



Moje mieszkanie - moja odpowiedzialność

**Program edukacyjny dla usamodzielniających się wychowanków
Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych**

Podręcznik trenera

Kwiecień 2016

Zawartość

Wstęp do programu Moje Mieszkanie - Moja Odpowiedzialność	3
Podziękowania.....	3
Jak czytać ten podręcznik?	3
Kim są uczestnicy programu?	3
Gra o pieniądze.....	4
Praca uczestników w zespołach	4
Adaptacje.....	4
Moduł 1: Finanse osobiste	6
1. Wprowadzenie do programu	7
2. Moje osobiste dochody i wydatki.....	11
3. Zarządzanie finansami osobistymi.....	19
Moduł 2: planowanie żywienia.....	26
4. Jednodniowy jadłospis	27
5. Przygotowanie planu żywienia ośrodka	31
6. Zatwierdzenie planów żywieniowych.....	32
Moduł 3: media w domu	34
7. Co „zjada” energię w naszym domu?	35
8. Jak oszczędzać energię w domu?	45
Moduł 4: Produkty bankowe.....	50
9. Produkty bankowe.....	51
10. Analiza ofert bankowych	57
11. Mądre pożyczanie.....	60
12. Analiza ofert pożyczkowych	68
13. Podsumowanie programu, czyli wielka fiesta	69
Aneks	70
Spis materiałów do ćwiczeń	70

Wstęp do programu **Moje Mieszkanie - Moja Odpowiedzialność**

Podziękowania

Program *Moje Mieszkanie - Moja Odpowiedzialność* powstał z inicjatywy Fundacji Habitat for Humanity Poland, w partnerstwie z Młodzieżowym Ośrodkiem Wychowawczym Księży Orionistów - filia w Aninie, a został przeprowadzony przez Fundację Microfinance Centre (MFC), dzięki finansowaniu uzyskanemu w ramach programu *Obywatele dla Demokracji*, finansowanego z funduszy EOG.

Materiały szkoleniowe powstały na podstawie 10 letniego doświadczenia programu Edukacji Finansowej prowadzonej przez MFC (na podstawie materiałów Freedom from Hunger i *MicroSave*) oraz na podstawie materiałów Habitat for Humanity.

Autorami materiałów są:

- Ewa Bańkowska i Kasia Pawlak (MFC) dla modułów 1, 2 i 4
- Marek Guzowski (Habitat for Humanity Poland) i Ewa Bańkowska (MFC) dla modułu 3.

Szczególne podziękowania należą się Magdzie Ruskowskiej- Cieślak (Habitat) i księdzu Adamowi Gołębiakowi za pomysł i wcielenie go w życie, oraz zespołowi wychowawców ośrodka MOW Anin, którzy dzielnie komentowali i testowali materiały: Magdalenie Krakowskiej, Barbarze Barwińskiej i Pawłowi Kolańskiemu, oraz Łukaszowi Materze i Mariuszowi Szymczycha.

Przed wszystkim brawa i podziękowania za udział w programie należą się wychowankom MOW Anin.

Jak czytać ten podręcznik?

Program *Moje Mieszkanie - Moja odpowiedzialność* składa się z czterech modułów tematycznych; każdy z modułów składa się z dwóch rodzajów zajęć:

- warsztatów merytorycznych;
- zajęć pomiędzy warsztatami, opierającymi się o indywidualną pracę uczestników, wiążącą się z dodatkowymi zadaniami.

Warsztaty merytoryczne stanowią całość samą w sobie - mogą być dostarczane oddzielnie, lub w ramach każdego z modułu jako skończona całość. Moduły mogą być realizowane w dowolnej kolejności, choć zalecana kolejność jest przedstawiona w tym podręczniku (zob. ilustrację poniżej).

W podręczniku warsztaty merytoryczne mają zwykłe formatowanie. Natomiast części dotyczące pracy pomiędzy warsztatami zostały oznaczone na szaro.

Kim są uczestnicy programu?

Obecny program jest zdecydowanie przeznaczony dla grup usamodzielniających się (wiek ok 17 lat) w Młodzieżowych Ośrodkach Wychowawczych i Domach Dziecka. Elementy programu jak Moduł finanse osobiste i Moduł Media w domu mogą być stosowane z innymi grupami wychowanków.

Grupa uczestników powinna być tak stworzona, aby była jak najbardziej homogeniczna pod kątem intelektualnym i sytuacji ekonomicznej. Zbyt duże różnice pomiędzy poszczególnymi wychowankami

sprawią trenerowi trudność w dostosowaniu tempa zajęć do wszystkich (dla jednych będzie za szybko, dla innych za wolno). W przypadku, gdy uczestnicy słabsi nie nadążają za dynamiką grupy, konieczna jest większa praca indywidualna wychowawcy.

Gra o pieniądze

Chociaż wszystkie moduły tematyczne programu można stosować oddzielnie, są one połączone ze sobą grą - grą o pieniądze, jak przystało na rozmowy o finansach.

Za poszczególne ćwiczenia w każdym warsztacie merytorycznym, oraz za wykonanie zadań pomiędzy warsztatami uczestnicy są wynagradzani - zdobywają "Kopiejki" - pieniądze wymyślone na potrzeby programu. Uczestnicy mogą wygrywać kopiejki indywidualnie lub grupowo. W programie zakładamy uczestnictwo trzech zespołów - w większości ćwiczeń, każdy zespół dostaje kopiejki w zależności od zdobytego miejsca (najczęściej 9 za pierwsze miejsce, 6 za drugie, 3 za trzecie miejsce - ilość można modyfikować w zależności od stopnia trudności).

Uczestnicy mogą oszczędzać Kopiejki w banku - wtedy co miesiąc doliczane jest im 10% zysku (w okresie trwania projektu). Mogą też punkty "spieniężyć" i odebrać gratyfikację wcześniej (ale pomniejszoną o zysk płynący z oszczędzania).

Do prowadzącego program należy ustalenie nagród, na które mogą być wymienione Kopiejki. Nagrody powinny być drobne, tak aby można było "spieniężyć" Kopiejki od razu po ich uzyskaniu (np. jeden cukierek za Kopiejkę); jednocześnie potrzebne są też większe, znaczące nagrody, aby zmotywować uczestników do odkładania i oszczędzania Kopiejek.

Aby wspierać rywalizację uczestników, warto przygotować duży arkusz papieru powieszony w widocznym miejscu, na którym będą zaznaczane zdobywane punkty, zarówno indywidualnie, jak i grupowo.

Informacja o tym, które ćwiczenia jak punktować znajduje się w instrukcjach dla trenera do każdej sesji.

Praca uczestników w zespołach

Jeśli realizowany jest cały program, uczestnicy pracują w zespołach - tych samych w trakcie całego programu; dzięki temu każdy zespół przez cały program zdobywa punkty.

Jeśli trener prowadzi tylko wybrane zajęcia, bez elementów rywalizacji pomiędzy zespołami, uczestnicy mogą pracować w dowolnych grupach lub parach - trener lub grupa sami decydują o kryteriach podziału.

Adaptacje

Moduł Finanse Osobiste bazuje na analizie przychodów i wydatków własnych uczestników. W ośrodkach, w których wychowankowie nie mają możliwości zarobkowania lub nie otrzymują żadnych dodatkowych dochodów, trener może użyć **materiału Historia Hanki** - opisu przychodów i wydatków młodej osoby tuż po usamodzielnieniu się.

Wprowadzenie do programu 1,5

➤ WIZJA ZASADY

Moduł 1: Finanse osobiste

Moje osobiste dochody i wydatki

- BUDŻET
 - RACJONALIZACJA WYDATKÓW
- 4h**

Wprowadzanie dobrych praktyk oszczędzania

Zarządzanie finansami osobistymi

- FUNDUSZE NA WYDATKI
 - NIESPODZIEWANE WYDATKI
- 3h**

Wprowadzanie dobrych praktyk oszczędzania

Moduł 2: planowanie wyżywienia

Jednodniowy jadłospis

2h

Sprawdzenie cen w sklepach

Przygotowanie planu żywienia ośrodka

1,5h

Realizacja jadłospisów i ocena

Moduł 3: Media w domu

Zjadacze energii w domu

- ZUŻYCIE ENERGII PRZEZ URZĄDZENIA
- 3h**

Audyt energetyczny ośrodka

1h

Oszczędzanie energii

- ILE MOGĘ OSZCZĘDZIĆ?
 - JAK OSZCZĘDZAĆ?
- 3h**

Oszczędzanie energii w ośrodku

1h

Moduł 4: produkty bankowe

Produkty bankowe

- NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?
 - RANKING OFERT
- 3h**

Analiza ofert bankowych

1h

Mądre pożyczanie

- NIEBEZPIECZEŃSTWA DŁUGU
 - ZASADY
 - NA ILE KREDYTU MNIE STAĆ?
 - KOSZT KREDYTU
- 3h**

Analiza ofert pożyczkowych

1h

Zakończenie programu, czyli wielka fiesta 1,5

Moduł 1: Finanse osobiste

Cele: na koniec procesu uczenia się, uczestnicy:

- Znają swoje typowe codzienne i miesięczne rodzaje kosztów i przychodów
- Rozumieją, ile pieniędzy "zarabiają" miesięcznie.
- Rozumieją, ile pieniędzy wydają miesięcznie.
- Znają dobre praktyki na racjonalizowanie wydatków.
- Umieją podjąć decyzję, ile pieniędzy przeznaczają na przyjemności.
- Umieją podjąć decyzję, ile pieniędzy przeznaczają na niespodziewane wydatki.
- Umieją zaplanować swoje wydatki w okresie miesiąca.

1. Wprowadzenie do programu

Informacje o sesji	
Czas trwania:	90 min + 10 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do programu - 5 min 2. Wizja osobista - 5 min 3. Collage człowieka szczęśliwego - 30 min 4. Wprowadzenie do programu - 10 min 5. Zasady - 10 min 6. Oczekiwania i wątpliwości - 20 min 7. Utworzenie zespołów - 10 min 8. <i>Zadanie domowe</i> - 10 min
Materiały do ćwiczeń:	--
Inne materiały potrzebne:	Slajdy Kolorowe magazyny Nożyczki Klej Karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach Markery / kolorowe cienkopisy

Trener rozpoczyna przekazując myśli:

- Przeszliście daleką drogę - wiele osiągnęliście dzięki swoim pozytywnym decyzjom.
 - Na ile jesteście zadowolony z tego miejsca, w którym teraz jesteście?
- Przed wami nowy etap - usamodzielnienie się: za chwilę będziecie mieć swoje własne mieszkanie, ze wszystkimi przywilejami i konsekwencjami.
- Ten program jest specjalnie dla was (trener podkreśla wyjątkowość grupy).
- To narzędzie, które może wam pomóc, jeśli je będziecie chcieli wykorzystać. To jest mapa waszego życia, z zaznaczonymi szansami i zagrożeniami - możecie z tej mapy skorzystać, lub nie.

Wprowadzenie do programu
5 min

(3) Trener mówi (wolno):

- Usiądźcie wygodnie i zamknijcie oczy.
- Za jakiś czas każdy z was odejdzie z ośrodka, usamodzielnia się. Będziecie decydować o sobie, żyć swoim życiem. Wyobraźcie sobie siebie za kilka lat, w najlepszym z możliwych scenariuszy. gdyby wszystko było możliwe, jak byś chciał, żeby wyglądało twoje życie za kilka lat?
 - Gdzie jesteście?
 - Co robicie?
 - Gdzie mieszkacie?
 - Kto jest wokół was?
 - Co umiecie?
 - Co posiadacie?
 - Jak się czujecie?

Po kilku minutach, trener delikatnie dziękuje uczestnikom i prosi o powrót do rzeczywistości.

Następnie prowadzi dyskusję:

- Jak wam było w tej waszej wizji przyszłości?

Wizja osobista
5 min

Trener mówi: Zapamiętajcie sobie wasze wizje. Teraz, na ich podstawie, chcę was prosić o przygotowanie definicji człowieka szczęśliwego. Będziecie pracować w grupach, na które zaraz was podzielę. Zanim to zrobię, wytłumaczę zadanie.

Trener pokazuje flipchart Człowiek Szczęśliwy i mówi:

- Zdefiniujcie człowieka szczęśliwego, w czterech wymiarach:
 - Relacji - kto jest wokół niego?
 - Materialnym - co posiada?
 - Osobistym - co umie? kim jest?
 - Emocjonalnym - jak się czuje?
- Nie możecie pisać - możecie rysować lub wyklejać.

(20) Trener dzieli uczestników na docelowe zespoły. Uczestnicy pracują w zespołach. W trakcie pracy, trener sprawdza i weryfikuje realność o spójność wizji. Jacht na morzu śródziemnym jest ok, pod warunkiem że w wizji jest np. też biznes lub dobra praca (np. super informatyk).

(10) Po skończonej pracy, trener rozmawia z uczestnikami w grupie:

- Co jest potrzebne, żeby móc zostać takim człowiekiem szczęśliwym?
- Co jest potrzebne w każdej z czterech sfer?

Trener podsumowuje dyskusje:

- na tym szkoleniu zajmiemy się sferą materialną: pieniędzmi i mieszkaniem.

Na szkoleniu skupimy się na dwóch elementach, które są nam potrzebne w realizacji wizji: pieniądzu i mieszkaniu. Zaczniemy od pieniędzy, by potem dołączyć temat mieszkania.

(5) Co myślicie o stwierdzeniu: "Tylko bogaci mogą dobrze zarządzać pieniędzmi"? Zgadza się czy nie? Dlaczego to prawda? Dlaczego nie jest to prawda? Jak bardzo trzeba być bogatym, żeby dobrze zarządzać?

- Trener prowadzi dyskusję, której celem jest pokazanie, że aby mieć pieniądze, trzeba umiejętnie nimi zarządzać - nie zależy to od dochodu, ale od inteligentnego działania i bycia wytrwałym w osiągnięciu swojego.
- Na przykład: Bill Gates zaczynał firmę w garażu ALBO Zuckerman jako student wymyślił Facebook'a.

Trener pokazuje lub mówi myśl człowieka uważanego za najbogatszego na świecie: "Największym ograniczeniem w drodze do bogactwa jest sposób myślenia" J.D. Rockefeller

W serii warsztatów przygotujemy się do odkrycia prawdy, że jesteście na dobrej drodze, żeby mieć wystarczająco pieniędzy na spełnienie swojej wizji.

Trener przedstawia cele:

- Nauczyć się dobrze zarządzać tym, co mamy
- Nauczyć się wydobywać jeszcze więcej pieniędzy z tego co mamy
- Przećwiczyć, jak żyć na swoim, żeby nie zginąć

Plan całego programu:

- Mamy 13 spotkań, podzielonych na cztery tematy:
 - zarządzanie finansami osobistymi
 - zarządzanie budżetem na jedzenie

Collage człowieka szczęśliwego

30 min

Slajd / Flipchart
Człowiek
Szczęśliwy

Kolorowe
magazyny

Nożyczki
Klej

Wprowadzenie do programu

10 min

Zasady

10 min

- o zarządzanie energią w domu
- o Korzystanie z produktów finansowych: konta w banku, oszczędności i pożyczanie

Zasady gier

- To będzie coś innego niż nauka w szkole - będzie rywalizacja, będą gry, i zadania. Będziecie szukać informacji i rozwiązań pomiędzy zajęciami. Będziecie pracować w zespołach, a zespoły będą ze sobą rywalizować. Będą nagrody indywidualne i grupowe.
- Każde wasze działanie będzie się przyczyniać do zmian w waszym Anin-Banku!
 - o Nagrodą będzie stan konta w Anin-Banku.
 - o Każdy z was będzie mieć założone konto w Anin-Banku, na którym będziecie zbierać Anin Banknoty (nazwę waluty zaraz wymyślimy).
 - o Nagrody, czyli Anin Banknoty będą przyznawane dla zespołów: za zajęcie pierwszego, drugiego i trzeciego miejsca.
 - o Zgromadzone na koncie Anin- Banknoty będzie można w każdej chwili spieniężyć. Za jeden Anin-Banknot - 1 zł. Ale, będzie premia za trzymanie ich na koncie - za każdy miesiąc na koncie będzie można zyskać 10%! Takiej oferty nie ma na rynku!
 - o Dodatkowo, osoba która odłoży najwięcej przez cały program, dostanie premię - jej oszczędności zostaną zdublowane. Czyli jeśli odłożysz 100 zł, dostaniesz drugie 100 zł (razem 200 zł). Premię dostanie także druga i trzecia osoba, która odłoży najwięcej.
 - o W sumie pula nagród wynosi co najmniej 1000 zł!!
 - o Przykład: za jedno zadanie zrobione pomiędzy zajęciami, pierwszy wygrany zespół dostanie 9 Anin-Banknotów - czyli 9 zł do podziału na 3 osoby. Drugi zespół - 6 banknotów, 3 zespół - 3 Anin-Banknoty. Takich zadań będzie wiele w ciągu 13 spotkań. Więc te kwoty będą się kumulować. A jeśli zostawicie je na koncie w Anin-Banku, oprocentowanie będzie rosnąć.
- Będziecie pracować w zespołach. Wynik grupy będzie się przekładać na wasz wynik indywidualny.

Trener mówi: porozmawiajmy o tym, co myślicie o celach tej serii warsztatów. Jakie macie oczekiwania i jakie wątpliwości?

- Zapiszcie swoje oczekiwania jak i wątpliwości na kartkach: oczekiwania na kartkach o jednym kolorze, i wątpliwości na kartkach o drugim kolorze.
- Oczekiwania: czego chcecie się nauczyć, jak chcecie żeby to wyglądało, lub że np. chcecie, żeby była zawsze coca cola do picia albo przerwy miały tylko 5 min.
- Wątpliwości: w co wątpicie? czego się obawiacie? co jest dla was ryzykiem?

Uczestnicy zapisują swoje myśli na kartkach. Następnie wieszają na ścianie. Trener grupuje kartki, i omawia.

Wychowawcy dzielą uczestników w grupy 3-4 osobowe. Uczestnicy nadają nazwę swojemu zespołowi - nazwa ta będzie im towarzyszyć do końca programu.

W Internecie każdy zespół musi znaleźć dwie rzeczy:

- porady dotyczące zarządzania pieniędzmi: o oszczędzaniu, wydawaniu, zarabianiu - może być filmik, może być artykuł. Ważne, żeby forma była atrakcyjna a porady interesujące

To, co każdy zespół zaprezentuje, będzie oceniane pod kątem:

- atrakcyjności formy
- atrakcyjności przekazu

Oczekiwania i wątpliwości

20 min

Karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach

Utworzenie zespołów

10 min

Zadanie domowe

10 min

Trener sprawdza, czy są pytania co do zadania i udziela odpowiedzi.	
Trener prosi uczestników, aby do kolejnych zajęć zbierali wszystkie paragony za każdą transakcją, jaką przeprowadzają - nawet najdrobniejszą. Paragony przydadzą się do ćwiczenia na kolejnym warsztacie.	Paragony [opcjonalnie]
Pomiędzy zajęciami, jako wychowawca, zwróć uwagę, czy: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wizja wisi w widocznym miejscu; <input type="checkbox"/> uczestnicy przygotowują zadanie na kolejne spotkanie; <input type="checkbox"/> [opcjonalnie] uczestnicy zbierają 	

2. Moje osobiste dochody i wydatki

Informacje o sesji	
Czas trwania:	215 min + 30 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wstęp - 5 min 2. Rodzaje przychodów - 25 min 3. Osobiste przychody - 25 min 4. Rodzaje wydatków - 30 min 5. Wydatki osobiste - 30 min 6. <i>Przegląd pracy z tygodnia - przegląd filmików - 30 min</i> 7. Racjonalizacja kosztów - 90 min 8. Podsumowanie - 10 min
Materiały do ćwiczeń:	Materiał Moje Osobiste Przychody Materiał Moje Osobiste Wydatki Opcjonalnie: Materiał Historia Hanki
Inne materiały potrzebne:	Slajdy Karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach Kolorowe kartki A4 Kolorowe kropki - naklejki Kopiejkki

<p>Trener wita uczestników i przedstawia cele spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprawdzenie ile tak naprawdę zarabiamy i wydajemy, po to, aby lepiej kontrolować wydatki. ○ Znalezienie prostych ale efektywnych sposobów na to, aby w naszym portfelu było więcej pieniędzy. <p>W pierwszej części spotkania zajmiemy się analizą przychodów i wydatków, a w drugiej części burzą mózgow na temat wypracowywania strategii obniżania kosztów.</p>	<p>Wstęp 5 min</p>
<p>(5) Przyjrzyjmy się, skąd się biorą pieniądze.</p> <p>Trener pyta: kiedy mówimy o dochodach, co mamy na myśli? Rozmawiając z uczestnikami, zbiera od nich odpowiedzi i podsumowuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie pieniądze, które wpływają do nas (na konto lub do ręki) po raz pierwszy. <p>Trener może sprawdzić z uczestnikami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czy pensja do dochód? Tak • Czy prezent od babci w formie pieniężnej to dochód? Tak • Czy zwrot pożyczonej znajomemu przez nas kwoty to dochód? Nie, jeśli nie była oprocentowana. Jeśli pożyczaliśmy pieniądze na procent, to wtedy odsetki są dochodem. <p>Trener mówi: w zespołach wypiszcie wszystkie rodzaje przychodów, jakie macie: kieszonkowe, praca, świadczenia, spadek, prezent. Na żółtych kartkach wypiszcie przychody regularne, czyli takie które powtarzają się regularnie: co tydzień, co miesiąc (np. kieszonkowe, pensja). Na zielonych kartkach wypiszcie wszystkie dochody nieregularne, jakie macie (np. prezent od babci, praca dorywcza). Ważne jest, że nie mówimy o dochodach nielegalnych.</p> <p>(5) Trener rozdaje dwa rodzaje kolorowych kartek. Uczestnicy pracują w zespołach. Trener upewnia się, czy uczestnicy uwzględniają takie rzeczy jak:</p>	<p>Rodzaje przychodów 25 min</p> <p>Karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach</p>

- zwrot podatku (jeśli kogoś to dotyczy),
- jednorazowe zapomogi,
- prezenty pieniężne.

[UWAGA: Jeśli pojawi się pomysł, że pożyczka jest dochodem, należy wyjaśnić: pożyczka nie jest źródłem dochodu, bo przy spłacie trzeba oddać przynajmniej tyle samo, lub nawet więcej - więc ostatecznie jest kosztem. Jeśli pojawi się idea kradzieży lub innego nielegalnego źródła dochodu, trzeba podkreślić, że owszem - jest to dochód - ale nielegalny; jako obywatele tego kraju chcemy działać zgodnie z obowiązującym prawem.]

