

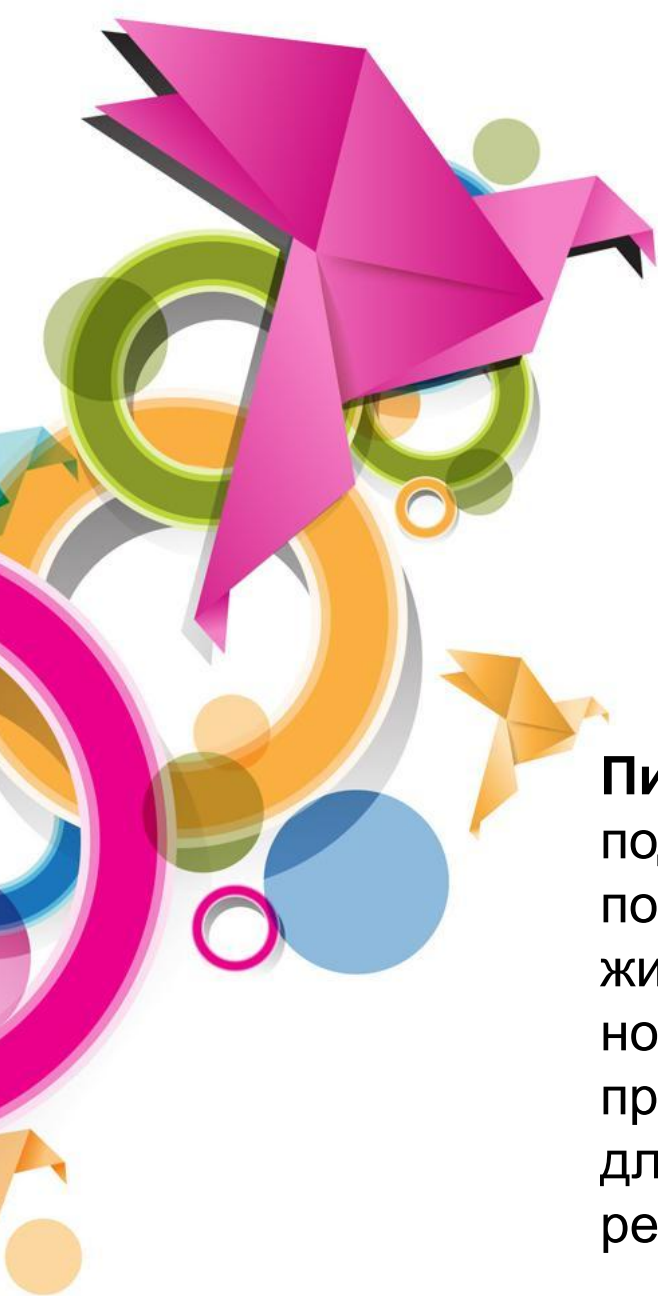
A white anchor with a rope loop, set against a blue background with a white rope on the left.

Первый шаг

Октябрь 2016

На повестке дня:

1. Питание
2. Оформление документов
3. Общение
4. Другие вопросы



1. Питание

Пита́ние (физиологический акт) — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.

1. Питание



Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а также воду в необходимых количествах. Как отмечают ОЭСР и ФАО (2014), зерновые по-прежнему являются главным продуктом в рационе питания населения мира, однако во многих регионах в результате роста доходов населения и темпов урбанизации в рационе питания растет доля белковой пищи, жиров и сахара

1. Питание

Обсудите
СПИСОК
необходим
ЫХ
продуктов



1. Питание

Почему
девочки так
любят
сладкое?



1. Питание

На самом деле это вполне объяснимо, уж так мы устроены. Все дело в наших половых гормонах эстрогенах, которые воздействуют на уровень сахара в крови и ткани головного мозга.

Сладости придут на помощь при ПМС

Сладкая халва для тех, кто хочет стать мамой

Сладкое продлевает молодость

Для работы мозга

Борется со стрессом и плохим настроением

1. Питани

Сладост

и



2. Оформление документов



УКРАЇНА



ПА

РОССИЙСКАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ



ПАСПОРТ



2. Оформление

ДОКУМЕНТОВ

Для получения РВП необходимо:

- 1) Постановка на миграционный учет
- 2) Сдача экзамена
- 3) Прохождение медкомиссий
- 4) Оплата госпошлины, заполнение анкет
- 5) Подача документов в порядке очереди

2. Оформление

1) Постановка на **миграционный учет**

Без миграционного учета нельзя сдать экзамен и пройти медкомиссию. При отсутствии адреса для регистрации, оформляем учет за деньги (около 4000 руб. на 3 месяца).

После получения РВП необходима регистрация минимум на 3 года.



