

# Well-Youth!

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2

### ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Αναπτύχθηκε από LoPe



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟ	3
1.1: Η σημασία του οικονομικού αλφαριθμητισμού	3
ΘΕΜΑ 2: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ	7
ΘΕΜΑ 3: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΞΟΔΩΝ	11
3.1: Είδη εισοδήματος	11
2.2: Διαχείριση εξόδων	13
ΘΕΜΑ 4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ	17
4.1: Βασικά στοιχεία του προϋπολογισμού	17
4.2: Παρακολούθηση και προσαρμογή του προϋπολογισμού σας	19
ΘΕΜΑ 5. ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΝΔΥΣΗ	20
5.1. Στρατηγικές εξοικονόμησης χρημάτων	20
5.2. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες των επενδύσεων	21
5.3. Οικοδόμηση οικονομικής ασφάλειας	23
ΘΕΜΑ 6: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΕΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΙΣΤΩΣΗΣ	26
6.1: Τύποι χρέους	26
6.2: Στρατηγικές διαχείρισης χρέους	27



## ΘΕΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟ

### 1.1: Η σημασία του οικονομικού αλφαριθμητισμού

#### Τι είναι ο οικονομικός αλφαριθμητισμός;

Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός αναφέρεται στην ικανότητα και τις γνώσεις που απαιτούνται για την κατανόηση και την αποτελεσματική διαχείριση διαφόρων οικονομικών πτυχών. Περιλαμβάνει ένα φάσμα δεξιοτήτων και κατανόησης που σχετίζονται με τα προσωπικά οικονομικά, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά των εξής

*Προϋπολογισμός:* Η ικανότητα δημιουργίας και διαχείρισης ενός προϋπολογισμού που περιγράφει τα έσοδα και τα έξοδα, βοηθώντας τα άτομα να ελέγχουν τις δαπάνες τους και να αποταμιεύουν για οικονομικούς στόχους.

*Εξοικονόμηση πόρων:* Η γνώση του τρόπου αποταμίευσης χρημάτων, η δημιουργία ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης και ο προγραμματισμός για μελλοντικές οικονομικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένης της συνταξιοδότησης και της εκπαίδευσης.

*Διαχείριση χρέους:* Διαχείριση και μείωση του χρέους με υπευθυνότητα, συμπεριλαμβανομένου του χρέους από πιστωτικές κάρτες, φοιτητικά δάνεια και υποθήκες.

*Οικονομικός προγραμματισμός:* Δημιουργία ενός ολοκληρωμένου οικονομικού σχεδίου που ευθυγραμμίζεται με τους οικονομικούς στόχους του ατόμου και λαμβάνει υπόψη παράγοντες όπως τα έσοδα, τα έξοδα, οι αποταμιεύσεις, οι επενδύσεις και η ασφάλιση.

*Διαχείριση κινδύνων:* Κατανόηση του ρόλου της ασφάλισης στην προστασία από απροσδόκητα γεγονότα, όπως προβλήματα υγείας ή ατυχήματα.

*Επένδυση:* Κατανόηση των διαφόρων επενδυτικών επιλογών, όπως μετοχές, ομόλογα, αμοιβαία κεφάλαια και ακίνητα, και πώς μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση του πλούτου με την πάροδο του χρόνου.

*Προγραμματισμός περιουσίας:* Γνώση του τρόπου σχεδιασμού της διανομής των περιουσιακών στοιχείων και της ευημερίας των αγαπημένων προσώπων μετά το θάνατο κάποιου, που συχνά περιλαμβάνει διαθήκες, καταπιστεύματα και δικαιούχους.



**Φορολογία:** Συνειδητοποίηση του τρόπου λειτουργίας των φόρων, των φορολογικών εκπτώσεων και των στρατηγικών για τη βελτιστοποίηση της φορολογικής απόδοσης.

## Γιατί ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική και οικονομική ευημερία;

**Αποτελεσματική λήψη αποφάσεων:** Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός εφοδιάζει τα άτομα με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη λήψη τεκμηριωμένων οικονομικών αποφάσεων. Αυτό περιλαμβάνει τον προϋπολογισμό, την αποταμίευση, την επένδυση και τη διαχείριση του χρέους. Οι τεκμηριωμένες αποφάσεις οδηγούν σε καλύτερα οικονομικά αποτελέσματα και λιγότερο άγχος.

**Οικονομική ασφάλεια:** Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός βοηθά τους ανθρώπους να οικοδομήσουν ένα ισχυρό οικονομικό υπόβαθρο, συμπεριλαμβανομένων των κεφαλαίων έκτακτης ανάγκης και των αποταμιεύσεων για συνταξιοδότηση. Αυτή η ασφάλεια παρέχει ένα δίκτυο ασφαλείας σε περίπτωση απροσδόκητων γεγονότων, όπως ιατρικά επείγοντα περιστατικά ή απώλεια εργασίας.

**Διαχείριση χρέους:** Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός επιτρέπει στα άτομα να κατανοήσουν τις επιπτώσεις της ανάληψης χρέους και να κάνουν υπεύθυνες επιλογές όσον αφορά το δανεισμό. Βοηθά στην πρόληψη της συσσώρευσης χρέους με υψηλά επιτόκια και προωθεί στρατηγικές για τη μείωση του χρέους.

**Μακροπρόθεσμοι στόχοι:** Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός επιτρέπει στα άτομα να σχεδιάζουν και να επιτυγχάνουν τους μακροπρόθεσμους οικονομικούς τους στόχους, όπως η αγορά σπιτιού, η φοίτηση των παιδιών στο κολέγιο ή η άνετη συνταξιοδότηση. Χωρίς οικονομικές γνώσεις, οι στόχοι αυτοί μπορεί να παραμείνουν ανέφικτοι.

**Επενδύσεις και οικοδόμηση πλούτου:** Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των επενδύσεων και της έννοιας του ανατοκισμού δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αυξάνουν τον πλούτο τους με την πάροδο του χρόνου. Αυτό είναι απαραίτητο για την επίτευξη οικονομικής ανεξαρτησίας και τη συνταξιοδότηση με οικονομική ασφάλεια.

**Μείωση του οικονομικού άγχους:** Οικονομικός αλφαριθμητισμός μπορεί να μειώσει το άγχος που σχετίζεται με οικονομικά θέματα. Όταν τα άτομα έχουν εμπιστοσύνη στις οικονομικές τους ικανότητες, είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν άγχος και στρες που σχετίζονται με την οικονομική αβεβαιότητα.



**Υπεύθυνη οικονομική συμπεριφορά:** Ο οικονομικός αλφαριθμητισμός ενθαρρύνει την υπεύθυνη οικονομική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της διαβίωσης εντός των δυνατοτήτων του ατόμου, της αποταμίευσης για το μέλλον και της αποφυγής παρορμητικών δαπανών. Αυτές οι συνήθειες συμβάλλουν στη συνολική ευημερία και την οικονομική σταθερότητα.

**Προστασία από απάτες και απάτη:** Η οικονομική παιδεία περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αποφυγή οικονομικών απάτης και απάτης. Οι γνώσεις αυτές διασφαλίζουν τα άτομα από το να πέσουν θύματα δόλιων συστημάτων που μπορεί να οδηγήσουν σε οικονομικές απώλειες.

**Ενδυνάμωση:** Η οικονομική μόρφωση ενδυναμώνει τα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο της οικονομικής τους ζωής. Μπορούν να υπερασπίζονται τα οικονομικά τους συμφέροντα, να διαπραγματεύονται καλύτερες συμφωνίες και να κάνουν επιλογές που συνάδουν με τις αξίες και τους στόχους τους.

**Επιπτώσεις των γενεών:** Όταν οι γονείς είναι οικονομικά καταρτισμένοι, μπορούν να μεταδώσουν αυτές τις δεξιότητες και αξίες στα παιδιά τους, θέτοντάς τα σε μια πορεία οικονομικής επιτυχίας. Αυτό βοηθά να σπάσει ο κύκλος της οικονομικής ανασφάλειας και της φτώχειας.

**Οικονομική σταθερότητα:** Η ευρεία διάδοση του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού συμβάλλει στην οικονομική σταθερότητα σε ευρύτερη κλίμακα. Όταν τα άτομα και οι οικογένειες είναι οικονομικά ασφαλείς, είναι λιγότερο πιθανό να βασίζονται σε κοινωνικές υπηρεσίες, μειώνοντας το βάρος για τις κυβερνήσεις και τις κοινότητες.

## Συνήθειες οικονομικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι ενήλικες.

Οι νέοι και οι ενήλικες αντιμετωπίζουν συχνά μια σειρά από κοινές οικονομικές προκλήσεις που μπορεί να επηρεάσουν την οικονομική τους ευημερία. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τις ατομικές συνθήκες, αλλά μερικές από τις πιο διαδεδομένες περιλαμβάνουν:

**Χρέος φοιτητικών δανείων:** Πολλοί νέοι ενήλικες έχουν σημαντικό χρέος από φοιτητικά δάνεια λόγω της φοίτησής τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η αποπληρωμή αυτών των δανείων μπορεί να αποτελέσει σημαντική οικονομική επιβάρυνση, επηρεάζοντας την ικανότητά τους να αποταμιεύουν, να επενδύουν ή να επιτυγχάνουν άλλους οικονομικούς στόχους.



**Ανεπαρκείς αποταμιεύσεις έκτακτης ανάγκης:** Η έλλειψη αποταμιεύσεων έκτακτης ανάγκης μπορεί να αφήσει τα άτομα ευάλωτα σε απροσδόκητα έξοδα, όπως ιατρικοί λογαριασμοί ή επισκευές αυτοκινήτων. Χωρίς ένα δίκτυο οικονομικής ασφάλειας, μπορεί να καταφύγουν σε χρέη από πιστωτικές κάρτες ή δάνεια με υψηλό επιτόκιο.

