Vision Australia

# अपने आप से स्कूल के लिए तैयार होना

अगर आप एक बार में एक कदम उठाएं, तो स्कूल के लिए तैयार होना एक ऐसा काम है जो आप खुद से कर सकते/ती हैं। लक्ष्य? हर सुबह खुद को तैयार और आश्वस्त महसूस करने में मदद के लिए एक चर्या बनाएँ।



## अपनी सुबह की चर्या बनाएँ

- स्कूल जाने के हरेक दिन एक ही समय पर उठें
- पिछली रात को अपने कपड़े निकालकर रख लें
- सोने से पहले अपना स्कूल बैग पैक करें
- आपको जो भी चाहिए, उसे एक ही स्थान पर रखें।



## अपनी दृष्टि के अनुसार चीज़ों को आसान बनाएँ

- चीज़ों को जल्दी ढूँढने में मदद के लिए लेबल या अलग-अलग बनावटें इस्तेमाल करें
- अपनी छड़ी, टोपी और स्कूल के बैग जैसी महत्वपूर्ण चीज़ों को हर दिन एक ही स्थान पर रखें
- समय पर काम करते रहने में अपनी मदद के लिए एक टाइमर या अलार्म का इस्तेमाल करें
- यदि अधिक आसानी से देखने में सहायता मिले, तो चमकीले रंगों का प्रयोग करें।



## आपके स्कूल जाने से पहले

दरवाज़े से बाहर निकलने से पहले जल्दी से चीज़ों की जांच कर लें। क्या आपके पास अपनी निम्नलिखित चीज़ें हैं:

- ☐ स्कूल बैग
- ☐ लंचबॉक्स और पानी की बोतल
- ☐ टोपी
- ☐ छड़ी या सहायक तकनीक
- ☐ होमवर्क या लाइब्रेरी की किताबें।
- ☑ **आप दिन के लिए तैयार हैं!**

## एक काम, जो आपको करना है

अपनी सुबह की चर्या का एक भाग चुनें, जो इस सप्ताह आप खुद से करेंगे/गी।

## आप यह कर सकते/ती हैं

यदि शुरू में बातें कठिन लगें, तो कोई बात नहीं। जब आपको ज़रूरत हो तो सहायता की मांग करें, अपना समय लें और याद रखें कि नए काम सीखने में अभ्यास की ज़रूरत होती है। आप अपनी चर्या का जितना अधिक अभ्यास करेंगे/गी, उतनी ही यह आसान होती जाएगी।

