



# CALMD

---

## Ενότητα 1 Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν +μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

## Πίνακας περιεχομένων

Θέμα 1. Τα χρήματα και η χρήση τους.....	4
Θέμα 2. Η έννοια της δαπάνης και της εξοικονόμησης χρημάτων.....	7
Θέμα 3. Ο σκοπός του χρήματος.....	11
Θέμα 4. Πώς να επιλέξετε Τράπεζα.....	13

Τα άτομα με αναπηρία χρειάζονται τις ίδιες οικονομικές γνώσεις και δεξιότητες με τα άτομα χωρίς αναπηρία – για να διαχειριστούν χρήματα, να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δαπανών, να συνεργαστούν με τις τράπεζες, να μειώσουν το χρέος και να χρησιμοποιήσουν την πίστωση με σύνεση. Τα άτομα που λαμβάνουν δημόσιες αποδοχές μπορεί επίσης να χρειαστεί να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της αύξησης του εισοδήματος ή των περιουσιακών τους στοιχείων στα οφέλη τους.

Η χρηματοοικονομική εκπαίδευση είναι το πρώτο βήμα στην πορεία προς την επίτευξη οικονομικής ευεξίας. Αυτή η ενότητα παρέχει συμβουλές και πόρους που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ή να επεκτείνετε προγράμματα χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης που περιλαμβάνουν άτομα με αναπηρίες. Οι ενήλικες με γνωστικές αναπηρίες αντιμετωπίζουν επίσης οικονομικές προκλήσεις, αλλά μπορούν να μάθουν βασικές έννοιες διαχείρισης χρημάτων για να επιτύχουν τους στόχους τους.

## Θέμα 1. Τα χρήματα και η χρήση τους

Αυτή η ενότητα οργανώνεται γύρω από ένα σύνολο θεμάτων που σχετίζονται με τα χρήματα και τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους ανθρώπους. Είναι σύνηθες να βλέπεις μικρά παιδιά να φτάνουν σε ένα κατάστημα, να βάζουν πολλά κέρματα στον πάγκο και να ζητούν «δώσε μου ό,τι μπορώ να αντέξω οικονομικά», λαμβάνοντας ως αντάλλαγμα μια ποσότητα γλυκών. Σε αυτή την ανταλλαγή, τα αγόρια ή τα κορίτσια δεν μετρούν την αξία των χρημάτων, δεν επιλέγουν τι θέλουν να αγοράσουν ή σκέφτονται αν τους βολεύει να αγοράσουν αυτά τα γλυκά ή είναι καλύτερα να αποθηκεύσουν τα χρήματά τους για κάτι άλλο. Τα είδη των χρημάτων επεξεργάζονται, κατανοώντας ότι στο τρέχον οικονομικό σύστημα δεν υπάρχει μόνο φυσικό χρήμα, αλλά διάφοροι τρόποι, όπως χρεωστικές και πιστωτικές κάρτες, επιταγές, κουπόνια όψεως, μεταξύ άλλων. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη χρήση του "πλαστικού χρήματος" και πώς η χρήση του επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Στη συνέχεια, θα παρουσιάσουμε διάφορες μορφές χρημάτων, καθώς και τους τρόπους χρήσης τους. Στόχος αυτής της ενότητας είναι να προωθήσει την ορθολογική χρήση των χρημάτων, την ενημερωμένη χρήση των διαφόρων χρηματοοικονομικών προϊόντων και να τονίσει πώς η διαχείριση των πόρων επηρεάζει θετικά ή αρνητικά την ποιότητα της οικογενειακής και προσωπικής ζωής.

#### Χρηματοοικονομική παιδεία για νηπιαγωγείο και πρώτη τάξη - Πώς να χρησιμοποιήσετε τα χρήματα •

- [https://www.youtube.com/watch?v=emdLA\\_tR4fE](https://www.youtube.com/watch?v=emdLA_tR4fE)

#### Τι είναι το χρήμα;

Η ιστορία, η λειτουργία και η αξία του Το χρήμα, όπως τόσα άλλα κοινωνικά, καθολικά και οικονομικά φαινόμενα, έχει την ιστορία του, που μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τα χαρακτηριστικά και τη χρήση του σήμερα.

