



Этап VII:
«Рациональное потребление»

ПАМЯТКА

НЕОЖИДААННО СПИСАЛИСЬ ДЕНЬГИ С КАРТЫ?

Как этого избежать? 3 основных шага

ШАГ 1

Проводим цифровую проверку

Собираем информацию
обо всех действующих подписках:

- ✓ в настройках своего смартфона в разделе «Подписки»: App Store для iOS, Google Play для Android
- ✓ в электронной почте, например, по ключевым словам: «подписка», «списание», «продление», «квитанция»
- ✓ в договорах (с банками, страховыми компаниями, интернет-сервисами), например по названиям вроде «Premium», «Защита», «Плюс», «Премиум», «Пакет Привилегий», «Страхование»
- ✓ в банковских выписках за последние 2-3 месяца: обратите внимание на регулярные небольшие списания

СОВЕТ

Такую проверку лучше проводить раз в месяц. Это займет не больше 20 минут.

ШАГ 2

Не забываем про подписки
с бесплатным (пробным) периодом

Часто они продлеваются автоматически.

СОВЕТ

Ставьте напоминание на телефон за 1-2 дня до окончания пробного периода и заранее решите: оплатить или отменить подписку.

ШАГ 3

Устанавливаем мобильное приложение
банка и включаем push-уведомления
об операциях по карте (у большинства
банков эта услуга бесплатная).

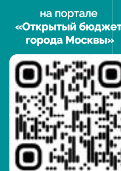
Так можно увидеть «ненужное» списание.

СОВЕТ

Видите непонятный платеж — обращайтесь в банк за уточнениями. Возможно, списание получится оспорить и вернуть деньги.

Всего несколько минут в месяц, потраченных на эту проверку, помогут сэкономить сотни, а то и тысячи рублей. Сделайте эту цифровую проверку своей финансовой привычкой!

Ещё больше
про финансовую
грамотность:



на портале
«Открытый бюджет
города Москвы»

на портале
моифинансы.рф



7 ГЛАВНЫХ ВЫВОДОВ ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ

Они помогут сэкономить до 20% личного бюджета.
Полезно для любого возраста!

1 ЗАПРЕТЫ И ЖЕСТКАЯ ЭКОНОМИЯ — НЕ ДЛЯ МЕНЯ

Это приводит к срывам и растратам. Я трачу с удовольствием, но только на то, что **мне действительно нужно**.

2 ПЛАНИРУЮ ПОКУПКИ

В том числе и спонтанные — **выделяю на них деньги в бюджете** и получаю радость от этих трат.

3 СОСТАВЛЯЮ СПИСОК ПОКУПОК ПЕРЕД ПОХОДОМ В СУПЕРМАРКЕТ

Это помогает **не тратить лишнего** и выйти из магазина без чувства вины.

4 РАЗБИРАЮ РАЗ В ГОД ВСЕ ШКАФЫ

В том числе и на кухне. Там обязательно **находится нечто забытое/нужное**, что я хотел купить снова.

