

AJALIKU VALMISOLEKU KÄSIRAAMAT

HEAOLU JA ENESEGA TOIMETULEKU AMET
PÕHJA-EUROOPA PIIRKOND



SISSEJUHATUS

„Aastakümnete jooksul on Issanda prohvetid innustanud meid varuma toitu, vett ja rahavarusid mustadeks päevadeks. .. Ma innustan teid kõiki astuma samme, et ajalikult valmis olla.” –
President Russell M. Nelson

Mõnikord võib ajalike vajaduste eest hoolitsemine üle jõu käia. Kuid pidage meeles, et „väikeste ja lihtsate asjadega saadetakse korda suuri asju” (Al 37:6). Kui me tegutseme usuga ja täidame ajalike vajaduste eest hoolitsemisel oma osa, suurendab Jumal meie väikseid ja lihtsaid jõupingutusi.

Järgmised juhised ja tegevused aitavad teil paremini valmis olla.



Kriisiolukorra
plaan



Kodune tagavara
ja toidu
kasvatamine



Rahaline
valmisolek



Emotsionaalne
valmisolek

SISUKORD

KRIISIOLUKORRA PLAAN

| | |
|--|----|
| Kriisiolukorra plaani sissejuhatus | 4 |
| Valmistage kodu kriisiolukorraks ette | 5 |
| Kriisipaki komplekteerimine | 7 |
| Katastroofi ja kahjujuhtumi hindamine | 8 |
| Kahjujuhtumiks planeerimise ülesanne | 9 |
| Ühenduse pidamise ja kokkukogunemise plaani ülesanne | 10 |
| Kriisiolukorraks vajaliku kontrollnimekirja koostamine | 11 |

KODUNE TAGAVARA JA TOIDU KASVATAMINE

| | |
|--|----|
| Koduse tagavara ja toidu kasvatamise juhised | 12 |
| Toidu ja muu eluks vajaliku säilitamine | 13 |
| Toidutagavara KKK | 15 |
| Toidu kasvatamine ja hoidistamine | 16 |
| Koduse tagavara planeerimise ülesanne | 17 |
| Üksikisikutele ja peredele mõeldud lisategevused | 18 |

RAHALINE VALMISOLEK

| | |
|-------------------------------------|----|
| Rahalise valmisoleku juhised | 20 |
| Rahalise valmisoleku ülesanne | 23 |

EMOTSIONAALNE VALMISOLEK

| | |
|--|----|
| Emotsionaalse valmisoleku juhised | 24 |
| Stressi ja ärevuse maandamise ülesanne | 26 |
| Tervislike toimetulekuoskuste arendamine | 27 |

AJALIKU VALMISOLEKU JUHISED NÕUKOGUDELE

| | |
|---|----|
| Juhised vaiadele, koguduse nõukogudele ja juhatustele | 28 |
| Ajaliku valmisoleku ülesanded nõukogudele | 29 |

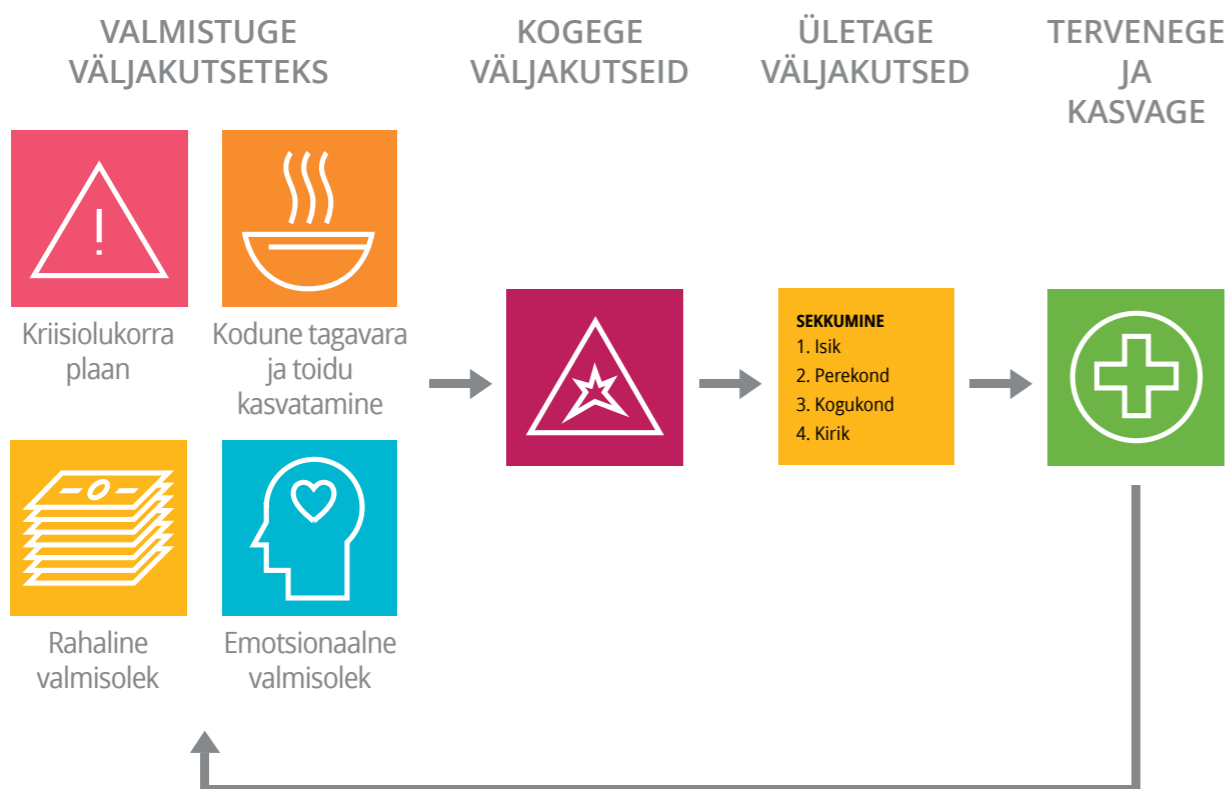
KRIISIOUKORRA PLAAN

SISSEJUHATUS

Jumal on lubanud: „Kui te olete ettevalmistunud, siis te ei karda.” (ÕL 38:30) Kui meil on plaanid paigas, oleme väljakutseteks paremini valmistunud. See hõlmab järgmist:

- Kriisioukorra plaan
- Kodune tagavara ja toidu kasvatamine
- Rahaline valmisolek
- Emotsionaalne valmisolek

Vaimsete teadmiste omandamise sarnaselt tehakse ka ettevalmistusi kõige paremini „[rida] rea peale, õpetu[s] õpetuse peale” (ÕL 98:12). Ja väljakutsete tekkides saame neist õppida, terveneda ja kasvada ning ettevalmistusi jätkata. Selle protsessi käigus saame heita pilgu iseendale, oma perele, oma kogukonnale ja Kirikule. Seejärel on meil võimalik uue pühendumusega oma pere ja nende heaks, keda me teenime, ettevalmistusi teha.



KRIISIOUKORRA PLAANI KOOSTISOSAD

Uurige alustuseks, millised katastroofid võivad teie elukohas aset leida. Seejärel valmistage ette oma kodu. Komplekteerige kriisipakk. Mõelge välja plaan, kuidas katastroofi ajal suhelda ja kokku koguneda.

VALMISTAGE KODU KRIISIOUKORRAKS ETTE

ÜLDETTEVALMISTUS

Oma kodu saab võimalikuks kriisioukorraks ette valmistada mitmeti. Kaaluge järgmist:

Vee, elektri, gaasi ja kütte väljalülitamine

Tehke kindlaks kõigi sulgeventiilide ja hoobade asukohad. Igaüks peaks kodumajapidamises teadma, kuidas kinni keerata või välja lülitada vett, elektrit, gaasi ja kütet.