Από την αρχαιότητα, ο άνθρωπος επινόησε συστήματα για να δώσει αξία στα πράγματα και να μπορέσει να τα ανταλλάξει, ξεκινώντας από τη χρήση του ανταλλακτικού, που αναφέρεται στην άμεση ανταλλαγή ενός εμπορεύματος με ένα άλλο. Αυτό δεν ήταν αρκετό μπροστά στην ανάπτυξη του εμπορίου, έτσι οι κοινωνίες αναγκάστηκαν να καθορίσουν ορισμένα προϊόντα που έγιναν αποδεκτά ως μονάδα ανταλλαγής και μέτρο αξίας, δημιουργώντας έτσι την έννοια του εμπορευματικού χρήματος.

Ένα δεύτερο στάδιο είναι αυτό του μεταλλικού χρήματος, στο οποίο εκφραζόταν σε νομίσματα και μεταλλικά είδη. Τα κύρια αποδεκτά μέταλλα ήταν ο μπρούντζος, το ασήμι και ο χρυσός, με τα οποία κόπηκαν τα πρώτα νομίσματα. Στις μέρες μας όλοι γνωρίζουμε τα χαρτονομίσματα και τα κέρματα, γνωστά και ως μετρητά ή κυκλοφορούν χρήμα, με τα οποία κάνουμε τις αναφερόμενες οικονομικές ανταλλαγές.

Θα κατανοήσουμε τα χρήματα ως «κάτι που τα μέλη μιας κοινότητας είναι πρόθυμα να δεχτούν για να αγοράσουν ή να πληρώσουν χρέη».

Οι λογαριασμοί και τα κέρματα, καθώς και οι κάρτες (πιστωτικές ή χρεωστικές), είναι τα στοιχεία που αποτελούν τη βασική έννοια του χρήματος όταν νοείται ως μέσο πληρωμής, αποφεύγοντας την ανταλλαγή ή ανταλλαγή εμπορευμάτων ή προϊόντων και υπηρεσιών.

### Βίντεο για παιδιά: Τι είναι τα χρήματα;

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

### Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν τα χρήματα;

Πρέπει να επιτρέπει και να διευκολύνει την ανταλλαγή αγαθών και υπηρεσιών, για τις οποίες πρέπει να έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- **Αποδεκτότητα**: πρέπει να αναγνωρίζεται από το κοινωνικό σύνολο ως μέσο ανταλλαγής
- **Ανθεκτικότητα**: πρέπει να είναι κατασκευασμένο από υλικά ανθεκτικά στη χρήση και στο πέρασμα του χρόνου, ώστε να μπορεί να συσσωρευτεί.
- **Δυνατότητα μεταφοράς**: Θα πρέπει να έχει μέγεθος και βάρος που να επιτρέπει στους ανθρώπους να το μεταφέρουν εύκολα.  
Διαιρετότητα: οι λογαριασμοί και τα κέρματα πρέπει να αντιπροσωπεύουν κλειστά ποσά που προστίθενται εύκολα για να ληφθούν μεγάλα ποσά και που, ομοίως, είναι διαιρετά ή κλασματικά σε μικρότερα ποσά, προκειμένου να διευκολυνθούν οι καθημερινές συναλλαγές.
- **Ομοιογένεια**: τα τραπεζογραμμάτια και τα κέρματα πρέπει να έχουν μοναδικά και αναλλοίωτα χαρακτηριστικά, προκειμένου να αναγνωρίζονται και να γίνονται αποδεκτά ως μέσο ανταλλαγής και να αποφεύγεται η παραχάραξη.
- **Δυσκολία στην παραγωγή του**: Τα υλικά που χρησιμοποιούνται πρέπει να είναι μοναδικά και κατασκευασμένα με υψηλές προδιαγραφές ασφαλείας, από εξειδικευμένα πρακτορεία, ώστε να αποφεύγεται η παραχάραξη και να διασφαλίζεται η αξία τους.
- **Σταθερότητα**: η αξία του δεν πρέπει να ποικίλλει ως αποτέλεσμα βίαιων διακυμάνσεων στην οικονομία.

