

# Podstawy budżetowania

## – zeszyt ćwiczeń

Imię i nazwisko:

Data:



BANK OF SCOTLAND  
ACADEMY

# Podstawy budżetowania

## Spis treści

Podstawy budżetowania .....	2
Wprowadzenie .....	3
Co to jest budżet? .....	4
Historia Ishana .....	5
Historia Alek .....	6
Historia Marca .....	6
Budżet Sam .....	8
Narzędzia internetowe .....	9
Fundusz rezerwowy .....	10
Ćwiczenie – uruchomienie funduszu rezerwowego .....	11
Dodatkowe informacje .....	12
Obawy związane z pieniędzmi .....	13
Wsparcie ze strony organizacji charytatywnych .....	13
Dodatkowa pomoc i porady w zakresie umiejętności cyfrowych .....	16
Wyrażenia, z którymi możesz się spotkać .....	17

# Wprowadzenie

## Cel kursu

Celem niniejszych warsztatów jest zrozumienie podstaw tworzenia budżetu oraz korzyści, jakie z tego wynikają. Wszystkie omówione dzisiaj zagadnienia są jedynie wskazówkami i nie stanowią porady finansowej. Wszelkie witryny internetowe, narzędzia itp. są przykładami dostępnych zasobów.

## Założenia

Po ukończeniu warsztatów uczestnicy powinni umieć:

- wyjaśnić znaczenie terminu „budżet” i znać korzyści,
- określić budżet,
- znać rodzaje narzędzi internetowych do budżetowania,
- wymienić korzyści związane z odłożeniem pieniędzy na „czarną godzinę”.

## Co to jest budżet?

Wymień jeden cel, na który chcesz odłożyć pieniądze na koniec miesiąca.

---

Co rozumiemy pod pojęciem „budżet”?

Dlaczego określenie budżetu jest ważne?

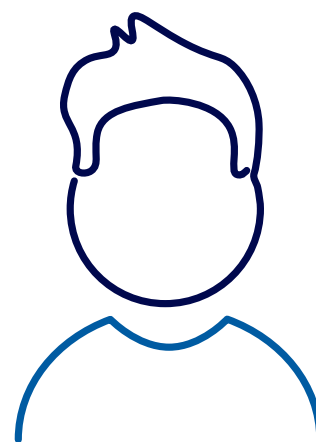
W jaki sposób ustalisz, jaki jest Twój budżet?

W jaki sposób możesz osiągać dochody?

## Historia Ishana

Ishan ma problemy z określeniem własnego budżetu, ponieważ pracuje w firmie kurierskiej i co miesiąc osiąga inne dochody.

Ishan jest jedyną osobą w domu, która pracuje zarobkowo. W niektórych miesiącach ma problemy z opłaceniem rachunków, a w innych miesiącach ma nadwyżkę środków. Chciałby zacząć odkładać pieniądze, aby utworzyć fundusz rezerwowy (na „czarną godzinę”) z myślą o miesiącach, w których nie zarabia wystarczająco dużo, aby opłacić wszystkie wydatki.



Oto sposób, w jaki Ishan może obliczyć średnie miesięczne dochody, aby odpowiednio planować budżet i odkładać pieniądze. Ishan rozpoczyna od zapisywania dochodu z ostatnich trzech miesięcy:

- Dochód w styczniu: 800 GBP
- Dochód w lutym: 1500 GBP
- Dochód w marcu: 1000 GBP

Data	Dochód w GBP
Styczeń	800
Luty	1500
Marzec	1000
<b>Suma z 3 miesięcy</b>	<b>3300</b>

Dodaje dochód z trzech miesięcy, aby otrzymać łączną kwotę.

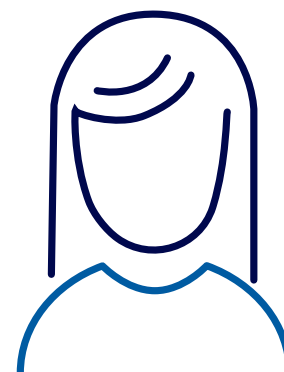
Teraz musi jedynie podzielić łączną kwotę przez trzy (liczba miesięcy, które wykorzystał do obliczeń).