**Χρέος από πιστωτικές κάρτες:** Η συσσώρευση χρέους από πιστωτικές κάρτες λόγω υπερβολικών δαπανών ή υψηλών επιτοκίων μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για ενήλικες όλων των ηλικιών. Η μεταφορά υψηλού χρέους πιστωτικών καρτών μπορεί να εμποδίσει την οικονομική πρόοδο και να οδηγήσει σε έναν κύκλο χρέους.

**Ανεπαρκείς συνταξιοδοτικές αποταμιεύσεις:** συχνά λόγω ανταγωνιστικών οικονομικών προτεραιοτήτων. Η ανεπαρκής αποταμίευση για συνταξιοδότηση μπορεί να οδηγήσει σε οικονομική ανασφάλεια στα επόμενα χρόνια.

**Ζώντας πέρα από τα μέσα:** Η υπερκατανάλωση ή η διαβίωση πέρα από τις δυνατότητές μας είναι μια κοινή οικονομική πρόκληση. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε συνεχές οικονομικό άγχος και σε αδυναμία οικοδόμησης πλούτου ή αποταμίευσης για το μέλλον.

**Έλλειψη οικονομικού αλφαριθμητισμού:** Η περιορισμένη γνώση των προσωπικών οικονομικών μπορεί να εμποδίσει τα άτομα να λάβουν τεκμηριωμένες οικονομικές αποφάσεις. Χωρίς οικονομική παιδεία, οι άνθρωποι μπορεί να μην κατανοούν πλήρως τις επενδύσεις, τους φόρους ή τον τρόπο κατάρτισης ενός προϋπολογισμού.

**Κόστος υγειονομικής περίθαλψης:** Ειδικά για όσους δεν έχουν επαρκή ασφαλιστική κάλυψη. Οι ιατρικοί λογαριασμοί, τα έξοδα συνταγογράφησης και τα απροσδόκητα προβλήματα υγείας μπορούν να επιβαρύνουν τα οικονομικά.

**Κόστος στέγασης:** Οι υψηλές πληρωμές ενοικίου ή υποθήκης, οι φόροι ακίνητης περιουσίας και τα έξοδα συντήρησης μπορούν να καταστήσουν τη στέγαση ένα από τα πιο σημαντικά μηνιαία έξοδα για πολλά άτομα, ασκώντας πίεση στον προϋπολογισμό τους.

**Ανεργία ή υποαπασχόληση:** Οι περίοδοι ανεργίας ή υποαπασχόλησης μπορούν να διαταράξουν την οικονομική σταθερότητα, καθιστώντας δύσκολη την κάλυψη των βασικών δαπανών διαβίωσης και την επίτευξη των οικονομικών στόχων.

**Οικογενειακά και εξαρτώμενα έξοδα:** Η ανατροφή παιδιών ή η φροντίδα ηλικιωμένων γονέων μπορεί να είναι οικονομικά απαιτητική. Οι δαπάνες

για τη φροντίδα των παιδιών, την εκπαίδευση και την υγειονομική περίθαλψη μπορούν να επιβαρύνουν τον προϋπολογισμό.

*Ανεπαρκής ασφαλιστική κάλυψη:* Η έλλειψη της κατάλληλης ασφαλιστικής κάλυψης (π.χ. υγεία, αυτοκίνητο, κατοικία) μπορεί να αφήσει τα άτομα ευάλωτα σε οικονομικές απώλειες σε περίπτωση ατυχημάτων, φυσικών καταστροφών ή προβλημάτων υγείας.

*Οικονομικές υφέσεις:* Οι οικονομικές υφέσεις ή κάμψεις μπορούν να επηρεάσουν την ασφάλεια της εργασίας και τα επίπεδα εισοδήματος, καθιστώντας δύσκολη τη διατήρηση της οικονομικής σταθερότητας.

*Είσπραξη οφειλών και νομικά ζητήματα:* Η ενασχόληση με οργανισμούς είσπραξης οφειλών, αγωγές ή νομικά ζητήματα που σχετίζονται με οικονομικά θέματα μπορεί να είναι αγχωτική και δαπανηρή.

## ΘΈΜΑ 2: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

**Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να θέτουν SMART οικονομικούς στόχους.**

Ο καθορισμός οικονομικών στόχων SMART σημαίνει να κάνετε σαφή και πρακτικά σχέδια για τα χρήματά σας. Η λέξη SMART αποτελείται από πέντε μέρη που σας βοηθούν να θέσετε ισχυρούς στόχους: Συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά δεσμευμένοι.

Δείτε πώς να θέτετε SMART οικονομικούς στόχους:

1. Συγκεκριμένα (S): Να είστε πραγματικά ξεκάθαροι σχετικά με το τι θέλετε να κάνετε με τα χρήματά σας. Ρωτήστε τον εαυτό σας:

Τι θέλετε να κάνετε με τα χρήματά σας;

Γιατί είναι σημαντικό για εσάς;

Ποιοι εμπλέκονται (όπως εσείς και η οικογένειά σας);

Υπάρχουν κανόνες ή όρια;

Παράδειγμα (συγκεκριμένο): "Θέλω να αποταμιεύσω 5.000 δολάρια για οικογενειακές διακοπές στη Ντίσνεϋλαντ σε τρία χρόνια".

2. Μετρήσιμο (M): Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να μετρήσετε ή να μετρήσετε την πρόοδό σας. Ρωτήστε:



Πώς μπορείτε να δείτε αν πλησιάζετε στο στόχο σας;

Πόσα πρέπει να αποταμιεύσετε;

Πώς θα ξέρετε πότε θα έχετε πετύχει τον στόχο σας;

Παράδειγμα (μετρήσιμο): "Θα ελέγχω τις αποταμιεύσεις μου κάθε μήνα για να βεβαιωθώ ότι είμαι σε καλό δρόμο για να αποταμιεύσω 5.000 δολάρια σε τρία χρόνια".

3. Εφικτός (A): Ο στόχος σας πρέπει να είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε με την τρέχουσα κατάστασή σας. Ρωτήστε:

Μπορείτε πραγματικά να το κάνετε αυτό με τα χρήματά σας αυτή τη στιγμή;

Έχετε αυτό που χρειάζεται;

Μπορείτε να δεσμευτείτε;

Παράδειγμα (Εφικτό): "Λαμβάνοντας υπόψη το εισόδημα και τα έξοδά μου, νομίζω ότι μπορώ να εξοικονομήσω 5.000 δολάρια σε τρία χρόνια μειώνοντας κάποιες δαπάνες και ίσως κάνοντας μια μερική απασχόληση."

4. Σχετικός (R): Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος σας έχει νόημα για τη ζωή σας και το οικονομικό σας σχέδιο. Ρωτήστε:

Ταιριάζει αυτός ο στόχος με το ευρύτερο οικονομικό σας σχέδιο;

Είναι πραγματικά σημαντικό αυτή τη στιγμή;

Παράδειγμα (σχετικό): "Η αποταμίευση για διασκεδαστικές οικογενειακές διακοπές εντάσσεται στο ευρύτερο σχέδιό μου να απολαύσω ποιοτικό χρόνο με τους αγαπημένους μου".

5. Δεσμευμένη χρονικά (T): Δώστε στον στόχο σας μια προθεσμία για να διατηρήσετε τον εαυτό σας σε καλό δρόμο. Ρωτήστε:

Πότε θέλετε να επιτύχετε αυτόν τον στόχο;

Είναι κάτι που θα κάνετε σύντομα ή αργότερα;

Παράδειγμα (χρονικά περιορισμένο): "Θα αποταμιεύσω 5.000 δολάρια για τις διακοπές μας στη Ντίσνεϋλαντ σε τρία χρόνια από τώρα".





## Ο ρόλος των στόχων στον οικονομικό προγραμματισμό.

Οι στόχοι είναι εξαιρετικά σημαντικοί για τον προγραμματισμό των χρημάτων για αυτούς τους λόγους:

*Κατεύθυνση και σκοπός:* Οι στόχοι σας δίνουν έναν λόγο να διαχειρίζεστε τα χρήματά σας. Απαντούν στο ερώτημα "Γιατί το κάνω αυτό;". Όταν έχετε σαφείς στόχους, σας κάνει να θέλετε να κάνετε έξυπνες χρηματικές επιλογές.

*Επιλέγοντας τι είναι πιο σημαντικό:* Τα χρήματα δεν μπορούν να κάνουν τα πάντα, οπότε πρέπει να αποφασίσετε πού θα τα ξοδέψετε. Οι στόχοι σας βοηθούν να διαλέξετε τι είναι πιο σημαντικό και πού πρέπει να βάλετε τα χρήματά σας.

*Βλέποντας πώς τα πάτε:* Οι στόχοι σας βοηθούν να ξέρετε αν τα πάτε καλά με τα οικονομικά σας σχέδια. Μπορείτε να ελέγξετε αν αποταμιεύετε, επενδύετε και επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Είναι σαν να κρατάτε σκορ για να παραμένετε κινητοποιημένοι.

*Κάνοντας σωστές χρηματικές επιλογές:* Οι στόχοι λειτουργούν σαν οδηγό όταν πρέπει να πάρετε χρηματικές αποφάσεις. Μπορείτε να αναρωτηθείτε: "Αυτό με βοηθάει να πετύχω τους στόχους μου;". Αυτό σας αποτρέπει από το να κάνετε γρήγορες ή κακές επιλογές.

*Προγραμματίζοντας τα χρήματά σας:* Οι στόχοι είναι σαν τα θεμέλια του χρηματικού σας σχεδίου. Σας βοηθούν να κάνετε προϋπολογισμούς που ταιριάζουν με τους στόχους σας. Ένας προϋπολογισμός που ταιριάζει στους στόχους σας λειτουργεί καλύτερα.

*Χειρισμός κινδύνων:* Οι στόχοι σας βοηθούν να αποφασίσετε πόσο ρίσκο μπορείτε να αναλάβετε με τα χρήματά σας. Αυτό είναι διαφορετικό για τους βραχυπρόθεσμους και τους μακροπρόθεσμους στόχους.

