

پیوست B – برنامه مدیریت تکانه مغزی در خانه و مدرسه – قسمت A

مدرسه				خانه				
مرحله ۶	مرحله ۵	مرحله ۴	مرحله ۳	مرحله ۲	مرحله ۱	استراحت اولیه	استراحت	
<p>فیزیکی</p> <p>بازگشت بدون محدودیت به ورزش های تماشایی</p> <p>فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ مشارکت کامل در بازی ها و ورزش های تماشایی و مسابقات</p>	<p>فیزیکی</p> <p>بعد از دریافت گواهی پزشکی بهبود تکانه مغزی، حضور کامل در تمام فعالیت های غیر تماشایی و تمرین های کامل برای ورزش های تماشایی</p> <p>تیم مراقبتی مدرسه فعالیت احتمالا مجاز را مشخص کند (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ آموزش تمرینات پیچیده تر (نظیر پاس دادن)</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی غیر تماشایی (نظیر رقص و بدنمیتون)</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی در ساعت نهار (نظیر دویدن و بازی)</p> <p>✓ شرکت در تمرینات ورزشی های غیر تماشایی داخل مدرسه (بنون تماشایی)</p> <p>✓ فعالیت ورزشی روزانه</p> <p>✓ آموزش ورزش های مقاومتی با افزایش تدریجی</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ مسابقه هایی که تماس بدنی در آنها وجود دارد</p>	<p>فیزیکی</p> <p>افزایش تدریجی فعالیت فیزیکی. آموزش ها و تمرین های غیر تماشایی</p> <p>تیم مراقبتی مدرسه فعالیت های احتمالا مجاز را مشخص کند (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ فعالیت ذهنی تقریبا عادی با حداقل ورزش</p> <p>✓ افزایش زمان انجام تکالیف مدرسه تا ۴۰ دقیقه در روز</p> <p>✓ محدودیت تعداد امتحانات به یک امتحان در روز همراه با حمایت (نظیر دادن زمان بیشتر)</p> <p>تیم مراقبتی مدرسه فعالیت احتمالا غیر مجاز را مشخص کند (امتحانات):</p> <p>۲۴ ساعت بعد از تحمل فعالیت های فوق بنون بازگشت اعلام، بروز علائم جدید یا بدتر شدن اعلام.</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ مشارکت کامل در کلاس ورزش</p> <p>✓ فعالیت ورزشی روزانه</p> <p>✓ ورزش های فیزیکی گروهی</p> <p>✓ ورزش با وزنه یا ورزش های مقاومتی</p> <p>✓ فعالیت هایی که با تماس با سر یا بدن همراه است (نظیر ضربه به توپ فوتبال)</p> <p>✓ حرکات تکانی (نظیر توقف ناگهانی در زمان دویدن، ضربه به توپ بیسبال)</p>	<p>ذهنی</p> <p>دانش آموز تمام وقت به مدرسه می رود، با حداقل فعالیت ورزشی</p> <p>گروه مراقبتی مدرسه فعالیت های احتمالا مجاز را تعیین می کند (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ تمرین های فردی ساده در محیط قابل پیش بینی و کنترل شده بدون احتمال خطر مجدد (نظیر دویدن، پرتاب کردن، اسکیت)</p> <p>✓ فعالیت های محدود در ساعت نهار (نظیر راه رفتن)</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ مشارکت کامل در کلاس ورزش</p> <p>✓ فعالیت ورزشی روزانه</p> <p>✓ ورزش های فیزیکی گروهی</p> <p>✓ ورزش با وزنه یا ورزش های مقاومتی</p> <p>✓ فعالیت هایی که با تماس با سر یا بدن همراه است (نظیر ضربه به توپ فوتبال)</p> <p>✓ حرکات تکانی (نظیر توقف ناگهانی در زمان دویدن، ضربه به توپ بیسبال)</p>	<p>ذهنی</p> <p>دانش آموز با ۲ ساعت حضور در مدرسه شروع و به تدریج افزایش می دهد.</p> <p>۲a. فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ تا ۳۰ ساعت تکالیف مدرسه در مدرسه، با حمایت</p> <p>✓ انجام تا نصف روز فعالیت ذهنی</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ امتحان/آزمون</p> <p>✓ تکالیف مدرسه</p> <p>✓ کلاس/گروه موسیقی</p> <p>✓ اردو</p> <p>۲۴ ساعت بعد از تحمل فعالیت های فوق بنون بازگشت اعلام، بروز علائم جدید یا بدتر شدن اعلام.</p> <p>۲b. فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ تا ۲۰-۳۰ دقیقه فعالیت هوازی سبک (نظیر راه رفتن، دوچرخه ثابت) که باعث افزایش ملایم تعداد تنفس یا ضربان قلب می شود همزمان با توانایی ادامه مکالمه.</p> <p>فعالیت های احتمالا غیرمجاز</p> <p>✓ ورزش با وزنه یا ورزش های مقاومتی</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی گروهی</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی با دستگاه</p>	<p>فیزیکی</p> <p>فعالیت فیزیکی سبک موجب بروز علائم بیماری نشود. حرکت های که با کمی تلاش انجام شدنی است.