(10) Po zakończeniu pracy w zespołach, pierwszy zespół przykleja swoje karteczki na ścianie (najpierw regularne dochody, potem nieregularne), wyjaśniając, co jest napisane na każdej kartce (regularne i nieregularne). Reszta grupy sprawdza, czy to jest dochód faktycznie, czy jest legalny i czy jest dobrze przypisana jego regularność lub nieregularność. Jednocześnie pozostałe zespoły sprawdzają, które rodzaje dochodów się powtarzają wśród ich karteczek - jeśli jakieś się powtarzają, to te kartki odkładają na bok.

Po zakończeniu prezentacji przez pierwszy zespół, kolejny zespół przykleja kartki na ścianie - ale tylko te, które się nie powtarzają. Pozostałe zespoły oceniają, czy się wszystko zgadza; trzeci zespół ponownie odkłada te spośród swoich kartek, które są wymienione przez zespół drugi.

Kolejny zespół przykleja swoje kartki (które pozostały) i prezentuje. Pozostałe zespoły oceniają, czy się wszystko zgadza.

Następnie trener zaprasza wszystkich uczestników jako całą grupę do grupowania karteczek z dochodami (razem regularne i nieregularne), wg. podobieństw:

- praca: regularna i dorywcza (praca regularna to praca, która raczej trwa przez 12 miesięcy, nawet jeśli jest na niepełny etat).
- świadczenia socjalne, renty itp.
- wsparcie finansowe, np. kieszonkowe (z ośrodka, od rodziców), prezenty
- Dochody jednorazowe: spadek, kwota na usamodzielnienie się

(5) Trener prowadzi i podsumowuje dyskusję:

- Których dochodów jest więcej, a których mniej (regularnych/nieregularnych, w różnych grupach)
- Które grupy dochodów najbardziej zależą od nas? Np. praca regularna i nieregularna
- Co myślicie o tej pracy, którą wykonaliśmy?
- Czego się dowiedzieliście?
- Co jest dla was zaskakujące w tym ćwiczeniu?

Trener prowadzi dyskusję tak, aby podsumować: mamy wiele różnych źródeł dochodu. Niektóre są mało znaczące (np. prezent), ale razem z innymi źródłami mogą dać pokaźną sumę. Na niektóre mamy większy wpływ niż na inne (np. mamy mniejszy wpływ na prezent finansowy od babci niż na dochód z pracy). Z niektórych korzystamy już teraz, z innych możemy zacząć korzystać.

(5) Trener rozdaje uczestnikom **materiał Moje Osobiste Przychody** i wyjaśnia instrukcje ćwiczenia indywidualnego: zadaniem uczestników jest wypisać wszystkie swoje dochody, jakie otrzymują w ciągu całego roku, łącznie z ich kwotą - mogą być dochody co miesięczne, co tygodniowe, otrzymywane raz w roku, lub nieregularnie. Następnie powinni obliczyć, ile zarabiają średnio

**Osobiste
przychody**
25 min

Materiał Moje

<p>miesięcznie oraz ile w sumie w całym roku.</p> <p>Trener podkreśla wagę tego, żeby wypisać wszystkie najdrobniejsze i nieregularne dochody, ponieważ chcemy dokładnie zbadać skalę wszystkich dochodów w skali roku.</p> <p>Przy nieregularnych dochodach warto założyć jakieś minimum. Np. jeśli nie wiem, ile razy w roku będę u rodziców w domu i dostanę wsparcie finansowe, ale wiem, że co najmniej dwa razy będę na święta (lub raz na dwa miesiące) - wtedy warto włączyć to minimum.</p> <p>(15) Uczestnicy pracują indywidualnie, trener pomaga im wyliczać dochody.</p> <p>(5) Po zakończeniu pracy, trener pyta się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak wam poszło? • Co was zaskoczyło? • Czy uważacie, że zarabiacie dużo w skali roku, czy mało? <p>Część uczestników będzie zdziwiona wielkością kwoty, jaką dysponują. Trener podkreśla, że jest to duży potencjał na dobre zarządzanie pieniędzmi. Czas na wzięcie pod uwagę wydatków.</p>	<p>Osobiste Przychody Opcjonalnie: Materiał Historia Hanki</p>
<p>(5) Trener mówi: czas na przyjrzenie się drugiej stronie - wydatkom. Ponownie w zespołach wypiszcie wszystkie rodzaje wydatków jakie macie, im bardziej szczegółowo, tym lepiej. Przypomnijcie sobie, na co wydaliście pieniądze przez ostatnie 7 dni. Macie na to 10 min.</p> <p>Trener może podać kilka przykładów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ubrania • kosmetyki • jedzenie na mieście • picie na mieście • czesne za szkołę • prezenty • lekarstwa • wyjazd wakacyjny <p>(10) Trener rozdaje kolorowe kartki i uczestnicy w zespołach wypisują swoje wydatki z ostatniego tygodnia i inne, które im się przypominają.</p> <p>(10) Następnie przyklejają karteczki na ścianie. Trener zachęca, aby wszyscy razem stojąc przed ścianą pogrupowali kartki w kategorie: najpierw wydatki powtarzające się razem, następnie grupują wydatki wg. podobieństwa.</p> <p>Przykładowe (i sugerowane) kategorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wydatki codzienne (jedzenie w domu, jedzenie na mieście, kosmetyki, chemia domowa, utrzymanie zwierzęcia domowego, słodczyce) • Rozrywka (kino, wyjście ze znajomymi na miasto, czyjeś urodziny, hobby, sport) • Edukacja / inwestycja w siebie / inwestycja w przyszłość (dodatkowe kursy, prawo jazdy, odkładanie na mieszkanie) • Wydatki obowiązkowe (np. bilet miesięczny, szkoła, rachunek za telefon) • Inne wydatki (np. ubrania, koszty podróży do rodziców, mandaty, lekarstwa, wizyty u lekarza) • Cele oszczędnościowe (odkładanie na wakacje, odkładanie na ubranie, na sprzęt) 	<p>Rodzaje wydatków 30 min</p> <p>Karteczki samoprzylepne w dwóch kolorach Kolorowe kartki A4</p>

Po pogrupowaniu, trener z całą grupą nadają nazwy kategoriom, zapisując je na kolorowych kartkach A4.

(5) Trener prowadzi i podsumowuje dyskusję:

- Czego się dowiedzieliście?
- Co wam dało to ćwiczenie?
- Co było dla was zaskakujące w tym ćwiczeniu?

Trener podsumowuje: mamy wiele wydatków, większych i mniejszych. Niektóre są ogólnie ważne (np. płacenie rachunków), inne są dla nas ważne (bo o przyjemność też trzeba zadbać). Żeby nie zginąć finansowo, trzeba je kontrolować.

Zidentyfikowaliśmy wszystko - jesteśmy gotowi stawić czoła prawdzie - ile zarabiamy, ile wydajemy! **To będzie nasz punkt startowy do szukania rozwiązań na zwiększenie dostępnej gotówki.**

(2) Trener wyjaśnia instrukcje ćwiczenia indywidualnego z **materiałem Moje Osobiste Wydatki**: zadaniem uczestników jest wypisać wszystkie swoje wydatki (codzienne, miesięczne, roczne) łącznie z kwotą, oraz przeliczyć każdy koszt miesięczny koszt.

- Jeśli kupują kebab co trzeci dzień, powinni policzyć, ile wydają na kebab miesięcznie.
- Jeśli dwa razy w roku wydają na buty, powinni to podzielić na koszt miesięczny.

Ważne jest, aby włączyć wszystkie typowe wydatki w ciągu roku, także te związane z wakacjami (nawet jeśli plany nie są sprecyzowane, ale wiadomo, że jak co roku wakacje będą wymagać pieniędzy - do oszacowania kosztów można użyć kosztów z poprzedniego roku).

[Opcjonalnie: do tego ćwiczenia trener może użyć paragonów zebranych przez uczestników - na ich podstawie mogą dokładniej oszacować swoje codzienne koszty.]

(15) Uczestnicy pracują indywidualnie, trener pomaga wyliczać wydatki.

(10) Trener prowadzi dyskusję:

- co jest dla was najbardziej zaskakujące w tym ćwiczeniu?
- czego nowego się dowiedzieliście?
- co jest dla was trudne?

Trener mówi: teraz chwila prawdy: porównajcie miesięczne dochody i miesięczne wydatki. Jesteście pod czy nad kreską?

Trener zachęca: jeśli jesteście pod kreską - głowa do góry. Przez resztę dnia będziemy pracować nad tym, jak to poprawić. Jeśli jesteście nad kreską - świetnie. Ale będziemy się zastanawiać, jak może być jeszcze lepiej.

Trener mówi: teraz będziemy szukać rozwiązań na to, jak obniżyć koszty w każdej z kategorii. Najpierw jednak wróćmy do waszego zadania domowego.

Zespoły prezentują wyniki swojej pracy - porady dotyczące zarządzania pieniędzmi i/lub cytaty (każdy zespół po kolei).

Wydatki osobiste
30 min

Materiał Moje Osobiste Wydatki
Opcjonalnie:
Materiał Historia Hanki

Przegląd pracy z tygodnia - przegląd filmików
30 min

Kolorowe kropki -

<p>Po prezentacji, następuje głosowanie (nie można głosować na swój materiał), wg. dwóch kategorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Który materiał miał najatrakcyjniejszą formę? • Co zawierało porady najbardziej użyteczne i przydatne (atrakcyjność treści)? <p>Każdy z uczestników otrzymuje 2 kolorowe kropki - głosy w obu kategoriach.</p> <p>Po podliczeniu głosów, wybrane zespoły otrzymują Kopiejski, a wyniki zapisywane są na brystolu.</p>	<p>naklejki</p> <p>Kopiejski</p> <p>Brystol do monitorowania indywidualnie zdobytych punktów przy wdrażaniu dobrych praktyk pomiędzy spotkaniami</p>
<p>Trener mówi: teraz będziemy szukać rozwiązań na to, jak obniżyć koszty w każdej z kategorii. Na początek, inspirujący filmik. Oglądając go, zwróćcie uwagę, jakie są wady i zalety prezentowanych rozwiązań.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tNT2BTn7_xY</p> <p>Po obejrzeniu filmiku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co myślicie o tych sposobach? • Który sposób przypadł wam najbardziej do gustu? • Które sposoby są realistyczne? Proste do zastosowania? Efektywne? Legalne? <p>Trener krótko komentuje sposób "z pogranicza legalności": nawet najlepsze sposoby, jeśli są nielegalne, są nieodpowiednie. W tym przypadku, płacimy operatorowi za telefon, a nie za dostarczanie prądu. Ilość prądu, jaką pozyskamy, jest niewielka - zwyczajnie się nie opłaca oszukiwać.</p> <p>(4) Trener mówi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poszukajcie innych sposobów - waszym zadaniem jest wymyślenie kolejnych, jak najbardziej praktycznych i prostych zasad obniżania kosztów. • Będzie pracować w swoich zespołach. Każdy z was dostanie jedną z kategorii wydatków, które zidentyfikowaliśmy w poprzednim ćwiczeniu (wg. grup wydatków na ścianie). Dla waszej kategorii wymyślcie sposoby, jak można te koszty racjonalizować: obniżyć, znaleźć inne alternatywne rozwiązanie, znaleźć sposób na ograniczanie wydatków). • Będą nagrody: <ul style="list-style-type: none"> • pierwsza dla grupy, która wymyśliła najwięcej sposobów spełniających kryteria • druga dla grupy, która w głosowaniu dostanie najwięcej głosów na najciekawsze rozwiązanie. • Ważne jest, aby wymyślone sposoby były (trener pokazuje slajd Cechy dobrej praktyki): <ul style="list-style-type: none"> • realne • neutralne lub pozytywne dla zdrowia • akceptowalnie łatwe do zrealizowania • legalne <p>(5) Każdy zespół dostaje jedną lub dwie kategorie kosztów (w zależności od ostatecznej liczby kategorii w poprzednim ćwiczeniu). Każda grupa ma za zadanie wymyślić jak najwięcej praktycznych i łatwych sposobów na obniżanie kosztów lub mądrzejsze wydawanie pieniędzy w danej kategorii.</p>	<p>Racjonalizacja kosztów</p> <p>90 min</p> <p>Slajd Cechy dobrej praktyki</p> <p>Kolorowe kropki - naklejki</p> <p>Kopiejski</p>

(15) Uczestnicy pracują w zespołach, wypisując rozwiązania na flipchartach. Trener monitoruje postęp pracy i sprawdza, czy na liście przeważają rozwiązania spełniające kryteria (na liście mogą pojawić się 1-2 rozwiązania niespełniające kryteriów - reszta uczestników powinna to wyłapać przy prezentacji).

(25) Trener zaprasza pierwszy zespół do prezentacji ich pracy. Pozostali uczestnicy mają oceniać praktyki pod kątem spełniania kryteriów oraz dodać własne pomysły w danej kategorii.

Trener pyta:

- Które zaprezentowane dobre praktyki spełniają kryteria?
- Jakie pomysły mogą dodać? (trener zapisuje dodatkowe pomysły na oddzielnych kartkach, tak, aby były na liście, ale jednocześnie były wyróżnione - tak aby nie zawyżać wyników danej grupy).
- Trener dodaje swoje pomysły (przykłady dobrych praktyk poniżej)

Trener powtarza proces z kolejnymi zespołami.

Przykłady dobrych praktyk:

- Wydatki codzienne:
 - chodzenie do sklepu z listą zakupów i trzymanie się jej
 - chodzenie do sklepu po zjedzeniu posiłku (nie "na głodnego")
 - chodzenie do sklepu bez dzieci
 - używanie gazetek sklepowych do znajdowania promocji
 - kupowanie ubrań na wyprzedażach
 - robienie kanapek / zabieranie obiadu do pracy / szkoły zamiast kupowanie jedzenia na mieście
 - spotkanie się ze znajomymi w domu zamiast "na mieście"
 - zakupy w sklepach hurtowych (jeśli mamy gdzie trzymać) - np. papier toaletowy; lub do spółki ze znajomymi
 - "Happy hours" u fryzjerów
 - Kosmetyki - jeśli mamy nie wrażliwą cerę - można dostawać kosmetyki do testowania od firm kosmetycznych
 - Robić przetwory na zimę
 - zbierać grzyby (jeśli się znamy) i owoce leśne
 - Korzystać z przecen w supermarketach - z produktów z upływającą datą przydatności do spożycia (zazwyczaj mogą stać dłużej niż wskazuje data) - ale kupować w małych ilościach, tak, żeby rzeczywiście się nie psuły
 - Zgłosić się do Banku Żywności - wysokiej jakości jedzenie
 - Stosowanie chemii domowej roboty (np. woda z octem do mycia okien)
- Wydatki ważne:
 - płacić rachunki na czas (żeby nie płacić odsetek)
 - płacić mandaty jak najszybciej - zazwyczaj taniej niż główna grzywna
 - leki - prosić o tańsze zamienniki w aptece (i dbać o zdrowie)
 - transport - kupować bilety długookresowe - zazwyczaj wychodzi taniej
 - opłacanie abonamentu radiowo-telewizyjnego z góry - jest taniej
 - Prowadzenie segregacji śmieci - obniżanie czynszu płaconego do spółdzielni
- Rozrywka / hobby
 - bilety do kina - w dni niżkowe (np. poniedziałki w ciągu dnia - w zależności co oferują kina)
 - Wakacje - jeździć pod namiot

<ul style="list-style-type: none"> ○ Wakacje - być w programie coach surfing ○ korzystać z bezpłatnych lub tanich zajęć w domach kultury / brać udział w programach organizowanych przez różne fundacje i stowarzyszenia ● Inne wydatki <ul style="list-style-type: none"> ○ korzystanie z bla bla car do przejazdów ○ Prezenty na święta - zacząć kupować już w lipcu, kiedy nie ma sezonu ○ zrobić prezent własnoręcznie zamiast kupować <p>(10) Przyznanie nagród:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trener z uczestnikami liczy, która grupa miała najwięcej dobrych praktyk spełniających kryteria. ● Każdy uczestnik otrzymuje dwie kropki, które może przykleić przy najciekawszym rozwiązaniu - nie można przyklejać swojej grupie. ● Zwycięzcami są dwie grupy: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ta, która wygenerowała najwięcej sensownych praktyk ○ Ta, której jedno rozwiązanie zdobyło najwięcej kropek. <p>(10) Trener prowadzi dyskusję:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jak łatwo jest wam wdrożyć te praktyki? ● Co jest wam potrzebne, aby wdrożyć te dobre praktyki? M.in.: decyzja i wytrwanie w decyzji; pamiętanie o celu, na który odkładamy pieniądze; uświadomienie sobie, ile mogę oszczędzić, itp. ● Co dzięki temu osiągnięcie? Odpowiedź: obniżenie wydatków, nie będzie trzeba pożyczać, będzie można zaoszczędzić. <p>(5) Trener mówi: wybierzcie teraz 1 rozwiązanie, które będziecie chcieli zacząć stosować (czyli takie, którego do tej pory nie stosowaliście), i zapiszcie sobie na kartkach. Zapiszcie także, kiedy zaczniecie je wdrażać, kiedy będziecie je wdrażać, z kim będziecie je wdrażać, jak będziecie je wdrażać.</p> <p>Trener podkreśla, że ważne jest, aby nie porywać się na zbyt wiele - dlatego wystarczy, jak wdrożą 1 praktykę - to już przyniesie zmiany.</p> <p>Uczestnicy wypisują na kartkach praktyki, które zdecydowali się wdrażać w swoje życie, oraz planują, kiedy, jak i z kim zaczną to robić, oraz w jaki sposób będą raportować zastosowanie praktyki.</p> <p>Za każde zastosowanie praktyki poszczególni członkowie zespołów będą dostawać Kopiejki, które będą się sumować do całości punktów zespołu. Co tydzień uczestnicy będą przyznawać sobie punkty za trzymanie się praktyki (lub będą bez punktów, jeśli się ich nie trzymali).</p>	
<p>Podsumowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczestnicy stają w kole. Każda osoba ma wykonać gest zwycięstwa (okrzyk, gest, postawa, pieśń), oraz powiedzieć jedną rzecz, która była dla niego ważna w trakcie tego dnia: czego się nauczył, dowiedział, co mu się podobało, lub co było ważne. ● Na koniec, każda osoba mówi swoją rekomendację co zrobić, żeby następnym razem zajęcia były lepsze. 	<p>Podsumowanie 10 min</p>
<p>W trakcie tygodnia po zajęciach, jako wychowawca, zwróć uwagę, czy:</p> <p><input type="checkbox"/> wizja wisi w widocznym miejscu</p>	

uczestnicy wprowadzają w życie swoje praktyki? Jeśli tak, dostają punkty

3. Zarządzanie finansami osobistymi

Informacje o sesji	
Czas trwania:	145 min + 30 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podsumowanie wprowadzania dobrych praktyk - 20 min 2. Wstęp do zajęć - 10 min 3. Zasady Funduszy osobistych - 15 min 4. Fundusz na wydatki ważne i obowiązkowe - 25 min 5. Fundusz na wydatki codzienne - 20 min 6. Fundusze osobiste - cel oszczędnościowy - 10 min 7. Fundusz na rozrywkę - 20 min 8. Fundusze osobiste - podsumowanie - 15 min 9. Niespodziewane wydatki - 30 min 10. Zadanie domowe - 10 min
Materiały do ćwiczeń:	Materiał niespodziewane wydatki
Inne materiały potrzebne:	Slajdy Kopiejkki Koperty Kolorowe pisaki Kolorowe naklejki Kolorowe kartki
Flipcharty:	Flipchart Niespodziewane wydatki

<p>Trener podsumowuje które trzy osoby zdobyły najwięcej punktów oraz który zespół w sumie zdobył najwięcej punktów. Zwycięska osoba i zwycięski zespół dostają nagrody</p> <p>Trener prowadzi z uczestnikami dyskusję wokół pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie widzicie zalety wdrażania tych dobrych praktyk ograniczania wydatków? • Co sprawiło, że wam się powiodło? Co było motywujące? • Co było przeszkodą we wdrażaniu dobrych praktyk? Jak można tego unikać? <p>Celem dyskusji jest podkreślenie zysków płynących z wdrażania praktyk, rozpoznanie, jakie zachowania prowadzą do sukcesu w ich wdrażaniu; nazwanie barier, które przeszkadzają we wdrażaniu praktyk i wygenerowanie pomysłów na ich obejście.</p> <p>Trener ogłasza kontynuację konkursu na wdrażanie praktyk w kolejnym tygodniu. Uczestnicy mogą zmodyfikować plan wdrażania, ale zasadniczo powinni pozostać przy tych samych praktykach, aby wyćwiczyć w sobie nawyki. Trener może dopuścić zmianę praktyki w danym przypadku - należy pamiętać jednak, że wykształcenie nawyku zajmuje przynajmniej 6 tygodni.</p>	<p>Podsumowanie wprowadzania dobrych praktyk 20 min</p> <p>Kopiejkki</p>
<p>(2) Trener mówi: kontynuujemy temat finansów osobistych. Na poprzednich zajęciach dokładnie przyjrzeliliśmy się temu, jaki mamy potencjał w zakresie dochodów, oraz zidentyfikowaliśmy, na co wydajemy pieniądze. Wszystko po to, aby być w stanie lepiej kontrolować pieniądze, które przepływają przez nasz portfel. Jeśli nauczymy się kontrolować pieniądze dziś, będziemy w stanie lepiej podążać do naszej wizji człowieka szczęśliwego.</p>	<p>Wstęp do zajęć 10 min</p>

(5) Trener rozmawia z uczestnikami: przypomnijmy sobie dokładnie, do czego doszliśmy w poprzednich zajęciach:

- Liczyliśmy kwotę, jaką zarabiacie rocznie ze wszystkich możliwych źródeł.
 - Co było dla was najważniejsze w tym ćwiczeniu? Trener czeka na odpowiedzi.
 - Jak satysfakcjonująca była ta kwota dla was? Trener czeka na odpowiedzi.
- Następnie liczyliśmy kwotę waszych wydatków.
 - Co było dla was najważniejsze w tym ćwiczeniu? Trener czeka na odpowiedzi.
 - Czego dowiedzieliście się o swoich wydatkach? Trener czeka na odpowiedzi.