Toidu, vee ja esmatarbekaupade kodune tagavara

Juhul kui kriisioukord peaks meie igapäevaelu häirima, võib saada abi toidu, vee ja esmatarbekaupade tagavarast. Kaaluge järgmisi tagavarasid: (täiendavad üksikasjad lk 12-14)

- Külmutamata toidu kriisivarud.
- Plaanige ühele inimesele joogiks, toidu valmistamiseks ja hügieeniks 5 liitrit vett päevas. Varuge vett kolme päeva jagu.
- Meditsiinitarbed, riided, tekid, taskulambid, varupatareid, hügieenitarbed jne.

Toiduvalmistamise võimalused

Alternatiivne toiduvalmistamise vahend võimaldab teil valmistada sooja toitu. Veenduge, et te valmistate süüa ainult hästi ventileeritud kohas. Toidu valmistamiseks saab kasutada:

- küttepuid, saepuru, sütt jne
- põletuspastat
- küünlaid
- grille / kaasaskantavaid gaasipliite (kasutage gaasi ainult majast väljas)



Kriisipakk

Komplekteerige kriisipakk kodu, sõiduki ja töökoha jaoks (vt lk 7).

Konkreetseteks katastroofideks valmistumine

Kaaluge, millised looduskatastroofid võivad olla teie elukohas tõenäolised. Valmistage oma kodu ette sellele vastavalt. Näiteks säästke kriisiolukorraks. Kui elate maavärinapiirkonnas, olge ettevalmistunud. Koostage oma pere jaoks plaan, hoidke kriisivarud käepärast, hoidke raskeid esemeid kindlas kohas, kinnitage kapid turvaliselt ja harjutage turvalise koha leidmist.

Kui teid ohustavad tugevad tormid ja/või üleujutused, pange raadio mängima ja kuulake viimaseid uudiseid. Leidke turvaline ja tugev varjualune. Evakueeruge madalal asuvast piirkonnast kõrgemale. Hoidke eemale rannikualadest ja jõekallastest.

Kriisipaki komplekteerimine

Kriisipakk aitab teil olla valmis, kui peate oma kodust kiiresti lahkuma või kui teil on vaja veidi aega vastu pidada. Komplekteeritud paki olemasolu annab teile meelerahu. Kaaluge paki komplekteerimisel järgmist:



Varjualune

Telgid, vihmakatted, tekid ja riided.



Meditšiinitarbed

Retseptiravimid ja tavalised ravimid, maskid, näokaitsed, alkoholi sisaldavad desinfitseerimisvahendid, esmaabitarbed.



Toit ja vesi

Lihtne toit ja vesi või veefilter.



Raha

Sularaha või väärtasjad, mida vajamineva vastu vahetada.



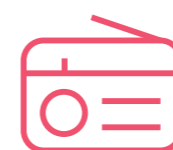
Valgus

Taskulamp, patareid, küünlad ja tikud.



Tähtsad dokumendid

Isikutunnistus, omandiõigust tõendavad ning sõiduki- ja finantsdokumendid ja juriidilised dokumendid, meditsiiniline teave, kindlustuspoliisid, kinnisvaradokumendid ja kriisikontaktide nimekiri.



Kommunikatsioon

Patareiraadio, telefon ja laadija, akupank, tagavarapatarei.



Ajaviite- ja leevendusesemed

Mängud, pallid, pusled, värviraamatud ja -pliitsid, raamatud.

Lisamaterjalid

Kriisiolukorra plaanide koostamisel võib saada vastavasisulist teavet kohalikest riigiametitest. Täiendavate üksikasjade leidmiseks võiksite külastada järgmist tüüpi organisatsioonide veebilehti:

- Katastroofiabi esindus
- Terviseamet
- Tsiviilkaitse esindused
- Politsei ja munitsipaalpolitsei
- Punane Rist (või mõni samaväärne asutus)
- Muud katastroofiabi esindused

KATASTROOFI JA KAHJUJUHTUMI HINDAMINE

„Olgu kõik asjad teie eel ette valmistatud.” – Õpetus ja Lepingud 101:68

UURIGE KATASTROOFIDE KOHTA

Vastake alltoodud küsimustele, et teha kindlaks teie elukohas enim levinud katastroofid ja kahjujuhtumid. See aitab teil planeerida.



Millised katastroofid on teie piirkonnas kõige tõenäolisemad? Loetlege need allpool. (Nt üleujutused, maavärinad, tulekahjud jne.)

Millist valdkonda need mu elus häirivad? Kirjeldage oma vastust allpool. (Nt: taifuun võib kahjustada minu elukohta. Mu elukoht puruneb.)

Vaadake „Kahjujuhtumiks planeerimise” ülesannet lk 9, et koostada tegevuskava juhuks, kui sellised kahjujuhtumid peaksid aset leidma.

KAHJUJUHTUMIKS PLANEERIMISE ÜLESANNE

„Kui te olete ettevalmistunud, siis te ei karda.” – Õpetus ja Lepingud 38:30

KAHJUJUHTUMIKS PLANEERIMINE

Planeerige selle töölehe abil, kuidas katta mõnest sellisest katastroofist, nagu üleujutus, torm või maavärin, tingitud vajadusi. Pange kirja, mida te saate teha või varuda, et selliseks kahjujuhtumiks valmistuda.

| Võimalik kahjujuhtum | Asjad, mida te saate teha või varuda, et nendeks kahjujuhtumiteks valmistuda | |
|---|--|---|
| | Lühiajaline | Pikaajaline |
| Näide: Puhas vesi pole kättesaadav | Hoidke käepärast lisakast pudelivett | Muretsege veefilter ja õppige seda õigesti kasutama Varuge suuremõõtmelisse mahutisse vett |
| Toit pole kättesaadav | | |
| Vajadus alternatiivse toiduvalmistamise vahendi järele | | |
| Teie elukoht saab kahjustada | | |
| Vajadus arstiabi järele | | |
| Vajadus ühendust võtta, kuid telefonid ja internet ei tööta | | |
| Energiaallikad ei tööta | | |
| Vajadus alternatiivse transpordivahendi järele | | |
| Füüsiline jõuetus | | |
| Vaimne kurnatus | | |
| Emotsionaalne väsimus | | |

ÜHENDUSE PIDAMISE JA KOKKUKOGUNEMISE PLAANI ÜLESANNE

„Ole valmis ja varusta ennast, sina ja kogu su jõuk, kes on kogunenud su juurde, ja ole neile juhiks!” – Hesekiel 38:7

ÜHENDUSE PIDAMISE PLAAN

Koostage plaan, kuidas inimestega kriisiolukorras ühendust võtta. Võiksite:

- Koostada kriisikontaktide nimekirja. Lisage sinna pereliikmed, sõbrad, naabrid, kirikujuhid ja kogukonna kontaktandmed. Üksuste juhid peaksid lisama oma kriisi ja ühenduse pidamise plaani ka misjonärid.
- Jätke meelde tähtsaimad telefoninumbrid, kui nimekiri ei peaks olema kättesaadav.
- Planeerige, kuidas võtta ühendust, kui helistada pole võimalik. See võib tähendada sõnumsidet või sotsiaalmeediapostitusi.
- Valige mõni sugulane, kes oleks teie linnaväline kontaktisik. Planeerige, et kõik pereliikmed võtavad temaga ühendust. Nad võivad teatada linnavälisele kontaktisikule oma seisundist ja asukohast. Seejärel saab linnaväline kontaktisik jagada seda infot pereliikmete vahel.
- Täitke allolev vorm, et see informatsioon oleks teil kriisiolukorras käepärast.

| Pere kontaktandmed | Naabrid, kirik, töö | Arstiabi, kogukond, kool |
|--------------------|---------------------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

KOKKUKOGUNEMISE PLAAN

Valige välja mõni turvaline koht, kus teie pere saab üksteist kriisiolukorras või pärast seda üles leida.

Hea oleks valida välja ka mõni teine koht. Kogunemiskohad võivad katastroofist või teie asukohast sõltuvalt katastroofi juhtumise ajal muutuda. Näiteks kui te olete koolis või tööl, ei saa te võib-olla minna kodulähedasse turvapaika. Teie kogunemiskoht peaks olema seal, kus lapsed leiavad eest mõne usaldusväärse täiskasvanu.