</p> <p>۲a. فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ فعالیت های فیزیکی سبک</p> <p>✓ ۱۰-۱۵ دقیقه راه رفتن آرام، داخل یا خارج از منزل</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ ورزش</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی شدید</p> <p>۲۴ ساعت بعد از تحمل فعالیت های فوق بنون بازگشت اعلام، بروز علائم جدید یا بدتر شدن اعلام.</p> <p>۲b. فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ تا ۲۰-۳۰ دقیقه فعالیت هوازی سبک (نظیر راه رفتن، دوچرخه ثابت) که باعث افزایش ملایم تعداد تنفس یا ضربان قلب می شود همزمان با توانایی ادامه مکالمه.</p> <p>فعالیت های احتمالا غیرمجاز</p> <p>✓ ورزش با وزنه یا ورزش های مقاومتی</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی گروهی</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی با دستگاه</p>	<p>ذهنی</p> <p>بندریج فعالیت های ذهنی را اضافه کنید.</p> <p>در صورت توان تحمل فعالیت ذهنی سبک، تکالیف ارائه شده از مدرسه را به دانش آموز ارائه دهید.</p> <p>فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ افزایش تکالیف مدرسه هر بار ۳۰ دقیقه</p> <p>✓ حل جدول، پازل کلمات، سودوکو</p> <p>✓ استفاده محدود از تکنولوژی، شروع با مدت کوتاه و اضافه کردن تدریجی با توجه به قدرت تحمل</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ ورزش با وزنه یا ورزش های مقاومتی</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی گروهی</p> <p>✓ فعالیت های فیزیکی همراه با استفاده از دستگاه</p>	<p>فیزیکی</p> <p>فعالیت ذهنی سبک (نظیر فکر کردن، حافظه، دانش)</p> <p>افزایش تدریجی فعالیت تا سقف ۳۰ دقیقه. همراه با استراحت متناوب.</p> <p>فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>✓ فعالیت های مرحله قبلی</p> <p>✓ مطالعه سبک</p> <p>✓ تلویزیون محدود</p> <p>✓ نقاشی/پازل</p> <p>✓ کمی ارتباط با دوستان</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ مدرسه رفتن</p> <p>✓ انجام تکالیف مدرسه</p> <p>✓ استفاده از تکنولوژی</p> <p>✓ بازی کامپیوتری</p> <p>✓ بازی فیزیکی سبک</p> <p>✓ فعالیت بروز علائم بیماری موجب بروز علائم نشود.</p>	<p>فعالیت ها (در صورت تحمل):</p> <p>بازی فکری/ بازی با کارت</p> <p>✓ تماس تلفنی کوتاه</p> <p>✓ کار دستی</p> <p>✓ حرکت های محدودی که ضربان قلب را افزایش نمی دهد و باعث عرق کردن نمی شود</p> <p>✓ رفتن به مکان های مختلف خانه</p> <p>✓ مراقبت های بهداشتی روزانه</p> <p>فعالیت های غیرمجاز</p> <p>✓ مدرسه رفتن</p> <p>✓ انجام تکالیف مدرسه</p> <p>✓ استفاده از تکنولوژی</p> <p>✓ بازی کامپیوتری</p> <p>✓ فعالیت فیزیکی سبک</p> <p>✓ فعالیت بروز علائم بیماری موجب بروز علائم نشود.</p>
<p>به انجام کلیه امور تحصیلی ادامه دهید. انجام ورزش تماشایی</p>	<p>به انجام کلیه امور تحصیلی ادامه دهید. انجام ورزش غیر تماشایی.</p>	<p>به انجام کامل امور تحصیلی بازگرد. افزایش تدریجی فعالیت فیزیکی.</p>	<p>حضور ۴-۵ ساعت در مدرسه با انجام محدود تکالیف مدرسه. افزایش فعالیت فیزیکی.</p>	<p>فعالیت ذهنی در خانه شامل انجام دادن تکالیف مدرسه را به تدریج اضافه کنید. فعالیت فیزیکی سبک.</p>	<p>استراحت. حداقل فعالیت فیزیکی.</p>	<p>استراحت</p>	<p>وقتی علائم شروع به بهبود کرد یا بعد از ۴۸ ساعت استراحت مرحله ۱ را شروع کنید</p>	
<p>حداقل ۲۴ ساعت. تحمل بازگشت به ورزش تماشایی، کامل شدن برنامه مدیریت تکانه مغزی</p>	<p>حداقل ۲۴ ساعت. تحمل بازگشت به ورزش، شروع مرحله ۶* اجازه ترخیص پزشکی تکانه مغزی الزامی است**</p>	<p>حداقل ۴۸ ساعت (به ترتیب ۲۴ ساعت برای هر یک از ۲b و ۲a). تحمل بازگشت به فعالیت ذهنی کامل و افزایش فعالیت فیزیکی، شروع مرحله ۵* گواهی پزشکی بهبود تکانه مغزی الزامی است**</p>	<p>حداقل ۴۸ ساعت (به ترتیب ۲۴ ساعت برای هر یک از ۲b و ۲a). تحمل ۴-۵ ساعت در روز/ ۲-۴ روز در هفته فعالیت ذهنی و افزایش فعالیت فیزیکی، شروع مرحله ۴</p>	<p>حداقل ۴۸ ساعت (به ترتیب ۲۴ ساعت برای هر یک از ۲b و ۲a). تحمل فعالیت ذهنی اضافی و ۳۰ دقیقه فعالیت ذهنی سبک، شروع مرحله ۳</p>	<p>حداقل ۲۴ ساعت. تحمل فعالیت فیزیکی سبک و ۳۰ دقیقه فعالیت ذهنی سبک، شروع مرحله ۲</p>	<p>وقتی علائم شروع به بهبود کرد یا بعد از ۴۸ ساعت استراحت مرحله ۱ را شروع کنید</p>		