Vision Australia

قبل الانطلاق في رحلة مدرسية أو مخيم مدرسي

تمنحك الرحلات والمخيمات المدرسية فرصة لتجربة أمور جديدة، والاستمتاع بوقتك، وقضاء وقت ممتع برفقة أصدقائك. وما هو الهدف من ذلك؟ اعرَف ما الذي تتوقعه، لتكون مستعدًا ومنظّمًا ومتحمسًا لليوم الذي ينتظرك.



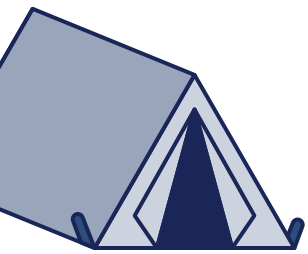
الاستعداد قبل الانطلاق

- اسأل معلّمك عن المكان الذي ستذهب إليه والأنشطة التي ستقوم بها
- أعدّ قائمة بكل ما تحتاج إلى أخذه معك
- تحدّث مع أحد أفراد أسرتك في المنزل عن الخطة
- اطرح الأسئلة إذا لم تكن متأكدًا مما سيحدث خلال اليوم.



رتّب الأمور من حولك بما يناسب احتياجاتك البصرية

- تعرّف على أماكن المرافق المهمة، مثل دورات المياه، أو مكان تناول الغداء، أو أماكن التجمع
- إذا أمكن، تفقّد المكان مسبقًا، أو اطلب صورًا له أو خريطة توضح المكان
- احزم أي أجهزة أو معدات مساعِدة، أو شواحن قد تحتاج إليها
- اطلب من معلّمك أن يشرح لك أي أماكن جديدة عند وصولك
- أخبر معلّمك إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي خلال اليوم.



قبل الانطلاق

تفقّد أغراضك سريعاً قبل أن تغادر المنزل وتأكّد أنّك أخذت معك ما يلي:

- ☐ الحقيبة المدرسية أو حقيبة المبيت
- ☐ وجبة الغداء، والوجبات الخفيفة، وزجاجة الماء
- ☐ قبعة وملابس مناسبة للطقس
- ☐ العصا أو الأجهزة المساعِدة
- ☐ أي أدوية أو أغراض شخصية قد تحتاج إليها.
- ☑ **أنت مستعد لخوض هذه المغامرة!**

إليك مهمة واحدة يمكنك القيام بها

فكّر في سؤال واحد تودّ طرحه على معلّمك قبل الرحلة أو المخيم المدرسي. إنّ معرفة ما ينتظرك تساعدك على الاستعداد بشكل أفضل.

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. من الطبيعي أن تشعر بالتوتر عند الذهاب إلى أماكن جديدة. يساعدك الاستعداد على الشعور بمزيد من الثقة.

