



د اوري د بښکړې لارښود

په دې لارښود کې...

د رواني روغتيا او بښکړې لپاره ملاتړونه

د TDSB د مسلکي ملاتړ خدمتونه د رواني روغتيا او بښکړې د اوري پروگرامونه

د ځوانانو لپاره ملاتړونه او سرچينې

د ماشوم/ځوان لپاره د اوري پروگرامونه او کړنې

په سړني اوري کې د خپل ماشوم/ځوان فعال ساتلو لپاره نظرونه

زما د پېچلي اړتياوې لرونکي ماشوم/ځوان لپاره سرچينې

د رواني روغتيا او بښکړې لپاره د TDSB سرچينې

لکه څنگه چې مونږ د بشوونيز کال پای ته په تمه يو، کېدای شي لېوالتيا او نظرونه او احساسات شتون لري کوم چې د ملاتړ لپاره اړتيا رامنځته کوي. زموږ د 2024م کال د اوري د بښکړې لارښود د سړني کال څخه خورا د ډېرو لاس ته راوړنو لپاره په کلتوري توگه د غبرگون کونکو او د پېژندگلو تصديقونکو سرچينو او کړنو په اړه د زده کړې ځای دی، او زموږ د رواني بښکړې ملاتړ او پرمختگ کوي. د دې د کولو ځيني لارې دا دي:

- د خوارو، ورزش، او خوب يو داسې آرامه روتين باندې غور وکړئ چې آساني او خوند په پام کې نيسي.
- که شونې وي، نو په فطري چاپيريال کې بهر وخت تير کړئ او د اوري د موسم څخه گټه واخلئ.
- خپل بدن ته د حرکت ورکولو او فعاله کېدو لپاره د ساتبري د لارو موندلو سره فزيکي کړنه وهڅوئ.
- د ملگرو او کورنۍ سره د غوره وخت تيرولو او د اړيکو پياوړي کولو هڅه کوئ. د ټولنيزو کړنو سره د سکرين د وخت انټولول په پام کې ونيسئ کوم چې د نورو سره اړيکو ته وده ورکوي.
- هوساينې او آرامۍ ته د ودې ورکولو لپاره د خيرکتيا تمرينونه لکه مراقبه، ژوره ساه اخيستل، يا يوگا کوئ.
- که شونې وي، د خپلې ياملرنې کړنو ته لومړيتوب ورکوئ کوم چې هوساينې او بښکړې ته وده ورکوي، لکه لوست کول، لامبل، يا کومه مشغله کول.
- ياد لړۍ چې د رواني روغتيا د مسلکي يا د کورنۍ د ډاکټر څخه د مرستې غوښتنه کول تل يو انتخاب دی که چيرې تاسو يا ستاسو کوم مينه وال مشکل لري.



د TDSB د مسلکي ملاتړ خدمتونه د رواني روغتيا او بڼېگري د اوږي پروگرامونه

په سپرني اوږي کې، د TDSB د مسلکي ملاتړ خدمتونو کارمندان به يو شمېر فرصتونه وړاندې کوي چې بڼېگري، ټولني او اړيکي ته وده ورکوي. مهرباني وکړئ د خپل بڼوونځي منتظم يا د گومارل شوي ملاتړي کارمندانو سره اړيکه ونيسئ څو مالومه کړئ چې ستاسو په سيمه کې څه شتون لري.

د اوږي پروگرامونه

په TDSB کې مونږ د ماشومانو، ځوانانو او لويانو لپاره پراخه [اوږي پروگرامونه](#) چمتو کوو.



د رواني روغتيا او بڼېگري لپاره ملاتړونه

[Lumenus](#) – د رواني روغتيا، ودې او ټولنيز خدمتونه.



[Bob Rumball](#) – د کڼو او په غوړونو درنو ماشومانو/ځوانانو او کورنيو لپاره د رواني روغتيا درملنه



[SickKids](#) – دا مرکز سرچيني چمتو کوي څو ستاسو د ماشومانو د رواني روغتيا او د ټوليزې بڼېگري په ملاتړ کې مرسته وکړي.



[YouthLink](#) – 12-24 کاله عمرونه لرونکو او د هغوی د کورنيو لپاره د ځوانانو/کورنيو مشوره، د موروالی ملاتړ، پناځای/کور، زده کړه او د ټولني پر بنسټ پروگرامونه.



[Central 211](#) – ستاسو په مېشت ځای کې ټولنيز او دولتي خدمتونه مومي.



