

ДЖОЙ БЭНКС

Финансовый консультант и отец успешных предпринимателей

30 упражнений по финансовой грамотности

для подростков



Джой Бэнкс

**30 упражнений по финансовой
грамотности для подростков.
Просто о сложном**

«Издательские решения»

Бэнкс Д.

30 упражнений по финансовой грамотности для подростков.
Просто о сложном / Д. Бэнкс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-674543-8

Как накопить на мечту, если карманные деньги быстро заканчиваются? Можно ли научиться управлять своими финансами, пока ты ещё подросток? Эта книга — твой личный тренажёр финансовой грамотности! 30 увлекательных упражнений помогут найти ответы на самые важные вопросы о деньгах, научат планировать, копить и разумно тратить.

ISBN 978-5-00-674543-8

© Бэнкс Д.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие от автора	6
День 1 – Сколько у меня денег?	7
День 2 – Куда уходят мои деньги?	10
День 3 – Как составить свой первый бюджет?	12
День 4 – Как начать копить, даже если денег немного	14
День 5 – Как подростку зарабатывать деньги	16
День 6 – Зачем мне вообще деньги? Моя цель	20
День 7 – Как не слить деньги на ерунду	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

30 упражнений по финансовой грамотности для подростков Просто о сложном

Джой Бэнкс

© Джой Бэнкс, 2025

ISBN 978-5-0067-4543-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора

Привет! Меня зовут Джой Бэнкс, я – финансовый консультант. Это значит, что каждый день я помогаю людям разобраться с деньгами: как их зарабатывать, тратить с умом, копить, инвестировать, не влезать в долги и не терять голову от первого большого дохода.

Но чем дольше я работаю, тем яснее понимаю: разбираться в деньгах нужно не тогда, когда ты уже взрослый и по уши в кредитах, а гораздо раньше – в подростковом возрасте. Потому что привычки, которые ты формируешь сейчас, работают на тебя (или против тебя) всю жизнь. А начать можно с простого – понять, откуда берутся деньги, как ими управлять и что делать, чтобы их становилось больше, а не меньше.

Ты держишь в руках не просто книгу, а настоящий челлендж на 30 дней. Здесь нет скучной теории или заумных формул. Каждый день – это задание, вопрос, игра или мини-эксперимент. Например, посчитать, сколько ты тратишь в неделю на всякую ерунду (спойлер: немало), или придумать, как заработать свои первые деньги без помощи родителей. Некоторые задания будут лёгкими, другие заставят подумать. Но все они – про реальную жизнь и твой будущий выбор.

30 дней – не так уж много, чтобы научиться большому, чем многие взрослые знают за всю жизнь. И, возможно, эта книга станет для тебя не просто началом финансовой грамотности, а первым шагом к свободе и уверенности.

Джой Бэнкс

День 1 – Сколько у меня денег?

Сначала – простая вещь: нужно понять, что происходит с твоими деньгами прямо сейчас. Не в будущем, не в идеале, а здесь и сегодня.

Ты удивишься, но большинство подростков – и, кстати, взрослых тоже – на самом деле не знают, сколько денег у них есть. И ещё меньше людей могут ответить, куда их деньги уходят. Деньги, как вода: были, а потом куда-то делись. День рождения прошёл, родственники пода-рили пару тысяч – а через неделю в кармане пусто, и даже не очень понятно, на что всё ушло.

Скорее всего, ты уже не раз это замечал. Деньги вроде бы были, траты тоже вроде бы не очень крупные, но в итоге – всё. Кончилось. Не потому, что ты что-то сделал неправильно. Просто ты не отслеживал. А когда не видишь – теряешь. Это работает не только с деньгами, но и с вниманием, с временем, с ресурсами. Мы не контролируем то, что не замечаем. И именно с этого мы начнём – с наблюдения. Просто посмотрим: что у тебя есть сейчас, и куда уходят деньги обычно.

1. Посчитай, сколько у тебя есть денег прямо сейчас.

