

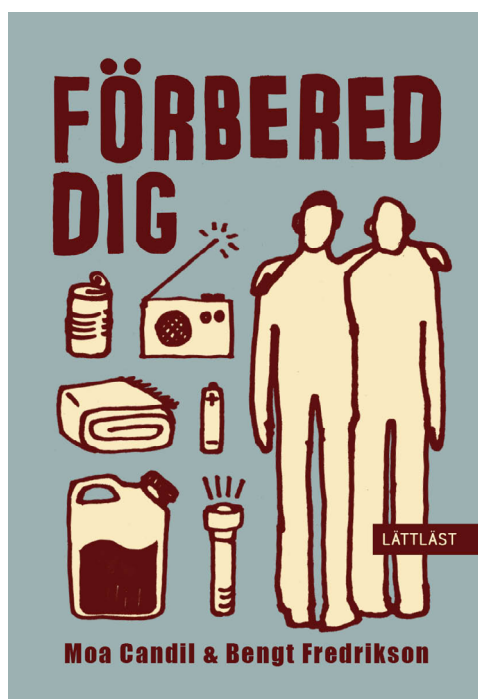
Handledning till *Förbered dig* av Moa Candil och Bengt Fredrikson

Uppgifter: Introduktion av boken, gemensam läsning, funderingsfrågor

Bokens lättläsnivå: 3 (1 är lättast och 6 är svårast)

Målgrupp: Handledningen fungerar för unga vuxna och vuxna i olika skolformer och i bokcirklar

Om boken



I *Förbered dig* kan du läsa om vad du behöver veta, ha och tänka på för att vara redo för en kris. Du får kunskap om allt från mat, vatten och värme till första hjälpen och källkritik. Om vi vet vad som gäller under en kris kan vi också känna oss tryggare. Det mår de flesta bra av. Att förbereda sig handlar också om att prata med andra och att förbereda sig tillsammans. Om vi hjälps åt kommer vi att klara en kris bättre.

Moa Candil och Bengt Fredrikson är journalister och författare med lång erfarenhet av att skriva lättläst för vuxna.

Om handledningen

Syftet med handledningen är dels att läsarna ska få en djupare förståelse för texten, dels att inspirera läsarna till eget agerande. Handledningen innehåller frågor för att introducera boken för deltagarna, frågor att svara på och samtala om under eller efter läsningen och frågor och uppgifter som rör hela bokens innehåll. Läs boken och använd handledningen så som det passar din grupp eller läsare. Handledningen är framtagen av Bengt Fredrikson, en av bokens författare. Du kan i samband med läsningen av *Förbered dig* även läsa den skönlitterära lättlästa boken *Utan vatten* av Linda Stjernholm.

Introduktion av boken

1. Titta på omslaget. Vad ser du? Vad tror du att du kommer att få läsa om i boken?
2. Vad tänker du på när du hör ordet kris? Vilka olika typer av kriser kan det finnas?
3. Många säger att risken för att det ska bli kriser har blivit större. Tror du att det stämmer?
4. Har du tänkt på hur du kan förbereda dig för en kris?

Frågor till varje kapitel

Vi behöver varandra

1. Brukar du prata med dina grannar? Vet du vad de heter? Är det någon du gillar?
2. Har du några tips till den som vill lära känna sina grannar?
3. Hur kan du hjälpa dina grannar om det blir en kris? Har du saker du kan låna ut eller ge bort? Kan du något som det är nyttigt att kunna vid en kris?
4. Finns det något du kan behöva hjälp med?

Du behöver information

1. Hur brukar du få reda på nyheter och annan information? Det kan till exempel vara från TV, radio, tidningar eller internet.
2. Hur vet du om informationen är sann?
3. Har du varit med om att information eller nyheter varit fel?
4. Varför tror du någon vill sprida information som inte är sann?
5. Har du en radio hemma? Eller vet du var det finns en radio som du kan lyssna på?
6. Vilka telefonnummer skulle du skriva upp på en lista över viktiga telefonnummer?

Vatten är viktigt

1. Vi använder vatten många gånger varje dag. Hur många gånger har du vridit på kranen eller spolat på toaletten idag, tror du?
2. Vid en kris kan det vara viktigt att spara vatten. Hur skulle du göra för att använda så lite vatten som möjligt?
3. Hur kan du förvara vatten för att ha ett lager? Vet du någon bra plats där vattnet kan vara?
4. Tänk om det inte kom vatten ur kranen och det inte fanns något vatten att köpa. Vad skulle du göra då?

Skaffa ett lager av mat

1. Hur mycket äter du en vanlig dag? Skriv en lista över ungefär hur många måltider, mellanmål och snacks du brukar äta. Hur många dagar tror du att maten du har hemma nu skulle räcka?
2. När du skaffar ett lager är det bra att köpa mat som håller länge och som du gillar. Vilken mat väljer du då?
3. På all mat finns ett datum som visar hur länge maten helt säkert går bra att äta. Brukar du titta på datumet innan du äter?

Vi behöver massor av el

1. Har du varit med om att elen försvunnit? Vad hände då?
2. Vilka saker som behöver el använder du varje dag? Vilka av dem kan du klara dig utan?
3. Har du något bra ställe där du kan ha en ficklampa, tändstickor och stearinljus? Tänk på att du ska kunna hitta dem när det är helt mörkt.
4. Hur skulle du klara dig om du inte kan betala med kort eller med mobilen?
5. Kan du värma mat eller koka vatten om du inte har el?

Förbered dig på ovanliga väder

1. Har du märkt att klimatet har ändrats? I så fall, på vilket sätt? Är somrarna varmare, blåser det mer eller är det mindre snö?
2. Har du varit med om stormar eller andra ovanliga oväder?
3. Vet du var du kan få veta vilket väder det ska bli?

Kan det bli krig i Sverige?

1. Vet du om det finns något skyddsrum nära där du bor?
2. I boken finns en lista på saker som är bra att ta med till ett skyddsrum. Är det något annat som skulle vara viktigt för dig att ta med?
3. Har du hört larmet Hesa Fredrik?
4. Skulle du vilja arbeta för fred? På vilket sätt skulle du vilja göra det, i så fall?

När någon mår dåligt

1. Har du varit med om att någon behövde sjukvård snabbt? Vad hände i så fall då?
2. Skulle du vilja gå en kurs i första hjälpen?
3. Vet du om det finns en hjärtstartare i närheten av dig?
4. Har du en låda för första hjälpen hemma?

En låda för krisen

1. Tror du att du kommer att göra en krislåda och skaffa ett lager med mat och vatten? Varför eller varför inte?
2. Är det något som är särskilt viktigt för dig att ha i en krislåda?
3. Du kanske inte behöver skaffa alla saker till krislådan själv. En del saker kan gå att dela med en granne. Vilka saker kan det vara?

Efter läsning av hela boken

1. Hur tänker du förbereda dig för en kris? Läs tipsen på sidan 13, 23, 32, 39, 47, 59 och 67 och 75. Gör en lista på vad som är viktigast för dig och vad du ska göra och skaffa. Kanske har du redan vissa saker hemma.
2. Prata i gruppen om hur ni tänker förbereda er. Tycker ni att olika saker är viktiga? Varför?
3. Skapa din egen krislåda och hitta ett bra ställe där du kan förvara den, vatten och annat du skaffat för att förbereda dig.
4. Träna på saker som är viktiga att kunna om det till exempel blir ett strömavbrott. Det kan vara att byta batterier i ficklampan i mörker, ladda mobilen med en powerbank eller att få radion att fungera. Om du har ett stormkök kan du träna på att laga mat på det.