

गर्मियों की तंदरुस्ती के लिए गाइड (Summer Well-Being Guide)

इस गाइड में...

मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए सहायताएं

TDSB व्यावसायिक सहायता सेवाएँ मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए गर्मियों के कार्यक्रम

युवाओं के लिए सहायता और संसाधन

बच्चों/युवाओं के लिए गर्मियों के कार्यक्रम और गतिविधियाँ

इस गर्मी में अपने बच्चे/युवा को क्रियाशील रखने के उपाय

विशेष/जटिल आवश्यकताओं वाले मेरे बच्चे/युवा के लिए संसाधन

मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए TDSB संसाधन



जैसे-जैसे हम स्कूल वर्ष के अंत की ओर देखते हैं, हमारे मन में उत्साह के साथ-साथ ऐसे विचार और भावनाएं भी हो सकती हैं जो समर्थन की आवश्यकता को सामने लाती हैं। हमारी **2024 गर्मियों की तंदरुस्ती के लिए गाइड**, सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी और पहचान की पुष्टि करने वाले संसाधनों और गतिविधियों के बारे में जानने का एक स्थान है, ताकि वर्ष के इस समय का अधिकतम लाभ उठाया जा सके, साथ ही हमारे मानसिक कल्याण का समर्थन और सुधार किया जा सके। ऐसा करने के कुछ तरीके इस प्रकार हैं:

- भोजन, व्यायाम और नींद के लिए एक ढीली **दिनचर्या** बनाने पर विचार करें जो लचीलापन और मनोरंजन प्रदान करे।
- यदि संभव हो तो, प्रकृति में **बाहर समय बिताएं** और गर्मी के मौसम का लाभ उठाएं।
- अपने शरीर को गतिशील रखने और सक्रिय रहने के लिए मजेदार तरीके ढूँढकर **शारीरिक गतिविधि** को प्रोत्साहित करें।
- **दोस्तों और परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने** का प्रयास करें और रिश्तों को मजबूत बनाएं। स्क्रीन समय को ऐसी सामाजिक गतिविधियों के साथ संतुलित करने पर विचार करें जो दूसरों के साथ संपर्क को बढ़ावा देती हैं।
- विश्राम और शांति को बढ़ावा देने के लिए चिंतन करने, गहरी सांस लेने या योग जैसे **ध्यान लगाने** के अभ्यासों को आजमाएं।
- यदि संभव हो तो, **ऐसी स्व-देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता दें** जो विश्राम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हों, जैसे पढ़ना, नहाना, या कोई शौक पूरा करना।
- याद रखें कि यदि आप या आपका कोई प्रियजन संघर्ष कर रहा है तो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या फैमली डॉक्टर से **सहायता**

लेना हमेशा एक विकल्प होता है।

TDSB व्यावसायिक सहायता सेवाएँ मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए गर्मियों के कार्यक्रम

इन गर्मियों में, TDSB प्रोफेशनल सपोर्ट सर्विसिज़ स्टाफ कई ऐसे अवसर प्रदान करेगा जो कल्याण, समुदाय और संबंध को बढ़ावा देंगे। आपके क्षेत्र में क्या उपलब्ध है, यह जानने के लिए कृपया अपने स्कूल प्रशासक या नियुक्त सहायक स्टाफ से संपर्क करें।

गर्मियों के लिए कार्यक्रम

TDSB में हम बच्चों, युवाओं और वयस्कों के लिए समृद्ध [गर्मियों के कार्यक्रमों](#) की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए सहायताएं

TDSB MHWB कमेटी द्वारा संकलित [सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी और प्रासंगिक संसाधनों](#) तक पहुंचें।



[अक्रॉस बाउन्डीज़](#) - नस्लीय समुदायों के लिए न्यायसंगत, समग्र मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन सेवाएं प्रदान करता है।



[हेल्पअहेड](#) - टोरंटो समुदाय में शिशुओं, बच्चों, युवाओं और परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना।



[चिल्ड्रनज़ मेन्टल हेल्थ ऑटैरियो](#) - बच्चों और युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन में सहायता के लिए संसाधन देखें।



[डेली ब्रेड फूड बैंक](#) - भोजन तक पहुंचने के लिए अपने स्थानीय क्षेत्र को पोस्टल कोड/स्थान के आधार पर खोजें।



सरकारी वित्तीय सहायताएं: [कैनेडा डेंटल लाभ](#)



[किडज़ हेल्प फोन](#) - आप जहां रहते हैं उसके आधार पर युवा संसाधन खोजें।



[ल्यूमेनस \(Lumenus\)](#) - मानसिक स्वास्थ्य, विकासात्मक और सामुदायिक सेवाएं।



[बॉब रंबल](#) - बधिर और कम सुनने वाले बच्चों/युवाओं और परिवारों के लिए मानसिक स्वास्थ्य उपचार



[सिककिडज़](#) - यह हब आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य कुशलता में सहायता के लिए संसाधन मुहैया करता है।



