

ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨੇੜਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਤੱਤ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਦਰਸਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਜਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਦੋਂ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਉੱਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਢੁੱਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ 'ਚ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਪਹਿਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਸਹਿ ਲੱਛਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਹੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਦਾਈ ਸੋਜਿਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਅਕਸਰ ਭਿਆਨਕ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣੀ ਗਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਖਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਮੱਦਦ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ :-

- ਇਹ ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਚੋਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਲੱਛਣ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ) ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ (ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ) ਜਜ਼ਬਾਤੀ/ਵਤੀਰੇ ਸਬੰਧੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ) ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉੱਘਲਾਉਣਾ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ);
- ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਧੌਣ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਐਸਾ ਧੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਇਹ ਚੋਟ ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਵੀ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਹੋਣ (ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਹੋਸ਼ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵਗ਼ੈਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ);
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇਅ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਸੀ. ਟੀ. ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਐਮ. ਆਰ. ਆਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀਆਂ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰੀਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ-ਦਿਮਾਗੀ ਚੋਟ ਲਈ ਮੁਆਇਨਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕਰੇ। ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਮਸ਼ਵਰਾ

ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ **ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ (ਫਾਰਮ C-2) ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਨਿਆਂ ਸਬੰਧੀ (ਫਾਰਮ C-3) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਲੱਛਣ

ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਧੌਣ ਉਤੇ ਚੇਟ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਐਸੀ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

	ਦੇਖੇ ਗਏ ਸੰਭਾਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਜਾ ਬੰਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲਾ/ ਟੀਚਰ/ਕੋਚ/ਨਿਗਰਾਨ/ਸਾਥੀ) ।	ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਲੱਛਣ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪ ਮਹਿਸੂਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
ਸਰੀਰਕ:	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ। • ਅਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲਬਾਤ • ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ • ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਸੰਭਾਲ ਸਕਣਾ • ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਟਿਕਟਿਕੀ, ਸਥਿਰ ਅੱਖਾਂ, ਬੇ-ਧਿਆਨੀ ਤੱਕਣੀ • ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ • ਬੇ-ਹੋਸ਼ੀ ਤੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਭਰਨਾ • ਧਰਤ ਉਤੇ ਅਡੋਲ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉਠਣ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ • ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਅਲੋਪ ਹੋਣਾ • ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ • ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਨਾ ਤੇ ਘੁੱਟਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਰਦਰਦ • ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰਾ-ਭਾਰਾ ਲੱਗਣਾ • ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ • ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ • ਇੱਕ ਦੀ ਥਾਂ ਦੋ ਵਸਤਾਂ ਦਿਸਣੀਆਂ/ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ • ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਰੇ ਤੇ ਲਿਸਕੇਰਾਂ ਦਿਸਣੀਆਂ • ਚੇਟ ਲੱਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਦਰਦ • ਕੱਚਾ-ਕੱਚਾ ਦਿਲ ਹੋਣਾ/ਪੇਟ ਦਰਦ/ਦਰਦ • ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ • ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ • ਚਾਨਣ ਤੇ ਰੌਲੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ	<ul style="list-style-type: none"> • ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ • ਐਵੇਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ • ਆਮ ਉਲਝਣ ਦਾ ਵਤੀਰਾ • ਚੇਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਣਾ। • ਜਿਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਗ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ ਉਸਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। • ਹੁੰਗਾਰਾ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ(ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ • ਸੁਸਤੀ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ • ਡੈਂਬਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬੇ-ਧਿਆਨੇ
ਜਜ਼ਬਾਤੀ	<ul style="list-style-type: none"> • ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਅਢੁੱਕਵੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹੱਸਣਾ, ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ, ਐਵੇਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਚਿੜਚਿੜਾ, ਉਦਾਸ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵੁਕ • ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ
ਨੀਂਦ	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਘਲਾਉਣਾ • ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਘਲਾਉਣਾ • ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣਾ • ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਨੋਟ:-

- ਚਿੰਨ੍ਹ, ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਬੰਦੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਛਣ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ, ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਬੋਲੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਤਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ(10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇੰਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ/ਬਾਪ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ।

**ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ	ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ
<p>ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ :</p> <p>-ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਜਾਨਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਫਾਰਮ C-2)</p> <p>-ਮਾਪੇ/ਰਖਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</p> <p>-ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਦੇਖੋ ਫਾਰਮ C-3)</p> <p>-ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਲਿਖਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸਾਧਾਰਣ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈਲੀ-ਹੈਲੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। 	<p>ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ :</p> <p>-ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ</p> <p>-ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਝਟਪਟ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>-ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>-ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ 24-48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।</p> <p>-ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਫਾਰਮ C-3 ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਲਿਖਤ ਦੇਖੋ।</p>

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ

ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਤੇ ਚੱਲਣਾ ਪਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਸਿੱਖਣ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ। ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹੁੰਚ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

- ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:
ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸਦੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਦਿਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਹਰ ਪੜ੍ਹਾਅ ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਪੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਚੋਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਟੈਪ-1

ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਅ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਟੈਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ-ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਆਰਾਮ ਹੈ। (ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ)

- ਦਿਮਾਗੀ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਤੇ ਬਿਜਲਈ ਖੇਡਾਂ)।
- ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਕ, ਮੌਜ-ਮੇਲਾ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਟੈਪ-1 ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਪੇ/ਰਖਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚੋਟ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ।

□ ਮਾਪੇ/ਰਖਵਾਲਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ (ਫਾਰਮ C-4 ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ) ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਟੈਪ-2a ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਜਾਂ,
- ਬੱਚਾ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਸਟੈਪ-2b ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ, ਸਟੈਪ-2 ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ-ਸਟੈਪ-2a:

ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਜੇ ਉਹ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੈਪ-2a ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ***ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉਤੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲ-ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੋਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ) ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

□ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ

ਮਾਪੇ/ਰਖਵਾਲਾ ਨੂੰ ਫਾਰਮ-C-4: ਪਹਿਚਾਣੀ ਗਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲਿਖਤ, ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਖਬਰ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈਪ-2ਬ ਅਤੇ ਸਟੈਪ-2 ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਟੈਪ-2b

****ਇਹ ਸਟੈਪ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਟੈਪ-2 ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਨੇ

a) ਸਟੈਪ-2a ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਾਂ

b) ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ

ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈਪ-1 ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਨੋਟ:-ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ-ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਸਿੱਖਣ-ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਰਾਹੀਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

□ ਮਾਂ-ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਪਰਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਫਾਰਮ-C-4 ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਲਿਖਤ ਹੈ, ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਰੀਪੋਰਟ ਦੇਵੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈਪ-2:

ਸਰਗਰਮੀ: ਇਕਨਲਿਆਂ ਹੀ ਸਿਰਫ ਹਲਕੀ ਜੇਸ਼ੀਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ (ਸੈਰ, ਤੈਰਨਾ, ਸਥਿਰ ਸਾਇਕਲਿੰਗ-ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਸਿਰਫ 70% ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ)

ਰੋਕ: ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ (ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ) ਪੂਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣੀ। ਕੋਈ ਡਰਿਲ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਛੇਰ ਵਰਜਿਤ।

ਨਿਸ਼ਾਨ: ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣਾ।

□ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਰਖਵਾਲੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਹਿਤ:

ਫਾਰਮ C-4 ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸੋ: ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਲਿਖਤ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਛਣ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਟੈਪ-3 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਟੈਪ-3:

ਸਰਗਰਮੀ: ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਸਿਰਫ ਖੇਡ ਵਰਗੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਾਲੀ ਦੌੜ ਦੀ ਡਰਿਲ, ਹਾਕੀ ਵਾਲੀ ਸਕੇਟਿੰਗ ਡਰਿਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਡਰਿਲ)

ਰੋਕਾਂ: ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ। (ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਆਪਸੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ) ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਛੋਹ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੌਕਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੌਡ ਮਾਰਨਾ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ 'ਚ ਰੁਕਣਾ, ਬੇਸਬਾਲ ਨੂੰ ਬੈਟ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ)

ਨਿਸ਼ਾਨ: ਚਾਲ/ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਸਟੈਪ-4:- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਸਰਗਰਮੀ: ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਛੋਹ ਨਾ ਹੋਵੇ। (ਉਦਾਹਰਣ: ਨਾਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ) ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਤੇ ਹਾਕੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਦੇਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ)

ਰੋਕਾਂ: ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਛੋਹ ਹੋਵੇ। (ਜਿਵੇਂ ਸੌਕਰ ਵਿੱਚ ਹੌਡ ਲਗਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਕੋਈ ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ, ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ 'ਚ ਰੁਕਣਾ, ਬੇਸਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ।

ਨਿਸ਼ਾਨ: ਕਸਰਤ, ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ।

□ **ਮਾਂ-ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲੇ ਨੂੰ:**

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਫਾਰਮ C-4 ਸਮੇਤ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਫਾਰਮ C-4 ਗੁੱਝੀ-ਸੱਟ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਲਿਖਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਟੈਪ-5 ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ-ਸਟੈਪ-5:

ਸਰਗਰਮੀ: ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ/ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ/ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਹ ਰਹਿਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਗ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਾਂ: ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਉਤੇ ਰੋਕ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖੇਡਾਂ, ਮੁਕਾਬਲੇ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਹ ਹੋਵੇ।

ਨਿਸ਼ਾਨ: ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਤੇ ਟੀਚਰ/ਕੋਚ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ-ਕਾਰੀ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ।

□ **ਮਾਂ-ਬਾਪ/ਰਖਵਾਲੇ ਨੂੰ:**

ਫਾਰਮ C-4 ਲਾਜ਼ਮੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ: ਇਹ ਫਾਰਮ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਲਿਖਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਰਮ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰਕ ਛੋਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਸਟੈਪ-6 ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ:(ਸਿਰਫ ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ) ਸਟੈਪ-6

ਸਰਗਰਮੀ: ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਗ ਲੈਣਾ।

ਰੋਕਾਂ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ।