

دستاویز برائے تشخیص شدہ دماغی چوٹ  
سیکنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ

یہ فارم دورانِ منصوبہ بچہ / بیٹا / بیٹی کی پیش رفت کے بارہ میں سکول اور سرپرست / والدین کے مابین رابطے کے لئے ہے۔

سیکنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ سکول اور گھر کی مشترکہ کوششوں پر مبنی ایک کاوش ہے۔  
طالب علم کی عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی سے پہلے، سیکنے کی طرف واپسی مرحلہ 2-1 سے ضرور مکمل کیا جانا چاہئے۔  
ہر مرحلہ کم از کم 24 گھنٹوں پر مشتمل ہونا چاہئے۔ (نوٹ: سیکنے کی طرف واپسی مرحلہ 2-1 اور "عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی" مرحلہ دو (2) بیک وقت طے کئے جاتے ہیں)۔  
تمام مراحل طے کرنے ضروری ہیں۔

سیکنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ - مرحلہ ایک

(مرحلہ 2-1 سے شروع کرنے سے قبل مکمل کیا جانا چاہئے)

- گھر پر مکمل کیا گیا
- دماغی آرام: ایسی سرگرمیوں میں کمی کا متقاضی ہے جو توجہ کار کا ارتکاز چاہتی ہیں (مثلاً "پڑھنا، فون پر تحریری پیغام رسانی، ٹی وی، کمپیوٹر، ویڈیو / الیکٹرانک کھیل)
- جسمانی آرام: ایسی سرگرمیوں میں کمی کا متقاضی ہے جو تفریحی / فرصتی اور مسابقتی قسم کی ہوں
- میرا بچہ / بیٹا / بیٹی "سیکنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی" کا پہلا مرحلہ (گھر پر دماغی و جسمانی آرام) مکمل کر چکا ہے اور بہتری کی علامات ظاہر کرتا ہے۔ میرا بچہ / بیٹا / بیٹی "سیکنے کی طرف واپسی" مرحلہ 2-1 سے طے کرنے کے لئے تیار ہے۔
- میرا بچہ / بیٹا / بیٹی "سیکنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی" کا پہلا مرحلہ (گھر پر دماغی و جسمانی آرام) مکمل کر چکا ہے اور علامات سے بہتر ہے۔ میرا بچہ / بیٹا / بیٹی "سیکنے کی طرف واپسی" مرحلہ 2-1 اور "عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی" مرحلہ 2-1 سے طے کرنے کے لئے تیار ہے۔

دستخط سرپرست / والدین: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

تبصرہ: \_\_\_\_\_

دستخط پرنسپل / سکول رابطہ کار: \_\_\_\_\_

تعمیل پر او ایس آر (OSR) کو نقل بھیجی جائے

دستاویز برائے تشخیص شدہ دماغی چوٹ  
سکینے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ

علامات کی واپسی

میرا بچہ / بیٹا / بیٹی " دماغی چوٹ کی علامات " کا دوبارہ اظہار کر رہا ہے اور ڈاکٹر / پیشہ ور نرس نے بعد از معائنہ مشورہ دیا ہے کہ اُسے:

سکینے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی مرحلہ \_\_\_\_\_ کی طرف واپس بھیج دیا جائے

دستخط سرپرست / والدین: \_\_\_\_\_

تاریخ: \_\_\_\_\_

تبصرہ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

دستاویز برائے تشخیص شدہ دماغی چوٹ  
سکینے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ

مندرجہ ذیل مراحل طے کرنے کے دوران کسی بھی وقت علامات دوبارہ ظاہر ہونے پر اسی فارم کے صفحہ 2 پر موجود حصہ "علامات کی واپسی" سے رجوع کریں

سکینے کی طرف واپسی - مرحلہ 2-1

طالب علم کی سکول واپسی

کلاس روم میں طالب علم کے لئے مخصوص انفرادی حکمت عملی اور / یا ادراک میں بتدریج اضافہ کی سرگرمیاں  
جسمانی آرام: ایسی سرگرمیوں میں کمی کا متقاضی ہے جو تفریحی / فرصتی اور مسابقتی قسم کی ہوں

میرا بچہ / بیٹا / بیٹی کلاس روم میں مخصوص انفرادی حکمت عملی اور / یا سرگرمیوں کا حصہ رہا / رہی ہے اور تمام علامات سے مبرا ہے۔ میرا بچہ / بیٹا / بیٹی "سکینے کی طرف  
واپسی" مرحلہ 2-1 اور "عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی" مرحلہ 2 کی طرف پیش رفت کے لئے تیار ہے۔

