

Ek B : Ev ve Okul Beyin Sarsıntı Yönetim Planı -Bölüm A

EV				OKUL						
İlk Dinlenme	1.ADIM		2.ADIM		3.ADIM		4.ADIM		5.ADIM	6.ADIM
	Kognitif	Fiziksel	Kognitif	Fiziksel	Kognitif	Fiziksel	Kognitif	Fiziksel	Fiziksel	Fiziksel
<p>Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Kısa süreli kutu/kağıt oyunları ✓Kısa telefon görüşmesi ✓El becerisi ✓Kalp atışını hızlandırmayacak, terletmeyecek sınırlı hareket ✓Evde farklı yönlerde hareket etme ✓Günlük hijyen aktiviteleri <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Okula gitme X Ev ödevi X Teknoloji kullanımı X Video oyunları X Okuma X Televizyon X Spor ve fiziksel faaliyet 	<p>Hafif kognitif aktiviteler (düşünme, hafıza, bilgi)</p> <p>Kognitif aktiviteyi kademeli olarak 30 dakikaya çıkarın. Sıklıkla molalar verin.</p> <p>Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Günlük ev işleri (yatak toplama, bulaşık, hayvan besleme, yemek hazırlığı gibi) ✓Kısa süreli yavaş yürüyüş <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Spor X Fiziksel egzersiz X Direnç ve ağırlık çalışması X Diğerleri ile fiziksel aktivite X Ekipman kullanarak fiziksel aktivite 	<p>Az bir çaba ile yapılabilecek hareketler</p> <p>Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Günlük ev işleri (yatak toplama, bulaşık, hayvan besleme, yemek hazırlığı gibi) ✓Kısa süreli yavaş yürüyüş <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Spor X Fiziksel egzersiz X Direnç ve ağırlık çalışması X Diğerleri ile fiziksel aktivite X Ekipman kullanarak fiziksel aktivite 	<p>Kademeli olarak kognitif aktivite ekleyin.</p> <p>Hafif kognitif aktiviteler yapılıyorsa okuldan gelen ev ödevleri denenebilir.</p> <p>Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓30 dakikalık bölümler halinde ev ödevi ✓Bilmece, kelime bulmacalar, sudoku ✓Sınırlı teknoloji kullanımı, kısa sürelerle başlayıp kademeli artırın <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Okula gitme 	<p>Belirtileri artırmayacak hafif fiziksel aktivite. Küçük çabalarla yapılabilecek hareketler.</p> <p>2a. Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓Hafif fiziksel aktivite ✓İçeride veya dışarıda 10-15 dakikalık yavaş yürüyüş <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Spor X Fiziksel egzersiz <p>Yukarıdaki aktiviteleri, herhangi bir tekrarlayan belirti, yeni belirti veya kötüleşen belirti göstermeden yaptıktan 24 saat sonra</p> <p>2b. Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓20-30 dakikalık, konuşmasına etki etmeyecek ölçüde kalp atışı hızlandırıcı ve/veya nefes almasını sıklaştıracak hafif aerobik aktivite (yürüyüş, sabit bisiklet gibi) <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Direnç ve ağırlık çalışması X Diğerleri ile fiziksel aktivite X Ekipman kullanarak fiziksel aktivite 	<p>Öğrenci 2 saat ile kademeli olarak artarak okula başlar.</p> <p>3a. Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓Destek ile 2 saate kadar okulda okul ödevleri ✓Yarım gün kognitif aktivite <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Test/sınav X Ev ödevi X Müzik dersi/bando X Sunumlar X Okul gezileri <p>Yukarıdaki aktiviteleri, herhangi bir tekrarlayan belirti, yeni belirti veya kötüleşen belirti göstermeden yaptıktan 24 saat sonra</p> <p>3b. Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Küçük parçalar halinde 4-5 saat okul ödevi; haftada 2-4 günü azaltılmış destekle <p>Muhtemel İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Test/sınav X Müzik dersi/bando X Sunumlar X Okul gezileri 	<p>Basit lokomotor aktiviteler veya sportif egzersiz.