[यूथलिंक](#) - 12-24 वर्ष की आयु के युवाओं और उनके परिवारों के लिए युवा/परिवार परामर्श, पालन-पोषण सहायता, शेलटर/आवास, शिक्षा और समुदाय-आधारित कार्यक्रम।



[211 सेन्ट्रल](#) - आप जहां रहते हैं वहां कम्यूनिटी और सरकारी सेवाएं खोजें।



[वन स्टॉप टॉक](#) - यदि आपकी आयु 17 वर्ष या इससे कम है, तो आप तुरन्त किसी चिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं और आगे बढ़ने तथा बेहतर महसूस करने के लिए मिलकर योजना बना सकते हैं।



युवाओं के लिए सहायता एवं संसाधन:

हेल्पलाइन और सेवाएं

9-8-8 मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या रोकथाम हॉटलाइन पर कॉल करें
किसी आपातकालीन स्थिति में कृपया 9-1-1 पर कॉल करें या अपने स्थानीय अस्पताल के एमरजेंसी रूम में जाएं

ब्लैक यूथ हेल्पलाइन – बच्चों, युवाओं और परिवारों के लिए एक बहुसांस्कृतिक हेल्पलाइन और सेवाएं। **प्रतिदिन प्रातः 9 बजे से रात्रि 10 बजे तक उपलब्ध।**



बाउंसबैक® - एक निःशुल्क संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (cognitive behavioural therapy) (CBT) कार्यक्रम जो 15-17 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य स्व-सहायता के लिए समर्थन प्रदान करता है। **टोल फ्री: 1-866-345-0224.**



होप फॉर वेलनेस हेल्पलाइन (Hope for Wellness Helpline) – एक इंडिजिनस युवा हेल्पलाइन। **24 घंटे फ़ोन सहायता।**



किडज़ हेल्प फोन – आप जहां रहते हैं उसके आधार पर युवा संसाधन खोजें। **24 घंटे फोन/टेक्स्ट/चैट सहायता।**



LGBT यूथलाइन - गोपनीय, गैर-आलोचनात्मक और सूचित LGBTQQ2SI पीयर सपोर्ट। **सायं 4 बजे से रात्रि 9:30 बजे तक (केवल सोमवार और मंगलवार) टेक्स्ट/चैट सहायता।**



नसीहा - मुस्लिम और गैर-मुस्लिम युवाओं/व्यक्तियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन, संसाधन, कार्यशालाएं, वेब थेरेपी और बहुत कुछ। **प्रतिदिन दोपहर 12 बजे से प्रातः 3 बजे तक फोन सहायता।**



व्हट्स अप वॉक-इन क्लिनिक – युवाओं के लिए निःशुल्क आभासी और व्यक्तिगत परामर्श।

फोन या वीडियो सत्र के लिए हेल्प अहेड को 1-866-585-6486 पर सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार तक; शनिवार को सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक कॉल करें।



वुडग्रीन – युवाओं, विकासात्मक विकलांगता वाले व्यक्तियों और देखभाल करने वालों/परिवारों के लिए सामाजिक, रोजगार और शैक्षणिक सहायता प्रदान करता है। 16 वर्ष से अधिक आयु के बच्चों के लिए फोन या वीडियो द्वारा निःशुल्क एकल सत्र परामर्श (12-15 वर्ष के बच्चों के लिए माता-पिता/देखभालकर्ता की सहमति आवश्यक है)।

मंगलवार और बुधवार शाम को उपलब्ध। पंजीकरण 4:00-6:15 तक। काल करें (416) 645-6000 एक्सटेंशन 1990



ट्रांस लाइफलाइन - ट्रांस लोगों द्वारा ट्रांस और क्वेश्चनिंग (questioning) युवाओं और वयस्कों के लिए संचालित एक सहकर्मी सहायता फोन सेवा।

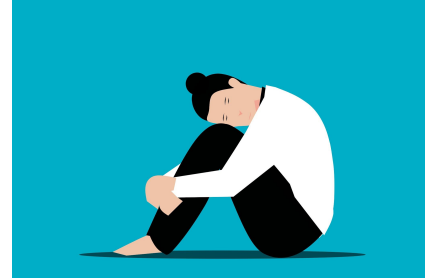


यूथडेल - जटिल मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं से जूझ रहे बच्चों, युवाओं, युवा वयस्कों और परिवारों के लिए सामुदायिक और इन-पेशेंट सेवाएं। **संकटकालीन सेवा लाइन 24/7 उपलब्ध 416-363-9990**

युवाओं के लिए सहायता एवं संसाधन तथा अन्य जानकारी

युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य जानकारी

- [वे बातें जो आपको जाननी चाहिए](#) - गेम चेंजर्स
- [नींद और मानसिक स्वास्थ्य](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य: लर्निंग हब](#)
- [क्या मैं डिप्रेशन का अनुभव कर रहा/रही हूँ?](#) - किडज़ हेल्प फोन
- [युवाओं के लिए सहायता](#)
- [मुझे नहीं पता कि क्या गलत हुआ](#)



