

АЗ ИЗБИРАМ ПРОСВЕТА!

РАБОТНИ МАТЕРИАЛИ ПО НОВАТА УЧЕБНА ПРОГРАМА

ТЕЗИ МАТЕРИАЛИ СА
ОТ ПРОЕКТТЕ ЗА НАШИТЕ
НОВИ УЧЕБНИЦИ.

Ког 7045.



ВАЖНО ЗА РОДИТЕЛИТЕ: Електронните учебници на „Просвета“ може да разгледате и закупите на www.e-uchebnik@bg.



14. Ресурси



Хората имат определени **потребности** – от въздух, вода, храна, облекло и т.н. Потребностите са всичко онова, което е нужно на човека в живота. За задоволяването им са необходими **ресурси** – източници на средства за задоволяване на потребностите.

В далечното минало хората използвали основно **природните ресурси** за своите потребности. По-късно се научили сами да създават ресурси – да засяват земеделски култури, да развъждат добитък. Постепенно започнали да произвеждат повече продукти, отколкото им били нужни. Излишните продукти разменяли с други хора, които пък имали да предложат друго – храни, предмети или труда си. За улеснение на тази размяна били изнамерени парите – всеобща мерна единица за цена. Размяната или продажбата се наричат **търговия**, а предметът на продажба – **стока**. Някои хора се специализирали да произвеждат точно определени неща – така възникнали занаятите: грънчарство, килимарство, обушарство, тъкачество и др. Хората използвали не само природните, но и **човешките, или трудови, ресурси**. Човешките ресурси са нашите знания, умения, възможности, способности, енергия и – не на последно място – труд.

При едни занаяти хората предлагали стока – съдове, обувки, инструменти, а при други – услуга – шиене или поправяне на обувки и дрехи, смилане на пшеница на брашно и др.

За да се развиват занаятите, не стигали само природните и човешките ресурси. Един майстор трябвало да има и **капиталови ресурси**. Това са парите, които майсторът трябва да вложи – да отвори работилница, да купи нужните материали, да наеме работници и т.н.

Задача 1. Споделете свои впечатления. Ако сте били в етнографски музей, разкажете какви изделия сте видели там. Кое ви впечатли най-много като производство в миналото?

Задача 2. Откъде идва стоката? Разгледайте таблицата и занаятите, които са поместени в нея. Определете от кой занаят каква стока се предлага.

Занаят	Стока
Килимарство	Килими
Грънчарство	
Шивачество	
Бъчварство	
Обушарство	
Воденичарство (мелничарство)	

Ролева игра. Изиграйте играта „Познай какво предлагам“. Разделете се на групи. Обсъдете кои занаяти предлагат стоки и кои – услуги, и запишете някои от тях. След това по групи представяйте по един занаят пред класа, а останалите ученици ще казват какво предлага занаятът – стока или услуга.

Практическа задача. Кутия за подарък. Разгледайте кутията от илюстрацията. Обсъдете от какъв материал и по какъв начин е изработена. Изработете своя кутия за подарък. Какво им бихте дали на занаят, при който се изработват изделия от хартия или картон – кутии, хартиени опаковки, кашони и др. (фиг. 5.3)?

Задача 3. Някои занаятчийци едновременно правят изделия за пазара и предлагат услуги. Кои занаятчийци в миналото са правили това?



15. Производство и потребление

Ресурсите в съвременния свят

Природните, човешките и капиталовите ресурси и днес са необходими за **производството** на стоки и услуги.



Хората, които произвеждат стоки и услуги, се наричат **производители**, а хората, които купуват стоки и услуги, са **потребители**. Стоките достигат до потребителите чрез търговци. За да живеем добре, икономиката на държавата ни трябва да се развива стабилно. Затова за България е важно колко и какви производители има – хора, които произвеждат стоки или услуги; колко и какви търговци има и колко и какви потребители на стоки и услуги има.