[One Stop Talk](#) – که چېرې تاسو 17 کلن يا کم عمر لرونکي يئ، تاسو کولی شئ سملاسي د معالج سره اړيکه ونيسئ او د وړاندې تگ او ښه احساساتو لرلو لپاره په گډه پلان جوړ کړئ.



د [TDSB MHWB](#) کمېټې له خوا جوړ کړل شوي په [کلتوري توگه](#) غبرگون بڼوونکي او اړوندې سرچيني ته لاسرسۍ وکړئ.



[Across Boundaries](#) – د ځانگړو ټولنو لپاره مساوي، ټوليزه رواني روغتيا او د روږدي کېدو خدمتونه وړاندې کوي.



[Help Ahead](#) – د تورنتو په ټولنه کې د رواني روغتيا خدمتونو سره د کوچنيانو، ماشومانو، ځوانانو او کورنيو اړيکه ټينگوي.



[Children's Mental Health Ontario](#) – د ماشومانو او ځوانانو د رواني روغتيا په ملاتړ کې د مرستې کولو لپاره سرچيني مومي.



[Daily Bread Food Bank](#) – د پوستي کوډ/ځای له لارې خاورو ته د لاسرسۍ لپاره ستاسو د ځايي سيمي پلټنه کوي.



دولتي مالي ملاتړ: [Canada Dental Benefit](#)



[Kids Help Phone](#) – ستاسو د مېشت ځای پر بنسټ د ځوانانو سرچيني مومي.



[Naseeha](#) – د مسلمانانو او غیرمسلمانانو ځوانانو/وگړو لپاره د رواني روغتیا وړیا لیکه، سرچینې، ورکشاپونه، وېبې درملنه او نور. تېلفوني ملاتړ هره ورځ ماسپښین له 12 بجو څخه تر سهار د 3 بجو پورې.



[Clinic What's Up Walk-In](#) د ځوانانو لپاره وړیا ورچول او مخامخ مشورې.

د تېلفون یا ویدیويي ناستې لپاره **Help Ahead** د تېلفون یا ویدیويي ناستې لپاره **1-866-585-6486** ته زنگ ووهئ 9 بجې سهار-7 بجې ماښام د دوشنبې د ورځې نه د جمعې پورې؛ شنبه، 9 بجې سهار-5 بجې ماښام.



[Woodgreen](#) – د ځوانانو، پرمختیایي معیوبې لرونکي خلکو، او پاملرنه کوونکو/کورنیو لپاره ټولنیز، کاري، د زده کړې ملاتړ وړاندې کوي. د +16 کلنو لپاره د تېلفون یا ویدیو له لارې وړیا د یوې ناستې مشورې (12-15 کلن د پلار مور/پاملرنه کوونکي رضایت ته اړتیا لري).

د سه شنبې او چهارشنبې په ماښامونو شتون لري. د راجسټریشن وخت **4:00-6:15**. **6000-645 (416)** ته زنگ ووهئ اپکسټیشن 1990



[Trans Lifeline](#) – د ملګري ملاتړی تېلفوني خدمت چې د هم جنس خلکو له خوا د هم جنس ځوانانو او لویانو د پوښتنو لپاره چلول کېږي.



[Youthdale](#) - د هغه ماشومانو، ځوانانو، لویانو او کورنیو لپاره ټولنیز او د بستري ناروغانو خدمتونه چې د پېچلي رواني روغتیا د اړتیاو سره مبارزه کوي. د بحراني خدمت لیکه شتون لري **24/7 416-363-9990**

د ځوانانو لپاره ملاتړونه او سرچینې:

مرستندويه لیکې او خدمتونه

8-8-9 د رواني روغتیا او ځان وژنې د مخنیوي وړیا لیکې ته زنگ ووهئ

د بېرني حالت په صورت کې مهرباني وکړئ

1-1-9 ته زنگ ووهئ یا د خپل ځایي روغتون د اېمرجنسي خونې ته لار شئ

[Black Youth Helpline](#) – د ماشومانو، ځوانانو او کورنیو لپاره ګڼ توکمیزه مرستندويه لیکه او خدمتونه. هره ورځ د سهار 9 بجو تر ماښام 10 بجو پورې شتون لري.



[@BounceBack](#) – د ادارکي چلند د وړیا درملني پروګرام چې د 15-17 کلنو یا لویانو لپاره د رواني روغتیا د خپلې مرستې ملاتړ وړاندې کوي. وړیا لیکه: **1-866-345-0224**



[Hope for Wellness Helpline](#) – د اصلي هېوادوالو ځوانانو مرستندويه لیکه. 24 ساعتیز تېلفوني ملاتړ.