Открой бумажник, загляни в карманы, посмотри на карту или в банковское приложение. Вспомни, не осталось ли денег на балансе телефона, на бонусных картах или в кошельке какого-нибудь онлайн-сервиса. Запиши точную сумму, вплоть до копеек. Это может быть 13 рублей, 1 500, или 8 945 – неважно. Важно увидеть, а не просто «примерно знать».

Если у тебя совсем нет денег – это тоже важное наблюдение. Запиши ноль. Это отправная точка. У многих финансовых историй крутой старт начинается именно с этого.

2. Вспомни и запиши, на что ты тратил деньги за последние 7 дней.

Да, ты не бухгалтер. И никто не требует от тебя отчёта на 12 страниц. Но попробуй. Сядь на 10 минут и перебери в памяти, куда уходили деньги за последнюю неделю.

Подумай:

1. Покупал ли ты что-то по пути из школы?
2. Донатил ли в игру?
3. Заказывал ли что-нибудь онлайн?
4. Клад деньги на транспорт, проездной или такси?
5. Покупал ли что-то друзьям – напитки, сладости, чипсы?
6. Были ли какие-то мелкие покупки, которые ты вообще не запомнил?

Запиши это всё в любом формате, который тебе удобен: список, таблица, заметки. Главное – по-честному. Это только для тебя. Никто не будет проверять или критиковать. Зато ты сам увидишь, на что у тебя уходит больше всего – и, может быть, удивишься.

Дата	Статья расхода	Сумма (₽)	Комментарий (по желанию)
12 июня	Кофе с другом	150	Просто захотелось
13 июня	Донат в игру	300	Скин в игре
14 июня	Перекус в ТЦ	250	Хотел сэкономить — не вышло
15 июня	Такси	230	Опоздал на тренировку
...	...	...	...
Итого		930	

Пример отчета

Дата	Статья расхода	Сумма (₽)	Комментарий (по желанию)
-------------	-----------------------	------------------	---------------------------------

Итого:

Заполни эту таблицу

Почему это важно

Ты не сможешь управлять тем, чего не видишь. А финансы – это не только про то, сколько ты зарабатываешь, но и про то, как ты обращаешься с тем, что у тебя уже есть. Многие думают: «Вот начну зарабатывать – тогда научусь считать и планировать». Но это так не работает. Если ты не умеешь обращаться с 500 рублями, ты не сможешь справиться и с 50 000.

Сегодня ты сделал первый шаг. Просто посмотрел. Это как перед пробежкой – сначала ты просто надеваешь кроссовки. А потом уже бег.

День 2 – Куда уходят мои деньги?

Сегодня мы продолжим внимательно смотреть на твои траты и начнём учиться разбираться, на что именно уходят деньги и почему это важно знать. Если вчера ты посчитал, сколько у тебя денег и вспомнил последние траты, то сегодня я помогу тебе понять, как разделить их на категории – и почему это поможет тебе лучше контролировать свои финансы.

Почему важно разделять траты на категории?

Представь, что у тебя есть куча разноцветных карандашей, но они разбросаны по всему столу. Чтобы быстро найти нужный, ты их сортируешь по цветам – красные вместе, синие вместе, зелёные вместе. С деньгами – точно так же. Если ты не знаешь, куда именно уходят деньги, то легко можно тратить слишком много на одно и совсем забывать о другом.

Например, ты можешь много тратить на еду и сладости, а на проезд – совсем мало. Или наоборот – платить за игры и подписки, но не откладывать на что-то действительно важное. Если не сортировать траты, сложно увидеть, что именно можно изменить.

Задание на сегодня:

Возьми список своих расходов за последние 7 дней (который ты записал вчера) и разбей каждую трату на одну из этих категорий:



Расходы по категориям

Еда и напитки – перекусы, кофе, обеды вне дома

Транспорт – проездной, такси, бензин

Развлечения и хобби – игры, кино, подписки

Одежда и вещи – одежда, аксессуары

Подарки и помощь другим – подарки друзьям, помощь семье

Сбережения и инвестиции – если откладывал деньги или вкладывал

Прочее – всё, что не вошло в предыдущие категории

Категория	Пример расходов	Сумма (₽)	Комментарий (если хочешь)
Еда и напитки			
Транспорт			
Развлечения и хобби			
Одежда и вещи			
Подарки и помощь другим			
Сбережения и инвестиции			
Прочее			
Итого			

Расходы по категориям

Заполни таблицу, которую я подготовил. Не переживай, если некоторые траты тяжело отнести к одной категории – выбирай ту, которая кажется наиболее подходящей.

