

Со-действие

Информационный журнал



*Весна – не просто одно из времен года,
это новая жизнь.*

**Бюджетное учреждение социального обслуживания
Удмуртской Республики
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ
«СОДЕЙСТВИЕ»**



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

Руководитель Фадеева Наталья Васильевна

Редактор-оформитель Тренина Ольга Александровна

Материал подготовили:

Тренина О.А., Угланов П.В., Шаймарданова В.Е., Килимаева Е.С.,
Маланина О.Н., Ванюшева Е.М., Саркисян Е.А., Потёмкина Е.А.

НАШИ КОНТАКТЫ:

УР, 426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110а

Тел. 8(3412) 44-16-35, 8(3412) 44-40-88

Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

Ижевск, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Для справки

События зимы	4
--------------------	---

Интересные даты

Всемирный день иммунитета	6
Всемирный день дикой природы	6
Всемирный день писателя	6
В День работника органов наркоконтроля в России	7
Всемирный день защиты прав потребителей	7
В День добрых дел	7
Международный день счастья	8
Международный день лесов	8
Всемирный день театра	8
День смеха	9
Всемирный день здоровья	9
Национальный день донора в России	9
Международный день Матери-Земли	10
Международный день солидарности молодежи	10
День радио	10
Международный день семьи	11
День славянской письменности и культуры	11

Здоровый образ жизни

НЕТ - ДИЕТАМ, ДА - здоровому питанию!	12
Готовим тело к лету за месяц: пошаговый план	18

Советы психолога

Родителям: «Невыносимый ребёнок»	21
Родителям: «Как принять взросление сына?»	25

Творческая мастерская

Скучный зонтик - яркий модный аксессуар	29
Обычные резиновые сапоги - неповторимая яркая весенняя обувь	31

Правовая страница

Алименты	33
Глава 19 СК РФ - Усыновление (удочерение) детей	40

Вопрос-ответ

Спрашивали-отвечаем... ..	49
---------------------------	----

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

«Волшебная раскраска»	51
-----------------------------	----

Для справки

СОБЫТИЯ ЗИМЫ



22 Конкурс детского рисунка
«Мой папа – самый лучший»

февраля

[Подробнее...](#)



20 Масленица! Весне дорогу!!!

февраля

[Подробнее...](#)



9 Лекция на тему «Организация
досуга и трудовое воспитание
несовершеннолетних, как
средство профилактики
девиантного поведения»

февраля

[Подробнее...](#)



3,9 Семинар «Особенности
психологической и
юридической работы с
женщинами и детьми в
ситуации насилия в семье»

февраля

[Подробнее...](#)



5 Дети-сироты и дети,
оставшиеся без попечения
родителей посетили "Зоопарк
Удмуртии"

февраля

[Подробнее...](#)



3 Занятие "Киноклуба для
специалистов на тему
"Профилактика
профессионального
выгорания"

февраля

[Подробнее...](#)



1 Первое занятие для родителей
в «Школе первоклассных
ребят и их первоклассных
родителей»

февраля

[Подробнее...](#)

СОБЫТИЯ ЗИМЫ



27

января

В БУСО УР «СоДеятвие» региональная общественная организация "Право на жизнь" оказала благотворительную помощь семьям

[Подробнее...](#)



20

января

В БУСО УР «СоДеятвие» проведена лекция на тему: «Семейные отношения и здоровье ребенка»

[Подробнее...](#)



26

декабря

Учащиеся 9-х классов МБОУ «Ягульская СОШ» посетили БУСО УР "СоДеятвие"

[Подробнее...](#)



23

декабря

Проведен мастер-класс по изготовлению обрядовой куклы "Спиридон-Солнцеворот".

[Подробнее...](#)

21

декабря

Родительское собрание в МБОУ СОШ №36 на тему «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье»

[Подробнее...](#)

18

декабря

Посещение детьми, оставшимися без попечения родителей конно-спортивного клуба

[Подробнее...](#)



5

декабря

5-7.12.2016. Семинар "Эффективность работы специалистов, участвующих в создании и сопровождении замещающей семьи"

[Подробнее...](#)

Материал подготовила Тронина О.А.

Интересные даты

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

Дата: 1 марта



Нарушение сна, несбалансированное питание, неправильно подобранные физические нагрузки, экология и отказ от здорового образа жизни – все это ведет к стрессу для организма и снижению функций иммунной системы.

Интересные факты:

Повысить иммунитет может чай.

Американские исследователи установили, что постоянное его употребление повышает сопротивляемость клеток иммунной системы в пять раз. Это происходит благодаря содержанию в нем «чайной» аминокислоты L-Theanine (Л-теанин).

Источник: my-calend.ru

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИКОЙ ПРИРОДЫ

Дата: 3 марта



Праздник возник 20 декабря 2013 года. Его провозгласила Генеральная Ассамблея ООН в резолюции № A/RES/68/205. Документ призвал правительства проводить чествования и предпринимать меры по охране окружающей среды, информировать общественность.

Источник: my-calend.ru

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПИСАТЕЛЯ

Дата: 3 марта



Всемирный день мира для писателя учредили участники 48-го конгресса ПЕН-клуба, который проходил 12-18 января 1986 года. ПЕН-клуб – международное объединение писателей. Он возник в 1921 году в Лондоне. Его инициаторами стали английские писатели Джон Голсуорси и Кэтрин Эми Доусон-Скотт. Название клуба образовалось от первых букв английских слов Poets – поэты, Essayists – очеркисты и Novelists – романисты.

Источник: my-calend.ru

Интересные даты

В ДЕНЬ РАБОТНИКА ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ В РОССИИ

Дата: 11 марта



Развитие химической технологии и фармакологии привело к появлению большого числа синтетических веществ. Некоторые из них имеют психотропное действие (изменяют сознание). Для борьбы с незаконным распространением подобной продукции существует специальная служба. Её специалистам посвящён профессиональный праздник.

Специалисты Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков занимаются надзором за распространением психотропных веществ. Они пресекают каналы их незаконного распространения, изготовления и хранения. Объектами внимания являются медицинские учреждения, лаборатории, фармакологические заводы, аптеки.

Источник: my-calend.ru

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Дата: 15 марта

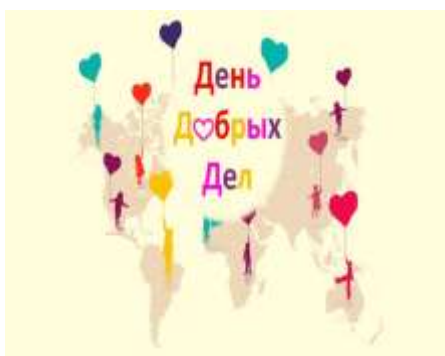


Событие впервые отметили 15 марта 1983 года. Дата праздника имеет символическое значение. Она приурочена ко дню выступления Джона Кеннеди в Конгрессе США в 1962 году. В своей речи президент провозгласил базовые принципы прав потребителя.

Источник: my-calend.ru

В ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ

Дата: 15 марта



Международный праздник доброты берет свое начало в 2007 году в Израиле. В этом событии впервые приняли участие 7000 человек. Они решили претворить в жизнь идею о том, что каждый может совершать добрые поступки. Это может быть каждодневная небольшая помощь окружающим или глобальные социальные проекты, помогающие детям, пенсионерам и нуждающимся людям.

<https://www.google.ru>

С каждым годом в этой акции принимают участие все больше людей из разных уголков мира.

Источник: my-calend.ru

Интересные даты

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ

Дата: 20 марта



<https://www.google.ru>

Международный день счастья учредила резолюция № A/RES/66/281 Генеральной Ассамблеи ООН от 28 июня 2012 года. Инициатором праздника выступило Королевство Бутан. Его предложение одобрили представители всех государств-членов ООН.

Цель Международного дня счастья: обратить внимание людей на удовлетворенность жизнью и поддержать их стремление быть счастливыми.

