

ઉનાળુ સુખાકારી માટેની માર્ગદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકામાં...

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેની સહાયક સેવાઓ

TDSB વ્યવસાયિક સહાયક સેવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય
અને સુખાકારી માટેના ઉનાળુ કાર્યક્રમો

યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

બાળક/યુવાન માટે ઉનાળુ કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ

આ ઉનાળામાં મારા બાળ/યુવા સંતાનને સક્રિય રાખવા
માટેના સૂચનો

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા મારા બાળ/યુવા
સંતાન માટેના સંસાધનો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે **TDSB**ના સંસાધનો



આપણે શાળાકીય વર્ષના અંત તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ, ત્યારે તે બાબતે ઉત્તેજના હોવા ઉપરાંત સહાયની જરૂર પડે તેવા વિચારો અને લાગણીઓ પણ હોય તેમ બની શકે છે. અમારી **2024 ની ઉનાળુ સુખાકારી માટેની માર્ગદર્શિકા** સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને વ્યક્તિત્વને સ્વીકારનાર સંસાધનો તથા પ્રવૃત્તિઓ વિશે જાણવાનું સ્થળ છે, જેથી વર્ષના આ સમયગાળામાં આપણી માનસિક સુખાકારીને સહાય કરતા રહી તેમજ તેને બહેતર બનાવતા રહી આ સમયનો ઉમદા ઉપયોગ કરી શકાય. આ કરવા માટેની કેટલીક રીતોમાં સમાવિષ્ટ છે:

- ભોજન, કસરત અને નિદ્રા માટેની પરિવર્તનશીલ હોવા ઉપરાંત આનંદદાયક હોય તેવી એક હળવી દિનચર્યા બનાવવાનું વિચારો.
- શક્ય હોય, તો બહાર પ્રકૃતિ વચ્ચે સમય વીતાવો અને ઉનાળુ હવામાનનો લાભ લો.
- તમારા શરીરને ગતિશીલ રાખવા અને સક્રિય રહેવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપો.
- મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે સમય વીતાવવા અને સંબંધો સુદૃઢ બનાવવા માટેનો પ્રયાસ કરો. સ્કીન ટાઇમ અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે સંતુલન સાધવા પર ધ્યાન આપો જેથી અન્ય લોકો સાથેના સંબંધોને પ્રોત્સાહન મળે.
- વિશ્રામ અને શાંતિ પ્રેરતી ધ્યાન, ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ કે યોગ જેવી સજાગતાની પ્રણાલીઓ અજમાવી જુઓ.
- શક્ય હોય, તો વિશ્રામ અને સુખાકારી પ્રેરતી વાંચન, સ્નાન કે શોખની પ્રવૃત્તિ જેવી સ્વ-સંભાળની પ્રવૃત્તિઓને પ્રાધાન્ય આપો.
- તમે કે તમારા સ્નેહીજન તકલીફમાં હો, તો માનસિક સ્વાસ્થ્યના કોઈ વ્યવસાયિક અથવા ફેમિલી ડોક્ટરની મદદ મેળવવાનો વિકલ્પ તમારી પાસે છે તે વાત હંમેશા યાદ રાખો.

TDSB વ્યવસાયિક સહાયક સેવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેના ઉનાળુ કાર્યક્રમો

આ ઉનાળે, TDSB વ્યવસાયિક સહાયક સેવાઓનો સ્ટાફ સુખાકારી, સમુદાય અને સંપર્કને પ્રોત્સાહન આપતી અનેક તકો રજૂ કરશે. તમારા વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે તે જાણવા માટે તમારી શાળાના વહીવટકર્તા કે સોંપેલા સહાયક સ્ટાફનો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

ઉનાળુ કાર્યક્રમો

TDSB ખાતે અમે બાળકો, યુવાનો અને વયસ્કો માટે જીવનને સમૃદ્ધ કરતા [ઉનાળુ કાર્યક્રમો](#) ની વ્યાપક શ્રેણી રજૂ કરીએ છીએ.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેની સહાયક સેવાઓ

TDSB MHWB સમિતિ દ્વારા સંકલિત, [સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા](#)
અને સુસંગત સંસાધનો ઍક્સેસ કરો.



