Vision Australia

Prepararsi da solo per la scuola

Prepararti per la scuola è una cosa che puoi fare da solo se lo fai passo per passo. L'obiettivo? Creare una routine che ti aiuti a sentirti pronto e sicuro di te ogni mattina.

Crea la tua routine mattutina



- Alzati alla stessa ora ogni giorno di scuola
- Scegli i vestiti la notte prima
- Prepara lo zaino prima di andare a letto
- Tieni tutto ciò che ti serve nello stesso posto.



Rendi le cose più semplici per adattarle alla tua vista

- Usa etichette o consistenze per aiutarti a trovare le cose più velocemente
- Tieni le cose importanti come il bastone, cappello e zaino nello stesso posto ogni giorno
- Usa un timer o una sveglia per aiutarti a rimanere concentrato
- Usa colori vivaci se ti aiutano a vedere le cose più facilmente.



Prima di andare a scuola

Fai un controllo veloce prima di uscire dalla porta. Hai con te le seguenti cose:

- ☐ zaino
- ☐ portapranzo e borraccia
- ☐ cappello
- ☐ bastone o tecnologia assistiva
- ☐ compiti o libri della biblioteca.

☑ **Sei pronto per la giornata!**

C'è una cosa che puoi fare

Scegli una parte della tua routine mattutina da fare da solo questa settimana.

Puoi farcela

Va bene se le cose sembrano complicate all'inizio. Chiedi aiuto quando ne hai bisogno, prenditi il tempo che ti serve e ricorda che per imparare cose nuove ci vuole pratica. Più ti eserciti nella tua routine, più sarà facile.