Na dzisiejszych zajęciach będziemy kontynuować temat zarządzania finansami osobistymi. Będziemy mówić o tym, jak na co dzień zarządzać wydatkami, oraz co zrobić w przypadku niespodziewanych wydatków.

(10) Trener mówi: po poprzednich zajęciach zaczęliście wdrażać swoje dobre praktyki na obniżanie kosztów.

Przypomnijmy sobie nieco zasad związanych z dobrym zarządzaniem pieniędzmi. Obejrzyjmy film - oglądając, szukajcie dobrych praktyk stosowanych przez bohaterów.

Trener pokazuje część pierwszą i drugą filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=GmCL9aZT8YA>

Po obejrzeniu filmu, trener pyta:

- Jak wam się podobał filmik?
- Jakie podejście do pieniędzy miała każda z rodzin i jakie tego były efekty?
- Jakie zasady były kluczowe dla tej rodziny, która lepiej radziła sobie z finansami?
- Jak waszym zdaniem sprawdza się zasada dzielenia dochodu na koperty?

Trener mówi: Ta zasada dzielenia pieniędzy na koperty jest uważana za kluczową w osiągnięciu wolności finansowej - czyli stanu, w którym możesz pracować lub nie musisz - nie musisz się zastanawiać, czy pieniądze są - one są.

Jest ona nie tylko skuteczna, ale i bardzo prosta. Jak myślicie, dlaczego jest ona skuteczna?

(5) Trener czeka na odpowiedzi. Następnie podsumowuje:

Wyobraźcie sobie komodę - szafkę z szufladami. W każdej szufladzie trzymasz coś innego: w jednej szufladzie skarpetki, w drugiej koszulki, w trzeciej papiery a w czwartej kable, śrubki i inne narzędzia.

- Dlaczego nie trzymasz skarpetek razem z papierami, a koszulek razem ze śrubkami?
- Trener czeka na odpowiedzi i prowadzi dyskusję do wniosku: rzeczy o różnym przeznaczeniu powinny być posegregowane, bo to ułatwia utrzymanie porządku - w rezultacie, kiedy przychodzi potrzeba, nie trzeba szukać. Na przykład, kiedy rano spieszysz się do szkoły, wiesz, gdzie masz skarpetki - nie musisz ich szukać po całym pokoju.

Nasza złota zasada zarządzania finansami osobistymi polega na tym samym - masz szuflady na różne wydatki (trener odwołuje się do kategorii wydatków utworzonych przez uczestników na poprzednich warsztatach):

Zasady Funduszy osobistych
15 min

Slajd Zdjęcie szafki z szufladami

- **Wydatki codzienne**, jak jedzenie, kosmetyki, chemia
- **Wydatki na rozrywkę i rekreację** (kino, imprezy, hobby)
- **Wydatki ważne i obowiązkowe** (czynsz, opłaty szkolne, bilety, rachunki za telefon)
- **Inwestycja w siebie** (szkoła, kursy, cele oszczędnościowe)
- Pozostałe wydatki

To co stanowi o sukcesie tej zasady, że tak jak na filmie, jak tylko przychodzi pensja, rozdzielasz ją na poszczególne kategorie.

Teraz przyjrzymy się, jak taki system wprowadzić dla samego siebie.

[UWAGA dla trenera: poniższe ćwiczenie trener prowadzi na podstawie grup wydatków zidentyfikowanych przez uczestników na poprzednich zajęciach. W poniższych instrukcjach używane są przykładowe grupy wydatków - jako kontynuacja instrukcji z sesji poprzedniej o Osobistych dochodach i wydatkach:

- **Wydatki codzienne**, jak jedzenie, kosmetyki, chemia
- **Wydatki na rozrywkę i rekreację** (kino, imprezy, hobby)
- **Wydatki ważne i obowiązkowe** (czynsz, opłaty szkolne, bilety, rachunki za telefon)
- **Inwestycja w siebie** (szkoła, kursy, cele oszczędnościowe)
- Pozostałe wydatki]

(15) Trener mówi: Po otrzymaniu dochodu, rozdzielasz wydatki na poszczególne szuflady - czyli koperty, w zależności ile potrzebujesz na co. Wróćmy do grup wydatków, które zidentyfikowaliście na poprzednich warsztatach. Spróbujmy teraz ustalić, jak powinien wyglądać wasz podział na fundusze. Dostaniecie koperty, z którymi ustalicie swój własny system.

Zacznijmy od wydatków ważnych i obowiązkowych, bo tych wydatków zazwyczaj nie da się bardzo ograniczać lub racjonalizować. Na pewno zyskujemy, jeśli płacimy je na czas.

Trener mówi:

- Wróćcie do kartek z waszymi kosztami z poprzednich warsztatów. Ile miesięcznie potrzebujesz przeznaczyć na ważne wydatki? Trener czeka, aż uczestnicy sprawdzą swoje kwoty.
- Ile potrzebujesz odłożyć ze swoich dochodów (pensji / kieszonkowego), na ważne wydatki? Trener podkreśla, że należy od razu odłożyć odpowiednią kwotę, zaraz po otrzymaniu dochodu.

Trener pomaga uczestnikom wyliczyć kwotę potrzebną miesięcznie na ważne wydatki.

Trener podkreśla, że jeśli jakieś ważne wydatki pojawiają się rzadziej niż raz na miesiąc, tym bardziej trzeba na nie odkładać co miesiąc. Np. jeśli chcemy opłacić kurs szkoleniowy i potrzebujemy 1000 zł raz na pół roku, to możemy odkładać 200 zł co miesiąc, żeby ostatecznie mieć te 1000 zł. W takim wypadku warto rozważyć założenie oddzielnej koperty na jeden cel oszczędnościowych: np. koperta-fundusz na prawo jazdy, albo koperta - fundusz na wyjazd wakacyjny.

(10) Następnie trener rozdaje koperty. Uczestnicy piszą na kopertach nazwę funduszu, rodzaje wydatków pokrywane z tego funduszu i kwotę, jaką decydują się wkładać do koperty po otrzymaniu dochodu. Trener zachęca uczestników do spersonalizowania koperty: pokolorowania

Fundusz na wydatki ważne i obowiązkowe
25 min

Koperty
Kolorowe pisaki
Kolorowe naklejki

<p>jej, narysowania rysunku, użycia naklejek i nalepek.</p>	
<p>(20) Trener mówi: kolejna szuflada - koperta to wydatki codzienne. Zasada jest taka sama: patrzycie na kwotę, jaką wyliczyliście, że wydajecie średnio na miesiąc, i decydujecie, ile chcecie miesięcznie wydawać. Ale uwaga - ważne pytanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czy ta kwota przeznaczana na wydatki codzienne, jaką wyliczyliście na poprzednich zajęciach, jest dla was satysfakcjonująca? • Czy chcecie mniej wydawać? Jeśli tak, to o ile mniej? Na czym i jak będziecie oszczędzać? Uwzględnijcie to w waszych wyliczeniach. <p>Następnie trener rozdaje koperty. Uczestnicy piszą na kopertach przeznaczenie funduszu i kwotę, jaką decydują się przeznaczać co miesiąc na wydatki codzienne. Personalizują swoje koperty.</p>	<p>Fundusz na wydatki codzienne 20 min</p> <p>Koperty Kolorowe pisaki Kolorowe naklejki</p>
<p>Jeśli temat nie pojawił się wcześniej, trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy macie jakieś szczególne cele oszczędnościowe? Na przykład: wyjazd na wakacje, kupno samochodu, wyposażenie mieszkania, itp. Taki cel oszczędnościowy wymaga zdobycia większej kwoty pieniędzy, niemożliwej do wygospodarowania z jednej pensji, biorąc pod uwagę wszystkie inne wydatki. • Jeśli macie taki cel, możecie zdecydować się, że co miesiąc będziecie odkładać do koperty pewną ustaloną przez was kwotę. • Ważne pytanie: czy macie z czego odłożyć? Czy po włożeniu pieniędzy do koperty-funduszu na wydatki ważne i obowiązkowe, a potem do funduszu na wydatki codzienne, czy zostają wam pieniądze? Jeśli nie, czy możecie obniżyć któryś z poprzednich funduszy? W jaki sposób? <p>Jeśli uczestnicy zgłaszają cele oszczędnościowe, trener zarządza pracą grupy tak, aby uczestnicy mogli wyznaczyć fundusz na te cele: z kwotą i przeznaczeniem, oraz personalizacją koperty.</p>	<p>Fundusze osobiste - cel oszczędnościowy 10 min</p> <p>Koperty Kolorowe pisaki Kolorowe naklejki</p>
<p>(15) Kolejna szuflada-koperta to wydatki na rozrywkę i przyjemności. Zasada jest taka sama: patrzycie na kwotę, jaką wyliczyliście, że wydajecie średnio na miesiąc, i decydujecie, ile chcecie miesięcznie wydawać na rozrywkę.</p> <p>Trener zwraca uwagę:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po odjęciu poprzednich funduszy, ile pieniędzy ci zostało? Jeśli niewiele ci zostało, to czy możesz przenieść coś z innego funduszu? Czy możesz sobie pozwolić na obniżenie innego funduszu? (Fundusz na wydatki ważne i obowiązkowe pozostanie bez zmian, natomiast przy obniżaniu wydatków w funduszu wydatków codziennych trzeba rozważyć, czy rzeczywiście można je jeszcze bardziej obniżyć) • Czy chcecie mniej wydawać? Jeśli tak, to o ile mniej? Na czym i jak będziecie oszczędzać? Uwzględnijcie to w waszych wyliczeniach. <p>Trener pomaga uczestnikom wyliczyć, ile będą odkładać z pensji co miesiąc na wydatki związane z rozrywką i przyjemnościami. Rozdaje koperty, aby uczestnicy mogli je spersonalizować oraz nadać nazwę, określić kwotę i cele, na które będzie wydawana.</p> <p>(5) Trener pyta: jeśli przeznaczasz konkretną sumę pieniędzy na rozrywkę, to jak teraz masz żyć, żeby dotrwać do końca miesiąca bez wydawania więcej, niż postanowiłeś?</p>	<p>Fundusz na rozrywkę 20 min</p> <p>Koperty Kolorowe pisaki Kolorowe naklejki</p>

- uczestnicy podają różne sposoby.
- najlepszy sposób: podzielić na liczbę dni, i nie wydawać więcej danego dnia, niż limit. Chyba że zaoszczędzę, to następnego dnia mogę wydać więcej
- przykład: jeśli chcę kupić bilet do kina za 15 zł, a mój dzienny limit na wydatki codzienne to 5 zł, to przez 2 dni nic nie wydaję, a 3 dnia kupuję. Jeśli jednak kupię gazetę za 2 zł, to dopiero 4 dnia mam wystarczająco pieniędzy, żeby kupić bilet.

(5) Trener kończy ćwiczenie dyskusją:

Co zrobić, żeby fundusze spełniały swoje zadanie, jakim jest pomoc w kontroli comiesięcznych wydatków i zapewnienie, że starczy nam do końca miesiąca? Jakie zasady możemy sformułować? Trener zapisuje zasady na Flipcharcie Zasady funduszy osobistych

- Zawsze po otrzymaniu pensji rozdzielać ją na poszczególne koperty.
- Nie wydawać zgromadzonych pieniędzy na nic innego niż przeznaczenie.
- Jeśli zbieram pieniądze na jakiś cel, mogę oddać kopertę komuś zaufanemu na przechowanie.
- Zamknąć koperty na klucz i oddać go komuś zaufanemu.
- Co zrobić, jeśli pensję otrzymujemy na konto?
 - Najlepiej od razu zapłacić za rachunki obowiązkowe, nawet jeśli termin płatności jest późniejszy. Dzięki temu na pewno nie wydamy tych pieniędzy na coś innego.
 - Jeśli pensję otrzymujemy na konto, możemy utworzyć subkonta do oszczędzania na konkretne cele, a jako gotówkę wyciągnąć z bankomatu tą kwotę, jaką przeznaczamy na fundusz na wydatki codzienne.

(5) Trener pyta uczestników:

- jakie są plusy takiego systemu kopertowego?
 - dokładnie kontrolujemy gotówkę
 - wiemy, ile nam jeszcze zostało do kolejnej wypłaty
 - nie musimy pożyczać
 - pomaga w oszczędzaniu
- jakie są minusy?
 - niektórym może przeszkadzać brak spontaniczności
 - Trudne do wykonania, jeśli konto w banku nie ma opcji tworzenia sub-kont
- Co jest potrzebne, żeby wdrożyć taki system?
 - trzymanie się wyznaczonych limitów (trener wyjaśnia różnicę pomiędzy trzymaniem się wyznaczonego limitu a weryfikacją limitu po kolejnym miesiącu: może się okazać, że po pierwszych miesiącach stosowania będziemy chcieli zmienić obowiązujący limit, by go lepiej dopasować do swoich możliwości, lub zmieniać się wydatki (np. obniżka / podwyżka czynszu itp).
 - dyscyplina
 - wizualizacja celu, jaki chcemy osiągnąć (konkretny cel oszczędnościowy lub np. spokój i bezpieczeństwo związane z zapewnieniem finansów na cały miesiąc)

Trener podkreśla: to są nasze realia: tyle dochodu mamy i o ile nie znajdziemy dodatkowej pracy,

Fundusze osobiste - podsumowanie
15 min

Flipchart Zasady Funduszy Osobistych

<p>więcej nie będziemy mieć. Z każdym dochodem można jednak żyć, szukając sprytnych rozwiązań - system funduszy osobistych jest jednym z najbardziej skutecznych systemów.</p>	
<p>(15) Trener mówi: przejdziemy teraz do jeszcze jednej kategorii wydatków, o której do tej pory mało mówiliśmy. Zanim to jednak zrobimy, będziemy mieć mały konkurs - kalambury. Każdy zespół musi wytypować jedną osobę, która będzie pokazywać hasło. Reszta osób musi zgadnąć hasło. Grupa, która zgadnie, dostaje punkt. Ten zespół, którego reprezentant pokaże tak, że inni szybko zgadną, też dostanie punkt (trzeba mierzyć czas).</p> <p>Każdy zespół wyznacza osobę. Trener po kolei każdemu pokazuje hasło (napisane na kolorowych kartkach):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nagła choroba • Zepsuty telefon • Dorobienie kluczy z powodu zgubienia <p>Każda osoba prezentuje, uczestnicy zgadują hasła.</p> <p>Po przyznaniu punktów, trener mówi: będziemy teraz mówić o niespodziewanych wydatkach. Z jednej strony, one są niespodziewane: nigdy nie wiemy, kiedy zachorujemy, kiedy zepsuje się nam samochód, i kiedy zgubimy klucze. Ale takie rzeczy, choć nieprzewidziane, zdarzają się zawsze - to możemy przewidzieć.</p> <p>Trener pyta: jakie rodzaje niespodziewanych wydatków przychodzą wam do głowy? Trener zapisuje odpowiedzi uczestników na flipcharcie Niespodziewane wydatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mandat • choroba • zgubienie kluczy • stłuczenie szyby • zepsuty telefon • ... <p>[Uwaga dla trenera: dziecko nie jest niespodziewanym wydatkiem - przez 9 miesięcy można się przygotować ;)]</p> <p>(15) Trener zapowiada ćwiczenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Używając <i>Materiału Niespodziewane wydatki</i>, uczestnicy wypisują wszystkie niespodziewane wydatki, jakie im się przytrafiły w ciągu ostatnich 12 miesięcy, oraz wyliczają, ile wydali na pokrycie kosztów związanych z tymi wydatkami. <p>Trener mówi: jak duże są pojedyncze kwoty? Jak duża w skali roku jest całość?</p> <ul style="list-style-type: none"> • niektóre wydatki są mniejsze, inne większe. Jednak w skali roku to duża kwota. <p>Te wydatki, choć niespodziewane, są spodziewane. Co możecie zrobić, żeby się przygotować?</p> <p>Trener szuka odpowiedzi z uczestnikami. Najlepszym rozwiązaniem jest mieć przygotowaną i odłożoną taką kwotę.</p> <p>Trener pyta: Jak przygotować taką kwotę? Można odłożyć raz taką kwotę. Można też co miesiąc odkładać odpowiednią kwotę do koperty.</p>	<p>Niespodziewane wydatki 30 min</p> <p>Trzy kolorowe kartki Kopiejk Flipchart niespodziewane wydatki Materiał niespodziewane wydatki</p>

Trener prosi uczestników, żeby policzyli, ile by musieli miesięcznie odłożyć, żeby pokryć całą kwotę, jaką wydali na niespodziewane wydatki w ostatnich 12 miesiącach.

Po policzeniu, trener:

- Ile miesięcznie musicie odłożyć? Czy to dużo, czy mało dla waszego budżetu?
- To jest dodatkowa kwota. Skąd weźmiecie te pieniądze? Trener czeka na odpowiedzi. Prowadzi dyskusję tak, aby pokazać, że jeśli nie ma nadwyżek, trzeba zrewidować ustanowione już wcześniej fundusze - najlepiej fundusz na rozrywkę lub na codzienne wydatki.
- Jeśli zrewidujecie fundusz na rozrywkę lub na co-dzienne wydatki, jak to wpłynie na wasze codzienne funkcjonowanie?
- Jakie są zasady zarządzania funduszem na niespodziewane wydatki?
 - nie wydawać na nic innego
 - regularnie odkładać

Trener rozdaje koperty z przeznaczeniem na fundusz na niespodziewane wydatki. Uczestnicy piszą na kopercie kwotę, jaką będą odkładać, i regularność (codziennie, co tydzień, od każdego kieszonkowego, pensji). Jeśli uczestnicy zdecydowali się zmniejszyć jakiś inny fundusz, mogą teraz poprawić też inne koperty.

(10) Trener zapowiada tygodniowy konkurs:

Przez tydzień musicie żyć wg. dziennego limitu, który obejmuje wydatki codzienne.

- Pierwszy krok jest taki, że ustalacie dzienny limit na wydatki (wg. funduszu na kopercie)
- Za każdym razem, gdy uda ci się nie wydać więcej niż limit (chyba że masz oszczędności z poprzednich dni) - dostajesz zielony los do loterii.
- Jak ci się nie uda - dostajesz czarny los.

Każdy los jest z Twoim imieniem. Wrzucamy los do puli z losami.

Pod koniec tygodnia wyciągamy losy - można wgrać kolejne kopiejki. Im więcej zielonych losów - tym większe szanse. Im więcej czarnych - tym mniejsze.

Uczestnicy zapisują na brystolu przy swoim imieniu swój dzienny limit na wydatki codzienne.

Zadanie domowe
10 min

Zielone losy

W trakcie tygodnia po zajęciach, jako wychowawca, zwróć uwagę, czy:

- uczestnicy codziennie raportują wykonanie budżetu dziennego? Każdy uczestnik codziennie powinien wrzucić jeden los do loterii: czarny lub zielony
- uczestnicy wprowadzają w życie swoje praktyki? Jeśli tak, dostają punkty

Moduł 2: planowanie wyżywienia

Cele: na koniec procesu uczenia się, uczestnicy:

- Znają ceny żywności i różnice pomiędzy miejscami, w których robią zakupy
- Umieją wyliczyć i zaplanować jadłospis

4. Jednodniowy jadłospis

Spotkanie 4 -2h (może być w ciągu tygodnia)

Informacje o sesji	
Czas trwania:	90 min + 30 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Losowanie i omówienie zarządzania budżetem - 20 min 2. Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk - 10 min 3. Wprowadzenie - 20 min 4. Jednodniowy jadłospis - 50 min 5. Zadanie domowe - 20 min
Materiały do ćwiczeń:	Materiał Budżet Domowy Materiał Zakupy
Inne materiały potrzebne:	Slajdy Kopieжки Magazyny kulinarne Kolorowe kropki - naklejki
Flipcharty:	Flipchart Gdzie robić zakupy? Flipchart Jednodniowy Jadłospis

<p>Uczestnicy gromadzą się na losowanie. Trener przypomina zasady: codziennie była okazja do wrzucenia jednego losu - zielony za wykonanie budżetu. Im więcej zielonych, tym większe szanse na wygranie.</p> <p>Losujemy pierwsze trzy osoby - każdy los dostaje 3 kopieжки.</p> <p>Po losowaniu, trener omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak wam szło trzymanie się ustalonego budżetu? • W jakich sytuacjach osiągnęliście cel? Od czego to zależało? • W jakich sytuacjach nie udawało wam się wyrobić budżetu? Od czego to zależało? <p>Razem z uczestnikami trener identyfikuje zachowania pomagające w utrzymaniu budżetu oraz przeszkody.</p>	<p>Losowanie i omówienie zarządzania budżetem 20 min</p> <p>Kopieжки</p>
<p>Podsumowanie wprowadzania dobrych praktyk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener podsumowuje które trzy osoby zdobyły najwięcej punktów oraz który zespół w sumie zdobył najwięcej punktów. Zwycięska osoba i zwycięski zespół otrzymują Kopieжки: <ul style="list-style-type: none"> ○ zwycięska osoba - 9 kopieжек ○ zwycięski zespół - 9 kopieжек <p>Trener ogłasza kontynuację konkursu na wdrażanie praktyk oraz wdrażanie budżetów w kolejnym tygodniu. Uczestnicy mogą zmodyfikować plan wdrażania, ale zasadniczo powinni pozostać przy tych samych praktykach, aby wyćwiczyć w sobie nawyk. Trener może dopuścić zmianę praktyki w danym przypadku - należy pamiętać jednak, że wykształcenie nawyku zajmuje przynajmniej 6 tygodni.</p>	<p>Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk 10 min</p> <p>Kopieжки</p>
<p>(5) Trener mówi: celem tej serii warsztatów jest przygotowanie się do samodzielnego życia. Kiedy zaczynamy żyć samodzielnie, sami dysponujemy pieniędzmi. Nie wydajemy tylko na</p>	<p>Wprowadzenie 20 min</p>

przyjemności - musimy wydać też jedzenie, utrzymanie mieszkania, zapłacić za wodę, transport itd. Mam dla was zagadkę: na co przeciętny Polak wydaje ile pieniędzy? Zrobimy ćwiczenie.

Trener kontynuuje:

W Polsce istnieje Główny Urząd Statystyczny - to urząd, który zbiera dane statystyczne o Polakach i wylicza średnie - powstaje obraz przeciętnego Polaka.

GUS publikuje też dane, na co i w jakiej ilości ludzie wydają pieniądze. Jak myślicie: ile budżetu przeciętnego Polaka idzie na daną kategorię?