Почему это поможет?

Когда ты видишь не просто цифры, а понимаешь, как они распределяются, становится проще задавать себе правильные вопросы. Например:

«Не слишком ли я много трачу на сладости?»

«А сколько денег у меня уходит на развлечения, и стоит ли это того?»

«Могу ли я часть этих денег откладывать или инвестировать?»

Ты начнёшь понимать свои привычки – и сможешь менять их, если захочешь.

Не оценивай себя слишком строго. Никто не идеален, и многие взрослые тоже тратят деньги не всегда осознанно. Главное – честность с самим собой и желание учиться.

День 3 – Как составить свой первый бюджет?

Сегодня мы сделаем важный шаг – попробуем составить простой бюджет. Бюджет – это не что-то страшное и сложное, а просто план, который помогает понять, сколько денег у тебя есть и на что их лучше потратить. Когда ты учишься планировать, у тебя появляется больше контроля, меньше стрессов и больше возможностей.

Почему нужен бюджет?

Представь, что у тебя есть 1000 рублей на неделю. Если ты не планируешь, как их потратить, может случиться так, что через пару дней деньги кончатся – и ты не сможешь купить то, что действительно хочешь или нужно. А если составить бюджет, то сразу видно, сколько можно потратить на еду, развлечения, транспорт и оставить немного на сбережения.

Бюджет – это как карта. Без неё можно заблудиться. А с ней – идти к цели, не теряя дорогу.

Что тебе понадобится?

1. Твои записи о доходах (деньги, которые ты получаешь). Если ты ещё не зарабатываешь, то это может быть карманные деньги, подарки или помощь родителей.

2. Твои записи о расходах, которые ты уже сделал (из вчерашнего задания).

3. Листок бумаги или блокнот – где ты будешь планировать.

Посчитай, сколько денег у тебя есть на этот месяц или на ближайшие 30 дней.

Если ты не получаешь регулярных карманных денег, просто возьми среднее значение, которое ты примерно тратишь за месяц.

Категория	Планируемая сумма (₽)	Комментарии
Еда и напитки	3000	На обеды и перекусы
Транспорт	1500	Проездной и поездки
Развлечения и хобби	1000	Игры, кино, подписки
Одежда и вещи	700	Новая футболка, кроссовки
Подарки и помощь другим	500	День рождения друга
Сбережения и инвестиции	1000	Отложить часть денег
Прочее	800	Непредвиденные траты
Итого	8500	

Пример простого бюджета

Распредели эти деньги по категориям расходов, которые ты составил вчера.

Например:

Еда и напитки – 30% от всего бюджета

Транспорт – 20%

Развлечения и хобби – 15%

Одежда и вещи – 10%

Подарки и помощь другим – 5%

Сбережения и инвестиции – 10%

Прочее – 10%

Запиши эту планируемую сумму рядом с каждой категорией.

Заполни эту диаграмму

Почему планировать – это классно?

1. Ты можешь контролировать свои расходы и не «прогореть» в середине месяца.
2. Видишь, где можно экономить, если нужно.
3. Учишься расставлять приоритеты – что важнее, а что можно отложить.
4. Приучаешься к дисциплине, которая пригодится во взрослой жизни.

День 4 – Как начать копить, даже если денег немного

Вчера ты составил свой первый бюджет – поздравляю! Это огромный шаг, который уже ставит тебя впереди большинства людей, особенно тех, кто не задумывается о своих деньгах вообще. Но вот важный вопрос: а как начать копить, если кажется, что всё и так уходит в ноль?

Многие думают: «Вот когда у меня будет нормальный доход – тогда и начну откладывать». Это распространённая ошибка. На самом деле всё работает наоборот: сначала ты учишься копить с малого, а потом, когда начнёшь зарабатывать больше, у тебя уже будет привычка откладывать. И она будет работать на тебя, а не против.

Почему копить – это важно?

Копить деньги – это не просто «не тратить». Это навык, который даёт тебе свободу.

Свободу покупать то, что действительно хочешь, а не просто то, на что хватает.

Свободу не зависеть от родителей или срочно просить деньги.

Свободу сказать «нет» соблазну, который не стоит своих денег.

Свободу начать свой проект, поехать в поездку, инвестировать, купить мечту – не через 10 лет, а когда ты действительно захочешь.

«Но с чего копить, если у меня всего 100 рублей в неделю?»

С этого и начни. Не важно, сколько – важно сам факт, что ты откладываешь. Даже 10 рублей – это уже действие. Ты показываешь самому себе: я умею отложить, я не трачу всё сразу, я думаю наперёд.

Есть такое правило:

Плати сначала себе.

Это значит: как только ты получаешь деньги – хоть карманные, хоть заработанные – отложи хотя бы 10% сразу, а уже потом трать остальное.

1. Оцени, сколько ты реально можешь откладывать каждую неделю. Это может быть фиксированная сумма – 50, 100, 200 рублей. Или процент от дохода: например, 10—20%.

2. Заведи место для накоплений. Не важно, где это будет – отдельный конверт, банка, копилка, второй счёт в банке или кошелёк в приложении. Главное, чтобы ты не тратил эти деньги случайно. Это твоя зона накопления.

3. Назови свою цель. На что ты хочешь копить? Это может быть что угодно:

Новый телефон или наушники

Электросамокат

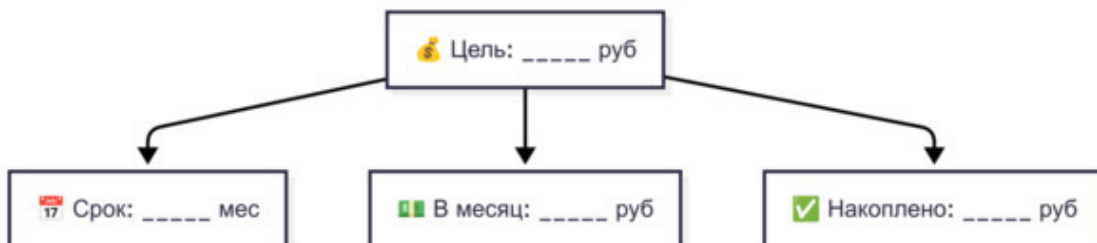
Подарок родителям или другу

Первые инвестиции

Путешествие или курс

Главное – чтобы цель была твоей. Не чужой, не «надо», не «так правильно», а именно того, чего ты сам хочешь.

Когда хочу накопить нужную сумму: _____



Дерево целей – твои накопления

Если вдруг потратил из накоплений – не ругай себя, но зафиксируй это. Задай себе вопрос: это была спонтанная покупка или важная?

Иногда полезно пересматривать свою цель. Если она потеряла актуальность – смени её. Деньги – твой инструмент, а не тюрьма.

Даже 1% – это лучше, чем 0%. Главное – начать.

День 5 – Как подростку зарабатывать деньги

Если ты дошёл до этого дня, значит, ты уже кое-что понял: деньги – это не просто «что-то, что дают взрослые». Это инструмент, и его можно научиться зарабатывать. Даже если ты школьник. Даже если у тебя пока нет опыта. Даже если тебе никто не предлагает «нормальную работу».

Ты не один. Очень многие подростки думают: «Вот вырасту – устроюсь, тогда и начну зарабатывать». Но я скажу честно: ждать смысла нет. Всё, что ты можешь начать делать сейчас – пусть даже маленькое, пусть не супер прибыльное – уже начнёт развивать в тебе навык, который будет работать на тебя всю жизнь.

1. Помощь другим

Прогулка с собакой, помощь пожилым соседям, полив цветов, выгул, занос пакетов.

Мелкий ремонт техники, настройка телефонов, установка приложений – старшим людям это часто сложно.

2. Дела по дому – но за границей «обычных обязанностей»

Если ты умеешь что-то делать особенно хорошо – например, мыть окна, чистить обувь, делать порядок в шкафу – договорись с родителями или родственниками за оплату сверх обычного.

3. Репетиторство и помощь с учебой

Если ты хорошо знаешь какой-то предмет (математика, английский, информатика) – предложи помощь младшим школьникам, друзьям или их родителям.

4. Продажа рукоделия, цифрового контента, артов

Умеешь делать браслеты, чехлы, рисуешь? Можно продавать через социальные сети. Делай дизайн аватаров, открыток, обложек – это реально нужно другим подросткам.

5. Продажа ненужных вещей

Найди дома вещи, которые ты больше не используешь, и предложи их на Avito, «Юле», в локальных чатах.

Подумай: если у тебя завалилось 3 старых игры, наушники и плеер – это может быть 1—2 тысячи прямо сейчас.

6. Онлайн-проекты

Пишешь тексты? Попробуй себя в копирайтинге.

Умеешь монтировать видео? Найдутся те, кто ищет монтажёра для социальных сетей.

Есть идеи – заведи свой блог. Не ради «быстрого заработка», а чтобы учиться делать что-то своё.

Главное – не «где заработать», а что я могу предложить?

Задай себе вопросы:

1. Что я умею делать хорошо?
2. Что мне нравится делать?
3. Что я готов (-а) делать регулярно?
4. Что из этого может быть полезным другим?

Это – основа предпринимательского мышления. И если ты начнёшь думать так уже сейчас, поверь: ты будешь чувствовать себя увереннее и свободнее, чем 90% взрослых.

Задание на сегодня:



Попробуй заполнить эту таблицу

1. Напиши список из 5—10 своих сильных сторон.

Не скромничай – просто честно: «Я умею объяснять», «Хорошо фотографирую», «Быстро печатаю», «Монтирую видео», «Не боюсь общаться с людьми».

2. Придумай минимум 3 способа, как ты мог (-ла) бы на этом заработать.

 **Что я умею
хорошо? (мои
сильные стороны)**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

 **Как я могу на
этом заработать?**

 **Что я могу
сделать уже на
этой неделе?**

Моя стартовая таблица для заработка

3. Выбери один из них и опиши, как ты мог бы начать.

Что я выбрал(а) попробовать	Что нужно для старта	К кому могу обратиться за помощью	Где рассказать о себе	Сколько хочу заработать
--	---	--	--------------------------------------	--

План действий (мини-дорожная карта)

Что нужно для старта?

С кем можно поговорить?

Где рассказать о себе?

Сколько ты хочешь заработать? За какое время?

День 6 – Зачем мне вообще деньги? Моя цель

Ты уже начал вести учёт, смотреть, куда уходят деньги, пробовать копить и даже думать, как зарабатывать. И вот сейчас настал момент задать себе очень важный вопрос:

А зачем мне вообще деньги?

Не просто «на еду», «на игру» или «на одежду». А по-настоящему – зачем? Что ты хочешь от жизни, от себя, от свободы, которую деньги дают?

Деньги – не цель. Деньги – инструмент.

Деньги сами по себе ничего не значат. Они не делают счастливым. Но они дают выбор.

У тебя есть деньги → ты можешь сам выбирать, что купить, куда пойти, чему научиться.

У тебя нет денег → ты зависишь от чужих решений и ограничений.

Уметь обращаться с деньгами – это значит строить свою жизнь осознанно.

Но для этого нужно понять: а чего я вообще хочу?

Цель	Срок	Примерная сумма
Купить крутые наушники	2 месяца	8 000 ₽
Сделать подарок маме на день рождения	3 недели	2 500 ₽
Съездить на фестиваль с друзьями	5 месяцев	12 000 ₽
Открыть YouTube-канал (оборудование)	4 месяца	15 000 ₽
Начать копить на первый ноутбук	1 год	40 000 ₽
Пройти онлайн-курс по дизайну	2 месяца	6 000 ₽

Примеры реальных целей подростков

Твоя личная цель Не цель твоих родителей. Не «надо», не «модно». А твоя.

Она может быть:

Короткой – «накопить на новый планшет».

Средней – «собрать 15 000 на поездку с классом».

Долгосрочной – «заработать на обучение в другой стране», «открыть свой онлайн-магазин».

Чем яснее ты сформулируешь свою цель – тем проще будет откладывать, зарабатывать, не сливать деньги на ерунду. Цель = мотивация.

Задание на сегодня:

Придумай и запиши минимум одну личную финансовую цель.

Если хочешь – две: краткосрочную (1—2 месяца) и долгосрочную (6—12 месяцев).

			
Цель	Сумма	Срок достижения	Сколько нужно откладывать в неделю?

Моя финансовая цель

Определи:

1. сколько денег тебе нужно;
2. за какой срок ты хочешь накопить;
3. сколько нужно откладывать в неделю или месяц.

Твоя цель может измениться – и это нормально. Ты растёшь, у тебя появляются новые интересы. Главное – всегда помнить, **ЗАЧЕМ** ты копишь или зарабатываешь. Тогда ты будешь тратить осознанно. Ты не просто отказываешься от чего-то – ты движешься к чему-то важному для себя.

День 7 – Как не слить деньги на ерунду

Ты когда-нибудь покупал (-а) что-то просто потому, что было настроение, все так делают или «ну классно же»... а потом думал (-а): «Зачем я это вообще купил?»

#

Добро пожаловать в мир импульсивных трат. Это когда ты покупаешь не потому, что нужно или важно, а потому что просто захотелось. На эмоциях. Быстро. Без плана.

#

Удивишься, но именно такие покупки чаще всего сливают наш бюджет – особенно у подростков (и да, у взрослых тоже).

#

Сегодня мы научимся распознавать такие траты и спасать свои деньги до того, как они улетят.

Что такое импульсивная покупка?

Это когда ты:

1. Увидел рекламу → сразу захотел → купил.
2. Был в плохом настроении → зашёл в магазин → взял что-то «для поднятия духа».
3. Купил что-то, чего не планировал и не собирался.
4. После покупки почувствовал разочарование или пустоту.

Импульсивные покупки часто:

1. мелкие, но частые;
2. дают моментальное удовольствие – и быстро проходят;
3. сбивают с пути, если у тебя есть цель и план.

Почему это проблема?

Допустим, ты каждые пару дней тратишь по 150—200 руб. на что-то «мелкое»: напиток, стикеры, игру, косметику, скин. Это незаметно. Но за месяц может набежать 2 000—3 000 руб. А за год? 30 000 руб.

А теперь вспомни: у тебя ведь есть цель (см. День 6).

Хочешь ли ты по-настоящему менять её на «один напиток и пачку стикеров»?

Как отличить нужную покупку от импульсивной?

Вопрос

Да Нет

Это то, что я действительно планировал(-а) купить?

Это приближает меня к моей цели?

Я бы купил(а) это, даже если бы подождал(а) пару дней?

3 простых вопроса, которые стоит задать себе перед покупкой

Если хотя бы на два вопроса ты отвечаешь «нет» – скорее всего, это импульс. И с этим можно поработать!

3 способа остановить себя до покупки

1. Отложи на 24 часа

Хочешь что-то купить – подожди один день. Если через сутки всё ещё хочешь – покупай. А если забыл? Значит, оно тебе было не так уж и нужно.

2. Считай не в рублях, а в целях

Перед покупкой подумай: «Это 400 руб. А я мог бы отложить их на [моя цель]». Такая «переводилка» в голове работает очень мощно.

3. Сделай список желаний

Если ты что-то хочешь – не покупай сразу. Запиши в «список хотелок». Раз в неделю возвращайся к нему и выбирай, что действительно важно. Иногда спустя 7 дней ты сам удивишься: «А зачем я это туда добавил вообще?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.