

Příručka pro děti odcházející z dětských domovů nebo pěstounské péče



Co mě čeká?

Kam půjdu
bydlet?

Kde mám
hledat práci?

Úřady, peníze

Volný čas

OBSAH

1	ÚVOD – SEZNÁMENÍ S PŘÍRUČKOU	2
2	BYDLENÍ – JAKÉ MÁM MOŽNOSTI	5
3	PRÁCE – KDE MÁM HLEDAT, CO BUDU POTŘEBOVAT	13
4	ÚŘADY A INSTITUCE	26
5	HOSPODAŘENÍ S PENĚZI, FINANČNÍ A DLUHOVÁ PROBLEMATIKA	31
6	VOLNÝ ČAS – JAK SI HO NAPLÁNOVAT A CO DĚLAT	39
7	KDE MÁM HLEDAT POMOC, DŮLEŽITÉ KONTAKTY	42

Co mě čeká?

1. ÚVOD - SEZNÁMENÍ S PŘÍRUČKOU

Tak a je to tady. Odchod pryč – z dětského domova, výchovného ústavu, pěstounské péče. Není to nic lehkého, ale tahle knížečka by ti měla pomoci postavit se na vlastní nohy a životní změnu lépe zvládnout.

Poradíme ti, co si zařídit, kam se obrátit, i na co si dát pozor.

Nezapomeň, že kdykoliv si nebudeš v životě vědět rady, můžeš se podívat do naší příručky, můžeš kontaktovat své vychovatele v domově, kurátora, nebo se můžeš obrátit na naše Poradenské centrum (PC) v Chrudimi a na další organizace (kontakty jsou v poslední kapitole).

Kontakt:

Poradenské centrum pro děti a mládež

Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim

Telefon: 469 625 121

Mobil: 724 309 177

E-mail: poradna@pestalozzi.cz

Web: www.otevridvere.cz



Poradenské centrum Centra J. J. Pestalozziho

Odchod z dětského domova – co tě vše čeká?

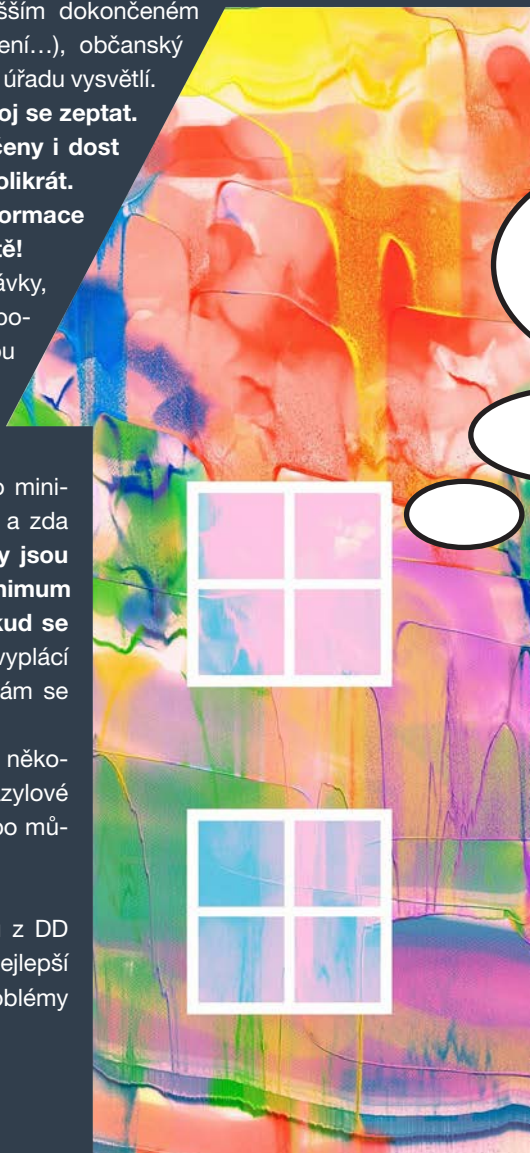
Odchod z dětského domova či výchovného ústavu je spojen s procesem, kdy soud rozhodne o ukončení tvé ústavní výchovy. K tomuto procesu se vyjadřuje také kurátor a dětský domov. Ústavní výchova končí dovršením 18 let věku, ale může být prodloužena kvůli studiu do 19 let. Poté, pokud ještě studuješ, jsi v dětském domově tzv. na dohodu, kterou s domovem sepisuješ. Vychovatelé ti většinou pomáhají s budoucím bydlením, se zaměstnáním, s přípravou na samostatný život. Při odchodu **dostaneš takzvané odchodné, což záleží na rozhodnutí dětského domova, částka není nároková – tzn., že nemáš nárok na konkrétní výši odchodného. Toto odchodné může být nahrazeno praktickým balíčkem, tedy materiálními věcmi, vybavením, případně dostaneš obojí - materiální i finanční balíček.** Vše ostatní je na tobě. Někdo může mít naspořenou nějakou částku z domova (například sirotčí důchod po rodičích), pak se tyto peníze hodí do začátku, třeba na zaplacení několika nájmů dopředu.

Následuje odchod a s tím jde ruku v ruce několik povinností, které musíš udělat, jsou zde uvedeny za sebou, ale jinak jsou stejně důležité a jsou na stejné úrovni.

- **Tvoje první kroky by měly směřovat na obecní/městský úřad, kde se přihlásíš k trvalému pobytu.** Všechny dokumenty s tebou pracovníci úřadu, na evidenci obyvatel, vyřídí, pokud je o to požádáš. Často se vracíte do svého trvalého bydliště, které jste měli, ještě když jste žili doma, někdy ale chcete bydlet jinde, protože tam máte například nové bydlení, práci apod. Úředník tě odhlásí z tvého trvalého bydliště a přihlásí nově. K tomu musíš mít zajištěné bydlení v tomto novém městě nebo obci (některé úřady chtějí například nájemní smlouvu...).

- Na **obecním/městském úřadu nebo na magistrátu, dle tvého trvalého bydliště**, zjistíš, na co budeš mít nárok, můžeš se zde informovat o tom, jestli tvé město nabízí nějaké byty – v tom případě můžeš hned vyplnit žádost o přidělení bytu. **Při tvém odchodu z DD si tě může vzít do evidence kurátor pro dospělé**, který na tomto úřadu také sídlí.
- Společně s tím je třeba, aby ses nahlásil na **úřad práce (podle tvého trvalého bydliště)**, který za tebe bude platit zdravotní a sociální pojištění a bude tě vést jako uchazeče o zaměstnání do té doby, dokud nezačneš pracovat. Poté za tebe zdravotní a sociální pojištění platí zaměstnavatel.
 - Sebou si vezmi určitě doklad o nejvyšším dokončeném vzdělání (výuční list, maturitní vysvědčení...), občanský průkaz, životopis, vše ostatní ti pracovník úřadu vysvětlí.
 - **Pokud nebudeš něčemu rozumět, neboj se zeptat. Informací je hodně, možná budou řečeny i dost složité, proto se doptávej, klidně i několikrát.**
 - **Na úřadu práce dostaneš veškeré informace a dávky, vše lze zařídit na jednom místě!**
 - Na úřadu práce jsou ti poskytnuty také dávky, pokud nejsi zajištěn. Jsou posuzovány podle takzvané výše životního minima, jsou to **dávky státní sociální podpory**. Životní minimum je malá částka, která určuje minimum toho, co potřebujeme k životu k zajištění svých potřeb, podle životního minima se určuje, zda máš nárok na dávky a zda jsi v hmotné nouzi. **Všechny tyto dávky jsou vypláceny jen s ohledem na životní minimum a zkoumají se příjmy celé rodiny (pokud se vracíš do své původní rodiny)**. Dávky vyplácí úřad práce (jednotlivým úřadům a dávkám se budeme věnovat v samostatné kapitole).
- Je také třeba, aby sis našel bydlení. Máš několik možností – domy na půli cesty, různé azylové domy, bydlení na ubytovně, podnájmy, nebo můžeš bydlet u své rodiny.

Pokud máš to štěstí, že hned po odchodu z DD máš zajištěnou práci a bydlení, pak je to nejlepší varianta. Nemusíš hned na začátku řešit problémy spojené s hledáním práce a bydlení.



2. BYDLENÍ - JAKÉ MÁM MOŽNOSTI?

Když odcházíš z dětského domova, máš většinou už zajištěno, kam půjdeš, jestli ke své rodině, nebo k příbuzným, nebo jestli ti vychovatelé pomohli najít jiný typ bydlení, třeba dům na půli cesty nebo podnámem.

Opravdu pořádně promysli, jestli už dokážeš bydlet sám a starat se o vše zodpovědně, bez větší pomoci. Pokud si tím nejsi jistý, jsou i jiné možnosti, které samostatnému bydlení předcházejí, a kde budeš mít ještě nějaký čas pomocnou ruku.

Typů bydlení je hned několik a my se jim v této kapitole budeme věnovat.

Samostatné bydlení

Samostatné bydlení je velkým a důležitým krokem v životě každého mladého člověka, ať už jde z dětského domova, z rodiny či pěstounské péče.

Je již pro ty, kteří se dokážou postarat sami o sebe, zvládnou zabezpečit sebe i domácnost a hlavně umí hospodařit s penězi. Oproti typům bydlení s podporou od odborníků, je samostatné bydlení finančně náročnější, cena se pohybuje dle místa, kde chcete žít.

Kam půjdu
bydlet?

a) MĚSTSKÉ BYTY

- V místě svého trvalého bydliště můžeš zažádat o **městský byt**, které patří obci nebo městu. Města však **nemají povinnost ti zajistit bydlení**, protože žádostí o byt evidují mnoho a bytů mají málo.
- Žádost s tebou vyřizuje pracovník **bytového oddělení na městském nebo obecním úřadě** v místě, kde chceš bydlet.
- Žádost o byt můžeš mít podanou i několik let, čekáš totiž v seznamu zájemců a každé město má jiná pravidla pro přidělování těchto bytů. **POZOR** – každý rok je třeba svůj zájem obnovovat a potvrzovat.

b) SOCIÁLNÍ BYTY

- sociální byt si můžeš zažádat v místě, kde chceš bydlet na **bytovém oddělení** obecního nebo městského úřadu, který rozhoduje o přidělení bytu.

- Jsou určeny pro mladé lidi odcházející z dětských domovů či pěstounské péče, pro jednotlivce i rodiny, které však **mají trvalý příjem**.
- **Nájem zde je nižší**, než v běžných bytech a podnájmech.

c) PODNÁJEM

- **Podnájem** jsou typem bydlení v soukromých bytech, kde **platíte nájemné (i s energiemi) majiteli bytu**, se kterým před ubytováním podepisuješ **nájemní smlouvu**, ve které by mělo být ujednáno: *pronajímatel, nájemce, popis bytu, cena za nájem se stanovením ceny za energie, podmínky bydlení v podnájmu, údržba prostor, kauce, předání bytu (předávací protokol s vybavením a stavem bytu), možnost výpovědi, datum počátku nájmu, konec (případně možnosti ukončení nájmu)*. Vždy doporučujeme, abyste smlouvu před podpisem někomu, komu důvěřujete, ukázali a nechali si poradit.
- **Je potřeba mít pravidelný a dostatečný příjem**. Je to již mnohem více o vaší samostatnosti a zodpovědnosti za vše. Majitelé bytů si dobře vybírají, komu byt pronajmou. Za porušení smlouvy může přijít vyhazov z bytu.
- Cena se pohybuje dle místa bytu (velikost města, dostupnost, stav, vybavení a velikost bytu,...) – cca 6 000 Kč + energie (voda, elektřina, plyn) a další výdaje (internet, poplatky za TV, rádio). Majitelé bytů chtějí **vždy 2 až 3 nájem dopředu (kauce)** pro případ, kdybyste něco zničili, je to jejich pojistka. Proto musíte v tomto případě počítat s počátečním větším finančním výdejem.
- Je třeba inzerce na podnájem bytů pečlivě pročítat, jelikož některé byty jsou vybavené (pračka, lednička a další elektrospotřebiče, nábytek, kuchyňská linka atd.), ale **jiné ne**. Také koukej, zda podnájem zprostředkovává sám majitel nebo realitní kancelář (RK). Doporučujeme si **vybírat inzeráty bez RK, tedy ty, které nabízí přímo majitel bytu** (www.bezrealitky.cz).
- Před nastěhováním do podnájmu, při prohlídce, doporučujeme **s majitelem probrat různá poškození a vady bytu a ty zadat do nájemní smlouvy**, pro jistotu si byt i vybavení vyfotit.
- Prohlídky bytu tě k ničemu **nezavazují a jsou zadarmo**.