*Ασφάλεια στο μέλλον:* Όπως η συνταξιοδότηση ή η πληρωμή για το κολέγιο των παιδιών σας. Οι στόχοι διασφαλίζουν ότι θα είστε εντάξει οικονομικά αργότερα.

*Καλύτερες χρηματικές συνήθειες:* Οι ξεκάθαροι στόχοι κάνουν τους ανθρώπους να αποταμιεύουν και να επενδύουν περισσότερο. Σας κρατάει σε καλό δρόμο.

*Προσαρμογή στην αλλαγή:* Μερικές φορές τα πράγματα αλλάζουν, όπως η δουλειά σας ή η οικογένειά σας. Οι στόχοι μπορούν επίσης να αλλάξουν, και αυτό δεν πειράζει. Είναι μέρος του προγραμματισμού.



*Μιλώντας και δουλεύοντας μαζί:* Όταν βρίσκεστε με την οικογένεια ή με άλλους, το να μοιράζεστε τους στόχους και τα σχέδιά σας βοηθάει όλους να συνεργαστούν. Έτσι διασφαλίζεται ότι είστε όλοι στην ίδια σελίδα.

*Μαθαίνοντας για τα χρήματα:* Αυτό σημαίνει ότι θα μάθετε περισσότερα για τα χρήματα. Αυτό είναι καλό γιατί σας βοηθά να κάνετε έξυπνες επιλογές.

Παραδείγματα βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων:

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι (συνήθως εντός ενός έτους ή λιγότερο):

- Εξοικονομήστε 5000 NOK για μια απόδραση το Σαββατοκύριακο.
- Εξοφλήστε μια πιστωτική κάρτα με υπόλοιπο 10.000 NOK.
- Δημιουργήστε ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης ύψους 10.000.
- Αγοράστε ένα νέο φορητό υπολογιστή για τη δουλειά ή το σχολείο.
- Κάντε διακοπές μιας εβδομάδας.

Μακροπρόθεσμοι στόχοι (συνήθως αρκετά χρόνια ή περισσότερο):

- Αποταμιεύστε 500.000 NOK για προκαταβολή για ένα σπίτι σε πέντε χρόνια.
- Αποπληρώστε ένα ενυπόθηκο δάνειο 30 ετών.
- Αποθηκεύστε 100.000 NOK για την πανεπιστημιακή εκπαίδευση του παιδιού σας σε 15 χρόνια.
- Να επιτύχετε οικονομική ανεξαρτησία και να συνταξιοδοτηθείτε με άνεση στην ηλικία των 60 ετών.
- Ξεκινήστε μια επιχείρηση και κάντε την κερδοφόρα μέσα σε πέντε χρόνια.



## ΘΈΜΑ 3: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΞΟΔΩΝ

### 3.1: Είδη εισοδήματος

**Εξηγήστε τις διάφορες πηγές εισοδήματος (π.χ. μισθός, επενδύσεις, παράπλευρα χρήματα).**

Ως εισόδημα νοούνται τα χρήματα που παίρνετε για να κάνετε διάφορα πράγματα, όπως να εργάζεστε, να επενδύετε ή να έχετε μια επιχείρηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι κερδίζουν χρήματα. Εδώ είναι μερικοί συνηθισμένοι:

*Μισθός/Μισθοί:* Είναι αυτό που πληρώνονται οι περισσότεροι άνθρωποι για την κανονική τους εργασία. Συνήθως είναι το ίδιο ποσό κάθε φορά και αφαιρούνται οι φόροι.

*Ωριαία αμοιβή:* Μερικοί άνθρωποι αμείβονται με βάση τον αριθμό των ωρών που εργάζονται. Εάν εργάζεστε περισσότερες ώρες, παίρνετε περισσότερα χρήματα.

*Εισόδημα από αυτοαπασχόληση:* Εάν έχετε τη δική σας επιχείρηση ή εργάζεστε για τον εαυτό σας, παίρνετε χρήματα από την εργασία που κάνετε. Έχετε μεγαλύτερο έλεγχο για το πόσα κερδίζετε, αλλά πρέπει επίσης να φροντίσετε για πράγματα όπως οι φόροι και η υγειονομική περίθαλψη.

*Επιχειρηματικά κέρδη:* Εάν είστε ιδιοκτήτης μιας επιχείρησης, τα χρήματα που κερδίζετε μετά την πληρωμή όλων των εξόδων είναι το εισόδημά σας.

*Εισόδημα από επενδύσεις:* Αυτό προέρχεται από πράγματα όπως μετοχές, ομόλογα ή ακίνητα. Μπορείτε να κερδίσετε χρήματα από αυτά με διάφορους τρόπους, όπως να πληρώνετε τακτικά (μερίσματα), να τα πουλάτε για περισσότερα από όσα πληρώσατε (κεφαλαιακά κέρδη) ή να πληρώνετε τόκους.

*Εισόδημα συνταξιοδότησης:* Όταν συνταξιοδοτηθείτε, μπορεί να λάβετε χρήματα από πράγματα όπως συντάξεις, κοινωνική ασφάλιση ή λογαριασμούς ταμειευτηρίου.

**Δικαιώματα:** Αν δημιουργείτε πράγματα όπως βιβλία, μουσική ή τέχνη, μπορείτε να πληρώνετε όταν άλλοι χρησιμοποιούν ή αγοράζουν το έργο σας.

**Εισόδημα από ενοίκια:** Εάν έχετε στην κατοχή σας ένα ακίνητο, όπως ένα σπίτι ή ένα διαμέρισμα, μπορείτε να κερδίσετε χρήματα νοικιάζοντάς το σε κάποιον άλλο.

**Προμήθειες:** Ορισμένες θέσεις εργασίας, όπως οι πωλήσεις ή η κτηματομεσιτική, σας πληρώνουν ένα ποσοστό των χρημάτων που φέρνετε.

**Εισόδημα από μερίσματα:** Εάν κατέχετε ορισμένες μετοχές, μπορείτε να λάβετε μερίδιο από τα κέρδη της εταιρείας.

**Έσοδα από τόκους:** Εάν δανείσετε τα χρήματά σας σε μια τράπεζα ή αγοράσετε ορισμένα είδη ομολόγων, σας καταβάλλουν επιπλέον χρήματα με την πάροδο του χρόνου.

**Κεφαλαιακά κέρδη:** Αν πουλήσετε κάτι για περισσότερα χρήματα από αυτά που πληρώσατε γι' αυτό, τα επιπλέον χρήματα είναι το εισόδημά σας.

**Υποστήριξη παιδιών:** Ορισμένοι άνθρωποι λαμβάνουν χρήματα από τους πρώην συζύγους τους ή τον άλλο γονέα για να βοηθήσουν στα έξοδα.

**Εισόδημα από την οικονομία των χρημάτων στο πλάι:** Όπως το να οδηγείτε για την Oda ή να νοικιάζετε το σπίτι σας στην Airbnb) μπορεί να σας αποφέρει χρήματα.

**Κρατική βοήθεια:** Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνθρωποι λαμβάνουν βοήθεια από την κυβέρνηση, όπως επιδόματα ανεργίας ή επισιτιστική βοήθεια.

Η γνώση αυτών των διαφορετικών πηγών εισοδήματος σας βοηθά να προγραμματίσετε καλύτερα τα οικονομικά σας. Είναι καλή ιδέα να έχετε χρήματα που προέρχονται από διαφορετικά μέρη για να είστε πιο ασφαλείς οικονομικά. Επιπλέον, κάθε είδος εισοδήματος μπορεί να έχει διαφορετικούς φορολογικούς κανόνες και ανάγκες σχεδιασμού.

## **Η έννοια του καθαρού εισοδήματος (μισθός που λαμβάνεται στο σπίτι).**

Το καθαρό εισόδημα, ή ο μισθός που παίρνετε στο σπίτι, είναι τα χρήματα που παίρνετε αφού ο εργοδότης σας αφαιρέσει από τον μισθό σας πράγματα όπως οι φόροι και άλλα απαραίτητα έξοδα. Είναι τα μετρητά που έχετε πραγματικά



στη διάθεσή σας για να ξοδέψετε, να αποταμιεύσετε ή να χρησιμοποιήσετε για οτιδήποτε θέλετε.

Ακούστε πώς λειτουργεί:

Κερδίζετε χρήματα στη δουλειά σας (μισθός ή ημερομίσθιο).

Ο εργοδότης σας παίρνει κάποια χρήματα για πράγματα όπως οι φόροι εισοδήματος και η κοινωνική ασφάλιση.

Αυτό που απομένει μετά από αυτές τις εκπτώσεις είναι το καθαρό σας εισόδημα, και αυτό είναι που λαμβάνετε στην επιταγή μισθού σας.

Το καθαρό εισόδημα είναι εξαιρετικά σημαντικό, διότι σας λέει πόσα χρήματα έχετε πραγματικά για να διαχειριστείτε τα καθημερινά σας έξοδα, να εξοικονομήσετε για το μέλλον ή να ξοδέψετε για διασκέδαση. Είναι σαν το σημείο εκκίνησης για την κατάρτιση ενός προϋπολογισμού και έξυπνων οικονομικών επιλογών.

## 2.2: Διαχείριση εξόδων

**Εισάγετε κοινές κατηγορίες δαπανών (π.χ. σταθερές, μεταβλητές, διακριτικές).**

1. **Σταθερά έξοδα:** Συνήθως παραμένουν τα ίδια ή είναι πολύ προβλέψιμα. Σκεφτείτε τα ως τα έξοδα που "πρέπει να πληρώσετε". Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

Ενοίκιο ή υποθήκη: Αυτό που πληρώνετε για να ζείτε στο σπίτι σας.

Υπηρεσίες κοινής ωφέλειας: Όπως οι λογαριασμοί ηλεκτρικού ρεύματος, νερού και φυσικού αερίου.

Πληρωμές δανείων: Χρήματα που χρωστάτε κάθε μήνα, όπως ένα δάνειο αυτοκινήτου ή ένα φοιτητικό δάνειο.

Ασφάλιση: Πληρωμές για πράγματα όπως η ασφάλιση αυτοκινήτου ή η ασφάλιση υγείας.

