

গ্রীষ্মকালীন সুস্থতার নির্দেশিকা

এই নির্দেশিকায় রয়েছে...

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সহায়তা

TDSB প্রফেশনাল সাপোর্ট সার্ভিসেস-এর মানসিক স্বাস্থ্য
এবং সুস্থতা বিষয়ে গ্রীষ্মকালীন কর্মসূচি

যুবাদের জন্য সহায়তা ও সংস্থানসমূহ

শিশু/যুবাদের জন্য গ্রীষ্মকালীন কর্মসূচি এবং কার্যক্রম

এই গ্রীষ্মে আমার শিশু/যুবাদের সক্রিয় রাখার জন্য
ধারণা

বিশেষ/জটিল চাহিদা সম্পন্ন আমার শিশু/যুবাদের জন্য
সংস্থানসমূহ

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য TDSB সংস্থান



আমরা স্কুল বছরের প্রায় শেষ প্রান্তে উপনীত, এসময় শিক্ষার্থীদের উদ্দীপনার পাশাপাশি এমনসব উদ্বেগ ও অনুভূতি দেখা দিতে পারে, যার জন্য সহায়তার প্রয়োজন। আমাদের **গ্রীষ্মকালীন 2024 সুস্থতার নির্দেশিকা** হল সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল এবং পরিচিতি নিশ্চিতকরণের উপকরণ ও কার্যক্রম সম্পর্কে জানার জায়গা যা বছরের এই সময়টিকে সবচেয়ে বেশি কাজে লাগাতে সাহায্য করে এবং আমাদের মানসিক সুস্থতার উন্নতি করে। এটি করার কিছু উপায় হচ্ছে:

- খাবার, ব্যায়াম এবং ঘুমের জন্য একটি শিথিল **রুটিন** তৈরি করার কথা বিবেচনা করুন, যাতে নমনীয়তা এবং আমাদের সুযোগ থাকে।
- সম্ভব হলে প্রকৃতির সান্নিধ্যে **বাইরে সময় কাটান** এবং গ্রীষ্মের আবহাওয়ার সুবিধা নিন।
- আপনার শরীরকে সক্রিয় রাখার মজাদার পদ্ধতি খুঁজে নিয়ে **শারীরিক কার্যকলাপকে** উৎসাহিত করুন।
- **বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে ভালো সময় কাটানোর** চেষ্টা করুন এবং সম্পর্ক দৃঢ় করুন। সামাজিক কার্যকলাপ, যা অন্যদের সাথে সংযোগ বাড়ায়, এর সাথে স্ক্রিন ব্যবহারের সময়ের ভারসাম্য বিবেচনা করুন।
- শিথিলতা এবং প্রশান্তি বাড়াতে ধ্যান, গভীর শ্বাস বা যোগের মতো **একাগ্রতা** চর্চার চেষ্টা করুন।

- সম্ভব হলে পড়া, গোসল করা বা শেখের চর্চা করার মতো **নিজ-যত্নের কার্যকলাপকে অগ্রাধিকার দিন** যা শিথিলকরণ এবং সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়তা করে।
- মনে রাখবেন, আপনি বা আপনার প্রিয়জন সমস্যাগ্রস্ত থাকলে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পেশাদার বা পারিবারিক ডাক্তারের **সহায়তা চাওয়াটা** সবসময় একটি বিকল্প।

TDSB প্রফেশনাল সাপোর্ট সার্ভিসেস-এর মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বিষয়ে গ্রীষ্মকালীন কর্মসূচি

এই গ্রীষ্মে TDSB প্রফেশনাল সাপোর্ট সার্ভিসেস-এর কর্মচারীরা বেশকিছু সুযোগ প্রদান করবে যা সুস্থতা, কমিউনিটি এবং সংযোগের ক্ষেত্রে সহায়তা করবে। আপনার এলাকায় কী কী উপলভ্য রয়েছে তা জানতে দয়া করে আপনার বিদ্যালয় প্রশাসক বা দায়িত্বপ্রাপ্ত সহায়তা কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন।

গ্রীষ্মকালীন কর্মসূচি

TDSB-তে আমরা শিশু, যুবা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য বিস্তৃত পরিসরের সমৃদ্ধ [গ্রীষ্মকালীন কর্মসূচি](#) প্রদান করি।



মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য সহায়তা

TDSB MHWB কমিটির সংকলিত [সাংস্কৃতিকভাবে
সংবেদনশীল এবং প্রাসঙ্গিক সংস্থানসমূহে](#) অ্যাক্সেস
করুন।