Производство и потребление на стоки и услуги

Производителите произвеждат стоки – олио, мляко, обувки, книги, мобилни телефони, битова техника (перални, телевизори) и др. Например човек, който отглежда слънчоглед на големи площи, е производител. Той продава слънчогледа на други хора, които от него произвеждат олио. Тези, които правят олиото, също са производители. Те го продават на търговците, които го доставят на пазара – в магазините, за да го препродадат. Хората, които купуват олиото, са потребителите.



Производството, търговията и потреблението на стоки и услуги изграждат **икономиката**.



За покупката на стоки и услуги са необходими пари. Хората се трудят и получават заплата. Тя е един от източниците на доходи.

Потребителите, които закупуват стока или услуга, заплащат с пари нейната цена – правят **разходи**.

Доходи и разходи на домакинството



Членовете на всяко домакинство имат потребности – за храна, облекло, електроенергия, вода, образование, развлечения. Затова трябва да имат постоянни източници на пари – **доходи**. По-възрастните членове на семейството (родителите) обикновено работят. Те разменят своя труд срещу пари – получават заплата. Често заплата определя колко големи са доходите на домакинството, но то може да има и други доходи. Например ако родителите имат собствена фирма и получават от нея печалба или имат имот, който са отдали под наем, или оказват услуги в извънработно време.



Всички стоки и услуги имат цена. Цената е паричната сума, която трябва да се заплати, за

да бъде закупена дадена стока или услуга. Когато купуваме нещо, ние правим разходи.

Дали в края на месеца ще ни останат пари, или няма да достигат, зависи от **бюджета** на нашето домакинство. Бюджетът – това са всички доходи и разходи на един човек, на едно домакинство, на една фирма или на цяла държава за даден период – седмица, месец, година. Ако си представим бюджета като задача по аритметика, доходите са със знак плюс, а разходите – с минус. Ще живеем добре, ако, когато извадим разходите от доходите, получим положително число. Но затова е нужно всяко домакинство да планира разходите си в зависимост от доходите си и броя на своите членове, потребностите и желанията им.

Има разходи, от които домакинството може да се откаже или да отложи. Например за купуване на най-модерен телевизор или мобилен телефон, за скъпи дрехи и обувки и др. Но има и разходи, без които не може – за храна, вода, лекарства, облекло. Ако не платим електричеството, ще ни го прекъснат. Без отопление през зимата ще замръзнем. Затова е важно да планираме разходите си съобразно нашите доходи, като започваме първо от жизненонеобходимите



Жизненоважни потребности

Личен бюджет



Често не го осъзнаваме, но всеки от нас има **личен бюджет** – с какво разполагаме и какво ще похарчим или спестим днес, до края на седмицата, месеца, годината. Децата обикновено получават пари за закуска или за забавления от родителите си или по специален повод – това е техният личен бюджет. Ако изхарчат всичките си пари за седмицата в понеделник, може да останат без закуска чак до петък. А колко ще получат, зависи от общия бюджет на семейството – защото парите трябва да стигнат за всички. За това пък трябва добро планиране – първо да се предвидят общите разходи за храна, вода, ток, телефон, телевизия, интернет и др., а от предвидения остатък след това се определи с какво ще разполага всеки един от семейството през деня, седмицата или месеца.

Ресурси, потребности, избор

Богатствата на нашата планета – природните ресурси, са основен източник за задоволяване на човешките потребности. Някои са в ограничено количество, не се възобновяват и затова се наричат изчерпаеми природни ресурси – например нефт, въглища, метали. Други можем да ползваме постоянно, без да ги изчерпим – енергията на слънцето, на вятъра, на течащата вода – тях наричаме възобновяеми природни ресурси.



Ресурсите са разпределени неравномерно – ако една страна има в изобилие нефт, може да няма метали. Липсата или **недостигът** на ресурси е важен проблем за икономиката на отделните страни. А тъй като изчерпаемите ре-

сурси намаляват в цял свят, недостигът на ресурси е основен икономически проблем на планетата. Милиони по света например страдат от недостиг на чиста питейна вода. Пресметнато е, че при сегашното потребление нефтът ще се изчерпи след по-малко от век, природният газ – малко след това.

Земята е наш дом

Освен че черпи природни ресурси, производството на редица стоки замърсява околната среда. Фабриците изхвърлят вещества, които отравят въздуха, почвата и водите. Изсичането на горите за отопление, за производство на хартия, мебели и др. води до намаляване на кислорода във въздуха.

Земята е единственият дом на хората от милиони години, затова трябва да я съхраним за нас и за идните поколения, като пазим природата чиста и черпим от нея само необходимото. Въпрос на **избор** на хората и обществата е как да се отнасят към природните ресурси – да ги пилеят

или да ги потребяват разумно. Богати са онези общества, които икономисват, а не разхищават.

Много неща съдържат вредни вещества и затова трябва да ги употребяваме икономично – например перилните препарати. Други след използване се предават на определени места – батериите за електроуреди, самите електроуреди. Трети за нас са отпадъци, а всъщност са ценна суровина – хартията, металите, стъклените и найлоновите опаковки. Тях трябва да предаваме за вторични суровини или да ги изхвърляме в специално отделените контейнери.

Ограничеността на природните ресурси е основен икономически проблем. Затова те трябва да се използват пестеливо.



Бюджет, доходи и разходи

Задача 1. Какво и колко е нужно? Наближава рожденият ви ден. Вашата майка иска да приготви домашна медена торта. Разгледайте таблицата и довършете калкулацията. След като определите колко разходи са нужни за направа на тортата, пресметнете повече или по-малко разходи ще направи домакинството, ако купи торта за 38 лв. от сладкарница.



Калкулация	
Продукт: домашна медена торта	
Продукти:	
Брашно – 1 кг x 1,00 лв.	1,00 лв.
Яйца – 3 бр. x 0,25 лв.	0,75 ст.
Мед – 0,500 г. x 10,50 лв./кг.	
Прясно мляко – 1 л. x 2,00 лв.	
Сметана – 1 пак. x 2,00 лв.	
Масло – 1 пак. x 1,75 лв.	
Бакпулвер – 1 пак. x 0,94 лв.	
Ванилия – 1 пак. x 1,06 лв.	
Електричество и др. – 1 лв.	
Трудът на мама – 2 часа x 5,00 лв.	
Всичко разходи за една медена торта:	

Упражнение „Моят личен бюджет“. Когато отивате на училище, родителите ви дават пари, с които да си купите закуска, обяд, или за други разходи. Това е вашият *личен бюджет*. Изгответе свой месечен бюджет, като знаете, че ви дават по 3 лева на ден за училище. Може да си вземате храна от дома и да спестявате. Пресметнете, ако пестите половината пари, за колко месеца ще си купите нов телефон, ако той струва 150 лв. Имайте предвид, че в месеца има и дни, в които не ходите на училище и нямате лични доходи.

Задача 2. Бюджетът на едно домакинство. Разгледайте таблицата (семейство от 4 членове; бащата работи и получава заплата от

870 лв.; майката също работи и получава заплата от 640 лв.; децата са ученици – в 5. и 8. клас).

Домакинство	
Доходи: баща – 870 лв.; майка – 640 лв.	Разходи за един месец през летния сезон
Общо доходи за 1 месец • Общо разходи за 1 месец:	За храна: 420 лв.
Достатъчни ли са доходите на домакинството за покриване на разходите? Колко лева може да отделят за почивка през следващия месец? Направете калкулация и запишете на празното място в таблицата.	За лекарства – 16 лв.
	За електричество: 55 лв.
	За вода: 15 лв.
	За общи разходи за блока: 12 лева
	За гориво и авточасти за автомобила: 110 лв.
	За обществен транспорт: 60 лева
	За облекло и обувки: 100 лв.
	За джобни на децата: общо 60 лв.
	За сметки за телефони: 60 лв.
	За тренировки и уроци на децата: 80 лв.
За интернет и телевизия: 20 лв.	
	Други и непредвидени разходи: 260 лв.
	Отделени за лятна почивка: лева

Ресурси – потребности – избор

Задача 3. Как ще се промени бюджетът на едно домакинство през зимните месеци? Кои разходи ще се повишат?