Συνδρομές: Χρήματα για πράγματα όπως υπηρεσίες streaming ή συνδρομές σε γυμναστήρια.

2. **Μεταβλητές δαπάνες:** Είναι δαπάνες που μπορούν να αλλάζουν από μήνα σε μήνα και είναι λίγο πιο ευέλικτες. Εξαρτώνται από το πόσο χρησιμοποιείτε ή

ξοδεύετε. Μερικά παραδείγματα είναι: Οι δαπάνες που σχετίζονται με την κατανάλωση και την παροχή υπηρεσιών, οι οποίες δεν είναι υποχρεωτικές:

Παντοπωλεία: Πόσα ξοδεύετε για τρόφιμα μπορεί να ποικίλλει.

Μεταφορά: Μεταφορές: Το κόστος της βενζίνης και των δημόσιων μεταφορών μπορεί να αλλάξει.

Διασκέδαση: Χρήματα για έξοδο, ταινίες ή χόμπι.

Ρούχα: Εξαρτάται από το αν χρειάζεστε καινούργια ρούχα ή όχι.

3. Διακριτικά έξοδα: Είναι τα "θέλω" σας, όχι οι "ανάγκες" σας. Είναι πράγματα για τα οποία μπορείτε να επιλέξετε να ξοδέψετε, αλλά θα μπορούσατε να ζήσετε και χωρίς αυτά. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

Δείπνο σε εστιατόρια

Ταξίδια και διακοπές

Αγορές για μη απαραίτητα είδη

Πηγαίνοντας σε συναυλίες, παραστάσεις ή εκδηλώσεις

Η γνώση αυτών των κατηγοριών εξόδων σας βοηθά να διαχειρίζεστε καλύτερα τα χρήματά σας. Είναι σημαντικό να καλύπτετε πρώτα τα σταθερά σας έξοδα, στη συνέχεια να προγραμματίζετε τα μεταβλητά σας έξοδα και, τέλος, να αποφασίζετε πόσα θέλετε να ξοδέψετε για διακριτικά είδη. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι τα χρήματά σας πηγαίνουν εκεί που θέλετε να πάνε!

## Συζητήστε τη σημασία της παρακολούθησης των δαπανών.

Η παρακολούθηση των δαπανών είναι πολύ σημαντική για τη συνετή διαχείριση των χρημάτων σας. Να γιατί με απλά λόγια:

*Μάθετε πού πηγαίνουν τα χρήματά σας:* Όταν παρακολουθείτε τα έξοδά σας, βλέπετε ακριβώς πού πηγαίνουν τα χρήματά σας. Είναι σαν να κρατάτε λογαριασμό των δαπανών σας. Αυτό σας βοηθά να καταλάβετε αν χρησιμοποιείτε τα χρήματά σας σε πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς.

*Τηρήστε τον προϋπολογισμό:* Αν έχετε προϋπολογισμό (ένα σχέδιο για τα χρήματά σας), η παρακολούθηση των εξόδων σας βοηθάει να παραμείνετε στο σωστό δρόμο. Μπορείτε να δείτε αν ακολουθείτε το σχέδιό σας ή αν πρέπει να κάνετε προσαρμογές.

**Αποφύγετε τις υπερβολικές δαπάνες:** Η παρακολούθηση των εξόδων σας βοηθά να αποφύγετε να ξοδέψετε περισσότερα χρήματα από όσα έχετε. Είναι σαν μια προειδοποίηση αν πλησιάζετε να ξεμείνετε από μετρητά πριν από την επόμενη πληρωμή σας.

**Βρείτε τρόπους εξοικονόμησης:** Όταν βλέπετε πού ξοδεύετε πολλά, μπορείτε να βρείτε τρόπους εξοικονόμησης. Ίσως παρατηρήσετε ότι τρώτε πολύ έξω, οπότε αποφασίζετε να μαγειρεύετε περισσότερο στο σπίτι και να εξοικονομείτε χρήματα.

**Σχέδιο για το μέλλον:** όπως διακοπές ή ένα νέο gadget. Σας βοηθά επίσης να προγραμματίσετε για έκτακτες ανάγκες, όπως μια επισκευή αυτοκινήτου.

**Μειώστε το άγχος:** Το να γνωρίζετε πού πηγαίνουν τα χρήματά σας μπορεί να μειώσει το άγχος που σχετίζεται με τα χρήματα. Σας βοηθά να αισθάνεστε περισσότερο ελεγχόμενοι και να ανησυχείτε λιγότερο για τους λογαριασμούς.

**Δημιουργήστε καλές συνήθειες:** Η παρακολούθηση των εξόδων είναι μια σπουδαία συνήθεια για τα χρήματα. Όταν το κάνετε τακτικά, γίνεστε καλύτεροι στη διαχείριση των χρημάτων σας, γεγονός που σας προετοιμάζει για οικονομική επιτυχία μακροπρόθεσμα.

Με απλά λόγια, η παρακολούθηση των εξόδων είναι σαν να παρακολουθείτε τα χρήματά σας για να βεβαιωθείτε ότι κάνουν αυτό που θέλετε να κάνουν. Είναι ένας έξυπνος τρόπος για να αναλάβετε την ευθύνη των οικονομικών σας και να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά χρήματα τόσο για τις ανάγκες όσο και για τις επιθυμίες σας.

## **Μοιραστείτε πρακτικές συμβουλές για τη μείωση των περιττών δαπανών.**

Ακολουθούν μερικές απλές συμβουλές για να ξοδεύετε λιγότερα χρήματα:

**Κάντε μια λίστα:** Γράψτε τι πρέπει να αγοράσετε πριν πάτε για ψώνια, ώστε να μην αγοράσετε επιπλέον πράγματα.

**Αποφασίστε για τον προϋπολογισμό:** Καθορίστε πόσα χρήματα μπορείτε να ξοδέψετε και τηρήστε τον. Αυτό σας βοηθά να αποφύγετε τις υπερβολικές δαπάνες.

**Ξεχωρίστε τα θέλω από τις ανάγκες:** Ρωτήστε τον εαυτό σας αν πραγματικά χρειάζεστε κάτι ή αν είναι απλώς κάτι που θέλετε. Επικεντρωθείτε πρώτα στην αγορά αυτού που χρειάζεστε.

**Παρακολούθηση:** Σημειώστε σε τι ξοδεύετε τα χρήματά σας για ένα μήνα. Αυτό σας βοηθά να δείτε πού μπορείτε να εξοικονομήσετε.

**Φάτε στο σπίτι:** Το μαγείρεμα στο σπίτι είναι συνήθως φθηνότερο από το φαγητό σε εστιατόρια.

**Ακύρωση αχρείαστων συνδρομών:** Αν δεν χρησιμοποιείτε μια υπηρεσία, όπως μια συνδρομή streaming, ακυρώστε την και εξοικονομήστε αυτά τα χρήματα.

**Αγοράστε μάρκες καταστημάτων:** Είναι συχνά φθηνότερα από τις επώνυμες μάρκες και λειτουργούν εξίσου καλά.

**Αποφύγετε την αγορά από καπρίτσιο (παρορμητική αγορά):** Σκεφτείτε πριν αγοράσετε κάτι. Μην βιάζεστε να κάνετε αγορές, ειδικά μεγάλες αγορές.

**Χρήση κουπονιών και εκπτώσεων:** Ψάξτε για εκπτώσεις και χρησιμοποιήστε κουπόνια όταν ψωνίζετε για να εξοικονομήσετε χρήματα.

**Μειώστε τα έξοδα ψυχαγωγίας:** όπως δωρεάν δραστηριότητες ή streaming αντί για καλωδιακή τηλεόραση.

**Εξοικονομήστε ενέργεια:** Κλείστε τα φώτα και αποσυνδέστε τις συσκευές από την πρίζα όταν δεν τις χρησιμοποιείτε για να εξοικονομήσετε ενέργεια.

**Πληρώστε με μετρητά:** Χρησιμοποιώντας μετρητά μπορείτε να ξοδέψετε λιγότερα, επειδή δεν μπορείτε να ξοδέψετε περισσότερα από όσα έχετε.

**Κάντε το μόνοι σας:** Δοκιμάστε να φτιάχνετε πράγματα ή να κάνετε εργασίες μόνοι σας αντί να πληρώνετε κάποιον άλλο.

**Πουλήστε ό,τι δεν χρειάζεστε:** Πουλήστε αντικείμενα που δεν χρησιμοποιείτε πλέον για να κερδίσετε επιπλέον χρήματα.

**Προγραμματίστε τα ψώνια σας:** Κάντε μια λίστα πριν πάτε για ψώνια και τηρήστε την για να αποφύγετε την αγορά επιπλέον πραγμάτων.

**Βρείτε δωρεάν εναλλακτικές λύσεις:** Αναζητήστε δωρεάν ή φθηνότερες εναλλακτικές λύσεις για πράγματα που πληρώνετε, όπως συνδρομές σε γυμναστήρια ή εφαρμογές.

**Ελέγξτε τους λογαριασμούς σας:** Ελέγξτε τους λογαριασμούς σας για τυχόν υπηρεσίες που μπορείτε να λάβετε φθηνότερα ή αν δικαιούστε εκπτώσεις.

**Αποφύγετε το χρέος με υψηλό επιτόκιο:** Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε πιστωτικές κάρτες με υψηλά επιτόκια. Οι τόκοι μπορούν να κάνουν τα πράγματα πιο ακριβά.

**Σκεφτείτε πριν αγοράσετε:** Αφιερώστε χρόνο για να αποφασίσετε αν χρειάζεστε πραγματικά κάτι ακριβό. Αν δεν είναι επείγον, περιμένετε λίγο.



**Αποθήκευση αυτόματα:** Ρυθμίστε αυτόματες μεταφορές σε έναν αποταμιευτικό λογαριασμό, ώστε να εξοικονομείτε χρήματα πριν τα ξοδέψετε.

Θυμηθείτε, αυτές οι μικρές αλλαγές μπορούν να σας βοηθήσουν να εξοικονομήσετε χρήματα χωρίς να παραιτηθείτε από όλα αυτά που απολαμβάνετε!