[Across Boundaries](#) - জাতিগত কমিউনিটির জন্য
ন্যায়সঙ্গত, সামগ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে।



[HelpAhead](#) - টরন্টো কমিউনিটির মানসিক স্বাস্থ্য
পরিষেবার সাথে নবজাতক, শিশু, যুবা এবং
পরিবারকে সংযুক্ত করে।



[Children's Mental Health Ontario](#) - শিশু ও
যুবাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার সংস্থানসমূহ
অনুসন্ধান করুন।



[Daily Bread Food Bank](#) - খাবার খুঁজে পেতে
পোস্টাল কোড/অবস্থান দ্বারা আপনার স্থানীয় এলাকা
অনুসন্ধান করুন।



সরকারি অর্থ সহায়তা: [কানাডা ডেন্টাল বেনিফিট
\(Canada Dental Benefit\)](#)



[কিডস হেল্প ফোন \(Kids Help Phone\)](#) -

আপনি যেখানে বাস করেন তার উপর ভিত্তি করে যুবাদের জন্য বিদ্যমান সংস্থান অনুসন্ধান করুন।



[লুমেনাস \(Lumenus\)](#) - মানসিক স্বাস্থ্য, বিকাশমূলক এবং কমিউনিটি ভিত্তিক সেবা।



[বব রামবল \(Bob Rumball\)](#)- বধির এবং শ্রবণে অক্ষম শিশু/যুবা এবং পরিবারসমূহের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চিকিৎসা



[SickKids](#) - এই হাব আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সাধারণ সুস্থতাকে সহায়তা করার জন্য সংস্থান প্রদান করে থাকে।



[YouthLink](#) - 12-24 বছর বয়সী এবং তাদের পরিবারের জন্য যুবা/পরিবার পরামর্শ, পিতামাতার সহায়তা, আশ্রয়/আবাসন, শিক্ষা এবং কমিউনিটি-ভিত্তিক প্রোগ্রাম।



[211 Central](#) - আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে কমিউনিটি এবং সরকারি পরিষেবা অনুসন্ধান করুন।



[One Stop Talk](#) - আপনার বয়স যদি 17 বছর বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনি সঙ্গে-সঙ্গে থেরাপিস্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন এবং এগিয়ে যাবার জন্য ও ভাল বোধ করার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করুন।

One Stop Talk

যুবাদের জন্য সহায়তা ও উপকরণ:



সহায়তা লাইন ও সেবাসমূহ



মানসিক স্বাস্থ্য ও আত্মহত্যা প্রতিরোধ বিষয়ক হটলাইনের 9-8-8 নম্বরে কল করুন

জরুরি পরিস্থিতিতে অনুগ্রহ করে 9-1-1 নম্বরে কল করুন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের

জরুরি

কক্ষে যান

[Black Youth Helpline](#) - শিশু, যুবা এবং পরিবারের জন্য একটি বহুসংস্কৃতির সহায়তা এবং পরিষেবা। **প্রতিদিন সকাল 9 টা থেকে 10 টা** পর্যন্ত পাওয়া যায়।



[BounceBack®](#) - একটি বিনামূল্যের বোধগম্যতার আচরণগত থেরাপি (cognitive behavioural therapy, CBT) প্রোগ্রাম যা 15-17 বছর বা তার বেশি বয়সীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য স্ব-সহায়তামূলক সাহায্য প্রদান করে। **বিনা খরচে: 1-866-345-0224।**



[হোপ ফর ওয়েলনেস হেল্পলাইন \(Hope for Wellness](#)

[Helpline\)](#) - আদিবাসী যুবাদের জন্য হেল্পলাইন। **24 ঘণ্টা**

টেলিফোন সহায়তা।



[কিডস হেল্প ফোন \(Kids Help Phone\)](#) - আপনি যেখানে বাস করেন তার উপর ভিত্তি করে যুবাদের জন্য বিদ্যমান সংস্থান অনুসন্ধান করুন। **24 ঘণ্টা**

টেলিফোন/টেক্সট/চ্যাট ভিত্তিক সহায়তা।



[LGBT ইয়ুথলাইন \(LGBT Youthline\)](#) - গোপনীয়, পক্ষপাতহীন এবং তথ্য-সমৃদ্ধ LGBTTQQ2SI পিয়ার সহায়তা। **বিকাল 4 টা - রাত 9:30 টা (কেবল সোম ও মঙ্গলবার) টেলিফোন/চ্যাট ভিত্তিক সহায়তা।**



[নাসিহা \(Naseeha\)](#) - মুসলিম ও অমুসলিম যুবা/ব্যক্তিদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হটলাইন, সংস্থান, কর্মশালা, ওয়েব থেরাপি প্রভৃতি। **টেলিফোন ভিত্তিক সহায়তা, প্রতিদিন দুপুর 12 টা - বিকেল 3 টা।**



[হোয়াটস আপ ওয়াক-ইন \(What's Up Walk-In\)](#) **ক্লিনিক** - যুবাদের জন্য বিনামূল্যে ভারুয়াল বা সরাসরি পরামর্শ সেবা।

টেলিফোন বা ভিডিও সেশনের জন্য কল করুন 1-866-585-6486 নম্বরে সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল

9 টা - সন্ধ্যা 7 টা; শনিবার সকাল 9 টা - বিকেল 5 টা পর্যন্ত।



[উডগ্রিন \(Woodgreen\)](#) - যুবা, বিকাশমূলক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং পরিচর্যাকারী/পরিবারের জন্য সামাজিক, কর্মসংস্থান এবং শিক্ষামূলক সহায়তা প্রদান করে। 16+ বছর বয়সীদের জন্য টেলিফোন বা ভিডিও'র মাধ্যমে বিনামূল্যে একক সেশন ভিত্তিক পরামর্শ (12-15 বছর বয়সীদের জন্য বাবা-মা/পরিচর্যাকারীর সম্মতি প্রয়োজন)।

মঙ্গলবার এবং বুধবার সন্ধ্যায় সেবা প্রদান করা হয়। নিবন্ধন বিকাল 4:00 টা - সন্ধ্যা 6:15 পর্যন্ত। কল করুন: (416) 645-6000 এক্সটেনশন 1990



Opportunity made here.

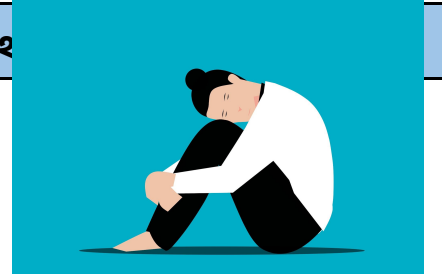
[ট্রান্স লাইফলাইন \(Trans Lifeline\)](#) - ট্রান্সজেন্ডার এবং অনিশ্চিত লিঙ্গের যুবা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ট্রান্সজেন্ডার ব্যক্তিদের দ্বারা পরিচালিত পিয়ার সহায়তার টেলিফোন সেবা।



[ইয়ুথডেল \(Youthdale\)](#) - শিশু, যুবা, তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক এবং জটিল মানসিক স্বাস্থ্য চাহিদার সংগ্রামরত পরিবারসমূহের জন্য কমিউনিটি এবং ইন-পেশেন্ট ভিত্তিক সেবা। **ক্রাইসিস সার্ভিস লাইন সুবিধা 24/7 বিদ্যমান 416-363-9990**

যুবা সংক্রান্ত এবং অন্যান্য তথ্যের জন্য সহায়তা এবং সংস্থান

যুবাদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য



- [আপনার যা যা জানা উচিত](#) - গেম চেঞ্জার
- [ঘুম এবং মানসিক স্বাস্থ্য](#)
- [মানসিক সাম্য: লার্নিং হাব](#)
- [আমি কি মানসিক অবসাদে ভুগছি?](#) - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [যুবাদের জন্য সাহায্য](#)
- [সমস্যাটা কী আমি জানি না](#)

যুবাদের জন্য নিজ

- [নিজ-পরিচর্যা সংক্রান্ত তথ্যাবলী](#) - গেম চেঞ্জার
- [নিজ-পরিচর্যা অনুশীলনের 6টি উপায়](#) - গেম চেঞ্জার।
- [শিশুদের সাহায্যের ফোন: নিজ-পরিচর্যার যাচাই-তালিকা](#)
- [সুস্থতার চক্র](#) - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [একাগ্রতা কী?](#) - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [নিজ-পরিচর্যা 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

সংকট সামাল দেওয়া

- [কীভাবে নিরাপদে থাকবেন](#) - গেম চেঞ্জার CAMH
- [আত্মহত্যার চিন্তা করছেন এমন কাউকে সহায়তা দেওয়া](#)