دستخط سرپرست / والدین: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

تبصرہ: \_\_\_\_\_

سکینے کی طرف واپسی - مرحلہ 2

طالب علم کی سکول میں ہونے والی عام تعلیمی سرگرمیوں میں شمولیت

عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی - مرحلہ 2

طالب علم صرف ہلکی پھلکی انفرادی ایروبک عملی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتا ہے  
طالب علم روزمرہ کی عام تعلیمی سرگرمیاں جاری رکھ سکتا ہے

میرا بچہ / بیٹا / بیٹی ہلکی پھلکی انفرادی ایروبک عملی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے بعد تمام علامات سے مبرا ہے۔ میرا بچہ / بیٹا / بیٹی "عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف  
واپسی" مرحلہ 3 کی طرف پیش رفت کے لئے تیار ہے۔

مرحلہ 3 اور 4 میں سے مرحلہ وار پیش رفت ریکارڈ کرنے کے لئے فارم سی-4 سکول کے رابطہ کار کو واپس کیا جائے گا۔

دستخط سرپرست / والدین: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

تبصرہ: \_\_\_\_\_

دستاویز برائے تشخیص شدہ دماغی چوٹ  
سیکنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ

مندرجہ ذیل مراحل طے کرنے کے دوران کسی بھی وقت علامات کی واپسی پر اسی فارم کے صفحہ 2 پر موجود حصہ "علامات کی واپسی" سے رجوع کریں

عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی - مرحلہ 3

- طالب علم صرف انفرادی کھیل سے متعلق عملی و جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتا ہے

عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی - مرحلہ 4

- طالب علم بنا جسمانی رابطہ والی سرگرمیاں (مثلاً "رقص، بیڈمنٹن)؛ وزن اٹھانے / برداشت بڑھانے والی ورزش؛ جسمانی رابطہ کئے بغیر کھیلوں کی مخصوص مشقیں شروع کر سکتا ہے

طالب علم مراحل 3 اور 4 مکمل کر چکا ہے اور تمام علامات سے مبرا ہے۔

فارم سی-4، سکول کے رابطہ کار کے ذریعہ سرپرست / والدین کو ڈاکٹر / پیشہ ور نرس سے تشخیص کے لئے لوٹایا جائے گا۔

نام سکول رابطہ کار: \_\_\_\_\_

طبی معائنہ

میں، \_\_\_\_\_ (ڈاکٹر / پیشہ ور نرس کا نام) نے \_\_\_\_\_ (طالب علم کا نام) کا

معائنہ کر لیا ہے اور یہ تصدیق کرتا / کرتی ہوں کہ وہ مسلسل تمام علامات سے مبرا ہے، نیز روزمرہ بنا جسمانی رابطہ والے کھیلوں میں جسمانی تعلیمی کلاس / درون خانہ / بین الکلیاتی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے قابل ہے اور جسمانی رابطہ والے کھیلوں کی مکمل تربیت / مشقوں میں حصہ لے سکتا ہے۔

دستخط ڈاکٹر / پیشہ ور نرس: \_\_\_\_\_

تاریخ: \_\_\_\_\_

تبصرہ: \_\_\_\_\_

دستاویز برائے تشخیص شدہ دماغی چوٹ  
سکھنے کی طرف واپسی / عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی کا منصوبہ

طالب علم کے مرحلہ 5 شروع کرنے سے قبل مندرجہ ذیل فارم سی-4، ڈاکٹر / پیشہ ور نرس کے دستخط کے بعد سکول میں رابطہ کار کو پہنچایا جائے۔

مندرجہ ذیل مراحل طے کرنے کے دوران کسی بھی وقت علامات کی واپسی پر اسی فارم کے صفحہ 2 پر موجود حصہ "علامات کی واپسی" سے رجوع کریں

عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی - مرحلہ 5

- طالب علم روز مرہ بنا جسمانی رابطہ والے کھیلوں میں جسمانی تعلیمی کلاس / درون خانہ / بین الکلیاتی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتا ہے، نیز جسمانی رابطہ والے کھیلوں میں مکمل مشق / تربیت کر سکتا ہے۔

یہ فارم سی-4 سرپرست / والدین کو حتمی دستخط کے لئے لوٹایا جائے گا:

□ میرا بچہ / بیٹا / بیٹی تمام سرگرمیوں، بشمول جسمانی رابطہ والے کھیلوں میں حصہ لینے کے بعد تمام علامات سے مبرا ہے اور اُسے میری طرف سے تمام کھیلوں، بشمول مقابلہ جات میں مکمل طور پر حصہ لینے کی اجازت ہے۔

دستخط سرپرست / والدین: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

تبصرہ: \_\_\_\_\_

عملی و جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی - مرحلہ 6

- طالب علم تمام تر جسمانی رابطہ والے کھیلوں میں بغیر کسی روک ٹوک کے حصہ لے سکتا ہے۔