



מפגש 1

מדברים על המינוס

בדרך להתנהלות פיננסית נכונה

מה תקבלו במפגש?



כללים

עקרונות חשיבה ופעולה
שיעזרו לכם לעשות סדר



מודעות

למצב הכלכלי האמיתי
והמשמעות הקוגניטיבית
והרגשית של חריגה
והתנהלות פיננסית לא נכונה



כלים

כלים פשוטים לזיהוי אופן
ההתנהלות הפיננסית וכיצד
למפות אותה בצעד ראשוני



הבנה

מהו מינוס – למה ואיך
זה קורה ומה חשוב
לעשות כבר עכשיו



פרק 1

הכניסה למינוס





מה זה מינוס?



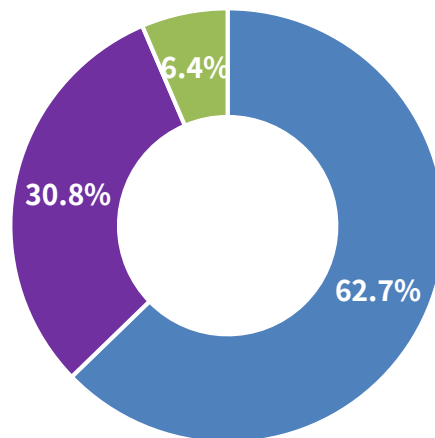
מינוס בחשבון, הנקרא גם "משיכת יתר" או "אוברדרפט"

- מצב שבו הוצאתם יותר כסף ממה שיש לכם בפועל בחשבון.
- המשמעות היא שהחשבון נמצא ביתרה שלילית וכי למעשה לקחתם הלוואה שנושאת ריבית גבוהה יותר מהריביות בהלוואה צרכנית.

המאזן החודשי של משקי הבית 2026

כ-6.4% מהחשבונות בעלי מסגרת היו במינוס כרוני -
בעומק של 5,000 ש"ח ומעלה

פילוח מסגרות עו"ש לפי סוג ניצול, אחוזים, ינואר 26

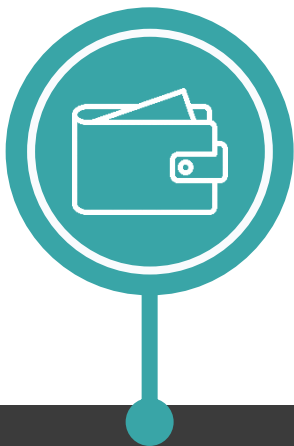


■ ללא ניצול ■ ניצול רגיל ■ ניצול כרוני

מקור: עיבודי בנק ישראל על מאגר נתוני אשראי, ינואר 26. נתונים על חשבונות יחידים בגירים עם מסגרת מאושרת.



הקשר המלחמתי: אי-ודאות בניהול התקציב



זינוק בהוצאות

עלייה בהוצאות החירום והתמודדות
עם שגרה משובשת



פגיעה בהכנסות

הכנסה תנודתית וקשה לחיזוי



פגיעה בעסקים ובתעסוקה

פגיעה ברציפות עסקית
ותעסוקתית



עונים על השאלה
למה לדעתכם
נכנסים למינוס?



פרק 2

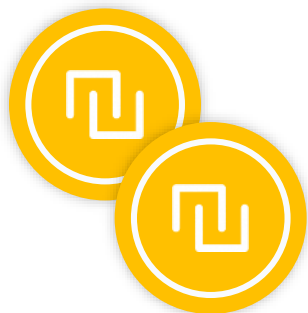
איפה המינוס שלי?





בחנו את עצמכם

- ✓ שאלון הסקר כולל 5 שאלות ולכל שאלה 4 תשובות אפשריות
- ✓ עבור כל שאלה, סמנו על דף את התשובה שבחרתם וכתבו את הניקוד שקיבלתם
- עבור אותה תשובה (1-4 נקודות)
- ✓ בסוף, תסכמו את הנקודות שצברתם.
- ✓ בהתאם לניקוד שצברתם תוכלו למקם את עצמכם על ציר ההתנהלות שיוצג בסוף השאלון.