Vysvětlivky:

- 1+kk (2+kk, 3+kk atd.): první číslice je počet místností a kk je kuchyňský kout (př. 2+kk = 2 místnosti a v jedné z nich je kuchyňský kout)
- 1+1 (2+1, 3+1 atd.): první číslice je počet místností a druhá je samostatná kuchyň (př. 2+1 = 2 místnosti + kuchyň)
- Garsonka/Garsoniéra: je to jedna místnost, ve které je i kuchyň + příslušenství (chodba a toaleta s koupelnou).

d) SPOLUBYDLENÍ

Jedná se o formu podnájmu pro více lidí, kde hlavní výhodou je rozdělení peněz za nájem a energie. Je to tedy **levnější varianta bydlení v podnájmu pro více osob**, jelikož se více lidí dělí o nájem, který by byl jinak vysoký. Sepisuje se také nájemní smlouva, která má stejné znění jako u podnájmu.

e) UBYTOVNY

- Jednotlivé ubytovny se **liší kvalitou i vybavením**. Často je v ubytovnách **společná** kuchyň, pračka pro všechny zde ubytované, někdy i sociální zařízení – sprcha a toaleta. Ubytovaní na ubytovnách bývá levné, ale hromadné, **bez soukromí**.
- Jsou městské ubytovny, ale také ubytovny v majetku soukromých podnikatelů.
- Cena kolem 3 000 – 4 000 Kč za měsíc anebo i více.
- Jde spíše o **krátkodobý pobyt, než si najdeš jiné bydlení**.

f) STARTOVACÍ BYTY A CVIČNÉ BYTY

- Nejčastěji existují v rámci dětského domova, poskytují je ale ve spolupráci také některá města či organizace (u nich je pak je cena zvýhodněná).
- Možnost **vyzkoušet si, jak se starat sám o sebe, o domácnost a vše kolem**.
- V případě startovacích bytů spadajících pod DD, je zde mnohem vyšší samostatnost těch, kdo zde bydlí – úklid, praní, vaření, hospodaření s penězi (určitá suma peněz na týden či měsíc, se kterou musí vyjít), pravidelná kontrola.

Bydlení s možností podpory

Pokud si nejsi jistý, že dokážeš bydlet sám bez pomoci někoho dalšího, je to úplně normální a je skvělé, že si to dokážeš přiznat a uvědomuješ si všechny okolnosti. Do různých typů bydlení s pomocí odborníků můžeš jít i poté, co jsi zkusil samostatné bydlení, ale z různých důvodů to nevyšlo.

Jedná se o přechodné bydlení (**zpravidla na 1 rok**) a během této doby si s pomocí pracovníků hledáš jiné bydlení, pomůžou ti i s dalšími oblastmi (hledání práce, peníze a hospodaření s nimi, dávky, doklady, aktuální situace, různé problémy,...).

Myslíme si, že do této varianty bydlení patří i návrat do vlastní rodiny, který vnímáme také jako přechodné řešení.

a) BYDLENÍ U RODINY, NÁVRAT K RODINĚ

Velmi často se vracíte právě ke své vlastní rodině, což může být skvělé, protože jste konečně doma. Někdy však tato situace vyvolá další problémy, zjistíš, že tvoje rodina nemá žádné peníze, takže i ty musíš do rodinného rozpočtu přispívat a nemáš třeba z čeho. Mohou přijít hádky, problémy a můžete zjistit, že jste si se svou rodinou velmi vzdáleni a že si ani nerozumíte, chceš si pak najít vlastní bydlení. Většinou se každý od své rodiny dříve či později vzdálí a začne se osamostatňovat.

b) AZYLOVÉ DOMY

- Existují azylové domy pro muže, pro ženy, pro matky s dětmi i pro celé rodiny, které se dostaly do špatné, nepříznivé situace (ztráta bydlení, zaměstnání, domácí násilí, nemožnost si najít jiný typ bydlení po odchodu z dětského domova, apod.).
- Čeká tě zde **vstupní rozhovor**, aby zde pracovníci zjistili, s čím bys potřeboval pomoci, udělají s tebou individuální plán a poté tě přijmou – ubytují, podají veškeré informace.
- Jsou zde určitá **pravidla**, která, pokud nebudeš dodržovat, tak budeš muset odejít.
- Máš nárok na zajištění ubytování, poradenství, pracovníci ti pomohou najít práci a bydlení.
- Cena se v různých azylových domech liší, ale počítej s částkou vyšší jak **3 000 Kč za měsíc**.

Azylové domy v Pardubickém kraji:

AZYLOVÝ DŮM CHRUDIM

adresa: Malecká 613, Chrudim, 537 01

tel.: 469 311 460 (vedoucí služby), 469 311611 (soc. pracovnice),
725 719 028 (nepřetržitý provoz)

e-mail: ad.chrudim@pestalozzi.cz

web: www.pestalozzi.cz

f facebook: Azylový Dům Chrudim

Cílová skupina: osoby od 18 do 26 let věku, které opouští dětský domov, výchovný ústav, dům na půl cesty nebo jsou bez rodinného zázemí, oběti domácího násilí bez omezení věku, dysfunkční rodiny s nezletilými dětmi.

AZYLOVÝ DŮM PRO MATKY S DĚTMI

adresa: Nerudova 21/20, Svitavy, 568 02

tel.: 739 633 694, 739 633 695

e-mail: svitavy@cervenykriz.eu

web: www.cck.svitavy.cz

AZYLOVÝ DŮM PRO MATKY S DĚTMI V NOUZI

adresa: Koclířov 140, Koclířov, 569 11

tel.: 461 543 033, 461 543 031

e-mail: adkoclirov@tiscali.cz, adkoclirov@seznam.cz

web: www.nasdomovkoclirov.cz



MOST NADĚJE – AZYLOVÝ DŮM PRO RODIČE S DĚTMI

adresa: Koclířov 89, Koclířov, 569 11

tel.: 461 543 030, 461 543 031

e-mail: adkoclirov@tiscali.cz, adkoclirov@seznam.cz

web: www.nasdomovkoclirov.cz

Cílová skupina: partnerské, manželské páry, osamělí rodiče s nezletilými dětmi.

AZYLOVÝ DŮM PRO TĚHOTNÉ ŽENY V TÍSNI

adresa: Hamry 107, Hlinsko, 539 01

tel.: 733 125 261, 739 302 619, 469 311 021

e-mail: glogarova@dlanzivotu.cz, ad@dlanzivotu.cz

web: www.dlanzivotu.cz

AZYLOVÝ DŮM PRO ŽENY A MATKY S DĚTMI VE VYSOKÉM MÝTĚ

adresa: Plk.B.Kohouta 914, Vysoké Mýto, 566 01

tel.: 773 448 853

e-mail: adz.info@skp-centrum.cz

web: www.skp-centrum.cz

DOMOV NA SKALÁCH – AZYLOVÝ DŮM

adresa: ČSA 728, Žamberk, 564 01

tel.: 465 321 327, 774 621 302, 465 321 295

e-mail: domov@cema-nno.cz

web: www.cema-nno.cz

MĚSTSKÝ AZYLOVÝ DŮM PRO ŽENY A MATKY S DĚTMI

adresa: Na Spravedlnosti 803, Pardubice, 530 02

tel.: 466 636 077, 777 765 835

e-mail: madz@skp-centrum.cz

web: www.skp-centrum.cz

AZYLOVÝ DŮM PRO MUŽE

adresa: Milheimova 694, Pardubice, 530 02

tel.: 464 629 249, 776 736 120, 774 658 583

e-mail: lucie.urlichova@skp-centrum.cz, marketa.eliasova@skp-centrum.cz

web: www.skp-centrum.cz



Azylové
domy

AZYLOVÝ DŮM PRO MUŽE VE SVITAVÁCH

adresa: Máchova alej 16, Svitavy

tel.: 733 536 437, 723 055 493

e-mail: vladimir.stupka@svitavy.cz

web: www.svitavy.cz

c) DOMY NA PŮLI CESTY

- Jsou velmi častou a zároveň vhodnou a dostupnou variantou bydlení pro mladé lidi odcházející z dětských domovů, výchovných ústavů či pěstounské péče
- Jsou zde určitá pravidla, která, pokud nebudeš dodržovat, tak budeš muset odejít
- V domech na půli cesty se naučíš zvykat si na svět mimo dětský domov a učíš se samostatnosti.
- Cena se v různých DPC liší, ale počítej s částkou **3 000 Kč za měsíc.**
- S pomocí sociálních pracovníků si hledáš práci, učíš se hospodařit s penězi, učíš se plnit povinnosti, které s sebou přináší svět dospělých.

Domy na půli cesty v Pardubickém kraji:

DŮM NA PŮL CESTY HROCHŮV TÝNEC

adresa: Riegrova 356-7, Hrochův Týnec, 538 62

tel./fax: 469 692 014

e-mail: dpc@pestalozzi.cz

web: <http://www.dumnapulcesty.cz/>

f facebook: Dpc Hrochův Týnec

DŮM NA PŮL CESTY HAVLÍČKŮV BROD

adresa: Beckovského 1882, Havlíčkův Brod

tel.: 569 426 717, **mobil:** 775 592 930

e-mail: dpchb@seznam.cz nebo dpchb@pestalozzi.cz

web: www.pestalozzi.cz

f facebook: Dům na půl cesty Havlíčkův Brod

DŮM NA PŮL CESTY ŽAMBERK

adresa: Sadová 1475, Žamberk, 564 01

tel: 465 322 858, **mobil:** 774 165 295

e-mail: dpc@cema-nno.cz

web: www.cema-nno.cz/dum_na_pul_cesty

f facebook: Dům na půl cesty Žamberk



DŮM NA PŮL CESTY PARDUBICE

adresa: Jungmannova 2550, Pardubice, 530 02

tel.: 464 629 612, **mobil:** 774 658 590

e-mail: dpc.info@skp-centrum.cz

web: www.skp-centrum.cz

f facebook: Dům na půli cesty Pardubice



DŮM NA PŮL CESTY KVĚTNÁ

Občanské sdružení Květná zahrada

adresa: Květná 40, Polička, 572 01

tel.: 723 089 261

e-mail: kvetnazahrada@seznam.cz

web: www.kvetnazahrada.cz

Další kontakty na domy na půli cesty, azylové domy a domy pro matky s dětmi naleznete na internetu na stránkách <http://www.azylovedomy.cz/>, kde je databáze poskytovatelů služeb také podle krajů, včetně kontaktů.

d) NOCLEHÁRNÝ

- Jsou buď pro muže, nebo pro ženy bez domova.
- Jejich posláním je poskytnout osobám bez přístřeší základní podporu a pomoc při řešení aktuální životní situace + uspokojení základních lidských potřeb (teplo, tělesná očista, přenocování, zajištění podmínek pro přípravu stravy a pro vykonání osobní hygieny) + vyprat si, uvařit.
- Pokud by se stalo, že se z různých důvodů ocitneš na ulici, tak zde můžeš přespat, vykoupat se, něco si uvařit. Přesto však neprodleně vyhledej pomoc s hledáním jiné formy plnohodnotného bydlení, nejen přespání. Pomohou ti v denních centrech, krizových a poradenských centrech, na úřadech, můžeš zajít za kurátorem pro dospělé, který sídlí na městském úřadu.

Trvalé bydliště/pobyť

- =je to místo, kde jsi úředně přihlášen k pobytu a tuto adresu máš zapsanou v občanském průkazu a je zaznamenána i v evidenci obyvatel.
- **trvalým bydlištěm může být i obecní či městský úřad**
 - trvalé bydliště ale nemusí být místo, kde skutečně bydlíš – **to je tzv. místo pobytu nebo také přechodné bydliště.**
 - pokud bydlíš na jiném místě, než je tvé trvalé bydliště, řekni na úřadech tvé místo pobytu, které je tvým kontaktním místem a sem ti bude chodit pošta

Změna trvalého bydliště

Na úřadu v místě tvého nového bydliště, vyplníš tzv. **přihlašovací lístek k pobytu a zaplatíš poplatek** za změnu trvalého bydliště ve výši 50 Kč a **ukážeš nájemní smlouvu**.