Perekonna kogunemiskoht: _____

Perekonna teine kogunemiskoht: _____

Kooli või lastehoiu kogunemiskoht: _____

Koguduse või vaia (ringkonna) kogunemiskoht: _____

KRIISIOLUKORRAKS VAJALIKU KONTROLLNIMEKIRJA KOOSTAMINE

„Ja vaadake, et kõiki neid asju tehtaks targalt ja korralikult.” – Moosia 4:27

KRIISIOLUKORRA PLAANI KONTROLLNIMEKIRI

See kontrollnimekiri aitab teil läbi mõelda, mida te peate tegema, et paremini valmis olla. Vaadake nimekiri üle ja märgistage kõik, mis teil on olemas. Seejärel koguge kokku see, mida te veel vajate, ja pange kirja kõik, mida te peate tegema. Kui teil on olemas kõik kontrollnimekirjas mainitud asjad, siis ärge unustage oma kriisivarusid regulaarselt üle vaadata. Lapsed kasvavad ja nende riided jäävad väikseks, toit läheb halvaks ja plaanid muutuvad. Vaadake seda nimekirja sageli ja tehke kindlaks, mis tuleb välja vahetada või juurde lisada. Täitke oma kontrollnimekirja ja lisage oma kriisivarudesse järgmised asjad:

Kontrollnimekiri

Toit ja vesi

- ___ päeva riknev toidutagavara
- ___ liitrit vett inimese kohta
- Toiduvalmistamise vahend
- _____ (lisa oma valik)
- _____ (lisa oma valik)

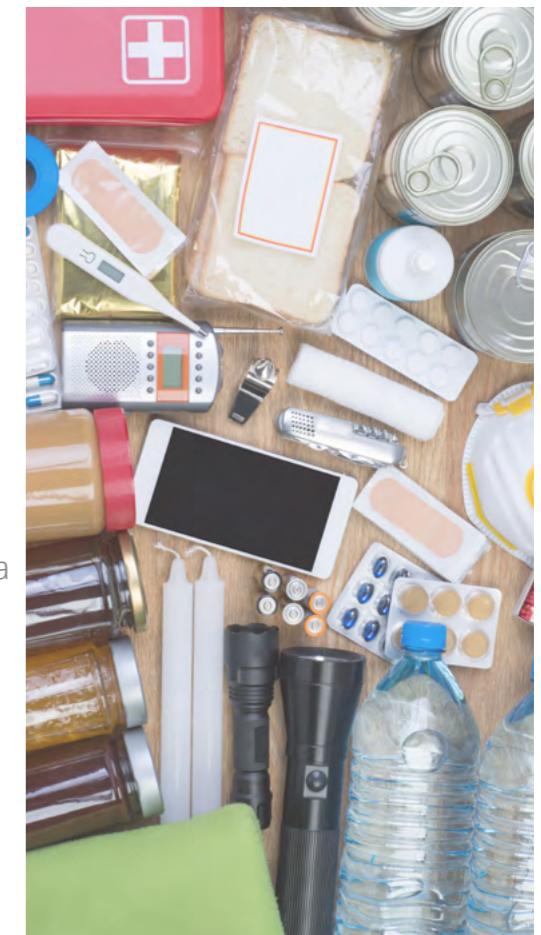
Kriisipakk

- Riided
- Tekid
- Meditsiinitarbed
- Valgusallikas (nt küünlad, tõrvik, päikesepatareiga lamp, gaasilatern jne)
- Hädavajalikud dokumendid (isikutunnistus, finantsdokumendid jne)
- Ühenduse pidamise meetod
- Ühenduse pidamise ja kokkukogunemise plaan
- _____ (lisa oma valik)
- _____ (lisa oma valik)

Kodu ettevalmistamine

- Teadmised, kuidas kinni keerata või välja lülitada gaasi, vett, elektrit jm.
- _____ (lisa oma valik)

Ülesanded:



KODUNE TAGAVARA JA TOIDU KASVATAMINE

JUHISED

Kiriku juhid on andnud meile nõu kriisiajaks valmistuda ja varuda koju elementaarse toidu- ja veetagavara. Vanas Testamendis seletas Joosep vaarao unenäo. Joosepi sõnul oli tulemas seitse külluseaastat, millele järgnesid seitse nälja-aastat. Vaarao palus Joosepil juhatada toiduvarumise programmi, et Egiptust näljast päästa. Ka meie võime ette planeerida. Kui püüame ette valmistada „*kõik vajalik[u]*“, õnnistatakse meid meelerahuga. (ÕL 109:8)

Toidutagavara võib kergesti stressi põhjustada. Meie kõigi eluolud on erinevad ja osa rahalisi vahendeid on piiratud või ei ole kodus palju ruumi. Piiskop W. Christopher Waddell on öelnud: „*Jumal ei eelda, et me teeme rohkem, kui suudame, kuid Ta eeldab, et me teeme seda, mida suudame, kui me suudame seda teha.*“ (Neil oli leiba. – 2020. a sügisene üldkonverents) Me võime alustada millestki väiksest ning tegutseda „*targalt ja korralikult*“ (Mo 4:27). Vaadake alltoodud tagavarade liike ja iga liigi üksikasju lk 12–13.



Lühiajaline toidutagavara

- Toidud, mida te tavaliselt sööte.
- Sellised säilitamiskindlad toiduvarud nagu hoidised ja pakendatud toidud, mis kiiresti ei rikne.



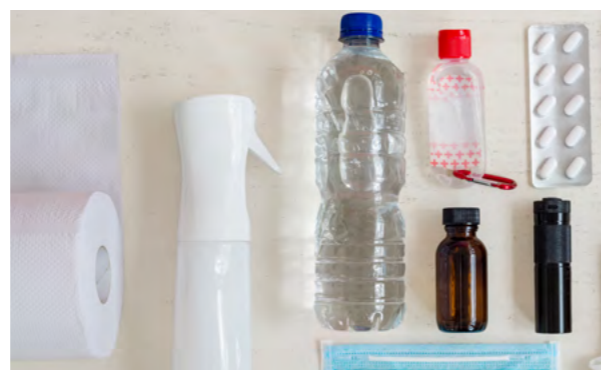
Vesi

- Vähemalt kolmepäevane veetagavara, mis koosneb 5 liitrist veest inimese kohta päevas.
- Filtrid või muu võimalus, et vett vajaduse korral puhastada.



Pikemaajaline toidutagavara

- Sellised põhitoiduained nagu riis, mais, makaronitooted, jahu jne.
- Mitmeks aastaks varutavad toidud, nt hoidised ja kuivatatud toidumoon.
- Toit, mis aitab elus püsida.



Esmatarbekaubad

- Sellised põhitagavarad nagu ravimid ja taskulambid.
- Sellised hügieenitavarad nagu naiste hügieenitarbed ja WC-paber.

TOIDU JA MUU ELUKS VAJALIKU SÄILITAMINE

LÜHIAJALINE TOIDUTAGAVARA

Koguge alustuseks väike toidutagavara toidust, mida te igapäevaselt sööte. Seadke endale eesmärk, mis on teie olukorda arvestades mõistlik. Väiksest eesmärgist alustuseks piisab.

Alustage näiteks ühenädalase tagavara varumisega. Jätkake selle täiendamist vastavalt oma võimalustele. Mõelge, millistest toiduainetest saaksite valmistada toitvaid einet ka siis, kui värsket kaupa poest osta ei saa. Selliste varude seas on hoidised ja pakendatud toit, mis kiiresti ei rikne.

Otsustage, milliseid toiduaineid ja kui palju te tahate varuda. Valmistage neist toiduainetest oma tavapäraseid einet, enne kui need halvaks lähevad. Seejärel ostke tarbitud toiduainete asemele uued.

Rohkem ideid lühiajalise toidutagavara kogumiseks leiate aadressilt [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store)



VESI

Vesi on eluks ülioluline. Varuge nii palju vett, et igaühele jätkuks kolme päeva jooksul vähemalt 5 liitrit vett päevas. Seal, kus võimalik, varuge vett kahe nädala jagu. Kohandage seda kogust vastavalt kliimale.

Veevajadus on kuumas kliimas suurem.