## ΘΕΜΑ 4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

### 4.1: Βασικά στοιχεία του προϋπολογισμού

#### Ορισμός του προϋπολογισμού και του σκοπού του.

Ο προϋπολογισμός είναι σαν να κάνετε ένα σχέδιο για τα χρήματά σας. Σας βοηθά να αποφασίσετε πόσα θέλετε να ξοδέψετε και να εξοικονομήσετε. Είναι σαν να λέτε στα χρήματά σας πού να πάνε αντί να αναρωτιέστε πού πήγαν.

Σκοπός του προϋπολογισμού είναι:

**Ελέγξτε τα χρήματά σας:** Σας βοηθά να βεβαιωθείτε ότι δεν ξοδεύετε περισσότερα από όσα κερδίζετε.

**Πετύχετε τους στόχους σας:** Μπορείτε να αποταμιεύσετε για πράγματα που θέλετε, όπως διακοπές ή ένα νέο τηλέφωνο.

**Προετοιμαστείτε για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης:** Ο προϋπολογισμός σας βοηθά να έχετε χρήματα αποταμιευμένα για απρόβλεπτα έξοδα.

**Μειώστε το άγχος:** Το να γνωρίζετε πού πηγαίνουν τα χρήματά σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε περισσότερο ελεγχόμενοι και να ανησυχείτε λιγότερο για τους λογαριασμούς.

**Κάντε ενημερωμένες επιλογές:** Με έναν προϋπολογισμό, μπορείτε να αποφασίσετε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς και να χρησιμοποιήσετε τα χρήματά σας για αυτά τα πράγματα.

Με απλά λόγια, ο προϋπολογισμός είναι σαν να φτιάχνεις ένα οικονομικό σχέδιο, ώστε να μπορείς να έχεις αυτά που χρειάζεσαι, να αποταμιεύεις για αυτά που θέλεις και να μην ανησυχείς πολύ για τα οικονομικά προβλήματα.

#### Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να δημιουργούν έναν απλό προϋπολογισμό.

Δείτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε έναν απλό προϋπολογισμό με εύκολα βήματα:



## Βήμα 1: Προσθέστε τα χρήματά σας:

Υπολογίστε πόσα χρήματα λαμβάνετε κάθε μήνα, όπως ο μισθός ή το ημερομίσθιό σας. Αυτό είναι το εισόδημά σας.

## Βήμα 2: Καταγράψτε τα έξοδά σας:

Κάντε μια λίστα με τα πράγματα για τα οποία ξοδεύετε χρήματα κάθε μήνα. Ξεκινήστε με σημαντικά πράγματα όπως το ενοίκιο ή το στεγαστικό δάνειο, τα ψώνια και τους λογαριασμούς.

Προσθέστε πράγματα που θέλετε να ξοδέψετε, όπως φαγητό, διασκέδαση ή ψώνια.

## Βήμα 3: Προσθέστε τα έξοδά σας:

Προσθέστε όλα τα έξοδά σας για να δείτε πόσα ξοδεύετε κάθε μήνα.

## Βήμα 4: Συγκρίνετε τα έσοδα και τα έξοδα:

Αφαιρέστε τα έξοδά σας από το εισόδημά σας. Αν σας έχουν μείνει χρήματα, αυτό είναι καλό. Μπορείτε να τα αποταμιεύσετε ή να τα ξοδέψετε σε πιο διασκεδαστικά πράγματα.

Εάν τα έξοδά σας είναι μεγαλύτερα από τα έσοδά σας, ίσως χρειαστεί να περιορίσετε τις δαπάνες σας ή να βρείτε τρόπους να βγάλετε περισσότερα χρήματα.

## Βήμα 5: Χωρίστε τα χρήματά σας:

Χωρίστε τα χρήματά σας σε κατηγορίες, όπως στέγαση, φαγητό, μεταφορές και διασκέδαση.

Αποφασίστε πόσα θα ξοδέψετε σε κάθε κατηγορία με βάση τις ανάγκες σας και τι είναι πιο σημαντικό για εσάς.

## Βήμα 6: Παρακολούθηση:

Καθώς περνάει ο μήνας, γράψτε τι ξοδεύετε σε κάθε κατηγορία. Αυτό σας βοηθά να δείτε πού πάνε τα χρήματά σας.

## Βήμα 7: Ελέγξτε τον προϋπολογισμό σας:

Στο τέλος του μήνα, δείτε αν τηρήσατε τον προϋπολογισμό σας. Αν υπερβάλατε τα έξοδα σε μια κατηγορία, προσπαθήστε να ξοδέψετε λιγότερα σε μια άλλη κατηγορία τον επόμενο μήνα.

## Βήμα 8: Συνεχίστε:



Κάντε τον προϋπολογισμό συνήθεια. Συνεχίστε να παρακολουθείτε τις δαπάνες σας και να προσαρμόζετε τον προϋπολογισμό σας ανάλογα με τις ανάγκες για να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους. Ο προϋπολογισμός είναι σαν να έχετε ένα σχέδιο για τα χρήματά σας, ώστε να μπορείτε να έχετε αυτά που χρειάζεστε και να απολαμβάνετε αυτά που θέλετε. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να έχετε τον έλεγχο των οικονομικών σας!

## **Τονίστε τη σημασία του να ζει κανείς μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων του.**

Το να ζείτε με τα μέσα που διαθέτετε σημαίνει να ξοδεύετε μόνο τα χρήματα που έχετε.

Ακούστε τι είναι σημαντικό:

*Χωρίς χρέη:* Δεν θα χρωστάτε χρήματα σε άλλους, οπότε δεν θα χρειάζεται να τα αποπληρώνετε με τόκους (επιπλέον χρήματα).

*Λιγότερο άγχος:* Δεν θα ανησυχείτε για λογαριασμούς και χρέη, οπότε η ζωή σας είναι λιγότερο αγχωτική.

*Αποταμίευση για στόχους:* Μπορείτε να αποταμιεύσετε χρήματα για πράγματα που πραγματικά θέλετε, όπως ένα αυτοκίνητο ή διακοπές.

*Περισσότερη ελευθερία:* Μπορείτε να κάνετε επιλογές με τα χρήματά σας αντί να είστε κολλημένοι με χρέη.

*Καλή πίστωση:* Θα έχετε καλή φήμη για τη διαχείριση των χρημάτων, πράγμα που είναι βολικό όταν πρέπει να δανειστείτε χρήματα για σημαντικά πράγματα.

*Ειρήνη του μυαλού:* Θα αισθάνεστε χαλαροί γνωρίζοντας ότι μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα ξαφνικά έξοδα χωρίς οικονομική κρίση.

*Επίτευξη στόχων:* Μπορείτε να επιτύχετε τα χρηματικά σας όνειρα, όπως η αγορά ενός σπιτιού ή η άνετη συνταξιοδότηση.

Σημείωση: Με απλά λόγια, είναι σαν να ξοδεύεις το χαρτζιλίκι σου με σύνεση αντί να το ξοδεύεις όλο και να μπλέκεις σε μπελάδες. Κάνει τη ζωή πιο ομαλή και σας βοηθάει να πάρετε αυτό που θέλετε!

## **4.2: Παρακολούθηση και προσαρμογή του προϋπολογισμού σας**

Εισάγετε εργαλεία και εφαρμογές για την παρακολούθηση των δαπανών.

Συζητήστε πώς να αναλύετε και να προσαρμόζετε τον προϋπολογισμό ανάλογα με τις ανάγκες.

Παροχή στρατηγικών για την αντιμετώπιση απροσδόκητων δαπανών.

## ΘΕΜΑ 5. ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

### 5.1. Στρατηγικές εξοικονόμησης χρημάτων

Ακολουθούν μερικοί πολύ απλοί τρόποι για να εξοικονομήσετε χρήματα:

1. *Μέθοδος κουμπαρά:* Βάλτε στην άκρη ένα μικρό χρηματικό ποσό κάθε εβδομάδα ή μήνα. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό αυξάνεται.
2. *Παραλείψτε τον ακριβό καφέ:* Αντί να αγοράζετε ακριβό καφέ από καφετέριες, φτιάξτε τον καφέ σας στο σπίτι. Είναι πολύ φθηνότερος.
3. *Αγοράστε στην πώληση:* Ψάξτε για εκπτώσεις και εκπτώσεις όταν ψωνίζετε. Θα πληρώσετε λιγότερα για τα ίδια πράγματα.
4. *Γίνετε μέλος:* Μερικά καταστήματα σας προσφέρουν να γίνετε μέλη τους και να κάνετε έκπτωση στα μέλη τους. Χρησιμοποιήστε τα όταν ψωνίζετε τρόφιμα ή άλλα πράγματα.
5. *Μαγειρέψτε στο σπίτι:* Φτιάξτε τα γεύματά σας στο σπίτι είναι συνήθως φθηνότερα από το να τρώτε έξω ή να παραγγέλνετε φαγητό σε πακέτο.
6. *Σβήστε τα φώτα:* Μην ξεχνάτε να σβήνετε τα φώτα και τις ηλεκτρονικές συσκευές όταν δεν τα χρησιμοποιείτε. Έτσι εξοικονομείτε ηλεκτρικό ρεύμα.
7. *Περιμένετε πριν αγοράσετε:* Όταν θέλετε κάτι, περιμένετε λίγο. Αν το θέλετε ακόμα μετά από μια εβδομάδα ή ένα μήνα, τότε αγοράστε το.
8. *Μερίδιο κόστους:* Αν βγαίνετε έξω με φίλους, σκεφτείτε να μοιραστείτε τα έξοδα, όπως η βενζίνη ή το φαγητό. Είναι φθηνότερα όταν όλοι συνεισφέρουν.
9. *Αποφύγετε τα τέλη ATM:* Χρησιμοποιήστε τα ATM της τράπεζάς σας για να αποφύγετε την καταβολή επιπλέον τελών για την ανάληψη χρημάτων.

