

Руководство по жизни с высокой отдачей (高性价比人生指南). Неофициальный русский перевод книги «高性价比人生指南». Автор русской версии: Максим Ланиес, max0r@yandex.ru. Текст: CC BY 4.0. Сайт: <https://howtolivebetter.ru/>. Версия от 13.10.2026.

35. Российские справки

Здесь собраны карточки, которых нет в китайской книге. Каждая написана по официальным российским источникам: законам, приказам, клиническим рекомендациям и разъяснениям ведомств. Цитаты из источников сверены с текстом страниц, числа есть в цитатах.

Законы и порядки меняются. Перед важным решением проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

1. Увольняясь по собственному желанию, напишите заявление и предупредите работодателя за 2 недели; отрабатывать их необязательно

- Выгодность: обычная
- Доказательность В
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Напишите заявление об увольнении и предупредите работодателя минимум за 2 недели. Эти 2 недели не обязательно проводить на рабочем месте: перед уходом можно взять отпуск или больничный. Срок можно сократить, если вы с работодателем так договорились. Если вас заставляют уйти «по-доброму», доказать давление трудно, потому что заявление вы подписали сами.

Затраты

Бесплатно. Нужно написать заявление и дожидаться приказа об увольнении, расчёта и трудовой книжки.

Выгода

Вы уходите по правилам: руководитель издаёт приказ, вы получаете расчёт и трудовую книжку с записью об увольнении. Если вы и работодатель договорились об уходе по соглашению сторон, трудовой договор можно расторгнуть в любой момент. При таком уходе работник нередко может рассчитывать на дополнительную компенсацию.

Примечания

Источник — разъяснение государственной инспекции труда, написанное про предпенсионеров. Правило о предупреждении за 2 недели в тексте названо общим: его должен соблюсти любой работник. Размер компенсации при уходе по соглашению в источнике не назван, выплату согласуют работник и работодатель. Страница размещена 19.06.2023: если законодательство менялось, проверьте действующую редакцию Трудового кодекса.

Источники

1. Государственная инспекция труда в Ростовской области (Роструд). Увольнение предпенсионера по собственному желанию. Проверено 09.10.2026.
git61.rostrud.gov.ru/news/1209617.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если вам или ребёнку меньше 18 лет и вы устраиваетесь на работу, проверьте возраст, часы, отпуск и медосмотр: для подростков правила особые

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Работать по общему правилу можно с 16 лет. С 14 лет можно только в свободное от учёбы время, на лёгком труде и с согласием одного из родителей и органа опеки. В неделю подросток до 16 лет работает не больше 24 часов, от 16 до 18 лет не больше 35. Отпуск у подростка 31 календарный день, испытательный срок ему не устанавливают, медосмотры оплачивает работодатель.

Затраты

Бесплатно. Нужны предварительный медосмотр и согласие родителей, если работает подросток младше 16 лет.

Выгода

Вы знаете, чего работодатель не вправе требовать от подростка. Нельзя ставить на работы с вредными и опасными условиями. Нельзя заменять отпуск деньгами. Школьнику или студенту, который работает в свободное от учёбы время, в учебный год положено не больше половины недельной нормы.

Примечания

Источник — разъяснение инспекции труда со ссылками на статьи Трудового кодекса. Разъяснение приведено в сжатом виде: полный перечень запрещённых для подростков работ утверждает Правительство, свой случай проверьте по Трудовому кодексу и перечню. Если нарушают права подростка, можно обратиться в государственную инспекцию труда.

Источники

1. Государственная инспекция труда (Роструд). Особенности труда несовершеннолетних. Проверено 09.10.2026. git57.rostrud.gov.ru/press_tsentr/news/971052.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Проверьте норму рабочего времени за месяц: недельные часы делите на 5, умножайте на рабочие дни и вычитайте часы сокращения перед праздниками

- Выгодность: обычная
- Доказательность В
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Нормальная рабочая неделя не длиннее 40 часов. При 40 часах смена длится 8 часов. Чтобы посчитать норму за месяц, делите недельные часы на 5, умножайте на число рабочих дней месяца и вычитайте часы, на которые сокращён день перед праздником. Готовую норму на месяц, квартал и год можно посмотреть в производственном календаре.

Затраты

Бесплатно. Нужен производственный календарь на месяц или расчёт на калькуляторе.

Выгода

Вы сами проверяете, отработали ли норму и верно ли вам посчитали зарплату. Для сокращённой недели (36, 30, 24 часа и других) норма всегда меньше 40 часов. Если у вас особый режим работы или вы отработали неполный месяц, календарь не подходит и норму считают по приведённому порядку.