[Kids Help Phone](#) – ستاسو د مېشت ځای پر بنسټ د ځوانانو سرچینې مومي. 24 ساعتیز تېلفوني/د لیکلي پېغامونو/د خبرو ملاتړ.



[LGBT Youthline](#) – پټ، غیرقضاوتي او مالومات لرونکی **LGBTQQ2SI** د ملګرو ملاتړ. 4 بجې ماښام-9:30 بجې ماښام (یوازې د دوشنبې او سه شنبې ورځې) لیکلې/د خبرې کولو ملاتړ.



د ځوانانو لپاره ملاترونه او سرچینې او نور مالومات

د ځوانانو لپاره د رواني روغتيا مالومات



- هغه شيان چې تاسو ترې بايد خبر شئ - حالات بدلونکي
- خوب او رواني روغتيا
- رواني روغتيا: د زده کړې مرکز
- آيا زه سادوېي احساسوم؟ - د ماشومانو د مرستې ټلېفون
- د ځوانانو لپاره مرسته
- زه نه پوهېرم چې څه ناسم دی

د ځوانانو لپاره خپله پاملرنه

Self-care
IS EMPOWERMENT

- د خپلې پاملرنې مالومات - بدلون راوستونکي
- د خپلې پاملرنې کولو 6 لارې - بدلون راوستونکي.
- د کوچنيانو د مرستې ټلېفون: د خپلې پاملرنې نوملړ
- د بڼېکړې اړابه - د کوچنيانو د مرستې ټلېفون
- څيرکتيا څه ته وايي؟ - د کوچنيانو د مرستې ټلېفون
- خپله پاملرنه 101 - Jack.org

بحران تنظيمول



- ځنگه خوندي پاتې شئ - بدلون راوستونکي CAMH
- د هغه چا ملاتړ کول چې د ځان وژنې په فکر کې وي
- خوندي اوسئ ايپ
- ځان تپي کول: دا څه وي او ځنگه به يې تنظيموي - د ماشومانو د مرستې ټلېفون
- ځنگه به په لټون کولو کې د ملگرې مرسته کوئ - د ماشومانو د مرستې ټلېفون
- په بحران کې؟ - هېلپ اھيډ (Help Ahead)

د ځوانانو لپاره ملاترونه او سرچینې او نور مالومات

د مخدره توکو د کارولو مدیریت



- د مخدره توکو کارونه، ناسم کارونه او ناوړه کارونه - [TDSB](#)
- د نشې اغیزې - بدلون راوستونکي
- هغه څه چې تاسو یې باید د چرسو په اړه وپېژنئ - حالات بدلونکي
- وپې څښل: تاسو او ستاسو ملګری څه پیژندو ته اړتیا لری - [SMHO](#)
- [Fentanyl](#) حقیقونه - [SMHO](#)
- د مخدره توکو کارولو په وخت پاملرنه کول - د ماشومانو د مرستې تېلېفون

ټولنیزې رسنې او د سکرین وخت

- د ټولنیزې رسنې ناوړه کارولو ته غبرګون ښودل: جنسي پیغامونه، جنسي ځورونې او [AI](#) - [TDSB](#)
- د ټولنیزې رسنې سم عادتونه - خپل ذهن ته پام وکړئ
- د تنکې ځوانانو د ټولنیزې رسنې د خونديتوب لارښود - خوندي لټون کوونکي ماشومان
- [Cyberbullying.com](#) - تکره ټولنیزه شبکه
- د سکرین وخت: بیاکتنه - ناروغه ماشومان
- د آنلاین خونديتوب 5 لارښوونې - د ماشومانو د مرستې تېلېفون
- آنلاین لوبې - د ماشومانو د مرستې تېلېفون
- د ډیجیټل ټیکنالوژۍ د اداره کولو په لړ کې د خپلو ماشومانو مرسته کول - [SMHO](#)
- ځوانان، سمارټ فونز او د ټولنیزې رسنې کارونه - [CAMH](#)



[Y@Homeplus](#) – ورچول فزیکي - دا اړیکه د وگرو او کورنیو لپاره په کور کې وړیا غوراوي وړاندې کوي د خوارو د پلانونو او روغتیا په گډون



[CNIB Virtual Programs](#) – وړیا ورچول پروگرامونه چې هغه ټولو کانادایانو ته ترلاسه دي چې ړانده دي یا یې نظر کمزوری وي، او د هغوی کورنیو او ملگرو ته هم



زما د ماشوم/خوان لپاره د اوري پروگرامونه

[Toronto Public Library](#) – د پروگرامونو، ټولگيو او پېښو په اړه مالومات.



