Vision Australia

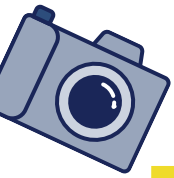
क्या आप एक्सकर्शन (सैर-सपाटे) या स्कूल कैंप पर जा रहे/ही हैं

सैर-सपाटे और कैंप नई बातें आज़माने, मौज-मस्ती करने और अपने मित्रों के साथ समय बिताने के अवसर होते हैं। लक्ष्य? यह जानें कि क्या उम्मीद करनी है, ताकि आप दिन में आगे के लिए तैयार, व्यवस्थित और उत्साहित रहें।



जाने से पहले अपनी तैयारी करें

- अपने/नी टीचर से पूछें कि आप कहाँ जा रहे/ही हैं और आप क्या करने वाले/ली हैं
- आपको जो कुछ साथ ले जाने की ज़रूरत है, उसकी एक सूची बनाएँ
- घर पर किसी के साथ दिन की योजना के बारे में बात करें
- यदि आपको पक्का पता नहीं है कि दिन के दौरान क्या होने वाला है, तो सवाल पूछें।



अपनी दृष्टि के अनुसार चीज़ों को आसान बनाएँ

- पता लगाएँ कि महत्वपूर्ण स्थान कहाँ हैं, जैसे कि शौचालय, लंच क्षेत्र या मिलने-जुलने वाले स्थान
- अगर हो सके, तो पहले उस जगह पर जाकर देखें या वहाँ की तस्वीरें या नक्शा (मैप) माँगें।
- कोई सहायक तकनीक, उपकरण या चार्जर पैक करें, जिसकी आपको ज़रूरत पड़ सकती है
- जब आप आएँ, तो अपने/नी टीचर से आपको नए स्थानों के बारे में बताने के लिए कहें
- यदि दिन के दौरान आपको अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत है, तो अपने/नी टीचर को बताएँ।



आपके जाने से पहले

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

- ☐ स्कूली या ओवरनाइट बैग
- ☐ लंच, स्नैक या पानी की बोतल
- ☐ मौसम के अनुकूल टोपी या कपड़े
- ☐ छड़ी या सहायक तकनीक
- ☐ कोई दवाइयाँ या निजी सामान, जिनकी आपको ज़रूरत पड़ सकती है।

☑ **आप इस रोमांच के लिए तैयार हैं!**

एक काम, जो आपको करना है

एक ऐसा सवाल सोचें, जो आप अपने सैर-सपाटे या कैंप से पहले अपने/नी टीचर से पूछना चाहेंगे/गी। क्या उम्मीद करें, इसकी जानकारी होने से आपको अधिक तैयार महसूस करने में सहायता मिल सकती है।

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। नई जगहों को लेकर घबराहट महसूस होना भी ठीक है। तैयार होने से आपको अधिक आश्वस्त महसूस करने में मदद मिल सकती है।