Trener rozdaje materiał **Budżet Przeciętnego Gospodarstwa Domowego**. Każdy zespół otrzymuje jeden wykres budżetu i jeden zestaw wyciętych kategorii budżetowych. Trener wyjaśnia: dostajecie dwie rzeczy:

- procentowe części całości, które razem tworzą budżet gospodarstwa domowego
- nazwy kategorii, na jakie gospodarstwo domowe wydaje swój budżet.
- Waszym zadaniem jest dopasować kategorie (nazwy) do odpowiednich procentów: czyli która część budżetu odpowiada której kategorii. Pytanie, na które szukamy odpowiedzi to: na co i ile wydaje się w przeciętnym gospodarstwie domowym?

(5) Uczestnicy w zespołach dopasowują kategorie do procentów, wg. swojego uznania.

(5) Następnie, trener pyta każdy zespół o pierwsze trzy największe kategorie (odpowiedzi zapisuje na flipcharcie).

Trener pokazuje slajd z odpowiedzią i mówi: zobaczmy, który zespół był najbliżej - policzcie, ile odpowiedzi mieliście trafionych.

(5) Po ustaleniu, który zespół był najbliżej prawdy, trener pyta:

- Na co wydajemy najwięcej? Odpowiedź: Najwięcej wydajemy na jedzenie, zaraz potem na energię.
- Co was najbardziej zaskoczyło w tych danych? Co jest dla was niespodzianką i dlaczego?
- Czego się spodziewaliście? I dlaczego?

Trener odwołuje się do stworzonych przez uczestników wizji przyszłości i mówi: niezależnie od tego, co jest w waszych wizjach, żeby żyć, trzeba jeść. Jedzenie jest zazwyczaj sporą częścią wydatków, szczególnie gdy utrzymujemy się sami. Gdy jesteście sami, sami decydujecie, ile jecie, co jecie i kiedy.

Dlatego waszym kolejnym zadaniem będzie wyżywić ośrodek! Będziecie odpowiedzialni za zrobienie planu zakupowego: co kupić, ile kupić. Będziecie też odpowiedzialni za wykonanie budżetu - jeśli wydacie więcej, zostanie wam obcięte ze zdobytych dotychczas kopiejek. Jeśli zaoszczędzicie, dostaniecie dodatkowe kopiejki.

Do tego, wasi koledzy będą oceniać przygotowany przez was jadłospis!

(10) Zanim do tego jednak dojdzie, musicie się przygotować do zrobienia planowanego budżetu. Najpierw musicie zrobić listę zakupów, a potem kupić - żeby było tanio.

Zacznijmy od tego, co jest potrzebne do kupienia. W zespołach przygotujcie wymarzone domowe posiłki dnia: śniadanie, obiad i kolację. Co byście chcieli zjeść?

Możecie posiłkować się potrawami z czasopism kulinarnych lub Internetu. Przygotujcie flipchart według wzoru na slajdzie Jednodniowy Jadłospis. Wypiszcie potrzebne składniki tak, żeby

Materiał Budżet
Domowy
Slajd Przeciętny
Budżet Domowy

Jednodniowy
jadłospis
50 min

Magazyny
kulinarne
Flipchart

starczyły dla 2 osób.

(15) Uczestnicy pracują w zespołach. Układają swój wymarzony jadłospis na jeden dzień (na flipcharcie). Wypisują składniki, których będą potrzebować.

(15) Każda grupa prezentuje swoje zestawy. Każdy uczestnik dostaje trzy kolorowe kropki żeby zagłosować na najbardziej smakowite posiłek (nie można głosować na swój zestaw). Grupa, która za całość zbierze najwięcej kropek, dostaje Kopiejkę.

(10) Trener kontynuuje: Zrobiliście zestaw posiłków na cały dzień. Gdybyście mieli teraz zakupić te składniki, tak, żeby wykarmić 2 osoby, gdzie byście się udali? Gdzie można zrobić takie zakupy?

Trener zbiera odpowiedzi uczestników i zapisuje na flipcharcie zatytułowanym Gdzie robić zakupy? Przykładowe odpowiedzi:

- sklep osiedlowy
- hipermarket
- sklep on-line
- targ

Trener pyta: czym różnią się te miejsca? Trener prowadzi dyskusję, zapisując wnioski na flipcharcie:

- Sklep osiedlowy: wyższe ceny, ale blisko, ograniczony wybór, tylko podstawowe produkty
- Hipermarket: tanio, duży wybór, daleko, zużywa się dużo czasu na zakupy
- Sklep on-line: zakupy bez wychodzenia z domu, może być drożej, duża oszczędność czasu
- Targ: świeże produkty, tanio, ograniczony dostęp.

Trener podsumowuje: mamy duży wybór miejsc. W niektórych jest taniej, inne są bliżej i wymagają mniej czasu. To, jaki sklep wybierzemy na zakupy, będzie wpływać na nasz budżet domowy w skali miesiąca.

(20) Trener wyjaśnia zadanie:

Waszym zadaniem jest zrobienie "prawie" zakupów dla najlepszego zestawu żywieniowego (wybranego w poprzednim kroku). Macie znaleźć miejsce, w którym zrobicie zakupy. Wygra ta grupa, która "zrobi" najbardziej optymalne zakupy, według poniższych równorzędnych kryteriów:

- Jak najmniej wydać
- Jak najmniej czasu spędzić na zakupach (dojazd, pobyt w sklepie)
- Jak najmniej sklepów potrzebnych do zakupu wszystkich produktów (jeśli nie ma danego produktu w danym sklepie, to muszą iść do innego)

Trener rozdaje materiał Zakupy - po sztuce dla każdego uczestnika i wyjaśnia, jak trzeba go wypełnić.

Każdy zespół zdobędzie punkty w zależności od zajętego miejsca.

Trener mówi: Zanim jednak pójdziecie na zakupy, jest jeszcze jeden ważny etap. Rozmawialiśmy dużo o dobrych praktykach zarządzania pieniędzmi. Jedną z podstawowych dobrych praktyk jest

Jednodniowy
Jadłospis
Kolorowe kropki -
naklejki
Kopiejkę
Flipchart Gdzie
robić zakupy?

Zadanie domowe
20 min

Materiał Zakupy

chodzenie z listą produktów do kupienia - to już zrobiliście, wiecie, co i w jakiej ilości musicie kupić. Drugą dobrą praktyką chodzenia na zakupy jest wzięcie ze sobą mniej więcej tyle pieniędzy, ile potrzebujecie.

Dlatego teraz wyliczcie, ile pieniędzy potrzebujecie na zakupy. Spróbujcie wycenić to, co macie kupić - potem porównamy, jak bardzo byliście blisko prawdy.

Trener zachęca zespoły do wycenienia listy zakupów i zapisania całej sumy, jaką przewidują, że wydadzą.

Trener kontynuuje: zaplanujcie, jak chcecie podzielić się pracą.

Uczestnicy planują pracę - kiedy pójdą do sklepu, do którego, itd.

W trakcie tygodnia po zajęciach, jako wychowawca, zwróć uwagę, czy:

- czy uczestnicy realizują zadanie i na jakim są etapie.
- uczestnicy codziennie raportują wykonanie budżetu dziennego? Każdy uczestnik codziennie powinien wrzucić jeden los do loterii: czarny lub zielony
- uczestnicy wprowadzają w życie swoje praktyki? Jeśli tak, dostają punkty

5. Przygotowanie planu żywienia ośrodka

Informacje o sesji	
Czas trwania:	90 min
Struktura:	1. Przyznanie zwycięstwa i omówienie "zakupów" - 30 min 2. Przygotowanie planu żywienia - 60 min
Materiały do ćwiczeń:	--
Inne materiały potrzebne:	Wydrukowana mapa okolic ośrodka Kopieжки Przykładowy tygodniowy jadłospis ośrodka Jednodniowy przeciętny budżet ośrodka na jedzenie

Trener z uczestnikami sprawdza i omawia postęp:

- we wdrażaniu dobrych praktyk - kolejne zwycięska osoba i zespół dostają Kopieжки
- w realizacji budżetów dziennych - losowanie

Trener omawia z uczestnikami realizację zadania z "prawie zakupami":

- na mapie wszyscy zaznaczają miejsca, w których "zrobili zakupy" dla wyliczenia odległości oraz przyczepiają kartki z sumą "wydaną" na zakupy.
- Cała grupa ocenia, kto zrobił najtańsze zakupy, biorąc jednocześnie pod uwagę odległość od ośrodka i inne koszty związane: koszt transportu zakupów, koszt spędzonego czasu na dojeździe i samych zakupach. Trener prowadzi dyskusję tak, aby pokazać plusy i minusy każdego rozwiązania:
 - grupa powinna wziąć pod uwagę, że jeśli ktoś zrobił zakupy daleko od ośrodka, ale "po drodze" ze szkoły czy praktyk, to liczy się dodatkowa droga - więc ostatecznie ta odległość może być mniejsza niż robienie zakupów przy domu.
- Trener przyznaje nagrody: pierwsze, drugie i trzecie miejsce, oraz rozdysponowuje odpowiednio kopieжки.

[Instrukcja alternatywna: zamiast mapy, trener może zapisać relacje z zakupów na flipcharcie, zapisując nazwę zespołu, rodzaj sklepu, pokonaną odległość i czas przeznaczony na zakupy, oraz wydaną kwotę].

Trener omawia zadanie z uczestnikami:

- Co było dla was zaskakujące podczas tego zadania?
- Co było nowe?
- Co było trudne?
- Jakie problemy napotkaliście, i jak je rozwiązaliście?
- Czego się nauczyliście podczas tego zadania?

Trener podsumowuje dyskusję, dążąc do podkreślenia:

- Na jedzenie przygotowywane w domu można wydać naprawdę dużo (a jedzenie na mieście jest jeszcze droższe)
- Dlatego trzeba uważnie wybierać produkty i miejsca, w których robimy zakupy.

Przyznanie zwycięstwa i omówienie "zakupów"
30 min

Wydrukowana mapa okolic ośrodka

Kopieжки

W swoich grupach musicie przygotować plan żywienia ośrodka na dwa dni. Waszą wytyczną jest jednodniowy budżet - przeciętna kwota, jaką ośrodek wydaje na żywienie na jeden dzień, oraz przykładowy tygodniowy jadłospis ośrodka, który zawiera także ilości kupowanych produktów. Jeśli wydadacie mniej niż ta kwota, dostaniecie kopiejki. Jeśli wydadacie więcej, cała grupa będzie musiała kontrybuować z ubieranych kopiejek. Przez dwa dni Kuchnia będzie realizować wasz plan. Na koniec tygodnia, wasi koledzy ocenią, jak im się podobało, wypełniając ankietę.

Uczestnicy przygotowują wstępny plan i wycenę.

Każda grupa prezentuje. Inni uczestnicy komentują:

- różnorodność,
- odżywczość,
- realność pomysłu i wyceny.

Grupy korygują swoje plany i dzielą się pracą na kolejny tydzień: sprawdzeniem cen i konsultacją z paniami od żywienia.

W trakcie tygodnia, jako wychowawca, zwróć uwagę, czy:

- czy uczestnicy realizują zadanie i na jakim są etapie?
- czy są skonsultowani z paniami od żywienia?
- uczestnicy codziennie raportują wykonanie budżetu dziennego?
- uczestnicy wprowadzają w życie swoje praktyki? Jeśli tak, dostają punkty

Przygotowanie planu żywienia
60 min

Przykładowy tygodniowy jadłospis ośrodka
Jednodniowy przeciętny budżet ośrodka na jedzenie

6. Zatwierdzenie planów żywieniowych

Informacje o sesji	
Czas trwania:	60 min
Struktura:	1. Zatwierdzenie planów żywieniowych - 40 min 2. Przyznanie punktów - 20 min
Materiały do ćwiczeń:	--
Inne materiały potrzebne:	Kopiejki

Trener razem z każdym zespołem sprawdzają przygotowane dwudniowe jadłospisy. Uczestnicy upewniają się, czy nie brakuje elementów takich jak:

- chleb, masło
- ketchup, musztarda,
- herbata, cukier
- i inne.

Po ostatecznych modyfikacjach, jadłospisy są przekazywane do kuchni.

W zależności od warunków, uczestnicy mogą też towarzyszyć w zakupach, lub nabywać produkty z magazynu ośrodka.

Trener z uczestnikami rewiduje postęp:

- we wdrażaniu dobrych praktyk - kolejne zwycięską osoba i zespół dostają nagrodę
- w realizacji budżetów dziennych - losowanie

Zatwierdzenie planów żywieniowych
40 min

Przyznanie punktów
20 min

Ocena po tygodniu realizacji planu żywieniowego

<p>Na koniec tygodnia uczestnicy wypełniają ankiety z pytaniami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> całkowita satysfakcja z jedzenia <input type="checkbox"/> ocena różnorodności <input type="checkbox"/> Jak często byłeś zmuszony do "dojadania" na mieście? <p>Po zrealizowaniu wszystkich planów, ankiety będą zanalizowane. Zespoły zostaną ocenione pod kątem realizacji budżetu i jakości jedzenia.</p>	Ankiety
---	---------

Moduł 3: media w domu

Cele: na koniec procesu uczenia się, uczestnicy:

- poznają rodzaje mediów dostarczanych do mieszkania i zasady ich użytkowania (woda, gaz, prąd, ciepło)
- Rozumieją ile kosztuje korzystanie z mediów w domu
- poznają sposoby rozliczania mediów – rachunki za prąd, wodę, gaz, ciepło
- potrafią zmienić sprzedawcę energii oraz zmienić taryfę energetyczną
- poznają sposoby racjonalnego i oszczędnego użytkowania mediów w domu (dobre praktyki, uczenie nawyków oszczędzania)
- potrafią obliczyć koszty oraz oszczędności w użytkowaniu mediów w domu
- poznają urządzenia i klasy urządzeń energooszczędnych użytkowanych w gospodarstwie domowym
- Potrafią dobrać urządzenia energooszczędne do swojego mieszkania
- Umieją podjąć decyzję, jak będą gospodarować mediami w domu (woda, prąd, gaz, ciepło) tak aby zabezpieczyć niezbędne potrzeby i korzystać przyjemności (np. decyzja – codzienny prysznic a co jakiś czas relaksacyjna kąpiel w pełnej wannie)

7. Co „zjada” energię w naszym domu?

Informacje o sesji	
Czas trwania:	150 min + 45 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Losowanie i omówienie zarządzania budżetem - 20 min 2. Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk - 10 min 3. Wprowadzenie - 5 min 4. Urządzenia i media w domu - 10 min 5. Energia elektryczna - 5 min 6. Mierzenie energii - 10 min 7. Koszty energii: telewizor - 10 minut 8. Klasy energetyczne - 15 minut 9. Stara i nowa lodówka i inne urządzenia - 5 minut 10. Kuchenki indukcyjne - 5 min 11. Ćwiczenie wybór sprzętu - 45 min 12. Oświetlenie - 25 min 13. Zużycie wody - 10 min 14. Podsumowanie - 5 min 15. Audyt energetyczny - 15 min
Materiały do ćwiczeń:	Materiał Obrazki urządzeń Materiał Puzzle - mierzenie energii Materiał Etykiety pralek Materiał Wybór sprzętu AGD - urządzenia Materiał Wybór sprzętu AGD - tabela Materiał Wybór świetlówek Materiał Mini Audyt Energetyczny
Inne materiały potrzebne:	Slajdy "Media" Kopiejkki "Guma" klejąca lub taśma malarska do przyklejania
Flipcharty:	Flipchart Urządzenia i media w domu

<p>Uczestnicy gromadzą się na losowanie. Trener przypomina zasady: codziennie była okazja do wrzucenia jednego losu - zielony za wykonanie budżetu. Im więcej zielonych, tym większe szanse na wygranie.</p> <p>Losujemy pierwsze trzy osoby - każdy los dostaje 3 kopiejkki.</p> <p>Po losowaniu, trener omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak wam szło trzymanie się ustalonego budżetu? • W jakich sytuacjach osiągnęliście cel? Od czego to zależało? • W jakich sytuacjach nie udało wam się wyrobić budżetu? Od czego to zależało? <p>Razem z uczestnikami trener identyfikuje zachowania pomagające w utrzymaniu budżetu oraz przeszkody.</p>	<p>Losowanie i omówienie zarządzania budżetem 20 min</p> <p>Kopiejkki</p>
<p>Podsumowanie wprowadzania dobrych praktyk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener podsumowuje które trzy osoby zdobyły najwięcej punktów oraz który zespół w sumie zdobył najwięcej punktów. Zwycięska osoba i zwycięski zespół otrzymują Kopiejkki: <ul style="list-style-type: none"> ○ zwycięska osoba - 9 kopiejek 	<p>Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk</p>

<p>o zwycięski zespół - 9 kopiejek</p> <p>Trener ogłasza kontynuację konkursu na wdrażanie praktyk oraz wdrażanie budżetów w kolejnym tygodniu. Uczestnicy mogą zmodyfikować plan wdrażania, ale zasadniczo powinni pozostać przy tych samych praktykach, aby wyćwiczyć w sobie nawyk. Trener może dopuścić zmianę praktyki w danym przypadku - należy pamiętać jednak, że wykształcenie nawyku zajmuje przynajmniej 6 tygodni.</p>	<p>10 min</p> <p>Kopiejki</p>						
<p>Trener mówi: w tym cyklu spotkań zajmiemy się waszym przyszłym mieszkaniem. Wyobraźmy sobie, że od jutra otrzymujecie klucze do waszego nowego mieszkania. Co sprawia, że możecie w nim mieszkać?</p> <p>Trener czeka na odpowiedzi.</p> <p>Uczestnicy mogą mówić: meble, łóżko, sprzęt, garnki, itp. Trener dopytuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co jest wam potrzebne, żeby funkcjonować w domu, gdy jest ciemno? Odp.: Światło = elektryczność = prąd. • Co jest wam potrzebne, żeby się umyć? Odp.: Woda (oprócz mydła) • Co jest wam potrzebne, żeby ugotować obiad? Odp.: Prąd lub gaz (oprócz produktów żywnościowych) • Co jest wam potrzebne, żeby mieszkać w mieszkaniu zimą? Odp.: Ogrzewanie <p>Trener pokazuje slajd Rodzaje energii w domu i mówi: Jak widzimy nie da się mieszkać w domu, jeśli nie ma w nim tzw. mediów, czyli prądu, gazu, wody i ciepła.</p> <p>Trener może też zwrócić uwagę na to że trzeba mieć umowy z firmami dostarczającymi prąd, wodę i gaz a nie tylko same urządzenia.</p> <p>Trener pokazuje slajd Przeciętny budżet domowy i mówi: Na zajęciach z żywienia mówiliśmy o tym, że gospodarstwa domowe wydają najwięcej na jedzenie, a zaraz potem na energię. Zajmiemy się więc energiją.</p> <p>Na dzisiejszym spotkaniu dowiedziecie się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakie rodzaje energii zużywają urządzenia domowe i które urządzenia zużywają dużo energii? • jakie są koszty zużywania energii i jak je liczyć? • jak rozsądnie wyposażać mieszkanie w urządzenia zużywające energię. <p>Na koniec spotkania będziecie przygotowani do zrobienia audytu energetycznego ośrodka!</p>	<p>Wprowadzenie</p> <p>5 min</p> <p>Slajd Przeciętny budżet domowy</p> <p>Slajd Rodzaje energii</p>						
<p>(5) Trener mówi: Rozdam wam zdjęcia różnych urządzeń. W grupie wybierzcie te, które są typowo domowe. Następnie przyklejcie je na flipcharcie - odpowiednio do rodzaju mediów, z których korzysta.</p> <p>Trener pokazuje flipchart Urządzenia i media w domu i rozdaje obrazki. Flipchart może wyglądać tak:</p> <table border="1" data-bbox="86 1957 1241 2024"> <tr> <td colspan="3">Flipchart Urządzenia i media w domu</td> </tr> <tr> <td>Prąd</td> <td>Woda</td> <td>Gaz</td> </tr> </table>	Flipchart Urządzenia i media w domu			Prąd	Woda	Gaz	<p>Urządzenia i media w domu</p> <p>10 min</p> <p>Flipchart</p> <p>Urządzenia i media w domu</p> <p>Materiał Obrazki urządzeń</p>
Flipchart Urządzenia i media w domu							
Prąd	Woda	Gaz					