Kui vesi tuleb otse heast, selleks varem ettevalmistatud joogiveeallikast, ei pea seda enne tagavaraks varumist puhastama. Kui peate tarvitama vett, mis ei ole puhas, varuge endale mõni veepuhastusvahend, nt veefilter. Kui selliseid vahendeid ei ole saada, siis kaaluge keetmist.

Kasutage vastupidavaid, lekke- ja purunemiskindlaid anumaid. Ärge kasutage piima, mahla või mittedöövate ainete plastpakendeid.

Ärge hoidke veeanumaid küttekollete läheduses ega päikese käes. Vältige ka seda, et veeanumad ei oleks vastu maad ega tsementpinda. Hoidke veetagavara sellises kohas, kus vesi anuma lekkimise korral kahju ei põhjustaks.

Rohkem teavet veetagavarade ja vee puhastamise kohta leiate aadressilt [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng)

PIKEMAAJALINE TOIDUTAGAVARA

Pikemaajaliste vajaduste katteks varuge endale järk-järgult kauasäiliv toidutagavara, mis aitab elus püsida. Siis on nimekiri põhitoiduainetest, mis sisaldavad olulisi toitaineid.

- Teraviljad (nt valge riis*, mais, kaerahelbed*, makaronitooted*)
- Kaunviljad (nt punased, valged või mustad oad), läätsed*, sojaoad
- Magusained (nt suhkur või mesi)
- Rasvavaba piimapulber*
- Rasvained ja õlid (nt toiduõli*)
- Sool
- Igapäevased multivitamiinid* või puu-* ja juurviljad*
- Küpsetamiseks: küpsetuspulber, pärm* ja maitseained*

*Lühem säilivusaeg (vahetage sageli)

PIKEMAAJALINE TOIDUTAGAVARA

Paljud neist toitudest (mis ei ole märgistatud tärniga*) võivad säilida kuni 30 aastat või veel kauem. Kuid selleks, et need nii kaua säiliks, tuleb neid:

- Säilitada toasoojusel või sellest madalamal temperatuuril.
- Pakendada niiskus-, putuka- ja närilisekindlasse pakendisse.
- Mitte hoida katmata kivi- või tsementpõrandal.

Võite lisada ka selliseid toite nagu konserveeritud või kuivatatud puuviljad, juurviljad ja liha, mida tuleb sagedamini välja vahetada. Osast toiduainetest võib valmistada igapäevaseid einet ja seejärel asendada need uutega, et toidutagavara säiliks.

Koguge retsepte, mis sisaldavad neid kauasäilivaid põhitoiduaineid, mis on teie toidutagavaras. Lisaks veenduge, et teie tagavarade seas on sellised täiendavad vajalikud esemed nagu purgi- või pudeliavaja.

Üksikasjalikum infot, mis hõlmab muu hulgas ka säilitatava toidu kogust, säilivusaega ja pakendamise soovitusi, leiate aadressilt ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply

ESMATARBEBKAUBAD

Varuge ka muud vajalikku, mida te vajate kriisiolukorras või siis, kui seda pole võimalik osta. Mõned esmatarbekaubad, mida tagavaraks panna, on järgmised:

- Küünlad, lambid (gaastoiel, taaslaetavad, päikeseparareiga, laternad jne), tikud, taskulambid, patareid
- Ravimid ja esmaabitarbed
- Sellised hügieenitarbed nagu seep, WC-paber ja naiste hügieenitarbed
- Pesupesemisvahendid
- Peamised puhastusvahendid, sh desinfitseerimisvahendid
- Tähtsad dokumendid (vt lk 5)
- Magamisasjad ja riided, sh mõned sellised riided, mis on lastele veel veidi suured
- Lihtsad toiduvalmistamisvahendid, mis ei vaja elektrit
- Vahendid, mille kaudu perega ühendust pidada

TOIDUTAGAVARA KKK

KUST LEIDA TOIDUTAGAVARA JAOKS RUUMI?

Hoidke toidutagavara puhtas, jahedas ja kuivas kohas. Parim on säilitada toidutagavara toasoojusel või sellest madalamal temperatuuril, kuid mitte külmutatuna. Veenduge, et te ei hoia toidutagavara katmata tsementpõrandal või maapinnal. Järgnevalt mõned ideed:

- Kasutamata riiulid või kapid
- Madalad kastid voodi all
- Põrand või vastu garderoobikapi tagaseina

Rohkem ruumi leiab, kui:

- Eemaldada kodust kasutamata asjad.
- Kapis või sahvris olevad asjad ümber paigutada.

MILLEST OLEKS HEA ALUSTADA?

- Seadke endale eesmärk, mis sobib teie olukorraga.
- Mõelge välja, mis toitu te tahaksite varuda ja millises koguses.
- Proovige täita vähemalt üks lk 17 ja 18 kirjas olevatest ülesannetest.

KUIDAS ENDALE TOIDUTAGAVARA VÕIMALDADA?

Ärge võtke koduse tagavara soetamiseks võlgu ega laskuge äärmustesse. Liikuge järk-järgult eesmärgi suunas. Järgnevalt mõned ideed:

- Ostke tavapäraseid sisseoste tehes üks-kaks asja rohkem.
- Vähendage kulutusi vähem tähtsatele asjadele.
- Müüge mõned asjad, mida te ei vaja.
- Leidke võimalusi lisaraha teenimiseks.

KUIDAS OMA TAGAVARA REGULAARSELT TARBIDA JA TÄIENDADA?

Kasutage teile hästi sobivat süsteemi. Järgnevalt mõned ideed:

- Kui te tarvitate midagi oma toidutagavarast, siis lisage see ostunimekirjale.
- Kontrollige sageli, kas teil on olemas eesmärgiks seatud toidukogus.
- Paigutage tagavarad nii, et teile on teada, mis neist on vanim. Tarbige vanimad toidud esimesena.

TOIDU KASVATAMINE JA HOIDISTAMINE

Toidutagavara varumisel on abi sellest, kui oma toitu ise kasvatada ja hoidistada. Vt alltoodud nõuandeid.

AIAPIDAMINE

Kui maa on saadaval, võib rajada oma aiamaa. Pidage meeles:

- Juurviljad vajavad päevas kuus tundi päikesevalgust.
- Aiamaa pinnas peaks olema tasane.
- Aiamaa mulda tuleks kobestada ja muu orgaanilise aine, nagu sõnniku, komposti või lehtedega segada.
- Erinevad toidud kasvavad hästi erinevas kliimas ja pinnasel. Istutage ja külvake toitu, mis kasvab hästi teie kohalikus piirkonnas.

Toitu võib kasvatada ka terrassile, rõdule või katusele paigutatud anumates. Vertikaalala istutamine tara või seina äärde aitab ära kasutada kasutamata ruumi. Mõnda sellist toitu nagu ürdid või rohelised köögiviljad saab kasvatada ka sisetingimustes. Otsige aiapidamise juhiseid kohalikest allikatest ja riigiametitest. Lisaks vaadake märksõna „Gardening” Kiriku veebilehe temaatilises sisujuhis Gospel Topics.



VÄIKELOOMAKASVATUS

Väikeste loomade kasvatamine võib olla teie ja teie pere ning teile armsate inimeste jaoks hea proteiiniallikas. Mõned koduseks kasvatamiseks sobivaimad kodulinnud ja -loomad on kanad, pardid ja kitsed. Kui te otsustate väikeloomi kasvatada, siis veenduge, et kohalikud seadused seda lubavad, ja et teil on selleks ruumi.



KODUNE HOIDISTAMINE

Kodune hoidistamine võib olla hea valik. Võrreldes hoidistamise maksumust, kvaliteeti ja selleks kuluvat aega toidukonservide ostmisega.

Toidu konserveerimise (purgistamise), kuivatamise või külmutamise juhiseid leiate internetist.

KODUSE TAGAVARA PLANEERIMISE ÜLESANNE

„Organiseeruge; valmistage kõik vajalik.” – Õpetus ja Lepingud 109:8

PLANEERIGE, KUIDAS OMA TOIDUTAGAVARA LUUA VÕI TÄIENDADA

Täitke toidutagavara planeerimiseks alltoodud tabel. Seejärel valige järgmiselt leheküljelt mõned ülesanded, mis teid toidutagavara juures aitavad. Te võiksite täita neid ülesandeid kodus või omaette.