Změnu trvalého bydliště okamžitě oznam **zdravotní pojišťovně, zaměstnavateli, případně úřadu práce, pokud nepracuješ**.

Po změně trvalého bydliště si **musíš zařídit nový občanský průkaz**, za který neplatíš.

Pozor na poplatky za popelnice (tzv. komunální odpad)

V místě trvalého bydliště musíš platit za vyvezení popelnic. Proto se na úřadu zeptej, **kolik tento poplatek stojí, do kdy ho máš zaplatit a jakým způsobem** (přímo na úřadě nebo složenkou).

Pokud tento poplatek **nebudeš platit, načítají se ti penále**, což vede k zadluženosti až k exekuci. Proto **je důležité si tento poplatek hlídat**. V případě změny trvalého bydliště se hned na úřadu k tomuto poplatku přihlas.

Spoření na bydlení

První splátky za bydlení můžeš platit z odchodného, které dostaneš po odchodu z dětského domova. Se samostatným bydlením jde vždy ruku v ruce práce. Pokud nebudeš mít trvalý příjem ze zaměstnání, nemůžeš počítat s tím, že půjdeš bydlet do podnájmu, jelikož majitel bytu potřebuje záruku, že nájemné bude dostávat pravidelně. V případě menších výdajů na bydlení (např. DPC, Azylové domy) ti pomůže úřad práce, který může poskytnout příspěvek na bydlení, ze kterého pak hradíš cenu bydlení. Přesto jsou tyto formy bydlení jen dočasné a postupně se budeš chtít více osamostatnit a najít si něco „svého“, kde budeš fungovat sám za sebe.

Vlastní byt či dům je pro mnoho lidí vzdálená forma bydlení, jelikož se jedná o velice drahou variantu. Dosáhnout na ni lze prostřednictvím **hypotéky**. Je to typ půjčky od banky, která je určena na pořízení vlastního bydlení. Hypotéka je však velmi drahá, protože splácíš bance nejen půjčené peníze, ale také vysoké úroky, které tuto tvou půjčku zvyšují. Pokud si chceš vzít hypotéku, je nejlepší, pokud na splácení hypotéky budete dva – tedy pár. Banka vám dá hypotéku pouze v případě, že **máte dostatečné příjmy** a máte již nějaké peníze našetřené. Samotnému ti hypotéku banka nejspíš nedá, pokud nebudeš mít dostatečně velký příjem (všechny příjmy musíš bance doložit). Je to také riziko, protože pak už musíš hypotéku jen splácet a nemůžeš si dovolit přijít o zaměstnání. Pokud nebudeš platit pravidelné splátky půjčky, můžeš se dostat do dluhů, exekuční úřad ti může zabavit váš majetek a v budoucnu nedostaneš další půjčky, protože budeš zapsán v seznamu dlužníků. **Nicméně hypotéka je druh půjčky, kterou má spousta lidí**. Moc lidí v republice si totiž nemůže pořídit vlastní bydlení bez ní. Více o dlužích se dozvíš v kapitole o hospodaření.

3. PRÁCE, KDE MÁM HLEDAT, CO BUDU POTŘEBOVAT

Hledání práce je především na tobě, nespolehej se, že ti ji sežene někdo jiný nebo úřad práce (ÚP). I když jsi na ÚP zaevidován, **buď aktivní, využij všechny možnosti** vyhledávání pracovních nabídek.

Kde nejlépe hledat práci

Hledat pracovní nabídky můžeš od inzerátů v novinách, přes kontakty od přátel a známých, informace ÚP, specializované zprostředkovatelské firmy, internet, vývěsky na veřejných prostranstvích a ve firmách až po přímé oslovení zaměstnavatele.

a) Úřad práce (ÚP)

- 1) Přihlášení na ÚP je velice důležité jednak proto, že ÚP je jedním ze zdrojů pracovních nabídek, ale také proto, že za tebe po dobu evidence na ÚP **platí stát zdravotní a sociální pojištění**. Tato pojištění by sis jinak musel platit sám (pokud nejsi student, důchodce či na rodičovské dovolené).
- 2) ÚP ti může nabídnout možnost různých kurzů či **rekvalifikaci** (což je možnost získat novou

Co budu
potřebovat?

Kde mám
hledat práci?



kvalifikaci – proškolic se a získat nové dovednosti v jiném oboru, než který jsi studoval) a tím si zvýšit svou šanci na pracovní uplatnění.

3) Na ÚP si rovněž můžete vyřídít **dávky**.

- Přihlas se na ÚP v místě tvého trvalého bydliště a to do 3 dnů od ukončení školy nebo odchodu z práce. Pokud tak neuděláš, budeš si muset pak doplácet zdravotní a sociální pojištění. **Statut studenta** ti končí posledním dnem letních prázdnin (31. 8.) – to je tvůj poslední studentský den.
- Při první návštěvě vyplníš **žádost o zprostředkování zaměstnání**, kterou musíš podat osobně. Je dobré, když tě na první schůzku někdo, komu věříš, doprovodí a poradí ti, vysvětlí ti to, čemu nebudeš rozumět. Nezapomeň si sebou na první schůzku vzít:
 - **občanský průkaz**
 - **životopis**
 - **doklad o nejvyšším dosaženém vzdělání** (výuční list, maturitní vysvědčení, diplom)
 - **pracovní smlouvy/zápočtové listy/dohody o pracovních činnostech/dohody o provedení práce** jako doklad toho, že jsi už někde pracoval
 - potvrzení o zdravotním omezení či doklad o zdravotním postižení (průkaz ZTP, ZTP/P), pokud se tě to týká
- Pokud jsi v posledních dvou letech alespoň **12 měsíců pracoval**, můžeš si podat žádost o **podporu v nezaměstnanosti**.
- Pokud jsi ale ještě nepracoval a tudíž nemáš nárok na podporu v nezaměstnanosti, můžeš si na ÚP zažádat o **dávky hmotné nouze**.
- Tím, že jsi přihlášený na ÚP však tvé povinnosti nekončí. Pokud nebudeš dodržovat termíny schůzek nebo jinak **nedodržíš své povinnosti, tak tě ÚP může vyřadit z evidence**, což znamená, že tě vyhodí z úřadu práce. Na ÚP se pak můžeš znovu přihlásit až po **6 měsících. POZOR – po tuto dobu si musíš platit zdravotní a sociální pojištění, a nemáš nárok na dávky**. Jaké jsou další povinnosti:
 - na sjednané schůzky na ÚP docházej ve sjednaném termínu
 - ohlas všechny změny na ÚP do 8 dnů (změna rodinného stavu, změna bydliště, získání práce, atd.)
 - aktivně si hledej práci.
- I když jsi na ÚP, můžeš si přivydělat na **základě pracovní smlouvy či dohody o pracovní činnosti do 5 500 Kč za měsíc** (je to polovina minimální mzdy). Tento přivýdělek musíš na ÚP dokládat, následně ti bude poskytnuta podpora v nezaměstnanosti a dávky hmotné nouze ti ÚP přepočítá vzhledem k přivýdělku.

Dávky,
podpora

O KTERÉ DÁVKY SI MŮŽEŠ
ZAŽÁDAT, KDYŽ JSI NA
ÚŘADU PRÁCE?

PODPORA V NEZAMĚSTNANOSTI

Na tuto dávku máš nárok, pokud jsi v posledních 2 letech alespoň 12 měsíců pracoval, což doložíš pracovními smlouvami nebo dohodami. Podporu ti vypočítá ÚP z tvých předchozích příjmů. Podporu v nezaměstnanosti můžeš pobírat maximálně po dobu 5 měsíců.

DÁVKY HMOTNÉ NOUZE

• Příspěvek na živobytí

- Jde o dávku na živobytí – základní potřeby (jídlo, oblečení, základní hygiena).
- Řeší nedostatečný příjem osoby/rodiny.
- Stanovuje se individuálně dle výše příjmu, a hodnocení možností a snahy osoby.

• Doplatek na bydlení

- Pomáhá uhradit odůvodněné náklady na bydlení, pokud nestačí vlastní příjmy či příspěvek na bydlení ze systému státní sociální podpory.
- Nárok je tehdy, pokud má osoba nárok i na příspěvek na živobytí.
- Bydlení musíš doložit smlouvou, nemusíš zde mít trvalé bydliště.

• Mimořádná okamžitá pomoc

- Řeší situace nepříznivého charakteru, kde je nutná bezprostřední pomoc.
- Například se touto dávkou může řešit odchod z dětského domova (př. na nezbytné vybavení bytu), ztráta dokladů, nákup nebo oprava nezbytných domácích spotřebičů (lednice, pračka) apod.
- O výši a nároku na tuto dávku rozhoduje úřad práce.

O KTERÉ DÁVKY SI MŮŽEŠ JEŠTĚ NA ÚŘADU PRÁCE ZAŽÁDAT?

DÁVKY STÁTNÍ SOCIÁLNÍ PODPORY

Jsou to dávky poskytované osobám ve státem uznaných situacích.

TESTOVANÉ

(hodnocené a vyplácené dle příjmu)

•Přídavek na dítě

- Je to základní dlouhodobá dávka poskytovaná rodinám s dětmi
- Nárok má člověk, který má nezaopatřené dítě nebo jím sám je (Nezaopatřené dítě je dítě, kterému je 0 až 18 let, v případě studenta do 26 let, pokud studuje soustavně (v denním studiu).
- O tuto dávku si můžeš zažádat také v případě odchodu z dětského domova, výchovného ústavu nebo z pěstounské rodiny, žiješ sám a studuješ v denním studiu.
- Zda na dávku máš nárok, se posuzuje podle příjmu rodiny, případně jednotlivce.
- Výše je dána dle věku dítěte

•Příspěvek na bydlení

- Dávka na náklady na bydlení pro jednotlivce či rodiny s nízkými příjmy.
- Nárok má člověk, který má nezaopatřené dítě nebo jím sám je
- Další podmínkou pro tuto dávku je, aby byl člověk v daném bytě hlášen k trvalému pobytu.

•Porodné

- Jednorázová dávka přispívající na náklady související s narozením dítěte rodině s nízkými příjmy.
- Vyplácí se na první dítě (13 000 Kč) a druhé dítě (10 000 Kč).

NETESTOVANÉ

(nehodnocené dle příjmu)

•Rodičovský příspěvek

- Nárok má rodič, který celý měsíc, celodenně a řádně pečuje o své dítě.
- Výše je 220 000 Kč, které se rozdělí do měsíčních částek, nejdéle do 4 let věku dítěte.

•Pohřebné

- Jednorázová dávka ve výši 5 000 Kč.
- Nárok má osoba, která vypravila pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo byla jeho rodičem

Životní minimum

= je minimální společensky uznaná hranice peněžních příjmů k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb.

- pro jednotlivce za měsíc činí **3 410 Kč**

Existenční minimum

= je minimální hranicí peněžních příjmů, která se považuje za nezbytnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb na úrovni umožňující přežití.

- za měsíc činí **2 200 Kč**

b) Specializované zprostředkovatelské firmy

Další možností jak hledat zaměstnání jsou **specializované firmy např. personální agentury**. Za **zprostředkování obvykle nebudeš muset platit**, provizi si totiž firma získává od zaměstnavatele. Pokud některé agentury poplatek **vybírají, tak buď opatrní**, může se stát, že ani poplatek, tak nabídku zaměstnání už neuvidíte. Proto je dobré si nejprve zjistit, zda už někdo známý nemá s danou firmou zkušenost.

c) Hledání zaměstnání přes internet

Na internetu najdeš jak **nabídky ÚP, tak i nabídky firem**. Výhodou je jednoduchost, s jakou získáš **velké množství nabídek volných pracovních míst**, aniž bys konkrétní ÚP a firmy musel osobně navštívit. **Dejte si však pozor** na inzeráty, které slibují nepřiměřené výdělků. Jako **hlavní internetový zdroj** nabídky zaměstnání je portál Ministerstva práce a sociálních věcí <http://portal.mpsv.cz>, kde najdeš **aktuální nabídku zaměstnání jednotlivých ÚP**.