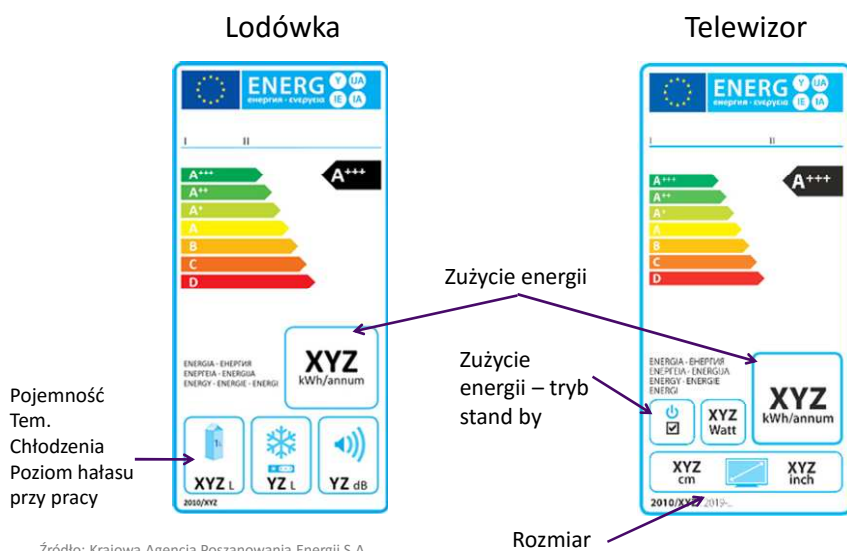
Klimatyzacja Ekspres do kawy Czajnik Mikrofalówka Komputer Radio TV Zmywarka Lampy Lodówko -zamrażalka Pralka Kuchenka Ładowarki do telefonów	Umywalka Zlewozmywak Sedes Wanna Prysznic Pralka Zmywarka	Czajnik Kaloryfery Kuchenka	"Guma" klejąca lub taśma malarska do przyklejania
<p>Trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co wam się rzuca w oczy po wykonaniu tego ćwiczenia? <ul style="list-style-type: none"> ○ Większość urządzeń wykorzystuje prąd - tych jest najwięcej. • Jak myślicie, za które media w domu płacimy wobec tego najwięcej? <ul style="list-style-type: none"> ○ Najwięcej za prąd, zaraz potem za wodę. 			<p>Energia elektryczna 5 min</p> <p>Slajd Do czego zużywana jest energia elektryczna (1) i mówi: po prawej stronie macie czynności, a wykres przedstawia, ile energii zużywamy na poszczególne czynności. Jak myślicie, co zjada najwięcej?</p> <p>Trener czeka na odpowiedzi, następnie pokazuje slajd z odpowiedziami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 71% zużywamy na ogrzewanie, jeśli jest elektryczne • z pomniejszego zużycia, aż 15% zużywamy na podgrzanie wody. <p>Trener pyta: Jaki się nasuwa wniosek ? Odpowiedź.: Będziemy dużo płacić, jeśli ogrzewanie będzie elektryczne. Trzeba starać się zastąpić grzejnik elektryczny innym rodzajem ogrzewania - jeśli to możliwe kaloryferem z Centralnym Ogrzewaniem lub grzejnikiem gazowym. A na pewno wybierać mieszkania z innym rodzajem ogrzewania niż elektryczne.</p>
<p>Trener mówi: Wiemy już jakie urządzenia mamy w domu. Żeby zmierzyć dokładnie, ile za co płacimy, musimy wiedzieć, jak mierzyć zużycie. Przed wami puzzle. W swoich zespołach dobierzcie miarę do odpowiedniego źródła: zarówno nazwę, jak i oznaczenie. Zespół, który najszybciej i bezbłędnie ułoży kartki, wygrywa Kopiejkę.</p> <p>Trener rozdaje koperty z Materiałem Puzzle - mierzenie energii. Ogłasza start mierzenia czasu i zespoły przystępują do pracy. Kto pierwszy, ten wygrywa (trener czeka, aż wszystkie grupy zakończą pracę).</p> <p>Każda grupa dopasowuje miary do poszczególnych źródeł energii.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Właściwe dopasowanie: <ul style="list-style-type: none"> ○ Woda zimna i woda ciepła – m3 – metry sześciennie ○ Ciepło (ogrzewanie) – GJ – Gigadzule 			<p>Mierzenie energii 10 min</p> <p>Materiał Puzzle - mierzenie energii.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ Energia elektryczna – kWh – kilowatogodziny ○ Gaz – m3 (dawniej) przeliczane na kWh (obecnie) <p>Trener sprawdza stan odpowiedzi w każdym z zespołów i zapamiętuje, kto wygrał. Następnie pyta pierwszą grupę o odpowiedź dla wody. Kolejną grupę o odpowiedź dla ciepła, itd. Razem z uczestnikami ustala prawidłowe odpowiedzi i pokazuje slajd z wynikami. Na końcu ogłasza, który zespół wygrał (I – 3 kopiejki, II miejsce – 2 kopiejki, III miejsce – 1 kopiejka)</p> <p>Trener pyta: dlaczego potrzebujemy tych miar, żeby policzyć, ile zapłacimy za zużycie mediów?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płacimy za zużycie jednostki, i cenę mamy podaną za jednostkę. 	
<p>Trener mówi: Spróbujmy więc policzyć, ile płacimy za użycie energii.</p> <p>Trener pokazuje slajd Ile kosztuje włączony telewizor? i wyjaśnia wzór na wyliczenie energii.</p> <p>MOC X CZAS X STAWKA ZA ENERGIĘ = KOSZT ZUŻYTEJ ENERGII</p> <p>Trener opisuje slajd: znamy moc telewizora , czas przez jaki go używamy oraz cenę za jednostkę energii, możemy według podanego wzoru policzyć ile nas kosztuje używanie telewizora.</p> <p>Trener pyta: czy w skali roku to duży koszt czy mały?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener odwołuje uczestników do flipchartu Urządzenia i media w domu. Koszt jednego urządzenia może być mały, ale jeśli połączymy to z innymi urządzeniami, to wychodzi dużo. • Co więc robić? Nie używać prądu? Nie o to chodzi! Jakie jest rozwiązanie? trener czeka na odpowiedzi i pomysły, i mówi: <ul style="list-style-type: none"> ○ liczą się dwie rzeczy: po pierwsze, mieć dobre nawyki w używaniu urządzeń. O tym będziemy mówić na następnych zajęciach. Po drugie, trzeba wybierać odpowiednie urządzenia - takie, które zapewnią nam efektywne zużycie energii. Na przykład: taka prosta rzecz jak czajnik. Są fajne czajniki, z podświetleniem, wyświetlaczem - kiedy woda się gotuje, wyglądają jak ufo. Jednak te bajery kosztują zużywają więcej prądu. Warto kupić ładny, ale bez efektów świetlnych. Ale czajnik to nie wszystko. Jeśli za każdym razem, chcąc podgrzać wodę na szklankę herbaty, będziemy gotować cały czajnik wody zamiast tyle, ile potrzebujemy, to daleko nie zajdziemy w naszych oszczędnościach. <p>Trener podsumowuje: liczą się nawyki i dobór urządzeń. W dalszej części zajęć będziemy mówić o tym, jak odpowiednio dobierać różne urządzenia.</p>	<p>Koszty energii: telewizor 10 minut</p> <p>Slajd: ile kosztuje włączony telewizor</p>
<p>Trener pyta: Jak można prosto ocenić, ile pobierają energii urządzenia domowe czyli jak bardzo są energochłonne?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ktoś już o tym pomyślał i dlatego każde z urządzeń ma coś takiego jak dowód osobisty, stworzony po to żeby go łatwiej rozpoznać i dowiedzieć się co to za urządzenie. Ten „dowód osobisty” urządzenia nazwany został Etykietą Efektywności Energetycznej (Slajd Dowód osobisty urządzenia) • Trener mówi: Widzimy że w Etykiecie Efektywności Energetycznej występuje coś co jest nazwane Klasą Efektywności Energetycznej. Czym wyższa klasa np. A ++ tym urządzenie jest mniej energochłonne ale i niestety może być droższe, ale mniej zużywa energii. 	<p>Klasy energetyczne 15 minut</p> <p>Slajd Dowód osobisty urządzenia Materiał Etykiety pralek</p>

Ważne więc żeby kupić urządzenie oszczędne ale relatywnie tanie.

Trener objaśnia krótko poszczególne elementy etykiet na podstawie wzoru poniżej.

Dowód osobisty urządzenia



Następnie trener rozdaje **Materiał Etykiety pralek** i mówi: Tak jak wspominaliśmy oprócz klasy efektywności czyli np. A+ na każdej karcie podane są dane informujące ile urządzenie zużywa energii. Spróbujmy znaleźć te dane na kartach urządzeń, które dostaliście. Która pralka i dlaczego jest lepsza?

- Pralka LG jest lepsza ponieważ:
 - Zużywa mniej wody rocznie (przy tych samych założeniach co do ilości prania)
 - Pierze więcej - można zmieścić o kilogram prania więcej
 - Pracuje ciszej niż Indesit, zarówno pod względem prania, jak i wirowania

Trener pyta: Jak myślicie dlaczego etykiety są nam pomocne w ocenie urządzeń?

- Możemy na ich podstawie ocenić, jakie urządzenie będzie nam najbardziej potrzebne
- Możemy porównać, które urządzenie opłaca się kupić bardziej, porównując cenę i właściwości.

Trener mówi : Zobaczmy jak wygląda porównanie starych i nowych urządzeń (slajd Lodówka stara i nowa)

Trener komentuje slajd: widzimy że lodówka o wysokiej klasie energetycznej ma dwu albo trzykrotnie mniejsze zużycie energii, co powoduje że płacimy 2 lub 3 razy mniej za energię zużywaną przez taką lodówkę podobnie jest z innymi urządzeniami, których odpowiedni dobór pozwala oszczędzać energię elektryczną:

Stara i nowa lodówka i inne urządzenia
5 minut

Slajd Roczne zużycie energii:
stara i nowa lodówka

<p>Trener pyta się: mówimy dalej o urządzeniach, które oszczędzają energię. Co wiecie o kuchenkach indukcyjnych?</p> <p>Trener czeka na odpowiedzi od uczestników, i dąży do przekazania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • W wielu domach kuchenki są na gaz, co jest tańszym rozwiązaniem niż kuchenki elektryczne (bo prąd jest droższy niż gaz). Jednak w coraz większej liczbie budynków przestaje się używać gazu, ze względu na bezpieczeństwo. Wtedy pozostają kuchenki elektryczne. • Z dwóch rodzajów kuchenek elektrycznych, kuchenki indukcyjne są lepsze (i droższe) - oszczędzamy na zużyciu energii: gotujesz 100 obiadów za darmo w porównaniu z kuchenką o płycie ceramicznej. • Przy kuchenkach elektrycznych ważne jest, aby posiadać właściwe garnki - do kuchenek elektrycznych używaj garnków z dnem o grubości - 3-5 milimetrów, z płaskim dnem, średnica dna garnka nie może być mniejsza od średnicy palnika lub płyty grzewczej, inaczej tracimy 20% energii elektrycznej. 	<p>Kuchenki indukcyjne</p> <p>5 min</p> <p>Slajd Gdy nie ma gazu w kuchni</p>
<p>(5) Trener mówi: Wyobraźmy sobie, że musicie kupić sprzęt AGD do waszego nowego mieszkania. Otwieracie gazetki sklepowe a tam kuszące oferty (trener pokazuje slajd z reklamami sprzętu).</p> <p>Trener pyta: Którą ofertę byście wybrali? Dlaczego?</p> <p>Trener prowadzi dyskusję tak, aby podkreślić:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zmywarka: prawie nie ma informacji technicznych, za to jest reklama powiązanych produktów • dla pralki – sporo informacji ale nie wiemy ile zużywa dokładnie energii, więc nie możemy porównać z innymi pralkami w tej samej klasie • dla lodówki – sporo informacji, ale nie wiemy jaka jest pojemność ani ile zużywa energii. <p>Trener pyta: na który sprzęt się zdecydujecie? Dlaczego?</p> <p>Trener prowadzi dyskusję tak, aby uczestnicy doszli do wniosku, że trzeba dokładnie sprawdzić parametry sprzętu, zamiast kierować się reklamami</p> <p>(5) Trener zapowiada zadanie: spróbujemy teraz kupić sprzęt AGD do Waszego przyszłego mieszkania. Przed wami zadanie - każdy zespół dostaje budżet w wysokości 6000 zł. Macie za zadanie wyposażenie mieszkania dla jednej osoby w:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lodówkę z zamrażarką • pralkę • kuchenkę <p>Zadaniem każdego zespołu jest wybrać urządzenia, które z jednej strony mieszczą się w sumarycznej kwocie 6000 zł, są odpowiednie dla życia dla 1 osoby oraz są jak najbardziej efektywne energetycznie – czyli z najlepszą klasą i zużywające najmniej energii. Macie na to 20 min.</p> <p>Trener rozdaje Materiał Wybór sprzętu - urządzenia i tabela.</p> <p>Każdy zespół wybiera po jednym urządzeniu oraz zapisuje jego nazwę, koszt i zużycie roczne energii w tabeli, sumując koszty. Wygrywa zespół który kupi sprzęt tak, żeby koszt zakupu i</p>	<p>Ćwiczenie wybór sprzętu</p> <p>45 min</p> <p>Slajd reklamy sprzętu</p> <p>Slajd Zadanie: zakup sprzętu AGD</p> <p>Materiał Wybór sprzętu AGD - urządzenia</p> <p>Materiał Wybór sprzętu AGD - tabela</p> <p>Kopiejkki</p>

koszt rocznego zużycia był najmniejszy.

[Uwaga dla trenera: liczenie zużycia energii przez kuchenkę elektryczną jest trudne - stąd decyzja powinna zapaść na podstawie ogólnych informacji i ceny oraz faktem, że kuchenki indukcyjne są dużo efektywniejsze niż ceramiczne.]

(20) Uczestnicy pracują w zespołach; trener monitoruje postęp pracy i odpowiada na ewentualne pytania.

(10) Każdy zespół prezentuje wyniki, uzasadniając wybór - trener zapisuje je na flipcharcie, który może wyglądać następująco:

Zespół:	Koszt zakupu	Koszt zużycia energii

Trener zwraca uwagę na te argumenty wyboru sprzętu, które dotyczą także dopasowania sprzętu do potrzeb (np. wielkość lodówki czy pralki)

Wygrywa zespół, który kupi sprzęt najtaniej oraz którego suma zużywanej rocznie energii (dla wszystkich zakupionych urządzeń) jest najmniejsza. W przypadku gdy ktoś ma taniej ale więcej energii lub drożej ale mniej zużywanej energii, należy porównać ostateczne oszczędności.

Trener przyznaje punkty zwycięskim drużynom za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.

(5) Trener prowadzi dyskusję w grupie:

- Co było dla was łatwe w tym ćwiczeniu?
- Co było trudne?
- O czym należy pamiętać przy wyborze sprzętu?
 - Pamiętać żeby dobierać urządzenia do naszych potrzeb,
 - pamiętać nie tylko o cenie zakupu ale i o koszcie użytkowania

Trener podsumowuje: przy zakupie sprzętu AGD nie tylko cena zakupu jest ważna ale i koszty używania urządzeń - w praktyce patrzymy też na wielkość urządzenia - to znaczy jak ktoś mieszka sam to nie będzie kupował wielkiej lodówki czy pralki, ale tylko taką, jaka mu jest realnie potrzebna.

Mając 6 tysięcy możemy zaplanować takie zakupy żeby zaoszczędzić np.2000 zł i za to kupić coś innego, co nam się przyda.

(5) Trener mówi: dokonaliśmy wyboru "grubego" sprzętu. Porozmawiajmy o czymś nieco lżejszym, lecz równie energochłonnym - porozmawiajmy o oświetleniu (slajd Jaką żarówkę wybrać?).

Trener mówi: Jak dobierać żarówki? Weźmy przykład lampy - wg. producenta żarówka powinna mieć maksymalną moc 100W. Jaką żarówkę dobrać?

Trener kładzie przed uczestnikami wycięty Materiał Wybór żarówek. Uczestnicy dyskutują, którą żarówkę wybrać i dlaczego. Trener zwraca uwagę na elementy na opakowaniach – moc i lumeny, czas użytkowania, rodzaj barwy np. ciepła - za chwilę będą omawiane w szczegółach.

Oświetlenie
25 min

Materiał Wybór
światłówek
Slajd: świetlówek i
żarówki LED
Slajd moc starej
żarówki i nowej

<p>Trener mówi: kiedyś używaliśmy żarówek: 40tek, 60tek, 80tek, 100ek. Zostały one wycofane z produkcji. Teraz wymieniamy żarówki starego typu na nowe energooszczędne - tzw. świetlówki kompaktowe lub żarówki LED. W czym są lepsze?</p> <p>(15) Świetlówka kompaktowa dla wytworzenia tego samego strumienia świetlnego zużywa tylko 1/5 tej energii elektrycznej, której potrzebuje zwykła żarówka. (Slajd Świetlówki i żarówki LED). Oznacza to, że w praktyce płacimy 1/5 ceny prądu co przy zwykłej żarówce.</p> <ul style="list-style-type: none"> • na opakowaniu świetlówki lub LED podane jest że np.20W=100 W co oznacza że nasza energooszczędna żarówka typu LED świeci tak samo jak „stara setka” ale zużywa tylko 20 W. <p>Trener mówi: Razem ze zmianą rodzaju żarówek, zmieniamy też to, na co patrzymy przy ich wyborze.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przy zakupie żarówek wybieraliśmy moc żarówki np. 75 W lub 100 W. • Przy zakupie świetlówek lub żarówek LED możemy patrzeć na skuteczność świetlną, czyli ile świetlówka ma lumenów (lm), choć w praktyce najłatwiej porównać ich moc. <p>Trener pokazuje slajd Skuteczność Świetlną i wyjaśnia: żarówka o mocy 100 W daje tyle samo światła co świetlówka o mocy 20 W - ok 1200 - 1300 lm. Czyli dają mniej więcej tyle światła, ale świetlówka zużywa jedną piątą energii co zwykłą żarówka. Czyli żarówka o mocy 100 W w ciągu miesiąca zużywają o 6 zł więcej niż świetlówka mimo, że świeci tak samo. W ciągu roku daje nam to oszczędność 6 zł x 12 miesięcy = 72 zł.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A ile przeciętnie jest żarówek w domu? Nawet jeśli przyjmiemy, że mamy po jednej żarówce w pomieszczeniu i nad biurkiem, to: łazienka, pokój, kuchnia, przedpokój i biurko - to już 4 żarówki. A więc w ciągu roku oszczędzamy 288 zł na czterech świetlówkach! Ale to nie wszystkie zalety świetlówek. • Slajd Moc starej żarówki i nowej świetlówki - trener mówi: Przy wyborze patrzymy też na trwałość żarówek - czyli przez jak długo świecą. Żarówki starego typu mają dużo mniejszą trwałość np. 1000 godzin podczas gdy świetlówka 10 000 godzin a żarówka LED nawet 30 000 godzin. • Slajd Barwa światła - trener mówi: ważnym estetycznym elementem wyboru jest wybór barwy światła, jaką oferuje nam dana świetlówka. Jesteśmy przyzwyczajeni do ciepłego, żółtego światła danego przez żarówki starego typu. Wiele osób narzeka na nowe białe, chłodne światło świetlówek. To kwestia przyzwyczajenia i gustu, ale warto wybrać to, co lubimy. Patrzymy na Kelwiny - czym więcej Kelwinów tym barwa „chłodniejsza”, bardziej biała <p>(5) Trener podsumowuje: Na co zwracamy uwagę przy zakupie świetlówek i co wybieramy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moc i strumień światła (lm) - im więcej lumenów, tym świeci jaśniej. Im więcej Wat, tym więcej energii zużywa. • Długotrwałość - od 10 000 godzin w górę • Barwa światła - im więcej Kelwinów, tym barwa staje się zimniejsza (tradycyjnie żółta barwa to mało Kelwinów) 	<p>świetlówki Slajd Barwa światła</p>
<p>(5) Trener mówi: widzimy, że kupując urządzenia energooszczędne możemy oszczędzać pieniądze. Podobnie jest w przypadku wody - użycie wody swoje kosztuje, i warto ją oszczędzać - zaraz o tym powiemy więcej. Ale dlaczego jeszcze warto oszczędzać wodę?</p> <p>Trener czeka na odpowiedzi uczestników i dąży do podkreślenia, że ze względu na dbanie o</p>	<p>Zużycie wody 10 min</p> <p>Slajd Dlaczego oszczędzać wodę</p>

środowisko. Na świecie jest coraz mniej wody, i coraz więcej ludzi pozbawionych jest dostępu do niej. Ale czy dotyczy to tylko Afryki?!

Trener pokazuje **slajd Dlaczego oszczędzać wodę** i wyjaśnia:

- w Polsce również zaczyna brakować wody.
- Pod dostatkiem jest jej tylko w górach, na południu
- Już prawie 15% naszego kraju jest dotkniętych brakiem wody, i na tych terenach występuje już nawet zjawisko pustynnienia.
- Im więcej osób będzie świadomie używać wody, tym bardziej będziemy dbać o nasz kraj.

(10) Zobaczymy na co w domu zużywamy najwięcej wody - trener pokazuje slajd Struktura zużycia wody i komentuje:

- najwięcej wody zużywamy na spłukiwanie toalety i kąpiel w wannie lub pod prysznicem.

Trener wymienia urządzenia które pozwalają oszczędzać wodę:

- 2 Przyciski w spłuczce toalety - mniej wody do spłukiwania (3 i 6 litrów)
- Pysznic zamiast kąpeli w wannie: Wanna wody to ok.120 litrów wody, tymczasem prysznic to 50-60 litrów. Jeśli nie mamy tej możliwości, możemy zrezygnować z pełnej wanny, gdyż w zupełności wystarcza już 1/3 jej pojemności. Jeśli zastąpimy kąpiel w wannie prysznicem, już na samym tym jedna osoba może zaoszczędzić 250 zł rocznie. Perlator - nakładka na kran powoduje, że płynie mieszanina wody i powietrza - zużywamy mniej wody. Kosztuje średnio 20-30 zł a rocznie jedna osoba może oszczędzić nawet 200 zł.
- Baterie bezdotykowe – woda płynie tylko wówczas, gdy przysuniemy dłoń. W porównaniu z klasyczną baterią jednouchwytową **oszczędność wody wynosi ponad 50%**.

Trener podsumowuje:

Wybierając urządzenia korzystające z wody oszczędniej możemy zaoszczędzić średnio 300 - 400 zł. Czy to dużo czy mało? Co można kupić za 300 zł?

Trener prosi uczestników o podzielenie się jedną rzeczą, jaką zabierają z tej sesji: coś co ich zaskoczyło, co zapamiętali najbardziej, lub co jest dla nich ważne. Kolejność odpowiedzi jest wyznaczana przez piłkę (może być zrobiona z papieru) - trener rzuca do dowolnej osoby, a ta po odpowiedzi odrzuca piłkę kolejnej dowolnej osobie.

Podsumowanie

5 min

Piłka

Praca do domu:

Trener mówi: Wykonamy teraz zadanie które można nazwać mini-audytem energetycznym Waszego ośrodka (trener rozdaje materiał Mini audyt ośrodka). Każda grupa obejrzy cały ośrodek i przez najbliższy tydzień spisze wszystkie urządzenia zużywające jakiegokolwiek media: żarówki, pralki, kuchenki, okapy, krany, okna itd.

W tabeli wypisujecie dla każdego pomieszczenia znajdujące się tam urządzenia, ich liczbę, oraz ocenę energetyczną - czy urządzenia warto wymienić, czy nie warto? Jeśli warto, to na jakie?

Przykład:

- w kuchni jest stary okap kuchenny który ma pewnie z 10 lat i niską klasę energetyczną -

Audyt

energetyczny

15 min

Materiał Mini
Audyt
Energetyczny

można go wymienić na nowy o wyższej klasie energetycznej.

- W toalecie na I piętrze jest ubikacja z jednym przyciskiem można by ją wymienić na inną z 2 przyciskami wtedy będzie lało się mniej wody.

Wygra zespół, który:

- zaudytuje więcej pomieszczeń
- zidentyfikuje najwięcej urządzeń i dokona propozycji wymiany

Ważne:

- liczy się dokonanie oceny stanu urządzenia, a nie ilość zmian - część urządzeń nie wymaga zmiany, bo jest efektywna.
- Zwracajcie uwagę też na rzeczy, o których mniej mówiliśmy: np. szczelność okien, drzwi, itp.