5 НАСТРАИВАЮ СВОЙ ЦИФРОВОЙ КОНТЕНТ

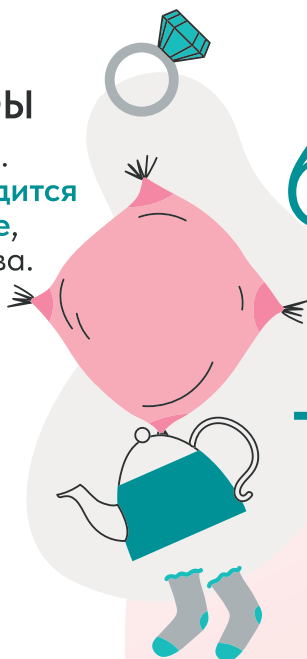
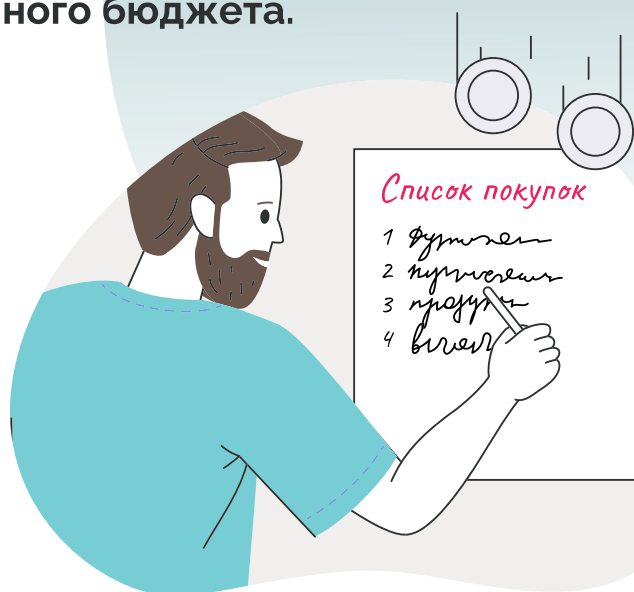
Отключаю пуш-уведомления от маркетплейсов или скрываю те уведомления, которые заставляют купить то, что я **не планировал**.

6 АКЦИИ НЕ ДЕЛАЮТ ВЕЩИ НУЖНЫМИ!

Лучший способ уберечь свой кошелек от растрат по таким акциям, как «1+1=3», — это вопрос самому себе: «Что будет, если я это не куплю?».

7 ПОМНЮ, ЧТО УДОВОЛЬСТВИЕ — НЕ ТОЛЬКО В ПОКУПКАХ

Например, **увеличению суммы на депозите** можно радоваться не меньше, чем новым туфлям.



Ещё больше про финансовую грамотность:

на портале
«Открытый бюджет
города Москвы»



на портале
моифинансы.рф



РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЕНЯЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Это нелегко. Но поставьте себе цель научиться тратить осознанно и сберегать. Начните постепенно, например сначала откажитесь от импульсивных трат на мелочи. Желаем удачи!

7 ГЛАВНЫХ ВЫВОДОВ ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ

Они помогут сэкономить до 20% личного бюджета.
Полезно для любого возраста!

1 ЗАПРЕТЫ И ЖЕСТКАЯ ЭКОНОМИЯ — НЕ ДЛЯ МЕНЯ

Это приводит к срывам и растратам. Я трачу с удовольствием, но только на то, что **мне действительно нужно**.

2 ПЛАНИРУЮ ПОКУПКИ

В том числе и спонтанные — **выделяю на них деньги в бюджете** и получаю радость от этих трат.

3 СОСТАВЛЯЮ СПИСОК ПОКУПОК ПЕРЕД ПОХОДОМ В СУПЕРМАРКЕТ

Это помогает **не тратить лишнего** и выйти из магазина без чувства вины.

4 РАЗБИРАЮ РАЗ В ГОД ВСЕ ШКАФЫ

В том числе и на кухне. Там обязательно **находится нечто забытое/нужное**, что я хотел купить снова.

5 НАСТРАИВАЮ СВОЙ ЦИФРОВОЙ КОНТЕНТ

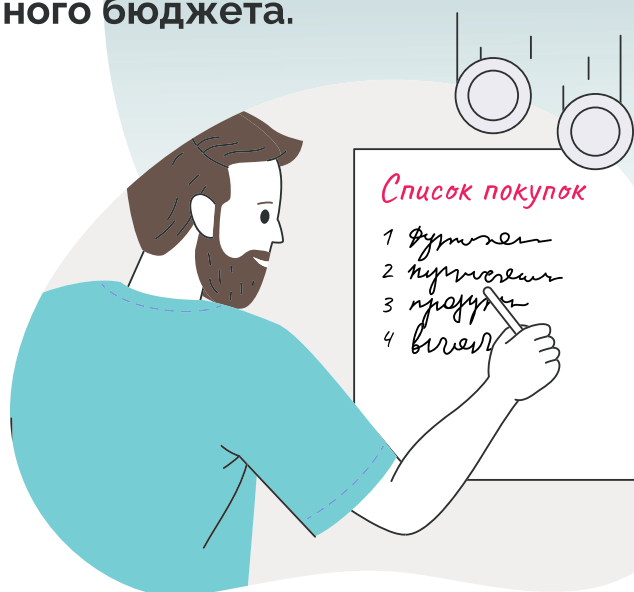
Отключаю пуш-уведомления от маркетплейсов или скрываю те уведомления, которые заставляют купить то, что я **не планировал**.