Задача 4. Проучете как се образуват някои полезни изкопаеми (въглища, нефт). Направете изводи – защо трябва полезните изкопаеми да се използват по-ограничено?

Задача 5. Как неизчерпаемите природни ресурси (слънце, вода, въздух) се ползват за производството на електроенергия?

Задача 6. Кои услуги използва най-често вашето семейство? Разкажете.

Проектна работа. Разделете се на групи. Направете проект на тема: „Как се образуват полезните изкопаеми“ или „Как се използват неизчерпаемите природни ресурси (слънце, въздух и вода) в производството“. Може да изберете и друга тема, свързана с природните ресурси и тяхното използване. Потърсете информация и я представете под формата на постер. Изберете говорител и съобщете резултатите от проекта пред класа.



5.2. Производство, търговия и услуги

Икономиката е **наука за обществото и стопанството**. Тя изучава **производството, разпределението, търговията и потреблението на стоки и услуги** (сн. 1).

Разглежда и как хората използват ограничените ресурси, за да задоволят потребностите си, и изследва човешкото поведение и взаимодействие при разпределението и използването им. Производството, търговията и услугите са основни **икономически дейности**.

Сн. 1



ПРОИЗВОДСТВО

Производството е процес, при който се съчетават и използват различни видове ресурси, за да се **създадат стоки или предоставят услуги**.

За производството на стоки са необходи-



Сн. 2

ми **суровини и материали**, които хората обработват с помощта на машини, инструменти, технологии и различни видове енергия.

Материалното производство се извършва в различни предприятия – заводи, фабрики и др. (сн. 2). В него участват работници, инженери, проектанти и др.

Нематериалното производство обхваща услугите, които се оказват на хората, за да се задоволят потребностите им от здравеопазване, образование, култура, спорт и др.

Предоставянето им се осъществява в училища, университети, болници, банки, застрахователни дружества, спортни зали, стадиони, театри, изложбени зали, кабинети, офиси и др. В сферата на услугите работят учители, лекари, медицински сестри, банкови служители, търговски работници и служители, художници, дизайнери, програмисти и др.



Сн. 3

СТОКИ И УСЛУГИ

Стоката е продукт на човешката дейност, предназначен за **продажба**. Благодарение на свойствата, които притежава, тя служи за задоволяване на човешките потребности.

Стоките се отличават с голямо разнообразие и може да се **класифицират по различни признаци**.

В зависимост от **целта**, с която се използват, те са промишлени (машини, уреди, инструменти и гр.) и потребителски (храна, облекло, книги и гр.).

В зависимост от **областите**, в които се използват, те може да бъдат за спорт (сн. 3), за дома, за обучение, за пътуване, за комуникация, за лечение и поддържане на здравето и гр.

В зависимост от **времетраенето** на тяхната употреба, стоките биват краткотрайни и дълготрайни.

Стоките с краткотрайна употреба обикновено се използват еднократно или могат да ни служат през сравнително кратък период от време – такива са хлябът, плодовете, зеленчуците, сапун и гр. Те може да се използват и като суровини и материали за производството на други стоки – например плат, конци, кожа – за нуждите на производството на облекло; мляко – за производството на сирене, и гр.

Дълготрайни стоки са хладилниците, печките, бойлерите, автомобилите и мн. гр.



Сн. 4

За тях е характерно, че се използват многократно и продължително от хората. Дълготрайните стоки се използват и в производствената дейност – сградите, машините, оборудването и гр. В процеса на тяхното използване те постепенно се износват.

Услугите също служат за задоволяване на потребностите на хората (сн. 4), но за разлика от стоките нямат материален характер. Те имат значителен дял в икономиката на всяка страна. Такива са търговските, комуникационните, транспортните, електроснабдителните, здравните, образователните, туристическите, финансовите и други услуги.