Dále můžete hledat na těchto internetových stránkách:

www.jobs.cz	www.sprace.cz	www.prace.cz
www.jobmaster.cz	www.dobraprace.cz	www.jobatlas.cz
www.pracevcr.cz	www.joblist.cz	www.profese.cz
www.nabidky-prace.cz	www.jobpilot.cz	www.czechjobs.cz
www.jobspectrum.cz	www.ejob.cz	www.volna-mista.cz
www.profesia.cz	www.jobdnes.cz	www.flek.cz

V dnešní době **je důležité mít svůj e-mail**, nejlépe s vaším jménem (ne přezdívka). Někteří zaměstnavatelé mohou vyžadovat **elektronické dopisování nebo zaslání životopisu přes internet**.

Životopis

Při hledání zaměstnání je vždy **výhodou a často nutností** mít připravený životopis. Můžeš se setkat také s výrazem **CV** (to je z latinského curriculum vitae). Životopis je často jediná informace, kterou o tobě zaměstnavatel do vašeho osobního setkání, má. Tím pádem je velice **důležité jeho přípravu nepodcenit**, jelikož tento list papíru **může rozhodnout o tvé budoucnosti**. Neboj se proto zeptat na radu či kontrolu svého životopisu od někoho, komu věříš.

Co by měl životopis obsahovat:

- **Základní údaje** – Jméno a příjmení, adresa, telefon, e-mail, datum narození (můžeš uvést rodinný stav (svobodný/ženatý), občanství).
- **Absolvované školní vzdělání** – Začíněj nejvyšším dosaženým vzděláním, uveď stupeň nejvyššího dosaženého vzdělání, datum jeho ukončení, dále uveď obor, který jsi vystudoval, případně zaměření či specializaci.

- **Absolvované kurzy, zkoušky, stáže** – Sem napiš, pokud máte, veškeré mimoškolní vzdělávání, které se alespoň částečně vztahuje k hledané práci.
- **Pracovní zkušenosti** – můžeš zde uvést i praxi v rámci studia, pokud jsi ještě nepracoval. Později zde budeš řadit jednotlivé pracovní pozice časově, tak jak šly skutečně za sebou, nebo začneš svým současným, nebo posledním zaměstnáním. Uveď zde rok nástupu a odchodu do a z jednotlivých zaměstnání, název zaměstnavatele, svou pracovní pozici a stručný popis činnosti, kterou jsi vykonával.
- **Další znalosti, dovednosti a schopnosti (jazykové znalosti/znalost práce na PC/řidičský průkaz)** – Uveď ty znalosti a dovednosti, které zvyšují tvou cenu na trhu práce. Např. řidičský průkaz skupiny B, práce na PC (zde je dobré doplnit o programy, které ovládáš Word, Excel ...), jazykové znalosti a jejich úroveň (začátečník, pokročilý apod.).
- **Záliby** – je možné, že nebudeš mít toho tolik, co bys mohl do životopisu napsat a tak do této kolonky napiš své zájmy, o kterých si myslíš, že by ti mohly zvýšit tvou osobní hodnotu v očích zaměstnavatele (sport, práce na zahradě, práce s lidmi, výcvik psa ...)
- **Reference** – Tuto položku není nutné, abys uváděl. Ale pokud chceš, můžeš uvést osobu nebo organizaci, která může dodat o tvých kvalitách informace.
- **Závěr** – Na závěr nezapomeň na datum a vlastnoruční podpis.

Co je u životopisu důležité:

- měl by být stručný, přehledný a bez chyb
- pravdivost uvedených informací (budoucí zaměstnavatel si může vše ověřit)
- nezapomeň životopis aktualizovat a upravovat
- můžeš vložit fotku do pravého horního rohu životopisu, ale nemusíš. Při výběru fotky si dávej pozor na výraz, měla by to být fotka typu, jaký máme na občanském průkazu, ne vyfocená samostatně někde u vody.
- je vhodné zaslat spolu se životopisem také motivační dopis



ŽIVOTOPIS

Vzor
životopisu

Jméno a příjmení: Lucie Nováková
Kontaktní adresa: Petrská 29, 110 00 Praha 1
Telefon: 603 698 709
E-mail: lucie.novakova@seznam.cz
Datum narození: 7. ledna 1987
Národnost: Česká

Dosažené vzdělání

2012 – 2015 Střední odborná škola a střední odborné učiliště
obchodu a služeb Chrudim, obor kuchař-číšník
zakončeno výučním listem
2003 – 2012 Základní škola U Stadionu 756, Chrudim

Kurzy

2013 Barmanský kurz

Pracovní zkušenosti

9/2015 – dosud Restaurace Balustráda, Resselovo náměstí 76, Chrudim
Pracovní pozice: kuchař

Jazykové znalosti

Anglický jazyk mírně pokročilý

Počítačové znalosti

Internet (e-mail, www) pokročilý
Microsoft Outlook uživatelský
Microsoft Word pokročilý

Další znalosti a schopnosti

Řidičský průkaz skupina B

Vlastnosti a dovednosti

Flexibilita, komunikativnost, příjemné vystupování, odolnost vůči stresu,
samostatnost, schopnost pracovat v týmu

Zájmy

Cestování, sport, příroda, rukodělné práce

DATUM A VLASTNORUČNÍ PODPIS

Motivační dopis

Společně s životopisem zasíláš zaměstnavateli také motivační dopis, kterým o práci žádáš a projevuješ svůj zájem právě o toto pracovní místo.

- Motivační dopis můžeš přiložit do e-mailu, stejně jako životopis, nebo to může být přímo e-mail, který píšeš.
- Motivačnímu dopisu se také někdy říká **průvodní dopis**.
- Motivační dopis je **jednou z prvních informací**, které o tobě budoucí zaměstnavatel má a proto si **dej záležet**, aby zaujal. **Cílem je zaujmout** natolik, abys byl **pozván na přijímací pohovor**.
- Motivační dopis by měl **být přehledný, krátký a výstižný** (stačí polovina stránky A4). Nezapomeňte na své jméno, adresu, telefon, e-mail, **dále uveďte** název a adresu firmy, kde se ucházíte o zaměstnání. **Poté následuje** oslovení, text dopisu, dopis **zakončíte** datem, místem, jménem, případně vaším podpisem.

Co by měl motivační dopis obsahovat:

- **Hlavička** – adresa, komu dopis píšeš (název a adresa zaměstnavatele)
- **Oslovení** – „Vážení“, „Vážený pane ...“, „paní ...“, text adresujte přímo konkrétní osobě
- **Úvod** – proč píšeš? – stručná úvodní věta, proč zaměstnavateli píšeš, přímo napiš, jaká pozice tě zaujala, a o kterou máš zájem, kde jsi inzerát našel. „Zaujal mě inzerát, ve kterém hledáte....“, „Ráda bych se o tuto pozici ucházela.“, „Podle zveřejněných požadavků se považuji za vhodného kandidáta na nabízenou pozici...“
- **Jádro dopisu** – proč jsem vhodný kandidát – podle požadavků pracovního místa, o které máš zájem, vypiš své znalosti a dovednosti a zdůvodni, proč právě ty jsi pro tuto práci nejlepší. Zkus se zamyslet, co můžeš zaměstnavateli nabídnout, pokud tě přijme.
- **Závěr dopisu** – zde projev zájem o osobní pohovor, kde budeš mít větší šanci zaujmout zaměstnavatele a pracovní místo dostat. „Pokud Vás informace o mně zaujmou, budu se těšit na případné setkání.“ „Ráda se dostavím na osobní pohovor.“ „Rád zodpovím Vaše dotazy na případné osobní schůzce.“
- **Zakončení dopisu** – rozloučení, poděkování, vaše jméno, adresa a kontakty, datum



Vážený pan
Ing. Pavel Pospíšil
Pizzerie U Pospíšilů
Pardubická 123
Chrudim

Vzor
motivačního
dopisu

Odpověď na inzerát – Kuchař/ka v Pizzerii U Pospíšilů

Vážený pane Pospíšile,
reaguji na Vaši nabídku práce na pozici kuchař/ka v Pizzerii U Pospíšilů, kterou jsem si přečetl na www.jobs.cz. Vaše nabídka mě velmi zaujala a rád bych se o tuto pozici ucházel.

Po posouzení uvedených požadavků na danou pozici se domnívám, že bych mohl být vhodným kandidátem. Jak již znáte z přiloženého životopisu, mám nejen výuční list v oboru kuchař – číšník, ale také bohaté zkušenosti s touto prací a kurzy v oboru.

Pokud Vás informace o mně zaujaly, neváhejte mě kontaktovat, rád se s Vámi setkám při osobním pohovoru. Kontaktujte mne, prosím, na níže uvedených kontaktech. Těším se na spolupráci.
S pozdravem

Jan Novák
Lísková 358
Pardubice
Tel.: 656 565 656
E-mail: novak@gmail.com

Telefonát zaměstnavateli

Při telefonování zaměstnavateli je opravdu **důležité nepodcenit přípravu**. Měl bys vědět, s kým budeš mluvit, kdy budeš telefonovat, o čem budete hovořit a odkud budeš volat. Měj po ruce tužku a papír pro případné poznámky.

- Zjisti si, **komu vlastně voláš**, snaž si získat o tom, komu voláte (případně o firmě) co nejvíce informací. Podívej se třeba na webové stránky firmy.
- Připrav si jednotlivé **body, na co se budeš chtít zeptat**, telefonát může být rychlý a ty pak zjistíš, že ti chybí důležité informace např. adresa, kam máš přijít na přijímací pohovor.

- Nezapomeň na začátku rozhovoru **vždy slušně pozdravit a představit se.**
- Chtěj k telefonu **osobu, která o tvém přijetí může rozhodnout** (vedoucí, personální, manažer).
- Na telefonování si **vyber vhodný čas**, nevhodnější doby jsou mezi 8.00 – 11.00 nebo 13.00 – 15.00 hodinou.
- Důležité je volat z místa, **kde nebudeš nikým a ničím rušen** a nezapomeň si vzít **papír a tužku na poznámky** (mysli i na to, jestli máš dostatečně nabitý telefon).
- Během rozhovoru **buď pozitivní, příjemný a usmívej se.** I když tě druhá strana nevidí, pozná, jak se tváříš.
- Hlídej si tón svého hlasu, vyjadřuj se přesně a **buď tzv. duchem přítomen.**
- Rozhovor bys měl **ukončit shrnutím** toho, na čem jste se domluvili, **aby ses ujistil, že všemu správně rozumíš** např. „*Takže jsme domluveni, že vám ještě dnes zašlu životopis a příští týden v pondělí v 9 hodin, k vám přijdu na pohovor na pobočku v Dlouhé ulici, ano?*“
- **Na závěr poděkujte a nezapomeňte se rozloučit.**

Přijímací pohovor

Po zaslání životopisu, motivačního dopisu a po případném telefonátu, přichází přijímací pohovor. Je to **klíčový moment**, kdy je **pouze na tobě**, zda budoucího zaměstnavatele přesvědčíš, že **právě TY jste ten, koho hledá.**

- Na přijímací pohovor se **důkladně připrav.** Čím více informací o firmě, do které chceš nastoupit, budeš mít, tím menší je pravděpodobnost, že budeš při pohovoru nepříjemně zaskočen.



