

Памятка проживающему в социальной квартире, или Некоторые моменты самостоятельной жизни

I Средства гигиены (иметь обязательно):

- зубная паста, бальзам
- мыло, шампунь
- одноразовые салфетки
- стиральный порошок
- сапожные кремы: с воском и с силиконом
- чистящие средства для посуды и туалета

II Средства в аптечке (иметь по необходимости):

- угольные таблетки (пищевое отравление, кишечное расстройство)
- набор пластырей (рулонные и разноформатные)
- спасатель (ожог, раны)
- фастум-гель (ушибы, растяжения, ревматические боли)
- митрогил (воспаления полости рта)

III Финансовые расходы:

Основные:

- на питание (от 35% до 50 % имеющихся средств)
- транспортные услуги
- на домашнее хозяйство (на приобретение необходимых в повседневном обиходе принадлежностей)

Дополнительные:

- на предметы ухода за внешностью (обязательные - расходы на стрижку, приобретение шампуня, кремов для лица и рук, и не обязательные - лак для ногтей, дорогой крем и т.д.)
- на культурное проведение досуга
- разное (затраты на покупку подарков для родных и друзей, лекарственных препаратов, газет, журналов)

IV Продукты питания (внимательно контролировать по срокам хранения):

- хлеб
- ряженка, сыр и прочие кисломолочные
- чай, кофе
- макароны (вермишель)
- картофель
- что-нибудь к чаю

- заморозки (пельмени, вареники)
- консервы
- мясные
- сахар
- соль

V Личная посуда:

- кружка,
- тарелка,
- вилка,
- ложка,
- ножик

VI Средства поддержания чистоты:

- сменное постельное белье
- ведро, тряпка для пола, веник
- таз для стирки
- корзина и мешочки для мусора

VII Делать регулярно:

- принимать душ (каждый вечер, особенно - если были физические нагрузки)
- мыть голову шампунем (не реже 1 раза в неделю)
- менять носки - не реже раза в 2 дня (если весь день был на ногах - на следующий день надевать свежие, после физкультуры - сразу)
- менять футболку на свежую - через 3-4 дня, после физкультуры - сразу
- стирать носки, футболки, трусы и прочее (раз в неделю, чтоб не накапливалось)
- гладить - аналогично, чтоб не накапливалось (вечером, а не перед выходом на занятия)
- стричь волосы в парикмахерской (по необходимости, но не реже 1 раза в 3-4 месяца)
- мыть полы в комнате - не реже 2 раз в неделю, унитаз и раковину - не реже 1 раза в месяц
- менять постельное белье (раз в 2 недели или по графику общежития)

VIII. Нормы общежития:

- сразу установить четкие условия и график дежурства по общим местам
- постоянно учитывать интересы и возможности того, кто проживает рядом с тобой