

Appendix B: Home and School Concussion Management Plan - PART A

ਘਰ				ਸਕੂਲ						
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਆਰਾਮ	ਪੜਾਅ 1		ਪੜਾਅ 2		ਪੜਾਅ 3		ਪੜਾਅ 4		ਪੜਾਅ 5	ਪੜਾਅ 6
	ਬੌਧਿਕ	ਬੌਧਿਕ	ਬੌਧਿਕ	ਸਰੀਰਕ	ਬੌਧਿਕ	ਸਰੀਰਕ	ਬੌਧਿਕ	ਸਰੀਰਕ	ਸਰੀਰਕ	ਸਰੀਰਕ
<p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਛੋਟਾ ਬੋਰਡ / ਤਾਸ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ</li> <li>✓ ਛੋਟੇ ਫੋਨ ਕਾਲ</li> <li>✓ ਦਸਤਕਾਰੀ</li> <li>✓ ਸੀਮਤ ਹਿਲ-ਜੁਲ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਵੇ</li> <li>✓ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ</li> <li>✓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ</li> <li>X ਹੋਮਵਰਕ</li> <li>X ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ</li> <li>X ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ</li> <li>X ਪੜ੍ਹਨਾ</li> <li>X ਟੀਵੀ</li> </ul> <p>X ਖੇਡਾਂ / ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ</p>	<p>ਹਲਕੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਸੋਚਣਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਗਿਆਨ)</p> <p>ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਧਾਓ। ਅਕਸਰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ।</p> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ ਆਸਾਨ ਰੀਡਿੰਗ</li> <li>✓ ਸੀਮਤ ਟੀਵੀ</li> <li>✓ ਡ੍ਰਾਇੰਗ / ਪਹੇਲੀਆਂ</li> <li>✓ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੰਪਰਕ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ</li> <li>X ਹੋਮਵਰਕ</li> <li>X ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ</li> <li>X ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ</li> </ul> <p>ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।</p>	<p>ਹਲਕੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਸੋਚਣਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਗਿਆਨ)</p> <p>ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਧਾਓ। ਅਕਸਰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ।</p> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ ਆਸਾਨ ਰੀਡਿੰਗ</li> <li>✓ ਸੀਮਤ ਟੀਵੀ</li> <li>✓ ਡ੍ਰਾਇੰਗ / ਪਹੇਲੀਆਂ</li> <li>✓ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੰਪਰਕ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ</li> <li>X ਹੋਮਵਰਕ</li> <li>X ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ</li> <li>X ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ</li> </ul> <p>ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।</p>	<p>ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।</p> <p>ਜਦ ਹਲਕੀ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹਿਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਹੋਮਵਰਕ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।</p> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੋਮਵਰਕ</li> <li>✓ ਕ੍ਰਾਸਵਰਡ, ਸ਼ਬਦ ਪਹੇਲੀਆਂ, ਸੁਫੇਬੁੱ</li> <li>✓ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸੀਮਤ ਵਰਤੋਂ - ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧਾਓ।</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ</li> </ul>	<p>ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਹਿਲ-ਜੁਲ ਜੋ ਮਾਮੂਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।</p> <p>2a. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ</li> <li>✓ 10-15 ਮਿੰਟ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਖੇਡਾਂ</li> <li>X ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ</li> </ul> <p>ਉਪਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ, ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ</p> <p>2b. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਚਲਣਾ, ਖੜੀ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਬੇੜ੍ਹਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੇ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਜਾਂ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ</li> <li>X ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>X ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> </ul>	<p>ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਰਸੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>3a. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ 2 ਘੰਟੇ ਤਕ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ</li> <li>✓ ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਤਕ ਲਈ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਟੈਸਟ/ਪਰੀਖਿਆ</li> <li>X ਹੋਮ ਵਰਕ</li> <li>X ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਕਲਾਸ/ ਬੈਂਡ</li> <li>X ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ</li> <li>X ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ</li> </ul> <p>ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਉਪਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ</p> <p>3b. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ 4-4 ਘੰਟੇ ਤਕ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ; 2-4 ਦਿਨ / ਹਫਤਾ, ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ</li> <li>✓ 30 ਮਿੰਟ ਹੋਮ ਵਰਕ</li> </ul> <p>ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਟੈਸਟ/ਪਰੀਖਿਆ</li> <li>X ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਕਲਾਸ/ ਬੈਂਡ</li> <li>X ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ</li> <li>X ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ</li> </ul>	<p>ਸਰਲ ਲੋਕੋਮੋਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ</p> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ, ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਡ੍ਰਿਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਟ ਲਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ, ਦੌੜਨਾ, ਸੁੱਟਣਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ)</li> <li>✓ ਸੀਮਤ ਭੋਜਨ ਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਤੁਰਨਾ)</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X PE ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ</li> <li>X DPA</li> <li>X