- [নিরাপদ থাকুন অ্যাপ](#)
- [নিজেকে আঘাত: এটা কী এবং এর মোকাবেলা কীভাবে করবেন](#) -
শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [একজন বন্ধুকে কীভাবে ন্যাভিগেট করতে সাহায্য করবেন](#) -
শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [সংকটে আছেন?](#) - সামনে সাহায্য রয়েছে

যুবা সংক্রান্ত এবং অন্যান্য তথ্যের জন্য সহায়তা এবং সংস্থান চলমান



মাদক ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ

- [মাদক ব্যবহার, অপব্যবহার এবং দুর্ব্যবহার সংক্রান্ত সংস্থানসমূহ -TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - গেম চেঞ্জার
- [গাঁজা সম্পর্কে আপনার যা যা জানা উচিত](#) - গেম চেঞ্জার
- [ভেপিং: আপনার ও আপনার বন্ধুদের যা যা জানা উচিত](#) - SMHO
- [ফেন্টানিল সংক্রান্ত তথ্য](#) - SMHO
- [মাদক ব্যবহারের সময় সতর্কতা অবলম্বন করা](#) - শিশুদের সাহায্যের ফোন

সোশাল মিডিয়া ও স্ক্রিন টাইম

- [সোশাল মিডিয়ার অনুচিত ব্যবহারের সমাধান: যৌন ভীতিপ্রদর্শন, যৌনতার জন্য বলপ্রয়োগ এবং AI](#) - TDSB
- [সোশাল মিডিয়া সংক্রান্ত স্বাস্থ্যকর অভ্যাসসমূহ](#) - আপনার মনের প্রতি মনোযোগ হোন
- [সোশাল মিডিয়া নিরাপত্তা সংক্রান্ত কিশোর-কিশোরীদের নির্দেশিকা](#) - নিরাপদ অনুসন্ধান শিশু

- [স্মার্ট সোশাল নেটওয়ার্কিং](https://www.cyberbullying.com) - Cyberbullying.com
- [স্ক্রিন টাইম: রূপরেখা](#) - অসুস্থ শিশু
- [অনলাইন নিরাপত্তার 5টি পরামর্শ](#) - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [অনলাইন গেমিং](#) - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- [আপনার শিশুকে ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করা](#) - SMHO
- [যুবা, স্মার্টফোন এবং সোশাল মিডিয়ার ব্যবহার](#) - CAMH

আমার সন্তান/যুবাদের জন্য শীতকালীন কর্মসূচি

[Toronto Public Library](#) - প্রোগ্রাম, ক্লাস এবং
ইভেন্ট সম্পর্কে তথ্য।



[সামার ওয়ান্ডার \(Summer Wonder\): টরন্টো
পাবলিক লাইব্রেরি \(Toronto Public Library\)](#) -
24 জুন থেকে 2 সেপ্টেম্বর, 2024 পর্যন্ত 6-12
বছর বয়সীদের জন্য TPL-এর **বিনামূল্যের** সামার
ওয়ান্ডার কর্মসূচি এবং কার্যকলাপ সম্পর্কে জানুন!



[সামার রিক্রিয়েশন প্রোগ্রামস \(Summer
Recreation Programs\)](#) - CampTO-সহ সকল
বয়সীদের জন্য বিনামূল্যে, উচ্চ মানের বিনোদন
কার্যক্রম



[Kids Out and
About](#)
ক্যাম্প, দিনব্যাপী
টরন্টোতে বসবাস
পরিবারের জন্য



[YMCA of Greater Toronto](#) - শিশুর যত্ন এবং পারিবারিক বিকাশ, স্বাস্থ্য এবং ফিটনেস, ক্যাম্প এবং বহিরাঙ্গণ শিক্ষা এবং যুব প্রোগ্রামসহ সকল বয়সের এবং স্তরের ব্যক্তিদের জন্য প্রোগ্রাম। **এই পরিষেবাগুলো ফি সাপেক্ষে প্রদানযোগ্য, তবে ভর্তিকির সুবিধা রয়েছে।**



[Y@Homeplus](#) - ভার্চুয়াল বাস্তবিক - এই লিঙ্কটি একক ব্যক্তি, পরিবারগুলির জন্য আহার পরিকল্পনা ও সুস্থতাসহ বিনামূল্যে বাড়িতে উপলভ্যের বিকল্প প্রদান করে



