Vision Australia

独自准备上学

如果你一步一步来，就可以自己完成上学前的准备工作。目标？建立一套让你每天早上都感觉准备充分、充满自信的日常习惯。

建立你的晨间习惯



- 每个上学日在同一时间起床
- 前一天晚上把衣服准备好
- 睡前收拾好书包
- 将你需要的所有东西都放在同一个地方。



让事情变得更简单，以符合你的视力情况

- 使用标签或纹理可以帮助您更快地找到物品
- 将手杖、帽子和书包等重要物品每天都放在同一个地方
- 使用计时器或闹钟来帮助自己保持计划
- 如果鲜艳的颜色能帮助你更轻松地看清事物，就使用。



在你去上学之前

出门前快速检查一下。你带齐了以下物品吗？

- ☐ 书包
- ☐ 午餐盒和水瓶
- ☐ 帽子
- ☐ 手杖或辅助技术设备
- ☐ 家庭作业或图书馆借阅的书籍。

☑ **你已经准备好迎接新的一天了！**

你需要做的一件事

本周选择你晨间习惯中的一项独自完成。

你一定能行！

一开始觉得有点棘手也没关系。需要帮助的时候就求助，慢慢来，记住学习新事物需要练习。你越是练习你的日常活动，它就会变得越容易。