Источник: my-calend.ru

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЛЕСОВ

Дата: 21 марта



<https://www.google.ru>

Международный день лесов возник в 1971 году. Идею праздника предложила Европейская конфедерация сельского хозяйства на 23-й Генеральной Ассамблее. Инициативу поддержала Всемирная Продовольственная и сельскохозяйственная организация при ООН – ФАО. Первоначально праздник отмечали в день осеннего равноденствия в Южном полушарии и весеннего – в Северном. 21 декабря 2012 года Генеральная Ассамблея ООН приняла резолюцию № 67/200, которая провозгласила 21 марта Международным днем лесов.

Источник: my-calend.ru

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТЕАТРА

Дата: 27 марта



<https://www.google.ru>

Всемирный день театра учредил в 1961 году в Вене IX конгресс Международного института театра (МИТ) при ЮНЕСКО – учреждении Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры. Первые празднования прошли в 1962 году.

Традиции праздника.

В России к этому празднику посвящена театральная акция «Театр.Go», благодаря которой зрители могут приобрести билеты на спектакли со скидкой.

Источник: my-calend.ru

Интересные даты

ДЕНЬ СМЕХА

Дата: 1 апреля



День смеха 2017 приходится на 1 апреля. Это международный праздник, который отмечается во многих странах мира. Его также называют Днем дурака. В этот день принято устраивать розыгрыши, подшучивать над близкими и коллегами.

Источник: my-calend.ru

<https://im2-tub-ru.yandex.net>

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Дата: 1 апреля



Всемирный день здоровья основала Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Первые торжества прошли 22 июля 1948 года. В 1950 году дату перенесли на 7 апреля. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав ВОЗ. Документ определил структуру международной организации, цели существования, функции, порядок принятия членов и другие положения.

Цель праздника – обратить внимание людей на заботу о здоровье и необходимость профилактики заболеваний.

<https://lh3.googleusercontent.com>

Источник: my-calend.ru

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА В РОССИИ

Дата: 20 апреля



Национальный день донора в России учредили 20 февраля 2007 года участники круглого стола по проблемам донорства и службы крови, который проходил в Государственной Думе РФ. Дата праздника приурочена первому в мире переливанию крови 20 апреля 1832 года. Его провел молодой питерский врач-акушер Андрей Мартынович Вольф. В этот день он принимал роды. Внезапно состояние роженицы резко ухудшилось. У нее началось кровотечение.

<http://nasha-molodezh.ru>

Тогда врач решил перелить женщине кровь ее мужа. Это спасло жизнь пациентки.

Источник: my-calend.ru

Интересные даты

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МАТЕРИ-ЗЕМЛИ

Дата: 22 апреля



Праздник провозгласила Генеральная Ассамблея ООН в 2009 году в резолюции № A/RES/63/278. Она предложила странам-членам ООН поддержать эту инициативу и предать ее широкой огласке. В резолюции отмечается, что выражение «Мать-Земля» употребляется в ряде стран. Термин характеризует связь между экологическими системами планеты и человечеством.

<https://higherrevolution.files.wordpress.com/>

Источник: my-calend.ru

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СОЛИДАРНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Дата: 24 апреля

Идея события принадлежит Всемирной федерации демократической молодежи (ВФДМ). Выбранная дата торжеств имеет символическое значение. Она приурочена финальному заседанию Бандунгской конференции азиатских и африканских стран в 1955 году. В 1957 году прошли первые торжества под названием «Международный день солидарности молодежи в борьбе против колониализма, за мирное сосуществование». Позднее от него отказались и оставили первые 4 слова.



Цель праздника – обратить внимание на социальные вопросы, всестороннюю защиту молодежи, создать условия для ее развития и прогресса.

<http://gov.cap.ru>

Источник: my-calend.ru

ДЕНЬ РАДИО

Дата: 7 мая



Впервые праздник прошел в СССР в 1925 году. Постановление Совнаркома СССР от 4 мая 1945 года установило ежегодный День радио 7 мая. Указ Президиума Верховного Совета СССР от 1 октября 1980 года № 3018-X «О праздничных и памятных днях» переименовал его в День радио, праздник работников всех отраслей связи. В законодательстве РФ праздник не предусмотрен,

<https://im3-tub.ru>

но его продолжают отмечать в России по советским традициям.

Дата Дня радио приурочена демонстрации первого в мире радиоприемника в действии. 7 мая 1895 года российский физик Александр Попов осуществил первый сеанс радиосвязи. Он передал сообщение посредством азбуки Морзе.

Источник: my-calend.ru

Интересные даты

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Дата: 15 мая



15 мая во всем мире отмечается Международный день семей. Праздник учрежден резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № A/REC/47/237 от 20 сентября 1993 года. В 2017 году он справляется 24-й раз.

Становление семьи развивалось параллельно развитию общественно-политических формаций. Появление института брака позволило внести стабильность и надежность в

<https://im3-tub.ru>

отношениях между мужчиной и женщиной.

Официальный союз распределил между ними функциональные обязанности в зависимости от вклада каждого в моногамную связь. В любые времена главными функциями семьи являлись рождение и воспитание детей, формирование их гражданского самосознания.

Источник: my-calend.ru

ДЕНЬ СЛАВЯНСКОЙ ПИСЬМЕННОСТИ И КУЛЬТУРЫ

Дата: 24 мая



День славянской письменности и культуры отмечается в память двух просветителей – Кирилла и Мефодия. Братья внесли огромный вклад в развитие славянского общества, его культуры. Письменность, созданная ими в IX веке, позволила запечатлеть лучшие страницы российской истории, биографии великих людей.

<http://khovrino.mos.ru>

Размноженные знания, наработанные за многие века славянским народом, способствовали распространению грамотности. Социализация в мировой цивилизации позволила ему занять соответствующее место среди других наций.

В России праздник письменности впервые официально отпраздновали в 1863 году, когда было принято постановление о чествовании памяти святых Кирилла и Мефодия 24 мая. Официальный статус получен в 1991 году.

Сегодня День славянской письменности и культуры – единственный праздник в РФ, который соединяет в себе светские и религиозные мероприятия.

Источник: my-calend.ru

Материал подготовил Угланов П.В

НЕТ - ДИЕТАМ, ДА - ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ!

С наступлением весны каждая девушка, да и не только девушки, но и мужчины задаются вопросом, как привести свое тело в порядок. Как похудеть, привести мышцы в тонус и в целом очистить свой организм. В данном выпуске мы Вам расскажем о вреде различных диет, и о том, как можно заменить диету правильным питанием. Поделимся опытом, как в домашних условиях можно привести свое тело в тонус!

НЕТ - диетам, ДА - здоровому питанию!

Поговорим об обратной стороне быстрого похудения — обсудим вред диет, а также разберем какие из диет самые опасные.



ПЕРВОЕ СЛОВО, ЧТО ПРИХОДИТ
НА УМ, КОГДА МЫ СОБИРАЕМСЯ
ПОХУДЕТЬ, ЭТО «ДИЕТА».
ПРЕБЫВАНИЕ НА СТРОГОЙ
ДИЕТЕ БЫЛО И ОСТАЕТСЯ
САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ
СПОСОБОМ ПОХУДЕНИЯ И...
САМОЙ РАСПРОСТРАНЕННОЙ
ОШИБКОЙ ЖЕЛАЮЩИХ
ПОХУДЕТЬ.

Главный вред диет

Многие диеты могут нанести весомый урон здоровью. Если разобраться, получается: плюсы диет весьма сомнительны, а вот вред диет совершенно очевиден. Давайте попробуем разобраться, почему так трудно удержать вес после диеты и как многие из них вредят организму?

