

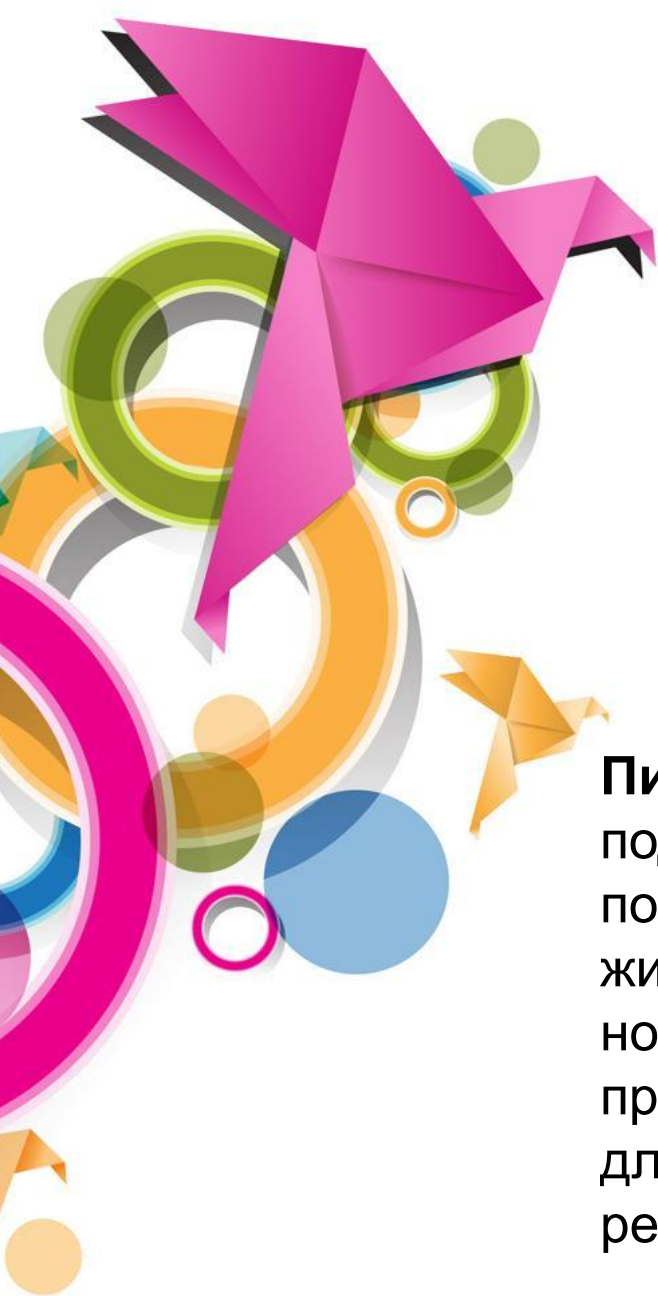
A white anchor with a rope loop, set against a blue background with a white rope on the left.

# 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





## 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](http://www.fms.gov.ru)

• в Единый портал государственных  
и муниципальных услуг:

[www.gosuslugi.ru](http://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.



РОССИЙСКАЯ  
ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ МИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

ПАТЕНТ

Серия 50 № 100161707  
Владимир СЛЕПОВ  
\* ИТАЛИЯ \*  
ИТАЛЬЕНСКИ  
01.12.1993

РАЗРЕШЕНО ВРЕМЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ

Имя \_\_\_\_\_ /

Возраст \_\_\_\_\_ /

Гражданство \_\_\_\_\_ /

13.10.1980 \_\_\_\_\_ УЗБЕКСТАН

МУЖ \_\_\_\_\_ УЗБЕКСТАН

№ 104168 \_\_\_\_\_ 13.01.2010

13.01.2013 \_\_\_\_\_ УФСБ ПО ИЖКХОВОЙ ОБЛАСТИ

3.

# Общение



3.

