Vision Australia

Πώς να οργανώσεις και να χρησιμοποιήσεις το ντουλάπι σου

Πιθανόν να χρησιμοποιήσεις ένα ντουλάπι ή ένα καλάθι στην τάξη σου για να οργανώνεις τα πράγματά σου. Όπου κι αν τα τοποθετείς, αυτός θα είναι ο δικός σου χώρος. Ο στόχος; Φρόντισε να βρίσκεις εύκολα ό,τι χρειάζεσαι, όταν το χρειάζεσαι.



Εύκολοι τρόποι για να διατηρείς το ντουλάπι σου τακτοποιημένο

- Βάλε τα πράγματα που χρησιμοποιείς καθημερινά στο ίδιο σημείο
- Φύλαξε τα πράγματα που δεν χρησιμοποιείς καθημερινά κάπου αλλού, όπως τα επιπλέον μολύβια ή το δοχείο με το φαγητό σου
- Προσπάθησε να μη γεμίζεις υπερβολικά τον χώρο σου· όσο λιγότερα πράγματα, τόσο πιο εύκολο είναι να τα βρεις
- Πάντα να βάζεις τα πράγματα πίσω στην ίδια θέση.



Κάνε τα πράγματα πιο εύκολα για τις ανάγκες της όρασής σου

- Χρησιμοποίησε διαφορετικές υφές ή ετικέτες για να ξεχωρίζεις τα πράγματα
- Χρησιμοποίησε αυτοκόλλητα με ανάγλυφη επιφάνεια, μεγάλα γράμματα ή ανάγλυφες κουκκίδες για να σημειώσεις διαφορετικά τμήματα
- Βάλε μαζί τα παρόμοια αντικείμενα (όλα τα βιβλία μαζί, όλοι οι μαρκαδόροι μαζί)
- Χρησιμοποίησε φωτεινά χρώματα όπου μπορείς.



Κάνε τα πράγματα απλά

- Βάλε τα πράγματα στη θέση τους αφού τα χρησιμοποιήσεις
- Κάνε έναν γρήγορο έλεγχο πριν φύγεις από το σχολείο, ώστε να είσαι έτοιμος/η για την επόμενη μέρα
- Αν κάτι αλλάξει, όπως αν πάρεις μια μεγαλύτερη κασετίνα, βρες μια καινούρια θέση να το τοποθετήσεις.

Ένα πράγμα που πρέπει να κάνεις

Αυτή την εβδομάδα, διάλεξε ένα σημείο για τα βιβλία σου, την κασετίνα ή το δοχείο φαγητού σου και βάζε τα κάθε φορά πίσω στη θέση τους.

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. Το να διατηρείς τα πράγματα στην ίδια θέση κάθε μέρα θα σε βοηθήσει να τα βρίσκεις πιο εύκολα.