- Předem si **zjistí cestu a spojení** do místa, kam pojeděš na pohovor a snaž se dorazit ani ne moc brzy a v žádném případě pozdě. Nejlepší je **dorazit tak 10 min předem**, abys měl čas se zklidnit a připravit.
- Vezmi si sebou svůj **životopis, buď připraven, že se tě budou ptát na to, co jsi v něm uvedl**. Rovněž si vezmi sebou výuční list/maturitní vysvědčení/diplom.
- Mysli na svůj **první dojem**. K tomu patří čisté a **vhodné oblečení, klidné, vyrovnané a rozhodné vystupování**.
- Měj na paměti **pravidla slušného chování**, před pohovorem **vypni mobil** a v žádném případě **nemluv vulgárně**.
- **Buď přizpůsobivý** (flexibilní) a **ochotný se učit novým věcem**. Určitě **o tobě hodně prozradí i tvé zájmy**, proto si své zájmy ujasni a vyber takové, které tě vystihují, opravdu se jim věnuješ a mohou zvednout pro zaměstnavatele tvou cenu.
- Nenech se zaskočit otázkou na výši platu, **vezmi v úvahu své zkušenosti, kvalifikaci a znalosti, neměl bys mít zpočátku nerealné očekávání**, zvláště pokud ses teprve vyučil a nemáš žádnou praxi. Je dobré **neprojevovat větší zájem o plat než o samotnou práci**. **Minimální hrubá mzda**, kterou vám musí zaměstnavatel zajistit, je nyní v České republice **11 000 Kč** (od roku 2018 by se měla navýšit na 12 200 Kč).
- Na závěr pohovoru poděkuj, zeptej se, kdy můžeš čekat odpověď a popřej hezký den.
- V případě neúspěchu se pouč ze svých chyb a **neúspěšný přijímací pohovor využij jako přípravu na další, který už vyjde**.

Pracovní smlouva

Před nástupem do práce dostaneš k přečtení a podpisu pracovní smlouvu se zaměstnavatelem, ve které jsou povinnosti obou stran, tedy tebe a zaměstnavatele. Pečlivě si pracovní smlouvu pročti, pokud bys něčemu nerozuměl, obrať se na někoho, komu věříš a kdo ti to může vysvětlit.

Obsah pracovní smlouvy

- Druh práce** (je nutno, aby tento druh práce byl sjednán konkrétně, v případě, že v druhu práce jsou různě kumulované činnosti, musí být vyjmenovány všechny druhy práce). Zaměstnavatel nemůže přidělovat a zaměstnanec na druhou stranu nemusí vykonávat jiné práce než ty, které vyplývají z pracovní smlouvy.
- Místo výkonu práce** (zde by měla být uvedena adresa pracoviště či jinak určené místo výkonu práce). V případě, že se jedná o místo výkonu práce, které je určeno širší oblasti než katastrální území obce je zaměstnavatel povinen při vysílání zaměstnance na pracovní cestu určit jeho pravidelné pracoviště.
- Den nástupu do zaměstnání**

V pracovní smlouvě by podle novely zákoníku práce § 32 odst. 3 měly být uvedeny další údaje. V případě, že v pracovní smlouvě tyto údaje nejsou je zaměstnavatel povinen zaměstnance o nich písemně informovat a to nejpozději do 1 měsíce od vzniku pracovního poměru. **Jedná se o tyto údaje:**

- bližší označení druhu a místa výkonu práce
- nárok na délku dovolené, případně jaký je způsob určování nároků na dovolenou
- údaje o mzdě
- způsobu odměňování
- splatnosti mzdy, termínu místa a způsobu vyplácení mzdy

Informace musí také obsahovat údaje o stanovené týdenní pracovní době a jejím rozvržení a údaje o výpovědních dobách.

Jaká je délka pracovní doby?

Zákoník práce upravuje pojem pracovní doba a přestávky v práci. Pracovní doba u jednosměrných provozů činí nejvýše 40 hodin týdně. Délku pracovní doby upravuje § 83 a) zákoníku práce. Nově je zavedeno, že přestávka v práci není součástí pracovní doby. Tuto přestávku v práci musí zaměstnavatel poskytnout v délce minimálně 30 minut nejdéle po odpracování 4,5 hodiny.

Výpověď

Obsah výpovědi ze strany zaměstnavatele

Pro platnost výpovědi je nutno dodržet následující úkony:

- písemná forma výpovědi,
- výpověď musí být doručena zaměstnanci,
- musí v ní být uveden důvod, nikoliv pouze číslo paragrafu, odstavce a písmena.

Výpověď daná zaměstnancem

Zaměstnanec může dát zaměstnavateli výpověď z jakéhokoliv důvodu, anebo bez udání důvodu. Podmínkou je, že musí být písemná a doručena zaměstnavateli. Není-li toto splněno je výpověď neplatná. Výpovědní lhůta je dvouměsíční a začíná běžet prvního dne následujícího měsíce, kdy byla podána.

Okamžité zrušení pracovního poměru zaměstnavatelem

Jedná se o tak zvanou „hodinovou výpověď“. Tato výpověď je mimořádný způsob ukončení pracovního poměru ze strany zaměstnavatele. Pracovní poměr končí ihned.

Zaměstnavatel mnohdy toto zrušení neoprávněně uplatňuje u zaměstnanců, kde je naplněn výpovědní důvod dle § 46 odst. 1 písm. f).

Zaměstnavatel

a

Zaměstnanec



uzavírají tuto pracovní smlouvu

Zaměstnanec nastoupí do zaměstnání dnem a bude vykonávat práci

Místem výkonu práce je (uvést přesně označení pracoviště a jeho místo).

Pracovní poměr je sjednán na dobu:

- neurčitou se zkušební dobou (maximálně 3 měsíce)
- neurčitou bez zkušební doby
- určitou do (uvést přesnou dobu)

Za vykonanou práci přísluší mzda ve výši Kč. (Případně i prémie.)

Před uzavřením pracovní smlouvy byl zaměstnanec seznámen s pracovním řádem a s právními a ostatními předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a s kolektivní smlouvou na rok

Zaměstnavatel je povinen přidělovat práci podle pracovní smlouvy ode dne kdy pracovní poměr vznikl, platit za vykonanou práci mzdu a vytvářet podmínky pro úspěšné plnění pracovních úkolů.

Zaměstnanec je povinen konat práci osobně ve stanovené pracovní době a dodržovat pracovní kázeň.

Práva a povinnosti zaměstnavatele a zaměstnance se řídí ustanoveními zákoníku práce a dalšími pracovněprávními předpisy.

Tato smlouva je sepsána ve dvou vyhotoveních, z nichž jedno převzal zaměstnavatel a druhé zaměstnanec.

V

podpis zaměstnance

podpis zaměstnavatele

4. ÚŘADY A INSTITUCE

Kde si to mám
zařídít?

Czech Point	Pošta	Úřad práce viz kapitola 2	Městský úřad	Matrika
Výpis z rejstříku trestů	Dopisy, doporučené zásilky, balíky	Zprostředko- vání zaměst- nání	Doklady – občanské prů- kazy, cestovní pasy, řidičské průkazy a při- hlašování aut	Vydává rodný list (v případě narození dítěte)
Ověření listin, vysvědčení a dalších dokumentů o dosaženém vzdělání, vytvoření jejich ověřených kopií	Složenky, platby, vyzvednutí financí na složenky	Dávky státní sociální podpory	Czech Point	Vydává oddací list (pokud se oženíš nebo vdáš)
Výpis z bodového hodnocení řidiče	Poštovní spořitelna – účet	Dávky hmotné nouze	Přihlášení k trvalému pobytu, vyřizuje žádosti o byt	Vydává úmrtní list
Výpis z katastru nemovitostí	Známky, obálky, ceniny, kolký	Podpora v nezaměstna- nosti	Poplatky za psy, popelnice	Pokud některý z dokumentů nemáš, ztratil jsi ho, tak ti zde vydají jeho kopii za 100 Kč
Výpis z evidence obyvatel	Czech Point a Poštovní spořitelna	Příspěvek na péči a další dávky pro zdravotně postižené	Kurátoři, prevence kriminality...	Nemusí, ale může být na městském úřadě



Finanční úřad

Oblast placení daní od soukromých podnikatelů, zaměstnanců a firem.

Pokud nepodnikáš, na tomto úřadu za tebe vše vyřizuje zaměstnavatel a nemusíš si dělat starosti.

Pojišťovny

Zde pravidelně platíš určitou částku, která tě má zajistit v případě, kdyby se ti cokoliv stalo.

Povinné ručení na auto, kdybys došlo k nehodě (je povinné, pokud vlastníš auto)

Životní pojištění

Pojistit lze téměř vše – majetek, dům, zdraví...

Česká správa sociálního zabezpečení

Má na starost pojistné na sociální zabezpečení = SO-CIÁLNÍ POJIŠTĚNÍ (to zahrnuje nemocenské a důchodové pojištění).

Je místem pro peněžité dávky v nemoci a mateřství, důchody a peněžité dávky v případě pracovních úrazů a nemocí z povolání.

Nemocenské pojištění

Důchodové pojištění

Rozhoduje o přiznání a udělení statusu „osoba zdravotně znevýhodněná“

Zdravotní pojišťovna

Provádí všeobecné ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ

Z částek za zdravotní pojištění následně hradí tvou zdravotní péči.

Máš možnost si vybrat mezi více zdravotními pojišťovnami

Dostaneš kartu zdravotní pojišťovny, kterou se prokazuješ u lékařů

???



Doplnění základních informací

POŠTA

- složenkou můžeš zaplatit různé věci, i nájem, energie, poplatky, telefon..., pokud to neplatíš vše ze svého bankovního účtu.
- pokud ti přijdou nějaké peníze složenkou, zde si je můžeš vyzvednout.
- pokud ti přijde doporučený dopis (důležitý dopis jen do tvých rukou) a pošťák tě nezastihne doma, nechá ti ve schránce výzvu, se kterou si pro psaní na poštu zajdeš (na výzvě je uvedeno i datum, do kdy si musíš zásilku, balík nebo psaní vyzvednout), k tomu potřebuješ občanský průkaz.
- pokud posíláš doporučený dopis ty, vyplňuješ k jeho poslání na poště **podací lístek**, který slouží jako doklad, že jsi dopis odeslal.
- Na přepážce na poště můžeš využít bankovních služeb Poštovní spořitelny a na některých poštách je také Czech Point
- Veškeré informace o službách České pošty, včetně toho, jakým způsobem vyplnit složenku, najdeš na webových stránkách www.ceskaposta.cz

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Sociální zabezpečení nebo také **SOCIÁLNÍ POJIŠTĚNÍ**:

- Placení sociálního pojištění je **povinné** a platí se každý měsíc.
- Stát toto pojištění platí za děti a studenty, za rodiče na rodičovské dovolené nebo důchodce a také **za osoby, které jsou přihlášeny na úřadu práce**.
- Každý, kdo je **zaměstnaný** na řádnou smlouvu, má sociální pojištění placeno **zaměstnavatelem**.
- **POZOR!** Pokud nejsi zaměstnaný a nejsi ani přihlášen na úřadu práce, musíš se jít přihlásit k placení sociálního pojištění na Českou správu sociálního zabezpečení, jinak by ti narůstal dluh vůči státu.

• Důchodové pojištění:

Starobní důchod

- nárok má občan, pokud dosáhl důchodového věku a získal potřebnou dobu pojištění

Invalidní důchod

- nárok má občan, pokud je invalidní v některém ze tří stupňů a získal potřebnou dobu pojištění

Pozůstalostní důchod

- vdovský/vdovecký, sirotčí důchod

• Nemocenské pojištění

- cílem tohoto pojištění je finančně zabezpečit pracující lidi v okamžiku, kdy kvůli

nemoci či mateřství ztratí krátkodobě výdělek (tzv. jste na neschopence v případě nemoci)

- účast na tomto pojištění zaměstnanců vzniká ze zákona a je povinná

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

U zdravotní pojišťovny jsou nejdůležitější informace o ZDRAVOTNÍM POJIŠTĚNÍ:

- Placení zdravotního pojištění je povinné a platí se každý měsíc.
- Stát toto pojištění platí za děti a studenty, za rodiče na rodičovské dovolené, za důchodce a také za osoby, které jsou přihlášeny na úřadu práce.
- Každý, kdo je zaměstnaný na řádnou smlouvu, má zdravotní pojištění placeno zaměstnavatelem.
- **POZOR!** Pokud nejsi zaměstnaný a nejsi ani přihlášen na úřadu práce, musíš se jít přihlásit k placení zdravotního pojištění na svou zdravotní pojišťovnu, jinak by ti narůstal dluh vůči státu.

Lékaři

- Po odchodu z dětského domova, v případě, že odcházíš z daného města, si musíš najít nového praktického lékaře, zubaře, ženy gynekologa a tyto lékaře pak pravidelně navštěvovat v rámci preventivních prohlídek.
- Novému lékaři sdělíš, kde je uložena vaše zdravotní dokumentace (složka), většinou ji má u sebe tvůj poslední lékař.
- Pokud pracuješ a onemocníš, praktický lékař ti vystaví neschopenku po dobu tvé nemoci (to je vlastně omluvenka pro zaměstnavatele).

