Vision Australia

Πώς να ετοιμαστείς για το σχολείο μόνος/η σου

Η προετοιμασία για το σχολείο είναι κάτι που μπορείς να κάνεις μόνος/η σου, αν το κάνεις βήμα-βήμα. Ο στόχος; Να φτιάξεις μια ρουτίνα που θα σε βοηθά να νιώθεις έτοιμος/η και σίγουρος/η κάθε πρωί.

Φτιάξε την πρωινή σου ρουτίνα



- Ξύπνα την ίδια ώρα για το σχολείο κάθε μέρα
- Ετοίμασε τα ρούχα σου από το προηγούμενο βράδυ
- Ετοίμασε τη σχολική σου τσάντα πριν πας για ύπνο
- Φύλαξε ό,τι χρειάζεσαι στο ίδιο μέρος.

Κάνε τα πράγματα πιο εύκολα για τις ανάγκες της όρασής σου



- Χρησιμοποίησε ετικέτες ή διαφορετικές υφές για να βρίσκεις τα πράγματα πιο γρήγορα
- Φύλαξε τα σημαντικά αντικείμενα, όπως το μπαστούνι σου, το καπέλο και τη σχολική σου τσάντα, στο ίδιο σημείο κάθε μέρα
- Χρησιμοποίησε ένα χρονόμετρο ή ξυπνητήρι για να σε βοηθήσει να τηρείς το πρόγραμμά σου
- Χρησιμοποίησε έντονα χρώματα αν σε βοηθούν να διακρίνεις τα πράγματα πιο εύκολα.



Πριν φύγεις για το σχολείο

Κάνε έναν γρήγορο έλεγχο πριν βγεις από την πόρτα. Έχεις πάρει μαζί σου:

- ☐ Τη σχολική σου τσάντα
- ☐ Το δοχείο με το φαγητό σου και το μπουκάλι νερό
- ☐ Το καπέλο σου
- ☐ Το μπαστούνι σου ή τη βοηθητική τεχνολογία
- ☐ Την εργασία για το σπίτι ή τα βιβλία της βιβλιοθήκης.

☑ **Είσαι έτοιμος/η να ξεκινήσεις την ημέρα σου!**

Ένα πράγμα που πρέπει να κάνεις

Διάλεξε ένα μέρος της πρωινής σου ρουτίνας για να το κάνεις μόνος/η σου αυτή την εβδομάδα.

Μπορείς να τα καταφέρεις

Δεν πειράζει αν σου φαίνεται δύσκολο στην αρχή. Ζήτησε βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι, μη βιάζεσαι και θυμήσου ότι για να μάθεις καινούργια πράγματα χρειάζεται εξάσκηση. Όσο περισσότερο εξασκείσαι στη ρουτίνα σου, τόσο πιο εύκολη θα γίνεται.

