AJÁNDÉK · A 7-72 MÓDSZER

A 7 napos terv

Egy hét alatt felkészült család, napi egy kis feladattal

Napi 20–45 perc. Kapkodás és félelem nélkül.



HOGYAN MŰKÖDIK

Egy hét, napi egy feladat

Az útmutató megmondja, mit kell tenni. Ez a terv azt mondja meg, **mikor**. Minden napra csak egy feladat jut: látod, mennyi időt vesz igénybe, mi kell hozzá, és az útmutató melyik oldalán találod a részleteket.

Válassz időpontot

Mindig ugyanazt: vacsora után, szombat délelőtt…

Egyszerre egy nap

Ha valamelyik nap nem megy, semmi baj: folytasd másnap.

Pipáld ki, amit megcsináltál

Minden kipipált négyzet egy lépéssel több. Érezni fogod a különbséget.

A heted

1	Gyűjtsd össze a családot	30 perc	8. o.	☐
2	Találkozási pontok és üzenetek	30 perc	12–17. o.	☐
3	A vízkészletetek	30 perc	24. o.	☐
4	A 3 napos élelmiszer-készlet	45 perc, plusz a bevásárlás	27–32. o.	☐
5	Világítás, rádió és energia	20 perc	33–34. o.	☐
6	Elsősegély, gyógyszerek, meleg és tisztálkodás	40 perc	35–38., 51. o.	☐
7	Mappa, menekülőtáska és gyakorlás	45 perc	20., 43., 113. o.	☐

Amikor befejezed a 7. napot, a családod 72 órán át képes lesz gondoskodni magáról.

NAP 1

Gyűjtsd össze a családot

⏱ 30 perc | Kell hozzá: Az útmutató kinyomtatva vagy megnyitva, és egy toll



Minden azzal kezdődik, hogy tudjátok, kik vagytok, kinek mire van szüksége, és kit kell hívni. Ma semmit sem veszel: csak leültök együtt.

Mai feladatod

- ☐ Üljetek le együtt, képernyők nélkül, fél órára.
- ☐ Töltsétek ki az **1. adatlapot (Kik vagyunk)** és a **2. adatlapot (Az egészségünk)**: allergiák, gyógyszerek és mindenki igényei.
- ☐ Írjátok fel, kit kell hívni (**4. adatlap**), és egy kapcsolattartót egy másik városban (**5. adatlap**).
- ☐ Mentsétek el minden mobilra a segélyhívó számot: **112**.
- ☐ Nyugodtan mondjátok el a kicsiknek, hogy ezen a héten elkészítitek „a családi tervet”.

Ha marad időd: Ha van háziállatotok, töltsétek ki a **3. adatlapot (A háziállataink)** is.

Kész: _____ Útmutató, 8. oldal

NAP 2

Találkozási pontok és üzenetek

⏱ 30 perc | Kell hozzá: A tegnapi adatlapok, papír a hűtőre



Ha akkor történik valami, amikor nem vagytok együtt, mindenkinek tudnia kell, hová menjen, és hogyan juttasson el üzenetet, akár térerő nélkül is.

Mai feladatod

- ☐ Válasszatok egy **találkozási pontot** az otthon közelében és egy másikat a környéken kívül (**7. adatlap**).
- ☐ Beszéljétek meg, hogyan értek el egymást, ha nem működik a telefon: rövid üzenetek és a másik városban élő kapcsolattartó (**6. adatlap**).
- ☐ Töltsetek ki mindenkinek egy **zsebkártyát** (**13. adatlap**), és tegyétek a pénztárcába vagy a táskába.
- ☐ Tegyétek ki a **hűtőre kitehető lapot** (**14. adatlap**) oda, ahol mindenki látja.

Ha marad időd: Ha van még 10 perced, sétáljátok végig az utat az első találkozási pontig.

Kész: _____ Útmutató, 12–17. oldal

NAP 3

A vízkészletetek

⏱ 30 perc | Kell hozzá: Palackok vagy nagy kannák, egy filctoll



A víz fogy el először, és ezt a legkönnyebb megoldani. Egy bevásárlás, és hónapokra kész.

Mai feladatod

- [ ] Számolj **fejenként napi 3 literrel**, 3 napra. 4 főre ez 36 liter.
- [ ] Nézd meg az útmutató utolsó oldalán, a „Hasznos információk” között, mit mondanak az országodra vonatkozó ajánlások.
- [ ] Vedd meg vagy töltsd meg a hiányzó palackokat és kannákat.
- [ ] Tárold őket hűvös, sötét helyen, tisztítószerektől távol.
- [ ] Írd rá minden edényre a dátumot.