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ INFORMACE č. 1:

Sociální a zdravotní pojištění je velmi důležité. Pokud studuješ, platí je za tebe stát, stejně tak v případě, že jsi přihlášený na úřadu práce. Jakmile tedy dostuduješ nebo odejdeš z práce a nemáš zajištěnou další práci, běž se okamžitě přihlásit na Úřad práce. Pokud bys tato pojištění neplatil, zadlužuješ se vůči státu a pak platíš penále, vzniká ti dluh, který může vést až k exekuci.



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ INFORMACE č. 2:

Hlídej si platnost všech svých dokladů a včas si je vyměň – občanský průkaz, cestovní pas, řidičský průkaz, kartu zdravotní pojišťovny. Na příslušných úřadech si ještě před skončením platnosti zažádej o nový doklad, kdy vyplníš formulář.



5. HOSPODAŘENÍ S PENĚZI,

FINANČNÍ A DLUHOVÁ PROBLEMATIKA

PŘÍJMY A VÝDAJE

PŘÍJMY

- Mzda z práce
- brigády (přivýdělek)
- sociální dávky (dávky hmotné nouze, dávky státní sociální podpory)
- důchod
- kapesné
- stipendia

VÝDAJE

PRAVIDELNÉ (NUTNÉ – NEZBYTNÉ)

pevné – nájem, energie (voda, plyn, elektřina), pojištění (zdravotní, sociální pojištění, ale i případně životní, úrazové), poplatky (internet, TV, rozhlas), půjčky-dluhy (hypotéka, leasing, úvěry), spoření, poplatky (např. za vedení účtu apod.,...), pokud mám auto, tak platím povinné ručení, kredit nebo paušál, popelnice

NEPRAVIDELNÉ (ZBYTNÉ)

opravy, dovolená, výlety, zábava, sport, koníčky, oslavy, dárky a oslavy, zvíře, cigarety, vybavení do bytu, kadeřnice, služby...).

pohyblivé – jídlo, oblečení, drogerie, doprava, pokud mám auto tak benzín, platby za různé nutné opravy, lékaři, léky a poplatky za vyšetření, hygiena a čistící prostředky,...

Jak mám
hospodařit
s penězi?

Rozdíl mezi příjmy a výdaji a druhy rozpočtů:

- Plusový rozpočet – příjmy jsou vyšší než výdaje (je dobré si šetřit)
- Vyrovnaný rozpočet – příjmy a výdaje jsou vyrovnané
- Minusový (schodkový) rozpočet – výdaje jsou vyšší než příjmy
 - Zmenšit výdaje (nutné věci a zbytečné věci – první se seškrťává např. zába-va, volný čas)
 - Zvýšit příjmy (rizika: nelegální čin-nost, půjčky)

Rozpočty

Co je osobní rozpočet a jak ho vytvořit?

Osobní rozpočet je výsledek vlastních pří-jmů a výdajů, cílem je, aby rozpočet byl vyrovnaný nebo plusový. Díky němu budeš mít přehled o svých penězích, budeš vě-dět, za co utrácíš, naučíš se šetřit a díky tomu budeš moci předejít dluhům.

Vlastní rozpočet si vytvoříš sepsáním svých čistých příjmů a výdajů. Stává se, že nevíš, za co a kolik přesně utrácíš, proto si zkus alespoň jeden měsíc **zapi-sovat veškeré své výdaje. Každý den si tak schovávej účtenky z obchodů, stvrzenky z výběrů z bankomatů a sa-mozřejmě nezapomeň na každoměsíční výdaje** (nájem, energie, pojištění, apod.), které platíš buď složenkou, nebo přes inter-netové bankovníctví. Vytvoř si v počítači tabul-ku na osobní rozpočet nebo si tyto výdaje piš ručně na papír. Na konci měsíce každý výdej peněz rozděl – nájem/jídlo/hygiena, atd. Možná budeš překva-pen, jak moc denně utratíš za malé položky za menší peníze.

Jak tedy postupovat při tvorbě osobního rozpočtu

1. sepsat čistý příjem
2. sepsat seznam všech měsíčních výdajů
3. porovnat rozdíl mezi příjmy a výdaji



MŮJ OSOBNÍ ROZPOČET

Vzor
osobního
rozpočtu

1. Moje příjmy za měsíc:

Mzda	10 000 Kč
Brigády	0 Kč
Sociální dávky	0 Kč
Celkem	10 000 Kč

2. Moje výdaje za měsíc:

Bydlení (nájem, energie a poplatky)	4 180 Kč
Pojištění	0 Kč
Potraviny	2 500 Kč
Drogerie	500 Kč
Internet	200 Kč
Mobilní telefon	300 Kč
Doprava (měsíční jízdenka)	550 Kč
Oblečení	400 Kč
Cigarety	200 Kč
Koníčky	0 Kč
Splátky dluhů	500 Kč
Další (př. léky, opravy)	350 Kč
Celkem	9 680 Kč

3. Výsledek rozpočtu

Příjmy	10 000 Kč
Výdaje	9 680 Kč
Zbytek	320 Kč

Jak zacházet s penězi a jak lze ušetřit?

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI ZACHÁZENÍ S PENĚZI

1. Nejprve zaplatím bydlení (nájemné + energie + poplatky).
2. Zaplatím dluhy.
3. Koupím si jídlo nebo si odložím peníze na jídlo na celý měsíc.
4. Zaplatím telefon.
5. Zaplatím měsíční jízdenku na MHD.
6. Zbytek si nejlépe ušetřím.



Jak a kde ušetřit

Nejlepší je začít šetřit na tzv. **zbytných výdajích**, které nejsou zase tolik důležité. Ušetřit se dá také na **pohyblivých pravidelných výdajích**, za které každý měsíc platíme různou částku.

Bydlení

Bydlení si hledej podle svých finančních možností. Mysli na to, abys **nedojížděl daleko** do práce či do školy. Vhodná je varianta spolubydlení, kdy se o nájem dělíte minimálně dva.

V rámci energií (voda, plyn, elektřina) můžete ušetřit na všech položkách. **Šetři s vodou** při mytí nádobí, při sprchování. **Elektrinu ušetříš tím**, že budeš zhasínat, vytahovat elektrické spotřebiče ze zásuvek, když je neužíváš, nenechávej celý den zapnutý počítač. V zimě zbytečně **nepřetápěj místnosti**. Hledej nejlevnější nabídky připojení k internetu, elektřiny, plynu.

Jídlo

Nakupuj jen tolik, kolik sníš, abys pak zbytečně jídlo nevyhazoval. Pravidelně doplňuj trvanlivé potraviny, ze kterých si pak můžeš uvařit plnohodnotné jídlo.

Nauč se vařit. Je to levnější než kupovaná hotová jídla nebo jídla v restauracích a fast foodech.

Využívej slevy a akce v obchodech. Na nákup jídla si vždy **udělej seznam** toho, co potřebuješ nakoupit, ať nenakupuješ zbytečnosti. Do obchodu jdi najedený, nebude tě to svádět kupovat hlouposti k rychlému utišení hladu. Čti etikety na potravinách, nejdražší vždy neznamená nejlepší, zaměř se na kvalitní potraviny.

Telefon

Používej předplacené telefonní karty (**dobíjecí karty**), máš větší přehled o tom, kolik provoláš, a nezavazuješ se žádnou smlouvou. Nikde **na ulici nepodepisuj žádné smlouvy** s telefonními operátory. Případně hledej nejlevnější nabídky telefonních operátorů.

Doprava

Kupuj si výhodnější **předplatní měsíční jízdenky** (kupony) na MHD. Pokud to bude možné, choď pěšky

Další

Osobní účet měj v bance, která po vás nebude chtít žádné bankovní poplatky.

Kosmetiku a drogerii nevybírej na základě reklamy, i levnější prostředky jsou kvalitní.

Oblečení a boty nakupuj ve slevách. Využívej v dnešní době velmi moderní secondhandy.

Účet v bance

Každá banka má několik svých účtů, které nabízí. Základními účty je **účet běžný** a **účet spořicí**. Nejprve si vyber banku, která nabízí pro tebe nejvýhodnější podmínky založení a vedení účtu. Právě vedení účtu nabízí mnoho bank bez poplatku, k tomu přihlížej. Při výběru banky si **nech poradit od někoho zkušeného**, kdo už účet má a komu věříš. Ten tě může i doprovodit na pobočku vybrané banky a poradit ti. Důležitou informací je také to, zda má banka pobočku v místě tvého bydliště a dostupné bankomaty pro výběr hotovosti.

Jak si vytvořit svůj osobní bankovní účet

- Osobní účet si můžeš zřídit od 18 let (případně od 15 let, ale pouze v doprovodu svého zákonného zástupce).
- S sebou si na pobočku zvolené banky vezmi občanský průkaz a případně druhý doklad totožnosti (průkaz pojištěnce, pas, řidičský průkaz apod.).
- Se založením osobního účtu ti pomůže pracovník přímo na pobočce banky.
- Je možné, že budeš muset vložit první minimální vklad na vytvořený účet, abys ho mohl začít používat (od cca 100 Kč a výše).
- Banky nabízí mnoho různých „produktů“, tedy služeb. Nenech se přemlouvat na služby, které nechceš, nevyužiješ je nebo jim nerozumíš.
- Každá banka nabízí také službu **INTERNETOVÉHO BANKOVNICTVÍ**. Díky této službě si můžeš svoje účty spravovat sami (zadávat jednorázové i trvalé příkazy, inkaso apod.).
- K osobnímu účtu dostaneš **KARTU**, kterou budeš využívat pro **výběry hotovosti z bankomatů a pro placení kartou v obchodech**.
 - I zde si zjisti, zda nebudeš muset platit poplatky za tyto služby.
 - Karta může být tzv. **bezkontaktní** = v obchodě můžeš zaplatit částku do 500 Kč pouze přiložením karty k platebnímu terminálu bez nutnosti zadávat PIN kód
 - Na kartě si **stanov týdenní limit**, což je konkrétní částka, kterou budeš moci za týden vybrat. Je to tvá ochrana před zbytečnými nákupy, výběry a také před ztrátou nebo krádeží karty, kdy si nikdo nebude moci vybrat více, než máte zadané.
 - Pokud kartu **ztratíš nebo ti ji někdo ukradne, IHNEDE zavolej do své banky**, aby ti kartu zablokovali. Nikdo ti pak už nemůže z karty žádné peníze vybrat.
 - K ochraně karty slouží **PIN kód**, který dostaneš od banky. Každá karta má svůj jedinečný PIN kód. Tento kód **nikomu nesděluj, nepiš si ho ani na lístek, který budete mít v peněženke**. Zabráníš tak zneužití tvé karty a krádeži tvých peněz.

BĚŽNÝ ÚČET

- Na tomto typu účtu můžeš mít bezpečně uložené peníze a v případě potřeby si je můžeš vybrat pomocí **karty v bankomatu**.

- Na tento účet ti budou chodit vydělané peníze a případně další příjmy (př. dávky).

- Můžeš přes něj platit různé poplatky (nájem, internet, zálohy za energie).

- Díky internetovému bankovníství si můžeš účet spravovat sám.

- Účet si nezřizuj v případě, že máš dluhy a exekuce. Je zde riziko zablokování tvého účtu.

SPOŘICÍ ÚČET

- Jedná se o účet, kam si můžeš ukládat (spořit) peníze. Je vhodný např. na odkládání peněžní rezervy, která by tě chránila v případě nečekaných finančních vydání (nečekaná pokuta, rozbitá pračka nebo lednička).

- Na tomto typu účtu je vyšší takzvaný **úrok**, což je v podstatě finanční odměna od banky za to, že u ní máš uložené své peníze.