ਇੰਟ੍ਰਾਮਿਊਰਲ</li> <li>X ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>X ਇੰਟਰ-ਸਕੂਲ ਅਥਲੈਟਿਕਸ</li> <li>X ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਜਾਂ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ</li> <li>X ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਾਕਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰਨਾ)</li> <li>X ਤੇਜ ਗਤੀ (ਜਿਵੇਂ, ਤੇਜ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਬੇਸਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿਟ ਕਰਨਾ)</li> </ul> <p>ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਟੈਸਟ/ਪਰੀਖਿਆ</li> <li>X ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਕਲਾਸ/ ਬੈਂਡ</li> <li>X ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ</li> <li>X ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ</li> </ul>	<p>ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>4a. ਸਕੂਲ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ ਲਗਭਗ ਸਧਾਰਨ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ</li> <li>✓ ਹੋਮ ਵਰਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ 60 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਰ ਦਿਓ</li> <li>✓ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ, ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ)</li> </ul> <p>ਸਕੂਲ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ, ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ</li> </ul> <p>ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਉਪਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ</p> <p>4b. ਸਕੂਲ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਕੂਲ</li> <li>✓ ਸਾਰਾ ਹੋਮ ਵਰਕ</li> <li>✓ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ/ ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ</li> <li>✓ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)</li> </ul>	<p>ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿਲ।</p> <p>ਸਕੂਲ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਿਨ ਸਿਖਲਾਈ ਡ੍ਰਿਲ (ਜਿਵੇਂ, ਗੱਦ ਪਾਸ ਕਰਨਾ)</li> <li>✓ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ, ਨਾਚ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ)</li> <li>✓ ਭੋਜਨ ਬ੍ਰੇਕ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ, ਦੌੜਨਾ, ਖੇਡਣਾ)</li> <li>✓ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਟਰ-ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ (ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ)</li> <li>✓ DPA</li> <li>✓ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X PE ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ</li> <li>X ਇੰਟ੍ਰਾਮਿਊਰਲ</li> <li>X ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ</li> <li>X ਇੰਟਰ-ਸਕੂਲ ਅਥਲੈਟਿਕਸ (ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ)</li> <li>X ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਜਾਂ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ</li> <li>X ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਾਕਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰਨਾ)</li> <li>X ਤੇਜ ਗਤੀ (ਜਿਵੇਂ, ਤੇਜ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਬੇਸਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿਟ ਕਰਨਾ)</li> </ul>	<p>ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਕਲੀਰੈਂਸ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ</p> <p>ਸਕੂਲ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PE ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ</li> <li>✓ ਇੰਟਰਮਿਊਰਲ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ</li> <li>✓ ਇੰਟਰ-ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ/ਅਭਿਆਸ</li> <li>✓ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਟਰ-ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ</li> </ul> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>X ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ</li> </ul>	<p>ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਪਸੀ।</p> <p>ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜੋ ਸਹਿਣ ਹੋਣ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ</li> </ul>
ਆਰਾਮ	ਆਰਾਮ. ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ		ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ।		ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 4-4 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਹੋਮ ਵਰਕ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।		ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪੂਰੇ ਲੋਡ ਤੇ ਵਾਪਸੀ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।		ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪੂਰੇ ਲੋਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ।	
ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ 48 ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੜਾਅ 1 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ। ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 2 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ (24 ਘੰਟੇ 2a ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ 2b ਲਈ)। ਵਾਧੂ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 3 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ (24 ਘੰਟੇ 3a ਅਤੇ 24 ਲਈ)। 4-4 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ / 2-4 ਦਿਨ ਪ੍ਰਤਿ ਹਫਤਾ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵਧਾਈ ਗਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 4 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ (24 ਘੰਟੇ 4a ਅਤੇ 24 ਲਈ)। ਪੂਰੀ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵਧਾਈ ਗਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 5 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 6 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। **ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਲੀਰੈਂਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ** ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।	