10. *Ακύρωση αχρησιμοποίητων συνδρομών:* Αν δεν χρησιμοποιείτε μια υπηρεσία, όπως μια συνδρομή streaming, ακυρώστε την και εξοικονομήστε αυτά τα χρήματα.
11. *DIY (Do It Yourself):* Δοκιμάστε να φτιάξετε πράγματα ή να κάνετε εργασίες μόνοι σας αντί να πληρώσετε κάποιον. Αυτό μπορεί να σας εξοικονομήσει χρήματα για τις επισκευές ή τη συντήρηση του σπιτιού.
12. *Θέστε στόχους:* Αποφασίστε τι θέλετε να αποταμιεύσετε, όπως διακοπές ή ένα νέο τηλέφωνο. Αυτό σας βοηθά να έχετε κίνητρο για αποταμίευση.
13. *Παρακολούθηση δαπανών:* Σημειώστε σε τι ξοδεύετε τα χρήματά σας. Αυτό σας βοηθά να δείτε πού μπορείτε να εξοικονομήσετε.
14. *Σύγκριση τιμών:* Πριν αγοράσετε κάτι, ελέγξτε διάφορα καταστήματα ή ιστότοπους για να βρείτε την καλύτερη τιμή.
15. *Πουλήστε ό,τι δεν χρειάζεστε:* Πουλήστε αντικείμενα που δεν χρησιμοποιείτε πλέον για να κερδίσετε επιπλέον χρήματα.
16. *Χρησιμοποιήστε τις δημόσιες συγκοινωνίες:* Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε λεωφορεία ή τρένα αντί να οδηγείτε. Έτσι εξοικονομείτε βενζίνη και χώρο στάθμευσης. Οι τιμές της βενζίνης στη Νορβηγία αλλάζουν καθημερινά, συχνά μέσα στην ίδια ημέρα. Ελέγχετε τακτικά τις τιμές της βενζίνης.
17. *Αποκτήστε ένα AutoPASS:* Το AutoPASS προσφέρει εκπτώσεις στα διόδια και τις ακτοπλοϊκές διαδρομές στη Νορβηγία.
18. *Φτιάξτε μια λίστα αγορών:* Πριν από τα ψώνια, κάντε μια λίστα με αυτά που χρειάζεστε. Τηρήστε την για να αποφύγετε να αγοράσετε επιπλέον πράγματα.
19. *Πληρώστε τους λογαριασμούς εγκαίρως:* Αποφύγετε τα τέλη καθυστέρησης πληρώνοντας τους λογαριασμούς σας εγκαίρως. Είναι σπατάλη χρημάτων να πληρώνετε επιπλέον για την καθυστέρηση.
20. *Αποθήκευση νομισμάτων:* Συλλέξτε φιλά σε ένα βάζο. Μπορεί να σας εκπλήξει το πόσο θα μαζευτούν με την πάροδο του χρόνου.
- 21.

## 5.2. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες των επενδύσεων

Ορισμένες βασικές έννοιες επένδυσης με απλούς όρους:

1. **Επενδύσεις:** Επένδυση σημαίνει να χρησιμοποιείτε τα χρήματά σας για να αγοράσετε περιουσιακά στοιχεία όπως μετοχές, ομόλογα, ακίνητα ή επιχειρήσεις με την προσδοκία ότι η αξία τους θα αυξηθεί με την πάροδο του χρόνου.
2. **Απόδοση της επένδυσης (ROI):** ROI είναι το κέρδος που αποκομίζετε από τις επενδύσεις σας. Είναι η διαφορά μεταξύ αυτού που βάζετε και αυτού που παίρνετε πίσω. Μια θετική απόδοση επένδυσης σημαίνει ότι κερδίσατε περισσότερα από όσα επενδύσατε.
3. **Κίνδυνος:** Η επένδυση συνεπάγεται την ανάληψη κινδύνων, διότι υπάρχει πιθανότητα να χάσετε χρήματα. Ο κίνδυνος και η πιθανή ανταμοιβή συχνά συνδέονται - οι επενδύσεις υψηλότερου κινδύνου μπορεί να προσφέρουν υψηλότερες αποδόσεις, αλλά μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες απώλειες.
4. **Διαφοροποίηση:** Διαφοροποίηση είναι σαν να κατανέμετε τις επενδύσεις σας σε διαφορετικούς τύπους περιουσιακών στοιχείων. Βοηθά στη μείωση του κινδύνου, διότι αν μια επένδυση πάει άσχημα, άλλες μπορεί να πάνε καλά και να το εξισορροπήσουν.
5. **Κατηγορίες περιουσιακών στοιχείων:** Κατηγορίες περιουσιακών στοιχείων είναι διαφορετικές κατηγορίες επενδύσεων. Οι συνήθεις περιλαμβάνουν μετοχές (μετοχές εταιρειών), ομόλογα (χρεόγραφα), ακίνητα (ακίνητα) και ισοδύναμα μετρητών (όπως λογαριασμοί ταμειευτηρίου).
6. **Απόθεμα:** Όταν έχετε μια μετοχή, έχετε ένα κομμάτι μιας εταιρείας. Οι μετοχές μπορούν να ανεβαίνουν (να κερδίζουν αξία) ή να πέφτουν (να χάνουν αξία) στην τιμή τους ανάλογα με το πόσο καλά πάει η εταιρεία.
7. **Ομόλογο:** Η αγορά ενός ομολόγου είναι σαν να δανείτε χρήματα σε μια εταιρεία ή μια κυβέρνηση. Υπόσχονται να σας τα επιστρέψουν με τόκο με την πάροδο του χρόνου. Τα ομόλογα είναι γενικά λιγότερο επικίνδυνα από τις μετοχές.
8. **Μέρισμα:** Ορισμένες μετοχές πληρώνουν μερίσματα, τα οποία είναι σαν τακτικές πληρωμές στους μετόχους. Είναι ένας τρόπος να κερδίζετε χρήματα από τις επενδύσεις σας.
9. **Χαρτοφυλάκιο:** Το χαρτοφυλάκιο είναι σαν μια συλλογή των επενδύσεών σας. Μπορεί να περιλαμβάνει μετοχές, ομόλογα και άλλα περιουσιακά στοιχεία. Η διαφοροποίηση του χαρτοφυλακίου σας μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του κινδύνου.

10. **Χρονικός ορίζοντας:** Ο χρονικός σας ορίζοντας είναι το χρονικό διάστημα που σκοπεύετε να επενδύσετε μέχρι να χρειαστείτε τα χρήματα. Οι μεγαλύτεροι χρονικοί ορίζοντες μπορεί να σας επιτρέψουν να αναλάβετε περισσότερους κινδύνους, επειδή έχετε περισσότερο χρόνο για να ανακάμψετε από τις απώλειες.
11. **Σύνθετος τόκος:** Ο ανατοκισμός είναι σαν να κερδίζετε τόκους όχι μόνο για την αρχική σας επένδυση αλλά και για τους τόκους που έχετε ήδη κερδίσει. Μπορεί να κάνει τα χρήματά σας να αυξάνονται ταχύτερα με την πάροδο του χρόνου.
12. **Μεταβλητότητα της αγοράς:** Οι αγορές μπορεί να ανεβοκατεβαίνουν βραχυπρόθεσμα. Αυτό ονομάζεται μεταβλητότητα. Είναι φυσιολογικό, αλλά μπορεί να είναι απρόβλεπτο.
13. **Επενδυτικοί στόχοι:** Αυτοί είναι οι λόγοι για τους οποίους επενδύετε. Θα μπορούσε να είναι για τη συνταξιοδότηση, την αγορά ενός σπιτιού ή τη χρηματοδότηση της εκπαίδευσης του παιδιού σας.
14. **Ανοχή κινδύνου:** Η ανοχή σας στον κίνδυνο είναι το πόσο άνετα αισθάνεστε να αναλαμβάνετε κινδύνους στις επενδύσεις σας. Είναι σημαντικό να επενδύετε με τρόπο που να ανταποκρίνεται στην ανοχή σας στον κίνδυνο.
15. **Επενδυτική στρατηγική:** Αυτό είναι το σχέδιό σας για το πώς θα επενδύσετε. Περιλαμβάνει τα είδη των περιουσιακών στοιχείων που θα αγοράσετε, το χρονικό διάστημα που θα τα κρατήσετε και τον τρόπο διαχείρισης των επενδύσεών σας.

Σημείωση: Η επένδυση είναι ένας τρόπος για να αυξήσετε δυνητικά τα χρήματά σας, αλλά ενέχει κινδύνους. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε αυτές τις βασικές έννοιες και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ζητήσετε τη συμβουλή ενός επαγγελματία του χρηματοοικονομικού τομέα προτού λάβετε επενδυτικές αποφάσεις.

## 5.3. Οικοδόμηση οικονομικής ασφάλειας

Η οικοδόμηση οικονομικής ασφάλειας είναι σαν να δημιουργείτε ένα δίκτυο ασφαλείας για το μέλλον σας και το μέλλον των παιδιών σας. Ακολουθούν απλά βήματα που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε:

1. Ορίστε σαφείς στόχους:

Αποφασίστε τι θέλετε να πετύχετε με τα χρήματά σας. Είτε πρόκειται για την αγορά ενός σπιτιού, είτε για αποταμίευση για τη σύνταξη, είτε για την αποπληρωμή χρέους, η ύπαρξη ξεκάθαρων στόχων σας δίνει κατεύθυνση.

## 2. Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό:

Κάντε ένα σχέδιο για τα χρήματά σας. Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό που να περιγράφει πόσα θα ξοδεύετε για τα απαραίτητα, τις αποταμιεύσεις και τις διακριτικές δαπάνες (διασκέδαση).

## 3. Αποθηκεύστε τακτικά:

Αποθηκεύστε ένα μέρος του εισοδήματός σας με συνέπεια. Ξεκινήστε με ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης (αρκετό για να καλύψει τουλάχιστον 3-6 μήνες δαπανών διαβίωσης) και στη συνέχεια αποταμιεύστε για τους στόχους σας.