2. Оформление

2) Сдача экзамена



Необходимо сдать экзамен по русскому языку, истории России и основам законодательства Российской Федерации. Сертификат действителен несколько лет. Стоимость экзамена – около 5500 руб.



2. Оформление

3) Прхождение

МЕДКОМИССИЙ

Сдача анализов на ВИЧ/СПИД, другие инфекционные заболевания, флюорограмма, невропатолог и т. д. Сертификаты и справки действительны около 1 месяца. Стоимость – около 4500 руб.



2. Оформление документов

4) Оплата госпошлины, заполнение анкет

На самом деле это самый сложный этап в оформлении документов, т.к. анкеты с первого раза заполнить невозможно. Инспектор указывает на ошибки и назначает следующую встречу условно через неделю.

При следующей встрече может обнаружиться уже другая ошибка и т.д. Этот процесс может затянуться на месяц и



2. Оформление документов

5) Подача

документов в порядке очереди

Самый неприятный этап подачи документов, т.к. тупо очереди.



Разрешение на временное проживание

Основные нормативные документы

Конституция Российской Федерации

Федеральный Закон
от 25 июля 2002 г. № 115-ФЗ
«О правовом положении иностранных граждан
в Российской Федерации»

Общая информация

Разрешение на временное проживание - подтверждение права иностранного гражданина или лица без гражданства временно проживать в Российской Федерации до получения вида на жительство, оформленное в виде отметки в документе, удостоверяющем личность, либо в виде документа установленной формы, выдаваемого в Российской Федерации, не имеющему документа, удостоверяющего его личность. Разрешение на временное проживание выдается сроком на 3 года.

Куда обратиться

Непосредственно:
в территориальный орган Федеральной
миграционной службы (ФМС России)

За дополнительной информацией:

• на сайт ФМС России:

www.fms.gov.ru

• в Единый портал государственных
и муниципальных услуг:

www.gosuslugi.ru

• по телефону «горячей линии»
ФМС России: **8 (495) 636-98-98**

Необходимые документы

- заявление о выдаче разрешения на временное проживание иностранному гражданину, прибывшему в Россию;
- 4 фотографии размером 35x45 мм в черно-белом или цветном исполнении с четким изображением лица анфас;
- документ, удостоверяющий личность;
- миграционная карта с отметкой органа пограничного контроля о въезде в РФ или с отметкой территориального органа ФМС России о выдаче данному иностранному гражданину указанной миграционной карты;
- квитанция об уплате госпошлины за выдачу разрешения на временное проживание в размере 1000 рублей.



Права

- На трудоустройство без получения разрешения на работу;
- На медицинское обслуживание наравне с гражданами Российской Федерации;
- На социальное обеспечение наравне с гражданами Российской Федерации;
- На участие в Государственных программах Российской Федерации;
- По истечении годовичного срока непрерывного проживания на территории Российской Федерации на основе разрешения на временное проживание возможно оформление вида на жительство.



3.

Общение



3.

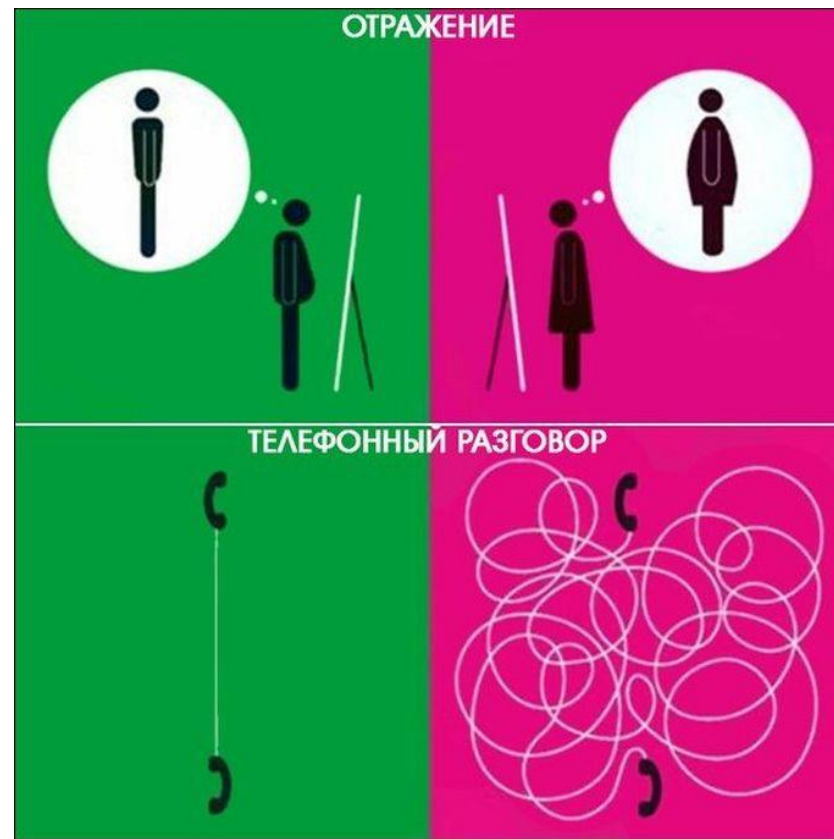
Общение

Чтобы решать вопросы, НУЖНО разговаривать. Этого не умеем ни я, ни ты. Учимся.