Примечания

Источник — разъяснение государственной инспекции труда. Порядок расчёта приведён по приказу Минздравсоцразвития России от 13.08.2009 № 588н. Страница размещена 23.04.2026.

Источники

1. Государственная инспекция труда в Амурской области (Роструд). Как посчитать норму рабочего времени?. Проверено 09.10.2026. git28.rostrud.gov.ru/news/1583057.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не соглашайтесь на обязательную биометрию только ради банковской услуги

- Выгодность: обычная
- Доказательность В
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Банк не вправе делать биометрическую идентификацию обязательным условием услуги. Отказ от биометрии сам по себе не даёт банку право отказать в обслуживании.

Затраты

Бесплатно. Возможно, придётся письменно потребовать обслуживание без биометрии.

Выгода

Вы сохраняете контроль над биометрическими данными и можете требовать банковскую услугу без их предоставления.

Примечания

Исключение возможно, если конкретные данные требует закон или без них нельзя исполнить договор.

Источники

1. Роспотребнадзор. О правомерности требования банками биометрических данных. Проверено 09.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/479701

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Подтвердите отсутствующий страховой стаж документами о работе

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Если старой записи о работе нет или она неполная, подготовьте трудовой договор, справку работодателя, выписку из приказа, лицевого счёта или зарплатной ведомости.

Затраты

Нужно собрать документы о работе и передать их для учёта стажа.

Выгода

Документы позволяют включить подтверждённый период работы в страховой стаж.

Примечания

Набор документов зависит от вида работы и периода. Источник приводит отдельные правила для разных случаев.

Источники

1. Социальный фонд России. Как подтвердить страховой стаж. Проверено 09.10.2026.
sfr.gov.ru/grazhdanam/personificirovannyj_uchet/podtverdit_stazh

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. После мобилизации сообщите работодателю о возвращении за 3 рабочих дня

- Выгодность: очень высокая
- Доказательность В
- для денег
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

На время службы трудовой договор приостанавливается, а место работы сохраняется. После возвращения сообщите работодателю за 3 рабочих дня.

Затраты

Бесплатно. Нужно заранее сообщить работодателю о возвращении.

Выгода

Возобновлённый договор сохраняет работу и право на страховое обеспечение, включая оплату больничного.

Примечания

Источник относится к мобилизованным, добровольцам и контрактникам. Страница обновлена 29.08.2023.

Источники

1. Социальный фонд России. Трудовые права мобилизованных сотрудников. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/branches/adygea/info/~2023/10/02/10149

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Подайте заявление на пенсионные накопления умершего, если вы его правопреемник

- Выгодность: обычная
- Доказательность А
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Правопреемник может обратиться за пенсионными накоплениями умершего. Заявление принимают клиентская служба, почта и портал Госуслуг.

Затраты

Нужно подать заявление и документы в Социальный фонд России.

Выгода

Социальный фонд рассмотрит заявление и примет решение о выплате пенсионных накоплений.

Примечания

Источник описывает государственную услугу. Право на выплату зависит от статуса заявителя и состава накоплений.

Источники

1. Социальный фонд России. Выплата правопреемникам умерших застрахованных лиц. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/about/smev/perechen/investirovanie/~9808

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Подайте одно заявление на единое пособие для всех детей младше 17 лет

- Выгодность: очень высокая
- Доказательность В
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Укажите в одном заявлении всех детей младше 17 лет, на которых хотите получать единое пособие. Фонд сам запросит большинство документов.

Затраты

Бесплатно. Заявление можно подать через Госуслуги, Социальный фонд России или МФЦ.

Выгода

Одно заявление заменяет отдельные заявления на каждого ребёнка.

Примечания

Дополнительные сведения заявитель приносит только в отдельных предусмотренных законом случаях.

Источники

1. Социальный фонд России. Ответы о едином пособии. Проверено 09.10.2026.
sfr.gov.ru/grazhdanam/semyam_s_detmi/edinoe_posobie/otvety_na_voprosy

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Проверьте проактивное назначение единого пособия после рождения следующего ребёнка

- Выгодность: очень высокая
- Доказательность А
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Социальный фонд может назначить пособие новорождённому без нового заявления. Это правило действует, когда родитель уже получает единое пособие на предыдущего ребёнка.

Затраты

Обычно заявление не нужно, если пособие уже выплачивают на предыдущего ребёнка.

Выгода

Семья получает решение без повторной комплексной оценки нуждаемости.

Примечания

Заявление понадобится, если у фонда нет нужных сведений о родителе или ранее назначенном пособии.