Data	Dochód w GBP
Suma z wszystkich 3 miesięcy	3300
Podziel ją przez liczbę miesięcy (3)	3300/3
<b>Suma</b>	<b>1100</b>

Daje to średni dochód na poziomie 1100 GBP miesięcznie i tę kwotę Ishan może wykorzystać do opracowania budżetu.

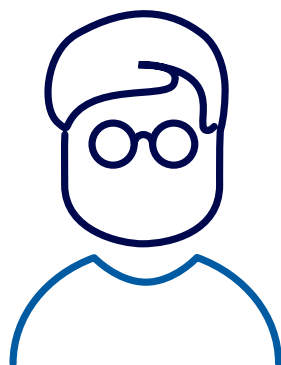
## Historia Alek

Alek mieszka sama w mieszkaniu, które kupiła przed dwoma laty. Do pracy dojeżdża autobusem. W wolnym czasie lubi chodzić na siłownię. Gdy musiała kupić nową pralkę, wzięła niewielką pożyczkę, którą teraz spłaca w miesięcznych ratach. Alek ma również zaległości w uiszczaniu podatku lokalnego, dlatego zadzwoniła do urzędu i umówiła się, aby wpłacać co miesiąc dodatkową kwotę do czasu spłaty zadłużenia.



Jakie są wydatki Alek?

## Historia Marca



Marc jest samotnym rodzicem, który musi obliczyć swój budżet. Poniżej zapisał wszystkie swoje dochody i wydatki – spójrz na nie i wpisz kwoty do arkusza budżetowego na następnej stronie.

Miesięczny dochód Marca składa się z wynagrodzenia w wysokości 950 GBP, zasiłków (w tym dodatku do czynszu i podatków lokalnych) w wysokości 500 GBP oraz zasiłku rodzinnego w wysokości 87,20 GBP.

Jego miesięczne wydatki są następujące: gaz i energia elektryczna – 167 GBP, woda – 40 GBP, jedzenie – 350 GBP, czynsz – 800 GBP, Internet – 17 GBP, telefon – 10 GBP, podatek lokalny – 110 GBP.

Ma również subskrypcję na czasopismo „Fishing Weekly”, za którą płaci 10 GBP miesięcznie.

### Budżet Marca

Pozycja	Dochody
Wynagrodzenie	
Zasiłki	
Zasiłek rodzinny	
<b>Suma dochodów</b>	

Pozycja	Wydatki
Gaz i energia elektryczna	
Woda	
Jedzenie	
Czynsz	
Internet	
Telefon	
Podatek lokalny	
Fishing Weekly	
<b>Suma wydatków</b>	

Suma dochodów	GBP
Suma wydatków	GBP
Dochody minus wydatki	GBP

W jaki sposób Marc może co miesiąc zaoszczędzić pieniądze?