### Τύποι Χρημάτων

Τύποι Χρημάτων | Προϊόν, Αντιπρόσωπος, Fiat και Bank | Ειδικός για χρήματα

- <https://www.youtube.com/watch?v=JIGJh6Q-Wq8>

## Δραστηριότητα

Α'1. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να παρακολουθείτε τις εβδομαδιαίες δαπάνες.

Θέμα 2. Η έννοια της δαπάνης και της εξοικονόμησης χρημάτων

Είτε σχεδιάζετε για τον εαυτό σας είτε για ολόκληρη την οικογένειά σας, υπάρχουν τρία βασικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα χρήματά σας:

1: δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό.

2: θέστε στόχους εξοικονόμησης.

3: διαχειριστείτε τα χρέη σας.

Όταν εφαρμοστούν στην πράξη, αυτά τα βήματα μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο όχι μόνο στον μηνιαίο προϋπολογισμό σας αλλά και στο συνολικό οικονομικό σας μέλλον.

Ένα από τα πρώτα βήματα για καλύτερη διαχείριση χρημάτων είναι να δημιουργήσετε έναν προϋπολογισμό και να τον τηρήσετε. Αυτό μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά θα εκπλαγείτε πόσο λίγοι άνθρωποι το κάνουν πραγματικά.

ΥΜπορείτε να σκεφτείτε τον προϋπολογισμό σας ως τον οδηγό σας για την επίτευξη των οικονομικών και προσωπικών σας στόχων.

Εάν έχετε πρόβλημα να καλύψετε όλα τα έξοδά σας κάθε μήνα, ένας προϋπολογισμός μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε τις υπερβολικές δαπάνες.

Αυτό συμβαίνει επειδή ο προϋπολογισμός σας μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε και να κατανοήσετε ακριβώς πού πηγαίνουν τα χρήματά σας...

Και αν οι δαπάνες σας συμβαδίζουν ή όχι με τους προσωπικούς σας στόχους. Το επόμενο βήμα είναι να θέσετε στόχους εξοικονόμησης.

Με τον προϋπολογισμό σας σε ισχύ, η δημιουργία των αποταμιεύσεών σας θα είναι πολύ πιο εύκολη γιατί θα γνωρίζετε πόσα επιπλέον χρήματα έχετε κάθε μήνα για να διαθέσετε στους στόχους σας.

Ένας από τους καλύτερους στόχους εξοικονόμησης για να ξεκινήσετε είναι ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης. Η δημιουργία ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης για να βοηθήσει στην κάλυψη απροσδόκητων εξόδων, όπως ένας ξαφνικός ιατρικός λογαριασμός, μια μεγάλη επισκευή σπιτιού ή αυτοκινήτου ή ακόμα και μια απώλεια εργασίας, μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε τα χρέη όταν η ζωή σας πετάει - κάτι που θα συμβεί.

Αφού δημιουργήσετε ένα Ταμείο Έκτακτης Ανάγκης και ζείτε εντός του προϋπολογισμού σας, μπορείτε στη συνέχεια να υπολογίσετε ορισμένους μακροπρόθεσμους στόχους αποταμίευσης. Είτε αποφασίσετε να προγραμματίσετε τη συνταξιοδότησή σας είτε να κάνετε οικονομία για βελτίωση του σπιτιού, κολέγιο ή ακόμα και διακοπές που σας αξίζουν, θα είστε καλύτερα σε θέση να αφιερώσετε κάποια χρήματα - και να έχετε ένα χρονοδιάγραμμα - για την επίτευξη των στόχων σας.



Το τρίτο βήμα είναι να αντιμετωπίσετε τυχόν χρέη που έχετε.

Πρώτον, καθώς εργάζεστε για να τα πληρώσετε, πιθανότατα θα θέλετε να σταματήσετε να προσθέτετε στα χρέη που έχετε ήδη. Όσο λιγότερο χρέος έχετε, τόσο πιο εύκολο θα είναι να ξεφύγετε από αυτό. Θα μπορούσε επίσης να είναι χρήσιμο να γνωρίζετε τι σας κοστίζει το χρέος σας κάθε μήνα. Μόλις μάθετε πόσο κοστίζει το χρέος σας, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο που θα σας βοηθήσει να το μειώσετε και τελικά να το εξοφλήσετε. Όσο πιο γρήγορα ξεκινήσετε, τόσο περισσότερα χρήματα μπορείτε να εξοικονομήσετε. Αξίζει να σημειωθεί ότι η διαχείριση του χρέους και των αποταμιεύσεων σας συμβαδίζουν.

