Vision Australia

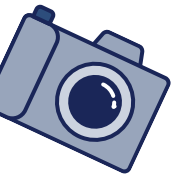
ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕੈਂਪ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ? ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।



ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।



ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਥਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲਟ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਨਕਸ਼ਾ ਮੰਗੋ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਚਾਰਜਰ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

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

- ☐ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੈਗ
- ☐ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ☐ ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ
- ☐ ਛੜੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ
- ☐ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☑ **ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ!**

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ

ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਜਾਂ ਕੈਂਪ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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। ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