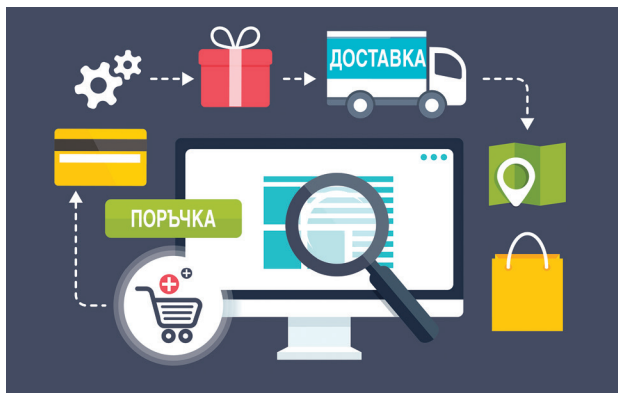
Сн. 5

ТЪРГОВИЯ

Търговията е важна икономическа дейност. Тя е свързана с **размяна** на стоки или услуги срещу парични средства между продавачи и купувачи (сн. 5).

Търговец е всяко лице, което се занимава с покупко-продажба на стоки или услуги. Той може да извършва тази дейност самостоятелно или в съдружие с други хора.

Търговците могат да избират и други варианти за покупко-продажба, като **електронна търговия** (фиг. 1), **телетърговия**, **продажба на стоки по каталог** и гр.



Фиг. 1

Производителите имат за цел да използват рационално ресурсите, с които разполагат, за да произведат стоки и услуги (сн. 6). Като продават на пазара това, което са произвели, те получават парични средства и реализират **печалба**.

Всеки производител се стреми да **произведе** стоки, които да му осигурят най-добра печалба, чрез максимално задоволяване на **изискванията на потребителите**.



Сн. 6

Потребителите търсят да **закупят** стоки и услуги, които да задоволят най-пълно техните потребности на изгодна за тях цена.

Предприятията, които закупуват стоки, произведени от други предприятия, за да ги вложат в производствената си дейност, също се явяват потребители.

Крайни потребители наричаме хората, които закупуват стоки и услуги на пазара, за да задоволят своите нужди.

При търсенето на стоки и услуги потребителите се съобразяват едновременно и с предпочитанията, и с доходите си. Те са изправени пред **избор**, тъй като съществуват множество производители, които предлагат стоки различаващи се по съдържание, параметри, функции, цена и др. (сн. 7).

Сн. 7



Цена на стоки и услуги

Цената на стоките и услугите представлява **тяхната стойност**, изразена в пари. Тя включва **всички разходи**, които производителят е направил за материали, енергия, работна заплата и др. (себестойността), както и предвидената от него **печалба**.

Търговците, които закупуват стоките от производителите, за да ги продават на потребителите, също увеличават цената, за да покрият своите разходи по продажбата и да получат печалба.

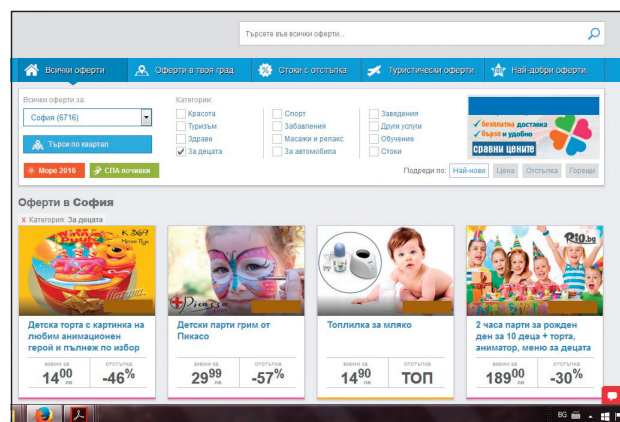
При доставянето до крайните потребители в цената на стоката може да бъде включен и **данък**.



ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ

Напоследък колективното пазаруване по интернет става все по-популярно (сн. 8). То свързва хора, които искат да купят дадена стока или услуга и същевременно да спестят пари. Какви са предимствата и ползите на това пазаруване? Как то се отразява върху икономиката и ресурсите? Какви са опасностите и недостатъците, свързани с това пазаруване? Предложи как да се преодолее.

Сн. 8



5.3. Бюджет

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА БЮДЖЕТЪТ

За всеки човек е важно да има точна **представа за средствата**, които получава, и за това какво може да си купи с тях. Бюджетът е средство, което дава възможност **да проследим и да планираме** своите доходи и разходи. Съставянето му ни помага да се грижим за паричните си средства и да ги разпределяме правилно, като ни прави по-спокойни и уверени за настоящето и бъдещето (сн. 1). Той ни предпазва от **натрупване на дългове или преразход на средства**, осигурява ни възможности да **спестяваме**.

Бюджетът се прави като таблица с две колони – в едната записваме **доходите**, а в другата – **разходите**.

Бюджетът може да бъде **личен, семеен, фирмен, общински, държавен**. Обикновено той се изготвя за **определен период** от време – най-често месец или година, но можем да го съставим и за ден, тримесечие и т.н.



Фиг. 1



Сн. 1

ДОХОДИ И РАЗХОДИ В СЕМЕЙСТВОТО

Доходите на семейството са сума от доходите на всеки от членовете му. На основата на тези доходи се определя как те да бъдат изразходвани и кои са най-неотложните разходи.

Разходите на семейството са свързани с покупката на хранителни и битови стоки за всеки негов член (фиг. 1) или такива за цялото семейство – храна, електричество, отопление и гр.

Когато се разпределят в семейната общност, разходите на всеки член от семейството стават по-ниски, отколкото ако той живее самостоятелно. Това е така, защото

част от тях се правят общо и не растат пропорционално на броя на ползвателите.

Някои от разходите имат относително **постоянен характер** – например такса за интернет, за телефон и гр., като обикновено не се променят значително във времето.

Други разходи могат да имат различна стойност във всеки период и да се променят – такива са разходите за храна, за покупка на дрехи, обувки и т.н.

Възможно е да се появят и **непредвидени разходи** – те не са били очаквани и затова не може предварително да се опишат в бюджета – например ремонт на автоматичната пералня, на автомобила и гр.

Най-правилно би било, ако всички членове на семейството участват в **обсъждането** на доходите и разходите на семейния бюджет и ги съгласуват.

За да има **финансова стабилност**, семейството трябва да се научи да **управлява** своите парични средства. Спестяването не е лесно, но съставянето на бюджет ще помогне да се проследи откъде постъпват и дали правилно се изразходват средствата, както и какви са възможностите да се заделят част от тях.



Фиг. 2

ЛИЧЕН БЮДЖЕТ

Личният бюджет показва в **детайли доходите и разходите** на даден човек за определен период от време (ден, месец, година).

Можеш да съставиш личен бюджет в който да **опишеш и планираш** средствата си (фиг. 2). С негова помощ имаш възможност да **сравниш** какви са били те през различните месеци или години, да направиш изводи и да решиш какво да предприемеш.

Първата основна част от личния бюджет са доходите.

Доходите може да са от трудова дейност, от отдаване на имущество под наем, от лично стопанство, от продажба на собственост, от пенсии, социални помощи, от лихви на сгържани в банка пари, от стипендии и др.

Работната заплата е доход от трудова дейност и най-съществен източник на средства за хората. Тя представлява **възнаграждението**, което човек получава за своя труд, и зависи от професионалната му квалификация, знанията и уменията, които притежава, вида на извършваната работа, количеството положен труд и др.

Разходите в личния бюджет са средствата, с които човек задоволява своите лични потребности и поддържа това, което притежава, за определен период от време. Те може да бъдат за: храна, облекло, обувки, средства за поддържане на дома, уреди и апарати, но и такси за спорт, уроци и курсове, за забавления, данъци, покупка и поддържане

на имоти, заеми, парно отопление, вода, телевизия и интернет, телефон, транспортни разходи, като плащане на пътни такси, гориво, резервни части и ремонти, билети и карти за градския транспорт и др.