Toidutagavara hindamine

| | |
|--|--|
| Mis võiks olla teie eesmärk seoses toidutagavaraga? | |
| Milliseid säilitamiskindlaid (pakendatud, konserveeritud) toite te tavaliselt sööte? | |
| Millist toitu saate valmistada ainult toidutagavaradest? | |
| Kuhu toitu varuda? | |
| Kuidas toidutagavara piiratud eelarvega täiendada? | |
| Mida võiksite teha lisaks toidutagavara kogumisele? | |

ÜKSIKISIKUTELE JA PEREDELE MÕELDUD LISATEGEVUSED

PERE EESMÄRK

Seadke endale toidutagavaraga seotud eesmärk. Näiteks:

- 1 nädala jagu regulaarselt söödavat toitu
- 1 lisakotitais makaronitooteid või riisi
- 15 liitrit vett iga inimese kohta

Paluge igal pereliikmel valida midagi söödavat, mis võiks toidutagavara hulka kuuluda.

ENESEGA TOIMETULEKU PLAAN

Koostage iseenda ja oma pere jaoks [enesega toimetuleku plaan](#). Tehke kindlaks, milliste rahaliste vahenditega oma kodust tagavara luua ja toitu kasvatada. Koostage plaan enesega toimetuleku suurendamiseks.

VEETAGAVARAD

Kas teil on kauaks seisma jäänud veetagavarasid?

Tühjendage anumad ja kasutage seda vett koristamiseks ja puhastamiseks või lillede kastmiseks.

Täitke anumad värske veega. Märkige anumale kuupäev.

TOIDU VALMISTAMINE TOIDUTAGAVARADEST

Püüdke valmistada üks-kaks einet koos üksnes toidutagavaras olevatest toiduainetest.

TOIDUTAGAVARA MÄNG

Mängige sellist mängu, kus te loetlete toiduaineid, mis juba kuuluvad teie toidutagavarasse.

Paluge igal pereliikmel leida üles kaks-kolm toiduainet. Nad võivad panna kirja, milliseid toiduaineid ja mitu purgi-, karbi- või kotitait nad leidsid.

Paluge enne alustamist pereliikmetel need kogused ära arvata. Vaadake, kes arvas kõige täpsemini.

PLANEERITUD EINED

Vaadake, milliseid konserveeritud või pakendatud toiduaineid te regulaarselt tarbite ja planeerige vaid nendest toiduainetest mõned lihtsad eined. See aitab teil teada, mida toidutagavara jaoks osta.

TOIDUTAGAVARADELE KOHA OTSIMINE

Vaadake koos perega kodu ringi ja otsige kohti, kuhu toidutagavara paigutada. Kas kapis on tühja kohta või tühje riiuleid? Kas voodi all on ruumi? Kas mõni ebavajalik ese võtab ruumi? Pildistage kohti, kuhu saaks toidutagavara paigutada.

INFO OTSIMINE

Milliseid küsimusi on teil toidutagavarade kohta? Leidke vajalikud vastused selles juhises mainitud linkide abil või muudest allikatest.

Nt leidke järgmine teave:

- Mis liiki anumates vett hoida.
- Kuidas vett puhastada.
- Millises retseptis kasutatakse (pikaajalises) toidutagavaras olevaid toiduaineid.
- Kuidas kasvatada teatud köögivilju.

ESMATARBEKAUPADE AARDEJAHT

Kasutage lk 11 kirjas olevat kontrollnimekirja ja tehke erinevatele pereliikmetele ülesandeks erinevad esemed üles leida. Nad võivad leitu ja selle asukoha kirja panna või sellest pilti teha. Vaadake, kui palju asju pere 30 minuti jooksul üles leiab. Koostage hiljem nimekiri esemetest, mida te veel vajate.

TOIDUTAGAVARA LOOV RAHASTAMINE

Mõelge välja viise, kuidas toidutagavara jaoks raha säästa. Nt müüge ära midagi, mida te eriti ei vaja, või ostke igal nädalal sisseoste tehes üks asi, millega toiduvarusid täiendada.



RAHALINE VALMISOLEK

JUHISED

Arukas rahakasutamine tõstab enesekindlust ning valmistab ette elu tõusudeks ja mõõnadeks. Järgnevalt mõned abistavad juhised:

Makske kümnist ja annetusi

Edukas pere rahaasjades algab ausast kümnisemaksmisest ja heldest paastuannetusest. Issand on lubanud avada taevaluugid ja kallata suuri õnnistusi nende peale, kes ustavalt kümnist ja annetusi maksavad (vt MI 3:10).

Vältige võlga

Võlg võib kiiresti kasvada ja intressi maksmine suurendab kulusid. Kui te olete võlas, püüdke see võimalikult kiiresti ära maksta. Laenu võtmiseks võivad olla mõned head põhjused:

- Vajaliku sõiduvahendi ostmise.
- Hariduse omandamine, mis võimaldab saada paremat tööd.
- Jõukohase kodu ostmise.

Säästke muude suuremate ostude tarbeks raha ja ostke need asjad siis, kui võite nende eest maksta võlgu võtmata.

Koostage eelarve

Eelarve aitab teil planeerida, kuidas iga kuu raha kasutada. Eelarvest kinnipidamine aitab teil saada enesekindlamaks. Abimaterjale leiate internetist (vt isiklike rahaasjade käsiraamatut aadressil [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances)).

Rahaasjade planeerimine

Tehke rahaga seoses arukaid otsuseid ja planeerige hoolikalt, enne kui võlgu võtate. Uurige enne raha laenamist, kui kaua aega teil kulub, et laen tagasi maksta, ja kui suur on intressi kogusumma. Koguge raha ootamatuteks juhtumiteks ja säästke pensionipõlveks. Pange raha kõrvale millegi erilise jaoks, nt puhkuseks. (Vt [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance))



Koguge vähemalt ühekuine rahatagavara

Püüdke koguda vähemalt ühekuine reservfond, et kaitsta ennast ja oma peret rahaliste probleemide eest. Rahatagavara kogumine, nagu kõik muud eesmärgid, on aeganõudev, ja sellest pole midagi.

Te võite alustada sellest, et panete kogu ülejäänud raha oma reservfondi nimel kõrvale. Hoiustage raha turvalises kohas, nagu pangavarvel. Ärge kasutage seda raha millekski muuks kui ettenägematuteks juhtumiteks.

Kui peate ettenägematu juhtumi korral reservfondist raha võtma, hakake raha niipea kui võimalik fondi tagasi panema.

Tehke ka võla korral ainult minimaalne vajalik sissemaks, kuni teil on kogutud vähemalt ühekuine reservfond. Selleks et kiiremini eesmärgini jõuda, võiksite leida endale lisatöö või parema töö, müüa ära mõned asjad, mida teil pole eluks vaja, või vabaneda asjatutest kulusid.

Sõlmige kindlustusleping

Kindlustus võib pakkuda teile rahalist kaitset. Kindlustuse liike on palju, kuid kõige tavalisemad on:

Eraisiku kindlustus

- **Varakindlustus:** Näited sellest on kodu, üürniku ja sõiduki kindlustus. Need kindlustused aitavad katta vara asendamise või remondi maksumuse, juhul kui tegemist on tõsiste kahjustuste, varguse või hävinemisega, sõltuvalt ostetud kindlustuskaitsest.
- **Saagikindlustus:** Pakub kaitset toodangu/tootluse kaotamise eest või seoses saagikusega. Osa kindlustusplaane katab nii tootluse kui ka hinnaga seotud kaotusi.
- **Tervisekindlustus:** See kindlustus saab aidata teil katta tervishoiuga seotud kulusid. Arvestama peaks lisakindlustusega selliste asjade eest, mida riiklik tervisekindlustuspoliis ei pruugi katta, nt liikumisvahendid ja kuuldeaparaadid, prillid, hambaravi või vaimse tervise ravi.
- **Elukindlustus:** Elukindlustus maksab perele raha, kui kindlustatud pereliige sureb. See aitab perel tunda end turvaliselt toitja kaotuse korral või kui nad vajavad abi ravi- või matusekulude katmisel.
- **Invaliidsuskindlustus:** See kindlustus tagab osalise palga maksmise, kui vigastatud inimene jääb töövõimetuks ega saa pikemat aega töötada. Selle eest kannab sageli hoolt tööandja.