[Across Boundaries](#) – જાતિવાદનો ભોગ બનતા સમુદાયો
માટે સમાન, સર્વગ્રાહી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનને લગતી
સેવાઓ આપે છે.



[HelpAhead](#) – ટોરોન્ટો સમુદાયમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાઓ
અને પરિવારોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સાથે જોડાણ.



[Children's Mental Health Ontario](#) – બાળકો અને યુવાઓના
માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થતા સંસાધનો
વિશે જાણો.



[Daily Bread Food Bank](#) – ખોરાક મેળવવા માટે પોસ્ટલ
કોડ/સ્થાન દ્વારા તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં શોધ કરો.



સરકારી નાણાંકીય સહાયક સેવાઓ: [Canada Dental Benefit](#)



[Kids Help Phone](#) – તમે રહેતા હો તે સ્થાનના
આધારે યુવાઓ માટેના સંસાધનો વિશે જાણો.



[Lumenus](#) – માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વિકાસલક્ષી અને
સામુદાયિક સેવાઓ.



[Bob Rumball](#) - બહેરા અને સાંભળવાની મુશ્કેલી ધરાવતા
બાળકો/યુવાનો તથા પરિવારો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપચાર



[SickKids](#) – આ હબ તમારા બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય
અને સામાન્ય સુખાકારીને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થતા
સંસાધનો પૂરા પાડે છે.



[YouthLink](#) – 12-24 વર્ષની વયના લોકો અને તેમના
પરિવારો માટે યુવા/પારિવારિક પરામર્શ, પેરેન્ટીંગ સહાય,
આશ્રય/વસવાટ, શિક્ષણ તથા સમુદાય આધારિત કાર્યક્રમો.



[211 Central](#) – તમે રહેતા હો તે સ્થળે સામુદાયિક અને
વ્યવસાયિક સેવાઓ વિશે જાણો.



[One Stop Talk](#) - તમે 17 વર્ષ કે તેથી ઓછી વયના હો, તો
તમે કોઈ ચિકિત્સકનો તરત જ સંપર્ક કરી શકો છો તેમજ તેમની
સાથે મળી આગળ ધપવા અને બહેતર અનુભૂતિ મેળવવા
માટેની યોજના ઘડી શકો છો.



યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો:

હેલ્પલાઇન અને સેવાઓ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આત્મહત્યા નિવારણ માટેની
હોટલાઇન 9-8-8 પર કોલ કરો

કૃપા કરીને કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં 9-1-1 ને કોલ કરો
અથવા તમારા સ્થાનિક હોસ્પિટલ ઇમર્જન્સી રૂમની
મુલાકાત લો

[Black Youth Helpline](#) – બાળકો, યુવાનો તથા પરિવારો
માટે બહુસાંસ્કૃતિક હેલ્પલાઇન અને સેવાઓ. દરરોજ 9am-
10pm ઉપલબ્ધ.



[BounceBack®](#) – નિ:શુલ્ક કોગ્નિટિવ બિહેવિયોરલ થેરેપી
(CBT) કાર્યક્રમ જે 15-17 અને તેથી વધુ વયના લોકો માટે
માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનો સ્વ-સહાય સપોર્ટ રજૂ કરે છે. ટોલ
ફ્રી: 1-866-345-0224.



[Hope for Wellness Helpline](#) – એક સ્વદેશી યુવા
હેલ્પલાઇન. 24 કલાક ફોન સપોર્ટ.



[Kids Help Phone](#) – તમે રહેતા હો તે સ્થાનના આધારે
યુવાઓ માટેના સંસાધનો વિશે જાણો. 24 કલાક
ફોન/ટેક્સ્ટ/ચેટ સપોર્ટ.



[LGBT Youthline](#) – ગોપનીય, કોઈ પ્રકારનો અભિપ્રાય ન
બાંધતો અને માહિતીપ્રદ/ LGBTQQ2S1 પિયર સપોર્ટ.
બપોરે 4 થી રાત્રે 9:30 (માત્ર સોમવાર અને મંગળવાર)
ટેક્સ્ટ/ચેટ સપોર્ટ.



[Naseeha](#) – મુસ્લિમ અને બિન-મુસ્લિમ યુવાનો/વ્યક્તિઓ
માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેની હોટલાઇન, સંસાધનો, વર્કશોપ,
વેબ થેરેપી અને અન્ય સાધનો. ફોન સપોર્ટ દરરોજ 12pm-
3am.