Για παράδειγμα, εάν έχετε ένα χρέος με πολύ υψηλό επιτόκιο, μπορεί να έχει νόημα να εστιάσετε στην εξόφλησή του ταυτόχρονα ή ακόμα και πριν δημιουργήσετε ολόκληρο το ταμείο έκτακτης ανάγκης. Καθώς κάνετε ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση του χρέους σας, ο καθορισμός στόχων μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε σε καλό δρόμο όπως πραγματικά βλέπετε και αισθάνεστε την πρόοδο που κάνετε.

Αυτά τα τρία βήματα είναι τα βασικά στοιχεία της διαχείρισης χρημάτων.

**Χρηματοοικονομικός γραμματισμός για τη 2η τάξη - Η έννοια της δαπάνης και της εξοικονόμησης χρημάτων**

- <https://www.youtube.com/watch?v=0W0wqqy8ct8>

## Δραστηριότητα

A2. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να δημιουργήσετε έναν μηνιαίο προϋπολογισμό

### Εξοικονόμηση χρημάτων όταν ψωνίζετε

Πιθανότατα γνωρίζετε ήδη κάποια βασικά στοιχεία για την εξοικονόμηση πόρων – όπως πώς να φτιάξετε τον δικό σας καφέ ή να φέρνετε το μεσημεριανό σας στη δουλειά μπορεί να σας εξοικονομήσει εκατοντάδες δολάρια το χρόνο. Το κάνεις αυτό, συνέχισε οπωσδήποτε! Αλλά ας δούμε μερικούς άλλους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα κάθε μέρα.

Οι αγορές τροφίμων είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να αρχίσετε να προσπαθείτε να εξοικονομήσετε χρήματα, επειδή υπάρχουν πολλοί εύκολοι τρόποι για να μειώσετε τον λογαριασμό αγορών σας.

Μπορεί ήδη να κάνετε πράγματα όπως να κάνετε μια λίστα αγορών ώστε να αγοράζετε μόνο τα πράγματα που χρειάζεστε ή να κόβετε κουπόνια. Υπάρχουν όμως ακόμη περισσότεροι τρόποι που μπορείτε να εξοικονομήσετε.

Όταν πηγαίνετε για ψώνια, αναζητήστε πράγματα που είναι σε προσφορά ή επωνυμίες που κοστίζουν λιγότερο για να εξοικονομήσετε ό,τι χρειάζεστε. Εάν αγοράζετε πάντα ένα κουτί με τα ίδια δημητριακά πρωινού, αλλά βλέπετε ότι είναι σε προσφορά—δύο κουτιά στην τιμή του ενός—μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα αγοράζοντας 4 κουτιά.

Φροντίστε όμως να μην αγοράζετε πράγματα που δεν χρειάζεστε μόνο και μόνο επειδή είναι σε προσφορά. Και ενώ σκέφτεστε τις ανάγκες σας, ξοδέψτε για ό,τι είναι σημαντικό, κάντε οικονομία σε ό,τι δεν είναι.

Για παράδειγμα, για μερικούς ανθρώπους, πράγματα όπως οι αγαπημένες σας επωνυμίες μπορεί να είναι σημαντικά για εσάς σε σχέση με μια άλλη επωνυμία. Για άλλους, αυτό που είναι σημαντικό μπορεί να είναι διαφορετικό.

Το θέμα είναι ότι ίσως αξίζει τον κόπο να ξοδέψετε λίγο περισσότερο για τα αντικείμενα που σας ενδιαφέρουν, αλλά αναζητήστε τρόπους να εξοικονομήσετε πράγματα που είναι λιγότερο σημαντικά για εσάς για να σας κρατήσουν σε καλό δρόμο.

