



FINANČNÍ MANUÁL PRO MATKY SAMOŽIVITELKY

ROZPOČET

1. Řešte vaše finanční problémy včas.
2. Spočítejte si své příjmy (ze sociálních dávek, od zaměstnavatele nebo z podnikání) a výdaje (bydlení, jídlo, drogerie, platby za telefon a internet, školné a školkovné, školní obědy, léky, zdravotní péči, půjčky a úvěry, oblečení a obuv, zábavu, pojištění, spoření).
3. Zjistěte, jestli jsou vaše příjmy vyšší než výdaje, nebo jsou příjmy stejně vysoké jako výdaje.
4. Pokud jsou vaše výdaje vyšší než příjmy, omezte vše, bez čeho se můžete obejít, například cigarety a alkohol nebo návštěvy restaurací.
5. Zkuste navštěvovat s dětmi kulturní akce, kde je vstup zdarma.
6. Kupujte levnější oblečení, využívejte dětské bazárky a svépomocné skupiny matek samoživitelek například na facebooku.
7. Dbejte o své zdraví, abyste ušetřili za zdravotní péči. Sportujte. Pro zlepšení vaší kondice stačí i více chodit pěšky, tím můžete ušetřit za městskou hromadnou dopravu.
8. Najděte si spolubydliciho nebo podnájemníka, abyste získali další finanční příjem.
9. Snažte se v případě finanční nouze nejdříve požádat o pomoc rodinu a pak teprve uvažujte o jiném řešení, například půjčkou.
10. Snažte se každý měsíc uspořit aspoň 5% z vašich příjmů jako finanční rezervu.
11. Vyhněte se nebankovním půjčkám, kreditním kartám a spotřebitelským úvěrům. Většinou jsou spojeny s vysokými splátkami, hrozbou exekuce a někdy s nestandardními metodami vymáhání dluhů, když nebudete schopni splácet. Seriózní banka si umí spočítat, jestli zvládnete půjčku splácet. Pokud vám nepůjčí, nebankovní instituce nekontaktujte.
12. Odbornou pomoc vyhledejte nejpozději tehdy, když splátky vašich úvěrů a půjček tvoří více než 50% příjmů, ale raději ještě dříve.
13. Dopřejte svým dětem aspoň minimální kapesné. Nepůjčujte si od nich, protože to by narušovalo jejich výchovu v oblasti financí.



14. Půjčujte si jen na věci, které skutečně potřebujete, ideálně pouze na vlastní bydlení v případě, že zvládnete splácet hypotéku. Nepůjčujte si na dárky ani na dovolenou.
15. Měli byste si brát hypotéku na vlastní bydlení pouze v případě, že máte naspořenu rezervu 3 – 6 měsíčních příjmů. Když takovou rezervu nemáte, dejte přednost nájemnímu bydlení.
16. Hlídejte si, že máte zapláceno zdravotní a sociální pojištění a daně.
17. Pokud víte předem, že hrozí úmrtí partnera, pokuste se splatit aspoň 70% všech vašich dluhů.
18. Nemluvte s podomními prodejci ani prodejci zboží po telefonu. Nereagujte ani na prodejce levnější elektřiny a plynu. Účty za elektřinu a plyn se vám po podepsání smlouvy obvykle záměrně a výrazně zvýší až po uplynutí výpovědní lhůty (bývá to 14 dnů).

