

## Čo robiť, aby Vám dlhy neprerástli cez hlavu?

Zistite, kde všade môžete mať dlhy.

Buďte **aktívny** v riešení dlhov – kontaktujte veriteľov a dohodnite sa na splátkovom kalendári.

Snažte sa **zabrániť narastaniu dlhov** – komunikujte s veriteľmi a splácajte.

Plánujte **domáci rozpočet** – vedte si prehľad o svojich financiách.

Ako na to? Vyplňte si každý mesiac domáci rozpočet podľa vzoru:



Výdaj	Čiastka
Nájom	
Elektrina	
Pevná linka	
Mobilný telefón	
Internet	
TV	
Doprava (auto: pohonné hmoty / výmena oleja / opravy; lístky na verejnú dopravu; taxi)	
Nákupy / životné výdavky (potraviny, čistiace prostriedky, kozmetika, lieky)	
Poistenie (napr. životné, havarijné, dôchodkové, domácnosti, povinné zmluvné poistenie)	
Ostatné platby (napr. daň z nehnuteľností)	
Voľný čas (napr. vstupenky do kina / divadla / na koncerty; knihy; CD; tlač)	
Šport	
Zábava a strava mimo domova (napr. kluby, reštaurácie)	
Odevy/obuv/šperky	
Zariadenie domácnosti (spotrebiče, nábytok, výzdoba, a pod.)	
Zdravie / starostlivosť o telo (masáže, kadernička, kozmetika, kúpele)	
Výlety / cestovanie	
Darčeky	
Ostatné	
Splátky dlhov	
<b>SPOLU:</b>	

Spolu	Čiastka
Prijmy (mzda, ostatné príjmy)	
Výdavky	
Úspory	

### Ako plánovať rozpočet domácnosti?

- Zamyslite sa nad spôsobom, ako viesť svoj domáci rozpočet (stačí ceruzka a papier).
- Roztriedte svoje výdavky na pravidelné a príležitostné (napr. Vianoce, narodeniny) a zoradte ich podľa priority (hypotéka, nájom, energie, záujmy atď.).
- Zapisujte si všetky výdavky (zaznamenávajú presné čiastky) a zakladajte si účtenky.
- Rozlišujte potrebu od túžby – vec, ktorú chcete, kúpte až po dôkladnom uvážení.
- Nakupujte iba so zoznamom, nechodte do obchodu náhodne.
- Plánujte svoje výdavky – po výplate uhradte najskôr najdôležitejšie výdavky, až potom tie bežné.
- Zapisujte si aj svoje príjmy.
- Použite iba tie peniaze, ktoré máte – do rozpočtu na stranu príjmov nezahrňujte úvery alebo kreditné karty.