Jak se bránit zneužití účtu

- **Nikomu neříkej svůj PIN kód** ani číslo své karty. PIN kód si nepiš na lísteček do peněženky.
- Dávej si pozor, abys u bankomatu **při zadávání PIN kódu byl sám** a nikdo ti nenahlížel přes rameno.
- Bankomat před použitím vždy zkontroluj, zda na něm není viditelné poškození, fólie přes klávesnici, nezvyklé nástavce, nálepky, kamera. Pokud se ti nebude bankomat zdát v pořádku, raději si běž vybrat peníze jinam.
- PIN kód zadávej tak, abys jednou rukou zakryl číselník, a nikdo tak nemohl vidět, jaká čísla zadáváš.
- Stává se, že podvodníci posílají e-maily jménem banky a žádají o ověření prostřednictvím zadání čísla karty a PIN kódu nebo chtějí, abys jim tyto údaje zaslal e-mailem. Nikdy nepiš do e-mailu nebo kamkoli na internet své číslo karty ani PIN kód. Žádná banka tě nikdy nebude žádat o takové ověření.

Dluhy

- **zdravé:** jsou promyšlené, na důležité věci, kdyby člověk šetřil, tak by ty peníze ušetřil až za dlouhou dobu, zvládne to splácet (př. Hypotéka)
 - **nezdravé:** jsou nepromyšlené, výhledově není jistota, že bude člověk schopen daný dluh splácet (př. věci, které mají krátkou trvanlivost – dovolené, vánoční a jiné dárky), půjčky na další půjčky,...
- **ohrožující:** půjčka s velmi vysokými úroky u nebankovních společností

Jak nespadnout do dluhů

Základním bodem pro to, aby ses nedostal do nezdravých dluhů, je **PRACOVAT, NEPŮJČOVAT SI A NEPŮJČOVAT OSTATNÍM A NEBRAT SI PŮJČKY.**

!!! NA CO DÁLE POZOR !!!

- **Nezakládat kontokorent** (můžeš se na svém účtu dostat do minusu, ale VŽDY to musíš doplatit, když to nedoplatíš, dostáváš se do dluhu).
- **Nepodepisovat** žádné smlouvy, půjčky, ani telefonní tarify na ulici.
- **Nepodepisovat** nic, co jsem si pořádně nepřečetl nebo čemu nerozumím.
- **Pořádně si vše přečíst**, mít na to čas, poradit se.
- **Pozor na malá písmena a poznámky pod čarou** – číst vše.
- Co se týče podpisů, **nepodepisovat ani čistý papír** (tvůj podpis může být použit na tzv. směnce).
- Když něčemu **nerozumím, tak se ptát**, i opakovaně.
 - Pozor na internetové dluhy, ke kterým se můžeš dopracovat skrze online hry.
 - Nepůjčovat si – **POZOR NA NEBANKOVNÍ SPOLEČNOSTI** – jsou zde vysoké úroky.
 - **Nejezdit v MHD na černo** (bez platného jízdního dokladu) – pokuta se navyšuje, rostou úroky a vždy tě tento dluh dožene a budeš ho muset zaplatit.
 - Pozor na neznámá čísla, která volají a nabízejí ti různé služby – v dnešní době už lze **uzavřít smlouvu i přes telefon**, takže pokud tomu, co ti říkají, nerozumíš, neznáš jejich číslo, tak pro jistotu zavěs.
 - Přes telefon, ale ani na ulici nedávej své osobní údaje, není to tvá povinnost.
 - **Zdravotní a sociální pojištění** – pokud nestuduješ ani nepracuješ, tak si tato pojištění **platit**, případně se zaregistruj na úřadu práce, který za tebe tato pojištění bude platit. Jinak ti bude narůstat dluh a dluhy vůči státu se vymáhají prvotně.



Jak řešit dluhy

Když už si uděláš nějaký dluh, nesmíš před ním zavírat oči, protože tě vždy dožene, neztratí se.

Dluh je třeba **řešit HNED, přebírej poštu, zvedej telefon, říd' se dle pokynů, měj zájem o řešení, řekni si o pomoc, a to třeba i s vytvořením splátkového kalendáře**. S tím ti můžou pomoci různé organizace.

- 1) Nepůjčuj si další peníze ke splacení dluhů, které již máš – je to začarovaný kolo-toč.
- 2) Snaž se platit dluhy hned, jak nastanou (například pokuta v MHD).
- 3) Pokud již máš **exekuci**, začni tento problém řešit co nejdříve.
- 4) Neboj se někomu svěřit (blízkým lidem, pracovníkům v dětském domově, oslovte pomáhající organizaci), poradí ti, kam se obrátit, doprovodí tě za odborníky, kteří ti i zadarmo poradí, jak pokračovat v řešení exekucí (viz občanské poradny).
- 5) Udělej si pořádek ve svých dlužích – zjisti, kolik a komu dlužíš. S tím ti taky mohou poradit pracovníci v dětském domově nebo z doprovázející organizace.
- 6) Domluv si splátkový kalendář. Pokud nemáš na zaplacení dluhu, informuj toho, komu dlužíš, a domluvte se na jiném řešení.
- 7) Sestav si osobní rozpočet a začni šetřit – viz výše (omez své výdaje na minimum (přestaň kouřit, pít alkohol, utrácet za zbytečné věci).
- 8) Pokus se zvýšit své příjmy, k práci si najdi brigádu, a začni splácet své dluhy co nejdříve.

Kam až dluhy mohou vést

EXEKUCE

Pokud své dluhy nebudeš řešit a řádně je splácet, hrozí ti exekuce. Exekuce je soudem nařízený způsob, jak donutit dlužníka zaplatit jeho dluhy tomu, komu dluží.

Exekucí je několik druhů:

- platební rozkaz = soudní nařízení k okamžitému zaplacení tvých dluhů
- exekuce na plat = zaměstnavatel ti začne na základě soudního příkazu strhávat určitou částku z každé výplaty a tím začneš své dluhy splácet
- exekuce na bankovní účet = je ti zablokován tvůj bankovní účet a ty z něj nesmíš nic vybírat a peníze na něm uložené jsou předány člověku, kterému dlužíš
- prodej vašeho majetku na základě rozhodnutí soudu



6. VOLNÝ ČAS


- JAK SI HO NAPLÁNOVAT A CO DĚLAT

1/3 života zabírá spánek, 1/3 práce, asi 20 % zbývá na vlastní vyžití, proto je třeba naučit se svůj čas efektivně využívat.

V práci si každý musí plánovat den sám, aby vše stihnul, **nejdůležitější úkoly se vždy dělají na začátku dne**, je třeba hlídat si čas, abys nevěnoval dlouhou dobu jen jedné činnosti a na ostatní úkoly se pak nedostalo. Pracovní dobu máš určenou zaměstnavatelem a také v pracovní smlouvě, musíš ji dodržovat a plnit zadané pracovní úkoly, aby sis práci udržel.

Volný čas je velmi důležitý a je třeba se ho naučit správně a efektivně využívat, zvláště když odcházíš z DD, kde byl tvůj čas přesně naplánován a organizován. Nyní se musíš postarat sám o sebe, tedy i o svůj volný čas.

Snaž se dobře plánovat své víkendy, a to tak, abys stihl domácí práce, navštívil své kamarády, rodinu, aby byl tvůj čas dobře vyplněný a nemusel sis říkat, že jsi svůj čas „proflákal“. Ve volném čase zkus sportovat, chod ven, abys netrávil čas jen doma u počítače nebo u televize. **Odpočinek je však velmi důležitý a pamatuj na něj.**



Co se svým volným časem?

Odpočinek a trávení volného času může mít různé formy, pasivní i aktivní.

- **pasivní formy** trávení volného času patří třeba koukání na televizi, mobil a facebook.

- **aktivní formy** trávení volného času patří například sport, procházky, zábava s přáteli, výlety, ruční práce, čtení, kulturní zážitky (kino, divadlo,...), atd.

Ve volném čase zkuste sportovat, chodte ven, abyste netrávili čas jen doma u počítače nebo u televize. Můžete si najít přátele v sousedství nebo na místech, kam chodíte např. za sportem...

Sport

V dnešní době existuje obrovské množství možností ke sportovním aktivitám. Můžeš cvičit sám nebo ve skupině, jsou samozřejmě i skupinové sporty, jako je fotbal, hokej, nebo hasiči, ke kterým se můžeš přihlásit. V každém i menším městě najdeš nabídky pro sport, od skupinových lekcí pro dívky a kluky, přes posilovny až po venkovní workoutová hřiště, která jsou zadarmo. Za různé sportovní lekce se platí nějaký poplatek, záleží i na velikosti města, jak je vysoký. Zadarmo je však kromě workoutu například i běhání, nebo různé cviky s vlastní vahou těla, které můžeš realizovat doma i venku.

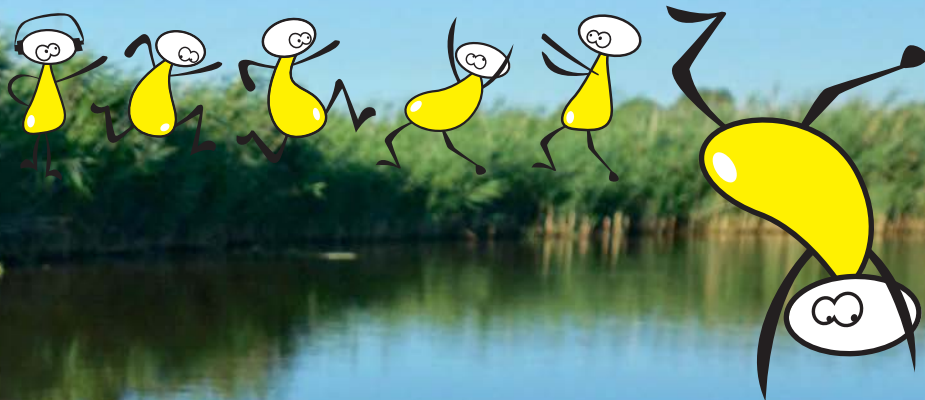
Vaření

Pro spoustu lidí je vaření koníček, pro tebe to možná zpočátku bude znamenat hlavně povinnost, nebude se ti chtít. Ale věř tomu, že pokud se vařit naučíš, budeš z toho pak už jen těžit, a to i finančně, jelikož ušetříš peníze, které nebudeš utrácet za fast foody či hotová jídla v krabíčce. Navíc se pak z vaření opravdu může stát tvoje záliba.

Začni s jednoduchými jídly, vař raději menší porce, abys jídlo pak nevyhazoval. Postupně můžeš zkoušet i složitější jídla, péct apod. Na internetu najdeš mnoho webových stránek, které nabízejí přesné postupy při vaření konkrétních jídel a můžeš si zde zadat i počet lidí, pro který chceš vařit dané jídlo, a zde ti to vypočítá, kolik máš čeho použít.

Př. <https://recepty.vareni.cz/>, www.recepty.cz





Autoškola

Je to jedna z důležitých zkoušek, která není pro život nutná, ale výhodná a praktická, také kvůli zaměstnání – když máš řidičský průkaz, je to další bonus. Navíc nejsi závislý jen na hromadné dopravě, pokud si našetříš peníze na auto, můžeš se pak všude rychle dostat, auto je výhodné, až budeš mít vlastní rodinu a děti.

Autoškoly jsou v každém středně velkém městě, stačí si najít na internetu kontakt na autoškolu, vydat se tam a na vše se zeptat. Nevýhodou je, že si ji musíš zaplatit, což není úplně levné (od 8 000 Kč), ale výhodou je, že řidičák máš na celý život (pokud o řidičák nepřijdeš). Pokud máš na škole možnost si autoškolu udělat a škola ti ji zaplatí, určitě neváhej.

V autošcole tě čekají povinné praktické jízdy a odborná teoretická příprava a nakonec testy. Testy se skládají ze znalosti dopravních značek, dopravních předpisů a ze zdravotnických znalostí. Odbornou zkoušku vykonáváš s policistou a se svým učitelem autoškoly přímo v silničním provozu.



7. KDE MÁM HLEDAT POMOC, DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Pokud si nebudete vědět s čímkoliv rady, vždy se můžete obrátit na dětský domov, ve kterém jste vyrůstali, dále na naše **Poradenské centrum**, které pomáhá dětem a mladým lidem odcházejícím z dětského domova a pak na mnoho institucí a organizací, které nabízejí pomoc, rady, ubytování... Můžete se také obrátit na kurátora pro dospělého ve vašem trvalém bydlišti.

Na koho
se můžu
obrátit?