Riiklik kindlustus

Pered peaksid uurima ka seda, milliseid võimalusi pakub nende piirkonnas kohalik omavalitsus. Vt ka Abiportaali.

Pange veidi tagavaraks

Säästke tulevikuks valmistudes raha seal, kus see on teie jaoks võimalik. Investeerige haridusse või kodusse, kui see on teie olukorras asjakohane.

Harige ennast

Kaaluge tunnistuse saamist, täiendkoolitusi ning kutsekoolis, kolledžis ja ülikoolis õppimist, mis võib teie mõtteviisi rikastada ja aidata teil elatist teenida. Vaadake üle, milliseid võimalusi pakutakse hariduse soovijatele Kirikus ja millised on kohalikud õpitoetusprogrammid. Küsige oma koguduse juhatuse liikmelt, kas teie piirkonnas pakutakse kursust „Haridus parema töö nimel”.

„Kiriku liikmeile pole hariduse omandamine pelgalt hea mõte, vaid käsk,” on öelnud president Dieter F. Uchtdorf, kes teenis tookord Esimeses Presidentkonnas. (Majanduse kaks põhimõtet. – 2009. a sügisene üldkonverents)

President Thomas S. Monson on meenutanud meile hariduse omandamisega kaasnevat õnnistusi: „Teie anded avarduvad, kui te uurite ja õpite. Te saate olla oma perele paremaks abiks nende õppetöös, ja teadmine, et olete valmistunud elus ette tulla võivateks juhtumiteks, annab teile meelerahu.” (Kolm eesmärki, mis teid juhatavad. – 2007. a sügisene üldkonverents)

Kaaluge kodu ostmist

Kõik ei pea olema koduomanikud ja üürimine võib olla parem valikuvõimalus. Kui te mõtlete elukoha ostmisele, siis pidage meeles kahte järgmist põhimõtet:

- Ostke endale kodu vaid siis ja seal, kui ja kus see on teie jaoks mõistlik.
- Ostke vaid selline kodu, mida saate endale muretult lubada.

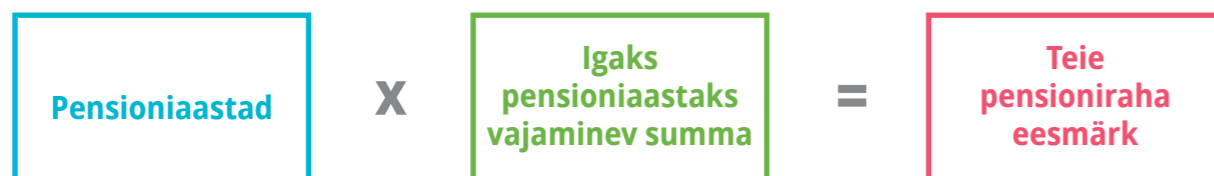
Teie igakuine laenumakse peaks olema mõistlik. Otsustage, mida te saate endale lubada, ja juhinduge sellest summast, mida teil on võimalik maksta, selle asemel et lähtuda otsustamisel summast, mida laenuandja on nõus teile laenama. Pidage meeles, et laenuandjate standardvalemid ei arvesta teie võimalustele vastava laenusumma arvutamisel kümglise ja annetustega.

Säästke pensionipõlveks

President Ezra Taft Benson on õpetanud: „Me kutsume kõiki.. kellel seisab ees pensionipõli, planeerima kokkuvõtteks aastateks, mis järgnevad põhikohaga tööle.” (Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson [2014], lk 208)

Pensionile jäädes võite saada abi riiklikest või sotsiaalabi programmidest. Tõenäoliselt peate kasutama ka pensioniks säästetud raha. Kui te nüüd ette planeerite, aitab see teil pensionile jäädes enesega toimetulekuks piisavalt raha omada.

Planeerige enne säästma hakkamist, kui palju raha te pensionile jäädes vajate. Sellel leheküljel kirjas olev valem aitab teil sellega alustada.



RAHALISE VALMISOLEKU ÜLESANNE

Selleks et langetada arukaid finantsotsuseid, on vaja kõigepealt mõista oma praegusi kulutamise- ja säästmisharjumusi. Oma sissetulekute ja kulutuste jälgimine aitab teil teada, millele teie raha kulub. Kui te seda teate, võite teha muudatusi ja planeerida, kuhu te tahate oma raha suunata.

RESERVFOND

Vähemalt ühekuse reservfondi kogumine aitab teil olla valmis tulevasteks rahalisteks väljakutseteks. Hinnake, kui palju raha te ühes kuus elamiskuludeks vajate. Kasutage seda töölehte, et jälgida ühe-kahe järgmise nädala jooksul oma sissetulekuid ja väljaminekuid. Allpool on kirjas üldlevinud kulud ning samuti koht, kuhu saate märkida oma palga või sissetuleku. Lisage vajaduse korral muud kulud.

| Kuupäev | Selgitus | Sissetulek | Kulu |
|---------|------------------|------------|------|
| | Palk/sissetulek | | |
| | Kümnis/annetused | | |
| | Üür/laenumakse | | |
| | Kommunaalkulud | | |
| | Kindlustus | | |
| | Toit | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

MÕTTED: RAHALISED EESMÄRGID

Milliste muude rahaliste eesmärkide seadmiseks lisaks reservfondi loomisele tunnete inspiratsiooni? Vaadake ideede leidmiseks eelmisi lehekülgi.

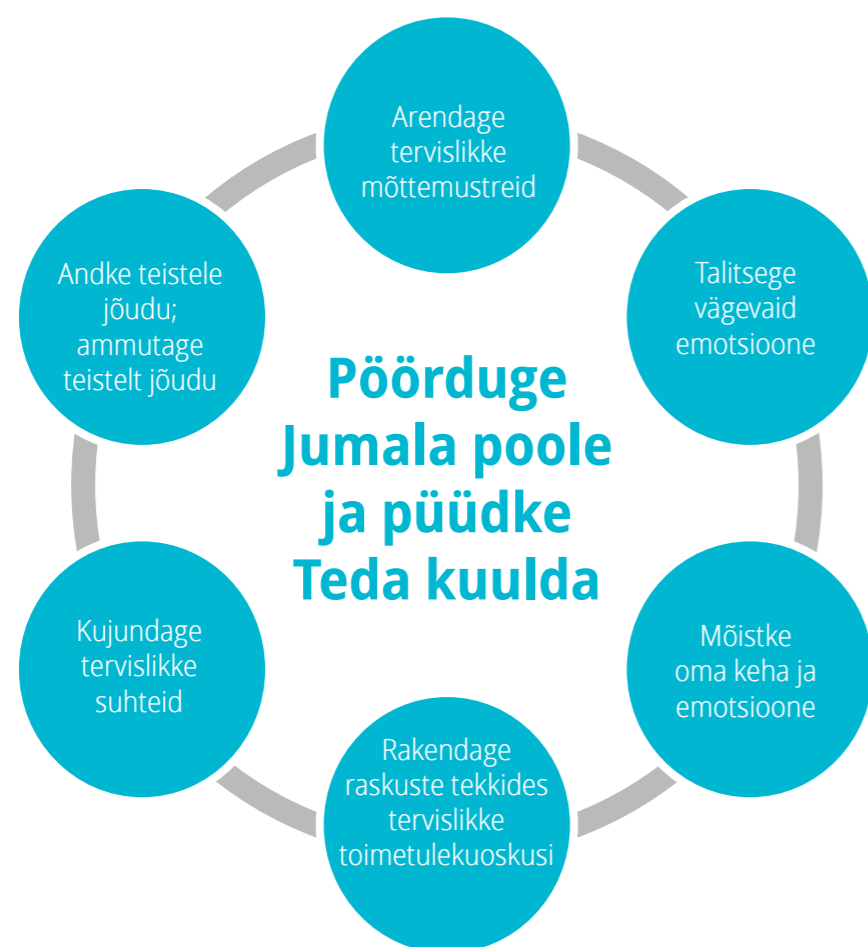
Lisateabe saamiseks rääkige palun oma koguduse heaolu ja enesega toimetuleku asjatundjaga „Isiklike rahaasjade rühmas” osalemisest või külastage aadressi ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance

EMOTSIONAALNE VALMISOLEK

JUHISED

Väljakutsed ja raskused kuuluvad Päästja-sarnaseks saamise juurde. Ta aitab meil läbi vastuolude kasvada ja iseloomu arendada.

