



Слова «потребление» и «потребности» - очень похожи, они однокоренные.

Обратимся к Большому энциклопедическому словарю (БЭС): потребности – это «нужда в чем-либо, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития...».

Потребление – это всё, что мы покупаем или используем для удовлетворения своих потребностей.

Рациональное потребление, разумное, которое выполняет задачу с максимально удовлетворяющим нас результатом и минимальными затратами ресурсов.

Как быть рациональным потребителем?

- вести бюджет и пересмотреть траты в категории «необязательные расходы»;
- поставить цель и разработать финансовый план её достижения;
- покупать только то, что действительно нужно;
- покупать качественные вещи, которые

- прослужат дольше;
- пользоваться программами лояльности;
- следить за подписками на электронные сервисы;
- не поддаваться на маркетинговые уловки и эффект толпы;

Как не покупать лишнее?

- 1.Метод «10/10/10»
- 2.Правило 24 часов
3. Чек-лист самопроверки

Рациональное потребление – помощь экологии.

- сдавать мусор в переработку;
- отказаться от одноразовых вещей;
- сдавать одежду нуждающимся или в переработку;
- пользоваться общественным транспортом, а не личным;
- брать в аренду вещи, а не покупать их;

Смещение к настоящему – поведенческий эффект, при котором текущие доходы/ расходы ценятся выше, чем аналогичные в будущем.

Как с этим бороться:

- правило 10/10/10;
- буфер невозможности потратить деньги;

Эффект владения – поведенческий эффект, описывающий склонность переоценивать стоимость вещей, которыми уже владеем.

Как с этим бороться:

- субъективно: что даёт вещь, кроме воспоминаний;
- объективно: сколько стоит аналог на маркетплейсе вторичной продажи;

Эффект якорения (привязки)– поведенческий эффект, описывающий склонность принятия решения в зависимости от точки отсчёта = «якоря»

Как с этим бороться:

- изучить цены заранее;
 - поставить своё ограничение;
 - проверить историю цены;
- ответить: купили бы без скидки?

Демонстративное потребление – тип поведения, целью которого показать способность позволить себе покупки, не являющиеся предметами первой необходимости, и таким образом продемонстрировать статус.

Как с этим бороться:

- найти способ удовлетворения потребностей неценовыми способами;

Рациональное потребление – не про тотальную экономию, а про оптимизацию и эффективность.

Главный враг рациональности – импульсивность и поспешность, из-за которых на наши решения влияют когнитивные искажения.

Рациональное потребление приносит не только прямую финансовую выгоду, но и помогает экологии.

Пирамида разумного потребления



Наш адрес:

662501, Красноярский край
г. Сосновоборск, ул. Весенняя, 9,
тел. 8 (39131) 3-30-06.

Наш сайт:

<http://kcon-16.ru>

График работы

Понедельник – пятница
с 09:00 до 18:00

Обеденный перерыв с 13:00 до 14:00

Выходные дни: суббота, воскресенье

Министерство социальной политики
Красноярского края



краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
«Сосновоборский»

**Рациональное
потребление: быть или не
быть... покупке?**



г. Сосновоборск, 2026