[What's Up Walk-In ક્લિનિક](#) – યુવાનો માટે નિ:શુલ્ક
વર્ચ્યુઅલ અને રૂબરૂમાં પરામર્શ.

ફોન અથવા વિડીયો સત્ર માટે **Help Ahead**ને 1-866-
585-6486 પર સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9 થી સાંજે 7
અને શનિવારે સવારે 9 થી સાંજે 5 દરમિયાન કોલ કરો.



[Woodgreen](#) – વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતા ધરાવતા યુવાનો, લોકો
અને તેમના સંભાળકર્તાઓ/પરિવારો માટે સામાજિક, રોજગાર
સંબંધી તથા શૈક્ષણિક સહાય આપે છે. 16+ વયના લોકો માટે
ફોન અથવા વીડીયો દ્વારા નિ:શુલ્ક એક સત્રનો પરામર્શ આપે છે
(12-15 વર્ષની વય હોય તેમણે માતાપિતા/સંભાળકર્તાની
સંમતિ લેવી જરૂરી છે).

મંગળવાર અને બુધવાર સાંજે ઉપલબ્ધ. સાંજે 4:00-6:15
વચ્ચે નોંધણી. કોલ કરો (416) 645-6000 એક્સ્ટેન્શન 1990



[Trans Lifeline](#) – ટ્રાન્સ અને કવેશ્ચર્નિંગ યુવાનો અને
વયસ્કો માટે ટ્રાન્સ લોકો દ્વારા ચલાવાતી પિયર સપોર્ટ ફોન
સેવા.

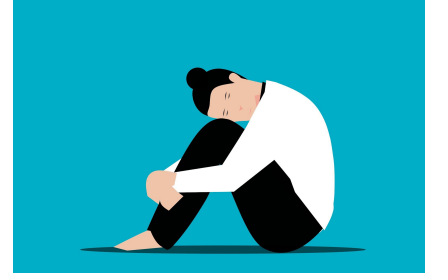


[Youthdale](#) - જટિલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય આવશ્યકતાઓ
સાથે લડતા બાળકો, યુવાનો, યુવા વયસ્કો અને પરિવારો
માટે સામુદાયિક તથા ઇન-પેશન્ટ સેવાઓ. સંકટકાલીન
સેવા લાઇન ઉપલબ્ધ છે 24/7 416-363-999

યુવાઓ માટે સહાય અને સંસાધનો તેમજ અન્ય માહિતી

યુવાઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યની માહિતી

- તમારે જાણવી જરૂરી બાબતો - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- [નિદ્રા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય](#)
- [માનસિક સ્વાસ્થ્ય: અધ્યયન હબ](#)
- [શું હું ડિપ્રેશનનો અનુભવ કરી રહ્યો છું?](#) - બાળકોની મદદ માટેનો ફોન
- [યુવાઓ માટે સહાય](#)
- [શું ખોટું થાય છે તેની મને જાણ નથી](#)



યુવાઓ માટે સ્વ સંભાળ

- [સ્વ-સંભાળ અંગે માહિતી](#) – પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- [સ્વ-સંભાળ વ્યવહારમાં મૂકવા માટેની 6 રીત](#) – પરિસ્થિતિ પલટાવનાર.
- [બાળ સહાય માટે ફોન: સ્વ-સંભાળ ચેકલિસ્ટ](#)
- [સુખાકારીનું ચક્ર](#) - બાળ સહાય માટે ફોન
- [સજાગતા શું છે?](#) - બાળ સહાય માટે ફોન
- [સ્વ સંભાળ 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

સંકટકાલીન પરિસ્થિતિને મેનેજ કરવી

- [સલામત કેવી રીતે રહેવું](#) - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર CAMH
- [આત્મહત્યા કરવાનું વિચારતી કોઈ વ્યક્તિને સહાય કરવી](#)
- [Be safe એપ](#)
- [પોતાને જ ઈજા: તે શું છે અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો?](#) - બાળ સહાય માટે ફોન
- [કોઈ મિત્રને નેવિગેટ કરવામાં સહાય કેવી રીતે કરવી?](#) - બાળ સહાય માટે ફોન
- [કટોકટીનો સામનો કરી રહ્યા છો?](#) - Help Ahead