# Budżet Sam

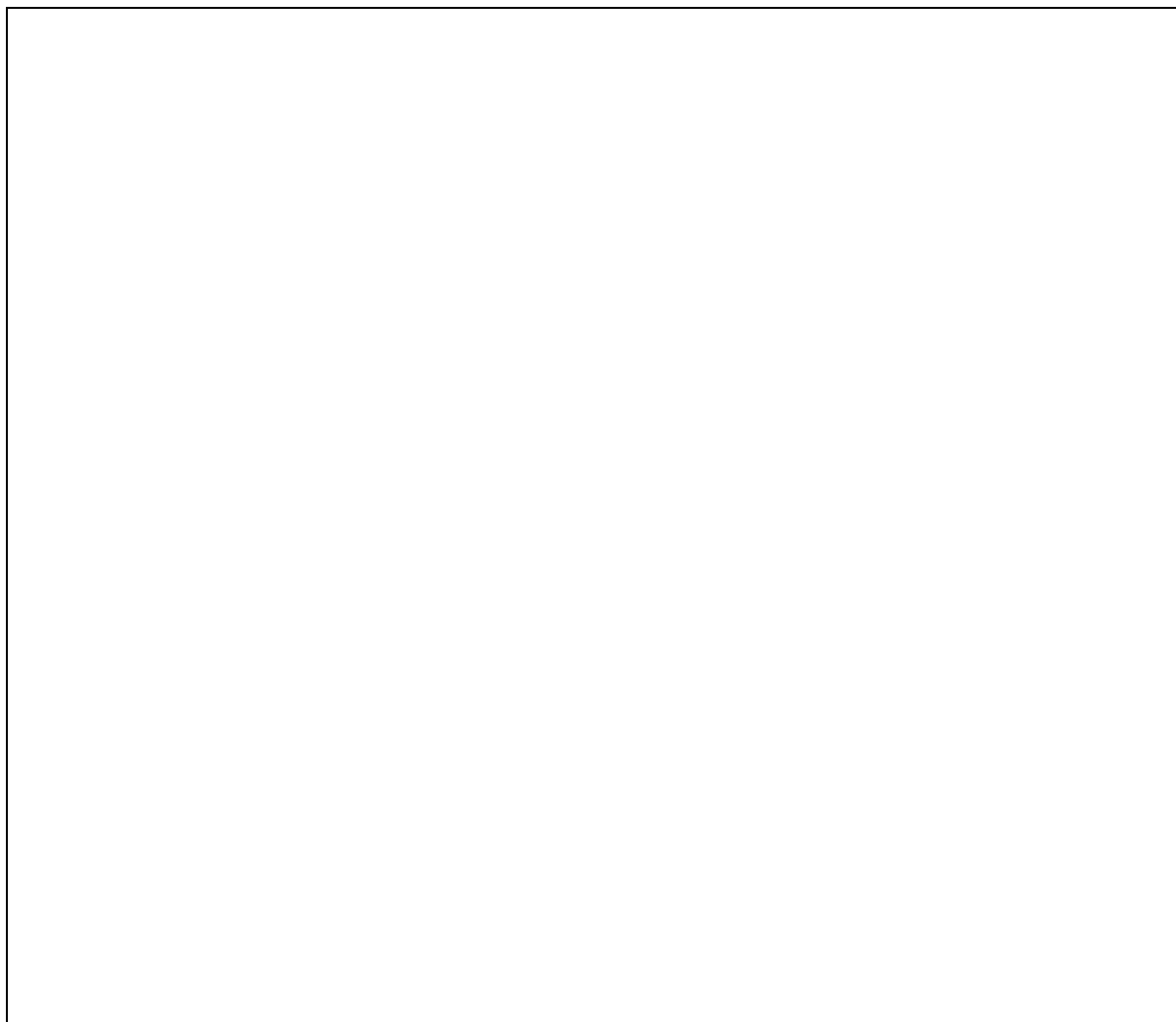
Dochody	
Wynagrodzenie	1,000 GBP
Zasiłki	500 GBP
Suma	1,500 GBP
Wydatki	
Rachunki za media	400 GBP
Podatek lokalny	200 GBP
Subskrypcje	75 GBP
Paliwo	100 GBP
Jedzenie	200 GBP
Czynsz	500 GBP
Dług	100 GBP
Suma	1,575 GBP
Suma dochodów	1,500 GBP
Suma wydatków	1,575 GBP
Różnica	-75 GBP

Jakie działania może podjąć Sam, aby ograniczyć swoje wydatki?



## Narzędzia internetowe

Jakie narzędzia możesz wykorzystać do opracowania własnego budżetu?

