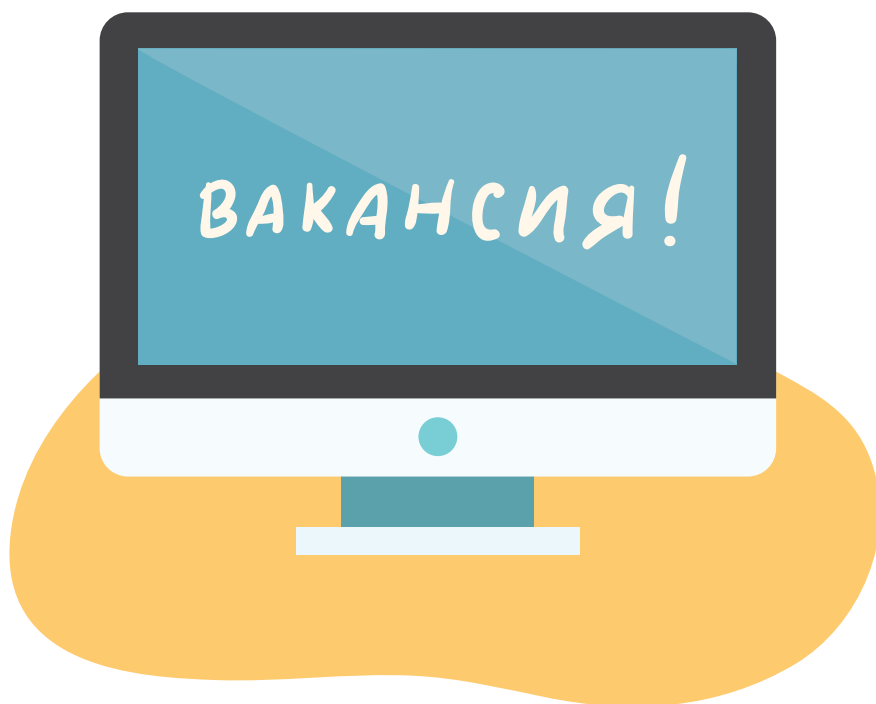
→ **если у тебя нет компьютера или доступа в Интернет, тебе сложно подобрать вакансию самому на сайте**

База данных по свободным рабочим местам есть в любой службе занятости любого города в компьютерах у специалистов и на специальных автоматах (компьютерах) которые установлены на коридорах. Ты можешь прийти в Службу занятости и попросить у специалиста помочь тебе подобрать вакансию. Или просто подойти самостоятельно к автоматам (компьютерам) с вакансиями и просмотреть их. Будут какие-то вопросы – заходи в кабинет к специалистам и смело спрашивай;

→ **ты определился с вакансией с помощью базы данных службы занятости, связался с работодателем и тебя берут на работу**

1. ты можешь устроиться на работу самостоятельно. Возьми все документы, и отправляйся к работодателю для оформления на работу. Но первый обязательный медосмотр перед устройством на работу в поликлинике будет платным;
2. ты можешь устроиться, и оформиться на работу с помощью Службы занятости. Тогда тебе нужно зарегистрироваться в Службе занятости по адресу твоей регистрации (прописки). Зайди в Службу занятости и сообщи, что ты выбрал вакансию из базы данных службы занятости и тебя берут. Служба занятости выпишет тебе направление на эту работу. Тогда первый медосмотр перед устройством на работу в поликлинике будет бесплатным.

## ПОИСК РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТЕ



### 1. Сайты интересующих тебя компаний и организаций

Всегда сначала проверяй и заходи на сайты тех компаний и организаций, в которых ты хотел бы работать. Ищи информацию, есть ли свободные

рабочие места, на сайте организаций в разделе «Вакансии» (чаще всего раздел «Вакансии» находится в разделах «О нас» или «Контакты»).

Вот, например, ты хотел бы работать продавцом или торговым консультантом, у тебя есть для этого специальное торговое образование и диплом - заходи на сайт любого крупного магазина или торгового центра в раздел «Вакансии» и смело заполняй свои данные в анкете.

