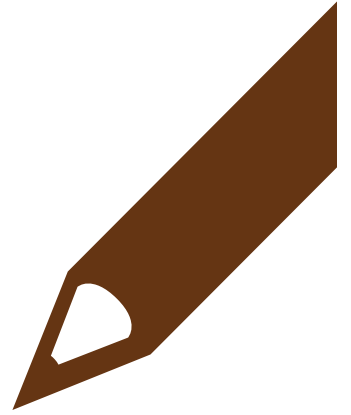


# 1

## ПОЧАТОК ПІДГОТОВКИ



Стихійне лихо може трапитися будь-де і будь-коли. Подумайте, наскільки ви були б підготовлені, якби стався землетрус і вашому домогосподарству довелося тижнями обходитися без водопостачання, справних туалетів і побутових приладів. У цьому розділі ви запишете свої думки, щоб використати їх пізніше.

### ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Чому важливо вести записи
- Різні способи ведення записів
- Практика
- Важливо врахувати

### ЧОМУ ВАЖЛИВО ВЕСТИ ЗАПИСИ

Ведення записів — це спосіб записувати різні речі: що у вас є і що ви використовуєте, що ви зробили і пережили, а також як ви почуваєтеся щодо того, що відбувається або вже відбулося у вашому житті. Ось кілька переваг ведення записів під час підготовки до надзвичайних ситуацій:



- Ви не відволікаєтеся від поставленого завдання. Регулярно записуючи свої дії, вам легше дотримуватися своїх цілей.
- Вам легше справлятися зі страхами. Якщо ви запишете те, що вас лякає, вам легше звернутися по допомогу і відчувати менше страху.
- Ви менше відкладаєте справи. Якщо ви записуєте невеликі завдання, ви з більшою ймовірністю виконаєте їх швидше.
- Ви навчаєтеся на надзвичайних ситуаціях. Записуючи, як ви дієте під час надзвичайних ситуацій, ви зможете краще з ними справлятися.
- Ви бачите свій прогрес. Повертаючись до своїх записів, ви бачите, як далеко просунулися, і можете пишатися своїми досягненнями.

## РІЗНІ СПОСОБИ ВЕДЕННЯ ЗАПИСІВ

Записи можуть мати різний формат, важливо знайти той, який підходить саме вам. Коли ви знаходите спосіб, який вам підходить, вам легше регулярно вести записи. Ось кілька варіантів, як можна фіксувати свої думки та почуття:

- Блокнот і ручка.
- Документ Word на комп'ютері.
- Голосовий додаток на телефоні.
- Відеозапис на телефоні.

## ПРАКТИКА

Почуватися в безпеці особливо складно в періоди невизначеності, особливо після стихійного лиха, коли звичний ритм життя значно порушено. Підготовленість допомагає вам почуватися спокійніше та впевненіше.

Будь-яке стихійне лихо може бути страшним і складним. Ви вже робите важливі кроки на шляху підготовки, тому приділіть кілька хвилин і запишіть для себе на майбутнє кілька порад і підтримувальних слів.

## ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ

Якщо у вас є діти, запропонуйте їм також вести власні записи. Це може стати корисною звичкою на все життя, а оформлення записів може бути цікавим для людей будь-якого віку.

## ВПРАВИ: Стор. 33–44