שאלה 1

בחרו תשובה וסכמו את הניקוד

מה מצב חשבון הבנק שלכם מיד לאחר שנכנסת המשכורת או ההכנסה העיקרית?

החשבון שלי תמיד **בפלוס**

1 נקודה

החשבון שלי **מאוזן** (אך קרוב ליתרה 0)

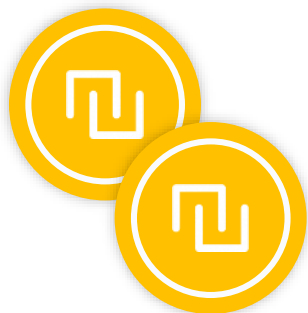
2 נקודות

החשבון שלי לרוב **במינוס**

3 נקודות

זה **משתנה** – אני לא יודע כרגע מה המצב בחשבון

4 נקודות



שאלה 2

בחרו תשובה וסכמו את הניקוד

אם תסתכלו על השנה האחרונה, כמה חודשים מתוכה חשבון הבנק שלכם היה במינוס?

1 נקודה

אף חודש - החשבון שלי לא נכנס למינוס

2 נקודות

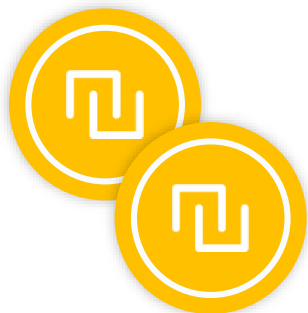
אף חודש - אבל החשבון תמיד קרוב מאוד לאפס

3 נקודות

רוב השנה - החשבון שלי במינוס

4 נקודות

אני לא בטוח - לא ספרתי כמה חודשים אני בפלוס או במינוס



שאלה 3

בחרו תשובה וסכמו את הניקוד

באיזו תדירות ובאיזה אופן אתם בודקים את מצב חשבון הבנק וההוצאות כרטיסי האשראי שלכם?

1 נקודה

אני בודק/ת ומעודכן/ת באופן שוטף וקבוע

2 נקודות

אני בודק/ת רק כדי לוודא שאני לא עובר/ת את קו האפס

3 נקודות

אני בודק/ת לעיתים רחוקות במקרים חריגים

4 נקודות

אני לא בודק ומעדיף/ה לא לדעת

שאלה 4

בחרו תשובה וסכמו את הניקוד

כיצד אתם מממנים את ההוצאות השוטפות והרגילות של משק הבית שלכם (כמו סופר, בגדים, תחבורה)?

1 נקודה

מתוך הכסף הקיים בחשבון, ללא שימוש באשראי או הלוואות.

2 נקודות

מתוך ההכנסה השוטפת. החיוב החודשי מנצל כמעט את כל מסגרת הכרטיס שלי, אך ללא חריגות.

3 נקודות

אני נעזר/ת באופן קבוע בפריסת תשלומים או הלוואות כדי לכסות את ההוצאות בנוסף להכנסה השוטפת.

4 נקודות

אני זורם/ת. מעביר/ה את הכרטיס, בלי לדעת באמת אם יש או אין כסף בחשבון



שאלה 5

בחרו תשובה וסכמו את הניקוד

כיצד אתם מתמודדים עם הוצאות גדולות וידועות מראש (חגים, חופש גדול) או הפתעות (תיקון דחוף לרכב)?

1 נקודה

נערך/ת מראש. מממן/ת מתוך חיסכון או מתוך כסף קיים בחשבון בהתאם.

2 נקודות

מתמרן/ת. מממן/ת מההכנסה השוטפת של אותו חודש, כדי לאזן את החשבון.

3 נקודות

מתמודד/ת בהתאם למצב. משתמש בפתרונות שונים כמו מינוס או הלוואה.

4 נקודות

אני לא מתכנן/ת. מתמודד/ת כשזה קורה.