- Любая диета – это большой физиологический и психический стресс для организма, после которого он стремится поскорее восстановиться, а значит набрать утерянное.
- Во время диеты организм недополучает целый список биологически ценных веществ, к которым относятся, кстати, и жиры, и сложные углеводы и многое другое, это может привести к стойкому гиповитаминозу, нарушениям обмена веществ, как следствие, – сбоям в работе нервной, эндокринной, сердечно -сосудистой и других систем.
- Человеческая психика так устроена, что любые запреты приводят к повышенному желанию их нарушить, поэтому необходимость себя сдерживать крайне расшатывает нервы. Человек вступает в период постоянного стресса, который сопровождается повышенной выработкой стероидного гормона кортизола. А он как раз призван вернуть ваш вес обратно.
- Организм «запоминает» строгие ограничения в питании и, когда вы выходите из диеты, возвращаясь к привычному стилю питания, на всякий случай запасает жировой ткани еще больше. Именно поэтому вес не только возвращается, но и преумножается.
- Чем короче и строже диета, тем больше риск того, что вес вернется и преумножится. Например, после недельной строгой диеты риск составляет 95%, а после щадящей и долгой (4 недели) – всего 5-10%.



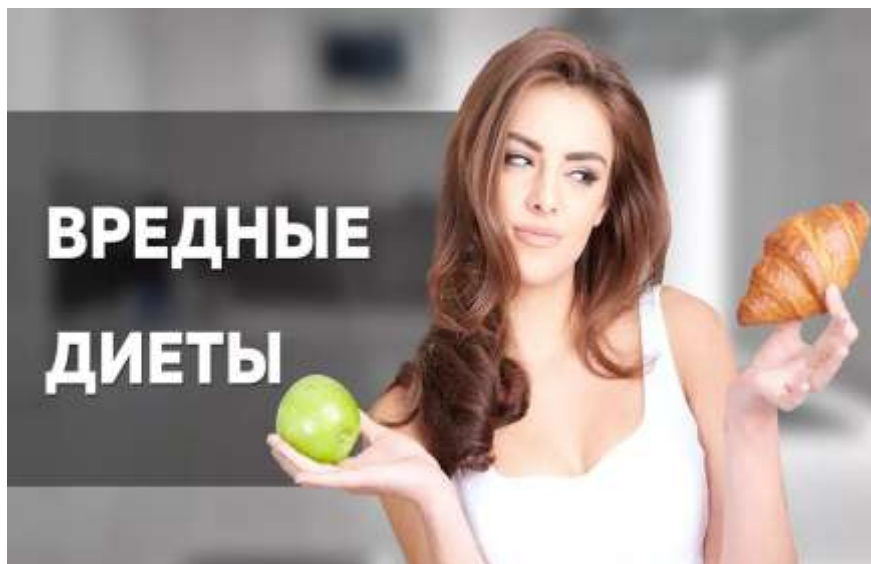
РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДИЕТ

1. Белковая она же кремлевская, она же диета аткинса.



Исключает углеводы. Основа питания: мясо и другие белки, причем ничего страшного, если все это будет с высокой степенью жирности. Расчет похудения строится на том, что через сложную цепь биохимических реакций организм, не умеющий обходиться без углеводов, через некоторое время сам начинает производить их заменители из ваших жировых запасов. И это, как раз, является серьезным нарушением обменных процессов. К тому же на почки ложится недопустимая нагрузка по выведению огромного количества белка, пищеварительная система с трудом справляется с таким количеством трудноперевариваемой пищи при полном отсутствии клетчатки, изо рта пахнет аммиаком (выработка которого повышается из-за обилия белка в пище), лицо приобретает землистый оттенок, пот – неприятный резкий запах, а вы сами – слабость, вялость и тошноту.

2. Обезжиренные диеты



Такие диеты построены на исключении любых жирных продуктов. А ведь именно они (т.н. липопротеиды высокой плотности) сражаются против атеросклероза, необходимы для работы мозга и для баланса всех систем организма, например, мочеполовой. Кроме того, поступающие с пищей жиры (35% от суточной калорийности) питают все наши ткани, и их нехватка сразу видна на состоянии кожи и волос, тем более, что при нехватке жиров почти не усваиваются важные жирорастворимые витамины А, D, Е, К.

3. Диеты одного продукта (монодиеты)

Вы едите только кашу без соли и других добавок, а пьете обезжиренный кефир. Вес уходит очень быстро, но организм так сильно недополучает незаменимых ценных веществ, что в скором времени развиваются такие серьезные заболевания как железодефицитная анемия и остеопения (потеря минеральной плотности кости), снижается иммунитет и другие защитные силы организма.

4. Быстрые экспресс-диеты

За 3-5 дней позволяют скинуть до 5 килограммов. Это практически голодание: утром разрешено съесть кусочек сыра и несладкий кофе, в обед – 100 г мяса или овощи, вечер же порадует вас отваром мяты. К концу первого дня вы почувствуете полное отсутствие физических сил, головную боль и приступ плохого настроения. И не пройдет и недели после того, как вы смогли надеть любимую вещь, ради которой и худели, как она снова станет вам мала – весь вес вернется!

6. Диеты, чистящие кишечник



Как правило, это чисто овощной (из сырых овощей) или чисто злаковый рацион, который якобы как «щетка» очищает кишечник от шлаков. 10 дней чистки, и вы (как обещают) как новенькие – худы, здоровы и красивы. Но это не соответствует действительности.

Грубая пища, во-первых, подходит не всем, обеспечивая многим и многим метеоризм или расстройства стула, во-вторых, переваренными в желудке и тонком кишечнике злаками ничего в толстом кишечнике уже не почистишь. И, в-третьих, стресс от этой птичьей еды оказывается настолько силен, что эффект от них продолжается очень недолго.

Здоровый образ жизни

Главный секрет похудения, о котором «трубят» диетологи, эндокринологи, гастроэнтерологи и врачи других специальностей – это секрет следующий:

не стоит устраивать себе никаких голодных или однообразно-несоленых пыток, намного лучше просто взять и начать питаться по-другому, причем вкусно и нормальными порциями.

Забыть про простые углеводы – сахар и крахмалистые продукты. Поверьте, это очень просто – почти исключить животные жиры, не покупать изделия колбасных заводов и фаст-фуд. Зато добавить северную рыбу, нежирные и несладкие йогурты, растительные масла (оливки, авокадо, орехи) и от души – самые разные овощи-фрукты. Ну, между нами говоря, мы этот список давным-давно знаем, не так ли? Но все никак не соберемся сделать такой важный шаг – **просто начать есть правильно, насыщаясь, но не переедая.**

Источник: <http://edaifigura.ru>

Материал подготовила Шаймарданова В.Е.

ГОТОВИМ ТЕЛО К ЛЕТУ ЗА МЕСЯЦ: ПОШАГОВЫЙ ПЛАН

Подготовить тело к пляжному сезону за четыре недели поможет пошаговый план. Помните, что нагрузка должна быть постепенной: интенсивные тренировки и строгие диеты скорее навредят здоровью, чем помогут.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: НАЧНИТЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ И ИЗМЕНИТЕ ПИТАНИЕ

Начать подготовку к летнему сезону можно уже на выходе из офиса. «Вместо лифта используйте лестницу, а вместо того, чтобы проехать пару остановок на автобусе, пройдите это расстояние пешком. 15 минут прогулки до дома вас вряд ли утомят, зато точно помогут снять стресс и стать стройнее», впрочем, одна только ходьба вряд ли поможет похудеть к лету, если вы привыкли переедать и баловаться фаст-фудом. Верный подход — сочетать спортивные занятия с правильным питанием.

План действий: включите в расписание энергичные прогулки, постепенно увеличивая их продолжительность с 30 минут в день до часа. «Утром запасы углеводов в организме невелики, поэтому процесс расщепления жировых клеток запустится намного быстрее, чем в любое другое время.



Пересмотрите свой рацион и режим питания: придется отказаться от выпечки и других простых углеводов, а сложные (скажем, цельнозерновые крупы и макароны твердых сортов) — употреблять только до обеда. Ешьте больше свежих овощей и постарайтесь питаться 4—5 раз в день, уменьшив свою обычную порцию вдвое. Избегайте плотных ужинов: последний прием пищи должен быть примерно за 3—4 часа до сна.