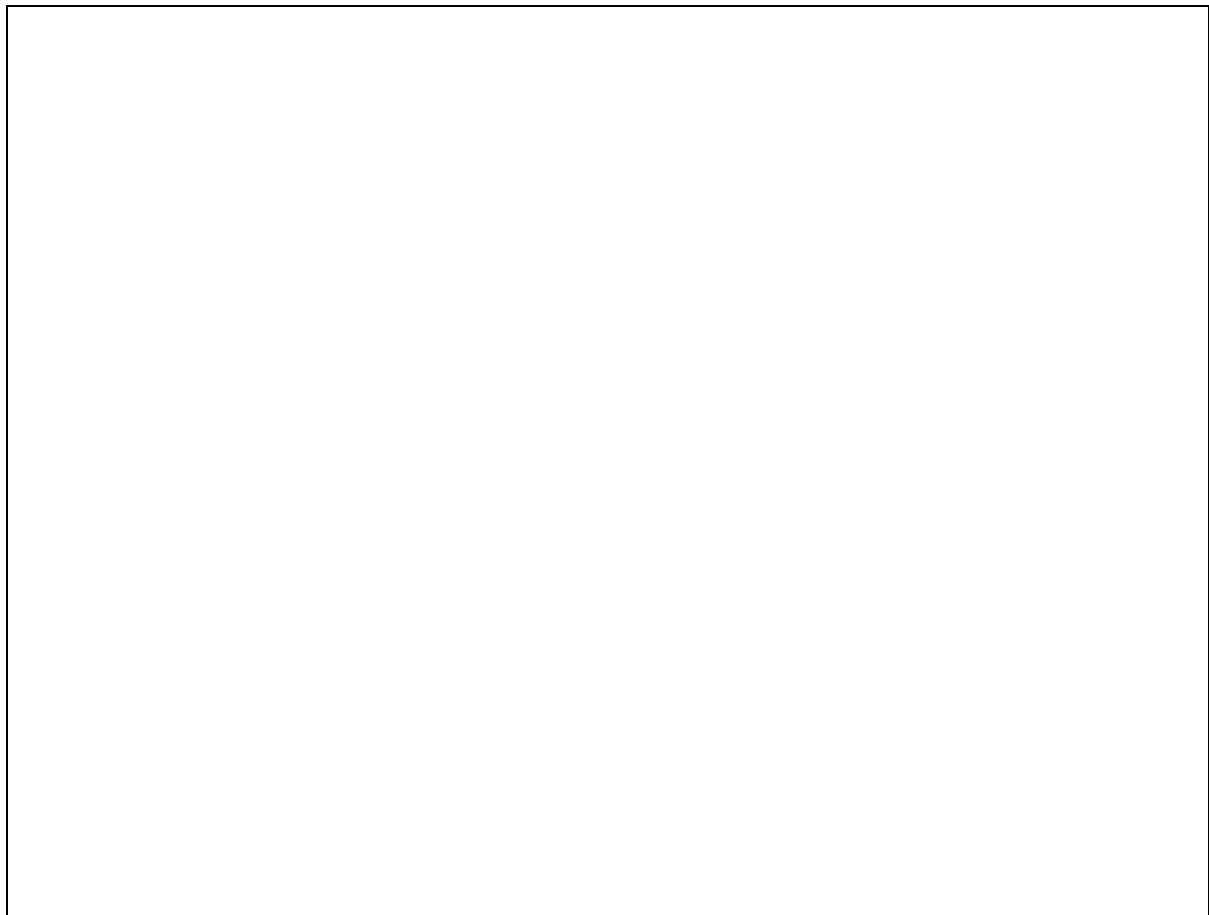


## Fundusz rezerwowy

Które z poniższych kwot należy spróbować zaoszczędzić na „czarną godzinę”?

- a. Wydatki z trzech miesięcy
- b. Dochody z trzech miesięcy
- c. 1000 GBP

Jak można rozpocząć oszczędzanie pieniędzy? Omów różne metody, które możesz wypróbować.



## Ćwiczenie – uruchomienie funduszu rezerwowego

### Budżet Silji

Dochody	
Suma	1100 GBP
Wydatki	
Suma	1000 GBP
Suma dochodów	1100 GBP
Suma wydatków	1000 GBP
Różnica	<b>100 GBP</b>

Kwota miesięczna funduszu rezerwowego Silji: \_\_\_\_\_ GBP

### Budżet Irmy

Dochody	
Suma	1537,20 GBP
Wydatki	
Suma	1352,00 GBP
Różnica	<b>185,20 GBP</b>

Kwota miesięczna funduszu rezerwowego Irmy: \_\_\_\_\_ GBP

# Dodatkowe informacje

## **Bank of Scotland Academy**

Bezpłatne szkolenia podnoszące poziom umiejętności i zwiększające pewność siebie.

