

1

LÊN PHƯƠNG ÁN CHUẨN BỊ



Thảm họa có thể xảy ra ở bất cứ đâu, bất cứ khi nào. Hãy nghĩ xem quý vị sẽ chuẩn bị như thế nào nếu xảy ra một trận động đất và gia đình quý vị phải sống sót hàng tuần mà không có nước sinh hoạt, nhà vệ sinh còn hoạt động và các thiết bị khác. Trong phần này, quý vị sẽ ghi nhớ các phương án để sử dụng sau này.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Tại Sao Ghi Nhật Ký Lại Quan Trọng
- Những Cách Ghi Nhật Ký
- Thực Hành
- Cân Nhắc

TẠI SAO GHI NHẬT KÝ LẠI QUAN TRỌNG

Nhật ký là một cách để ghi lại mọi thứ - những gì quý vị có và sử dụng, những gì quý vị đã làm và trải qua cũng như cảm giác của quý vị về những gì đang hoặc đã xảy ra trong cuộc sống của mình. Dưới đây là một số lợi ích của việc ghi nhật ký về hành trình chuẩn bị của quý vị:



- Đi đúng hướng: Viết ra những việc mình hay làm sẽ giúp quý vị bám sát với mục tiêu.
- Đối mặt với nỗi sợ hãi: Nếu viết ra điều khiến mình sợ hãi, quý vị sẽ dễ dàng nhận được sự giúp đỡ hơn và cảm thấy bớt sợ hãi hơn.
- Vượt qua sự trì hoãn: Nếu viết ra những nhiệm vụ nhỏ, quý vị sẽ có nhiều khả năng hoàn thành chúng nhanh hơn.
- Học hỏi từ các tình trạng khẩn cấp: Bằng cách viết về việc xử lý các tình trạng khẩn cấp, quý vị có thể giải quyết chúng tốt hơn.
- Ăn mừng sự tiến bộ: Nhìn lại nhật ký để biết mình đã tiến được bao xa và cảm thấy tự hào về thành tích của mình.

BE **2** WEEKS
READY

NHỮNG CÁCH GHI NHẬT KÝ

Nhật ký có nhiều dạng và điều quan trọng là tìm được một dạng phù hợp với quý vị. Khi tìm thấy điều hiệu quả nhất, quý vị sẽ có nhiều khả năng gắn bó với điều đó hơn. Dưới đây là một số cách khác nhau để ghi lại suy nghĩ và cảm xúc của quý vị:

- Sổ tay và bút.
- Tài liệu Word trên máy tính.
- Ứng dụng giọng nói trên điện thoại.
- Quay video trên điện thoại.

THỰC HÀNH

Có được cảm giác an toàn là điều đặc biệt khó khăn trong những thời điểm bất ổn, nhất là sau thảm họa khi cuộc sống bình thường hàng ngày bị gián đoạn đáng kể. Việc chuẩn bị sẵn sàng có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái và bình tĩnh hơn trong lòng.

Bất kỳ thảm họa nào cũng có thể đáng sợ và khó khăn. Quý vị đang thực hiện các bước quan trọng trên hành trình chuẩn bị của mình, vì vậy hãy dành chút thời gian để viết ra một số lời khuyên và những lời tử tế dành cho bản thân trong tương lai.

CÂN NHẮC

Nếu quý vị có con, hãy đề nghị các em cũng viết nhật ký riêng. Đây có thể là một thói quen lành mạnh suốt đời và việc trang trí nhật ký có thể là niềm vui cho mọi lứa tuổi!

HOẠT ĐỘNG: Trang 33-44