Для начала несколько наглядных примеров отличия в общении женщин и мужчин 😊



3. Общение



3.

Общ



4. Другие вопросы

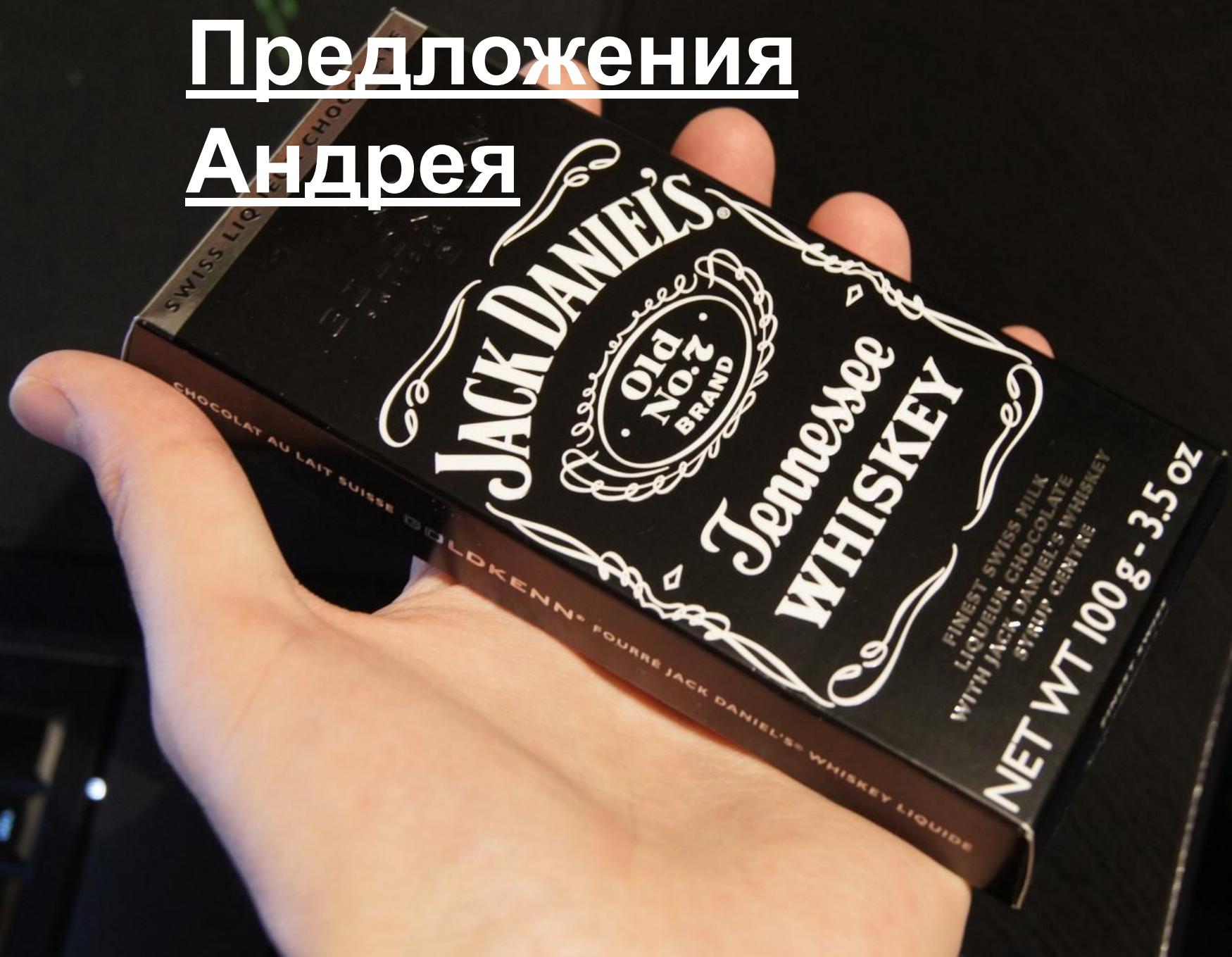


4. Другие



- 1) Купить наконец-то лампочку в коридор?
- 2) Решить проблему с дверью в туалет?
- 3) Заклеить на зиму окна?
- 4) Познакомиться с моей мамой?
- 5) Другое?

Предложения Андрея



Предложения Юли