[Summer Wonder](#): ټورنټو دولتي کتابتون - د TPL د اوري حېرانتيا د وړيا پروگرامونو پلټنه وکړئ د 6-12 کلنو لپاره د جون 24 څخه تر د سپتمبر 2، 2024!



[Summer Recreation Programs](#) – وړيا، د لوري کچې د ساتنې کړنې د هر عمر لرونکو لپاره، په گډون د CampTO



[Kids Out and About.com](#) – په ټورنټو کې مېشت ماشومانو، خوانانو، او کورنیو لپاره آنلاین لارښود د ځايي پېښو، کامپونو، د ورځني چکر خيالات او نورو په گډون!



[YMCA of Greater Toronto](#) - د هر عمر او د ژوند د هرې مرحلې لپاره پروگرامونه د ماشومانو پاملرنې او د کورنۍ د پرمختيا، روغتيا او ورزش، کامپونو او د ودانۍ څخه بهر زده کړې او د خوانانو د پروگرامونو په گډون. دا د خدمت فيسونه او د مالي مرستې غوراوي دي.





په سږني اوږي کې د خپل ماشوم/خوان فعال ساتلو لپاره نظرونه

[Backyard Camp](#) – ټول کال په کور کې د کېدونکو فعالیتونو نظرونه.



[Cosmic Kids](#) – د ماشومانو لپاره وړیا، آنلاین یوگا او خیرکتیا



[Heart and Stroke](#) – د صحمتند خوارو او خان فعاله ساتلو لپاره لارښوونې.



[ParticipACTION](#) – د 1971 راهیسي کانادایان هڅوي چې د فعاله کېدو له لارې روغ ژوند وکړي.



[SPAC Learning Library](#) – آنلاین ویدیويي درسونه او کرنې چې په کور کې په فعال پاتې کېدو کې ستاسو سره د مرستې کولو لپاره جوړ کړل شوي دي.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) – د انټاریو د پارکونو کتلو په اړه مالومات.



[Kerry's Place](#) - د اونټاريو په ټول ولايت کې د شهادې پر اساس ملاتړونه او خدمتونه رامنځته کوي، او وړاندې کوي کوم چې د ASD لرونکو کسانو د ژوند کچه لوړوي.



[Connectability](#) - يوه وېبپاڼه او ورچول ټولنه چې د هغه خلکو لپاره چې ذهني معيوي لري او د هغوی د کورنيو لپاره د ټول ژوند زده کړې او ملاتړ ته وقف ده.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) - په ټوله تورنټو کې د کوچنيانو، ماشومانو، ځوانانو، وگړو او کورنيو لپاره د رواني روغتيا، پرمختيا او د ټولني د لورې کچې خدمتونو يوه پراخه لړۍ وړاندې کوي.

WELCOME
TO LUMENUS.
be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) - د پراخه کچې خدمتونه او شخصي ملاتړونه وړاندې کوي څو د خلکو سره مرسته وکړي چې په ټولنه کې ټولشموله او ښه ژوند تېر کړي.



[Miles Nadal JCC](#) - د هغه ماشومانو او ځوانانو لپاره پروگرامونه وړاندې کوي چې د ASD او نورې پرمختيايي معيوي لري.

Miles Nadal JCC

[MyCommunityHub.ca](#) - د پرمختيايي معيوي لرونکي ماشومانو او ځوانانو لپاره په ټولنه کې د ترلاسه کولو لپاره د لټون يوه وسيله.

MyCommunityHub
Search | Register | Post

د هغه ماشومانو/ځوانانو لپاره ملاتړ او سرچينې چې ځانگړې/پېچلې اړتياوې لري

[Community Living Toronto](#) - ډېرې پروگرامونه وړاندې کوي څو د ذهني معيوي لرونکي کسانو او د هغو د کورنيو ملاتړ وکړي.



[Geneva Centre for Autism](#) - د ماشومانو لپاره ډلې او پروگرامونه او د مور پلار لپاره وېبپاڼه او ملاتړ وړاندې کوي.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - د معيوي لرونکو ماشومانو پالونکو او مورپلار لپاره مرستندويه لارښوونو او مالوماتو ته لاسرسۍ کوي.

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) - د هر عمر خلکو سره چې د ودې معيوي، آټيزم او ځانگړې اړتياوې لري خپلې بشپړ وړتيا ته په رسېدو کې مرسته کوي.

SURREY PLACE



د هغه ماشومانو/خوانانو لپاره ملاتړ او سرچینې چې ځانګړې/پېچلې اړتیاوې لري

South Asian Autism Awareness Centre – مونږ

د کلتوري پلوه غبرګون ښودونکي د آټیزم تمرینونو او د لاسرسي وړ پروګرامونو له لارې ټولشموله ټولني جوړوو.



Toronto Parks and Recreation Adapted

Programs – د ساتېري خورا ډېره په زړه پورې تجربه

دادينه کولو لپاره کورنۍ بايد لومړی د

Inclusive Recreation Programs (د ساتېري سم

شوي او ټولشموله پروګرامونه) د مرکزي وړيا ليکي سره پر

416-395-6128 اړيکه ونيسي څو د غړيتوب غوښتنه

وکړي او ترلاسه يې کړي.



Variety Village – بېلابېل پروګرامونه معيوبي لرونکي

ماشومان په دې توانوي چې وليدل شي، گډون وکړي او د گډون

احساس ولري. مونږ د لوبو، ورزش، کرنو، د اوري کامپونو،

هنري روزنې سره د مبارزه کوونکي او پيراليمپيک ورزشکارانو

لپاره د لاسرسي وړ اسانتياوې چمتو کوو



د لاسرسي وړ يارکونو او کامپونو په اړه مالومات



د لور ښوونځي څخه وروسته د ژوند لپاره پلاننگ - د
TDSB سرچینې

د TDSB مسلکي او فزيوتراپي سرچینې په کور کې د لوبو او
ساتېري لپاره

د TDSB د اروايوهنې سرچینې د پېچلې اړتياوې لرونکي زده
کوونکو کورنيو لپاره

د TDSB د وينا د ژبې د رنځ يوهنې د لارښوونو پاڼې

دا [سلايد](#) د ټولو ټولگيو لپاره د MHWB 2024-2023 سرچينو ته لاسرسى وړاندې كوي.



په [Virtual Library](#) (ورچول كتابتون) او [Library Learning Resources](#) (د كتابتون د زده كړې سرچينې) كې د رواني روغتيا په اړه دا د پېژندگلو لارښود ([Elementary](#)) او ([Secondary](#)) وگورئ.



[TDSB Learn4Life Spring/Summer 2024 Brochure](#)

– [Health & Wellness Programs](#) (د روغتيا او ښه والي پروگرامونه) پر پاڼه 21 پيلېږي. (د +18 د زده كړې فرصتونه)



د رواني روغتيا او ښېگړې لپاره د TDSB سرچينې

مهرباني وكړئ د سرچينو او ملاتړونو هر اړخيز نوملړ ته د لاسرسى لپاره زمونږ [TDSB Website](#) وگورئ. مهرباني وكړئ د [زده كوونكو](#)، [مور پلار او پالونكو](#)، او [كارمندانو](#) لپاره زمونږ د متقابل تالارونو او ورچول دگړ د سفرونو په لټون كې څه وخت تېر كړئ.



د لومړي او دويمې ښوونځي د زده كوونكو، پېچلي اړتياوې لرونكي زده كوونكو، مور پلار/پالونكو او روزونكو لپاره زمونږ متقابل [Children's Mental Health Week resource kits](#) ته لاسرسى ولرئ.



د TDSB د رواني روغتيا او ښېگړې كمېټې له خوا جوړ كړل شوي ته [Culturally Responsive & Relevant Resources](#) لاسرسى وكړئ.



په تورنتو كې [Black Mental Health Week](#) (د تورپوستو د رواني روغتيا اونۍ) لپاره د مارچ 2024 د پېژندنې د اونۍ څخه زمونږ [Black Mental Health Week Resources](#) ته لاسرسى وكړئ.



په اړیکه کې اوسئ!

مالومات تل بدلېږي. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې مونږ فالو کړئ او د تازه مالوماتو لپاره بېرته وگورئ.

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

برېښنالیک: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

[tdsb_mhwb@](https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS)

[TDSB_MHWB@](https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS)



که تاسو یا ستاسو د پېژندگلو کوم تن د رواني روغتیا یا د مخدره توکو د کارونې بیړنې حالت احساسوي، نو 9-1-1 ته زنگ ووهئ یا د خپل ځایي روغتون د اېمرجنسي خونې ته لار شئ.