Здоровый образ жизни

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: ДОПОЛНИТЕ ПРОГУЛКИ ЗАРЯДКОЙ

План действий: начинайте каждое утро с легкой суставной гимнастики и растяжки мышц спины, шеи, бедер. Затем переходите к упражнениям: выполняйте комплекс, включив в него 15 приседаний, 10 отжиманий от пола (более простой вариант — с колен), 20 скручиваний и 20 махов каждой ногой в сторону.



Продолжайте придерживаться правильного питания и совершать ежедневные часовые прогулки в быстром темпе. Постарайтесь составить маршрут так, чтобы он включал подъемы в горку и по лестницам.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ: ДОБАВЬТЕ АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Похудеть к лету поможет любой вид активности, если во время занятия ваш пульс находится в зоне характерной для сжигания жира. «У всех она индивидуальна и составляет около 65—75% от максимальной частоты сердечных сокращений. Рассчитать ее можно по формуле: $(220 - \text{ваш возраст в годах}) \times 65\text{—}75\%$ ». Например, для женщины 25 лет формула примет такой вид: $220 - 25 = 195$; а жиросжигательная зона начнется от $195 \times 65\% = 127$ ударов в минуту.

План действий: рассчитав пульс, выберите любимый вид активности — езду на велосипеде, бег, плавание или танцы — и занимайтесь им трижды в неделю по 40—50 минут. В остальные дни не отказывайтесь от энергичных прогулок. Завершайте свою ежедневную зарядку контрастным душем.



ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ: ВЫПОЛНЯЙТЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

План действий: выберите 10—15 упражнений на основные группы мышц и скомбинируйте их так, чтобы за одно занятие прорабатывать только 1—2 из них. Скажем, в один день вы будете тренировать спину и плечи, в другой — грудь и руки, в третий — ноги. Не забывайте про отдых: чтобы у мышц было достаточно времени на восстановление, занимайтесь силовым тренингом два-три раза в неделю. Не забывайте выполнять утреннюю зарядку, принимать контрастный душ и трижды в неделю повторять аэробные тренировки.

Источник: <http://lolgirl.ru>

Материал подготовила Шаймарданова В.Е.

РОДИТЕЛЯМ: «НЕВЫНОСИМЫЙ РЕБЁНОК»

Что опять натворил мой шестилетний сын? В школе по пути к директору меня перехватывают разъяренные мамочки: «Он снова побил моего Павлика! Сделайте с ним что-нибудь! Он невыносим!» Учитель возмущается: «Он сорвал урок, не может сидеть на месте, постоянно что-то выкрикивает!» А ведь дома – золотой ребенок.... Думаю, эта проблема знакома многим родителям мальчиков.

1. Сын «хороший» дома и «невыносимый» в школе.



<http://japan-fukuoka.ru>

Однажды на консультацию обратилась мама с просьбой о помощи. Её мальчик хорошо учится, все схватывает на лету. Дома во всей маме помогает, с отцом проводят много времени вместе.

Но в школе ребенка словно подменяют! Слова одноклассников воспринимает как угрозу и рвется в «бой», на уроках шумит и крутится. Но когда учитель спрашивает, отвечает на «ура».

Постепенно стало понятно: мальчик любит быть в центре внимания и лучше взаимодействует, когда он с кем-то в паре.

А при появлении третьего лица нервничает и пытается переключить внимание на себя. После изучения ситуации в семье выяснилось, что у ребенка есть два конфликта, с которыми он не справляется.

Конфликт первый: к ребенку изначально предъявлялось много требований, родители хотели от сына высоких результатов во всем. С детства у него было много «нельзя», ребенок принял все эти нормы, но внутри у него бушевала буря, которая вырывалась наружу вне дома.



<http://детский-сад-28.рф>

РОДИТЕЛЯМ: «НЕВЫНОСИМЫЙ РЕБЁНОК»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Необходимо ослабить контроль, давать ребенку больше свободы и инициативы, чтобы его энергия выплескивались в безопасном окружении – в семье. Мальчик с 4 до 6-7 лет имеет право спорить; быть не таким чистюлей, как девочки; играть в монстры, аварии, войнушки, бегать, прыгать; давать сдачи. В условиях понимания ребенок способен полностью освоить нормы поведения в обществе.



<http://prazdnik-svoimi-rukami.ru/>



Конфликт второй: с 4-6 лет все дети проходят в своем развитии так называемый треугольник развития, или Эдипов конфликт: когда ребенок испытывает ревность и зависть к родителю противоположного пола и желает подсознательно занять его место.

При благополучном разрешении конфликта малыш принимает факт, что родители – это пара, а он – третий в их отношениях. И тогда он готов по жизни к появлению третьих объектов: «я – родители - школа», «я – мой друг – школа», «я – мой муж/жена – ребенок». А наш мальчик так и не вышел из отношений парных: «я – мама», «я – папа», «я – школа». И ему невыносимо тяжело в отношениях, когда есть кто-то третий.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Тут многое зависит от мамы. Не надо вмешиваться в «мальчишеские игры» сына с отцом, корректировать и контролировать их. Важно давать возможность ребенку общаться с папой, свободно выражая свои эмоции. Если мама не может справиться с собой, ревнует – тут может помочь психолог, который выступает третьей фигурой внутри пары для «переработки» эмоций.

РОДИТЕЛЯМ: «НЕВЫНОСИМЫЙ РЕБЁНОК»

2. Сын «невыносимый» и дома, и в школе.

Бывает так, что в полной семье, при нормальных и заботливых родителях ребенок растет капризным и драчливым, способным вывести из себя кого угодно. Такие дети одним своим появлением вызывают раздражение, при этом взрослые одновременно испытывают чувство вины.

С такой проблемой обратилась мама 7-летнего мальчика. Хорошая семья, прекрасный папа, эмоциональная, живая мама. Что же с ребенком не так?

Выяснилось, что до рождения сына у женщины была успешная карьера, и беременность стала для нее совершенной неожиданностью, превратив бизнес-леди в домохозяйку. Она полностью окунулась в материнство, окружала малыша заботой и уходом, но эмоционально с ребенком никак не взаимодействовала. А главное – не признавалась даже самой себе, что ребенок для неё – помеха.



<http://d-kb.ru>

С самого рождения малыш получал от мамы сигналы: «я – лишний, меня не должно быть, я мешаю». Он был невероятно требовательным, добивался максимума внимания, ему даже поставили диагноз «гиперактивный ребенок». А он всего лишь стремился своим поведением добиться подтверждения своего существования, права на жизнь, на эмоции.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Еще раз нужно напомнить, что под плохим поведением ребенка всегда скрывается конфликт:

- борьба за внимание, за свое место под солнцем;
- борьба против чрезмерной опеки;
- скрытая агрессия вследствие внешней ситуации (ревность, обиды, требования, переживания);
- чувство брошенности, одиночества.

РОДИТЕЛЯМ: «НЕВЫНОСИМЫЙ РЕБЁНОК»

Проанализируйте ситуацию в семье по каждому из этих пунктов. Что-то совпадает? Есть над чем работать! Лучше с помощью психолога. Каждая семья уникальна, и причины плохого поведения ребенка часто бывают глубоко спрятаны. Иногда достаточно «включить свет», чтобы их увидеть, но иногда свет может только усилить тревогу. Поэтому часто родителям нужна помощь не менее, чем трудному ребенку!



<http://www.tatarstan-mitropolia.ru>

В статье использованы материалы из журнала «Психология и Я», февраль, 2017 г.

Материал подготовила Маланина О.Н.

РОДИТЕЛЯМ: «КАК ПРИНЯТЬ ВЗРОСЛЕНИЕ СЫНА?»

Дети растут быстро, и мы, родители, часто не успеваем привыкнуть к мысли, что они уже взрослые, и пора самим принимать решения и отвечать за свои поступки. Особенно сыновьям. И тащат мамы великовозрастных мальчиков на плечах, не давая им самим шагу ступить, а потом случаются вот такие истории...

