

# Flytta hem-podden: Del 3

I avsnitt 3 talar vi om vardagsekonomi, om matvanor och hur du kan sköta om dig själv i vardagen. Du får tips kring budgetering, veckomenyn och hurdana rutiner som stöder dig i vardagen.

## Kom igång:

1. Lyssna på del 3 av Flytta hemifrån-podden. Hittas kostnadsfritt både på Spotify och Soundcloud. Reservera ca 30 minuter.



2. Gör de tillhörande uppgifterna och/eller diskutera frågorna som kopplar till avsnittet.
3. Reflektera över din egen situation.

## Av det här avsnittet lärde jag mig:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Du hittar mera information på  
**[www.flytta.fi](http://www.flytta.fi)**

## Diskussionsfrågor i klassen:

- Vad är en rutin?
- Hur hänger rutiner, matvanor och ekonomi ihop?
- Hur äter man "bra mat"?
- Vad ska man äta mest av i kostpyramiden, dvs. vad finns i basen?
- Vad är fördelarna med en veckomeny?
- Vad är 72h beredskap?

## Ekonomi i vardagen

- Vad kostar vår vardag – rangordna kostnaderna
- Behov och begär - diskutera vad hör enligt dig till behov och begär
- Vad är en budget?
- Nämn minst 3 fördelar med att budgetera
- Hur skulle du välja att budgetera, med papper och penna, en app eller kanske med en Exceltabell?
- *Gör en snabbgranskning av ditt ekonomiska utgångsläge på nästa sida*

## Spara

- Vad är en säkerhetsbuffert och när kan den komma till nytta?
- Hur stor borde min säkerhetsbuffert vara?
- Vad skulle hjälpa dig att komma igång med ett sparande?

## Välmående

- Vilka rutiner är viktiga för dig? Är de alla positiva, eller har du också negativa rutiner?
- Vad vill du ägna mera tid på?
- Vad vill du ägna mindre tid åt?



# Flytta hem-podden: Del 3

TOTAL MÅNADSINKOMST:

Kategori	Kostnad	Kommentar
Hyra / amortering / vederlag		
Mat		
Hämtmat		
Restaurang		
Alkohol		
Telefon / internet		
Hemförsäkring		
Övriga försäkringar		
Transport		
Bilrelaterade kostnader		
Övriga lån		
Sparkonto		
Långsiktiga besparingar		
Kläder		
Träning		
Klippning		
Städning		
Nöjen		
Streamingtjänster		
Dagstidningar		
Andra digitala tjänster		
Välgörenhet		
Kreditkort		

TOTALSUMMA:

KVAR AV LÖNEN (inkomst – utgifter):

Konsumtionsvana	Kostar per gång	Kostar per år

## Dina konsumtionsvanor

Vad spenderar du ofta pengar på, och hur mycket kostar det dig i året?

Kunde du spara pengarna till något annat?