EXEKUCE

19. V případě exekuce dokáže exekutor zjistit, kde skutečně bydlíte, i mimo vaše trvalé bydliště.
20. Pokuste se domluvit s věřitelem na splátkovém kalendáři. Můžete tím zamezit nárůstu úroků.
21. Exekutor na vás může chtít vymáhat i dluhy po vašem expartnerovi, protože se u vás zdržoval nebo má u vás trvalé bydliště. Nejlepší obrana proti tomu je schovávat si účtenky za nakoupené věci, nafotit svůj majetek a mít 2 - 3 svědky na to, že patří skutečně vám. Kontaktujte občanskou poradnu, kde vám pomůžou sepsat návrh na vyškrtnutí vašich věcí ze soupisu, případně podat vylučovací žalobu.
22. Nevyužívejte tzv. oddlužovací společnosti. Řada z nich je podvodných a ve skutečnosti neposílají peníze vašim věřitelům.
23. Do 30 dnů od zahájení exekuce můžete dobrovolně zaplatit dluh. Tím se sníží náklady exekutora a váš celkový dluh.
24. Exekutor vám nesmí zabavit: věci, které slouží k obživě dlužníka (např. taxikáři auto), osobní předměty (oblečení, snubní prsteny), běžné vybavení domácnosti (ani sporák, ledničku nebo postel).



25. Musí vám zůstat k obživě tzv. nezabavitelné minimum. To záleží na výši příjmů a počtu dětí.

STRAVA

26. Jezte zdravě a zároveň levně, vyhněte se co nejvíce konzervám, hotovým jídlům nebo např. polévkám ze sáčku.

27. Nekupujte levné nekvalitní uzeniny s nízkým obsahem masa. Kupujte raději méně uzenin, ale kvalitních.

28. Jezte hodně levných a zároveň zdravých potravin, jako jsou brambory, luštěniny, obilné kaše, kysané zelí, červenou řepu, česnek, křen, čerstvé a sušené houby, sezónní zeleninu a ovoce. Snažte se podle svých možností kupovat mléčné výrobky a ryby (aspoň levnější variantu, jako je uzená makrela, tuňák v konzervě nebo nakládané ryby).

29. Požádejte svou rodinu a přátele o sezónní zeleninu a ovoce. Pokud bezpečně znáte houby, sbírejte je.

30. Jezte syté zeleninové a luštěninové polévky, například zelnou, čočkovou nebo fazolovou.

31. Jezte kaše z obilovin, jako je pohanková nebo jáhlová.

32. Maso vám stačí jíst i jednou týdně.

33. Snažte se neplýtvat potravinami a maximálně je využít. Například z jednoho kuřete můžete získat několik jídel (kuřecí prsa použijte na minutku, stehna upečte, z kostry a odřezků získejte vývar, zbytky masa a vývar do rizota).

34. Vyhledávejte sezónní zeleninu, která je v daném ročním období levnější.

35. Na jaře jezte např. medvědí česnek, čínské zelí, hrášek, hlávkový salát, jarní cibulku, kedlubny, pórek, ředkvičky, chřest, špenát nebo polníček.

36. V létě jezte např. okurky, lilek, patison, papriky, cukety, rajčat, salát, rukolu, fazolky, květák, brokolici nebo kukuřici.

37. Na podzim jezte např. dýně, česnek, cibuli, kapustu, červené a bílé zelí, špičaté zelí, červenou řepu, ředkve nebo houby.



38. V zimě jezte např. mrkev, celer, petržel, pastinák, pórek, cibuli, kapustu, růžičkovou kapustu, kadeřávek, mangold nebo kysané zelí.

RECEPTY

Všechny tyto příklady receptů jsou inspirovány dobou 1. republiky, ekonomické krize 30. let 20. století a recepty populární autorky kuchařek Jany Florentýny Zatloukalové. Co nejvíce jsme se vyhýbali konzervám a polotovarům. Levná a zdravá strava vhodná pro matky samoživitelky je široké téma na celou samostatnou brožuru, kterou připravujeme.

Houbové rizoto

4 lžíce másla

1 větší cibule, nakrájená nadrobno

4 stroužky česneku, nadrobno nasekané

250 g rýže, ideálně kulatozrné

750 ml horkého zeleninového vývaru (může být z kostky)

1 kg směsi lesních hub, očištěných a nakrájených nadrobno

sůl a pepř

1 lžíce citronové šťávy

100 g strouhaného parmazánu

1. V hrnci rozehřejte tři lžíce másla a doměkka na něm poduste cibuli a česnek. Přisypte rýži a důkladně ji promíchejte tak, aby se každé zrníčko obalilo rozpuštěným tukem.



