Планирование бюджета: практические советы для выпускников детских домов

**Бюджет надо планировать, так как:**

·        Это поможет понять, как много Ты сэкономишь и сколько потратишь;

·        Это поможет найти решения как уменьшить расходы и сэкономить;

·        Так Ты можешь начать экономить – сделать накопления  для непредвиденных ситуаций, а также для воплощения своей мечты;

·        Психологически Ты почувствуешь себя безопаснее, так как будешь знать, сколько денег Тебе необходимо и не нужно будет переживать, хватит ли Тебе до следующей зарплаты.

**Планирование зарплаты  — это привычка, которую можно укреплять, главное начать. Контроль трат очень существенен в планировании бюджета.**

**Большую часть трат составляют квартирные платежи.**

 **Квартира может быть:**

·        со всеми удобствами – с центральным отоплением, газом, холодной и горячей водой, ванной;

·        с частичными удобствами, когда какая — то часть из перечисленных выше удобств отсутствует;

·        без удобств – с печным отоплением, без горячей воды и ванной комнаты.

**Ежемесячные коммунальные платежи за квартиру:**

·        Электричество. Сегодня за электричество можно заплатить в банке, на почте, указав показатели счетчиков. Можно также использовать возможность интернета – домашняя страница –www.latvenergo.lv.  В разделе для пользователей, тебе надо указать номер счета или договора и показания счетчика.

·        Вода. В каждом доме порядок оплаты может отличаться. Информацию об оплате можно достать в домоправлении. Например, в домах, где находятся счетчики за воду, на присылаемых счетах за квартиру может находиться специальное место, куда надо вписать количество израсходованных кубов горячей и холодной воды. Затем этот листочек с информацией отнести в  указанное место. И в следующем платеже за квартиру количество потраченных кубов  будет включено в общую сумму.

·        Газ. Информацию о счетах получают по почте, снимают показания счетчиков и оплачивают на почте или через банк.

·        Телефон, интернет. Найди дешевое решение, и счет можешь получать на электронную почту. Если у тебя есть постоянный доход, можешь подключить автоматическую оплату  через свой банк.

**Не бойся советоваться с домоуправлением. Если не можешь оплатить счет за текущий месяц, обращайся с просьбой  за помощью в социальную службу самоуправлений.**

**Питание. Большая часть трат связана с покупкой продуктов.**

Покупая продукты можно экономить, но надо следить, чтобы не нанести вред здоровью, так как расходы на лечение надо будет оплачивать самому. Планируя расходы на питание, помни, что часто на базаре можно все купить дешевле. Летом можно помочь сельским хозяйствам и приобрести там подешевле овощи и фрукты.

**Пример планирования бюджета:**

 Доходы (А)

·        Твоя ежемесячная зарплата neto(на руки);

·        Ежемесячная зарплата партнера;

·        Пособия;

·        Стипендия;

·        Другие ежемесячные доходы

·        Общая сумма доходов.

Издержки (В).

·        Аренда жилья, коммунальные расходы( вода, газ, электричество, домоуправление и т.д.) =

·        Телефон, интернет =

·        Продукты =

·        Транспорт =

·        Здоровье =

·        Образование =

·        Оплаты кредитов =

·        Другие закупки =

Остаток ( А – В ) =

**Размышления, чтобы тратить меньше:**

·        Закупаться в магазине по списку;

·        Записывать расходы и цены;

·        Планировать максимальную сумму закупок;

·        Сравнивать цены за килограмм или за литр;

·        Не разглядывать продукты, которые не планируешь купить;

·        Закупаться реже, чем каждый день;

·        Рассмотреть предложения, которые по акциям или скидкам, покупать побольше таких продуктов, только смотреть на сроки хранения, таких продуктов как макароны, крупы, консервы.

**Примерное меню на неделю.**

У Тебя примерно 30 руб. на неделю, то есть 120 в месяц. Имей ввиду, что цены примерно одни и теже, что по акциям  в супермаркетах, что  в среднем на рынке. Цены могут отличаться в некоторых закупочных базах или в разное время года. Дешевле еду можно приготовить дома, например, сварить суп на несколько дней, сварить картофель, на следующий день его можно пожарить.

