Vision Australia

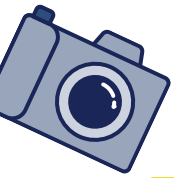
Ξεκινώντας για εκδρομή ή κατασκήνωση με το σχολείο

Οι εκδρομές και η κατασκήνωση είναι μια ευκαιρία να δοκιμάσεις καινούργια πράγματα, να διασκεδάσεις και να περάσεις χρόνο με τους φίλους σου. Ο στόχος; Μάθε τι να περιμένεις, ώστε να νιώθεις έτοιμος/η, οργανωμένος/η και ενθουσιασμένος/η για τη μέρα που έρχεται.



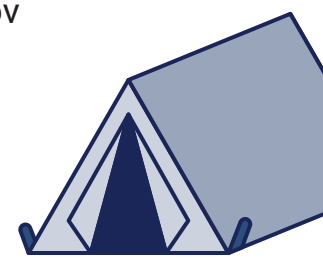
Προετοιμάσου πριν φύγεις

- Ρώτησε τον δάσκαλο/τη δασκάλα σου πού θα πάτε και τι θα κάνετε
- Κάνε μια λίστα με όλα όσα πρέπει να πάρεις μαζί σου
- Συζήτησε το πρόγραμμα της ημέρας με κάποιον στο σπίτι
- Κάνε ερωτήσεις αν δεν είσαι σίγουρος/η για το τι θα συμβεί κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Κάνε τα πράγματα πιο εύκολα για τις ανάγκες της όρασής σου

- Μάθε πού βρίσκονται σημαντικά μέρη, όπως οι τουαλέτες, ο χώρος φαγητού ή τα σημεία συνάντησης
- Επισκέψου τον χώρο εκ των προτέρων, αν μπορείς, ή ζήτησε να σου δείξουν φωτογραφίες ή έναν χάρτη
- Πάρε μαζί σου οποιαδήποτε βοηθητική τεχνολογία, εξοπλισμό ή φορτιστές που μπορεί να χρειαστείς
- Ζήτησε από τον δάσκαλο/τη δασκάλα σου να σου εξηγήσει τυχόν καινούργιους χώρους όταν φτάσετε
- Αν χρειαστείς επιπλέον βοήθεια κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενημέρωσε τον δάσκαλο/τη δασκάλα σου.



Πριν φύγεις

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

- ☐ Τη σχολική σου τσάντα ή την τσάντα για διανυκτέρευση
- ☐ Το μεσημεριανό σου, σνακς ή το μπουκάλι νερό
- ☐ Το καπέλο σου και ρούχα κατάλληλα για τις καιρικές συνθήκες
- ☐ Το μπαστούνι σου ή τη βοηθητική τεχνολογία
- ☐ Τυχόν φάρμακα ή προσωπικά αντικείμενα που μπορεί να χρειαστείς.

☑ **Είσαι έτοιμος/η για την περιπέτεια!**

Ένα πράγμα που πρέπει να κάνεις

Σκέψου μια ερώτηση που θα ήθελες να κάνεις στον δάσκαλο/στη δασκάλα σου πριν από την εκδρομή ή την κατασκήνωση. Γνωρίζοντας τι να περιμένεις, σε βοηθά να νιώθεις πιο προετοιμασμένος/η.

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. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις άγχος για καινούργια μέρη. Όταν είσαι προετοιμασμένος/η, μπορείς να νιώθεις πιο σίγουρος/η.