Trener pozostawia czas uczestnikom na zadawanie pytań i zaplanowanie pracy.

8. Jak oszczędzać energię w domu?

Informacje o sesji	
Czas trwania:	100 min + 60 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Losowanie i omówienie zarządzania budżetem - 20 min 2. Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk - 10 min 3. Wyniki audytu - 30 min 4. Wstęp - 2 min 5. Motywacja do oszczędzania energii - 20 min 6. Dobre praktyki oszczędzania - 50 min 7. Rachunek za prąd - 15 minut 8. Praktykowanie oszczędzania - 15 min 9. Podsumowanie - 10 min
Materiały do ćwiczeń:	Filmik o Młodym i Koksie Materiał Dobre Nawyki oszczędzania Materiał Dobre Nawyki oszczędzania - klucz odpowiedzi Materiał Rachunki Materiał Tabela dla trenera do wypełnienia stanów z liczników
Inne materiały potrzebne:	Slajdy "Media" Kopiejki Koperty Flamastry podkreślacze Kolorowe kartki Flamastry Nalepki

<p>Uczestnicy gromadzą się na losowanie. Trener przypomina zasady: codziennie była okazja do wrzucenia jednego losu - zielony za wykonanie budżetu. Im więcej zielonych, tym większe szanse na wygranie.</p> <p>Losujemy pierwsze trzy osoby - każdy los dostaje 3 kopiejki.</p> <p>Po losowaniu, trener omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak wam szło trzymanie się ustalonego budżetu? • W jakich sytuacjach osiągnęliście cel? Od czego to zależało? • W jakich sytuacjach nie udało wam się wyrobić budżetu? Od czego to zależało? <p>Razem z uczestnikami trener identyfikuje zachowania pomagające w utrzymaniu budżetu oraz przeszkody.</p>	<p>Losowanie i omówienie zarządzania budżetem 20 min</p> <p>Kopiejki</p>
<p>Podsumowanie wprowadzania dobrych praktyk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener podsumowuje które trzy osoby zdobyły najwięcej punktów oraz który zespół w sumie zdobył najwięcej punktów. Zwycięska osoba i zwycięski zespół otrzymują Kopiejki: <ul style="list-style-type: none"> ○ zwycięska osoba - 9 kopiejek ○ zwycięski zespół - 9 kopiejek <p>Trener ogłasza kontynuację konkursu na wdrażanie praktyk oraz wdrażanie budżetów w kolejnym tygodniu. Uczestnicy mogą zmodyfikować plan wdrażania, ale zasadniczo powinni pozostać przy tych samych praktykach, aby wyćwiczyć w sobie nawyk. Trener może dopuścić</p>	<p>Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk 10 min</p> <p>Kopiejki</p>

<p>zmianę praktyki w danym przypadku - należy pamiętać jednak, że wykształcenie nawyku zajmuje przynajmniej 6 tygodni.</p>	
<p>Trener mówi: Na początku spotkania podsumujemy wyniki zrobionego przez Was mini-audytu ośrodka w Aninie. Omówmy uzyskane wyniki.</p> <p>Trener razem z uczestnikami dyskutuje pomieszczenie po pomieszczeniu - każda grupa przedstawia swoje wyniki i wspólnie podejmują decyzję, które urządzenia wymagają wymiany.</p> <p>Na końcu trener podsumowuje, który zespół zbadał ile pomieszczeń oraz rodzajów urządzeń. Następnie przyznaje nagrody: I – miejsce – 9 kopiejek, II miejsce – 6 kopiejki, III miejsce- 3 kopiejki</p> <p>Dyskusja podsumowująca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co było dla was łatwe w tym ćwiczeniu? • Co Wam sprawiło trudność ? • Czego się nauczyliście? 	<p>Wyniki audytu 30 min</p> <p>Kopiejki</p>
<p>Trener mówi: Na poprzednim spotkaniu mówiliśmy, ile kosztuje używanie mediów (czyli wody, prądu, gazu) i jak dobrać urządzenia, żeby nie wydawać dużo. Wiemy że ważna jest klasa energetyczna, moc urządzeń elektrycznych, czas pracy. Ważnym elementem jest również sposób ich użytkowania . Dzisiejsze spotkanie pomoże Wam poznać kilka ciekawych sposobów efektywnego użytkowania różnych urządzeń domowych.</p>	<p>Wstęp 2 min</p>
<p>Obejrzymy krótki filmik w Internecie o KOKSIE i MAŁYM. Zwróćcie uwagę na to, co ich motywuje do oszczędzania energii:</p> <p>(3) Trener puszcza film: https://www.youtube.com/watch?v=9A_gnhOCxM0</p> <p>(10) Trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co motywowało Małego i Koksia do oszczędzania energii? <ul style="list-style-type: none"> ○ "zagrożenie pożarowe", środowisko (ocieplenie klimatu), oszczędność pieniędzy i możliwość wyjazdu na "strong mena" • Co was motywuje do oszczędzania energii? • Jak wam się podobały sposoby na oszczędzanie energii, jakie stosowali? Na ile te sposoby mają sens? <ul style="list-style-type: none"> ○ Sposoby: wyłączanie światła, laptopa, ładowarki; wietrzenie raz a porządnie, kaloryfery zakręcone na czas wietrzenia i kiedy na dworze jest ciepło; energooszczędne żarówki ○ mycie się co drugi dzień i ładowanie ładowarki w szkole – to nie o takie sposoby chodzi - pierwszy zaburza ład społeczny, czyli po prostu przeszkadza innym, a drugi jest okradaniem nas wszystkich - z naszych podatków jest finansowana edukacja. <p>Trener mówi: zobaczymy więc, ile wydajemy pieniędzy na używanie telewizora w trybie stand-by (Slajd Tryb czuwania a koszty). Telewizor w trybie stand by ma moc 8 W i działa w tym trybie przez 22 godziny dziennie. Założmy, że w domu mamy 5 takich urządzeń: radio, telewizor, monitor, ładowarka, wieża CD.</p>	<p>Motywacja do oszczędzania energii 20 min</p> <p>Filmik o Młodym i Koksie Slajd Tryb czuwania a koszty (1 i 2)</p>

<p>Trener komentuje drugi slajd Tryb czuwania a koszty: z wyliczeń wynika, że urządzenia w trybie stand-by tylko z powodu że są włączone, ale nie używane kosztują 160 zł rocznie - czy to dużo czy mało?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co można zrobić za te 160 zł? Jak wydać inaczej? (Np. pójść kilka razy do kina) • Jak możemy oszczędzić te 160zł? <ul style="list-style-type: none"> ○ wyjąć ładowarkę z kontaktu, gdy nie ma nas w domu, lub wyłączyć listwę z prądu – można też zastosować listwę z wyłącznikiem czasowym <p>Trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Co możemy zrobić żeby oszczędzić te pieniądze ? ○ Odp: wyrobić sobie nawyki i nauczyć się sposobów oszczędzania energii 	
<p>Trener mówi: Spróbujmy zatem zastanowić się teraz, jak możemy oszczędzać energię, wodę i ciepło w domu. Będziecie pracować w zespołach. Każdy zespół dostanie zestaw pewnych praktyk, czyli nawyków, dotyczących używania energii w domu. Część praktyk jest dobra, część jest zła - prowadzi do nadmiernego użycia energii, a więc do wyższych kosztów. Waszym zadaniem jest pogrupować te nawyki na dobre i złe. Macie na to 10 min.</p> <p>Trener rozdaje każdemu zespołowi koperty z pociętym materiałem Dobre nawyki oszczędzania. Uczestnicy pracują w zespołach.</p> <p>(15) Trener zaprasza wszystkie zespoły do wspólnej dyskusji. Trener prosi każdego uczestnika o odczytanie jednej kartki i podanie, do jakiej grupy dany nawyk został zaliczony przez zespół. Następnie pyta się o opinię innych zespołów i prowadzi dyskusję dążącą do wyjaśnienia, dlaczego dany nawyk jest dobry lub zły - wg. klucza odpowiedzi.</p> <p>(10) Trener prowadzi dyskusję:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co myślicie o tych nawykach? • Które praktyki są łatwe do zastosowania i dlaczego? • Które są trudne i dlaczego? • Które już stosujecie? • Które chcielibyście zacząć stosować? <p>Trener mówi: za chwilę wrócimy do tych praktyk, a przez chwilę skupimy się jeszcze na jednym elemencie korzystania z prądu, wody czy ciepła czyli na rachunku energii.</p>	<p>Dobre praktyki oszczędzania 50 min</p> <p>Slajd ćwiczenie - dobre praktyki</p> <p>Materiał Dobre Nawyki oszczędzania Koperty Materiał Dobre Nawyki oszczędzania - klucz odpowiedzi</p>
<p>Trener mówi: Trzeba przypomnieć że aby mieć prąd w domu musimy podpisać umowę z dostawcą prądu do naszego domu. W Warszawie jest to firma RWE a w okolicach Warszawy firma PGE. Gdy już mamy umowę i podłączony licznik, to możemy użytkować urządzenia elektryczne, które „zjadają” prąd za który otrzymamy rachunek do zapłaty. Chcemy teraz wyłumaczyć jak wygląda taki rachunek z czego się składa i jak ograniczyć koszt prądu a tak naprawdę energii elektrycznej (mierzonej jak pamiętamy w kWh) w naszym domu. Dla porównania pokażemy również rachunki za wodę (mieszkanie) i gaz.</p> <p>Każdy uczestnik otrzyma kopie rachunku energetycznego z RWE lub PGE oraz dodatkowo do porównania za wodę i gaz. Następnie trener pyta odnośnie faktury za prąd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaki jest Numer tej faktury? • Jak się Nazywa firma sprzedająca (może być też nazwa firmy dystrybucyjnej) 	<p>Rachunek za prąd 15 minut</p> <p>Materiał Rachunki Flamastry podkreślacze</p>

- Jaka jest Kwota do zapłaty
- Za jaki okres jest wystawiona faktura
- Jaka jest Ilość zużytej energii
- Na jaki Numer konta trzeba wpłacić pieniądze (żeby zapłacić za fakturę) i do kiedy
- Jaką Kwotę płacimy za sprzedaż?
- Jaką kwotę płacimy za dystrybucję
- Jaka jest Grupa Taryfowa
- Czy faktura za prąd różni się od faktury za mieszkanie i gaz ? – odp.gaz i prąd są podobne

Uczestnicy wraz z prowadzącym znajdą powyższe elementy - mogą je zaznaczyć flamastrem na swojej kopii faktury.

Trener mówi: Ważnym elementem na rachunku jest również taryfa energetyczna – zazwyczaj w przypadku mieszkań jest to taryfa G11 czasem taryfa G12 –taryfa G11 – oznacza że koszt za energię jest całodobowo taki sam, a w przypadku taryfy G12 cena się zmienia zależnie kiedy chcemy użytkować urządzenia elektryczne w domu, taniej jest od 22-6 rano i od 13-15 a w pozostałych godzinach drożej

Podsumowanie ćwiczenia:

- Co jest trudnego w odczytywaniu rachunku za prąd ?
- Czy wiesz kto jest dostawcą energii na terenie na którym mieszkamy ? W przypadku Warszawy: PGE lub RWE
- możemy zmienić sprzedawcę ale nie dystrybutora
- uważajmy na firmy oszukujące które razem z prądem będą nam chciały sprzedać np. dodatkowe ubezpieczenie

Trener mówi: jak przystało, będzie ćwiczenie praktyczne. Waszym zadaniem jest wdrożyć w ośrodku oszczędzanie energii, wody i ciepła. Przez miesiąc, co tydzień będziemy monitorować zmiany w zużyciu energii - wzrost, spadek, bez zmian. W zależności od zmian, będziecie dostawać Kopiejki - tyle ile zaoszczędzicie, tyle wasze.

Trener czeka na pierwsze reakcje uczestników i mówi:

- żeby pomóc sobie wygrać, musicie do współpracy namówić innych kolegów. Jak możecie to zrobić?

Trener prowadzi dyskusję z uczestnikami, jak włączyć innych. Np.

- zaoferować współuczestnictwo w nagrodzie
- zrobić im "szkolenie"
- przygotować i przykleić w różnych miejscach ośrodka przykuwające uwagę hasła zachęcające do zmniejszania zużycia energii. Trener oferuje materiały do przygotowania hasel (kolorowe kartki, flamastry, nalepki itd)

Trener pokazuje aktualny stan liczników (zapisany na flipcharcie) i mówi:

- Ustalmy sobie cele na pierwszy tydzień:
 - o ile chcecie obniżyć zużycie prądu?
 - o ile chcecie obniżyć zużycie wody?
 - o ile chcecie obniżyć zużycie ciepła?

Praktykowanie oszczędzania
15 min

Kolorowe kartki
Flamastry
Nalepki
Materiał Tabela dla trenera do wypełnienia stanów z liczników

<p>Instrukcja dla wychowawcy: Wychowawcy - trenerzy spisują stan liczników wody, prądu i ciepła w dniu 24 stycznia (niedziela) i 31 stycznia (niedziela) - czyli po tygodniu - możemy wtedy policzyć średnie zużycie na jeden dzień a dzięki temu zużycie przez miesiąc - bo pomnożymy jeden dzień razy 30. Potem uczestnicy zaczynają ćwiczyć przez cały marzec czyli mierzymy liczniki dnia 1 marca i 31 marca. Jeśli okaże się że w tym okresie np. miesięczne zużycie wody, ciepła, prądu spadło o 5 % to cała grupa otrzymuje ekstra premię kopiejek do wykorzystania np. do wspólnego wyjścia do kina.</p>	
<p>Trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co bierzecie z dzisiejszych zajęć? czego się dowiedzieliście? co było dla was najważniejsze? • na początku kwietnia ocenimy wyniki wdrożenia Waszego planu oszczędności energii – do dzieła ! 	<p>Podsumowanie 10 min</p>

Moduł 4: Produkty bankowe

Cele: na koniec procesu uczenia się, uczestnicy:

- rozumieją wszystkie warunki i koszty korzystania z produktów bankowych dotyczących konta, oszczędzania i pożyczania
- znają dobre zasady pożyczania
- umieją dopytać się i wybrać najlepszą dla nich ofertę bankową

9. Produkty bankowe

Informacje o sesji	
Czas trwania:	160 min + 15 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie - 2 min 2. Banki - 20 min 3. Teleturniej VaBank - 15 min 4. Wybór banków - 15 min 5. Kryteria wyboru banku - 40 min 6. Ulotki z ofertą bankową - 10 min 7. Ranking banków- 30 min 8. Zgoda na przetwarzanie danych osobowych w celach marketingowych - 10 min 9. Planowanie wyboru banku - 15 min 10. Przelew w banku - 30 min
Materiały do ćwiczeń:	Film Kredyt dla młodych małżeństw Materiał VaBank Materiał Loga banków Ulotki z ofertą kont i kont oszczędnościowych w bankach Faktura za prąd
Inne materiały potrzebne:	Slajdy "Produkty Bankowe" Kopieжки Kolorowe karteczki samoprzylepne
Flipcharty:	Flipchart "Banki + / -" Flipchart Ranking banków

<p>Trener mówi: Rozpoczynamy kolejny cykl zajęć. Na kolejnych zajęciach będziemy zajmować się produktami bankowymi: kontami, możliwościami oszczędzania i pożyczania. Będziemy uczyć się czytać oferty bankowe i porozmawiamy o zasadach skutecznego korzystania z produktów finansowych.</p> <p>Na dzisiejszym spotkaniu skupimy się na tym, jak wybrać bank, w którym chcemy mieć konto.</p>	<p>Wprowadzenie 2 min</p>
<p>Trener zapowiada film: obejrzymy 10-minutowy film o pewnym banku. Obejrzyjcie go i powiedzcie, jakie były plusy i minusy korzystania z tego banku?</p> <p>Film (10): https://www.youtube.com/watch?v=xtgkcBLH75E</p> <p>Trener pyta i zapisuje odpowiedzi na flipcharcie "Banki + / -":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie korzyści miał bohater filmu z korzystania z banku? Możliwe odpowiedzi: <ul style="list-style-type: none"> ○ można sfinansować zakup mieszkania ○ można sfinansować swoje marzenia / plany • Jakie minusy płynęły dla bohatera z korzystania z banku? <ul style="list-style-type: none"> ○ oferta jest nieprzejrzysta - można się "naciąć" na niekorzystne warunki 	<p>Banki 20 min</p> <p>Film Kredyt dla młodych małżeństw</p> <p>Flipchart "Banki + / -"</p>

- o trzeba wypełniać dużo papierów
- o przy pożyczaniu trzeba mieć zabezpieczenie (gwarancję)
- o trzeba mieć zdolność kredytową do pożyczania
- o Trzeba ponosić opłaty wstępne
- o Dużo czasu wymaga zrozumienie oferty

Trener pyta: zapisuje odpowiedzi na flipcharcie "Banki + / -":

- porozmawiamy ogólnie teraz. Jakie jeszcze korzyści z korzystania z banków możecie wymienić? Możliwe odpowiedzi:
 - o łatwe zarządzanie pieniędzmi: przelewy on-line, śledzenie wydatków, wiadomo, ile pieniędzy jest na koncie
 - o bezpieczeństwo gotówki
 - o można oszczędzać
 - o można prowadzić konto bieżące i płacić kartą - nie trzeba nosić gotówki
 - o można oszczędzać czas przez robienie przelewów internetowych
- Jakie są minusy korzystania z banków? Możliwe odpowiedzi:
 - o comiesięczne opłaty za prowadzenie konta

Trener podsumowuje: wymieniliście sporo zalet korzystania z banków. Ale są też różne minusy, jak na przykład nieczytelność ofert, niekorzystne warunki. Na tych zajęciach będziemy się temu przyglądać, żeby być jak najlepiej przygotowanym do rozmawiania z bankami.

Trener zapowiada turniej na podstawie programu "Jeden z dziesięciu".

Trener wyjaśnia:

Mam tu listę odpowiedzi. Będę czytał odpowiedzi, a wy musicie zadać odpowiednie pytanie. Na przykład przeczytam:

- "To instytucja, w której można oszczędzać i pożyczać pieniądze"
- Odpowiedź czyli pytanie, które musicie zadać to: "Co to jest bank?"
- Ta osoba, która odpowie poprawnie na pytanie jako pierwsza, zdobywa prawo do odpowiedzi na kolejne pytanie jako pierwsza.
- Mam dwie kategorie pytań: łatwiejsze za jeden punkt i trudniejsze za dwa punkty. Macie prawo wyboru.

Trener używa materiału VaBank do zadawania pytań.

Trener rozdaje kolorowe kartki jako punkty. Trzy wygrane osoby - o największej liczbie punktów - dostają odpowiednią liczbę kopiejek.

Teleturniej

VaBank

15 min

Materiał VaBank
Kopiejki

(10) Trener pokazuje uczestnikom wydrukowane loga banków i wyjaśnia zadanie:

- Jako cała grupa, wybierzcie spośród tych banków 10 takich, które rozważalibyście jako potencjalne banki do zostania klientem.

Uczestnicy w grupie wybierają loga. Do ostatecznej selekcji wchodzi nie więcej niż 5 banków. Uczestnicy przyklejają loga na **flipcharcie Ranking banków** jedno pod drugim - flipchart przyda się w końcu sesji.

Flipchart Ranking banków:

Wybór banków

15 min

Materiał Loga
banków
Flipchart Ranking
banków

	Zespół 1	Zespół 2	Zespół...
Logo 1			
Logo 2			
Logo 3			
.....			

Trener prowadzi rozmowę:

- jaką zasadę zastosowaliście wybierając banki? Uczestnicy kierowali się własnym doświadczeniem, opinią innych, oraz po prostu marketingiem: ładnym logo, zachęcającą reklamą.
- Co było dla was łatwe w tym wyborze?
- Co było trudne?

Trener podkreśla, że często kierujemy się opinią i reklamą, zamiast konkretnymi warunkami. Dobrze jest zwracać uwagę na opinię znajomych, ale zanim wybierzemy bank, warto zwrócić uwagę na bardziej konkretne kryteria.

(5) Trener: sprawdźmy, na co powinniśmy zwracać uwagę przy porównywaniu ofert banków. Trener pyta i zapisuje odpowiedzi na flipcharcie: Jeśli kupujecie samochód, na co patrzycie?

- Po co ci jest potrzebny? (dla samochodu: do miasta, na jeżdżenie na wakacje, do przewożenia sprzętu, itp.)
- Jak dobrze działa? (przebieg, spalanie, stan techniczny)
- Rozwiązywanie problemów: możliwość wymiany części do naprawy - dostępność części
- cena - nie jest jedynym elementem
- Czy mi się podoba? (model, wygląd)
- Czy jest wygodny? (wygoda, wykończenie)
- Dodatkowe usługi (np. dodatkowy sprzęt: nagłośnienie; bagażnik)

Trener podsumowuje: cena nie jest jedynym wyznacznikiem oferty. Przede wszystkim musimy wiedzieć, po co nam bank, jak będziemy chcieli z niego korzystać, czy dobrze funkcjonuje, czy jest dla nas wygodny.

Np. możesz mieć super ofertę w banku, ale w twojej okolicy nie ma ani jednego oddziału - musisz tracić 30 min żeby dojechać do oddziału. To nie jest najkorzystniejsza oferta. Lub jeśli po zakończeniu pobytu w ośrodku wracasz do swojej rodzinnej miejscowości - jaki bank tam masz? Czy masz wszystkie dostępne banki?

(5) Trener mówi: jeśli chcemy porównać te banki, to co będziemy tak na prawdę porównywać? Wg. jakich kryteriów?

W swoich zespołach odpowiedzcie na pytanie: jakie kryteria będą ważne przy wybieraniu oferty banku na prowadzenie bieżącego rachunku bankowego - czyli takiego do codziennych wydatków (w przeciwieństwie np. do rachunku bankowego do trzymania oszczędności). Pracujcie w swoich zespołach, na kolorowych kartkach wypisując to, co jest ważne przy ocenie oferty.

(10) Każda grupa otrzymuje jeden kolor kolorowych karteczek. Uczestnicy pracują w grupach, pisząc jedno kryterium oceny na jednej kartce.

(20) Trener zaprasza pierwszą grupę do prezentacji ich kryteriów. Prezentując, przyklejają swoje karteczki na flipcharcie Kryteria wyboru banków.

Kryteria wyboru banku

40 min

Kolorowe karteczki samoprzylepne

Pozostałe grupy oceniają, czy kryterium ma sens. Jeśli ich grupa ma takie same kryterium, wyłączają je spośród swoich kartek.