</p> <p>Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓Yeni yaralanma riski bulunmayan, kontrol edilebilir ortamlarda basit kişisel idmanlar (koşu, fırlatma, paten gibi) ✓Sınırlı beslenme molası (yürüyüş gibi) <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Beden eğitimine tam katılım X Günlük fiziksel aktivite X Okul maçları X Diğerleri ile fiziksel aktivite X Okullar arası atletizm X Direnç ve ağırlık çalışması X Vücut veya baş teması gerektiren aktiviteler (Topa kafa atma gibi) X Sarsıcı hareketler (hızlı duruş ve beyzbol topuna vurma gibi) 	<p>Öğrenci minimum destekle tam gün okula gider.</p> <p>4a.Okul Koruma Ekibi'nin karar vereceği olası aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓Minimum desteklenormale yakın kognitif aktiviteler ✓Ev ödevi süresinin günde 60 dakikaya uzatılması ✓Destekle günde bir sınav sınırlaması (daha fazla zaman gibi) <p>Okul Koruma Ekibi'nin karar vereceği izin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Sınavlar Yukarıdaki aktiviteleri, herhangi bir tekrarlayan belirti, yeni belirti veya kötüleşen belirti göstermeden yaptıktan 24 saat sonra <p>4b.Okul Koruma Ekibi'nin karar vereceği olası aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Desteksiz tam gün okul ✓Tüm ev ödevleri ✓Tüm test/sınavlar ✓Tüm okul dışı aktiviteler (Sportif olmayan) 	<p>Fiziksel aktivite kademeli olarak artırılır.</p> <p>Okul Koruma Ekibi'nin karar vereceği olası aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Önceki adımdan aktiviteler ✓Daha kompleks egzersizler (top atmak gibi) ✓Temasız fiziksel aktivite (dans, badminton gibi) ✓Günlük fiziksel aktivite ✓Kademeli direnç çalışması <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Beden eğitimine tam katılım X Okul maçları X Diğerleri ile fiziksel aktivite X Okullar arası atletizm (temasız sporlar hariç) X Direnç ve ağırlık çalışması X Vücut veya baş teması gerektiren aktiviteler (Topa kafa atma gibi) X Sarsıcı hareketler (hızlı duruş ve beyzbol topuna vurma gibi) 	<p>Beyin Sarsıntısı Sağlık Taraması'nı geçtikten sonra, tüm temasız fiziksel aktivitelere ve temaslı sportif çalışma/egzersizlere katılabilir.</p> <p>Okul Koruma Ekibi'nin karar vereceği olası aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Beden eğitimine tam katılım ✓Okul maçlarına katılım ✓Okullar arası sporların tüm temaslı çalışma/egzersizlerine katılım ✓Okullar arası sporların tüm temaslı çalışma/egzersizlerine katılım ✓Temasız okullar arası sportala tam katılım <p>İzin verilmeyen aktiviteler</p> <ul style="list-style-type: none"> X Vücut teması gerektiren müsabakalar 	<p>Temaslı sporlara sınırsız dönüş</p> <p>Aktiviteler (eğer yapılıyorsa)</p> <p>Temaslı sporlara, oyunlara ve müsabakalara tam katılım</p>
Dinlenme	Dinlenme. Minimum Fiziksel aktivite		Ev ödevi dahil kademeli olarak kognitif aktivite ekleyin.Hafif fiziksel aktivite.		Sınırlı ev ödevi ile okulda 4-5 saat. Artan fiziksel aktivite.		Akademik çalışmaya tam geri dönüş. Kademeli olarak fiziksel aktiviteyi artırma		Akademik çalışmaya tam devamlılık. Temasız sporlar	Akademik çalışmaya tam devamlılık. Temaslı sporlar
Belirtiler artarsa VEYA 48 saat dinlenmenin sonunda 1.ADIM'a geçin.	En az 24 saat. Hafif fiziksel aktivite ve 30 dakikalık kognitif aktivite yapılabilir. 2.ADIM'a geçin.		En az 48 saat (24'er saat 2a ve 2b takiben). Ek olarak 30 dakikalık kognitif aktivite ve 30 dakika fiziksel aktivite yapılabilir. 3.ADIM'a geçin.		En az 48 saat (24'er saat 3a ve 3b takiben). Günde 4-5 saat/haftada 2-4 gün kognitif aktivite ve artan fiziksel aktivite yapılabilir. 4.ADIM'a geçin.		En az 48 saat (24'er saat 4a ve 4b takiben).Tüm kognitif aktiviteleri yapabilir ve fiziksel aktiviteleri artırabilir. 5.ADIM'a geçin.**Beyin Sarsıntısının İyileştigiine Dair Medikal Onayı gerektirir.		En az 24 saat. Bir spor yapılabilir.6.ADIM'a geçin. ** Beyin Sarsıntısının İyileştigiine Dair Medikal Onayı gerektirir.	En az 24 saat. Temaslı bir spor yapılabilir. Beyin Sarsıntısı Yönetim Planı'nı tamamlayın.