PORADENSKÉ CENTRUM PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. Chrudim

adresa: Štěpánkova 108, Chrudim, 537 01

telefon: 469 625 121

mobil: 724 309 177

e-mail: poradna@pestalozzi.cz

web: www.otevridvere.cz

f facebook: Poradenské centrum Centra J. J. Pestalozziho

KRIZOVÁ POMOC

KRIZOVÉ CENTRUM CHRUDIM

adresa: Štěpánkova 108,
Chrudim, 537 01
tel.: 469 623 899
e-mail: kc@pestalozzi.cz
web: www.pestalozzi.cz

KRIZOVÉ CENTRUM SVITAVY

adresa: Milady Horákové 10,
Svitavy, 568 02
tel.: 461 321 100, 461 321 200
e-mail: kcsvi@pestalozzi.cz
web: www.pestalozzi.cz

KRIZOVÉ CENTRUM JIHLAVA

adresa: Štefánikovo nám. 1972/2,
Jihlava
tel.: 567 155 028
e-mail: kcji@pestalozzi.cz
web: www.pestalozzi.cz
 **facebook:** Krizové centrum Jihlava

DOMOV NA SKALÁCH –

krizová pomoc

adresa: ČSA 728, Žamberk, 564 01
tel.: 465 321 295, 465 321 327
e-mail: domov@cema-nno.cz
web: www.cema-nno.cz

SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ "AMBULANTNÍ PÉČE"

adresa: Štěpánkova 108, Chrudim, 537 01
tel./fax: 469 623 896, mobil: 724 837 218
e-mail: ambulance@pestalozzi.cz
web: www.pestalozzi.cz


MĚSTSKÝ AZYLOVÝ DŮM PRO ŽENY A MATKY S DĚTMI – krizová pomoc

adresa: Na Spravedlnosti 803,
Pardubice, 530 02
tel.: 466 636 077, 777 765 835
e-mail: madz@skp-centrum.cz
web: www. skp-centrum.cz

INTERVENČNÍ CENTRUM PRO OSOBY OHROŽENÉ DOMÁCÍM NÁSILÍM

adresa: Erno Košťála 980,
Pardubice, 530 12
tel: 466 260 528
pohotovostní mobil: 774 755 744
e-mail: ic.pardubice@skp-centrum.cz
web: www.skp-centrum.cz
 **facebook:** Intervenční centrum

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

adresa: 17. listopadu 237,
530 02 Pardubice (v Domě služeb)
tel.: 732 923 462, nonstop telefonická
krizová pomoc: 257 317 110
e-mail: bkb.pardubice@bkb.cz
web: www.bkb.cz
 **facebook:** Bílý kruh bezpečí, o.s.
(BKB)

PORADNA PRO RODINU PARDUBICKÉHO KRAJE

Chrudim:

adresa: Školní nám. 11, Chrudim, 537 01
tel.: 469 319 632, mobil: 737 360 028
e-mail: chrudim@poradnapardubice.cz
web: www.poradnapardubice.cz

Pardubice:

adresa: Mozartova 449,
Pardubice, 530 09
tel.: 466 263 080, mobil: 603 273 948
e-mail: pardubice@poradnapardubice.cz
e-mail: pro náhradní rodinnou péči:
nrp@poradnapardubice.cz
tel.: 734 733 893
web: www.poradnapardubice.cz

Svitavy:

adresa: Riegrova 2063/11,
Svitavy, 568 02
tel.: 461 532 604, mobil: 604 867 581
e-mail: svitavy@poradnapardubice.cz
web: www.poradnapardubice.cz

Ústí nad Orlicí:

adresa: Na Pláni 1343,
Ústí nad Orlicí, 562 06
tel.: 465 525 442, mobil: 733 522 278
e-mail: usti@poradnapardubice.cz
web: www.poradnapardubice.cz

OBČANSKÁ PORADNA CHRUDIM

adresa: Školní náměstí 56,
Chrudim, 537 01
tel.: 469 319 700
e-mail: op.chrudim@tiscali.cz
web: http://www.chrudim.charita.cz

OBČANSKÁ PORADNA PARDUBICE, o. s.

adresa: ul. 17. listopadu 237 /Dům
služeb, 5. patro/, Pardubice, 530 02
tel.: 466 989 574
e-mail: op.pce@seznam.cz
web: http://www.obcanskaporadnapardubice.cz/

OBČANSKÁ PORADNA POLIČKA

adresa: Vrchlického 185, Polička, 572 01
tel.: 461 723 758
e-mail: poradna@policka.cz
web: www.policka.charita.cz

ORGANIZACE POMÁHAJÍCÍ DROGOVĚ ZÁVISLÝM

Téma drogových a jiných závislostí je velmi vážné a obsáhlé, jistě ses setkal ve svém životě s nějakou drogou, i kdyby jen s měkkou drogou či alkoholem a víš, že drogy jsou velmi nebezpečné. Ubližují zdraví, psychice, rozvracejí vztahy s rodinou a přáteli a celkově ničí život, zvláště když se jejich užívání zvrtné. Pokud tě cokoliv o drogách zajímá, podívej se třeba na internet na www.dropin.cz, kde najdete informace o drogách a také kontakty:

Telefon: 222 221 124

E-mail: stredisko@dropin.cz

Pokud se dostaneš ty nebo někdo z tvých známých do problémů s drogami, můžeš se obrátit také na organizaci Laxus s pobočkou v Pardubicích. Další kontakty na tuto organizaci najdete na www.laxus.cz.



LAXUS o. s.

[Centrum terénních programů](#)

[Pardubického kraje](#)

e-mail: teren.pardubice@laxus.cz,

e-mail vedoucího: janku@laxus.cz

mobil region Ústecko a Svitavsko:

774 626 301

mobil region Chrudimsko: 774 626 302

mobil Pardubice: 608 626 303

[K-centrum Pardubice](#)

adresa: Češkova 2701, Pardubice, 530 02

tel.: 466 265 207

e-mail: kacko.pardubice@laxus.cz,

e-mail vedoucí: kurkova@laxus.cz

[Ambulantní centrum Pardubice](#)

adresa: Jana Palacha 1552,

Pardubice, 530 02

tel.: 466 265 729

e-mail: ambulance.pardubice@laxus.cz,

e-mail vedoucího: dvorak@laxus.cz

+

[detašované pracoviště ve Svitavách](#)

tel.: 605 113 254

e-mail: ambulance.svitavy@laxus.cz

TELEFONICKÉ A ELEKTRONICKÉ LINKY POMOCI

LINKA BEZPEČÍ – číslo 116 111

- bezplatná telefonická linka krizové pomoci určená dětem a mladistvým, která je v provozu 24 hodin denně po celý rok a je dostupná zdarma z celé České republiky, z pevné linky i mobilních telefonů
- pro koho je určena: pomáhá dětem a dospívajícím řešit jejich tíživé životní situace

E-MAILOVÁ PORADNA LINKY BEZPEČÍ – pomoc@linkabezpeci.cz

- pracovníci odpovídají do tří pracovních dnů
- Děti a dospívající, kteří nemají možnost využít telefonu, ale mají přístup k internetu, se mohou na Linku bezpečí obrátit přes e-mail a konzultovat zde svoje problémy. Tuto možnost mohou využít i české děti, které žijí s rodiči v zahraničí, případně děti se sluchovou vadou či vadou řeči.

CHAT LINKY BEZPEČÍ – <http://chat.linkabezpeci.cz>

- chat Linky je otevřen v pondělí, úterý, ve čtvrtek a v sobotu vždy od 15 do 17 hodin a od 19 do 21 hodin.

LINKA VZKAZ DOMŮ

- bezplatná linka z pevné sítě **800 111 113**, z mobilu **724 727 777** (tarif dle operátora)
- Linka slouží především dětem a mladým lidem, které situace v rodině, ve škole nebo v ústavním zařízení donutí k útěku nebo těm, kteří o tomto kroku prozatím jen uvažují. Dovolat se mohou zdarma ze všech pevných linek z celé České republiky, z mobilních telefonů je služba zpoplatněna podle tarifu jednotlivých operátorů.

LINKA DŮVĚRY – číslo 241 484 149, mobilní telefon 777 715 215

- je v provozu 24 hodin denně po celých sedm dní v týdnu, přičemž obě čísla mají cenu hovoru podle tarifů klientova operátora – jsou tedy zpoplatněny
- pro koho je určena: je poskytována zejména dětem, které jsou přímo ohroženy týráním, sexuálníím zneužíváním či zanedbáváním; dětem, které se nacházejí ve zvláště závažných životních situacích; rodičům, širší veřejnosti; obecně všem jedincům, kteří se nacházejí v krizové životní situaci

E-MAILOVÁ LINKA DŮVĚRY – problem@дитеkkrize.cz

- pracovníci odpovídají do tří pracovních dnů

LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCIHO NÁSILÍ – 116 006

- nonstop, bezplatná linka, která spadá pod Bílý kruh bezpečí
- pro koho je určena: pro oběti kriminality, osoby ohrožené domácím násilím, svědky trestných činů, pozůstalé po obětech trestných činů, pro osoby ohrožené kriminalitou a násilím

DONA LINKA, POMOC OBĚTEM DOMÁCIHO NÁSILÍ – 251 511 313

- Webové stránky: www.donalinka.cz

OBČANSKÉ PORADNY

Jsou určeny lidem, kteří se ocitli v obtížné a tíživé životní situaci a nemohou si z problémů pomoci sami, např. z důvodu věku, zdravotních problémů, nedostatku financí, znalostí či dovedností. **Oblasti, se kterým pomáhají:** pomoc s dluhy, orientace v sociálním systému (př. sociální dávky, pojištění), zaměstnání (př. pracovní smlouva, výpověď), bydlení (př. nájemné, nájemní smlouva), majetkové vztahy, pomoc obětem trestných činů, rodina (př. rozvody, svěření dítěte do péče, výživné)

Na internetu najdeš seznam občanských poraden v různých městech a informace o tom, jaké nabízejí služby- www.obcanskeporadny.cz

SEZNAM DŮLEŽITÝCH TELEFONNÍCH ČÍSEL

Jednotné evropské číslo tísňového volání - 112

Policie ČR - 158

Záchranka - 155

Hasiči - 150



Při předávání zprávy na telefonní čísla tísňového volání uveďte:

Co přesně se stalo - tato informace je nutná k posouzení, jakou pomoc vyslat.

Přesné místo hlášené události - tato informace je nutná ke snadnému a rychlému nalezení místa události.

Informace o postižených - pohlaví, přibližný věk, počet postižených.

Informace o volajícím - jméno a číslo telefonu pro zpětný dotaz.

Seznam použité literatury

- 1) Průvodce džunglí samostatného života aneb Jak se nenechat sežrat, A klub Centrum vzdělávání a poradenství, Krnov 2005
- 2) Zákony a vyhlášky (Zákon o rodině č. 94/1963 Sb., Zákon č. 109/2002 Sb. O výkonu ústavní nebo ochranné výchovy, Úmluva o právech dítěte, Zákon o SPOD č. 359/1999 Sb., Zákon č. 435/2004 Sb. O zaměstnanosti...)
- 3) Letáky a příručky MPSV
- 4) Právní příručka pro krizové situace – Poradna pro občanství, občanská a lidská práva a o. s. Athinganoi
- 5) Metodika Poradenského centra, vzdělávací a informační materiály vytvořené pro děti

Seznam použitých internetových zdrojů

- 1) www.mpsv.cz
- 2) <https://portal.mpsv.cz/>
- 3) www.ceskaposta.cz
- 4) <http://www.cssz.cz/cz>
- 5) www.icm.cz
- 6) <http://janus-os.cz/>
- 7) www.vyplata.cz
- 8) www.penize.cz
- 9) www.obcanskeporadny.cz
- 10) <http://www.firmy.cz/Institute-a-urady/Neziskove-a-humanitarni-institute>
- 11) www.babyonline.cz
- 12) <http://socialniporadce.mpsv.cz/cs/>
- 13) www.pestalozzi.cz

Všechny údaje uvedené v příručce jsou platné k 31. 10. 2017. Informace se tak mohou změnit.

Vypracovali:

Mgr. Barbora Měrková, Sociální pracovnice/vedoucí projektu

Mgr. Radim Sedláček, Speciální pedagog

© Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s.

Tato příručka vznikla za finanční podpory Nadace Sirius.

Chrudim 2017