Vision Australia

# ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ? ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਵੇਰ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ



- ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਉੱਠੋ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



## ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੀ ਛੜੀ, ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਜਾਂ ਅਲਾਰਮ ਵਰਤੋ
- ਜੇਕਰ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



## ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਓ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ☐ ਸਕੂਲ ਬੈਗ
- ☐ ਲੰਚਬਾਕਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ☐ ਟੋਪੀ
- ☐ ਛੜੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ
- ☐ ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

☑ **ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ!**

## ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕੰਮ ਖ਼ੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

