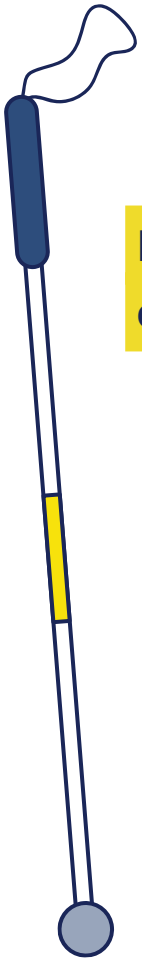
# Διατήρησε τα πράγματά σου ασφαλή στο σχολείο

Το σχολείο είναι ένας πολυσύχναστος χώρος και όλοι έχουν πράγματα που πρέπει να προσέχουν. Ο στόχος; Να είναι ευκολότερο να γνωρίζεις πού βρίσκονται τα πράγματά σου, ώστε να νιώθεις ήρεμος/η και σίγουρος/η κατά τη διάρκεια της ημέρας.



## Απλοί τρόποι οργάνωσης

- Φύλαξε τα πράγματά σου στην ίδια θέση κάθε μέρα
- Βάλε τα αντικείμενα στη θέση τους αμέσως αφού τα χρησιμοποιήσεις
- Χρησιμοποίησε την ίδια τσάντα ή το ίδιο κουτί για τα σχολικά σου είδη
- Έλεγξε ότι έχεις τα πάντα πριν πας σε άλλη αίθουσα.



## Κάνε τα πράγματα πιο εύκολα για τις ανάγκες της όρασής σου

- Χρησιμοποίησε ετικέτες, διαφορετικές υφές ή χρώματα για να ξεχωρίζεις τα πράγματά σου
- Φύλαξε σημαντικά αντικείμενα (όπως το μπαστούνι σου ή τη βοηθητική τεχνολογία) στο ίδιο ασφαλές σημείο, όπως στη σχολική σου τσάντα ή στο γραφείο των δασκάλων
- Ακολούθησε μια σταθερή ρουτίνα ώστε να ξέρεις πάντα πού να ψάξεις πρώτα
- Ζήτησε βοήθεια για να δημιουργήσεις συστήματα που λειτουργούν για σένα.



## Κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας

- Έλεγχε στα γρήγορα τα πράγματά σου κατά τη διάρκεια της ημέρας (μετά το μεσημεριανό, μετά το μάθημα, λίγο πριν σχολάσεις)
- Μη βιάζεσαι όταν μαζεύεις τα πράγματά σου
- Ζήτησε βοήθεια από έναν δάσκαλο ή έναν φίλο αν δεν μπορείς να βρεις κάτι
- Να θυμάσαι ότι δεν πειράζει να σταματήσεις, να πάρεις μια ανάσα και να ξαναρχίσεις εάν η κατάσταση δυσκολέψει.

## Ένα πράγμα που πρέπει να κάνεις

Διάλεξε ένα σημαντικό πράγμα και δώσε του μια συγκεκριμένη θέση.

## 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. Όλοι χάνουν πράγματα καμιά φορά· μην ανησυχείς αν συμβεί και σε σένα.