## 4. Αποφύγετε το χρέος υψηλού επιτοκίου:

Το χρέος με υψηλά επιτόκια, όπως το χρέος των πιστωτικών καρτών, μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο στην οικονομική ασφάλεια. Αποπληρώστε τα το συντομότερο δυνατό για να σταματήσετε να σπαταλάτε χρήματα για τόκους.

## 5. Επενδύστε με σύνεση:

Εξετάστε το ενδεχόμενο να επενδύσετε τα χρήματά σας σε περιουσιακά στοιχεία όπως μετοχές και ομόλογα για να τα αυξήσετε με την πάροδο του χρόνου. Διαφοροποιήστε τις επενδύσεις σας για να διαχειριστείτε τον κίνδυνο.

## 6. Ζήσε μέσα στις δυνατότητές σου:

Να ξοδεύετε λιγότερα από όσα κερδίζετε. Αποφύγετε τα περιττά έξοδα και δώστε προτεραιότητα στις ανάγκες έναντι των επιθυμιών.

## 7. Δημιουργήστε ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης:

Η ύπαρξη ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης σας βοηθά να αντιμετωπίσετε απροσδόκητα έξοδα χωρίς να εκτροχιάσετε τα οικονομικά σας σχέδια.

## 8. Μείνετε ασφαλισμένοι:



Προστατεύστε τον εαυτό σας και τα περιουσιακά σας στοιχεία με ασφάλιση, όπως ασφάλιση υγείας, ασφάλιση αυτοκινήτου και ασφάλιση ενοικιαστή ή ιδιοκτήτη σπιτιού.

9. Αποπληρώστε τα χρέη με στρατηγική:

Επικεντρωθείτε πρώτα στην εξόφληση των χρεών με υψηλό επιτόκιο. Στη συνέχεια, αντιμετωπίστε συστηματικά τα υπόλοιπα χρέη.

10. Αυτοματοποιήστε τις αποταμιεύσεις:

Ρυθμίστε αυτόματες μεταφορές στους αποταμιευτικούς και επενδυτικούς σας λογαριασμούς. Αυτό διασφαλίζει ότι αποταμιεύετε με συνέπεια.

11. Αυξήστε το εισόδημά σας:

Αναζητήστε ευκαιρίες για να αυξήσετε το εισόδημά σας μέσω μιας αύξησης, μιας παράλληλης δραστηριότητας ή πρόσθετων δεξιοτήτων.

12. Εκπαιδευτείτε συνεχώς:

Μάθετε για τα προσωπικά οικονομικά και τις επενδύσεις ώστε να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις.

13. Σχέδιο για τη συνταξιοδότηση:

Συνεισφέρετε σε λογαριασμούς συνταξιοδότησης, όπως 401(k) ή IRA. Η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση εξασφαλίζει οικονομική ασφάλεια στα επόμενα χρόνια.

14. Αναθεώρηση και προσαρμογή:

Να επανεξετάζετε τακτικά τους οικονομικούς σας στόχους και να προσαρμόζετε τα σχέδιά σας ανάλογα με τις ανάγκες. Οι συνθήκες της ζωής αλλάζουν, οπότε και το οικονομικό σας σχέδιο πρέπει να προσαρμόζεται.

Ζητήστε επαγγελματική συμβουλή:

Σημείωση: Εξετάστε το ενδεχόμενο να συμβουλευτείτε έναν οικονομικό σύμβουλο για εξατομικευμένη καθοδήγηση. Η οικοδόμηση οικονομικής ασφάλειας απαιτεί χρόνο και πειθαρχία, αλλά είναι ένα ταξίδι που αξίζει να κάνετε. Με προσεκτικό σχεδιασμό και συνεπή προσπάθεια, μπορείτε να επιτύχετε ένα σταθερό και ασφαλές οικονομικό μέλλον.

## ΘΈΜΑ 6: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΕΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΙΣΤΩΣΗΣ

### 6.1: Τύποι χρέους

Στη Νορβηγία, οι συνήθεις τύποι χρέους είναι παρόμοιοι με εκείνους πολλών άλλων χωρών, όπως:

1. *Υποθηκευμένο χρέος (Boliglån)*: Πολλοί Νορβηγοί παίρνουν δάνεια για να αγοράσουν σπίτια. Αυτά τα ενυπόθηκα δάνεια μπορεί να είναι αρκετά σημαντικά και συχνά αποπληρώνονται για πολλά χρόνια.
2. *Καταναλωτικά δάνεια (Forbrukslån)*: Τα δάνεια αυτά είναι προσωπικά δάνεια χωρίς εξασφαλίσεις, τα οποία οι άνθρωποι χρησιμοποιούν για διάφορους σκοπούς, όπως βελτιώσεις στο σπίτι, διακοπές ή άλλα έξοδα.
3. *Δάνεια αυτοκινήτων (Billån)*: Δάνεια για τη χρηματοδότηση της αγοράς ενός αυτοκινήτου είναι επίσης συνηθισμένα. Τα δάνεια αυτά μπορεί να εξασφαλίζονται από το ίδιο το αυτοκίνητο και συνοδεύονται από διαφορετικούς όρους και επιτόκια.
4. *Φοιτητικά δάνεια (Studielån)*: Για την κάλυψη των διδάκτρων και των εξόδων διαβίωσης κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, οι Νορβηγοί φοιτητές συχνά βασίζονται σε χρηματοδοτούμενα από την κυβέρνηση φοιτητικά δάνεια.
5. *Χρέος πιστωτικής κάρτας (Kredittkortgjeld)*: Εάν τα υπόλοιπα δεν εξοφλούνται πλήρως κάθε μήνα, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χρέος πιστωτικών καρτών με υψηλά επιτόκια.
6. *Δάνεια με ίδια κεφάλαια (Boliglån med sikkerhet i bolig)*: Οι ιδιοκτήτες κατοικιών μπορούν να χρησιμοποιήσουν την καθαρή θέση των κατοικιών τους για να εξασφαλίσουν δάνεια για διάφορους σκοπούς.
7. *Υπερανάληψη (Kredittkonto)*: Ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν διευκολύνσεις υπερανάληψης που συνδέονται με τους τραπεζικούς τους λογαριασμούς, επιτρέποντάς τους να ξοδεύουν προσωρινά περισσότερα χρήματα από αυτά που διαθέτουν.
8. *Μισθώσεις αυτοκινήτων (Billeasing)*: Η χρηματοδοτική μίσθωση ενός αυτοκινήτου είναι μια εναλλακτική λύση αντί της αγοράς και περιλαμβάνει τακτικές πληρωμές για τη χρήση του οχήματος.
9. *Σχέδια δόσεων (Avbetalingsordninger)*: Ορισμένες αγορές, όπως έπιπλα ή ηλεκτρονικά είδη, προσφέρουν επιλογές πληρωμής με δόσεις, επιτρέποντας στους πελάτες να πληρώνουν μικρότερα ποσά σε βάθος χρόνου.

10. **Δάνεια ενοποίησης χρέους (Gjeldssammenslåing):** Οι δανειολήπτες μπορούν να ενοποιήσουν πολλαπλά χρέη σε ένα ενιαίο δάνειο με ευνοϊκότερους όρους.
11. **Στεγαστικά συνεταιριστικά δάνεια (Borettslaglån):** Στη Νορβηγία, οι στεγαστικοί συνεταιρισμοί είναι ένας συνηθισμένος τρόπος ιδιοκτησίας κατοικίας και οι κάτοικοι συχνά λαμβάνουν δάνεια για να αγοράσουν τα μερίδιά τους σε αυτούς τους συνεταιρισμούς.

Σημείωση: Ορισμένα χρέη μπορεί να είναι ειδικά για τη χώρα ή τον πολιτισμό. Είναι σημαντικό να διαχειρίζεστε τα χρέη υπεύθυνα, να κάνετε έγκαιρες πληρωμές και να κατανοείτε τους όρους και τα επιτόκια που σχετίζονται με κάθε είδος χρέους για να διατηρήσετε καλή οικονομική υγεία στη Νορβηγία.

## 6.2: Στρατηγικές διαχείρισης χρέους

Μοιραστείτε στρατηγικές για τη διαχείριση και τη μείωση του χρέους.

### Κατανόηση των πιστωτικών αποτελεσμάτων και αναφορών

Η κατανόηση των πιστωτικών αποτελεσμάτων και αναφορών στη Νορβηγία είναι απαραίτητη για τη διαχείριση της οικονομικής σας υγείας.

Ακολουθεί μια απλή επισκόπηση:

1. Πιστωτικό σκορ (Kredittscore):
  - Το πιστωτικό σκορ είναι ένας αριθμός που αντιπροσωπεύει την πιστοληπτική σας ικανότητα. Στη Νορβηγία, οι πιστωτικές βαθμολογίες κυμαίνονται συνήθως από 0 έως 100, με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν καλύτερη πιστοληπτική ικανότητα.
  - Το πιστωτικό σας σκορ υπολογίζεται με βάση το πιστωτικό σας ιστορικό, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως το ιστορικό πληρωμών, τα ανεξόφλητα χρέη, η διάρκεια του πιστωτικού ιστορικού και οι νέες αιτήσεις πίστωσης.
  - Οι δανειστές χρησιμοποιούν το πιστωτικό σας σκορ για να αξιολογήσουν τον κίνδυνο που διατρέχετε ως δανειολήπτης. Μια υψηλότερη βαθμολογία διευκολύνει τη λήψη δανείων και πιστώσεων με ευνοϊκούς όρους.
2. Πιστωτική έκθεση (Kreditsjekk):

- Η έκθεση πιστοληπτικής ικανότητας είναι μια λεπτομερής καταγραφή του πιστωτικού σας ιστορικού. Στη Νορβηγία, οι πιστωτικές εκθέσεις τηρούνται από πιστωτικά γραφεία όπως τα Gjeldsregisteret, Creditsafe.
- Η πιστωτική σας έκθεση περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τα δάνεια, τις πιστωτικές κάρτες, το ιστορικό πληρωμών και τυχόν αθετήσεις ή καθυστερήσεις πληρωμών.
- Μπορείτε να ζητήσετε μια δωρεάν πιστωτική έκθεση μία φορά το χρόνο από τα πιστωτικά γραφεία για να επανεξετάσετε το πιστωτικό σας ιστορικό.

### 3. Παράγοντες που επηρεάζουν το πιστωτικό σας σκορ:

- *Ιστορικό πληρωμών (Betalingshistorikk)*: Η έγκαιρη πληρωμή των λογαριασμών είναι ζωτικής σημασίας. Οι καθυστερημένες ή χαμένες πληρωμές μπορούν να μειώσουν τη βαθμολογία σας.
- *Χρήση πιστώσεων (Kredittutnyttelse)*: Η χρήση υψηλού ποσοστού της διαθέσιμης πίστωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη βαθμολογία σας.
- *Διάρκεια πιστωτικού ιστορικού (Kredithistorikk)*: Η μεγαλύτερη διάρκεια του πιστωτικού ιστορικού μπορεί να βελτιώσει τη βαθμολογία σας.
- *Τύποι πιστώσεων (Kreditttype)*: (π.χ. πιστωτικές κάρτες, δάνεια) μπορεί να είναι θετικό.
- *Νέες αιτήσεις πίστωσης (Nye kredittsøknader)*: Η υποβολή αιτήσεων για πολλούς νέους πιστωτικούς λογαριασμούς σε σύντομο χρονικό διάστημα μπορεί να μειώσει τη βαθμολογία σας.

### 4. Γιατί οι πιστωτικές βαθμολογίες έχουν σημασία:

- Οι δανειστές χρησιμοποιούν την πιστωτική βαθμολογία για να αποφασίσουν αν θα εγκρίνουν την αίτηση δανείου ή πιστωτικής κάρτας.
- Ένα υψηλότερο πιστωτικό σκορ μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε καλύτερα επιτόκια και όρους για δάνεια και πιστώσεις.
- Οι ιδιοκτήτες και οι εργοδότες μπορούν επίσης να ελέγξουν την πιστωτική σας αναφορά όταν λαμβάνουν αποφάσεις για την εννοκίαση ή την απασχόληση.

## 5. Βελτίωση του πιστωτικού σας σκορ:

- Πληρώστε τους λογαριασμούς εγκαίρως.
- Διατηρήστε τα υπόλοιπα των πιστωτικών καρτών σε χαμηλά επίπεδα.
- Αποφύγετε την υποβολή αιτήσεων για πολλές πιστώσεις ταυτόχρονα.
- Παρακολουθήστε την πιστωτική σας αναφορά για σφάλματα και αμφισβητήστε ανακρίβειες.

## Αποφυγή οικονομικών παγίδων

Η αποφυγή οικονομικών παγίδων είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της οικονομικής ευημερίας. Ακολουθούν συμβουλές ειδικά για τη Νορβηγία για την αποφυγή οικονομικών παγίδων:

- *Προγραμματίστε το υψηλό κόστος διαβίωσης:* Η Νορβηγία έχει υψηλό κόστος ζωής. Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό που να λαμβάνει υπόψη έξοδα όπως η στέγαση, τα ψώνια και οι μεταφορές.
- *Χρησιμοποιήστε τις δημόσιες συγκοινωνίες:* Η κατοχή και η συντήρηση ενός αυτοκινήτου ή η χρήση ταξί μπορεί να κοστίσει ακριβά. Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή το ποδήλατο, ειδικά σε αστικές περιοχές.
- *Αποθηκεύστε για τα έξοδα του χειμώνα:* Προετοιμαστείτε για υψηλότερο κόστος θέρμανσης το χειμώνα, βάζοντας χρήματα στην άκρη καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.
- *Κατανόηση των φορολογικών κανόνων:* Η Νορβηγία έχει πολύπλοκους φορολογικούς κανόνες. Εξοικειωθείτε με το φορολογικό σύστημα και εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε επαγγελματική συμβουλή για τον φορολογικό σχεδιασμό.
- *Μεγιστοποίηση των φορολογικών εκπτώσεων:* Εκμεταλλευτείτε τις διαθέσιμες φορολογικές εκπτώσεις και πιστώσεις για να μειώσετε τη φορολογική σας υποχρέωση.
- *Επενδύστε με σύνεση για φορολογικά οφέλη:* Η Νορβηγία προσφέρει επενδυτικούς λογαριασμούς με φορολογικά προνόμια, όπως ο IPS (Individuell Pensjonssparing) και ο BSU (Boligsparing for Ungdom). Αξιοποιήστε τους για να εξοικονομήσετε φόρους.

- **Αποφύγετε το καταναλωτικό χρέος:** Τα καταναλωτικά δάνεια υψηλού επιτοκίου μπορεί να είναι δαπανηρά. Δώστε προτεραιότητα στην αποπληρωμή των χρεών υψηλού επιτοκίου για να αποφύγετε την οικονομική επιβάρυνση.
- **Αποταμίευση για συνταξιοδότηση:** Το συνταξιοδοτικό σύστημα της Νορβηγίας βασίζεται σε ένα συνδυασμό δημόσιων και ιδιωτικών συνταξιοδοτικών συστημάτων. Ξεκινήστε να αποταμιεύετε για τη συνταξιοδότηση νωρίς για να εξασφαλίσετε το οικονομικό σας μέλλον.
- **Αγοράστε έξυπνα:** Η τιμή των αγαθών μπορεί να διαφέρει στη Νορβηγία. Ψωνίστε και εξετάστε το ενδεχόμενο να αγοράσετε κάποια είδη σε γειτονικές χώρες, ειδικά αν ζείτε κοντά στα σύνορα.
- **Ταμείο έκτακτης ανάγκης:** Όπως σε κάθε χώρα, να έχετε ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης για την κάλυψη απρόβλεπτων εξόδων, όπως έξοδα υγειονομικής περίθαλψης ή επισκευές σπιτιού.
- **Μάθετε για τη νορβηγική τραπεζική:** Εξοικειωθείτε με το νορβηγικό τραπεζικό σύστημα και τη χρήση ηλεκτρονικών μεθόδων πληρωμής όπως το Vipps για ευκολία.
- **Ασφαλιστική κάλυψη:** Βεβαιωθείτε ότι έχετε την κατάλληλη ασφαλιστική κάλυψη.
- **Σχέδιο για το κόστος στέγασης:** Η στέγαση είναι ένα σημαντικό έξοδο στη Νορβηγία. Προγραμματίστε προσεκτικά τον προϋπολογισμό σας για τη στέγαση και διερευνήστε επιλογές όπως η συνεταιριστική στέγαση (borettslag) ή η ενοικίαση.
- **Γλωσσικές δεξιότητες:** Η εκμάθηση της νορβηγικής γλώσσας μπορεί να βελτιώσει τις επαγγελματικές σας προοπτικές και να σας βοηθήσει να διεκπεραιώσετε πιο αποτελεσματικά τα οικονομικά σας θέματα.
- **Αποφύγετε τα τέλη συναλλάγματος:** Χρησιμοποιήστε υπηρεσίες που προσφέρουν ανταγωνιστικές συναλλαγματικές ισοτιμίες και χαμηλές χρεώσεις.
- **Κατανόηση των τοπικών επενδυτικών επιλογών:** Εξοικειωθείτε με τις επενδυτικές επιλογές της Νορβηγίας, όπως το νορβηγικό χρηματιστήριο (Oslo Børs) και οι φορολογικά αποδοτικοί επενδυτικοί λογαριασμοί.
- **Ζητήστε νομική συμβουλή:** Εάν έχετε πολύπλοκα νομικά ή οικονομικά θέματα, συμβουλευτείτε έναν Νορβηγό νομικό ή οικονομικό επαγγελματία που γνωρίζει τους τοπικούς κανονισμούς ή μιλήστε με έναν εργαζόμενο σε θέματα νεολαίας.





## Αναφορές

Ομάδα μπανγκαλόου, Ομάδα μπανγκαλόου. "Πώς να φτιάξετε έναν προσωπικό προϋπολογισμό σε 8 εύκολα βήματα - συν συμβουλές για την πραγματική χρήση του". *Bungalow*, 2022, [bungalow.com/articles/how-to-make-a-personal-budget-in-8-easy-steps-plus-tips-for-actually-using](https://www.bungalow.com/articles/how-to-make-a-personal-budget-in-8-easy-steps-plus-tips-for-actually-using).

Forbes, Forbes. "Γιατί ο οικονομικός αλφαριθμητισμός είναι σημαντικός και πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον δικό σας". *Forbes*, 2023, [www.forbes.com/sites/truetamplin/2023/09/21/financial-literacy--meaning-components-benefits--strategies/?sh=730910168cde](https://www.forbes.com/sites/truetamplin/2023/09/21/financial-literacy--meaning-components-benefits--strategies/?sh=730910168cde).

Τάμπλιν, αλήθεια. "Τι είναι οι οικονομικοί στόχοι;" <https://www.Financestrategists.Com/Financial-Advisor/Financial-Planning/Financial-Goals/>, 2024, [www.financestrategists.com/financial-advisor/financial-planning/financial-goals/](https://www.financestrategists.com/financial-advisor/financial-planning/financial-goals/).

Επενδύσεις με εξηγήσεις: .... (2024). ανακτήθηκε στις 22 Απριλίου 2024, από [www.investopedia.com/terms/i/investing.asp](http://www.investopedia.com/terms/i/investing.asp).

Φορολογικός σχεδιασμός: 7 φορολογικές στρατηγικές που πρέπει να λάβετε υπόψη. (2024). retrieved April 22, 2024, from [www.nerdwallet.com/article/taxes/tax-planning](http://www.nerdwallet.com/article/taxes/tax-planning)

Οικονομικός προγραμματισμός: Βήμα-προς-βήμα. (2024). ανακτήθηκε στις 22 Απριλίου 2024, από [www.nerdwallet.com](http://www.nerdwallet.com).



# Well-Youth!



European  
Association for  
Adult  
Development



virtualcampus



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.