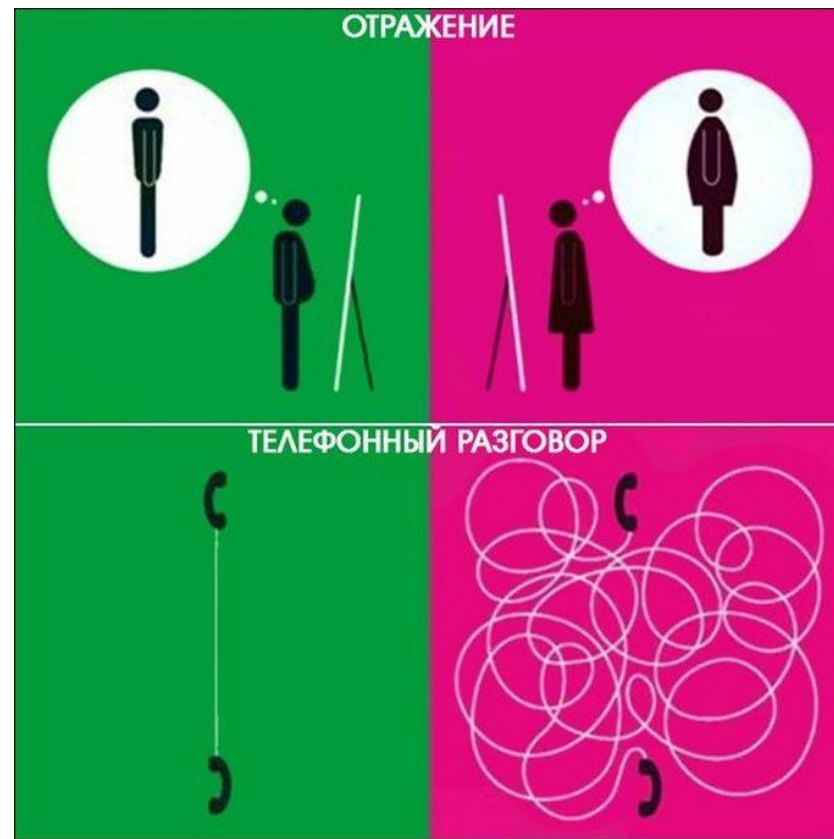
# Общение

Чтобы решать вопросы, НУЖНО разговаривать. Этому 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



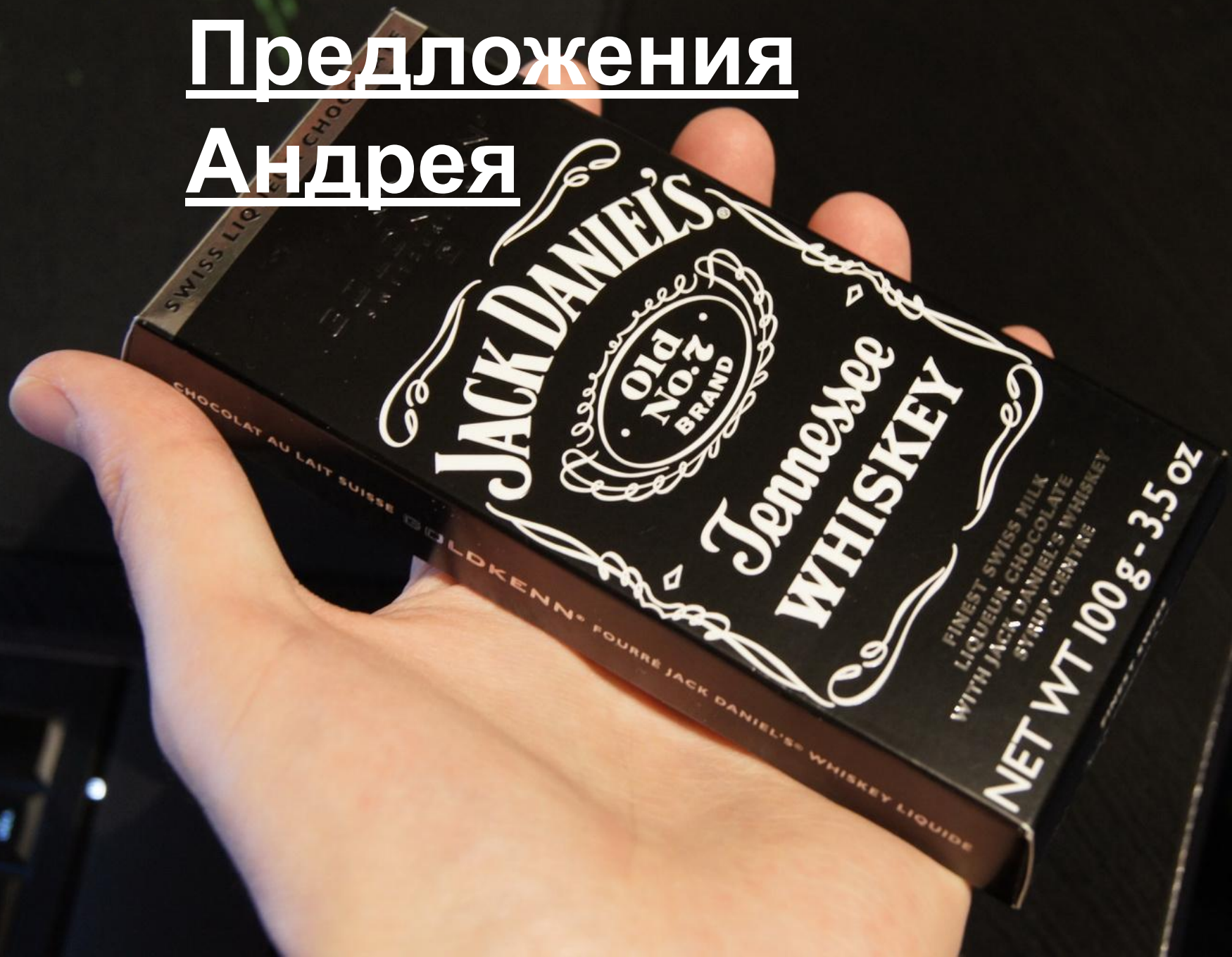
# 4. Другие



- 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