## 2. JOB-ресурсы

Есть специальные сайты с огромной базой вакансий и работодателей, тут же можно оставить свои данные или резюме. Такие сайты называются JOB-ресурсы (JOB - «работа»). Самые масштабные и популярные в Беларуси это – РАБОТА.TUT.BY <https://jobs.tut.by/> и PRACA.BY <https://praca.by/>.

→ если у тебя нет опыта работы, или тебе просто нужна временная подработка. У тебя нет специального образования, но нужна работа

Заходишь на job-ресурс, находишь раздел «Начало карьеры, студенты» (если есть специальное образование, но совсем нет опыта) или «Рабочий персонал» (если у тебя нет специального законченного образования) или просто нужна временная работа.

→ если ты ищешь работу по специальности, у тебя есть образование и диплом, есть небольшой опыт работы

Заходи в раздел «Работа по профессиям в Беларуси». Выбирай сферу, которая тебе нужна, например - «Медицина», «Автомобильный бизнес», «Продажи» и т.д. Изучай предлагаемые вакансии и требования к ним. Откликайся на подходящую тебе вакансию, предварительно зарегистрировавшись и заполнив анкету (резюме).

**Совет:** возьми свой диплом, там можно будет точно посмотреть и выписать название учебного учреждения, твоей специальности и квалификации. Эту информацию всегда просят указывать в анкетах.

→ тебе нужна определенная работа, но ты не нашел подходящих вакансий

В таком случае ты можешь разместить свое собственное резюме. Сделать это можно в разделах «Ищу работу» или «Разместить

резюме». Сначала зарегистрируйся, затем заходи в раздел «Разместить резюме» и заполни резюме. Когда все строчки будут заполнены, твое резюме будет на сайте. Настрой его видимость – нажми на клик «Сделать видимым» и его смогут видеть работодатели. Если работодателей заинтересует твое резюме, тебе перезвонят или напишут. Размещение резюме на сайте РАБОТА.TUT.BY бесплатное.

*И, наконец, ты просто можешь ввести название нужной вакансии в поиск на сайте РАБОТА.TUT.BY или PRACA.BY (например – воспитатель, техник-технолог, бухгалтер) и изучить предложения и имеющиеся вакансии. **Не забывай, что можно искать вакансии из смежных областей.** Если найдешь подходящую вакансию – обязательно откликайся.*

**И еще, если тебе необходимо самостоятельно найти место для практики**

Как правило, практика предоставляется в учреждении образования, в котором ты учишься.

Но если ты хочешь найти место практики самостоятельно, можно сделать следующее.

Если ты знаешь конкретную организацию, в которой ты хотел бы пройти практику, первым делом узнай в своем учреждении образования, можно ли будет тебе пройти практику именно там.

Получив разрешение от учреждения образования, зайти на сайт организации и найди адрес электронной почты организации. Или в разделе «Вакансии» найди адрес эл. почты для резюме. Со своего электронного ящика напиши в организацию письмо с просьбой о прохождении практики.

Содержание письма приблизительно такое:

*Добрый день! Меня зовут Иванова Анастасия (твое имя). Я являюсь учащейся (укажи свое учреждение образования, курс, специальность). В период с 01.11.2017 по 29.12.2017 (укажи точные даты) у нас в учреждении предполагается производственная практика (учебная/преддипломная.) Я бы очень хотела пройти практику именно в Вашей организации. Скажите, пожалуйста, рассматриваете ли Вы такие возможности?*



*Заранее спасибо за ответ.*

*Адрес моей эл.почты: (напиши свой адрес)*

*Мой контактный телефон +375 (\*\*) \*\*\* \*\* \*\**

*С уважением,*

*(Укажи свое имя)*

Также на сайте организаций можно найти телефон и позвонить. И приблизительно тот же вопрос задать в устной форме сотрудникам отдела по работе с персоналом.

Если ты не знаешь конкретную организацию, в которой мог бы пройти практику: заходи на job-ресурсы, раздел «Начало карьеры, студенты». Находи свою сферу, например, «Медицина», «Автомобильный бизнес», «Продажи» и т.д., и ищи вакансии, где предлагается практика или стажировка.