6 АКЦИИ НЕ ДЕЛАЮТ ВЕЩИ НУЖНЫМИ!

Лучший способ уберечь свой кошелек от растрат по таким акциям, как «1+1=3», — это вопрос самому себе: «Что будет, если я это не куплю?».

7 ПОМНЮ, ЧТО УДОВОЛЬСТВИЕ — НЕ ТОЛЬКО В ПОКУПКАХ

Например, **увеличению суммы на депозите** можно радоваться не меньше, чем новым туфлям.



Ещё больше про финансовую грамотность:

на портале
«Открытый бюджет
города Москвы»



на портале
моифинансы.рф



РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЕНЯЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Это нелегко. Но поставьте себе цель научиться тратить осознанно и сберегать. Начните постепенно, например сначала откажитесь от импульсивных трат на мелочи. Желаем удачи!



Всероссийская
просветительская Эстафета
по финансовой грамотности
«Мои финансы»



ФИНАНСОВАЯ
ГРАМОТНОСТЬ
ГОРОДА МОСКВЫ

МОИ ФИНАНСЫ

Этап VII:
«Рациональное потребление»

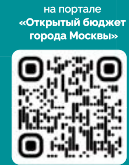


ТРЕКЕР СПОНТАННЫХ ПОКУПОК НА 30 ДНЕЙ

Учимся отказываться от импульсивных трат.

1. Каждый вечер анализируйте покупки за день.
2. Если сделали импульсивную покупку вне вашего плана, зафиксируйте ее в соответствующей клеточке трекера.
3. Если день обошелся без спонтанных трат — оставляйте поле соответствующего дня чистым.

Ещё больше
про финансовую
грамотность:



После прохождения трекера в графе «Анализ результатов» подсчитайте, сколько покупок сделали, на какую сумму, где и для чего. Это позволит понять, где именно вы теряете денежные средства на эмоциях. Благодаря этой информации вам станет проще сократить траты на спонтанные покупки и скорректировать свое финансовое поведение.

День трекера	Номер покупки	Что купили	Цена	Причина (зачем сделана покупка)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



Всероссийская
просветительская Эстафета
по финансовой грамотности
«Мои финансы»



ФИНАНСОВАЯ
ГРАМОТНОСТЬ
ГОРОДА МОСКВЫ

мои финансы

Этап VII: «Рациональное потребление»

День трекера	Номер покупки	Что купили	Цена	Причина (зачем сделана покупка)
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Анализ результатов:





Этап VII:
«Рациональное потребление»

ИНСТРУКЦИЯ

«КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ БАНКОВСКОГО СЧЕТА»

1 шаг

ОПРЕДЕЛИТЕ «ПОЛЕ»
для РАСХЛАМЛЕНИЯ
И РАЗБИРАЙТЕ ВЕЩИ
ПОСТЕПЕННО

Лучше несколько коротких сессий расхламления, чем одна изнуряющая. Например, на этой неделе разберите балкон, а на следующей – шкаф в прихожей.

2 шаг

ПРИГОТОВЬТЕ 4 ВАРИАНТА
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЩЕЙ:

- коробка «Оставить»
или «Вернуть в шкаф»
- коробка
«Отдать/Подарить»
- коробка «Выбросить»,
потому что это точно
не подлежит ремонту
- коробка «Продать»

3 шаг

ПОДОЙДИТЕ К РАЗБОРУ ВЕЩЕЙ БЕЗ ЭМОЦИЙ.
ЗАДАЙТЕ СЕБЕ 5 ВОПРОСОВ:

- ? «Надел ли я это хоть раз за последний год?»
(Если нет – скорее всего, вы не будете это носить)
- ? «Нравится ли мне это сейчас?»
- ? «Подходит ли мне это по размеру?»
- ? «В хорошем ли это состоянии?»
- ? «Не устарела ли вещь для меня морально/
Не устал ли я от нее?»