ציר ההתנהלות הפיננסית שלי

חשבו את סך הנקודות שקיבלתם ומקמו את עצמכם על הציר:



16 עד 20 נקודות

**אתם לא בקיאים במצב
החשבון שלכם.**

אתם מתגלגלים עם הכסף ולא ברור אם אתם מסתדרים או לא. מה שברור הוא שאתם נמנעים מלתכנן או לבדוק את החשבון ומה קורה עם הכסף שלכם.



11 עד 15 נקודות

**המינוס אצלכם הוא דייר
קבוע שנשאר כל השנה.**

אתם אמנם מודעים למצב, אבל נוטים לדחות קבלת החלטות וטיפול בחשבון, ולרוב פועלים מתוך לחץ ורק כשאין ברירה.



6 עד 10 נקודות

**החשבון שלכם
בדרך כלל מאוזן.**

אתם אלופים בלשמור על הראש מעל המים. אבל הפתעה יכולה לערער את האיזון שלכם.



5 נקודות

**מינוס הוא לא חלק
מהשגרה שלכם.**

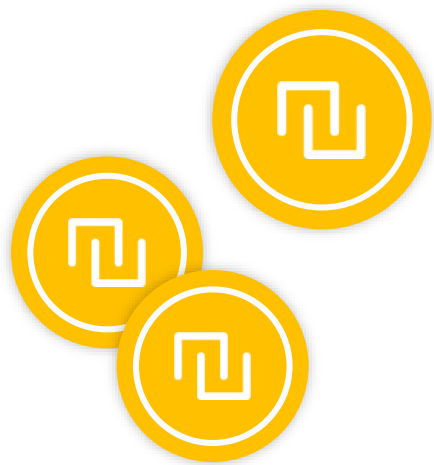
אתם אוהבים להיות עם היד על הדופק! אתם מתכננים, חוסכים ומנהלים את החשבון בצורה אקטיבית.

**חוב שנובע מאירוע נקודתי או בתקופה מסוימת
ויש תאריך שבו ההכנסה העתידית מכסה אותו.**



מינוס כרוני

משיכת יתר כרונית מוגדרת כ"חשבון עו"ש במצב
של משיכת יתר בכל אחד מ-12 החודשים אחרונים"





אז מה אני יכול לעשות כדי לקחת שליטה?

כדי לקחת שליטה –
מתחילים לקחת אחריות



אז מה באחריות ובשליטה שלי?

✓ בשליטה ובאחריות שלי

אילו מוצרים נכנסים לעגלה שלי
ובאיזה סופר אני קונה

אופן התשלום על הוצאות ותכנון
מראש

השכלה פיננסית

לא בשליטה ובאחריות שלי

יוקר המחיה והמחירים בארץ

הרכב נתקע וצריך תיקון דחוף

רגולציה פיננסית, גובה המיסים
והמע"מ בארץ



מה הצעד הבא?



16 עד 20 נקודות

אתם לא בקיאים במצב החשבון שלכם

- הצעד הראשון הוא פשוט להוציא את הראש מהחול.
- אנחנו פה כדי לנפץ את הפחד מהמספרים להסתכל למספרים בעיניים נגלה יחד שהשד ממש לא כזה נורא.



11 עד 15 נקודות

המינוס הוא דייר קבוע

- קודם כל צריך להוריד את הלחץ
- נלמד איך לתכנן הוצאות שוטפות
- נלמד להתכונן לקראת החגים וההוצאות
- הגדולות מראש כדי שהם יפסיקו להפתיע ולזעזע לכם את החשבון