યુવાઓ માટે સહાય અને સંસાધનો તેમજ અન્ય માહિતી આગળથી ચાલુ

નશીલા પદાર્થોના સેવનને મેનેજ કરવું

- [નશીલા પદાર્થોનું સેવન, દુરુપયોગ અને સંસાધનોનો ગેરઉપયોગ - TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- [ગાંજા બાબતે તમારે જાણવી જરૂરી બાબતો](#) - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- [વેપિંગ: તમારે અને તમારા મિત્રોએ શું જાણવું જરૂરી છે](#) - SMHO
- [ફ્રેન્ટેનિલને લગતા તથ્યો](#) - SMHO
- [નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતી વખતે લેવાની કાળજી](#) - બાળ સહાય માટે ફોન



સોશિયલ મીડિયા અને સ્ક્રીન સમય

- [સોશિયલ મીડિયાના અનુચિત ઉપયોગ પર ધ્યાન આપવું: સેક્સટિંગ, સેક્સટોર્શન અને AI](#) - TDSB
- [સોશિયલ મીડિયાના વપરાશની સ્વસ્થ આદતો](#) - Mind your Mind
- [સોશિયલ મીડિયા સલામતી માટે કિશોર/કીશોરીઓ માટેની માર્ગદર્શિકા](#) - Safe Search Kids
- [સ્માર્ટ સોશિયલ નેટવર્કિંગ](#) - Cyberbullying.com
- [સ્ક્રીન સમય: સારાંશ](#) - Sick Kids
- [5 ઓનલાઇન સલામતી માટેની ટિપ](#) - બાળ સહાય માટે ફોન
- [ઓનલાઇન ગેમિંગ](#) - બાળ સહાય માટે ફોન
- [તમારા બાળકને ડિજિટલ ટેકનોલોજી મેનેજ કરવામાં સહાય કરવી](#) - SMHO
- [યુવાનો, સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ](#) - CAMH



મારા બાળ/યુવા સંતાન માટે ઉનાળુ કાર્યક્રમો

[Toronto Public Library](#) – કાર્યક્રમો, વર્ગો અને
ઇવેન્ટ્સ વિશે માહિતી.



[ઉનાળાની અજાયબી: Toronto Public Library](#) -
24 જૂનથી 2 સપ્ટેમ્બર, 2023 સુધી ચાલનારા, 6-12
વર્ષની વયના બાળકો માટેના TPLના મફત
ઉનાળાની અજાયબીના કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ વિશે
વધુ જાણો!



[ઉનાળુ મનોરંજનના કાર્યક્રમો](#) – બધી વયના લોકો
માટે CampTO સહિતની નિ:શુલ્ક, ઉચ્ચ-ગુણવત્તા
ધરાવતી મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ



[Kids Out and About.com](#) – ટોરોન્ટોમાં રહેતા
બાળકો, કિશોર/કિશોરીઓ અને પરિવારો માટે
સ્થાનિક ઇવેન્ટ્સ, કેમ્પ, એક-દિવસીય પ્રવાસના
સૂચનો અને અન્ય બાબતો સહિતની ઓનલાઇન
માર્ગદર્શિકા!



[YMCA of Greater Toronto](#) - તમામ વય અને
જીવનના તમામ તબક્કાના લોકો માટે બાળ સંભાળ
અને પારિવારિક વિકાસ, આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી,
કેમ્પ અને આઉટડોર શિક્ષણ તેમજ યુવા કાર્યક્રમો
સહિતના કાર્યક્રમો. સબસીડીના વિકલ્પો સાથેની સેવા
માટેની આ ફી છે.



[Y@Homeplus](#) – વર્ચ્યુઅલ ફિઝિકલ - આ લિંક લોકો,
પરિવારજનો માટે ભોજનની યોજનાઓ અને સુખાકારી
સહિત ઘરે મળતા મફત વિકલ્પો આપે છે



[CNIB Virtual Programs](#) – અંધ અથવા આંશિક
દૃષ્ટિ ધરાવતા તમામ કેનેડિયનો તેમજ તેમના
પરિવારો, મિત્રો માટે ઉપલબ્ધ નિ:શુલ્ક વર્ચ્યુઅલ
કાર્યક્રમો



આ ઉનાળામાં મારા બાળ/યુવા સંતાનને સક્રિય રાખવા માટેના સૂચનો

[Backyard Camp](#) – ઘરે વર્ષભર કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ અંગેના સૂચનો.



