

Mål mars 2008

**Månedensplan for enkeltpersoner og familier i Moss menighet
for oppnåelse av fullt (dvs. 1 mnd. eller 3 mnd.) beredskapslager innen 1 år.**
(All informasjon på denne siden og flere tips vil du finne på www.eblix.com/velferd)

Månedens sitat:

"Få tak i en skrivebok, en dagbok som vil vare i alle tider, og kanskje englene vil sitere fra den i evigheten. Begynn i dag og skriv i den det som skjer, din dypeste tanker, det du oppnår og når du mislykkes, om dine omgangsfeller og dine triumfer, dine inntrykk og ditt vidnespyrd."

(President Spencer W. Kimball Lys over Norge, april 1977)

Månedens åndelige mål:

Les/studer i skriften daglig. Sett av tid til å lese i skriften med familien. Hver dag er best, men en gang i uken er også bra. Planlegg hvor og når du skal lese i skriften og sett et mål for familien og deg selv. Prøv å merk om det er noen forskjell når du/dere er "flinkere" til å studere alene og sammen.

Månedens hjemmelagermål:

Fra grunnlageret:	3 måneders- lager pr. person	1 måneds- lager pr. person	Min familie trenger Pr.pers X antall familiemedl
Sukker (Hvit, brun, rørsukker)	6 kg	2 kg	
Fra utvidet lager:			
Hermetiske middager	5 bokser	3 bokser	
Suppeposer	4 poser	2 poser	
Hermetisk frukt	2 bokser	1 boks	

Månedens mål i fremtidsrettet livsførsel:

Skriv dagbok. Velg en bok (eller skriv på PC) som du gjerne vil bruke til dagbok. Hvilken som helst dagbok kan benyttes: skrivebok, innbundet bok, stor eller liten. Finn enn fast tid du kan skrive i den. Det beste er å skrive hver dag. Det trenger ikke alltid være så langt. **Skriv alltid ned noe du er takknemlig for uansett hvordan du har det.** Hjelp barn til å begynne å skrive dagbok gjerne ved at de forteller og du skriver, senere kan de skrive enkle ting selv. (Tips om hva du skal skrive om – se vedlegg)

Månedens mål for fysisk helse:

Når gikk du sist til legen? Regelen for å gå til lege er vanligvis: "Når det er noe du plages med, eller noe du bekymrer deg for - og du ikke finner ut av på egen hånd eller i samarbeid med noen som står deg nær."

(Kilde: Helse Nytt for alle) Gynekologisk undersøkelse for kvinner bør gjøres jevnlig, hvert 2.-3. år. Å sjekke syn og hørsel kan orden opp i "plager" som letter livet. Det er også smart å ta en fullstendig legesjekk når man blir litt opp i årene. La oss på denne måten følge det som Brigham Young sa: "Så la oss søke etter å forlenge vårt nåværende liv til det ytterste, ved å observere enhver helselov, ved å riktig balansere jobb, studier, hvile og rekreasjon, og på denne måten forberede oss på et bedre liv. La oss lære disse prinsipper til våre barn." (Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe [1954], 186).

"Hvis dere er beredt, skal dere ikke frykte" (L&P 38:30)

**"Men hvorfor kaller dere meg: Herre, Herre!
– og gjør ikke det jeg sier?" (Lukas 6:45)**