Kolejna grupa dokleja tylko te kryteria, które nie zostały wymienione przez poprzednią grupę. Pozostałe grupy oceniają, czy kryteria mają sens.

Trener upewnia się, czy następujące kryteria są na liście:

1. prowadzenie bieżącego rachunku bankowego do codziennych wydatków
 - a. dostępność i przyjazność serwisu internetowego - w tym rodzaje potwierdzeń transakcji (sms, hasła indywidualne)
 - b. cena prowadzenia konta i warunki bezpłatnego prowadzenia konta (trener zwraca uwagę na takie oferty, gdzie trzeba mieć regularnie pewną sumę wpływów co miesięcznych, np. powyżej 500 zł - tylko po spełnieniu tego kryterium, bank prowadzi konto za darmo)
 - c. cena przelewów
 - d. karta debetowa - opłata za wypłaty z bankomatów, cena ubezpieczenia od kradzieży, pay pass, opłata roczna za użytkowanie karty (trener zwraca uwagę, że aby karta debetowa była za darmo, trzeba najczęściej wykonywać nią pewną minimalną ilość płatności w miesiącu - jeśli ktoś nie ma regularnych wpływów, będzie miał pobierane opłaty)
 - e. oprocentowanie rachunku
 - f. sub-konta - możliwość założenia dodatkowych kont oraz opłaty z tym związane (konto oszczędnościowe, konto walutowe, jeśli dostajemy pieniądze z zagranicy)
 - g. sieć oddziałów banku - jak dużo w mieście i kraju?
 - h. sieć bankomatów - jak dużo w mieście i kraju? (czy jest bankomat w miejscu zamieszkania lub tam, gdzie często jeździmy na wakacje?)

Trener pyta się:

- Co sądzicie o tej liście kryteriów? Czy za dużo? Za mało?
- Jeśli za dużo, to z czego zrezygnować?
- Które kryteria są dla was priorytetowe? Dlaczego?

Trener z uczestnikami wybierają kluczowe kryteria - trzy główne.

Trener podsumowuje: jest wiele różnych kryteriów, i dla każdego inny zestaw będzie ważniejszy. Np. osoba, która dużo podróżuje po Polsce, może chcieć mieć dobrą sieć bankomatów. Ktoś, kto prowadzi mały biznes, może chcieć mieć bezpieczny i szybki dostęp do wpłaty gotówki na konto, z niską prowizją za wpłatę.

(20) Trener rozdaje ulotki z ofertą kont bieżących - po dwie na grupę (6 do 8 różnych ofert). Uczestnicy mają porównać i wybrać najlepszą ofertę.

Każda grupa przedstawia i uzasadnia swój wybór.

Trener pyta:

- Czy informacje na ulotce wam wystarczą?
- Jakich jeszcze informacji potrzebujecie do podjęcia decyzji?
- Gdzie moglibyście zdobyć te informacje? Odpowiedzi:
 - w internecie
 - od znajomych
 - w samym banku

Ulotki z ofertą bankową
10 min

Ulotki z ofertą kont i kont oszczędnościowych w bankach

[UWAGA DLA TRENERA: to zadanie można

<p>Trener podsumowuje: informacja na ulotkach nie wystarczy, żeby dobrze wybrać bank. Potrzeba nam więcej informacji. Najlepiej zdobyć ją w banku, ale jak wybrać, do którego z tylu banków pójść?</p>	<p>pominąć, jeśli grupa jest zaawansowana]</p>
<p>(20) Trener mówi: przyjrzyjmy się, co nam może podpowiedzieć Internet. Wielu dziennikarzy ekonomicznych robi rankingi banków. Możemy w Internecie znaleźć najróżniejsze typy. Oczywiście taki ranking nie zwalnia nas od samodzielnego myślenia, ale jest pierwszym krokiem do ograniczenia wyboru.</p> <p>Dla naszych 5 wybranych banków, spróbujemy znaleźć ich rankingi, pod kątem następujących pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Który bank jest najlepszy dla studenta lub młodej osoby? • który bank ma najlepszą ofertę kont oszczędnościowych? <p>Uczestnicy wyszukują w Internecie rankingi banków: każdy zespół wg. jednego z pytań.</p> <p>Następnie na flipczarcie Ranking banków z początku sesji zapisują, który bank zajmuje które miejsce w danym rankingu (każdy zespół swoje wyniki).</p> <p>Trener pyta się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dlaczego takie rankingi nadaliście bankom? czym każdy jest w waszej opinii lepszy od innego? • Co myślicie o naszym ostatecznym rankingu? Zaskoczeni? <p>Trener podsumowuje: mając ranking na podstawie opinii specjalistów, możemy już wybrać trzy i porównać bardziej szczegółowo ich oferty.</p>	<p>Ranking banków 30 min</p>
<p>Trener pyta: Przy podpisywaniu umowy na różne produkty, bank zbiera nasze dane osobowe. Po co bankowi nasze dane osobowe? Trener czeka na odpowiedzi, zapisując je na flipczarcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do sporządzenia umowy • Do obsługi rachunku, który jest przypisany indywidualnie nam • Do tego, aby wysłać nam oferty handlowe oraz sprzedać nasze dane innym spółką z tej samej grupy. <p>Trener mówi: możemy, ale nie musimy udostępniać bankowi naszych danych osobowych do celów marketingowych. Co jest plusem, a co jest minusem udostępnienia naszych danych bankowi?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus: mamy informacje o najnowszych promocjach i ofertach • Minus: zazwyczaj używamy podstawowych produktów, nie potrzebujemy innych, a promocje wcześniej czy później nas skuszą - i wydamy pieniądze na coś, co wcale nie jest atrakcyjną ofertą. • Minus: reklamy zaśmiecają nam skrzynkę pocztową, a sprzedawcy zabierają nam czas dzwoniąc. <p>Trener mówi: Jak się bronić? Przy podpisywaniu jakiegokolwiek umowy o świadczenie usług, bank ma obowiązek zapytać o naszą zgodę. Zazwyczaj wygląda to tak jak na slajdzie - w umowie są krótkie, które musimy zaznaczyć, jeśli chcemy wyrazić zgodę na różne rzeczy: bez niektórych zgód bank nie może z nami podpisać umowy. Ale nie musimy się zgadzać na używanie naszych danych do celów marketingowych!</p> <p>I teraz uwaga: banki czasami stosują różne sztuczki:</p>	<p>Zgoda na przetwarzanie danych osobowych w celach marketingowych 10 min</p>

- np. dostajemy do podpisu umowę, a w niej te krótkie są już zaznaczone - możemy zażądać nowej wersji umowy bez zaznaczonych krótkich
- Czasami pracownik banku będzie twierdził, że bank nie może z nami podpisać umowy, jeśli nie zgodzimy się na przetwarzanie danych w celach marketingowych - to jest nieprawda - bank może nam świadczyć dowolne usługi, ale bez naszej zgody na marketing.
- Przy kupowaniu usług przez Internet, te krótkie są często automatycznie zaznaczone - wtedy musimy je odznaczyć (prawo mówi, że takie praktyki są niedozwolone!)

Trener podsumowuje: to jest wasza decyzja, czy chcecie otrzymywać reklamy czy nie - warto być uważnym na to, w jaki sposób instytucja finansowa respektuje wasze prawo do decyzji.

Trener zapowiada zadanie domowe:

Każdy zespół ma za zadanie przedstawić na kolejnych zajęciach argumenty za dowolnie wybraną ofertą banku na konto indywidualne. Wygra ten zespół, który przedstawi najbardziej rzetelny wybór. Uczestnicy mogą wykorzystać wszelkie metody, łącznie z pójściem do banku, aby zdobyć szczegółowe informacje (ale mogą wystarczyć też informacje zebrane przez Internet).

Trener zachęca do kreatywnego przedstawienia ofert na kolejnych zajęciach.

Uczestnicy mają czas, żeby razem z trenerem zaplanować wykonanie zadania.

**Planowanie
wyboru banku**
15 min

(25) Kolejny krok: zrobienie przelewu. Musicie zapłacić za prąd - w banku przez Internet, z wykorzystaniem demo.

Trener pyta: co to jest demo? Większość banków oferuje możliwość obejrzenia jak funkcjonuje konto internetowe - ale nie jest to prawdziwe konto, tylko przykładowe.

Trener wyjaśnia zadanie:

- Sprawdzić stan rachunku - czy mam wystarczająco pieniędzy, żeby zapłacić?
- Doprowadzić do zapłaty rachunku za prąd
- Sprawdzić, kiedy dokładnie będzie wykonany przelew?

Trener może użyć dowolnego demo, np. mbanku: nowedemo.mbank.pl, lub każdy z uczestników może wybrać dowolny bank, jaki by chcieli przetestować.

(5) Trener omawia z uczestnikami ćwiczenie:

- co wam się podobało w tym ćwiczeniu?
- Co było trudne?
- Co wyciągacie dla siebie z tego ćwiczenia?

Przelew w banku
30 min

Faktura za prąd

Jako wychowawca, zwróć uwagę, czy:

- uczestnicy realizują zadanie i na jakim są etapie.

10. Analiza ofert bankowych

Informacje o sesji	
Czas trwania:	70 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Losowanie i omówienie zarządzania budżetem - 20 min 2. Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk - 10 min 3. Wstęp - 2 min 4. Przedstawienie ofert - 30 min 5. Zadanie domowe - 5 min
Materiały do ćwiczeń:	--
Inne materiały potrzebne:	Kopiejkki
Flipcharty:	Flipczart porównanie ofert

<p>Uczestnicy gromadzą się na losowanie. Trener przypomina zasady: codziennie była okazja do wrzucenia jednego losu - zielony za wykonanie budżetu. Im więcej zielonych, tym większe szanse na wygranie.</p> <p>Losujemy pierwsze trzy osoby - każdy los dostaje 3 kopiejki.</p> <p>Po losowaniu, trener omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak wam szło trzymanie się ustalonego budżetu? • W jakich sytuacjach osiągnęliście cel? Od czego to zależało? • W jakich sytuacjach nie udało wam się wyrobić budżetu? Od czego to zależało? <p>Razem z uczestnikami trener identyfikuje zachowania pomagające w utrzymaniu budżetu oraz przeszkody.</p>	<p>Losowanie i omówienie zarządzania budżetem 20 min</p> <p>Kopiejki</p>
<p>Podsumowanie wprowadzania dobrych praktyk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener podsumowuje które trzy osoby zdobyły najwięcej punktów oraz który zespół w sumie zdobył najwięcej punktów. Zwycięska osoba i zwycięski zespół otrzymują Kopiejki: <ul style="list-style-type: none"> ○ zwycięska osoba - 9 kopiejek ○ zwycięski zespół - 9 kopiejek <p>Trener ogłasza kontynuację konkursu na wdrażanie praktyk oraz wdrażanie budżetów w kolejnym tygodniu. Uczestnicy mogą zmodyfikować plan wdrażania, ale zasadniczo powinni pozostać przy tych samych praktykach, aby wyćwiczyć w sobie nawyk. Trener może dopuścić zmianę praktyki w danym przypadku - należy pamiętać jednak, że wykształcenie nawyku zajmuje przynajmniej 6 tygodni.</p>	<p>Przyznanie nagród i omówienie wdrażania dobrych praktyk 10 min</p> <p>Kopiejki</p>
<p>Trener mówi:</p> <p>Po poprzednim spotkaniu, waszym zadaniem było wybranie najlepszej dla was oferty prowadzenia konta bankowego, i przedstawienie argumentów za wyborem tej oferty. Przyjrzyjmy się, co zrobiliście.</p> <p>Na końcu zrobimy głosowanie - każdy wybierze tą ofertę, która jest dla niego najlepsza. Jednak wygra ten zespół, który przedstawi najbardziej rzetelną ofertę.</p>	<p>Wstęp 2 min</p>
<p>Trener zaprasza pierwszy zespół do przedstawienia oferty. Pozostałe zespoły muszą zadawać</p>	<p>Przedstawienie</p>

<p>pytania tak, żeby stwierdzić, w czym prezentowana oferta jest lepsza lub gorsza. Kolejny zespół prezentuje swoją ofertę mówiąc, w czym oferta jest inna / lepsza od poprzedniej.</p> <p>Trener lub inna osoba uzupełnia flipchart Porównanie ofert, który powinien wyglądać tak:</p> <table border="1" data-bbox="92 369 965 672"> <thead> <tr> <th></th> <th>Oferta 1</th> <th>Oferta 2</th> <th>Oferta 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Opłata za założenie konta</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Opłata za prowadzenie konta</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Opłata za wydanie i posiadanie karty debetowej</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Opłata za przelewy</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sieć bankomatów i opłaty</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Serwis internetowy</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Możliwość prowadzenia sub-konta oszczędnościowego i oprocentowanie</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lokalizacja najbliższej placówki</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Inne usługi</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Trener sprawdza, czy zespół uwzględnił następujące informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opłata za prowadzenie rachunku, • wysokość minimalnej co miesięcznej wpłaty (niektóre rachunki wymagają regularnych wpłat, aby zachować dobre warunki) • oprocentowanie na rachunku • opłata za kartę debetową • dodatkowe usługi związane z kartą • opłata za przelewy • dostęp do serwisu internetowego • sieć bankomatów oraz koszt wypłaty z największej sieci bankomatów w Polsce - Euronet • opłata za korzystanie z innych bankomatów • możliwość utworzenia sub-kont, w tym oszczędnościowych (jakie oprocentowanie?) • lokalizacja najbliższej placówki banku <p>Po przedstawieniu ofert, trener prowadzi ogólną dyskusję z całą grupą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Która oferta wydaje wam się najlepsza dla was? Którą byście wybrali i dlaczego? <p>Trener podkreśla, że mamy różne preferencje, i ważne jest, żeby zastanowić się, czego potrzebujemy od konta.</p> <p>Następnie trener prowadzi dyskusję wokół pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak wam poszło zadanie? • Co było łatwe? • Co było trudne? Jak sobie poradziście? <p>Najczęściej uczestnicy mają problem ze znalezieniem informacji o cenach i opłatach.</p> <p>Trener podsumowuje: jako potencjalny klient, macie prawo do zadawania pytań i otrzymywania odpowiedzi. Obsługa instytucji finansowej będzie was inaczej traktować, kiedy zobaczy, że nie jest łatwo was zbyć, bo się znacie na temacie.</p>		Oferta 1	Oferta 2	Oferta 3	Opłata za założenie konta				Opłata za prowadzenie konta				Opłata za wydanie i posiadanie karty debetowej				Opłata za przelewy				Sieć bankomatów i opłaty				Serwis internetowy				Możliwość prowadzenia sub-konta oszczędnościowego i oprocentowanie				Lokalizacja najbliższej placówki				Inne usługi				<p>ofert 30 min</p> <p>Flipchart porównanie ofert</p>
	Oferta 1	Oferta 2	Oferta 3																																						
Opłata za założenie konta																																									
Opłata za prowadzenie konta																																									
Opłata za wydanie i posiadanie karty debetowej																																									
Opłata za przelewy																																									
Sieć bankomatów i opłaty																																									
Serwis internetowy																																									
Możliwość prowadzenia sub-konta oszczędnościowego i oprocentowanie																																									
Lokalizacja najbliższej placówki																																									
Inne usługi																																									
<p>Uczestnicy dostają jedną kropkę i głosują na ich zdaniem najlepszą ofertę.</p> <p>Tymczasem trener wybiera zwycięzców i uzasadnia wybór. Następnie przyznaje Kopiejkę</p>	<p>Głosowanie 10 min</p>																																								

odpowiednio każdemu zespołowi.	
Trener zapowiada kolejne zadanie: Kolejnym zadaniem jest przyniesienie jak największej liczby różnych ofert pożyczkowych, z banków, chwilówek - na kolejnym spotkaniu będziemy się zajmować pożyczaniem. Przynieście ulotki o kredytach i pożyczkach. Zespół, który przyniesie najwięcej różnych ofert, wygrywa.	Zadanie domowe 5 min

11. Mądre pożyczanie

Informacje o sesji	
Czas trwania:	180 min + 15 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wstęp - 5 min 2. Ulotki kredytowe - 5 min 3. Historie dłużników - 40 min 4. Zasady mądrego pożyczania - 20 min 5. Obliczanie osobistej zdolności kredytowej - 30 min 6. Obliczanie własnej zdolności kredytowej - 10 min 7. Oferty marketingowe - 10 min 8. Porównanie dwóch ofert - 30 min 9. RRSO - 10 min 10. Jak odstąpić od umowy? - 5 min 11. Pytania do banków - 20 min 12. Zadanie domowe - 10 min
Materiały do ćwiczeń:	Materiał Historie z forum dłużników Materiał pożyczanie - obrazki Materiał Historia Joanny Materiał dwie oferty Materiał Porównanie dwóch ofert Materiał Porównanie dwóch ofert - klucz odpowiedzi
Inne materiały potrzebne:	Slajdy "Produkty bankowe" Kopiejkki
Flipcharty:	Flipchart Przyczyny kłopotów Flipchart Zasady mądrego pożyczania

<p>Trener mówi:</p> <p>Na poprzednim spotkaniu zajmowaliśmy się kontami w banku, w tym trochę mówiliśmy o kontach oszczędnościowych.</p> <p>Na dzisiejszym spotkaniu będziemy mówić o pożyczaniu - zarówno pożyczaniu od banków, jak i od innych instytucji finansowych. Zdefiniujemy sobie zasady mądrego pożyczania, zidentyfikujemy wszystkie koszty związane z pożyczaniem, porozmawiamy o pułapkach w ofertach instytucji finansowych. A co najważniejsze, porozmawiamy o tym, jak określić, czy nas w ogóle stać na pożyczanie.</p>	<p>Wstęp</p> <p>5 min</p>
<p>Trener mówi: najpierw jednak zobaczymy, kto przyniósł ile rodzajów ulotek.</p> <p>Uczestnicy liczą rodzaje ulotek, jakie przynieśli. Wygrywają trzy osoby, które w kolejności przyniosły najwięcej ulotek.</p>	<p>Ulotki kredytowe</p> <p>10 min</p> <p>Kopiejkki</p>

(5) Trener mówi:

Tytuł tych dzisiejszych zajęć to "Mądre pożyczanie". Oznacza, że może też być "Głupie pożyczanie". Rozdam wam teraz trzy historie - to są prawdziwe historie ludzi zadłużonych, którzy szukali pomocy na forum dłużników. Waszym zadaniem będzie w zespołach przeczytać je i odpowiedzieć na pytania:

- W jakie kłopoty popadli bohaterowie tych historii?
- Co było przyczyną tych kłopotów?

Macie 15 minut na odpowiedź na te pytania. Trener rozdaje Materiał Historie z Forum Dłużników.

(15) Uczestnicy czytają historie i w swoich zespołach odpowiadają na pytania. 5 min przed upływem czasu trener przypomina uczestnikom, ile czasu im jeszcze zostało. Trener sprawdza postępek pracy.

(10) Po upływie czasu trener zaprasza wszystkich do dyskusji.

- Co myślicie o zachowaniu tych osób? Trener zbiera ogólne opinie.
- W jakie kłopoty popadli bohaterowie tych historii? (możliwe odpowiedzi w tabeli poniżej)
- Co było ich przyczyną? (możliwe odpowiedzi w tabeli poniżej)

Trener zapisuje wymieniane przez uczestników przyczyny na flipcharcie z tytułem "Przyczyny kłopotów".

Tabela z możliwymi odpowiedziami na pytania:

# historii	Kłopoty	Przyczyny
1	<ul style="list-style-type: none"> • strata pracy • Wysokie zadłużenie • brak możliwości spłacania rat • Wysokie raty 	<ul style="list-style-type: none"> • Duża ilość kredytów w chwilówkach • Zła ocena ryzyka związanego ze stratą pracy - brak planu "jak spłacam dług, kiedy stracę pracę?"
2	<ul style="list-style-type: none"> • Wysokie zadłużenie • depresja / myśli samobójcze • konieczność mieszkania z rodzicami • brak zdolności kredytowej z powodu nadmiernego zadłużenia 	<ul style="list-style-type: none"> • życie ponad stan • wydawanie na konsumpcję • brak oceny sytuacji i tego, na jakie życie go stać
3	<ul style="list-style-type: none"> • Duże długi • Zagrożenie komornikiem • Konflikt ze szwagrem • Frustracja 	<ul style="list-style-type: none"> • Branie kredytu w czyimś imieniu i pożyczanie dla osoby z rodziny; • Branie kolejnych kredytów, przy już istniejących i spłacanych

Trener prowadzi dyskusję i zapisuje odpowiedzi na flipcharcie: Zasady mądrego pożyczania:

- Jakie zasady mądrego pożyczania możemy zdefiniować na podstawie tych doświadczeń?
 - Nie pożyczać na zachcianki i konsumpcję
 - Spłacać jeden dług, nie brać drugiego kredytu zanim nie spłacimy pierwszego
 - Mieć oszczędności, które pozwolą nam spłacać przez jakiś czas raty, jeśli nagle

Historie dłużników
40 min

Materiał Historie z forum dłużników

Flipchart
Przyczyny kłopotów

Flipchart Zasady mądrego pożyczania

stracimy dochód

- Pożyczać tylko dla siebie, nie pożyczać dla innych osób, nawet najbliższych i najbardziej godnych zaufania.
 - Czy to jest proste? Czego to wymaga od nas, żeby okazać się asertywnym? Trener prowadzi dyskusję tak, aby pokazać zagrożenia płynące z nacisków rodziny i bycia wykorzystywanym przez manipulujących członków rodziny.

Po zakończeniu dyskusji trener zostawia flipchart w widocznym miejscu - przyda się w kolejnych krokach.

Trener podsumowuje jeszcze raz, mówiąc: Różne przyczyny prowadzą do nadmiernego zadłużenia. Zaczynając raz pożyczać, bardzo łatwo jest wpaść w tzw. pętlę zadłużenia: długi rosną, a nasza możliwość spłaty w najlepszym wypadku jest stała, i raczej nie rośnie. Prowadzi to nie tylko do problemów finansowych, ale też problemów psychicznych, konfliktów w rodzinie, itd.

(5) Trener mówi: jak widzimy, pożyczanie jest niebezpieczne. Co zrobić, żeby nie pożyczać?

Trener czeka na odpowiedzi i mówi:

- **najlepiej jest oszczędzić.** Trener dopisuje zasadę "Oszczędzamy!" do flipchartu Zasady mądrego pożyczania.