[Cosmic Kids](#) – બાળકો માટે નિ:શુલ્ક, ઓનલાઇન યોગ અને સજાગતા



[Heart and Stroke](#) – આરોગ્યપ્રદ ભોજન લેવા અને સક્રિય રહેવા માટેની ટિપ.



[ParticipACTION](#) – સક્રિય રહીને સ્વસ્થ રહેવા બાબતે કેનેડિયનોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે વર્ષ 1971 થી કાર્યરત.



[SPAC Learning Library](#) – ઘરે રહીને રચનાત્મકતા કેળવવામાં તમારી મદદ કરવા માટે રચાયેલા ઓનલાઇન વીડિયો પાઠ અને પ્રવૃત્તિઓ.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) – Ontario Parksની મુલાકાત લેવા વિશેની માહિતી.



[Yoga with Adrienne](#) – યોગ અને સજાગતાના નિ:શુલ્ક વીડિયોઝ.



વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

[Community Living Toronto](#) – બૌદ્ધિક અક્ષમતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને સહાય કરતા ઘણા કાર્યક્રમોની રજૂઆત.



[Geneva Centre for Autism](#) – બાળકો માટે ગ્રૂપ અને કાર્યક્રમો તથા માતાપિતા માટે વેબિનારો અને સપોર્ટની રજૂઆત.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - અક્ષમ બાળકોના સંભાળકર્તાઓ અને માતાપિતા માટે સહાયકારી ટિપ તથા માહિતી મેળવો.

[Holland Bloorview](#)
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) - વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ, ઓટિઝમ અને વિશિષ્ટ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા તમામ વયના લોકો તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતાએ પહોંચી શકે તેમાં તેમની સહાય કરે છે

[SURREY PLACE](#)

[Kerry's Place](#) - ASD ધરાવતા લોકોના જીવનની ગુણવત્તા બહેતર કરવા માટે સમગ્ર ઓન્ટારિયો પ્રાંતમાં પુરાવા-આધારિત સપોર્ટ તથા સેવાઓ બનાવી તેમજ પ્રદાન કરી રહ્યા છે.



[Connectability](#) - બૌદ્ધિક અક્ષમતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને આજીવન અધ્યયન તથા સપોર્ટ આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ વેબસાઇટ તેમજ વર્ચ્યુઅલ સમુદાય.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) – સમગ્ર ટોરોન્ટોમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાનો, વયસ્કો અને પરિવારોને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વૃદ્ધિ અને સમુદાયને લગતી સેવાઓની વ્યાપક શ્રેણી રજૂ કરે છે.

**WELCOME
TO LUMENUS.**

be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) – સમુદાયમાં સમાવેશન, સંલગ્નતા તેમજ સમૃદ્ધિભર્યું જીવન જીવવામાં લોકોની સહાય કરવા માટે સેવાઓ અને જે-તે વ્યક્તિને અનુરૂપ બનાવાયેલી સહાયનું બહોળું બહુરંગી ફલક રજૂ કરે છે.



[Miles Nadal JCC](#) – ASD અને અન્ય વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો તથા યુવાઓ માટે કાર્યક્રમો રજૂ કરે છે.

[Miles Nadal JCC](#)

[MyCommunityHub.ca](#) – વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો તથા યુવાઓ માટે સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ પ્રવૃત્તિઓ ખોલવા માટેનું સર્ચ એન્જીન.

[MyCommunityHub](#)
Search | Register | Pay

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો આગળથી ચાલુ

[સાઉથ એશિયન ઓટીઝમ અવેરનેસ સેન્ટર](#) – અમે ઓટીઝમને સાંસ્કૃતિક રીતે આવકારતી પ્રથાઓ અને સુલભ પ્રોગ્રામિંગ દ્વારા સમાવેશી સમુદાયોનું નિર્માણ કરીએ છીએ.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) – મનોરંજનનો શ્રેષ્ઠ માણવાયોગ્ય અનુભવ મળી રહે તે માટે પરિવારોએ પહેલા એડેપ્ટેડ એન્ડ ઇન્ક્લુઝીવ રિક્રિએશન પ્રોગ્રામની કેન્દ્રીય હોટલાઇનનો 416- 395-6128 પર સંપર્ક કરવો જોઈએ, જ્યાં તેઓ અરજી કરી, સભ્યપદ મેળવી શકે છે.