Источники

1. Социальный фонд России. Пособие после рождения последующего ребёнка. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/semyam_s_detmi/edinoe_posobie/poryadok_naznac...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. До подписания кредита проверьте таблицу индивидуальных условий

- Выгодность: высокая
- Доказательность В
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Индивидуальные условия определяют ваши будущие расходы. Проверьте платежи и сроки до подписания договора.

Затраты

Бесплатно. Нужно внимательно прочитать первую страницу договора.

Выгода

Проверка снижает риск согласиться на непонятные или неподъёмные платежи.

Примечания

Памятка Банка России может не отражать последние изменения. Перед оформлением кредита проверьте действующие правила и сам договор.

Источники

1. Банк России. Потребительский кредит. Проверено 09.10.2026.
cbr.ru/StaticHtml/File/8373/alphabet_03.pdf

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. До медицинского вмешательства попросите объяснить цель, риск и возможные варианты

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Медицинский работник должен дать полную информацию в доступной форме. Узнайте цель, методы, риск, варианты, последствия и ожидаемый результат.

Затраты

Бесплатно. Нужно задать вопросы медицинскому работнику до согласия.

Выгода

Информация позволяет дать осознанное согласие на медицинское вмешательство.

Примечания

Правило установлено Федеральным законом об основах охраны здоровья граждан.

Источники

1. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан. Проверено 09.10.2026.
minzdrav.gov.ru/documents/7025

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Помните, что обращение за медицинской помощью и диагноз составляют врачебную тайну

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Факт обращения, состояние здоровья и диагноз относятся к врачебной тайне. Медицинские сведения нельзя разглашать, кроме установленных законом случаев.

Затраты

Бесплатно.

Выгода

Правило защищает частную информацию пациента во время лечения и после смерти.

Примечания

Закон содержит отдельный перечень случаев передачи сведений без согласия пациента.

Источники

1. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан. Проверено 09.10.2026.
minzdrav.gov.ru/documents/7025

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Выберите поликлинику и врача для первичной помощи письменным заявлением

- Выгодность: обычная
- Доказательность А
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Для первичной помощи гражданин выбирает медицинскую организацию. В ней можно выбрать терапевта, педиатра, семейного врача или фельдшера.

Затраты

Бесплатно. Нужно подать заявление руководителю медицинской организации.

Выгода

Заявление закрепляет выбранную организацию и специалиста для первичной помощи.

Примечания

Обычно организацию и врача выбирают не чаще одного раза в год. При смене места жительства или пребывания действует исключение.

Источники

1. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан. Проверено 09.10.2026.
minzdrav.gov.ru/documents/7025

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Самозанятым подайте заявление и платите добровольные пенсионные взносы, если хотите формировать страховую пенсию

- Выгодность: обычная
- Доказательность В
- для денег
- много денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Налог на профессиональный доход сам по себе не создаёт обязательных пенсионных взносов. Самозанятый может зарегистрироваться в Социальном фонде и платить их добровольно.

Затраты

Размер и периодичность добровольных взносов самозанятый определяет сам.

Выгода

Добровольные взносы формируют пенсионные права на страховую пенсию.

Примечания

Страница ФНС опубликована 11.04.2025 и помечена как архивная. Размеры взносов в карточку не включены, потому что они меняются.

Источники

1. ФНС России. Добровольные пенсионные взносы самозанятых. Проверено 09.10.2026.
www.nalog.gov.ru/rn38/news/activities_fts/16173508

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Проверьте доплату за каждый час ночной работы

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Работодатель обязан оплачивать ночную работу выше обычной. Ночным считается время с 22 до 6 часов.

Затраты

Бесплатно. Нужны табель и расчётный листок.

Выгода

Минимальная доплата составляет 20% часовой ставки или часовой части оклада за каждый ночной час.

Примечания

Конкретная доплата может быть выше установленного минимума.

Источники

1. Роструд. Оплата труда в условиях, отклоняющихся от нормальных. Проверено 09.10.2026.
rostrud.gov.ru/rostrud/deyatelnost/rukovodstvo-po-soblyudeniyu-oby...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Проверьте повышенную оплату за вредные или опасные условия труда

- Выгодность: высокая

- Доказательность А
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Работа во вредных или опасных условиях оплачивается выше обычной. Проверьте доплату в договоре и расчётном листке.

Затраты

Бесплатно. Нужны трудовой договор и расчётный листок.

Выгода

Минимальное повышение составляет 4% тарифной ставки или оклада для обычных условий.

Примечания

Конкретный размер устанавливает работодатель с учётом представительного органа работников или закрепляет трудовой договор.

Источники

1. Роструд. Оплата труда в условиях, отклоняющихся от нормальных. Проверено 09.10.2026.
rostrud.gov.ru/rostrud/deyatelnost/rukovodstvo-po-soblyudeniyu-obyaya...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.