

## *Напутствие выпускникам в дорогу*



Хотим Вам пожелать удачи,  
Успеха в жизни, ярких дел,  
Чтоб Вы с улыбкой — не иначе  
Встречали каждый новый день!



### Когда за спиной детское учреждение...

Дорогой выпускник! Перед выходом из детского учреждения попробуй продумать (спланировать) свою жизнь. Этому может помочь следующая схема:

1. Определи главную цель в жизни (кем я буду, чего достигну, какой трудовой вклад внесу в общество).
2. Определи задачи, которые надо решить в жизни, чтобы добиться главной цели.

3. Построй цепочку близких и отдаленных конкретных целей (где буду жить, работать, учиться).
4. Оцени свои личностные возможности и преимущества, которые тебе дает ситуация.
5. Определи возможные препятствия, зависящие и не зависящие от тебя. Определи (поищи) «запасные варианты», то есть варианты поведения в случае неудачи при осуществлении основного плана.

### **Социально-психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях.**

- Выслушать спокойно все претензии партнера.
- На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что – то доброе, неожиданное, веселое.
- Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.
- Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
- Извиниться, если в чем – то действительно не прав.
- Найти компромиссное решение.

### **Умей сказать «НЕТ».**

#### **Ты имеешь право:**

- ✓ не зависеть от мнения других людей;
- ✓ выслушать мнение других и высказать своё;
- ✓ передумать, изменить своё мнение;
- ✓ брать или не брать ответственность за чужие проблемы;
- ✓ делать выбор при любой ситуации.

#### **Почему не всегда удаётся сказать НЕТ?**

#### **Потому что большинство из нас желает:**

- ✓ не быть отвергнутым;
- ✓ получить одобрение;
- ✓ следовать за толпой;
- ✓ выделиться на фоне окружающих; получить чувство неповторимости и подчеркнуть свою индивидуальность.

#### **Как вести себя?**

А. Оцени ситуацию: где Ты, с кем Ты, что делают другие и как Они к этому относятся.

Почувствуй, что происходит у тебя внутри: страх, сердцебиение, любопытство или азарт?

В. **СТОП!** Обрати внимание: это – физиологические реакции. Доверяй своим глазам, ушам и телу.


С. Задай себе три вопроса:

1. Что даст мне эта ситуация?
2. Хочу ли я участвовать в этой ситуации?
3. Не повредит ли это моему здоровью?

### **Памятка «Как безболезненно влиться в новый коллектив?»**

- Будь дружелюбным, культурным. Будь терпимым к взглядам и мнениям других (не старайся переходить на критику).
- Будь коммуникабельным (общительным) и ответственным.
- Старайся не попадать под влияние людей, совершающих отрицательные поступки.
- Умей сказать «НЕТ!» (если тебе предлагают сигареты, алкоголь, наркотики).
- Соблюдай нормы и правила поведения в обществе.
- Будь избирателен в отношениях.
- Будь эмоционально устойчивым (контролируй свои эмоции, умей различать эмоциональные ощущения и связанные с ним физические состояния).
- Умей принимать правильные, обдуманые решения.

### **Номера телефонов экстренных служб операторов сотовой связи**

	01 пожарная охрана	02 полиция	03 скорая медицинская помощь
 МЕГАФОН	010	020	030

	010	020	030
	001	002	003
	012	022	032
<b>Служба спасения 112</b>			

### **Домашняя экономика.**

**Учись формировать качества рачительного хозяина и потребителя.**

**Для этого необходимо:**

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

**Что должно быть в твоём доме:**

***Мебель, бытовая техника, посуда, постельные принадлежности, а также предметы, создающие уют:***

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

***Предметы для ванной комнаты***

1. зеркало и полочка для туалетных принадлежностей в ванную комнату
2. крючки для полотенец в ванную комнату
3. подставка для зубной пасты и зубных щеток

4. тазы для белья

### ***Предметы для мелкого ремонта одежды***

1. нитки разных цветов
2. набор иголок
3. ножницы, сантиметр
4. пуговицы

### ***Инструменты (для юношей)***

1. молоток
2. плоскогубцы
3. гвозди, шурупы, гайки, болты
4. набор отверток
5. электродрель
6. электрические лампочки (2-3 штуки)

### ***Домашняя аптечка***

1. раствор йода (йод)
2. раствор бриллиантовой зелени (зеленка)
3. бинт и вата
4. лейкопластырь, бактерицидный пластырь
5. перекись водорода

### **Продукты, которые необходимо иметь дома, чтобы самому приготовить обед или ужин:**

1. Мясо (тушенка) или курица (куриные окорочка);
2. Рыба (рыбные консервы);
3. Яйцо;
4. Масло растительное и сливочное;
5. Молочные продукты;
6. Мука;
7. Крупы (гречневая, рисовая, пшенная, манная);
8. Макароны, вермишель;
9. Соль и сахар, сахарный песок;
10. Специи (лавровый лист, перец черный (молотый));
11. Овощи (картофель, морковь, лук репчатый, капуста);
12. Зелень (укроп, петрушка, зеленый лук);
13. Сухофрукты (изюм, курага, чернослив);
14. Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, лимон).

### Полезные советы:

- Жарить и варить мясо начинают на сильном огне, а заканчивают на слабом.
- Солить мясной бульон нужно за полчаса до готовности.
- Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырого и слегка поджаренного репчатого лука и немного натертого сырого картофеля.
- Для панировки, кроме панировочных сухарей, можно использовать манную крупу или сухой хлеб (прокрутить через мясорубку или натереть на крупной терке).
- Жареная печень станет более сочной, если ее предварительно подержать 2-3 часа в молоке. Следите, чтобы она не пережарилась: лишние 1-2 минуты могут сделать печень жесткой и невкусной.
- Солить печень следует после жарки. Пленку с печени легче снять, опустив ее на одну минуту в горячую воду.
- Вареная курица (мясо) будет очень вкусной, а бульон прозрачным, если при варке положить одну головку репчатого лука.
- Яйцо всмятку варят - 3 минуты, в мешочек - 4 минуты, умеренно крутое - 5 минут, очень крутое - 10 минут. Лопнувшие яйца нужно варить в сильно подсоленной воде, тогда белок не вытечет.
- Картофельное пюре разбавляют только горячим молоком (картофельное пюре не посинеет). Отварной картофель, очищенный от кожуры, нужно солить сразу, как только он закипит.
- Жареный картофель получится хрустящим, если растительное масло хорошо разогреть на сковороде, картофель предварительно просушить в бумажном полотенце или дать воде стечь в дуршлаге. Солить жареный картофель нужно, когда он уже почти готов.
- При варке опустите морковь в кипящую воду. Это значительно ускорит время варки и уменьшит разрушение витаминов.
- Обычно свекла варится около 2 часов. Процесс можно ускорить: промытую неочищенную свеклу варят 50-60 минут, затем отвар слить и свеклу опустить в холодную воду на 15-20 минут.

**Удачи во всем!!!**