[Variety Village](#) – Varietyના કાર્યક્રમો અક્ષમ બાળકો પર અન્યોનું ધ્યાન જાય, તેઓ ભાગ લઈ શકે અને તેમનો સમાવેશ થતો હોવાનું અનુભવી શકે તે રીતે તેમને સામર્થ્ય પ્રદાન કરે છે. અમે સ્પર્ધાત્મક અને પેરાઓલિમ્પિક એથલેટો માટે ખેલફૂલ, તંદુરસ્તી, પ્રવૃત્તિઓ, કેમ્પ, કૌશલ્યલક્ષી તાલીમ અને કોચિંગ વડે જીવનમાં એક્સેસિબિલિટી સુવિધાઓને સાકાર કરીએ છીએ



[એક્સેસિબિલિટી પાર્ક અને કેમ્પ વિશે માહિતી](#)



[હાઇ સ્કૂલ પછીના જીવનનું આયોજન - TDSB સંસાધનો](#)

[ઘરે રમત અને મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ માટે TDSBના વ્યવસાયિક તથા ફિઝિયોથેરેપી સંસાધનો](#)

[જટિલ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના પરિવારો માટે TDSBના ફિઝિયોથેરેપી સંસાધનો](#)

[TDSB સ્પીચ લેન્ગવેજ પેથોલોજી ટિપ શીટ](#)

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે TDSBની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

સંસાધનો અને સહાયક સેવાઓની સર્વગ્રાહી સૂચિ ઍક્સેસ કરવા માટે કૃપા કરીને અમારી [TDSB વેબસાઇટ](#) ની મુલાકાત લો.

[વિદ્યાર્થીઓ](#), [માતાપિતા અને સંભાળકર્તાઓ](#) તથા [સ્ટાફ](#) માટેના અમારા ઇન્ટરેક્ટિવ લાઉન્ચ તેમજ વર્ચ્યુઅલ ફિલ્સ ટ્રિપમાં ડોકિયું કરવા થોડો સમય ફાળવો.



પ્રાથમિક અને માધ્યમિક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ, જટિલ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થી, માતાપિતા/સંભાળકર્તાઓ અને શિક્ષકો માટેની અમારી [Children's Mental Health Week](#)ની ઇન્ટરેક્ટિવ સંસાધન કિટ ઍક્સેસ કરો.



TESB માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સમિતિ દ્વારા સંકલિત, [સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને સુસંગત સંસાધનો](#) ઍક્સેસ કરો.



ટોરોન્ટોમાં અશ્વેત માનસિક સ્વાસ્થ્ય અઠવાડિયાને ઓળખ મળ્યાના માર્ચ 2024 ના અઠવાડિયામાંથી અમારા [Black Mental Health Week](#)ના સંસાધનો ઍક્સેસ કરો.



આ [સ્લાઇડ](#) બધા ગ્રેડ માટેના વર્ષ 2023-2024 ના MHWB સંસાધનોની ઍક્સેસ આપે છે.



વર્ચ્યુઅલ લાઇબ્રેરી અને અન્ય લાઇબ્રેરી અધ્યયનના સંસાધનો પર માનસિક સ્વાસ્થ્ય ([પ્રાથમિક](#) અને [માધ્યમિક](#)) અંગેની આ પરિચયાત્મક માર્ગદર્શિકાઓની મુલાકાત લો.



[TDSB Learn4Life Spring/Summer 2024 બ્રોશર](#) – આરોગ્ય અને સુખાકારી કાર્યક્રમો પેજ 21 થી શરૂ થાય છે. (18+ શીખવાની તકો)



જોડાયેલા રહો!

માહિતી હંમેશા બદલાતી રહે છે. કૃપા કરીને અમને ફોલો કરવાની ખાતરી કરો અને નવીનતમ અપડેટ્સ માટે ફરી તપાસો.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



ઇમેઇલ: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



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



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

જો તમે અથવા તમે જાણો છો એવા કોઈ વ્યક્તિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા માદક પદાર્થના ઉપયોગની કટોકટીનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોય, તો 9-1-1 પર કોલ કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.

