Vision Australia

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

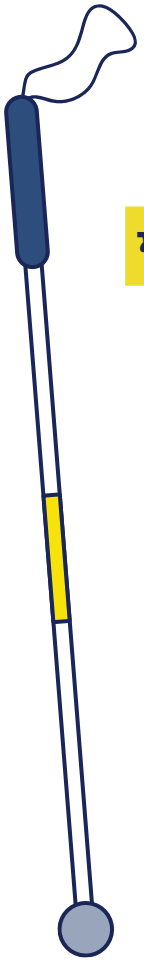
ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ? ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ



- ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਬੈਗ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਵਰਤੋ
- ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖ ਲਓ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ



- ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਲੇਬਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਵਰਤੋ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛੜੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇ।



ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ)।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਲਝ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ

ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਥਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।

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। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।