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА ИЗГОТВЯМЕ БЮДЖЕТ?

Бюджетът **изяснява** какви средства и откъде се получават, както и за какво се изразходват. Особено важна е неговата роля като средство за **планиране и контрол**.

Той помага за **повишаване на дисциплината** при изразходване на паричните средства. Бюджетът играе важна роля за поддържането на финансова стабилност на сгържавата и фирмите.

КАК ДА ИЗГОТВИМ ЛИЧЕН БЮДЖЕТ. ТВОЯТ ЛИЧЕН БЮДЖЕТ

Всеки личен бюджет е **индивидуален**. Различия може да има както в разходите, така и в доходите на всеки човек в зависимост от неговата възраст, предпочитания, работа, професия и др.

 Таблица 1

ЛИЧЕН БЮДЖЕТ			
На.....			
за (дата, седмица или месец).....			
ДОХОДИ		РАЗХОДИ	
Източник	сума	Вид	сума
Общо доходи		Общо разходи	
Остатък			



Сн. 2

По-долу са дадени **някои съвети** за това, как един ученик в 5. клас може да направи свой собствен личен бюджет (**таблица 1**).

1. Направи таблица в две колони и ѝ дай наименование – „Личен бюджет на за периода от до“.

2. Първата колона озаглави „Доходи“ а втората – „Разходи“.

3. Впиши в първата колона всички свои доходи за периода.

Добре е да предвидиш във всяка колона и отделни графи за съответните суми.

Помисли и впиши **по видове доходи**, които очакваш за периода. Тук се включват парите, които получаваши за ежедневни разходи, празници, екскурзии, театър, кино, книги и др.

4. Помисли какви **видове разходи** трябва да направиш за периода. По-лесно е, ако сметнеш ежедневните си разходи и ги умножиш по броя дни за дадения период. Запиши ги по видове в съответната графа. Може да запишеш и сума за извънредни (непредвидени) разходи. Добре е да предвидиш и сума, която искаш да спестиш за периода.

5. Събери **всички доходи** и запиши общата сума най-долу.

ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ

Направи вариант на личен бюджет с доходи от,
и лв. на месец.

6. Събери **всички разходи** и запиши тяхната обща сума на същия ред, но в колоната за разходите.

7. Сравни получената сума за доходите с тази за разходите. Установи дали сумите са равни, или има излишък или недостиг на средства.

Излишъкът може да увеличи в следващия период сумата на **твоите спестявания**.

Ако е налице недостиг, трябва да помислиш в две посоки: как да увеличиш доходите си, или да преразгледаш разходите си, като видиш кои от тях са излишни или кои можеш да намалиш.

КАК ДА СПЕСТЯВАШ ПО-ЛЕСНО

1. Постави си за цел да не харчиш всичките си доходи, колкото и малки да са те. Определи точно колко да спестяваш – например 10% от ежедневните си пари, и реши за какво ще ги използваш.
2. Записвай нещата, които купуваш всеки ден. Така можеш да проследиш къде отиват парите ти, и да анализираш разходите си.
3. Избирай цени, които са изгодни.
4. Не купувай излишни неща. Бъди внимателен за какво харчиш парите си. Когато искаш да купиш нещо, запитай се дали това наистина ти трябва.
5. Ако изпитваш затруднения, помисли за допълнителни източници на доход. Ако не можеш да увеличиш доходите си, контролирай разходите си.
6. Ако винаги харчиш цялата сума, която получаваши като дневни пари, опитай се да направиш някои малки ограничения – не си купувай неща, които не са ти толкова необходими или които можеш да намалиш, без това да пречи на здравето ти и на това как се чувстваш.
7. Пригответяй си сандвич или друга храна вкъщи. Това е по-здравословно и изгодно.
8. Пести енергия, използвай с мярка телефона.
9. Полезни не само за финансите, но и за здравето ти могат да бъдат развлечения като разходки в парка или спортуване с приятели.