[CNIB Virtual Programs](#) - বিনামূল্যের ভার্চুয়াল প্রোগ্রামগুলো অন্ধ বা আংশিক দৃষ্টিসম্পন্ন সকল কানাডিয়ান, সেইসাথে তাদের পরিবার, বন্ধুদের জন্য



**এই গ্রীষ্মে আমার
শিশু/যুবাদের সক্রিয় রাখার
জন্য ধারণা**

[Backyard Camp](#) - সারা বছর ধরে বাড়িতে করণীয় কার্যক্রমের ধারণা।



[Cosmic Kids](#) - বিনামূল্যে, অনলাইন যোগব্যায়াম এবং বাচ্চাদের জন্য একাগ্রতা



[Heart and Stroke](#) - স্বাস্থ্যের খাবার গ্রহণ এবং সক্রিয় থাকার জন্য পরামর্শ।



[ParticipACTION](#) - 1971 সাল থেকে সক্রিয় হয়ে
সুস্থ থাকার জন্য কানাডিয়ানদের উৎসাহিত করে যাচ্ছে।



[SPAC Learning Library](#) - অনলাইন ভিডিও
শিক্ষণ এবং কার্যক্রম আপনাকে বাড়িতে বসেই
সৃজনশীল হতে সাহায্য করার জন্য যা প্রতিষ্ঠা করা
হয়েছে।

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) - অন্টারিও পার্ক
পরিদর্শনের তথ্য।



[Yoga with Adrienne](#) - বিনামূল্যে যোগব্যায়াম এবং
একাগ্রতা চর্চার ভিডিও।



বিশেষ/জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিশু/যুবাদের জন্য সহায়তা এবং উপকরণসমূহ

[Community Living Toronto](#) - বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারকে সহায়তা করার জন্য অনেক প্রোগ্রাম অফার করে।



[Geneva Centre for Autism](#) - শিশুদের জন্য গ্রুপ ও বিভিন্ন প্রোগ্রাম এবং পিতামাতার জন্য ওয়েবিনার ও সহায়তা প্রদান করে।



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#)

- প্রতিবন্ধী শিশুদের পরিচর্যািকারী এবং পিতামাতার জন্য সহায়ক পরামর্শ এবং তথ্য প্রদান করে।

[Holland Bloorview](#)
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) -

বিকাশজনিত অক্ষমতা, অটিজম এবং বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সকল বয়সের ব্যক্তিদের তাদের পূর্ণ সম্ভাবনায় পৌঁছাতে সাহায্য করে

[Kerry's Place](#) - অন্টারিও প্রদেশ জুড়ে প্রমাণ-ভিত্তিক বিভিন্ন সহায়তা এবং পরিষেবা তৈরি এবং প্রদান করে যা ASD-তে আক্রান্তদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করে।



[Connectability](#) - বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের আজীবন শেখা ও সহায়তার জন্য নিবেদিত একটি ওয়েবসাইট এবং ভার্সুয়াল কমিউনিটি।

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) - টরন্টো জুড়ে নবজাতক, শিশু, যুবা, ব্যক্তি এবং পরিবারের জন্য মানসম্পন্ন মানসিক স্বাস্থ্য, বিকাশগত এবং কমিউনিটি পরিষেবার একটি বিস্তৃত পরিসরের সুবিধা প্রদান করে।

WELCOME
TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) - জনগণকে কমিউনিটি

অন্তর্ভুক্তিমূলক, সম্পৃক্ত এবং সমৃদ্ধ জীবনযাপনে সহায়তা করার জন্য বিস্তৃত পরিষেবা এবং স্বকীয় সহায়তা প্রদান করে।



[Miles Nadal JCC](#) - ASD এবং অন্যান্য বিকাশগত

সমস্যা-যুক্ত প্রতিবন্ধী শিশু এবং যুবাদের জন্য প্রোগ্রাম
অফার করছে।



MyCommunityHub.ca - বিকাশগত প্রতিবন্ধী শিশু
এবং যুবাদের জন্য কমিউনিটিতে বিদ্যমান কার্যক্রমের
জন্য একটি সার্চ ইঞ্জিন।



বিশেষ/জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিশু/যুবাদের জন্য সহায়তা এবং উপকরণ অব্যাহত রয়েছে

[সাউথ এশিয়ান অটিজম অ্যাওয়ারেনেস সেন্টার
\(South Asian Autism Awareness Centre\)](#) -
আমরা সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল অটিজম কার্যক্রম
এবং অভিগম্য কর্মসূচির মাধ্যমে অন্তর্ভুক্তিমূলক
কমিউনিটি গড়ে তুলি।