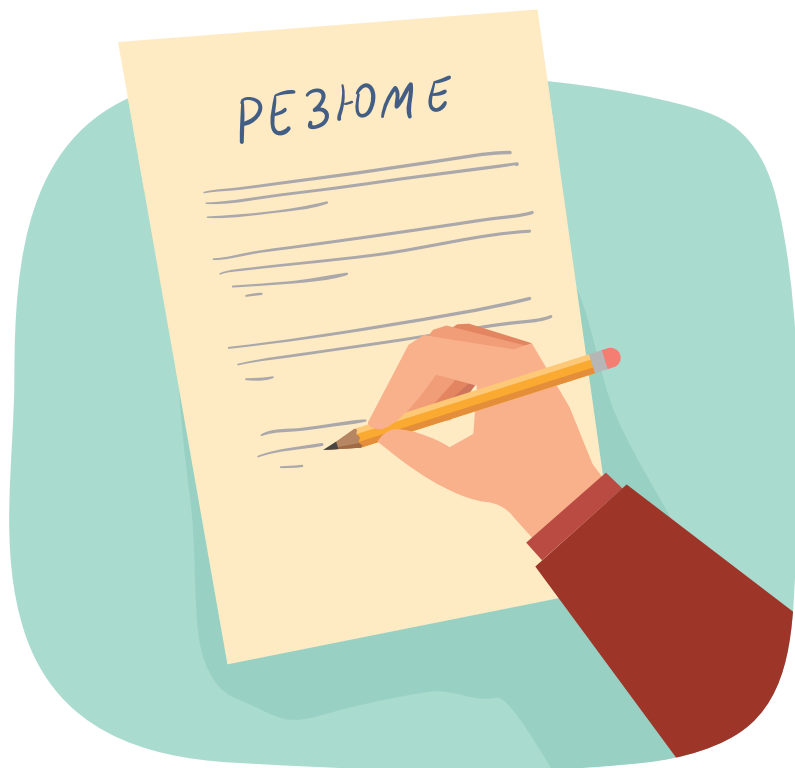
Или просто выбери подходящую сферу и организацию, которая тебя заинтересует, откликайся на вакансию о работе, но в отклике напиши пометку, что ты очень хочешь пройти практику именно в этой организации и напиши дату практики. Жди ответ.

Если ответа на твои письма и откликов от работодателей не будет, ничего страшного, просто ищи дальше!



---

## КАК СОСТАВИТЬ РЕЗЮМЕ?



Резюме – это краткая информация о тебе для работодателя по обязательным разделам:

→ ФИО + фото;

→ контактные данные;

→ желаемая должность (и заработная плата);

→ образование;

→ опыт работы;

→ личные качества.

Резюме можно оформлять в любой форме – в форме таблицы, просто текстом. Можно сохранять в формате Word или PDF, главное – это информация по разделам.

Чтобы составить свое резюме, можно также воспользоваться уже готовыми конструкторами и шаблонами резюме, которые нужно только заполнить своими данными.

## Примеры конструкторов резюме:

1. Сайт РАБОТА.TUT.BY. Сначала нужно зарегистрироваться на сайте. В разделах «Ищу работу» или «Разместить резюме» можно внести свои данные в предлагаемые строчки резюме. Можно также сохранить файл с резюме в необходимом формате (Word или PDF), его легко будет скорректировать в случае необходимости.
2. По ссылке <http://icanchoose.ru/resume/> есть 22 конструктора резюме, также можешь создать свое резюме – все это бесплатно. Можно будет сохранить свое резюме из сайта в необходимом формате (Word или PDF), также там есть очень полезные подсказки по составлению резюме.
3. В галереи шаблонов Google-документов есть 7 официальных шаблонов для заполнения резюме. Резюме автоматически сохраняется, его легко обновлять и сохранять в разных форматах, и оно будет всегда под рукой на Google-диске (если ты умеешь пользоваться Google-дискон и у тебя есть аккаунт Google).
4. Очень быстрое экспресс-резюме за 10 минут по ссылке <http://hotwork.ru/resume/step1/> от HotWork, также бесплатно.

Если тебе сложно или неудобно пользоваться конструктором или шаблонами резюме, резюме можно просто самостоятельно набрать на компьютере.

Посмотри примеры, как это сделать.