2. Přilijte dvě třetiny vývaru a přiveďte k varu. Osolte a opepřete, přikryjte poklicí a na mírném plameni vařte asi čtvrt hodiny. Podle potřeby přilijte zbytek vývaru.
3. Mezitím v pánvi rozpustíte zbývající lžíci másla a poduste na něm houby. Osolte, opepřete a dochuťte citrónovou šťávou. Přesuňte je k rýži, přidejte zhruba polovinu parmazánu, zamíchejte a pod pokličkou nechte ještě deset minut dusit. Podávejte okamžitě, posypané zbývajícím sýrem.

Houbové fleky

250 g čerstvých nebo zmražených hub (směs hřibovitě)

250 g těstovinových flíčků

100 g slaniny

sádlo

kmín

pepř

sůl

1. Očištěné houby pokrájejte na plátky.
2. Na sádle osmahněte nakrájenou cibuli a kostičky slaniny, přidejte pokrájené houby, osolte, opepřete, okmínujte a duste pod pokličkou doměkka.
3. Těstovinové fleky uvařte v mírně osolené vodě, uvařené fleky sced'te, propláchněte a nechte okapat.
4. V hrnci promíchejte fleky s podušenými houbami na slanině a cibuli.
5. Podávejte teplé, ozdobené petrželkou spolu s kyselou okurkou nebo kysaným zelím.

Pohanková kaše naslano

200 g pohanky

200 g anglické slaniny

1 větší cibule

1 vrchovatá lžička sušené majoránky



200 g brynzý nebo výraznějšého sýra (například čedaru)

sůl

kysané zelí k podávání

1. Pohanku přeberte, propláchněte na cedníku, vsypte do menšího kastrůlku a zalijte 250 ml vroucí vody. Osolte velkorysou špetkou soli, přiveďte společně k varu a pod pokličkou zvolna povařte 5 minut. Poté pohanku odstavte, neodkrývejte a nechte stát 20 minut. Za tu dobu by měla změkhnout, nabýt na objemu a vstřebat všechnu vodu.
2. Na cibulce orestujte anglickou slaninu a smíchejte s uvařenou pohankou. Rozdělte do misek a případně posypte brynzou.

Kapustové karbanátky

400 g kapusty

sůl

400 g vepřového masa

2 stroužky česneku

60g cibule

žemle

6 lžic mléka

tuk

strouhanka

pepř mletý

majoránka

1. Kapustu uvařte v osolené vodě do poloměkka a umelte spolu s vepřovým masem, cibulí, česnekem a žemlí navlhčenou v mléce.
2. Osolte, okořeňte, přidejte vejce a dle potřeby strouhanku. Z dobře promíchané směsi tvořte placky, namáčeje ve vejci, obalujte ve strouhance a smažte v horkém tuku. Kapustu můžete nahradit například vařenou brokolicí, houbami podušenými na cibulce, vařeným pokrájeným zelím, vařenou čočkou, fazolemi nebo červenou řepou.



SOCIÁLNÍ DÁVKY, NA KTERÉ MAJÍ NÁROK MATKY SAMOŽIVITELKY

Mateřská a rodičovská dovolená

V případě těchto příspěvků se výše finanční podpory a podmínky pro její získání neliší od dávky, která je přiznána ženám žijícím s otcem dítěte.

Peněžitá pomoc v mateřství (PPM)

Peněžitá pomoc v mateřství (mateřská) činí 70 % denního vyměřovacího základu.

Nárok na peněžitou pomoc v mateřství má matka, která v uplynulých dvou letech před narozením dítěte odpracovala 270 dní, respektive byla nemocensky pojištěna a toto pojištění trvalo i v den nástupu na mateřskou, nebo byla v ochranné lhůtě.