Ha marad időd: Ne feledkezz meg a háziállatok vizéről: az útmutató megmondja, mennyi kell testsúly szerint.

Kész: _____ Útmutató, 24. oldal

NAP 4

A 3 napos élelmiszer-készlet

⏱ 45 perc, plusz a bevásárlás | Kell hozzá: Az útmutató listája, a bevásárlótáskáid



Olyan élelem, amelyhez nem kell hűtő vagy főzés, és amelyet a családod 3 napig szívesen megeszik.

Mai feladatod

- ☐ Nézd meg az útmutatóban a **3 napos étrendet**, és válaszd ki, amit a családod szeret.
- ☐ Írd meg a listát: hűtőt és főzést nem igénylő élelem, füles konzervek.
- ☐ Tegyél hozzá egy **kézi konzervnyitót** a fül nélküli konzervekhez.
- ☐ Gondolj azokra, akik másként étkeznek: csecsemők, idősek, allergiák vagy intoleranciák.
- ☐ Vásárold meg, és tárold együtt, jól látható lejárati idővel.

> **Ha marad időd:** Tipp: azt vedd, amit amúgy is esztek. Így elhasználod és pótolod, mielőtt lejárna.

Kész: _____ Útmutató, 27–32. oldal

NAP 5

Világítás, rádió és energia

⏱ 20 perc | Kell hozzá: Elemlámpák, elemek, rádió, powerbank



Amikor elmegy az áram, az nyugtat meg leginkább, ha láttok, tudjátok, mi történik, és elérhetitek a szeretteiteket.

Mai feladatod

- ☐ Legyen **mindenkinek egy elemlámpa**, tartalék elemekkel.
- ☐ Szerezz be egy **elemes vagy tekerős rádiót**, és nézd meg, fogja-e az adókat.
- ☐ Tarts egy feltöltött **powerbankot**.
- ☐ Tarts mindent olyan helyen, amelyet az egész család ismer.

Ha marad időd: Próbáld ki ma este: kapcsold le a villanyt 10 percre, és nézd meg, minden működik-e.

Kész: _____ Útmutató, 33. és 34. oldal

NAP 6

Elsősegély, gyógyszerek, meleg és tisztálkodás

⏱ 40 perc | Kell hozzá: Az otthoni elsősegélydoboz, az útmutató listája



Ami a családod egészségére és kényelmére vigyáz, amíg vártok: kötszerek, gyógyszerek, meleg és tisztaság.

Mai feladatod

- ☐ Nézd át az **elsősegélydobozt** az útmutató listája alapján, és pótold, ami hiányzik.
- ☐ Kérdezd meg a háziorvost vagy a gyógyszerészt, hogyan tarts néhány napnyi tartalékot a **rendszeresen szedett gyógyszerekből**.
- ☐ Tarts kéznél mindenkinek **takarót és meleg ruhát**.
- ☐ Készítsd elő a **tisztálkodás** alapjait: WC-papír, nedves törlőkendő, kézfertőtlenítő, szemeteszsák.

Ha marad időd: Ha valaki szemüveget, hallókészüléket vagy elemes eszközt használ, tegyél mellé tartalékot vagy töltőt.

Kész: _____ Útmutató, 35–38. és 51. oldal

NAP 7

Mappa, menekülőtáska és gyakorlás

⏱ 45 perc | Kell hozzá: Iratmásolatok, vízálló tasak, hátizsák



Az utolsó lépés mindent összefog és kipróbál. Ha ma végeztek, a családotoknak megvan a terve.

Mai feladatod

- ☐ Tedd a fontos **iratok** másolatát egy vízálló tasakba.
- ☐ Pakold be a **menekülőtáskát** az útmutató listájának alapjaival.
- ☐ Tartsátok meg a **15 perces családi gyakorlást**: mint egy játékot, kapkodás nélkül.
- ☐ A végén beszéljétek meg: mi ment jól? Min javíthatunk?

Ha marad időd: Gyerekekkel előbb olvassátok el „Az éjszaka, amikor elment az áram” című mesét: így a gyakorlás kaland lesz, nem ijedelem.

Kész: _____ Útmutató, 20., 43. és 113. oldal

Megcsináltad!



Hét nap alatt a családod eljutott az „egyszer majd megcsináljuk”-tól odáig, hogy van terve. Ez nagyon sokat ér.

Felkészült család

A _____ család ezen a napon fejezte be a tervét:

_____

Következő ellenőrzések	Dátum	Kész
6 hónap múlva: víz, élelem és elemek		☐
Egy év múlva: az egész terv és egy gyakorlás		☐