

## Příprava na budoucí povolání:

- Vytvořit si představu toho, co bych chtěl v životě dělat a co by mě bavilo. S touto představou se jít poradit s výchovným poradcem. Probrat to s rodiči.
- Stanovit si reálné cíle a co je pro to třeba učinit.
- Důsledná příprava v předmětech zaměřených na budoucí studium.
- Účastnit se veletrhu středních a odborných škol. Účast na dnech otevřených dveří SŠ.
- Najít si webové stránky škol a přečíst si informace o nabízených oborech.
- Najít si doučování na přípravu k přijímacím zkouškám.
- Navštívit ÚP a informovat se na možnost rekvalifikace.
- Zaměřit se na vhodný obor k rekvalifikaci po konzultaci s ÚP.

## Příprava na uplatnění se na trhu práce:

- Plnit podmínky ÚP, aby nedošlo k vyřazení z ÚP.
- Hledat nabídky na zaměstnání na internetu i jiných místech, kde je možnost nalezení zaměstnání.
- V případě že se nenalezne vhodné zaměstnání, najít si prozatím brigádu.
- Využít nabídku školení a kurzů, které jsou na internetu bezplatně k dispozici.
- Vzdělávat se svépomocí v cizím jazyce.
- Využít nabídek dobrovolnictví, které jsou na internetu.
- Kontaktovat zdravotní pojišťovnu ohledně placení zdravotního a sociálního pojištění.
- V případě uvažování o živnostenském listu, navštívit živnostenský odbor ohledně potřebných formulářů a informací.
- Vytvořit životopis.

## Zaměstnání

- Způsob ucházení se o volné pracovní místo.
- Životopis.
- Motivační dopis.
- Druhy pracovních smluv.
- Možnosti výpovědi.
- Rizika, na co si dávat pozor.
- Odměna.
- Pracovní morálka.

## Samostatné bydlení a vedení domácnosti

- Alespoň 1x týdně si vyprat své prádlo a vyžehlit ho.
- 1x připravit jídlo (oběd nebo večeři) pro celou rodinu. Recepty lze hledat na internetu.
- Pomáhat v domácnosti s úklidem (luxovat, vytírat).
- Z peněz vydělaných na brigádě nebo kapesného udělat alespoň 1 nákup měsíčně do domácnosti.
- Rodiče budou hovořit s dítětem o nákladech na bydlení, které mají v dotyčném obydlí.
- Řešení cen pronájmů za byty v dané lokalitě. (navštívit stránky realitních kanceláři)
- Placení komunálního odpadu (kolik a jak často se platí a občana).
- V případě neplacení poplatku, jaké mohou být pokuty.
- Při ukončení ústavní výchovy řešení možností bydlení (domy na půl cesty ... )
- Seznámení s druhy bydlení (obecní nájemní bydlení, soukromé nájemní bydlení, družstevní nájemní bydlení).
- Zjistit, co je třeba zajistit při samostatném bydlení – nájemní, podnájemní smlouvy, smlouvy na odběr vody, elektřiny, plnu, SIPO).
- Při rozhodnutí osamostatnit se mít u sebe veškeré dokumenty prokazující moji totožnost (občanský průkaz, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny, očkovací průkaz, studentský průkaz, cestovní pas, řidičský průkaz. Dále: pracovní smlouvy, evidenční list).

## Partnerství a vztahy s rodinou

- Chránit se před neplánovaným rodičovstvím (možnosti ochrany).
- Chránit se před pohlavními nemocemi a znát je (HIV, AIDS, kapavka, syfilis).
- Zjistit si jaké jsou náklady na novorozené dítě.
- Zjistit si, co obnáší být rodičem (finančně – jaké jsou finanční náklady na narozené dítě, co je třeba zajistit před tím, než se dítě narodí. Sociálně – změna postavení ve společnosti, omezení oblíbených činností, více povinností).
- Vědět, na jaké odborníky se obrátit v případě neplánovaného rodičovství
- Komunikovat s rodiči či jiným příbuzným o partnerských problémech.
- Vědět, na jaké organizace se mohu ve svém okolí v případě potřeby obrátit.

## Hospodaření s vlastními financemi

- S rodiči udělat rozpočet domácnosti a diskutovat o něm.
- Zjistit, za co utrácíš nejvíce.
- Zjistit, kolik měsíčně stojí docházka do školy (učebnice, sešity, školní akce).
- Zjistit, na kolik vyjde jeden větší nákup pro rodinu (mít představu o tom, co kolik stojí).
- Mít představu o půjčkách a splátkách – kdy si ji nebrat.
- Dluhy a jejich řešení (v případě dluhů na koho se obrátit a jaké jsou možnosti řešení situace).
- Vědět důvody, které vedou k nepříznivé sociální situaci.
- Vědět, na koho obrátit ohledně nabídek na pojištění a zřízení účtu.
- Zjistit, jak a na čem ušetřit (využívat slev).
- Seznámení se systémem sociálních dávek (viz orientace v soc. dávkách).
- Vytvořit si osobní rozpočet.
- Vědět, jak využívat svůj bankovní účet.

## Ochrana zdraví

- Vyhýbat se návykovým látkám, které mohou poškodit tvoje zdraví.
- Pravidelně chodit na prohlídky a očkování.
- V případě podezření na vážnější onemocnění ihned navštívit lékaře (pokles váhy).
- Upravit životosprávu.
- Ochrana před nemocemi (HIV).
- Vědět, jaké užívám léky a kde seženu recept na dané léky.
- Vědět, jaké lékaře navštěvuji.

## Orientace v sociálních dávkách

- Vědět, kde najdu kontaktní pracoviště ÚP.
- Seznámení s dávkami státní sociální podpory (příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, rodičovský příspěvek, porodné, pohřebné)
- Seznámení s dávkami hmotné nouze (mimořádná okamžitá pomoc, doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí).
- Seznámení se s pojmy – existenční a životní minimum.
- Seznámení se s podmínkami pro přiznání nároku dávek.
- Vědět, jak vyplnit žádost o dávky.