Vision Australia

Tự chuẩn bị để đi học

Chuẩn bị để đi học là một việc em có thể tự làm nếu em làm theo từng bước một. Mục tiêu là gì? Việc tạo được một nề nếp sinh hoạt sẽ giúp em cảm thấy sẵn sàng và tự tin mỗi buổi sáng.

Xây dựng nề nếp sinh hoạt buổi sáng của em



- Thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày đi học
- Chuẩn bị sẵn quần áo từ tối hôm trước
- Soạn ba lô đi học trước khi đi ngủ
- Để tất cả những thứ em cần ở cùng một chỗ.

Điều chỉnh mọi thứ cho phù hợp với thị lực của em



- Dùng nhãn hoặc các chất liệu có bề mặt khác nhau để giúp em tìm đồ nhanh hơn
- Để những đồ dùng quan trọng như gậy dò đường, mũ và ba lô đi học ở cùng một chỗ mỗi ngày
- Dùng đồng hồ hẹn giờ hoặc báo thức để giúp em làm mọi việc đúng giờ
- Dùng những màu sắc tươi sáng nếu chúng giúp em nhìn thấy đồ vật dễ dàng hơn.



Trước khi em đi học

Hãy kiểm tra nhanh trước khi em ra khỏi nhà. Em đã mang theo đầy đủ những thứ sau chưa:

- ☐ Ba lô đi học
- ☐ Hộp đựng thức ăn trưa và bình nước
- ☐ Mũ
- ☐ Gậy dò đường hoặc thiết bị công nghệ hỗ trợ
- ☐ Bài tập về nhà hoặc sách mượn thư viện.

☑ **Vậy là em đã sẵn sàng cho ngày học!**

Một việc em nên làm

Chọn một việc trong nề nếp sinh hoạt buổi sáng để em tự làm trong tuần này.

Em làm điều này được mà

Nếu lúc đầu em thấy hơi khó khăn thì cũng không sao. Nhờ giúp đỡ khi cần, cứ thong thả và nhớ rằng cần có sự thực hành khi học những điều mới. Em càng thực hành nề nếp của mình nhiều thì sẽ càng thấy dễ dàng hơn.