<https://www.bankofscotlandacademy.co.uk>

## **Podstawy budżetowania**

Zajęcia, podczas których dowiesz się czym jest budżet, dlaczego jest przydatny i w jaki sposób możesz określić własny budżet.

<https://www.bankofscotlandacademy.co.uk/learn-for-life/budgeting-basics/understanding-your-budget/>

## **Animacja na temat budżetu**

Krótką animacją wskazującą korzyści wynikające z określenia budżetu.

<https://youtu.be/uYK6bK8R25E>

## **Budżetowanie w Internecie**

Lekcja, która omawia sposób tworzenia budżetu w Internecie.

<https://www.bankofscotlandacademy.co.uk/learn-for-life-new/get-started-online/budgeting-online/>

## **Narzędzie internetowe Money Helper do przygotowania budżetu**

Narzędzie internetowe, które ułatwia obliczenie budżetu.

<https://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/budget-planner>

## **Money Saving Expert**

Witryna internetowa z poradami na temat oszczędzania pieniędzy

<https://www.moneysavingexpert.com/>

# Obawy związane z pieniędzmi

W obliczu rosnących kosztów życia, utrzymywanie kontroli nad swoimi pieniędzmi może stanowić powód do zmartwień. Jeżeli masz problemy z obsługą swoich płatności lub obawiasz się o to, czy wystarczy Ci na wszystkie wydatki – nie jesteś wyjątkiem.

Bank of Scotland, podobnie jak większość banków, oferuje pomoc i porady. Skorzystaj z tego łącza, aby dowiedzieć się więcej: <https://www.bankofscotland.co.uk/helpcentre/money-worries.html>

Aby znaleźć porady swojego banku, skorzystaj z wyszukiwarki Google i w polu wyszukiwania po nazwie banku wpisz „obawy związane z pieniędzmi”.

## Wsparcie ze strony organizacji charytatywnych

<b>Organizacje doradzające w sytuacji zadłużenia</b>		
<b>PayPlan – bezpłatne porady i wsparcie dotyczące zadłużenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpłatne porady dotyczące zadłużenia</li> <li>• Spersonalizowany plan działania w odniesieniu do własnych pieniędzy</li> <li>• Pomoc jest dostępna przez Internet lub telefonicznie</li> </ul>	<p>Zadzwoń pod numer 0800 280 2816 – od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00 i w soboty w godz. 9:00-15:00</p> <p>Lub wejdź na stronę internetową <a href="https://www.payplan.com/">https://www.payplan.com/</a></p>
<b>Organizacja charytatywna StepChange</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpłatne porady, które ułatwią zarządzanie własnym budżetem</li> <li>• Szeroki zakres porad dotyczących zadłużenia</li> <li>• Całodobowe wsparcie przez Internet lub telefonicznie</li> </ul>	<p>Zadzwoń pod numer 0800 138 1111 – od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00 i w soboty w godz. 8:00-16:00</p> <p>Lub wejdź na stronę internetową <a href="https://www.stepchange.org/how-we-help/debt-advice-scotland">https://www.stepchange.org/how-we-help/debt-advice-scotland</a></p>
<b>National Debtline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpłatne porady dotyczące zadłużenia</li> <li>• Wskazówki, broszury informacyjne, narzędzia do budżetowania i przykładowe pisma</li> <li>• Porady telefoniczne i internetowe</li> </ul>	<p>Zadzwoń pod numer 0808 808 4000 – od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-20:00 i w soboty w godz. 9:30-13:00</p> <p>Lub wejdź na stronę internetową <a href="https://www.nationaldebtline.org/">https://www.nationaldebtline.org/</a></p>