Mateřská dovolená je v délce 28 týdnů u jednoho dítěte a 37 týdnů u vícero dětí.

Rodičovský příspěvek

Rodičovská dovolená a rodičovský příspěvek lze požívat maximálně do 4 let věku dítěte. Celkovou částku 220 tisíc Kč lze čerpat dle zvolené výše měsíčního čerpání. Nově je od ledna 2018 možné rychlejší čerpání rodičovské. Z předešlých maximálně 11 500 Kč za 1,5 roku až na 35 000 Kč za 7 měsíců.

Podmínkou je, že zvolená částka musí být maximálně ve výši 70 % denního vyměřovacího základu.

Možnost rychlejšího čerpání (až do výše 7 600 Kč) je zde nově i pro osoby, kterým nelze vyměřit PPM, tedy studenty, OSVČ, nezaměstnané. Rodičovský příspěvek je vyplácen ode dne skončení nároku na PPM, nebo ode dne porodu, jestliže na PPM nárok nebyl.

Ošetřovné na dítě

Samoživitelka má nárok na ošetřovné na dítě ve věku do 10 let v případě, že toto dítě onemocní a nemůže být doma samo, ale také pokud jsou vyhlášeny například chřipkové prázdniny, nebo je školské zařízení, které dítě navštěvuje, zavřeno z jiného důvodu.



U osamělého zaměstnance, který má v trvalé péči alespoň jedno dítě ve věku do 16 let, které neukončilo povinnou školní docházku, činí podpůrná doba nejdéle 16 kalendářních dnů.

Výše ošetřovného od prvního kalendářního dne činí 60 % redukovaného denního vyměřovacího základu za kalendářní den.

Nepojistné dávky pro matky samoživitelky

Do této kategorie patří také rodičovský příspěvek, ale o tom již byla řeč výše. Jaké další příspěvky je možné získat?

Přídavek na dítě

Tento přídavek pomáhá rodinám pokrývat náklady spojené s výchovou a výživou nezaopatřených dětí. Jeho výše se odvíjí od příjmu rodiny v předchozím kalendářním roce a liší se i v závislosti na věku dítěte (výše příspěvku může být trojnásobek).

V roce 2018 mají nárok na přídavek na dítě rodiny, jejichž měsíční příjem nepřesáhne 2,7 násobek životního minima.

Životní minimum činí pro jednotlivce bez dětí 3 410 Kč. S jedním dítětem do šesti let věku narůstá o 800 Kč, s jedním dítětem od 6 do 15 let věku se zvyšuje o 910 Kč a s jedním dítětem od 15 do 26 let věku narůstá životní minimum o 1 000 Kč.

Porodné

Pokud příjem rodiny nepřesahuje 2,7 násobek životního minima (viz výše), má rodička nárok na porodné. Při prvním dítěti činí 13 000 Kč, při druhém dítěti 10 000 Kč.

Příspěvek na bydlení

Nárok na tento příspěvek pro rodiny s nízkými příjmy se spočítá tak, že se od měsíčních nákladů na bydlení odečte 30 % čistého měsíčního příjmu, v Praze je to 35 %. Nárok se odvíjí od posledního čtvrtletí. Každé tři měsíce je třeba dokládat, kolik bylo zapláceno za náklady na bydlení.

Pomoc v hmotné nouzi

Doplatek na bydlení



Pokud nestačí příspěvek na bydlení (viz výše), a příjmy jsou tak nízké, že ani při přičtení příspěvku na bydlení nezbyvá na nájem, je možné požádat o doplatek na bydlení. Výše doplatku je stanovena tak, že po zaplacení odůvodněných nákladů na bydlení (nájmu a energií) musí člověku zůstat částka na živobytí.