4 шаг

ПОДГОТОВЬТЕ ВЕЩИ
из КОРОБКИ «ПРОДАТЬ»



Постирайте, погладьте,
проверьте наличие пуговиц,
молний, исправность застежек.
Свежая и аккуратная одежда
выглядит намного
привлекательнее.

5 шаг

ВЫБЕРИТЕ ПЛОЩАДКИ
для их ПРОДАЖИ

Это могут быть доски
объявлений, тематические
группы в социальных сетях
по продаже одежды
и аксессуаров, платформы
для перепродажи.



6 шаг

СОЗДАЙТЕ
ПРЕЗЕНТАБЕЛЬНОЕ
ОБЪЯВЛЕНИЕ

Фотографируйте вещи
на однотонном фоне
и при хорошем освещении.
Составьте подробное
описание, укажите размер,
бренд, сезонность вещи,
расскажите, когда
вы купили этот товар,
в каком он состоянии
и почему вы его продаете.



7 шаг

ОПЕРАТИВНО ОТВЕЧАЙТЕ
НА СООБЩЕНИЯ И БУДЬТЕ
ВЕЖЛИВЫ

От этого зависит не только
результат сделки, но и ваш
рейтинг на площадках
для онлайн-продаж. Его могут
посмотреть другие покупатели.
Если он высокий – вам будут
доверять. Если низкий и много
негативных отзывов – шансы
что-то продать снижаются.

8 шаг

СЛЕДИТЕ
ЗА БЕЗОПАСНОСТЬЮ
СДЕЛКИ

Проводите все операции
по продаже на площадках
для онлайн-продаж.

Не переходите
по сторонним ссылкам,
чтобы не стать жертвой
мошенников.



9 шаг

ПОСЧИТАЙТЕ ПРИБЫЛЬ

Откройте счет и переводите туда всю прибыль от проданных вещей.
Цифры на банковской карте – это самое убедительное доказательство того,
что ваши старые вещи имеют ценность. Это подпитывает мотивацию продолжать
расхламление и заботиться о своих финансах.

10 шаг

РАСПОРЯДИТЕСЬ ПРИБЫЛЬЮ

Цель расхламления – не заполнить шкаф заново.
А какие варианты? Переведите
их в свою финансовую «подушку безопасности»,
«закиньте» их на погашение кредита, отложите
на долгожданный отпуск или что-то другое.

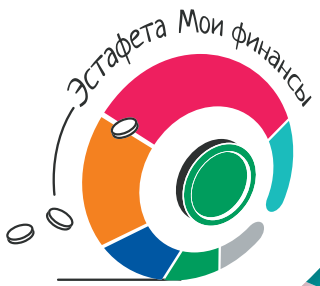
Ещё больше про финансовую
грамотность:

на портале
«Открытый бюджет
города Москвы»



на портале
moifinansy.rf





Всероссийская
просветительская Эстафета
по финансовой грамотности
«Мои финансы»



ФИНАНСОВАЯ
ГРАМОТНОСТЬ
ГОРОДА МОСКВЫ

МОИ ФИНАНСЫ

Этап VII: «Рациональное потребление»

ЧЕК-ЛИСТ СПОНТАННЫХ ПОКУПОК

Топ-8 вопросов, которые надо задать себе перед кассой.
Они помогут отличить реальную потребность
от импульсивного желания.

1 Я ЭТО ПЛАНИРОВАЛ ИЛИ ПРОСТО УВИДЕЛ И ЗАХОТЕЛ?

Если желание возникло
сейчас — это каприз,
а не реальная
потребность.

2 ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я НЕ КУПЛЮ ЭТУ ВЕЩЬ СЕЙЧАС?

Если ничего,
кроме минутного
огорчения, то вещь
не нужна.