6 עד 10 נקודות

החשבון מאוזן

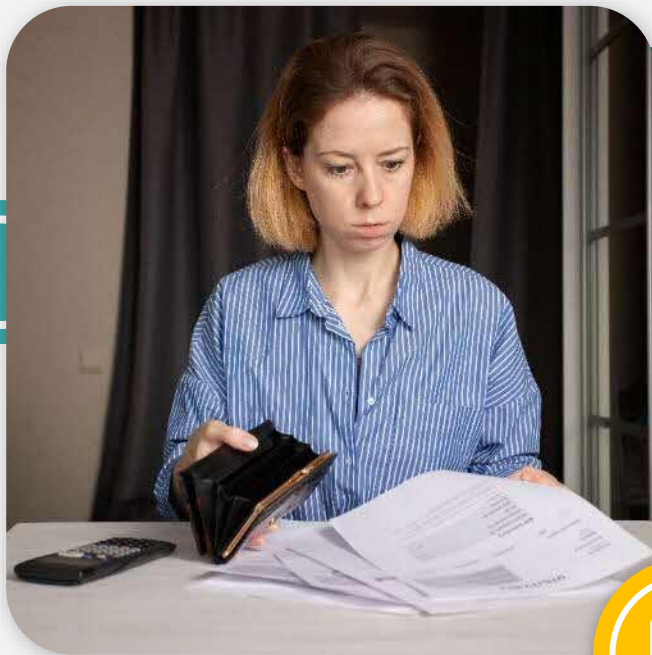
- אתם לגמרי בכיוון הנכון!
- נעבור מ"לשרוד את החודש" לבניית תוכנית עבודה
- ננצל נכון את ההכנסות כדי להתחיל לחסוך



5 נקודות

החשבון בפלוס

- ניקח את השליטה הזו צעד קדימה
- נגדיל את החיסכון
- נבנה רשת ביטחון שתיתן לכם שקט נפשי.



פרק 3

מעגל המינוס. איך זה עובד?





כמה זה עולה לנו?

משפחה שנמצאת במינוס קבוע בממוצע של **10,000 ₪** לאורך כל השנה.

כמה כסף היא משלמת רק על הריבית בסוף השנה?

הריבית השנתית הממוצעת היא כ- **13%**
עלות המינוס לשנה היא כ- **1,300 ₪**



מנגנונים יומיומיים שיוצרים פער כלכלי



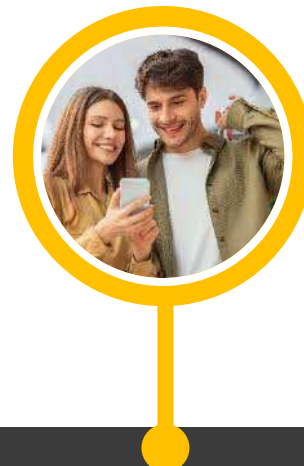
תפיסת הלוואה כפתרון קסם

הלוואה אינה פתרון קסם אוטומטי, אלא כלי תכנוני שנותן מענה לצורך מוגדר ומתנהל בתנאים מסוימים.



סיבות רגשיות

קניות כמענה לצורך רגשי במצבי לחץ, כפיצוי, כפינוק או כפונקציה חברתית ולא רק כצורך פיזי מחושב.



תרבות הצריכה המיידית

תרבות קנייה המתאפיינת בדחף של "אני רוצה מה שיש לכולם" - כאן ועכשיו ללא סנכרון עם גובה ההכנסה הריאלית או התזרים הנוכחי בחשבון.



חוסר שליטה בהוצאות ומעקב

חוסר מעקב ובקרה קבועה אחר ההוצאות השוטפות מול ההכנסות, בכל פלטפורמות התשלום.

מעגל המינוס

הכנסות: 10,000 ₪ -

הוצאות: 12,000 ₪

פער של חודש 2,000 ₪-

1 ההוצאות החודשיות

גבוהות מההכנסות כאשר הפער הקבוע לא מנוהל בזמן אמת, החשבון גולש למינוס

הכנסות: 10,000 ₪

הוצאות כולל מינוס: 12,030 ₪

פער של 2,030 ₪-

2 עלות המינוס מתווספת להוצאות

ומגדילה את העלות החודשית

הכנסות: 10,000 ₪

הוצאות כולל מינוס: 12,030 ₪

פער מצטבר בחצי שנה 12,180 ₪ -

3 פער מצטבר אחרי כמה חודשים

עם מינוס



מעגל המינוס

4 פער מצטבר אחרי כמה חודשים עם מינוס

פער מצטבר בחצי שנה 12,180 ₪ -
הלוואה לכיסוי המינוס:
20,000 ₪ - לשלוש שנים (36 החזרים)
ריבית 9% - החזר חודשי של 636 ₪

