Vision Australia

احرص على سلامة أغراضك في المدرسة

المدرسة مكان يعجّ بالحركة، ولكل شخص أغراضه التي ينبغي أن يحافظ عليها. وما الهدف من ذلك؟ سهّل عليك معرفة مكان أغراضك، لتشعر بالراحة والثقة طوال اليوم.



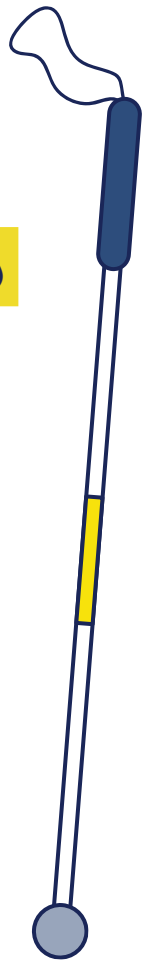
إليك بعض الطرق البسيطة للبقاء منظّمًا.

- ضع أغراضك في المكان نفسه كل يوم
- أعد أغراضك إلى مكانها فورًا بعد استخدامها
- استخدم الحقيبة أو العلبة نفسها لحفظ أغراضك المدرسية
- تأكد من أخذ جميع أغراضك معك قبل الانتقال إلى غرفة أخرى.

رتّب الأمور من حولك بما يناسب احتياجاتك البصرية

- استخدم الملصقات أو الألوان أو الملمس المميّز ليسهل عليك التعرّف على أغراضك وتمييزها
- احتفظ بالأغراض المهمة، مثل العصا أو الأجهزة المساعِدة، في المكان الآمن نفسه دائمًا، كحقيبتك المدرسية أو في مكتب المعلم
- اتبع نظامًا ثابتًا في ترتيب أغراضك، حتى تعرف دائمًا أين تبحث عنها أولًا
- اطلب المساعدة في وضع نظام يساعدك ويناسب احتياجاتك.





خلال اليوم الدراسي

- تحقّق سريعًا من أغراضك خلال اليوم، مثل بعد الغداء، وبعد انتهاء الحصة، وقبل موعد الانصراف إلى المنزل مباشرةً
- خذ وقتك عند جمع أغراضك وترتيبها
- اطلب المساعدة من معلم أو صديق إذا لم تتمكن من العثور على غرض ما
- تذكّر أنه يمكنك التوقف قليلًا، وأخذ نفس عميق، ثم البدء من جديد إذا اختلطت عليك الأمور أو أصبحت أغراضك غير مرتبة.

إليك مهمة واحدة يمكنك القيام بها

اختر غرضًا مهمًا واحدًا وضعه في مكان مخصص له.

أنت قادر على ذلك!

لا بأس إذا بدت الأمور صعبة في البداية. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، وخذ وقتك، وتذكّر أن تعلُّم مهارات جديدة يحتاج إلى الممارسة. كلنا ننسى أشياءنا أو نفقدها أحيانًا، فلا تقلق إذا حدث ذلك معك أيضًا.