Příspěvek na živobytí

Toto je dávka pro nejchudší. Je poskytnuta v případě, že matce po zaplacení bydlení nezbyvají žádné prostředky na obživu, nemá dostatečné příjmy, a její celkové sociální a majetkové poměry neumožní uspokojení základních životních potřeb ani na té nejnižší úrovni.

Mimořádná okamžitá pomoc

Pro velmi krizové situace je tu mimořádná okamžitá pomoc. Matka na ni dosáhne, pokud jde o zdraví, v případě živelné pohromy, když přijde o doklady, nejnnutnější vybavení domácnosti jako je lednice, pračka či postele. Uhrazeny jím mohou být i výdaje spojené se vzděláním dítěte.

Daňové slevy na dítě

Školkové

Jde o slevu na dani z příjmu fyzických osob, a to za umístění dítěte v předškolním zařízení. Přihlásit se o ni tedy můžete jednou do roka, při podání daňového přiznání. Dosahovat může až do výše minimální mzdy, která je od 1. ledna 2018 stanovena na 12 200 Kč. Vzhledem k tomu, že poplatek za mateřskou školu činí cca 500Kč/měsíc, tyto náklady se rodičům prostřednictvím daňové povinnosti vrátí. Jediné výdaje za školku tak budou ty za jídlo.

Pokud matka pobírá dávky hmotné nouze, je osvobozena od měsíční platby za MŠ, platí pouze obědy.

Daňová sleva na dítě

Tato každoroční sleva na dani z příjmu fyzických osob, u které lze uplatnit daňový bonus, v letošním roce opět vzrostla. Nově může jeden z rodičů uplatnit slevu na první dítě 15 204 Kč ročně /1 267 Kč měsíčně, na druhé dítě 19 404 Kč ročně /1 617 Kč měsíčně, na třetí a



každé další dítě 24 204 Kč ročně/2 017 Kč měsíčně. Pokud má dítě zdravotní postižení, respektive průkaz ZTP/P, je daňové zvýhodnění dvojnásobné.

ZDROJE

Doubková, Anna. 2016. Finanční gramotnost pro každého. Stařeč: Infra, s.r.o.

Nacher, Patrik. 2015. Konec finančních ngramotů v Čechách, aneb, Staré pravdy nerezaví: příslovími, přirovnáními, pořekadly, rčeními, lidovými moudry a citáty k větší finanční gramotnosti a sebevědomí, aneb, Co nám teta Kateřina neřekla. Praha: Plot.

Kohout, Pavel. 2013. Jak ovládnout své peníze: finanční plánování pro každého. Brno: BizBooks.

Kavka, Kamil. 2013. Čas dluhů, aneb, Co byste měli vědět o penězích: humorný komiksový průvodce finanční gramotností. Praha: Mladá fronta.

Dvořáková, Zuzana. 2011. Finanční vzdělávání pro střední školy. V Praze: C.H. Beck.

Kiyosaki, Robert T. 2013. Proč jedničkáři pracují pro trojkaře a dvojkaři pro státní správu. Praha: Pragma.

Kejřová, Anuše. 1990. Úsporná kuchařka. Praha: Paseka.

Janků–Sandtnerová, Marie. 1990. Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů. Praha: Art-servis.

Divišová, D.: Dlouhověký nápadník z laciného kraje. Pomůže vám uvařit levně, rychle, zdravě.

Zatloukalová, Jana Florentýny. 2016. Večeře u Florentýny. Praha: Mrs. Wolf.

<https://zena-in.cz/clanek/prehled-financnich-prispevku-pro-maminky-samozivitelky-mate-na-ne-narok-i-vy>

<https://www.kucharkaprodceru.cz/recepty-z-kureciho-masa/>

<https://www.recepty.cz/recept/kapustove-karbanatky-4143>

<https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/fleky-s-houbami/>

<https://www.apetitonline.cz/recepty/1612-houbove-rizoto.html>

<https://www.kucharkaprodceru.cz/pohanka-recepty/>