Emotsionaalne vastupidavus on oskus kohaneda väljakutsetega julgelt ja usuga Jeesusesse Kristusesse. Igaüks meist saab õppida selleks vajalikke oskusi, et emotsionaalselt vastupidavamaks saada. Head vaimsed ja emotsionaalsed harjumused aitavad meil eluraskusteks valmistuda. Osa neist harjumustest on ülevaatlikult kirjas alloleval joonisel.



Emotsionaalselt vastupidavaks jäämine

Selleks et emotsionaalselt vastupidavaks jääda, peame õppima oma emotsioone märkama ja talitsema ning aitama ka teistel seda teha. Me võime paluda vajaduse korral abi sõpradelt, perelt ja kvalifitseeritud spetsialistidelt. Selles osas kirjas olevad ülesanded katavad peamisi oskusi, et aidata teil vastupidavamalt väljakutsetega toime tulla.

Täiendava abi saamine, kui seda peaks vaja minema

Tugirühmad

Rühmad on suurepärane võimalus emotsionaalse vastupidavuse arendamiseks. Rääkige piiskopkonna või koguduse juhatuse liikmega, et teada, millised rühmad on teie piirkonnas olemas. Näiteid:

- Enesega toimetuleku rühm emotsionaalse vastupidavuse arendamiseks (12-nädalane rühm, mis juhindub emotsionaalse vastupidavuse käsiraamatust)
- Sõltuvusest paranemise programmi rühm (füüsiliselt ja veebi vahendusel)
- Sõltuvusest paranemise programmi tugirühm abikaasadele ja peredele (füüsiliselt ja veebi vahendusel)

Kuidas teada, millal professionaalne abi on vajalik

Üldjuhul on professionaalne abi vajalik, kui teid vaevab jätkuvalt mõni tõsine probleem, millest te ei suuda vabaneda. Järgnevalt on kirjas muud tunnused, miks te võiksite professionaalset abi vajada:

- Pidev üle jõu käiv viha, kurbuse, hirmu, emotsionaalse valu või lootusetuse tunne, mis kuhugi ei kao.
- Probleemid üha jätkuvad ega kahane.
- Füüsiline jõuetustunne.
- Söögiisu ja unemustri muutumine.
- Kontrollimatu muretsemine ja ärevustunne.
- Mõte iseendale või teistele kahju teha.
- Raskused endaga päevast päeva toime tulla või igapäevaülesandeid täita.

Pereameti nõustamisteenus

Euroopa piirkonnas pereameti nõustamist ei paku. Piiskop või koguduse juhataja võib saada aktsepteeritud kvalifitseeritud mentaalse tervise asjatundjate nimekirja pereameti kaudu.

Õige professionaalse abi leidmine kogukonnas

Kirik on leidnud ka kogukondadest asjatundjaid, kelle meetodid on kooskõlas Kiriku tõekspidamistega. Pidage asjatundjate otsimisel meeles, et te olete teenuse tarbija ja teil on õigus küsimusi esitada. Püüdke leida asjatundja:

- Kes mõistab ja austab teie väärtushinnanguid ja seda, mis tulemust te teraapia tagajärjel tahate.
- Kes oskab selgitada oma väljaõpet ja kogemusi ning seda, kuidas see vastab teie vajadustele. Otsige selliseid kvalifitseeritud asjatundjaid nagu litsentseeritud abielu- ja pereterapeudid, litsentseeritud kliinilised sotsiaaltöötajad, psühhiaatrid, psühholoogid, professionaalsed nõustajad jne.
- Kelle visiidi pikkus, hind jmt on teie jaoks sobilik.

STRESSI JA ÄREVUSE MAANDAMISE ÜLESANNE

Jumal laseb meil kogeda raskeid aegu, kuna see kuulub meie kasvamise juurde. Ta on meile abiks. Meil on võimalik õppida oskusi, kuidas oma emotsioone talitseda ja eluraskustega tegeleda. Kui me neid oskusi oma igapäevaelus rakendame, oleme paremini valmis uute väljakutsetega edukalt toime tulema.

TERVISLIKE MEETODITE ARENDAMINE STRESSIGA TOIMETULEMISEKS

Stress ja muretsemine kuuluvad elu juurde. Stress tekib mingi olukorra tagajärjel ja motiveerib meid tegutsema. Ärevus tekib, kui liiga palju muretseda, ja see ei kao pärast mingi olukorra lahenumist. Stress ja ärevus võivad raskel ajal ägeneda ja raskendada iseendaga toimetulemist. Järgnevalt on kirjas mõned meetodid, kuidas stressi ja ärevusega toime tulla. Märkige ära, mida te juba teete või mida tahaksite proovida.

Stressi ja ärevusega toimetulemise meetodid

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Palvetage. | <input type="checkbox"/> Kirjutage oma mõtted ja tunded päevikusse. |
| <input type="checkbox"/> Lugege inspireerivat raamatut, lugu või luuletust. | <input type="checkbox"/> Kirjutage üles tähendusrikkad mälestused, mil tundsate rahu, rõõmu ja armastust. |
| <input type="checkbox"/> Tehke lühike paus – hingake sügavalt ja sirutage. | <input type="checkbox"/> Jooge palju vett ja toituge tervislikult. |
| <input type="checkbox"/> Tegelege mõne füüsilise tegevusega. | <input type="checkbox"/> Otsige probleemi kohta täpset infot. |
| <input type="checkbox"/> Võtke paus sotsiaalmeediast, internetist ja televisioonist. | <input type="checkbox"/> Keskenduge sellele, mis on teie jaoks tähtsaim. |
| <input type="checkbox"/> Rääkige iseendaga sõbralikult ja lahkelt, nagu räägiksite mõne sõbraga. | <input type="checkbox"/> Rääkige sõbraga, kes on hea kuulaja. |
| <input type="checkbox"/> Aidake kedagi. | <input type="checkbox"/> Tehke midagi värskes õhus, mida teile teha meeldib. |
| <input type="checkbox"/> Tehke midagi lõõgastavat, nt lugege raamatut, kuulake muusikat või minge õue. | <input type="checkbox"/> Leppige kokku aeg, mil teete midagi sõprade ja perega. |
| <input type="checkbox"/> Pidage ühendust sõprade ja perega. | <input type="checkbox"/> Tunnistage, et väljakutsed on osa plaanist, mille Jumal meie jaoks tegi. |
| <input type="checkbox"/> Võtke üks samm korraga. | |

Valige nüüd välja üks kuni kolm ideed, mille ära märkisite. Plaanige, kuidas saaksite neid järgmise kolme-nelja päeva jooksul rakendada, et mõne stressirohke asja juures abi saada. Pange kirja, kuidas ja millal te seda teha võiksite. Jagage oma plaani kellegi teisega, kes teid mõistab ja innustab.

| Stressi ja ärevusega võitlemise meetod | Millal ja kuidas |
|--|--|
| Näide: Tee lühike paus. | Näide: Sea telefoni meeldetuletus, et ma lõunaajal ja enne töölt koju naasmist viieminutilise pausi teeksin. |
| | |
| | |

TERVISLIKE TOIMETULEKUOSKUSTE ARENDAMISE ÜLESANNE

Kui meie olukord on keeruline ja me oleme raskustes, saab sellele mitmeti reageerida. Sellest, kuidas me reageerime, lähtub, kas tulemus on positiivne või negatiivne. Alustuseks on hea teada, kuidas me tavaliselt käitume.