Κάνοντας απλές ανταλλαγές όπως αυτές μπορεί να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρήματα χωρίς να εγκαταλείψετε ό,τι είναι σημαντικό. Τέλος, πριν καν φτιάξετε μια λίστα για ψώνια, σκεφτείτε τις πραγματικές διατροφικές και μαγειρικές σας συνήθειες. Είναι καλή ιδέα να προγραμματίζετε τα γεύματά σας από πριν.

Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε να πετάξετε χαλασμένα είδη παντοπωλείου που δεν φάγατε ή να παραγγείλετε φαγητό σε πακέτο επειδή δεν αγοράσατε αρκετό φαγητό για την εβδομάδα. Μπορείτε να εξοικονομήσετε πολλά χρήματα με αυτόν τον τρόπο. Μπορεί να είναι εύκολο να ακολουθήσετε άλλους σε υπερβολικές δαπάνες. Προσπαθήστε όμως να γίνετε δημιουργικοί και μερικές φορές προγραμματίστε δραστηριότητες με τους φίλους και την οικογένειά σας εκ των προτέρων που μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε να ξοδεύετε πάρα πολλά σε πράγματα όπως να πηγαίνετε σε εστιατόρια. Η εξοικονόμηση χρημάτων δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπετε τη διασκέδαση, αλλά το να είστε προσεκτικοί σχετικά με το πού πηγαίνουν τα χρήματά σας και πώς μπορούν πραγματικά να προστεθούν μικρές αλλαγές μακροπρόθεσμα, μπορεί να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρήματα καθημερινά.

## Δραστηριότητα

A3. Για να αποταμιεύσετε, ένας καλός τρόπος είναι να μην ξοδεύετε σε περιττά πράγματα. Προσπάθησε να δημιουργήσεις μια λίστα αγορών στην οποία θα γράφεις μόνο όσα χρειάζεσαι για μια ολόκληρη εβδομάδα, φτιάξε και το εβδομαδιαίο σου μενού.

## Θέμα 3. Ο σκοπός του χρήματος

Χρηματοοικονομική παιδεία για το νηπιαγωγείο και την πρώτη τάξη - Ο σκοπός των χρημάτων

- <https://www.youtube.com/watch?v=SA7apJQVuLQ>

## Δραστηριότητα

A4. Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο καθορισμού στόχων όπως μάθαμε για να προσδιορίσετε τους οικονομικούς σας στόχους

## Θέμα 4. Πώς να επιλέξετε Τράπεζα

Η επιλογή ενός χρηματοπιστωτικού ιδρύματος για τη φροντίδα των χρημάτων σας είναι μία από τις πιο σημαντικές οικονομικές αποφάσεις που μπορείτε να πάρετε. Διαφορετικές τράπεζες προσφέρουν πολύ διαφορετικά επίπεδα υπηρεσιών, χρεώνουν διαφορετικά επίπεδα προμηθειών και θα σας πληρώσουν σημαντικά διαφορετικά ποσά τόκων για τα χρήματά σας.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι η επιλογή της καλύτερης τράπεζας για εσάς είναι σπάνια μια εφάπαξ διαδικασία. Η καλύτερη τράπεζα για εσάς πιθανότατα θα αλλάξει κατά τη διάρκεια της ζωής σας καθώς εξελίσσονται οι οικονομικοί και επενδυτικοί σας στόχοι. Για αυτόν τον λόγο, μια χρήσιμη συμβουλή είναι να θυμάστε ότι δεν υπάρχει όριο στον αριθμό των τραπεζικών λογαριασμών που μπορείτε να κρατήσετε, ούτε πόσο συχνά ανταλλάσσετε μια τράπεζα με μια άλλη

Το ένα τραπεζικό λάθος που κάνουν οι περισσότεροι | Πώς να επιλέξετε μια τράπεζα για πρώτη φορά

- <https://www.youtube.com/watch?v=orbcl8x-yEY>

## Δραστηριότητα

A5. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να σας βοηθήσει να βρείτε τη σωστή τράπεζα για τις ανάγκες σας.



[www.projectcalmd.com](http://www.projectcalmd.com)



virtualcampus



duepunti ●●



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υιοστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν + μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.