3 МОГУ ЛИ Я КУПИТЬ ЭТУ ВЕЩЬ НА МАРКЕТПЛЕЙСЕ ДЕШЕВЛЕ?

Надо исключить переплату
и покупку не по карману.

4 НЕТ ЛИ У МЕНЯ ЧЕГО-ТО ПОХОЖЕГО?

Обычно есть.
Как часто я этим
пользуюсь?

5 КУПИЛ БЫ Я ЭТО БЕЗ СКИДКИ?

Если нет, то подумайте:
может, вас привлекла
цена, а не реальная
необходимость.



6 ЭТО ИСКЛЮЧЕНИЕ И ТОЛЬКО СЕЙЧАС!

Это самые коварные
мысли у кассы,
которые могут
запустить целую череду
необдуманных трат.

7 КАКОЙ БЮДЖЕТ У МЕНЯ НА ПОКУПКИ СЕГОДНЯ?

Возможно, ради этой
покупки сегодня вам
потребуется от чего-то
отказаться в дальнейшем.
Готовы ли вы к этому?

8 КАКИЕ У МЕНЯ ЭМОЦИИ СЕЙЧАС? ИСПЫТЫВАЮ ЛИ Я УСТАЛОСТЬ / ГОЛОД / ОДИНОЧЕСТВО / НЕГАТИВ?

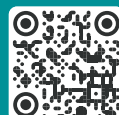
Возможно, эта покупка совершается под влиянием одной
из этих эмоций.

Ещё больше
про финансовую
грамотность:

на портале
«Открытый бюджет
города Москвы»



на портале
моифинансы.рф





Всероссийская
просветительская Эстафета
по финансовой грамотности
«Мои финансы»



ФИНАНСОВАЯ
ГРАМОТНОСТЬ
ГОРОДА МОСКВЫ

МОИ ФИНАНСЫ

Этап VII: «Рациональное потребление»

ЧЕК-ЛИСТ СПОНТАННЫХ ПОКУПОК

Топ-8 вопросов, которые надо задать себе перед кассой.
Они помогут отличить реальную потребность
от импульсивного желания.

1 Я ЭТО ПЛАНИРОВАЛ ИЛИ ПРОСТО УВИДЕЛ И ЗАХОТЕЛ?

Если желание возникло
сейчас — это каприз,
а не реальная
потребность.

2 ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я НЕ КУПЛЮ ЭТУ ВЕЩЬ СЕЙЧАС?

Если ничего,
кроме минутного
огорчения, то вещь
не нужна.



3 МОГУ ЛИ Я КУПИТЬ ЭТУ ВЕЩЬ НА МАРКЕТПЛЕЙСЕ ДЕШЕВЛЕ?

Надо исключить переплату
и покупку не по карману.

4 НЕТ ЛИ У МЕНЯ ЧЕГО-ТО ПОХОЖЕГО?

Обычно есть.
Как часто я этим
пользуюсь?

5 КУПИЛ БЫ Я ЭТО БЕЗ СКИДКИ?

Если нет, то подумайте:
может, вас привлекла
цена, а не реальная
необходимость.



6 ЭТО ИСКЛЮЧЕНИЕ И ТОЛЬКО СЕЙЧАС!

Это самые коварные
мысли у кассы,
которые могут
запустить целую череду
необдуманных трат.

7 КАКОЙ БЮДЖЕТ У МЕНЯ НА ПОКУПКИ СЕГОДНЯ?

Возможно, ради этой
покупки сегодня вам
потребуется от чего-то
отказаться в дальнейшем.
Готовы ли вы к этому?

8 КАКИЕ У МЕНЯ ЭМОЦИИ СЕЙЧАС? ИСПЫТЫВАЮ ЛИ Я УСТАЛОСТЬ / ГОЛОД / ОДИНОЧЕСТВО / НЕГАТИВ?

Возможно, эта покупка совершается под влиянием одной
из этих эмоций.

Ещё больше
про финансовую
грамотность:

на портале
«Открытый бюджет
города Москвы»



на портале
моифинансы.рф