KÄITUMISMUSTRI VALIMINE

1. Meenutage mõnda hiljutist keerulist olukorda. Nt võib-olla te pettusite milleski või teid kritiseeriti. Võib-olla olite mures, tegite mõne vea või tundsate, et te pole piisavalt hea.

Mis olukord see oli? _____

2. Nüüd vaadake üle alltoodud võimalikud käitumismustrid.
3. Kuidas te selles olukorras käituksite? (Märgistage kõik sobivad variandid x-iga.)
4. Kuidas te sageli veel käitute? (Märgistage need variandid o-ga.)
5. Milliseid alltoodud käitumismustreid tahaksite edaspidi rohkem kasutada? (Märgistage need variandid tärniga (*).)

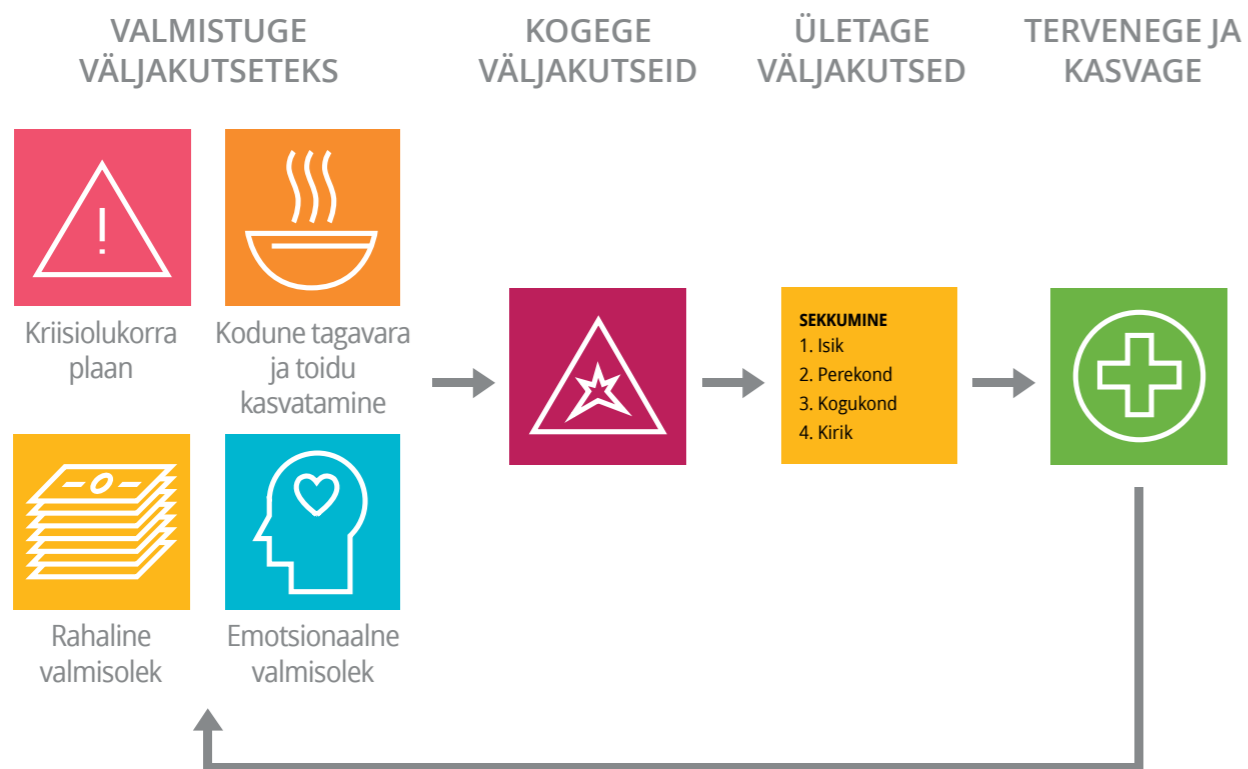
| | | |
|--|---|--|
| Palvetan ja palun abi | Vastan leebe häälega | Räägin sellest kellegagi |
| Plaanin, mida järgmisena teha | Väljendan kahtlust iseenda või teiste vastu | Vihastan |
| Leian vabandusi | Otsin lisainformatsiooni | Haletsen ennast |
| Palun vabandust tehtud vigade pärast | Teen midagi, et asja heastada | Hakkan vastu |
| Keskendun pigem olevikule ja tulevikule kui minevikus elamisele. | Annan alla | Lasen hirmul võimust võtta |
| Kurdan | Lükkan edasi | Kaitsen oma tegusid või mõtteid ka siis, kui need pole õiged |
| Teen midagi probleemi lahendamiseks | Tuletan endale meelde, et kõik saab korda | Pean meeles, et vigu saab parandada |
| Panen oma tunded kirja | Pean pausi, et rahuneda | Süüdistan teisi |

Lisateabe saamiseks rääkige palun oma koguduse heaolu ja enesega toimetuleku asjatundjaga emotsionaalse vastupidavuse rühma koosolekul osalemisest või külastage aadressi: ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources

AJALIKU VALMISOLEKU JUHISED NÕUKOGUDELE

JUHISED VAIADELE, KOGUDUSE NÕUKOGUDELE JA JUHATUSTELE

Vaia ja koguduse nõukogud ja juhatused aitavad üksustel teha koostööd, et ajalikult paremini valmis olla. Liikmetele on antud nõu üheskoos tegutseda, et aidata üksteisel ajalikult valmisolekut suurendada. Kui nad seda teevad, on nende südamed „*kokku põimitud ühtsuses ja armastuses üksteise vastu*“ (Mo 18:21).



Nõukogude roll

- Valmistage lihtne kirjalik plaan, kuidas kriisilukorras tegutseda. Koguduse plaanid tuleks kooskõlastada vaia kriisiplaaniga. Plaani koostamisel võib saada abi vaia ja koguduse kriisiplaani juhised SWEP (Stake and Ward Emergency Planning).
- Olge eeskujuks abivajajate eest hoolitsemisel ja aidake neil paremini enesega toime tulla.
- Plaanige, kuidas õpetada liikmeid kohalike vajaduste põhised valmisoleku põhimõtteid rakendada.
- Pakkuge neile õppetunde, tegevusi ja teenimisvõimalusi, mille abil nad saaksid end ette valmistada.
- Võiksite paluda liikmetel kasutada enesega toimetuleku plaani, et tuvastada selle abil oma tugevaid külgi ja vajadusi, ning ajalikult valmisolekut toetavaid abiallikaid.
- Püüdke tuvastada ja lahendada üheskoos kohalikke valmisolekuga seotud väljakutseid.
- Ärge külvake hirmu ega kalduge äärmustesse.

AJALIKU VALMISOLEKU ÜLESANDED NÕUKOGUDELE

SOOVITUSED

Vaadake üle järgmised nõukogu ülesanded ja valige täitmiseks selline, millest teie nõukogule enim abi on.

- Täitke kõik üksikisikule või perele mõeldud ajaliku valmisoleku ülesanded. Paremini valmistudes olete oma eeskuju ja kogemustega abiks neile, keda teid on teenima kutsunud.
- Jagage koguduse nõukogu või juhatuse koosolekul ühte osa ajaliku valmisoleku juhistest ja selle juurde kuuluvat ülesannet.
- Õpetage kõigi nelja juhiste osa ja ülesannete põhjal oma üksuse viienda pühapäeva õppetunde.
- Täitke üheskoos **vaia ja koguduse kriisilukorra plaani juhise ülesandeid**, et koostada oma üksuse kriisilukorra plaan, või et seda ajakohastada.
- Õpetage teiste teenimist kriisilukorras käsitleva vestlusjuhise „**Discussion Guide: How Can I Minister to Others during a Crisis?**“ põhjal teie üksuse Abiühingu või vanemate kvoorumi viienda pühapäeva õppetundi.
- Valige **emotsionaalse vastupidavuse käsiraamatust** üks peatükk, mille põhjal õpetada oma üksuse Abiühingu või vanemate kvoorumi viienda pühapäeva õppetundi.



VIIMSE AJA PÜHADE
JEESUSE KRISTUSE
KIRIK