## Вот пример резюме, если у тебя нет опыта работы.

Петров Сергей Леонидович

Дата рождения:	08.08.1984 г.
Место жительства:	г. Минск
Контактная информация:	моб. тел.: 8(029)***_**_** дом. тел.: 8 (029) ***_**_** e-mail: *****
Желаемая должность:	Товаровед (нужно обязательно указывать только одну должность!!!)
Образование:	
2001-2006 гг. (здесь пишется год поступления и год окончания учебы)	УО "Полоцкий торгово-технологический колледж" Белкоопсоюза. Специальность: коммерческая деятельность Квалификация: товаровед
Опыт работы: (указывай дату практики)	УО "Полоцкий торгово-технологический колледж" Белкоопсоюза. Производственная практика в ОАО «ЦУМ Минск». Приобретен опыт консультирования клиентов по различным видам обращений. Получено представление об особенностях работы отдела маркетинга и сбыта предприятия (информацию о том, какой опыт ты приобрел на практике, можно найти и выбрать в твоём дневнике практики)
Дополнительные навыки:	Продвинутый пользователь ПК, работа с программами пакета MS Office
Личные качества:	Общительность, пунктуальность, ответственность, приветливость, вежливость, позитивность, энергичность
Дополнительная информация:	
Семейное положение:	Не женат

## Вот пример резюме, если у тебя есть опыт работы.

### Резюме

Петров Сергей Леонидович

Адрес	г. Минск (без указания улицы )	
Контактный телефон, e-mail	+375 (**) ***** (моб.) e-mail: *****	
Желаемая должность	Продавец консультант	
Образование	2012 – 2016	УО "Полоцкий торгово-технологический колледж" Белкоопсоюза Специальность: коммерческая деятельность Квалификация: товаровед
Дополнительное образование	Апрель, 2015	Институт Бизнес-Технологий «Курсы активных продаж»
Опыт работы	Октябрь, 2016 – по настоящее время	Продавец-консультант, ООО «Телекомтрейдинг», г. Минск Должностные обязанности: Продажа услуг связи и мобильных устройств; консультирование клиентов по модельному ряду устройств связи (150 клиентов в день); решение организационных вопросов: открытие/ закрытие салона, ведение отчетности по продажам, выкладка нового товара
	Февраль 2015 – 2016	Продавец-стажер, ООО «Умная техника», г. Минск выкладка нового товара
Дополнительные навыки	Продвинутый пользователь ПК, работа с программами пакета MS Office	
Личные качества	Общительность, пунктуальность, ответственность	
Дополнительная информация	Женат Водительское удостоверение категории В	

## Обрати внимание на правила в заполнении резюме:

1. Писать нужно только свои реальные данные. Если ты устоишься на работу, правду все равно узнают, никогда не пиши ложь.
2. В строчке «Название желаемой должности» нужно писать одну конкретную должность. Например, «повар-кондитер». Неправильно писать в одном резюме сразу несколько должностей, например, «товаровед, продавец, уборщик». Нельзя писать неконкретные вещи, например, - нужна стабильная, высокооплачиваемая работа, которая позволит раскрыть мой потенциал.
3. В разделе «Образование» напиши где, когда и какое учебное заведение ты закончил (или заканчиваешь), специальность и квалификацию (можно выписать прямо из диплома). Если у тебя нет специального образования (с дипломом, специальностью), резюме писать не обязательно. Просто ищи и откликайся на вакансии.
4. В разделе «Опыт работы» укажи место, где ты работал. Тут же можно указать, какие обязанности ты выполнял (как в примере). Первым указывай последнее место работы, потом предыдущие.
5. Если у тебя нет опыта работы, ты студент или молодой специалист, можно указать участие в проектах, волонтерство, стажировки и практики, если темы соответствуют вакансии.
6. В дополнительных навыках можно указать владение иностранными языками; владение программами и графическими редакторами, наличие водительского удостоверения и/или собственного автомобиля.
7. В строчке «Дополнительная информация» обычно указывают семейное положение и наличие детей.
8. Фото для резюме должно иметь нейтральный фон – не стоит размещать в резюме фото в домашней обстановке с котом в руках. На фото твое лицо должно быть хорошо видно, без солнечных очков. При этом лицо на фото «как на паспорт», конечно, хорошо видно, но обаяние человека остается за кадром. Между тем, именно располагающая улыбка – главное украшение фотографии.
9. Проверь грамматические ошибки, опечатки. Согласись, не очень классно, если ты сделаешь ошибку/описку и твоя информация в резюме будет выглядеть так:

*Я кансультировать клиентов по телефону.*

*Мои личные качества – внимательность, грамотность.*

---

## СОБЕСЕДОВАНИЕ



После размещения резюме или отклика на вакансию тебе может позвонить работодатель и попросить прийти в организацию для беседы.