Мама переживает: 17-летний сын сутками сидит за компьютером, забывает позавтракать, не спешит выбирать ВУЗ.... А чего ему беспокоиться? Мама и приготовит, и постирает, и учебное заведение, подходящее найдет, и денег на учебу одолжит или заработает. Как же: «Он еще ребенок», «Сам пока не сможет».



<http://29palms.ru/>

А он – из телефона не вылезает, учится без желания, потом – не может найти работу. У мамы и на это готов ответ: «Время же сейчас такое – работу по специальности не найти. А может, поступить на другую профессию?» И снова мама ищет актуальную, востребованную специальность, находит деньги, зарабатывает на учебу...

Результат тот же. И через несколько лет приходит мама с сыном к психологу. Садится напротив, а он остается стоять с отсутствующим видом. «Сделайте с ним что-нибудь! – говорит дама. – У сына два высших образования, такой он у меня хороший, но жить ему почему-то не хочется». Парень на это никак не реагирует, продолжая смотреть в окно. Я спрашиваю у женщины: «Может быть, в помощи нуждаетесь вы, а не сын?» - «Вы что? У него же проблемы! Я жизнь ему посвятила, а он – неблагодарный».

Реальный случай из практики... Мать заботилась о сыне, все делала для него и – за него, и не понимала, что своим тотальным контролем и опекой она лишила сына самостоятельности, отняла желание хотеть и выбирать самому. И вот, в преклонном возрасте все это начинает маму тяготить, и она приводит сына к психологу, прося о помощи. Хотя приходиться надо было лет 15 назад.

7 СОВЕТОВ МАМЕ ВЗРОСЛЕЮЩЕГО СЫНА

1. *Изменить стратегию собственного поведения и научиться принимать самостоятельные решения вашего ребенка.* А также выдерживать их несоответствие с вашими планами. Вы обязаны дать сыну возможность действовать самому, если хотите, чтобы он стал взрослым.
2. *Трансформировать форму общения, заменив привычную материнскую заботу на диалог:* «Как ты думаешь?», «Что тебе хочется?», «Почему ты выбираешь это?», «Какие твои планы на ближайшие год, два, пять?». Это тоже забота, но дающая возможность для развития самостоятельности ребенка. Перестаньте уговаривать и заставлять. Не хочет завтракать – не надо. Пусть ходит голодным. Поверьте, когда вы перестанете уговаривать, он первым прибежит на кухню.



<http://www.mamanpurlavie.com/>

3. **Определить границы материального обеспечения:** например, в 13-14 лет дать понять, что после 18 лет оно будет уменьшаться. Сын должен знать, что вечно сидеть на шее у родителей – не получится. Разрешайте уже в старших классах подрабатывать, например, репетиторством, изготовлением хэнд-мэйд-поделок, помощью соседям и т.п.
4. **Заняться финансовой грамотностью сына.** Мужчина – это добытчик. Каждая женщина мечтает рядом с собой видеть надежного и умеющего зарабатывать мужчину. Существует множество психологических игр, например, «Кеш Флоу» - для развития финансовой грамотности. Эта игра помогает выработать определенную стратегию обращения с финансами, которая впоследствии может быть перенесена в реальную жизнь.
5. **Побороть свой страх перед его бездельем.** Пусть набьет шишки и получит опыт! Не выучив уроки сегодня, принесет плохую оценку завтра, не поступив в ВУЗ – пойдет работать или учиться в ПТУ – словом, будет пожинать плоды своей лени и делать выводы. Качество его жизни будет зависеть только от него самого. Дайте сыну возможность оступиться сейчас, ошибиться и подняться.
6. **Определиться со своими личными границами.** Вы – только мама. Вы не сможете прожить жизнь за ребенка, всегда подстилать соломку. Вы не бессмертны и не всесильны. Научите сына принимать взрослые решения и нести за них ответственность, вместо того чтобы принимать решения вместо него, привязывая его к себе канатом зависимости. Определитесь, где заканчивается ваша жизнь и ваши желания – и начинаются желания сына.

7. Золотое слово – бабушка. Помните, ребенок вырастет, и на время вы станете для него второстепенной фигурой – важнее будет мнение сверстников. Потом начнется период окончания школы, поступления в университет, создания семьи. А это время вы наконец-то сможете посвятить себе! Пользуйтесь – по сути, его не так уж много. Потому что скоро вы станете бабушкой, и ваша любовь и забота снова будут востребованы и нужны!



<http://www.colady.ru/>

В статье использованы материалы из журнала «Психология и Я», февраль, 2017 г.

Материал подготовила Маланина О.Н.

Творческая мастерская

СКУЧНЫЙ ЗОНТ - ЯРКИЙ МОДНЫЙ АКСЕССУАР

*Творчество – это не занятие, а состояние души,
поэтому, когда на сердце что-то особенное,
начинайте творить!*

Вот и наступила весна! Воздух наполняется свежестью, птицы начинают щебетать свои звонкие песни, в душе появляется радость, желание перемен и обновлений!

Весна – это, несомненно, пора радости, но и время, когда постепенно тает снег, тем самым, образуя лужи и всевозможные ручейки. Весной не исключен и дождь - свежий, весенний, солнечный дождь, когда в воздухе витает запах земли и приближения лета.

Так почему бы не прогуляться в такую чудную погоду, взять с собой зонтик, одеть красивые, яркие резиновые сапоги и отправиться в путь, ощущая тепло на душе.

Наша рубрика «Творческая мастерская» предлагает вам вдохновиться интересными творческими идеями, которые помогут дополнить ваш весенний образ!

№ 1. Переделываем скучный зонт в яркий модный аксессуар! Идея не совсем нова, но когда вы изобразите на зонте свое весеннее настроение, применив воображение, то в ваших руках окажется эксклюзив. В данной работе воспользуемся техникой росписи, разрисуем ткань. Поверьте, в этом нет ничего сложного, одно удовольствие.



Необходимые материалы:

акриловые краски для ткани,
однотонный зонт,
трафарет,
губки,
кисти.

Творческая мастерская

На ткань наносятся контуры рисунка, который вы хотите изобразить, для этого необходимо воспользоваться трафаретом (трафарет можно изготовить самим, или приобрести готовый в магазине). Когда контуры готовы, в ход идут краски и сам зонт. Следует заранее предупредить, что цвет ткани лучше выбрать более светлый, чтобы он гармонировал со всеми цветами и был нейтральным фоном. Краски лучше наносить тонким слоем, чтобы быстрее сохли (необходимо использовать акриловые краски, предназначенные для ткани).

Когда шедевр выполнен, дайте ему высохнуть в раскрытом состоянии. Можно воспользоваться феном, чтобы хорошенько закрепить слой краски. Собственно, и все, главная задача рисовать в хорошем настроении и с мечтами о светлом будущем. В дополнение, зонт можно украсить рюшами, кружевом и, даже, бусинами, проявляйте фантазию, творите, создавайте свой неповторимый эксклюзивный аксессуар!



Источник: <http://phishka.ru/nasha-zhizn/sam-sebe-master/>

Творческая мастерская

ОБЫЧНЫЕ РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ - НЕПОВТОРИМАЯ ЯРКАЯ ВЕСЕННЯЯ ОБУВЬ

№ 2. Превращаем обычные резиновые сапоги в неповторимую яркую весеннюю обувь!



Вот несколько идей декора:

- 1. Сапоги с принтом, нанесенным при помощи шаблона (трафарета) и краски;*
- 2. Резиновые сапоги с цветами из пористой резины;*
- 3. Еще один вариант – проделать дырки в сапогах и продеть в них ленту или яркие шнурки.*

Вариант №1 – разрисованные сапоги

Для создания такого декора потребуется: резиновые сапоги, трафареты, аэрозольный лак того цвета, которым вы хотите изобразить рисунок, защитная маска и наждачная бумага (крупно и мелкозернистая).