Trener kontynuuje:

- Czasami jednak nie mamy wystarczająco dużo czasu, żeby oszczędzić. Np. może być taka sytuacja, że możemy dostać lepiej płatną pracę, ale w miejscu, gdzie potrzebujemy samochodu. Wtedy warto jest pożyczyć, aby kupić samochód, bo wyższa pensja pomoże nam spłacić dług i ostatecznie wyjdziemy na plusie.
- Zastanówmy się zatem, na co warto pożyczać.

(10) Trener kładzie przed uczestnikami wycięte obrazki z **materiału Pożyczanie - obrazki** lub zdjęcia z gazet:

- dom na sprzedaż / dom /mieszkanie
- remont mieszkania / wymiana okien
- samochód służący do pracy
- edukacja (np. osoba z dyplomem)
- energooszczędna lodówka / pralka
- reklama wakacji
- Ślub
- komunia
- Nowy telewizor
- Nowy telefon
- Choinka i prezenty
- ubrania
- itp.

Trener prosi uczestników o wybranie tych ilustracji, na które ich zdaniem można i warto pożyczyć pieniądze. Następnie trener rozmawia z uczestnikami o ich wyborach, pytając:

- Dlaczego dokonaliście takiego wyboru?
- Co ci to da?
- Jaki zysk będziesz z tego mieć?
- Jak to wpłynie na Twoje finanse?

Zasady mądrego pożyczania

20 min

Material
pożyczanie -
obrazki

Flipchart Zasady
mądrego
pożyczania

Na co warto pożyczać:

- dom na sprzedaż / dom /mieszkanie - zamiast płacić za wynajem, lepiej płacić raty kredytu
- remont mieszkania / wymiana okien - oszczędzimy na rachunkach, oszczędzimy na lekarstwach, bo zadbamy o zdrowie
- samochód służący do pracy - lepsza pensja
- edukacja (np. osoba z dyplomem) - lepsza pensja
- energooszczędna lodówka / pralka - oszczędności w rachunkach

Trener pyta: Przyjrzyjcie się, jak ułożone są obrazki. Jaki trend widzicie? Jaką wg. was zasadą należy się kierować, decydując się na co warto pożyczać?

Trener czeka na propozycje od uczestników, prowadząc rozmowę w stronę sformułowania kolejnej zasady na flipcharcie Zasady Mądrego Pożyczania:

- Pożyczaj na to, co przyniesie dodatkowy dochód lub oszczędności
- Zastanów się, czy naprawdę jest ci to potrzebne

Trener dopisuje zasady na flipcharcie: Zasady mądrego pożyczania.

(5) Trener mówi: podstawową zasadą pożyczania jest pożyczanie tylko wtedy, kiedy mogę sobie pozwolić na to, czyli: kiedy mam wystarczająco pieniędzy, żeby spłacać ratę.

Przyjrzyjmy się, jak policzyć, czy mam wystarczająco dużo pieniędzy, aby spłacać ratę.

Trener rozdaje materiał Historia Joanny i wyjaśnia zadanie: przeczytajcie tekst, i w zespołach odpowiedzcie na pytanie, czy Joannę stać na pożyczkę, którą chce wziąć, i jakie są alternatywne rozwiązania, oraz ich plusy i minusy. Macie na to 10 minut.

(10) Uczestnicy pracują w zespołach. Trener pomaga uczestnikom.

(5) Trener prowadzi dyskusję wszystkich grup:

- czy Joannę stać na wzięcie pożyczki?
 - jej koszty życia to $900 + 500 + 50 + 150 \text{ zł} = 1600$
 - Razem z ratą, to 1950 zł, czyli o 50 zł za dużo.
 - W tej chwili nie stać jej na tę pożyczkę.
- Jakie są alternatywne rozwiązania? Jakie są ich plusy i minusy? Trener prowadzi dyskusję z uczestnikami, tak, aby pojawiły się takie rozwiązania:
 - Rozwiązanie 1: może poczekać 2 miesiące aż spłaci pożyczkę. Wtedy będzie dysponować kwotą 450 zł - będzie mogła spłacać ratę. Minusem będzie to, że zostanie jej tylko 100 zł na inne nieprzewidziane wydatki.
 - Rozwiązanie 2: po spłaceniu pożyczki, może wziąć pożyczkę rozłożoną na więcej rat, wtedy raty miesięczne będą mniejsze - miesięcznie będzie jej zostawać więcej pieniędzy na niespodziewane wydatki. Jednak minusem tego rozwiązania jest to, że koszt kredytu jest większy - a więc w sumie płaci więcej.
 - Rozwiązanie 3: po spłaceniu pożyczki, może wstrzymać się kolejnych kilka miesięcy, i odłożyć część pieniędzy. Wtedy będzie mogła wziąć mniejszą pożyczkę (biorąc np. 1500 zł na 6 miesięcy przy tych samych warunkach, zapłaci 260 zł miesięcznie).

**Obliczanie
osobistej
zdolności
kredytowej**
30 min

Materiał Historia
Joanny

(5) Trener pyta:

- Co trzeba zrobić, żeby podjąć dobrą decyzję o braniu lub nie braniu pożyczki?
 - trzeba znać warunki pożyczki i ile będziemy płacić
 - trzeba znać swoje koszty miesięczne i sprawdzić, czy możemy spłacać ratę
 - trzeba sprawdzić, czy nie bardziej opłaca nam się wziąć pożyczkę później, lub rozłożyć ją na więcej rat.
- Jaką ogólną zasadę możemy sformułować, dotyczącą określania na jaką ratę kredytu mnie stać?

(5) Trener czeka na odpowiedzi, i następnie pokazuje slajd "Na jaką ratę kredytu mnie stać" i wyjaśnia:

- wg dobrych światowych praktyk uważa się, że rata kredytu nie powinna być większa niż połowa tej kwoty, jaka zostaje po odliczeniu wszystkich kosztów.
- Jeśli mielibyśmy zastosować tę zasadę dla Joanny, to na jaką ratę kredytu byłoby ją stać?
 - odpowiedź: 225 - mniej niż obecna rata oferowana.

Trener kontynuuje:

- Jak myślicie, co jest dobrego w tej zasadzie?
 - zasada bierze pod uwagę wszystkie koszty, jakie ktoś ponosi w ciągu miesiąca. Zostawia też poduszkę bezpieczeństwa na wypadek niespodziewanych wydatków.
- A co jest niezbyt dobrego w tej zasadzie?
 - jeśli ktoś zarabia mało, i dużo wydaje, to zostaje mu tylko niewielka suma, którą może przeznaczyć na ratę kredytu. Jednak to tylko pozornie negatywna rzecz - jeśli ktoś mało zarabia, i niewiele mu zostaje, to nie powinien brać kredytu, bo to może doprowadzić do nadmiernego zadłużenia, o którym mówiliśmy na początku.

Trener podsumowuje: najważniejszą zasadą pożyczania jest sprawdzenie, czy stać mnie na spłatę kredytu. Im mniej zarabiamy, tym lepiej musimy policzyć, jakie ponosimy koszty i czy jesteśmy w stanie płacić raty kredytu. Najlepiej jest się trzymać zasady, że rata kredytu nie może być większa niż połowa kwoty, jaka nam zostaje po odliczeniu wszystkich kosztów od naszego dochodu.

Trener mówi: sprawdźcie teraz, na jaką ratę kredytu moglibyście sobie pozwolić?

Uczestnicy stosują zasadę do swoich dochodów i kosztów. Trener pomaga im w obliczeniach. Następnie na forum pyta się, kogo stać na jaką ratę i czy to jest realne, żeby na tak małą kwotę dostać kredyt.

Trener stara się podkreślić, że przy niskich dochodach nie ma sensu pożyczać, ponieważ cokolwiek się stanie niespodziewanego - kwota kosztów może być przekraczająca nasze możliwości finansowe przy jednoczesnym spłaceniu rat kredytu.

Trener podsumowuje: niektórych z was stać już na spłacanie pewnych rat. Jednak nawet jeśli, to nie rzucajcie się od razu na branie kredytu - zawsze lepiej jest najpierw oszczędzić, bo koniec końców oszczędzanie jest tańsze niż kredyt. A o tym, ile kosztuje kredyt, będziemy mówić już w następnym kroku.

**Obliczanie
własnej zdolności
kredytowej**

10 min

<p>Trener mówi: Jedną z zasad mądrego pożyczania jest znanie kosztu kredytu. Przyjrzyjmy się teraz ofertą kredytów, które przynieśliście. Czego możemy się dowiedzieć z ulotek?</p> <p>Trener razem z uczestnikami analizuje przyniesione ulotki - oferty kredytów.</p> <p>Trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Którą ofertę byście wybrali i dlaczego? <p>Trener pyta uczestników: przyjrzyjmy się, co wiemy na temat różnych ofert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie jest oprocentowanie tego kredytu? • Jakie są dodatkowe prowizje? Czy za złożenie, rozpatrzenie wniosku lub udzielenie kredytu płacimy dodatkowo? • Na jaki okres czasu możemy wziąć kredyt? • Co jest napisane małym drukiem? • Co trzeba zrobić, żeby kredyt dostać? • Czy trzeba mieć dodatkowe ubezpieczenie? • Co jeszcze wiemy o tej ofercie? • Co nie jest napisane na ulotce? • Czy wiemy, ile ostatecznie wydamy? <p>Podsumowanie: to, co jest napisane na ulotce dużym drukiem, to nie wszystkie koszty. Trzeba się przyjrzeć uważnie i policzyć.</p>	<p>Oferty marketingowe 10 min</p> <p>Ulotki z ofertą kredytu</p>
<p>Trener mówi: kiedy już wiemy, że potrzebujemy kredytu, oraz wiemy, że nas stać na spłatę pewnej raty, kolejnym krokiem jest zebranie ofert i porównanie ich, aby wybrać najlepszą. Rozdam wam teraz dwie oferty pożyczki. Popatrzcie na warunki, i na oko powiedzcie, która oferta jest bardziej atrakcyjna?</p> <p>Trener rozdaje materiał dwie oferty i po chwili robi sondaż:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kto uważa, że oferta pierwsza / druga jest lepsza? Trener zapisuje wyniki, żeby potem do nich wrócić. <p>(10) Zadaniem uczestników jest porównanie dwóch ofert i wybranie najlepszej. Dostają 10 min na pracę w parach.</p> <p>(20) Trener rozdaje materiał porównanie dwóch ofert i razem z uczestnikami trener liczy porównuje koszty pożyczki krok po kroku (z wykorzystaniem Materiału Porównanie dwóch ofert):</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakie oprocentowanie? • jaka prowizja? • czy potrzebne jest dodatkowe ubezpieczenie? • na jak długi okres pożyczamy i jaką kwotę? <p>Krok po kroku trener z uczestnikami oblicza koszty, używając Materiału Porównanie dwóch pożyczek, wypełniając i tłumacząc każde pole (wg. obliczeń w kluczu odpowiedzi).</p> <p>Po dokonaniu obliczeń, trener pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ile ostatecznie zwracamy każdej instytucji finansowej? • Ile zarabia na tobie instytucja finansowa? • Która oferta jest bardziej atrakcyjna? 	<p>Porównanie dwóch ofert 30 min</p> <p>Materiał dwie oferty Materiał Porównanie dwóch ofert Materiał Porównanie dwóch ofert - klucz odpowiedzi</p>

<p>Trener podsumowuje: dlaczego pożyczka najbezpieczniejsza okazała się droższa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubezpieczenie jako dodatkowa opłata podwyższa koszty. <p>Trener pyta: po czym więc poznać, która oferta pożyczki jest lepsza? Trener prowadzi dyskusję tak, aby dojść do konkluzji: nie da się od razu stwierdzić, która oferta jest lepsza. Za każdym razem trzeba policzyć.</p>	
<p>Trener mówi: prawo polskie przewiduje dla nas pewne ułatwienia w porównywaniu kredytów konsumenckich. Każda instytucja finansowa udzielająca pożyczek jest zobowiązana do podawania RRSO - która to orientacyjnie mówi nam, ile płacimy.</p> <p>Trener pokazuje slajd: "RRSO". RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania. Jest podawana jako wartość procentowa - dzięki temu możemy orientacyjnie zobaczyć, ile płacimy. RRSO uwzględnia oprocentowanie pożyczki, wszystkie opłaty dodatkowe, łącznie z ubezpieczeniem, oraz porównuje to z warunkami trzymania pieniędzy na lokacie.</p> <p>I tak okazuje się, że podobny kredyt konsumpcyjny w banku może mieć RRSO 20%, a „chwilówka” w firmie pożyczkowej nawet ponad 3000%. Sama rozbieżność w RRSO „chwilówek” może wahać się od 200% do 5000%.</p> <p>Pokaż slajd "Różnice w RRSO". Tzw. pożyczki w firmach chwilówkach mają ogromne koszty, o czym świadczy wysokie RRSO. Jeśli porównamy firmy pomiędzy sobą, zobaczymy że te same oferty znacząco się różnią.</p> <p>Poproś uczestników o wzięcie do ręki jednej ulotki i znalezienie informacji o RRSO na ulotkach produktów. Zadaj pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy RRSO jest widoczne? czy łatwo je znaleźć? • Czy na każdej ulotce jest RRSO? Na czyjej ulotce nie ma? <p>Ponieważ każdy uczestnik ma w ręku ulotkę innej instytucji, zidentyfikujcie te oferty, które mają największą i najmniejszą RRSO.</p> <p>UWAGA! w tym zadaniu chodzi o pokazanie rozbieżności w RRSO różnych produktów, a nie o rozmowę na temat samych instytucji finansowych.</p> <p>Trener podkreśla: RRSO jest tylko pomocą - przy bardzo podobnych ofertach RRSO może być mylące. Więc nie zwalnia nas od policzenia całkowitego kosztu kredytu, który jest najlepszym sposobem porównywania ofert!</p>	<p>RRSO 10 min</p>
<p>Trener mówi: Jeśli nieroztropnie wzięliśmy pożyczkę, możemy z niej zrezygnować na określonych warunkach, w ciągu 14 dni.</p> <p>Trener pokazuje slajd Jak wycofać się z pożyczki i tłumaczy:</p> <p>Są trzy proste kroki wycofania się z umowy, w przeciągu 14 dni od jej podpisania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Z umowy kredytu konsumpcyjnego lub chwilówki możesz zrezygnować w ciągu 14 dni od daty zawarcia umowy, składając pisemne oświadczenie o odstąpieniu od umowy. 2. Jak najszybciej zwróć całą pożyczoną kwotę, nie później niż w terminie 30 dni od daty 	<p>Jak odstąpić od umowy? 5 min</p>

<p>zawarcia umowy.</p> <p>a. im szybciej tym lepiej, bo:</p> <p>3. Za okres od dnia wypłaty do dnia zwrotu kwoty, musisz zapłacić odsetki, ale nie ponosisz żadnych innych opłat ani prowizji. Im szybciej oddasz całą kwotę, tym mniejsze odsetki zapłacisz.</p>	
<p>Trener mówi: jesteście prawie gotowi do pójścia do instytucji finansowej, aby spytać o ofertę pożyczki. Został nam ostatni element: jakie pytania należy zadać w banku / instytucji finansowej? Waszym zadaniem jest w zespołach przygotowanie pytań do banków: zapiszcie jedno pytanie na karteczce.</p> <p>(10) Uczestnicy pracują w grupach.</p> <p>Pierwsza grupa prezentuje. Druga grupa dodaje tylko te pytania, które są inne lub nowe.</p> <p>Przykładowe pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy na to czego potrzebuję mogę dostać pożyczkę lub kredyt np.: na kupno samochodu? • Jakie jest oprocentowanie, prowizja, inne opłaty? • Jak jest wymagane zabezpieczenie spłaty pożyczki? Weksel, poręczenie, przewłaszczenie? • Jaki jest harmonogram spłaty kapitału zasadniczego i odsetek? • Co jaki okres są naliczane odsetki? • Czy można ustalić/zmienić dzień miesiąca, kiedy spłacamy pożyczkę? • Jaka jest kwota każdej raty? • Czy wymagana jest wkład własny? • Jakie opłaty trzeba wnieść, aby uzyskać pożyczkę? • Jakie są kary za opóźnione płatności? Oprocentowanie karne? • Gdzie dokonuje się spłat rat pożyczki? • Jak daleko jest to od miejsca, gdzie znajduje się mój biznes/mój dom/praca? • Czy można renegecować umowę? • Jaki jest całkowity koszt kredytu? <p>Trener mówi: spiszcie sobie te pytania, bo przydadzą wam się w następnym zadaniu.</p>	<p>Pytania do banków 20 min</p>
<p>Trener: waszym zadaniem domowych jest pójście do banku lub instytucji finansowej (w parach) i powrót z ofertą pożyczki. Chcemy pożyczyć np. 5 000 na remont mieszkania na jeden rok. Trener zostawia czas na pytania i odpowiedzi uczestników.</p>	<p>Zadanie domowe 10 min</p>

12. Analiza ofert pożyczkowych

Informacje o sesji	
Czas trwania:	55 min
Struktura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wstęp - 5 min 2. Przedstawienie ofert - 30 min 3. Przyznanie punktów - 10 min 4. Podsumowanie tematu pożyczkanie - 10 min
Materiały do ćwiczeń:	--
Inne materiały potrzebne:	Kopieжки
Flipcharty:	Flipchart porównanie ofert

<p>Trener mówi: kontynuujemy temat mądrego pożyczania. Po ostatnich zajęciach waszym zadaniem było sprawdzenie w instytucji finansowej jakie są dostępne oferty pożyczkowe. Dzisiaj przyjrzymy się ofertom, które znaleźliśmy, oraz porozmawiamy o tym, która jest najlepsza i dlaczego.</p>	<p>Wstęp 2 min</p>
<p>Trener prowadzi ogólną dyskusję z całą grupą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak wam poszło zadanie? • Co było łatwe? • Co było trudne? jak sobie poradziliście? <p>Trener podsumowuje: jako potencjalny klient, macie prawo do zadawania pytań i otrzymywania odpowiedzi. Obsługa instytucji finansowej będzie was inaczej traktować, kiedy zobaczy, że nie jest łatwo was zbyć, bo się znacie na temacie.</p> <p>Trener rozdaje każdemu zespołowi flipchart Porównanie ofert. Każda drużyna wypełnia dane o ofercie.</p> <p>Następnie trener wiesza obok siebie wszystkie flipcharty, tak, żeby wyraźnie było widać różne warunki. Prosi uczestników o wspólne wytypowanie najlepszej oferty.</p> <p>Uczestnicy typują najlepszą ofertę. Następnie razem z trenerem obliczają koszt całkowity i weryfikują wybór.</p>	<p>Przedstawienie ofert 30 min</p> <p>Flipchart porównanie ofert</p>
<p>Zespoły dostają Kopieжки - odpowiednio za najlepszą ofertę i kolejne.</p>	<p>Przyznanie punktów 10 min</p>
<p>Trener prowadzi dyskusję z uczestnikami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co było najważniejsze dla was w tym temacie? • czego się nauczyliście? • Co zamierzacie wdrożyć? <p>W zależności od przebiegu dyskusji, trener może poprosić uczestników o przypomnienie zasad mądrego pożyczania.</p>	<p>Podsumowanie tematu pożyczkanie 10 min</p>

13. Podsumowanie programu, czyli wielka fiesta

Informacje o sesji	
Czas trwania:	180 min + 15 min
Struktura:	1. Podsumowanie trenera - 20 min 2. Podsumowanie uczestników - 20 min 3. Zakończenie - 20 min
Materiały do ćwiczeń:	--
Inne materiały potrzebne:	Nagrody dla zespołów Kolorowe kartki Kropki Dyplomy

Spotkanie jest świętowaniem zakończenia projektu. Przebieg powinien być zmodyfikowany wg. możliwości i preferencji organizatorów	
Podsumowanie programu: <ul style="list-style-type: none"> ilość godzin, ilość spotkań ilość zdobytych punktów ilość wypitych litrów napojów i zjedzonych ciastek (coś zabawnego) Podsumowanie wyników drużyn - przyznanie nagród według zdobytych punktów. Podziękowania dla prowadzących.	Podsumowanie trenera 20 min
Podsumowanie programu przez uczestników: <ul style="list-style-type: none"> tematy spotkań wiszą na kolorowych kartkach na ścianie. Uczestnicy przyznają głosy tym tematom, które były dla nich najważniejsze (każdy uczestnik trzyma 3 kropki) Prowadzący prowadzi dyskusję z uczestnikami: <ul style="list-style-type: none"> Podaj jedną rzecz, której się nauczyłeś. Dlaczego to wybrałeś? Trener wraca do oczekiwań uczestników spisanych na pierwszych zajęciach i pyta: <ul style="list-style-type: none"> Które z waszych oczekiwań zostały spełnione? Które nie? Co wam się najbardziej podobało w programie? Co byście zmienili następnym razem? 	Podsumowanie uczestników 20 min Kolorowe kartki Kropki
Rozdanie dyplomów i oficjalne zamknięcie	Zakończenie 20 min Dyplomy

Aneks

Spis materiałów do ćwiczeń

- Moduł Finanse Osobiste
 - Materiał Moje Osobiste Przychody
 - Materiał Moje Osobiste Wydatki
 - Opcjonalnie: Materiał Historia Hanki
 - Materiał niespodziewane wydatki
- Moduł Planowanie żywienia
 - Materiał Budżet Domowy
 - Materiał Zakupy
 - Ankieta
- Moduł Media w domu
 - Materiał Obrazki urządzeń
 - Materiał Puzzle - mierzenie energii
 - Materiał Etykiety pralek
 - Materiał Wybór sprzętu AGD - urządzenia
 - Materiał Wybór sprzętu AGD - tabela
 - Materiał Wybór świetlówek
 - Materiał Mini Audyt Energetyczny
 - Filmik o Młodym i Koksie
 - Materiał Dobre Nawyki oszczędzania
 - Materiał Dobre Nawyki oszczędzania - klucz odpowiedzi
 - Materiał Rachunki
 - Materiał Tabela dla trenera do wypełnienia stanów z liczników
- Moduł Produkty Bankowe
 - Film Kredyt dla młodych małżeństw
 - Materiał VaBank
 - Materiał Loga banków
 - Ulotki z ofertą kont i kont oszczędnościowych w bankach
 - Faktura za prąd
 - Materiał Historie z forum dłużników
 - Materiał pożyczanie - obrazki
 - Materiał Historia Joanny
 - Materiał dwie oferty
 - Materiał Porównanie dwóch ofert
 - Materiał Porównanie dwóch ofert - klucz odpowiedzi