5 החזר ההלוואה החודשי מצטרף כהוצאה קבועה חדשה לתקציב

הכנסות: 10,000 ₪
-
הוצאות כולל מינוס והלוואה: 12,636 ₪
=
פער של 2,666 ₪ -

6 אם ההתנהלות הבסיסית לא משתנה, החשבון יגלוש שוב למינוס

הכנסות: 10,000 ₪
-
הוצאות כולל מינוס והלוואה: 12,666 ₪
=
פער מצטבר בחצי שנה 15,996 ₪ -





מערכת נתוני אשראי

איך המערכת רואה את הלקוח/אתכם?

- **מערכת לאומית** בבנק ישראל המרכזת את ההתחייבויות הפיננסיות של האזרחים בישראל
- **דירוג אשראי** הוא כלי עזר לנותני אשראי בהערכת הסיכון וקביעת תנאי ההלוואה ללקוח.
- **דוח דיגיטלי אישי** – כל התחייבויות האשראי מרוכזות לכם במקום אחד



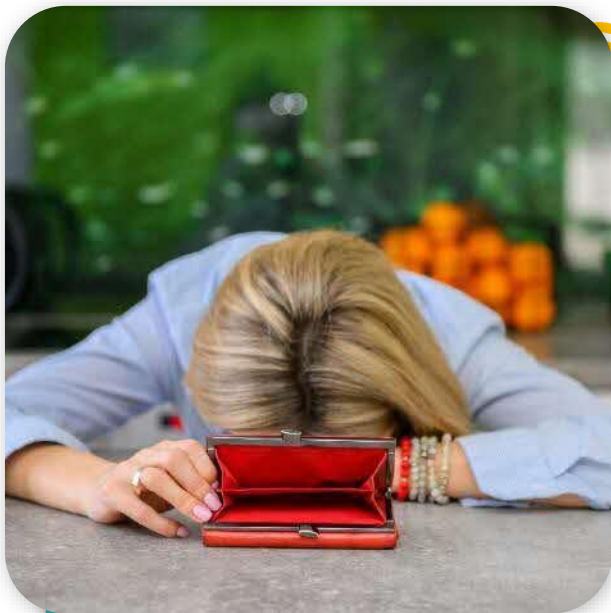
סרקו את הברקוד כדי לצפות בדוח הדיגיטלי



פרק 4

המחיר הנוסף של המינוס





חרדה כלכלית ועומס קוגניטיבי

- **מחשבות הישרדותיות:** התעסקות קבועה וטורדנית ב"איך נסגור את החודש?" תופסת מקום יקר בראש.
- **ירידה זמנית ביכולת ההחלטה:** מחקר מדעי (2013) מוכיח שלחץ כלכלי כבד פוגע פיזית ביכולת קבלת ההחלטות שלנו.
- **המשמעות הפיזיולוגית:** ירידה זמנית של 13 נקודות ב-IQ שווה ערך ללילה שלם ללא שינה.



לחץ נפשי וההשלכות על החיים

- **מלכודת הבושה:** תחושות אשמה עמוקות שמובילות לדחיינות ולהימנעות מטיפול בבעיה
- **מתח בבית:** פגיעה ישירה במערכת הזוגית והמשפחתית



פרק 5

מתחילים לצאת מזה: שלב המיפוי



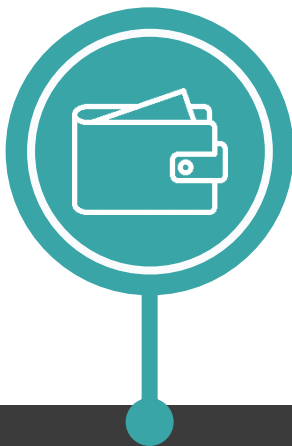


כלי למיפוי נתונים

לפני שמתחילים חשוב להוריד מהרשת
אקסל הכנסות הוצאות
שישמש כבסיס למפה הפיננסית



הצעד המעשי הראשון: מיפוי פיננסי



חישוב מאזן בין הכנסות להוצאות

מחשבים את המאזן –
ממוצע הכנסות פחות ממוצע
הוצאות (מאזן שלילי או חיובי)