Встреча с будущим работодателем на месте будущей работы называется собеседованием.

Цель собеседования — знакомство с работодателем, прояснить, насколько вы подходите друг другу, а также обсудить детали работы.

### Как подготовиться к собеседованию

1. Узнай информацию об организации, в которой ты будешь проходить собеседование (зайди на сайт этой организации в раздел «О нас» и другие разделы), еще раз внимательно изучи вакансию, на которую тебя приглашают.
2. Подготовь одежду для собеседования с вечера. Убедись, что твоя одежда идеально чистая, выглажена и хорошо сидит. Особое вни-

мание обрати на прическу – волосы должны быть чистыми и аккуратно уложенными.

3. Точно узнай месторасположение организации и маршрут, чтобы не опаздывать.
4. Имей при себе копии всех необходимых документов, копии свидетельств об образовании (копия диплома).

## **Поведение на собеседовании**

1. Поздоровайся со всеми участниками собеседования.
2. Представься в начале собеседования. Поинтересуйся, как зовут собеседника (если он сам не представился).
3. Говори со всеми вежливо и терпеливо, отвечай уверенно, ясно и четко, внимательно и до конца выслушивай вопросы, не перебивай собеседника.
4. Если ты не уверен, что хорошо понял вопрос, не стесняйся уточнить (простите, я не совсем понял /расслышал вопрос).
5. Уточни, как можно узнать о результате собеседования.
6. Вежливо попрощайся (спасибо за уделенное время, до свидания, всего доброго).

## **Чего не нужно делать:**

- извиняться за свой возраст, здоровье, недостаток опыта;
- перебивать собеседника;
- критиковать последнего работодателя;
- быть слишком самоуверенным, шутить, ругаться, жевать жвачку.



## На собеседовании тебе могут задавать разные вопросы, например:

1. Почему Вы хотите работать у нас?
2. Какое образование Вы получили и какова ваша специальность?
3. Опишите Ваш опыт работы, выполняли ли подобную работу раньше?
4. Что Вы умеете делать по специальности лучше всего?
5. Какие Ваши обязанности были на последнем месте работы, почему Вы уволились?
6. Часто ли Вы опаздываете на работу?
7. Есть ли у Вас вредные привычки?
8. Каковы Ваши зарплатные ожидания?

Ты должен помнить, что на собеседовании ты должен узнать, подходит ли тебе эта работа. Поэтому ты также можешь задавать вопросы о будущей работе, спрашивать, что тебя беспокоит:

1. Где будет находиться мое рабочее место?
2. Расскажите, пожалуйста, подробнее о моих должностных обязанностях? Что от меня будут требовать?
3. Каков график работы?
4. Могу я узнать размер моей зарплаты?
5. Предполагаются ли у Вас премии за хорошо проделанную работу?
6. Сколько длится отпуск?
7. Заключаете ли Вы трудовой договор (контракт)?

И по телефону, и при встрече на собеседовании общайся вежливо, дружелюбно и в хорошем настроении.

---

# ПРОЦЕСС ТРУДОУСТРОЙСТВА

После собеседования тебе должны сообщить, берут ли тебя на работу. Это могут сделать сразу после собеседования или перезвонить тебе немного позже. Если тебя не взяли на работу, не расстраивайся, такое часто бывает, возможно, не подходит твой опыт работы или образование. Тогда ищи другие вакансии. Возможно, когда у тебя будет побольше опыта или дополнительное образование, можно попробовать снова.

