

ملحق ب: خطة إدارة الارتجاج في البيت والمدرسة - الجزء أ

المرحلة ٦		المرحلة ٥		المرحلة ٤		المرحلة ٣		المرحلة ٢		المرحلة ١		الراحة الأولية							
بدينية	بدينية	بدينية	إدراكية	بدينية	إدراكية	بدينية	إدراكية	بدينية	إدراكية	بدينية	إدراكية	الراحة الأولية							
العودة غير المقيدة للرياضات التي تنطوي على احتكاك. الأنشطة (إذا تم تحملها): المشاركة الكاملة في الرياضات التي تنطوي على احتكاك وفي الألعاب والمنافسات	بعد التصريح الطبي عقب التعرض للارتجاج بالمخ، المشاركة الكاملة في الأنشطة البدنية التي لا تنطوي على احتكاك والتمرينات/التدريبات في الرياضات التي تنطوي على احتكاك كامل. فريق الرعاية المدرسية يحدد الأنشطة الممكنة (إذا تم تحملها): المشاركة الكاملة في الرياضات التي تنطوي على احتكاك وفي الألعاب والمنافسات	زيادة الأنشطة البدنية على نحو مطرد. التدريبات والتمرينات التي لا تنطوي على احتكاك. فريق الرعاية المدرسية يحدد الأنشطة الممكنة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة تمرينات التدريبات الأكثر تعقيداً (مثل تمرير الكرة) الأنشطة البدنية بدون احتكاك (مثل الرقص والبادمinton) النشاط البدني في استراحة التغذية (مثل العدو والألعاب) المشاركة في التمرينات الخاصة بالرياضات المدرسية التي لا تنطوي على احتكاك (لا احتكاك) الأنشطة البدنية اليومية تدريب المقاومة المطرد	الطالب يحضر يوماً كاملاً في المدرسة مع الحد الأدنى من الدعم. ٤. فريق الرعاية المدرسية يحدد الأنشطة الممكنة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة أنشطة إدراكية شبه طبيعية مع الحد الأدنى من الدعم زيادة وقت الفروض المدرسية المنزلية إلى ٦٠ دقيقة في اليوم قصر الاختبارات على اختبار واحد باليوم، مع الدعم (مثل المزيد من الوقت)	أنشطة حركية بسيطة أو تمارين خاصة برياضة محددة. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة تمارين فردية بسيطة في بيئات يمكن التنبؤ والتحكم بها مع عدم وجود مخاطر في التعرض لإصابة مجدداً (مثل العدو والرمي والتزلج) أنشطة تغذية وراحة مقيدة (مثل السير)	الطالب يبدأ بساعتين في المدرسة ويزيد بالتدريج. ١٣. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة ما يصل إلى ساعتين من العمل في المدرسة، مع الدعم العمل إلى ما يصل إلى نصف يوم من النشاط الإدراكي الأنشطة غير المسموح بها: الاختبارات/الامتحانات الفروض المدرسية المنزلية فصل الموسيقى/الفرقة التجمعات الرحلات الميدانية	الأنشطة البدنية الخفيفة التي لا تثير الأعراض. ١٢. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة النشاط البدني الخفيف ١٥-١٠ دقيقة من السير البطيء، سواء بالداخل أو بالخارج الأنشطة غير المسموح بها: الرياضة المجهود البدني	قم بإضافة أنشطة إدراكية بالتدريج عند تحمل أنشطة إدراكية خفيفة، قدم الفروض المدرسية المنزلية التي ترسلها المدرسة. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة الفروض المدرسية المنزلية في فترات مدة كل منها ٣٠ دقيقة الكلمات المقطعة والألغاز اللفظية وسودوكو الاستخدام المحدود للتكنولوجيا بدءاً من فترات أقصر والأزدياد فيها حسبما يتم تحملها. الأنشطة غير المسموح بها: الرياضة المجهود البدني تدريب المقاومة أو القوة الأنشطة البدنية مع الآخرين الأنشطة البدنية باستخدام المعدات	التحركات التي يمكن أن تتم بمجهود قليل. الأنشطة (إذا تم تحملها): المهام المنزلية اليومية (مثل إعداد الفراش وغسل الأطباق وإطعام الحيوانات الأليفة وإعداد الوجبات) السير البطيء لوقت قصير الأنشطة غير المسموح بها: الرياضة المجهود البدني تدريب المقاومة أو القوة الأنشطة البدنية مع الآخرين الأنشطة البدنية باستخدام المعدات	الأنشطة الإدراكية الخفيفة (مثل التفكير والتذكر والمعرفة) الأنشطة (إذا تم تحملها): المهام المنزلية الإدراكية بالتدريج حتى ٣٠ دقيقة، مع أخذ فترات راحة متكررة. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة القراءة السهلة مشاهدة محدودة للتلفزيون الرسم/الألغاز بعض التواصل مع الأصدقاء الأنشطة غير المسموح بها: الحضور إلى المدرسة الفروض المدرسية المنزلية استخدام التكنولوجيا ألعاب الفيديو القراءة التلفزيون الرياضة/المجهود البدني	العودة غير المقيدة للرياضات التي تنطوي على احتكاك. الأنشطة (إذا تم تحملها): المشاركة الكاملة في الرياضات التي تنطوي على احتكاك وفي الألعاب والمنافسات	بعد التصريح الطبي عقب التعرض للارتجاج بالمخ، المشاركة الكاملة في الأنشطة البدنية التي لا تنطوي على احتكاك والتمرينات/التدريبات في الرياضات التي تنطوي على احتكاك كامل. فريق الرعاية المدرسية يحدد الأنشطة الممكنة (إذا تم تحملها): المشاركة الكاملة في الرياضات التي تنطوي على احتكاك وفي الألعاب والمنافسات	زيادة الأنشطة البدنية على نحو مطرد. التدريبات والتمرينات التي لا تنطوي على احتكاك. فريق الرعاية المدرسية يحدد الأنشطة الممكنة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة تمرينات التدريبات الأكثر تعقيداً (مثل تمرير الكرة) الأنشطة البدنية بدون احتكاك (مثل الرقص والبادمinton) النشاط البدني في استراحة التغذية (مثل العدو والألعاب) المشاركة في التمرينات الخاصة بالرياضات المدرسية التي لا تنطوي على احتكاك (لا احتكاك) الأنشطة البدنية اليومية تدريب المقاومة المطرد	الطالب يحضر يوماً كاملاً في المدرسة مع الحد الأدنى من الدعم. ٤. فريق الرعاية المدرسية يحدد الأنشطة الممكنة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة أنشطة إدراكية شبه طبيعية مع الحد الأدنى من الدعم زيادة وقت الفروض المدرسية المنزلية إلى ٦٠ دقيقة في اليوم قصر الاختبارات على اختبار واحد باليوم، مع الدعم (مثل المزيد من الوقت)	أنشطة حركية بسيطة أو تمارين خاصة برياضة محددة. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة تمارين فردية بسيطة في بيئات يمكن التنبؤ والتحكم بها مع عدم وجود مخاطر في التعرض لإصابة مجدداً (مثل العدو والرمي والتزلج) أنشطة تغذية وراحة مقيدة (مثل السير)	الطالب يبدأ بساعتين في المدرسة ويزيد بالتدريج. ١٣. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة ما يصل إلى ساعتين من العمل في المدرسة، مع الدعم العمل إلى ما يصل إلى نصف يوم من النشاط الإدراكي الأنشطة غير المسموح بها: الاختبارات/الامتحانات الفروض المدرسية المنزلية فصل الموسيقى/الفرقة التجمعات الرحلات الميدانية	الأنشطة البدنية الخفيفة التي لا تثير الأعراض. ١٢. الأنشطة (إذا تم تحملها): الأنشطة من المرحلة السابقة النشاط البدني الخفيف ١٥-١٠ دقيقة من السير البطيء، سواء بالداخل أو بالخارج الأنشطة غير المسموح بها: الرياضة المجهود البدني	قم بإضافة نشاط إدراكي بالتدريج، بما في ذلك عمل مدرسي في البيت. نشاط بدني خفيف.	الراحة. نشاط بدني بحد أدنى	الراحة
واصل في جمل العمل المدرسي الكامل. الرياضات التي تنطوي على احتكاك	واصل في جمل العمل المدرسي الكامل. الرياضات التي تنطوي على احتكاك	العودة إلى جمل العمل المدرسي الكامل. زيادة مطردة في النشاط البدني.	العودة إلى جمل العمل المدرسي الكامل. زيادة في النشاط البدني، ابدأ المرحلة ٥**التصريح الطبي لحالات الارتجاج مطلوب**	٤٨ ساعة بحد أدنى (٢٤ ساعة في ١٣ و٣ ساعات على التوالي). يتحمل ٥-٤ ساعة يومياً، ٤-٢ يوم أسبوعياً من النشاط الإدراكي والزيادة في النشاط البدني، ابدأ المرحلة ٤.	٤٨ ساعة بحد أدنى (٢٤ ساعة في ١٢ و٢ ساعات على التوالي). يتحمل ٥-٤ ساعة يومياً، ٤-٢ يوم أسبوعياً من النشاط الإدراكي و٣. نشاط إدراكي إضافي و٣٠ دقيقة من النشاط البدني، ابدأ المرحلة ٣.	٢٤ ساعة بحد أدنى. تحمل نشاط بدني خفيف و٣٠ دقيقة من النشاط الإدراكي الخفيف، ابدأ المرحلة ٢.	حين تبدأ الأعراض في التحسن أو بعد الراحة لمدة ٤٨ ساعة، ابدأ المرحلة ١.												