[Toronto Parks and Recreation Adapted
Programs](#) - সবচেয়ে আনন্দদায়ক বিনোদনের
অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করতে সদস্যদের জন্য আবেদন
করতে এবং সদস্যপদ পেতে পরিবারগুলিকে অবশ্যই
416- 395-6128 নম্বরে Adapted and Inclusive
Recreation Programs-এর কেন্দ্রীয় হটলাইনে
যোগাযোগ করতে হবে।



[Variety Village](#) - বৈচিত্র্যময় প্রোগ্রামিং প্রতিবন্ধী
শিশুদের দেখা, অংশগ্রহণ এবং সম্পৃক্ত অনুভব করার
ক্ষমতা দেয়। আমরা খেলাধুলা, ফিটনেস, কার্যক্রম,
গ্রীষ্মকালীন শিবির, প্রতিযোগিতামূলক এবং প্যারালিম্পিক

ক্রীড়াবিদদের জন্য দক্ষতা প্রশিক্ষণ এবং কোচিংসহ
জীবনে অভিগম্যতার সুবিধা প্রদান করি





[অভিগম্য পার্ক এবং ক্যাম্পের তথ্য](#)



[উচ্চবিদ্যালয় পরবর্তী জীবনের জন্য পরিকল্পনা করা - TDSB সংস্থানসমূহ](#)

[বাড়িতে খেলা এবং অবসর বিনোদনের জন্য TDSB অকুপেশনাল এবং ফিজিওথেরাপির সংস্থান](#)

[জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের পরিবারের জন্য TDSB মনোবিজ্ঞান সংস্থান](#)

[TDSB স্পিচ ল্যাঙ্গুয়েজ প্যাথলজি বিষয়ক পরামর্শপত্র](#)

মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য TDSB সহায়তা এবং উপকরণ

উপকরণ এবং সহায়তার একটি বিস্তৃত তালিকা অ্যাক্সেস করতে অনুগ্রহ করে আমাদের [TDSB ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

[শিক্ষার্থী](#), [পিতামাতা ও পরিচর্যাকারী](#), এবং [কর্মীদের](#) জন্য আমাদের ইন্টারেক্টিভ লাউঞ্জ এবং ভার্চুয়াল ফিল্ড ট্রিপ দেখতে কিছু সময় ব্যয় করুন।



প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক শিক্ষার্থী, জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থী, পিতামাতা/পরিচর্যাকারী এবং শিক্ষাবিদদের জন্য আমাদের ইন্টারেক্টিভ [শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সপ্তাহের সংস্থান কিট](#) - এ অ্যাক্সেস করুন।



TDSB মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা কমিটি দ্বারা সংকলিত [সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল এবং প্রাসঙ্গিক সংস্থান](#)-এ অ্যাক্সেস করুন।



টরন্টোতে ব্ল্যাক মেন্টাল হেলথ উইকের স্বীকৃতির মার্চ 2024 সপ্তাহ থেকে আমাদের [ব্ল্যাক মেন্টাল হেলথ উইক রিসোর্স](#)-এ অ্যাক্সেস করুন।



এই [স্লাইড](#) সমস্ত গ্রেডের জন্য 2023-2024 MHWB সংস্থানে অ্যাক্সেস প্রদান করে।



ভার্চুয়াল লাইব্রেরি এবং অন্যান্য লাইব্রেরি শেখার সংস্থানসমূহে মানসিক স্বাস্থ্যের ([প্রাথমিক](#) এবং [মাধ্যমিক](#)) এই প্রাথমিক নির্দেশিকা দেখুন।



[TDSB Learn4Life স্প্রিং/সামার 2024 প্রচারপত্র](#) (TDSB Learn4Life Spring/Summer 2024 Brochure) - স্বাস্থ্য ও সুস্থতার কর্মসূচি 21 নম্বর পৃষ্ঠা থেকে শুরু হয়েছে। (18+ শেখার সুযোগ)



সঙ্গে থাকুন!

তথ্য সবসময় পরিবর্তিত হচ্ছে। আমাদের অনুসরণ করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন এবং সর্বশেষ হালনাগাদ জানতে এখানে চোখ রাখুন।



ইমেল: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদক ব্যবহার জনিত জরুরি পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে 9-1-1 নম্বরে কল করুন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান।

