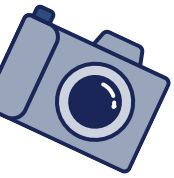
Vision Australia

Partire per un'escursione o un campo scuola

Le escursioni e i campi scuola sono un'opportunità per provare cose nuove, divertirti e passare del tempo con i tuoi amici. L' obiettivo? Sapere cosa aspettarti in modo da poterti sentire pronto, organizzato ed emozionato per affrontare la giornata.



Preparati prima di andare



- Chiedi all'insegnante dove andrai e cosa farai
- Fai una lista di tutto ciò che devi portare con te
- Rivedi il piano per la giornata insieme a qualcuno a casa
- Fai domande se non sei sicuro di cosa succederà durante la giornata.

Rendi le cose più semplici per adattarle alla tua vista

- Scopri dove sono i luoghi importanti, come i bagni, le aree per il pranzo e i punti di incontro
- Visita il luogo in anticipo se puoi, o chiedi delle foto o una mappa
- Porta con te qualunque tecnologia assistiva, attrezzatura o caricatore che potrebbe servirti
- Chiedi all'insegnante di spiegarti eventuali spazi nuovi prima di arrivare
- Avverti l'insegnante se hai bisogno di supporto in più durante la giornata.



Prima di partire

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

- ☐ zaino o una borsa da viaggio
- ☐ pranzo, spuntini e borraccia
- ☐ cappello e vestiti adatti al clima
- ☐ bastone o tecnologia assistiva
- ☐ eventuali medicine o effetti personali che potrebbero servirti.

☑ **Sei pronto per l'avventura!**

C'è una cosa che puoi fare

Pensa a una domanda che vorresti fare all'insegnante prima dell'escursione o del campo scuola. Sapere cosa aspettarti può aiutarti a sentirti più preparato.

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. È normale sentirsi nervosi quando si va in posti nuovi. Essere preparato può aiutarti a sentirti più sicuro di te.