ריכוז הנתונים בטבלת אקסל

מרכזים את כל הנתונים
ומחשבים ממוצע הוצאות
וממוצע הכנסות

איסוף נתונים

מורידים נתוני הוצאות והכנסות
של שלושת החודשים האחרונים
מכל הערוצים (עו"ש, כל כרטיסי
האשראי, אפליקציות תשלום).



פרק 6

מסכמים מפגש 1





תרגיל הביתה: המפה הפיננסית שלי



מטרה:

חישוב הפער החודשי בין הכנסות להוצאות (מאזן שלילי או חיובי) למפגש הבא.

הנחיות:

1. אספו את נתוני **ההוצאות וההכנסות** שלכם בשלושת החודשים האחרונים מתוך העו"ש, כרטיסי אשראי, מזומן ואפליקציות תשלום של ה-3 חודשים האחרונים.
2. מלאו את ה**נתונים בקובץ שהורדתם** (קובץ אקסל).
3. ראו את **חישוב המאזן** בתחתית גיליון האקסל.



תרגיל הביתה: המפה הפיננסית שלי

כמה טיפים!



- תבדקו כמה כסף הולך לחסכון?
- האם יותר מ $1/3$ ההכנסה הולך על שכ"ד או משכנתה?
- מה אחוז ההוצאות השוטפות?
- כמה אתם מוציאים על פנאי וכיף?
- האם יש לכם חיסכון לשעת חירום?



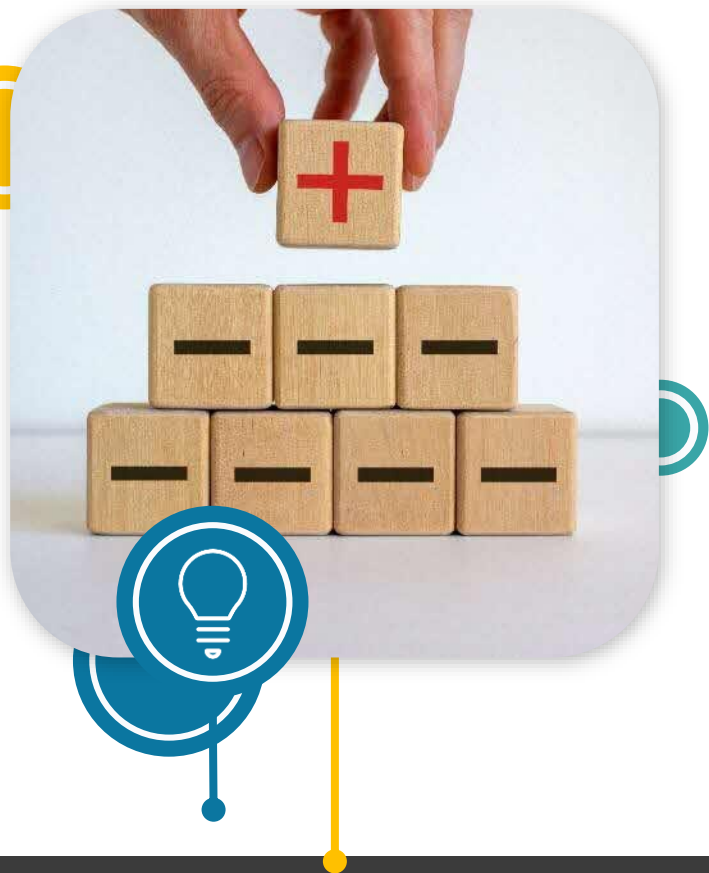
מה יהיה לנו במפגש הבא



נעבור מהתחנה הנוכחית לתחנת הצמיחה ☒

נבנה ארגז כלים משפחתי ☒

נכיר את הנוסחה לבניית חוסן כלכלי ☒



נתראה במפגש הבא