## 1. Если тебе сообщили, что ты принят на работу:

- тебя обязательно попросят для официального трудоустройства принести документы:
- паспорт (с него снимут копию, паспорт тебе вернут);
- трудовая книжка (если она у тебя есть, если нет – ее бесплатно оформляет твой первый работодатель);
- документы об образовании (аттестат, диплом);
- страховое свидетельство (если оно у тебя есть, если нет – ее бесплатно оформляет твой первый работодатель);
- работодатель может попросить пройти медосмотр в поликлинике и принести справку. Первый медосмотр по новому месту работы почти всегда платный;
- фотографию на документы;
- свидетельства о браке, о рождении ребенка (если есть).

Если каких-то документов у тебя нет, или они утеряны – сообщи об этом работодателю. Документы почти всегда можно будет восстановить.

## 2. С тобой обязательно заключат трудовой договор или контракт.

Внимательно прочитай условия договора/контракта! Один экземпляр трудового договора/ контракта будет храниться у тебя, другой экземпляр у работодателя. Если с тобой заключат договор/контракт, работодатель обязательно внесет об этом запись в трудовую книжку;

**3. При заключении трудового договора или контракта с тобой может быть оговорен испытательный срок**

Если у тебя будет испытательный срок, с тобой все равно должны заключить трудовой договор/контракт. Просто там прописывается испытательный срок, который позволит оценить твое профессиональное соответствие предложенной работе. Испытательный срок не может превышать 3 месяца, чтобы его продлить, нужна причина. Если, например, во время испытательного срока ты болел, он может быть продлен на время больничного. Если срок испытания закончился, а работник продолжает выполнять свою работу, он считается выдержавшим испытание. Либо после испытательного срока работника могут уволить.

**4. Если тебе предложат не постоянную работу, а временную, или просто подработку, с тобой могут заключить особый вид договора – Договор подряда.**

От обычного трудового договора он отличается тем, что договор с тобой заключают на непродолжительный срок (например, на месяц) и запись в трудовую книжку тогда не вносят. Для заключения договора подряда нужны те же документы, как и для обычного трудового договора, только не нужна трудовая книжка.



---

## НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Как правило, человек, приходящий на первую работу, старается не задавать лишних вопросов, чтобы не отвлекать сильно занятых более опытных коллег, или не показаться глупым и несведущим. Это неправильно. Задавай вопросы, если тебе что-то непонятно, проси совета или помощи у коллег, спрашивай, если есть вопросы, у начальства. Если твой график или содержание работы сильно отличается от коллег, спроси у начальства, почему так происходит, если твой отчет не совсем хорош, спроси, как его можно улучшить. Спрашивай.

Если хочешь, чтобы тебя принимали всерьез – добросовестно выполняй свои обязанности, работай наравне со всеми. Цени любую помощь, которую предлагают коллеги. Проявляй уважение к ним и внимание к их замечаниям. При этом избегай крайностей, помогая, не переусердствуй. Не позволяй собой пользоваться, взваливая на себя чужие обязанности.

Обязательно здоровайся, чаще улыбайся людям, и они ответят тебе тем же!



---

## ОБМАН И МОШЕННИЧЕСТВО НА РАБОТЕ

Несколько признаков, по которым можно понять, что тебе не предлагают работу, а пытаются обмануть:

1. Очень часто (особенно через электронную почту) присылают объявления, обещая огромную зарплату, но нигде не написано, в чем конкретно заключается работа. Или предлагается огромная зарплата за неквалифицированный труд. Скорее всего – это обман или предложение работы, которую никто не хочет делать.
2. Тебя просят внести оплату перед трудоустройством (например, предлагают оплатить страховку). Это незаконно. Просто откажись от оплаты и от работы. Настоящий работодатель никогда не берет денег с соискателей работы.
3. С тобой не заключают договор (контракт). Тебе могут обещать уладить все формальности с заключением трудового договора, только потом, через некоторое время. Это ненормально. Возможно, с тобой так и не заключат договор или не заплатят. Помни, если все в порядке, у тебя сразу после приглашения на работу попросят документы для заключения договора (контракта) и сразу заключат договор.
4. Контактные телефоны работодателя отсутствуют. И на сайте у такой организации отсутствует официальная информация - официальный адрес с индексом, городской телефон, номер регистрации.

### Что делать, если ты почувствовал недоверие к будущему работодателю?

С таким работодателем лучше не сотрудничать. Забери все свои документы и ищи новое место работы.