Инструкция

Обработайте внешнюю поверхность сапог наждачной бумагой, двигаясь в разных направлениях. Делайте это обязательно в защитной маске. Наложите трафареты и начинайте красить, нанося краску одну за другой. Нанесите слой, переверните, переместите трафарет, и так несколько раз. Не покрашенные участки, которые остались между трафаретами, обработайте мелкозернистой наждачной бумагой.

Творческая мастерская

Вариант №2 – сапоги с заклепками

Вам понадобятся: резиновые сапоги, круглые заклепки.

Инструкция

Сделайте линии, определяющие место, где будут располагаться заклепки – на внешней поверхности голенища. Отверстия нужно сделать шилом в отмеченных местах. Далее установите большие круглые заклепки. Заклепки можно расположить как угодно, главное сформировать красивый рисунок. В проделанные отверстия можно продеть контрастные ленты или шнуры.



Вариант №3 – цветочные мотивы

Для резиновых сапог с цветами потребуется: резиновые сапоги, пористая резина разных цветов, 18 заклепок круглой формы с диаметром 1 см, клей для резины (профессиональный).

Инструкция

Из резины вырежьте по 18 цветков: среднего, большого и маленького размера. Сложите цветки по три штуки по убыванию (большой внизу). Заклепку установите посередине. Сделанными композициями украсьте внешнюю сторону голенища по 9 цветков на каждый сапог.

Источник: <http://damskayalavka.ru/masteritsa/>

Материал подготовила Килимаева Е.С.

АЛИМЕНТЫ

Воспитание и содержание детей главная задача любой семьи, а трудоспособные члены семьи обязаны заботиться о своих близких, которые не могут сами себя содержать или позаботиться о себе. Именно это воспитывают у нас детства. Аналогичная позиция закреплена в Семейном Кодексе и других законодательных актах.

К сожалению развод в наше время не редкость и что делать если после него родители отказываются содержать своих несовершеннолетних детей, а члены семьи не оказывают помощи своим нетрудоспособным близким? Для защиты прав детей, а также лиц, которые не в состоянии позаботиться о себе самостоятельно, на законодательном предусмотрены механизмы назначения, выплаты и взыскания средств на их содержание. Обязанность предоставлять средства на содержание ребенка, родителя или другого родственника называется алиментами.



<http://znatzakon.ru/wp-content/uploads/2016/03/alimenti%201.jpg>

Алименты могут выплачиваться добровольно по устной договоренности или письменному соглашению. **Соглашение обладает такой же законной силой**, что и судебное решение, но заключить его гораздо проще.

Если у гражданина есть законные **основания** претендовать на алименты, но не получается заключить добровольное соглашение с другой стороной, ему стоит обратиться с исковым заявлением в суд.

Кто же имеет право на алименты?

- несовершеннолетние дети, которые не обеспечиваются своими родителями должным образом,
- нетрудоспособные совершеннолетние дети,
- супруг, признанный нетрудоспособным и малообеспеченным,
- супруга во время беременности, а также все три года после рождения общего ребенка,
- супруг, на котором лежит содержание общего ребенка-инвалида 1-й группы, ребенка-инвалида с детства после достижения им 18-летнего возраста.
- бывший супруг, ухаживающий за общим ребенком-инвалидом до 18 лет, а после этого за инвалидом с детства,
- супруг, который утратил трудоспособность в течении брака, а также на протяжении года после этого срока,
- бывший супруг, достигший пенсионного возраста, в течение пяти лет после расторжения брака имеет право на алименты, если он нуждается в денежном содержании,
- нетрудоспособные нуждающиеся родители,
- несовершеннолетние или совершеннолетние нетрудоспособные нуждающиеся родственники (братья, сестры, внуки, бабушки, дедушки, отчимы, мачехи - при отсутствии возможности назначения в их пользу алиментов с детей, супругов бывших супругов)

То алименты могут быть назначены не только на ребенка, но размер порядок их назначения могут различаться.



<http://proalimenty.ru/foto/image-165.jpg>

Подробнее остановимся на алиментах, уплачиваемых родителями, своим несовершеннолетним детям

Не имеет значения был ли ребенок, рожден в гражданском браке, который **не был зарегистрирован** в органах ЗАГС, в соответствии с законодательством Российской Федерации, или в официально оформленном браке дети имеют равные гарантии защиты своих имущественных и неимущественных прав. Алименты вне брака назначаются и взыскиваются, **аналогично** этой процедуре для зарегистрированного в ЗАГСе брака. С одним лишь отличием, касающимся обязательной процедуры признания отцовства.

Размер алиментов и способ начисления

Сумма, выделяемая ежемесячно на содержание несовершеннолетнего ребенка, может быть назначена как в долевом размере, так и в фиксированном — в твердой денежной сумме.

Алименты в твердой денежной сумме назначаются:

- заработок плательщика не стабилен и сильно колеблется из месяца в месяц;
- официальный доход отсутствует;

Сумма алиментов определяется, исходя из необходимости обеспечить ребенку максимально приближенный к привычному уровень жизни. При этом учитывается материальное положение самого плательщика, а также содержащего ребенка родителя.

Также в случае отсутствия официальной работы у плательщика алиментов, при этом не стоящего на бирже труда, при определении размера алиментов, учитывается не минимальный прожиточный минимум, а средняя заработная плата по всей Российской Федерации.

Алименты в долях от дохода являются основным видом алиментов на несовершеннолетнего ребенка. Назначаются алименты в долях при наличии у лица, обязанного их платить официального места работы и стабильной заработной платы.

Согласно Семейного Кодекса при отсутствии соглашения об уплате алиментов, алименты на несовершеннолетних детей взыскиваются судом с их родителей ежемесячно в размере:

на одного ребенка - одной четверти,

на двух детей - одной трети,

на трех и более детей - половины заработка и (или) иного дохода родителей

Доли рассчитываются со всех источников заработка, наличие которых сможет доказать вторая сторона.

Размер этих долей может быть уменьшен или увеличен судом с учетом материального или семейного положения сторон и иных заслуживающих внимания обстоятельств.

В соответствии с Трудовым кодексом РФ, **удержания с заработка работника не могут превышать 50 %**. Но выплаты на содержание несовершеннолетних детей являются **исключением** из этого правила и могут составлять до— 70% от заработка.

Как оформить алименты на ребенка?

Если возникла необходимость в получении алиментов на ребенка, то может быть два варианта решения этой ситуации:

1. на добровольной основе;
2. в судебном порядке.

Выплата на добровольной основе. В этом случае речь идет о заключении алиментного соглашения. Данное соглашение является лучшим вариантом для супругов, так как такой процесс проходит намного быстрее, чем решение проблемы через суд.

Алиментное соглашение заключается между супругом, обязанным осуществлять выплаты, и супругом, имеющим право на получение таковых. При составлении такого соглашения следует учитывать:

- в нем стороны могут сами установить размер, порядок и условия выплаты алиментов.
- соглашение заключается между лицом, которое обязано уплачивать алименты, и лицом, имеющим право на получение алиментного содержания, либо законными представителями таких лиц.
- все пункты, по которым стороны договорились, должны быть изложены в документе в письменной форме, затем алиментное соглашение заверяется нотариусом;
- следует иметь в виду, что без нотариального заверения соглашение не будет иметь юридической силы;
- соглашение об уплате алиментов имеет силу исполнительного листа и в случае неисполнения обозначенных в документе обязательств, сторона-получатель вправе обратиться в исполнительные органы, и попросить истребовать уплату алиментов от должника.



<http://img.vashgorod.ru/uploads/images/news/t5/f14815.jpg>

Выплаты алиментов через суд.

Направиться в суд с иском об уплате алиментов следует в двух случаях:

1. Супруги не могут прийти к обоюдному и добровольному соглашению;
2. Ранее заключенное соглашение о предоставлении алиментного содержания не исполняется обязанной стороной.