**На 30 евро Ты можешь приобрести:**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты, количество  |  Цена    |
| Кофе, 1 пачка  | 3,10 руб. |
| Чай, 1 пачка  | 0,40  |
| Йогурт, 500 грамм  | 1,10  |
| Молоко, 1 литр  | 0,90  |
| Кефир, 1 литр  | 0,90  |
| Сыр, 200 гр.  | 1,40  |
| Яйца, 10 шт  | 0,90  |
| Овсяные хлопья  | 0,60  |
| Макароны, 500 гр.  | 0,75  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рис, 500 гр.  | 0,50  |
| Хлеб, 2 буханки  | 1,10  |
| Картофель, 5кг.  | 2,20  |
| Морковь, 1 кг.  | 0,50  |
| Лук, 1 кг.  | 0,50  |
| Свекла, 1 кг.  | 0,50  |
| Огурцы, 500 гр  | 0,60  |
| Помидоры, 500 гр  | 0,85  |

|  |  |
| --- | --- |
| Куриное филе, 500 гр.  | 2,50  |
| Куриный бульон,  | 0,70  |
| Свинина , 700 гр.  | 3,70  |
| Масло подсолнечное, бутылка  | 1,50  |
| Мука, 1 кг.  | 0,70  |
| Сахар, 1 кг.  | 1,10  |
| Соль, 1 пачка  | 0,30  |

**Примерное меню на неделю**

ПОНЕДЕЛЬНИК:

Завтрак – жареные яйца, ржаной хлеб с помидором, огурцом, чай или кофе.

Обед – отварной картофель, филе курицы, свежие овощи.

Ужин – ржаной хлеб с сыром, чай.

ВТОРНИК:

Завтрак — овсяная каша, чай или кофе.

Обед — холодный суп ( кефир, свекла, огурцы, яйца, ржаной хлеб.

Ужин – жареная свинина, отварной или жареный картофель.

СРЕДА:

 Завтрак — бутерброды с сыром, чай или кофе.

 Обед – макароны с белым соусом, жареная свинина (огурцы, помидор, масло подсолнечное).

Ужин – хлеб, овощи, чай.

ЧЕТВЕРГ:

Завтрак – овсяная каша, чай – кофе.

Обед- тушеный картофель с морковью.

Ужин – хлеб, овощи, чай.

ПЯТНИЦА:

Завтрак – йогурт, чай – кофе.

Обед -  Куриный бульон с макаронами, хлеб.

Ужин — куриное филе с рисом, чай.

СУББОТА:

Завтрак — йогурт, чай – кофе.

Обед – куриное филе с рисом.

Ужин – хлеб, салат из овощей, чай.

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

Завтрак – вареные яйца с майонезом, чай – кофе.

Обед – тушеные овощи с мясом.

Ужин – блинчики, чай.

Если выйдет так, что Твоих доходов не хватит для ежемесячных оплат, и ты не сможешь купить нужное количество продуктов, у Тебя есть возможность обратиться в социальную службу за помощью. Обращаясь за помощью, важно помнить, что Тебе самому нужно активно искать решение сложившейся ситуации. Твои обязанности – это показать свои доходы, активно искать работу и предоставить социальной службе запрашиваемые документы.

**Возможные виды пособий**

Социальные службы самоуправлений в каждом конкретном случае оценивают материальную ситуацию человека (семьи) и решают о выделении пособия. Если являешься малообеспеченным лицом         ( доходы на каждого члена семьи в течении 3 месяцев не превышает 90 латов), можешь получать гарантированное минимальное пособие для поддержки уровня жизни. Другая цель пособий – это обеспечение необходимого, если самоуправление определила это в обязательные нормы, например здоровье, образование.

Если случилось несчастье или непредвиденные обстоятельства          ( пожар или наводнение), или, если человек остался без жилья, есть возможность получить одноразовое пособие, без рассмотрения материального положения и доходов.

Малообеспеченные лица могут получать пособия на жилье, если самоуправление это определит в своих обязательных правилах. Это пособие распределяет самоуправление, оценив каждый случай отдельно, и выделяет или площадь внаем, или в виде коммунальных платежей, или дровами.

**Работа — это существенно, если мы хотим полноценно жить, расти в личном и профессиональном плане, а также восполнять затраченные средства.**

**Поиск работы – это серьезное занятие, на которое затрачивается много времени и энергии. При поиске работы, важно, во — первых, чтобы Ты был максимально проинформирован о свободных рабочих местах в интересующей тебя сфере занятости. Во —  вторых, чтобы работодатели тоже были о тебе максимально проинформированы.**

**Есть много разных путей поиска работы и каждый из них может осуществиться в определенное время самым наиподходящим для Тебя образом. Чем больше времени и энергии посвятишь поиску работы, тем больше возможность раньше или позже найти ту работу, которую хочешь.**