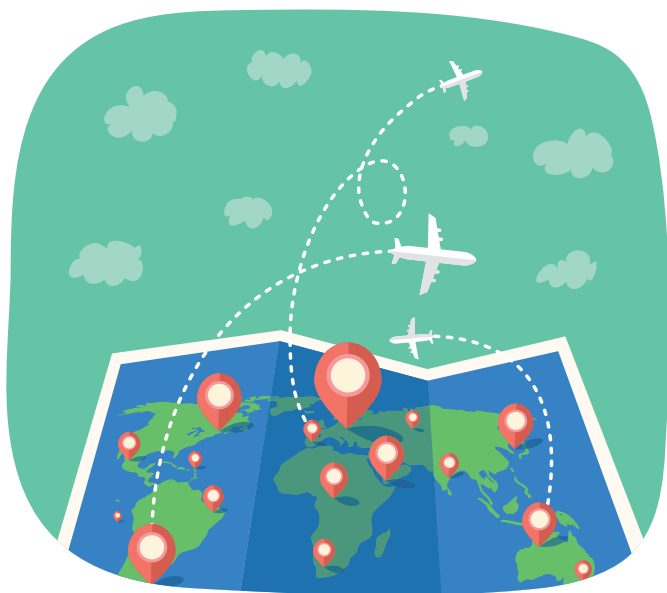
Если ты уже устроился на работу и у тебя возникли серьезные вопросы, конфликты с работодателем (например, тебя несправедливо увольняют, нарушают твои права, нарушают договор), ты не знаешь, как поступить, ты не знаешь, обманывают тебя или нет, можешь задать свои

вопросы и обратиться за разъяснениями по телефону горячей линии Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь. Тебе объяснят ситуацию или подскажут куда обратиться.

ИНФОЛИНИЯ Министерства труда и социальной защиты работает КАЖДЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ с 9.00 до 10.30 по телефону 8 (017) 309-9-309.

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» Министерства труда и социальной защиты – тел. 8 (017) 222-49-42.

Также ты можешь лично прийти на прием к специалисту Министерства труда и социальной защиты по адресу Минск, пр. Победителей, 23, к.2 (прием проводится по рабочим дням (кабинет № 111) с 8.00 до 13.00, тел. 8-(017)-309-93-00 с 8.00 до 13.00.



---

## РАБОТА ЗА ГРАНИЦЕЙ

Чтобы устроиться на работу за границей, нужно пройти много серьезных этапов. Сначала нужно найти работу за границей, получить официальное приглашение на работу, на основании которого тебе должны открыть рабочую визу. Более подробную информацию можно получить на этом сайте [www.lastrada.by](http://www.lastrada.by) в разделах «Работа за границей».

Помни обязательно, что если тебе предлагают работу за границей в любой стране (как в странах, где не нужна виза, например, в России и Украине, так и в странах, где рабочая виза нужна), прежде чем соглашаться, нужно все проверить и позаботиться о своей безопасности.

В Беларуси есть очень много организаций, которые занимаются вопросами безопасности при выезде за границу на работу, куда ты можешь всегда обратиться или позвонить. Расскажи свою ситуацию (кто предлагает поехать за границу, что за место работы) и уточни все, что тебя беспокоит. Также ты можешь задать свои вопросы или обратиться за помощью по эл. почте. Даже если ты уже в другой стране, но чувствуешь или видишь, что ты в опасности, можно прямо из другой страны позвонить в Беларусь и попросить помощи.

Телефон «горячей линии» по безопасному выезду за границу Департамента по гражданству и миграции МВД Республики Беларусь: **8 (017) 218 52 64.**

### **Международное общественное объединение «Гендерные перспективы» (Программа «Ла Страда Беларусь»):**

Инфолиния по безопасному выезду и пребыванию за границей 113 (с 8.00 до 20.00 без выходных).

113 - звонок бесплатный со стационарных телефонов территорий г. Минска, Минской, Витебской и Могилевской областей.

7113 – звонок с мобильного телефона бесплатный по всей территории Республики Беларусь.

+375 17 211 02 51 - телефон для звонков из-за рубежа и с мобильных телефонов. Интернет-сайт: <http://www.lastrada.by/>

E-mail: [lastrada@infonet.by](mailto:lastrada@infonet.by)



Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)

Минск, 2018