Рассмотрение дел об алиментах относится к компетенции **мировых судов**. Поэтому именно в этот орган следует подавать заявление на взыскание алиментных платежей. Заявление можно подать как по месту жительства истца (заявителя), так и по месту жительства ответчика.

Существуют два варианта обращения в мировой суд за взысканием алиментов:

- подача заявления о выдаче судебного приказа;
- направление в суд иска.

В первом варианте рассмотрение дела проходит в упрощенном порядке, без вызова второй стороны и участия свидетелей, судебный приказ выдается в течении 5 дней без проведения судебных процедур, в течении 10 дней после выдачи он направляется судебным приставам. Однако если ответчиком будет подано возражение решение будет отменено, а взыскатель будет обращаться уже с исковым заявлением о взыскании алиментов. Поданный иск будет в месячный срок рассматриваться в рамках судебного производства.

Для оформления алиментов в судебном порядке необходимо:

- исковое заявление, в котором указываются наименование суда, ФИО истца (заявителя) и ответчика с адресом их проживания, исковые требования, доказательства в качестве основания для иска, а также перечень документов, прилагаемых к заявлению;
- свидетельство о рождении детей (каждого ребенка, если их несколько), паспорта родителей;
- свидетельство о браке, или свидетельство о его расторжении;
- доказательства, подтвержденные документально: справка о совместном проживании с ребенком (выписка из домовой книги) и т.д.

Срок давности при обращении за алиментами.

Обратиться в суд за алиментами можно в любой момент, независимо от прошедшего времени с момента появления права на них.

Сами алименты начинают выплачиваться с момента принятия соответствующего судебного решения.

За уже прошедший период алименты могут быть взысканы только в пределах 3 лет; при условии, если истец представит в суд доказательства принятия попыток получить средства на содержание ребенка – и при этом все они оказались безуспешны.

Итогом обращения заявителя в суд станут:

- при заявлении о выдаче судебного приказа — сам судебный приказ;
- при исковом заявлении — исполнительный лист.

После принятия судом решения эти документы направляются в службу судебных приставов, возбуждается исполнительное производство в отношении должника; и исполнительный документ направляется по месту работы.

Материал подготовила Саркисян Е.А.



Статья 124. Дети, в отношении которых допускается усыновление (удочерение)

Усыновление или удочерение (далее - усыновление) является приоритетной формой устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

Усыновление допускается в отношении несовершеннолетних детей и только в их интересах, а также с учетом возможностей обеспечить детям полноценное физическое, психическое, духовное и нравственное развитие.

Усыновление братьев и сестер разными лицами не допускается, за исключением случаев, когда усыновление отвечает интересам детей.

Статья 125. Порядок усыновления ребенка

Усыновление производится судом по заявлению лиц (лица), желающих усыновить ребенка. Рассмотрение дел об установлении усыновления ребенка производится судом в порядке особого производства по правилам, предусмотренным гражданским процессуальным законодательством.

Дела об установлении усыновления детей рассматриваются судом с обязательным участием самих усыновителей, органов опеки и попечительства, а также прокурора.

Для установления усыновления ребенка необходимо заключение органа опеки и попечительства об обоснованности усыновления и о его соответствии интересам усыновляемого ребенка с указанием сведений о факте личного общения усыновителей (усыновителя) с усыновляемым ребенком.

Усыновление ребенка подлежит государственной регистрации в порядке, установленном для государственной регистрации актов гражданского состояния.

Статья 127. Лица, имеющие право быть усыновителями

Усыновителями могут быть совершеннолетние лица обоего пола, за исключением:

- лиц, признанных судом недееспособными или ограниченно дееспособными;
- супругов, один из которых признан судом недееспособным или ограниченно дееспособным;
- лиц, лишенных по суду родительских прав или ограниченных судом в родительских правах;
- лиц, отстраненных от обязанностей опекуна (попечителя) за ненадлежащее выполнение возложенных на него законом обязанностей;
- бывших усыновителей, если усыновление отменено судом по их вине;
- лиц, которые по состоянию здоровья не могут осуществлять родительские права;
- лиц, которые на момент установления усыновления не имеют дохода, обеспечивающего усыновляемому ребенку прожиточный минимум, установленный в субъекте Российской Федерации, на территории которого проживают усыновители (усыновитель);
- лиц, не имеющих постоянного места жительства;

- лиц, имеющих на момент установления усыновления судимость за умышленное преступление против жизни или здоровья граждан;
- лиц, проживающих в жилых помещениях, не отвечающих санитарным и техническим правилам и нормам.

Лица, не состоящие между собой в браке, не могут совместно усыновить одного и того же ребенка.

При наличии нескольких лиц, желающих усыновить одного и того же ребенка, преимущественное право предоставляется родственникам ребенка.

Статья 128. Разница в возрасте между усыновителем и усыновляемым ребенком

Разница в возрасте между усыновителем, не состоящим в браке, и усыновляемым ребенком должна быть не менее шестнадцати лет.

Статья 129. Согласие родителей на усыновление ребенка

Для усыновления ребенка необходимо согласие его родителей. При усыновлении ребенка несовершеннолетних родителей, не достигших возраста шестнадцати лет, необходимо также согласие их родителей или опекунов (попечителей), а при отсутствии родителей или опекунов (попечителей) - согласие органа опеки и попечительства.

Согласие родителей на усыновление ребенка должно быть выражено в заявлении, нотариально удостоверенном или заверенном руководителем учреждения, в котором находится ребенок, оставшийся без попечения родителей, либо органом опеки и попечительства по месту производства усыновления ребенка или по месту жительства родителей, а также может быть выражено непосредственно в суде при производстве усыновления.

Родители вправе отозвать данное ими согласие на усыновление ребенка до вынесения решения суда о его усыновлении.

Родители могут дать согласие на усыновление ребенка конкретным лицом либо без указания конкретного лица. Согласие родителей на усыновление ребенка может быть дано только после его рождения.

Статья 130. Усыновление ребенка без согласия родителей

Не требуется согласие родителей ребенка на его усыновление в случаях, если они:

- неизвестны или признаны судом безвестно отсутствующими;
- признаны судом недееспособными;
- лишены судом родительских прав;
- по причинам, признанным судом неуважительными, более шести месяцев не проживают совместно с ребенком и уклоняются от его воспитания и содержания.

Статья 131. Согласие на усыновление детей опекунов (попечителей), приемных родителей, руководителей учреждений, в которых находятся дети, оставшиеся без попечения родителей

Для усыновления детей, находящихся под опекой (попечительством), необходимо согласие в письменной форме их опекунов (попечителей).

Для усыновления детей, находящихся в приемных семьях, необходимо согласие в письменной форме приемных родителей.

Статья 132. Согласие усыновляемого ребенка на усыновление

Для усыновления ребенка, достигшего возраста десяти лет, необходимо его согласие.

Статья 133. Согласие супруга усыновителя на усыновление ребенка

При усыновлении ребенка одним из супругов требуется согласие другого супруга на усыновление, если ребенок не усыновляется обоими супругами.

Статья 134. Имя, отчество и фамилия усыновленного ребенка

За усыновленным ребенком сохраняются его имя, отчество и фамилия.

По просьбе усыновителя усыновленному ребенку присваиваются фамилия усыновителя, а также указанное им имя. Отчество усыновленного ребенка определяется по имени усыновителя, если усыновитель мужчина, а при усыновлении ребенка женщиной - по имени лица, указанного ею в качестве отца усыновленного ребенка. Если фамилии супругов-усыновителей различные, по соглашению супругов-усыновителей усыновленному ребенку присваивается фамилия одного из них.

При усыновлении ребенка лицом, не состоящим в браке, по его просьбе фамилия, имя и отчество матери (отца) усыновленного ребенка записываются в книге записей рождений по указанию этого лица (усыновителя).

Изменение фамилии, имени и отчества усыновленного ребенка, достигшего возраста десяти лет, может быть произведено только с его согласия. Об изменении фамилии, имени и отчества усыновленного ребенка указывается в решении суда о его усыновлении.