### Wsparcie finansowe

<p><b>Turn2us – organizacja charytatywna zapewniająca wsparcie finansowe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajdź odpowiednie wsparcie i jak uzyskać do niego dostęp</li> <li>• Znajdź fundusze, granty i zasiłki</li> <li>• Porozmawiaj z lokalnym doradcą</li> </ul>	<p>Zadzwoń: 0808 802 2000 – od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00</p> <p>Lub wejdź na stronę internetową <a href="https://www.turn2us.org.uk/">https://www.turn2us.org.uk/</a></p>
<p><b>Wskazówki MoneyHelper</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja wspierana przez rząd, oferująca porady dotyczące zasiłków, podatków, emerytur, mieszkań i oszczędności</li> <li>• Kalkulatory finansowe, przydatne artykuły i regularne aktualizacje informacji</li> <li>• Wsparcie dostępne przez Internet, telefonicznie lub osobiście</li> </ul>	<p>Zadzwoń: 0800 138 7777 w sprawach porad dotyczących finansów lub 0800 011 3797 w sprawach porad emerytalnych – od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-18:00</p> <p>Lub wejdź na stronę internetową <a href="https://www.moneyhelper.org.uk/en">https://www.moneyhelper.org.uk/en</a></p>

<p><b>Porady finansowe</b></p>		
<p><b>Pomoc udzielana przez Citizens Advice</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpłatne porady w szerokim zakresie tematów, w tym zasiłków, zadłużenia, problemów mieszkaniowych i praw konsumenta</li> <li>• Pomoc w zarządzaniu pieniędzmi</li> <li>• Wsparcie internetowe, osobiste lub telefoniczne</li> </ul>	<p>Zadzwoń: 0800 144 8848 lub 0800 702 2020 w Walii – od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00</p> <p>Lub wejdź na stronę internetową <a href="https://www.cas.org.uk">https://www.cas.org.uk</a></p>
<p><b>Mental Health and Money Advice</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porady i wsparcie dla osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym i problemów finansowych</li> <li>• Specjalistyczna wiedza na temat zasiłków, zarządzania pieniędzmi i</li> </ul>	<p>Wejdź na stronę internetową <a href="https://www.mentalhealthandmoneyadvice.org/scot/">https://www.mentalhealthandmoneyadvice.org/scot/</a></p>

	<p>dbania o zdrowie psychiczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagradzana usługa porad internetowych dostępna w całej Wielkiej Brytanii</li> </ul>	
--	---	--

<b>Kwestie mieszkaniowe</b>		
<p><b>Organizacja charytatywna Shelter zajmująca się kwestiami mieszkaniowymi i bezdomnością</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porady mieszkaniowe dotyczące kredytów hipotecznych, czynszów i zasiłków</li> <li>• Pomoc w zakresie finansów i zadłużenia</li> <li>• Możliwość rozmowy przez Internet lub przez telefon</li> </ul>	<p>Wejdź na stronę internetową <a href="https://www.shelter.org.uk/">https://www.shelter.org.uk/</a></p>

## Dodatkowa pomoc i porady w zakresie umiejętności cyfrowych

### Cyfrowa Infolinia – usługa świadczona przez We Are Digital

- Bezpłatne indywidualne szkolenia w zakresie umiejętności cyfrowych realizowane przez telefon
- Tematy: bankowość internetowa, internetowe zakupy produktów spożywczych, rezerwacja wizyty u lekarza, korzystanie z witryn internetowych, kontakt z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem wideorozmów itp.

Zadzwoń: 0345 222 0333 – od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00

Osoby niesłyszące i porozumiewające się brytyjskim językiem migowym (BSL) mogą zarezerwować sesję z wykorzystaniem BSL SignVideo. Usługa jest dostępna w przeglądarkach internetowych Safari, Chrome i Firefox.

Osoby niedosłyszące i z zaburzeniami mowy mogą skorzystać z usługi za pośrednictwem Relay UK.



# Wyrażenia, z którymi możesz się spotkać

Wyrażenie	Znaczenie
<b>Budżet</b>	Sposób zarządzania pieniędzmi oraz zrozumienia poziomu własnych dochodów i wydatków
<b>Obciążenie</b>	Gdy pieniądze są pobrane z Twojego konta, konto jest „obciążane”
<b>Dług</b>	Pieniądze, które musisz oddać innym
<b>Fundusz rezerwowy</b>	Pieniądze zaoszczędzone przez Ciebie na przyszłe potrzeby
<b>Dochody</b>	Pieniądze, które zarabiasz
<b>Kredyt, pożyczka</b>	Pieniądze, które pożyczasz od kogoś
<b>Wydatki</b>	Pieniądze, które wydajesz, np. opłacając rachunek za wodę