Статья 135. Изменение даты и места рождения усыновленного ребенка

Для обеспечения тайны усыновления по просьбе усыновителя могут быть изменены дата рождения усыновленного ребенка, но не более чем на три месяца, а также место его рождения.

Изменение даты рождения усыновленного ребенка допускается только при усыновлении ребенка в возрасте до года. По причинам, признанным судом уважительными, изменение даты рождения усыновленного ребенка может быть разрешено при усыновлении ребенка, достигшего возраста одного года и старше.

Об изменениях даты и(или) места рождения усыновленного ребенка указывается в решении суда о его усыновлении.

Статья 136. Запись усыновителей в качестве родителей усыновленного ребенка

По просьбе усыновителей суд может принять решение о записи усыновителей в книге записей рождений в качестве родителей усыновленного ими ребенка.

Для совершения такой записи в отношении усыновленного ребенка, достигшего возраста десяти лет, необходимо его согласие.

Статья 137. Правовые последствия усыновления ребенка

Усыновленные дети и их потомство по отношению к усыновителям и их родственникам, а усыновители и их родственники по отношению к усыновленным детям и их потомству приравниваются в личных неимущественных и имущественных правах и обязанностях к родственникам по происхождению.

Усыновленные дети утрачивают личные неимущественные и имущественные права и освобождаются от обязанностей по отношению к своим родителям (своим родственникам).

При усыновлении ребенка одним лицом личные неимущественные и имущественные права и обязанности могут быть сохранены по желанию матери, если усыновитель - мужчина, или по желанию отца, если усыновитель - женщина.

Если один из родителей усыновленного ребенка умер, то по просьбе родителей умершего родителя (дедушки или бабушки ребенка) могут быть сохранены личные неимущественные и имущественные права и обязанности по отношению к родственникам умершего родителя, если этого требуют интересы ребенка.

Статья 138. Сохранение за усыновленным ребенком права на пенсию и пособия

Ребенок, имеющий к моменту своего усыновления право на пенсию и пособия, полагающиеся ему в связи со смертью родителей, сохраняет это право и при его усыновлении.

Статья 139. Тайна усыновления ребенка

Тайна усыновления ребенка охраняется законом.

Судьи, вынесшие решение об усыновлении ребенка, или должностные лица, осуществившие государственную регистрацию усыновления, а также лица, иным образом осведомленные об усыновлении, обязаны сохранять тайну усыновления ребенка.

Статья 140. Отмена усыновления ребенка

Отмена усыновления ребенка производится в судебном порядке.

Дело об отмене усыновления ребенка рассматривается с участием органа опеки и попечительства, а также прокурора.

Усыновление прекращается со дня вступления в законную силу решения суда об отмене усыновления ребенка.

Статья 141. Основания к отмене усыновления ребенка

Усыновление ребенка может быть отменено в случаях, если усыновители уклоняются от выполнения возложенных на них обязанностей родителей, злоупотребляют родительскими правами, жестоко обращаются с усыновленным ребенком, являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией.

Суд вправе отменить усыновление ребенка и по другим основаниям исходя из интересов ребенка и с учетом мнения ребенка.

Статья 142. Лица, обладающие правом требовать отмены усыновления ребенка

Правом требовать отмены усыновления ребенка обладают его родители, усыновители ребенка, усыновленный ребенок, достигший возраста четырнадцати лет, орган опеки и попечительства, а также прокурор.

Статья 143. Последствия отмены усыновления ребенка

При отмене судом усыновления ребенка взаимные права и обязанности усыновленного ребенка и усыновителей (родственников усыновителей) прекращаются и восстанавливаются взаимные права и обязанности ребенка и его родителей (его родственников), если этого требуют интересы ребенка.

При отмене усыновления ребенок по решению суда передается родителям. При отсутствии родителей, а также если передача ребенка родителям противоречит его интересам, ребенок передается на попечение органа опеки и попечительства.

Суд также разрешает вопрос, сохраняются ли за ребенком присвоенные ему в связи с его усыновлением имя, отчество и фамилия.

Изменение имени, отчества или фамилии ребенка, достигшего возраста десяти лет, возможно только с его согласия.

Суд исходя из интересов ребенка вправе обязать бывшего усыновителя выплачивать средства на содержание ребенка.

Статья 144. Недопустимость отмены усыновления по достижении усыновленным ребенком совершеннолетия

Отмена усыновления ребенка не допускается, если к моменту предъявления требования об отмене усыновления усыновленный ребенок достиг совершеннолетия, за исключением случаев, когда на такую отмену имеется взаимное согласие усыновителя и усыновленного ребенка, а также родителей усыновленного ребенка, если они живы, не лишены родительских прав или не признаны судом недееспособными.



Источник Семейный кодекс Российской Федерации

Материал подготовила Ванюшева Е.М.



Доброго времени суток. Я готовлю пакет документов для занятий моей дочери с логопедом, в договоре необходимо прописывать получателя социальных услуг. Кто будет являться получателем социальных услуг при заключении договора я или моя дочь?

(Марина, 25 лет, г. Ижевск)



Марина, в соответствии с пунктом 1 статьи 17 Федерального закона от 28.12.2013 N 442-ФЗ "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации" социальные услуги предоставляются гражданину на основании договора о предоставлении социальных услуг, заключаемого между поставщиком социальных услуг и гражданином или его законным представителем, в течение суток с даты представления индивидуальной программы предоставления социальных услуг поставщику социальных услуг. Таким образом, если индивидуальная программа предоставления социальных услуг разработана в отношении ребенка, то он будет являться получателем социальных услуг на основании договора о предоставлении социальных услуг.



Здравствуйте, подскажите пожалуйста на какой срок может быть разработана индивидуальная программа предоставления социальных услуг, может ли она быть бессрочной?

(Оксана, 32г. г. Ижевск)



Согласно пункту 2 статьи 16 Федерального закона от 28.12.2013 N 442-ФЗ "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации", индивидуальная программа составляется исходя из потребности гражданина в социальных услугах, пересматривается в зависимости от изменения этой потребности, но не реже чем раз в три года. При этом, социальные услуги, установленные в индивидуальной программе, имеют сроки их реализации и кратность предоставления в связи с чем, истечение данных сроков свидетельствует о завершении реализации как конкретных социальных услуг, так и индивидуальной программы в целом.



Подскажите, у меня безвыходная ситуация: муж каждый день употребляет спиртные напитки, выгоняет с детьми на улицу. Можете ли Вы нам помочь?

(ж., 25 лет, г. Ижевск)



Здравствуйте, постараемся оказать Вам помощь. Для получения дополнительной информации Вам необходимо обратиться по телефону 8 (3412) 44-16-35 или по адресу г. Ижевск, Воткинское ш., 110, а, Проезд: троллейбус № 4,7,14, трамвай № 2,5,7,8,9, автобус № 22,26,29,37,39,50, - Остановка "Трамвайное кольцо".

Режим работы учреждения:

Пн-Чт: 8-30 – 20-00

Пт: 8-30 – 19-00

Обед: 12-00 – 12-30, выходной: суббота, воскресенье

На вопросы отвечала Потёмкина Е.А.

Уважаемые читатели, интересующие Вас вопросы, можете оставлять на нашем сайте sodeistvie18.ucoz.ru, на электронной почте sodeistvie-2016@mail.ru, или позвонив по телефону 8(3412) 441-635

«ВОЛШЕБНАЯ РАСКРАСКА»

Арт-терапия раскраска антистресс – это настоящий творческий процесс! Эти «волшебные» раскраски для детей и взрослых, способны поднять настроение! Каким образом? Во-первых, работа с яркими красивыми цветами всегда поднимает настроение – это всем известный факт. А занятие творческой работой успокаивает, придает сил. Разукрашивая мелкие детали, из которых складывается картина, вы настолько вовлекаетесь в процесс, что перестаете замечать внешний мир. Таким образом, все проблемы уходят на второй план, а мысли сами расставляются по полочкам.