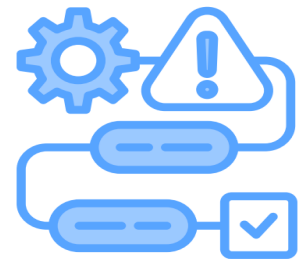
युवाओं के लिए स्व-देखभाल

- [स्व-देखभाल संबंधी जानकारी](#) - गेम चेंजर्स
- [स्व-देखभाल के 6 तरीके](#) - गेम चेंजर्स।
- [किडज़ हेल्प फोन: स्व-देखभाल चेकलिस्ट](#)
- [व्हील ऑफ़ वैलबीइंग](#) - किडज़ हेल्प फोन
- [माइंडफुलनेस क्या है?](#) - किडज़ हेल्प फोन
- [स्व-देखभाल 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

संकट का प्रबंधन

- [कैसे सुरक्षित रहें?](#) - गेम चेंजर्स CAMH
- [आत्महत्या पर विचार कर रहे किसी व्यक्ति की सहायता करना](#)
- [बी सेफ \(Be safe\) ऐप](#)
- [खुद को चोट पहुंचाना: यह क्या है और इससे कैसे निपटा जाए](#) - किडज़ हेल्प फोन



- [किसी मित्र को नेविगेट करने में कैसे मदद करें](#) - किडज़ हेल्प फोन
- [संकट में हैं?](#) - हेल्प अहेड

युवाओं के लिए सहायता एवं संसाधन तथा अन्य जानकारी जारी

नशीले पदार्थ के उपयोग का प्रबंधन

- [नशीले पदार्थ का उपयोग, दुरुपयोग और दुर्व्यवहार संसाधन -TDSB](#)
- [बज़ ऑन बूज़](#) - गेम चेंजर्स
- [कैनबिस के बारे में वो बातें जो आपको जाननी चाहिए](#) - गेम चेंजर्स
- [वेपिंग: आपको और आपके दोस्तों को क्या जानना चाहिए](#) - SMHO
- [फेंटेनाइल तथ्य](#) - SMHO
- [नशीले पदार्थों का उपयोग करते समय सावधानी बरतें](#) - किडज़ हेल्प फोन



सोशल मीडिया और स्क्रीन टाइम

- [अनुचित सोशल मीडिया उपयोग को संबोधित करना: सेक्सटिंग, सेक्सटॉर्शन और AI](#) - TDSB
- [स्वस्थ सोशल मीडिया आदतें](#) - माइंड यौर माइंड
- [सोशल मीडिया सुरक्षा के लिए किशोरों की गाइड](#) - सेफ सर्च किडज़
- [स्मार्ट सोशल नेटवर्किंग](#) - Cyberbullying.com
- [स्क्रीन टाइम: अवलोकन](#) - बीमार बच्चे
- [5 ऑनलाइन सुरक्षा युक्तियाँ](#) - किडज़ हेल्प फोन
- [ऑनलाइन गेमिंग](#) - किडज़ हेल्प फोन
- [अपने बच्चे को डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रबंधन करने में सहायता करना](#) - SMHO
- [युवा, स्मार्टफोन और सोशल मीडिया का उपयोग](#) - CAMH



मेरे बच्चे/युवाओं के लिए गर्मियों के कार्यक्रम

[टोरंटो पब्लिक लाइब्रेरी](#) - कार्यक्रमों, कक्षाओं और आयोजनों के बारे में जानकारी।



[समर वंडर: टोरंटो पब्लिक लाइब्रेरी](#) - 24 जून से 2 सितंबर, 2023 तक 6-12 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए TPL के निःशुल्क समर वंडर कार्यक्रमों और गतिविधियों का आनंद लें!



[गर्मियों के मनोरंजन कार्यक्रम](#) - सभी उम्र के लोगों के लिए निःशुल्क, उच्च गुणवत्ता वाली मनोरंजन गतिविधियाँ, जिनमें CampTO भी शामिल है



[Kids Out and About.com](#) - टोरंटो में रहने वाले बच्चों, किशोरों और परिवारों के लिए ऑनलाइन गाइड जिसमें स्थानीय कार्यक्रमों, कैंपों, डे-ट्रिप संबंधी सुझाव और बहुत कुछ शामिल हैं!



[ग्रेटर टोरंटो का YMCA](#) - सभी आयु और जीवन स्तर के

लोगों के लिए कार्यक्रम जिनमें बाल देखभाल और परिवार विकास, स्वास्थ्य और फिटनेस, कैंप और आउटडोर शिक्षा और युवा कार्यक्रम शामिल हैं। **ये सब्सिडी विकल्पों के साथ सेवा के लिए शुल्क हैं।**



[Y@Homeplus](#) - वर्चुअल फिजिकल - यह लिंक व्यक्तियों, परिवारों के लिए घर पर मुफ्त विकल्प प्रदान करता है, जिसमें भोजन योजना और कल्याण शामिल हैं



[CNIB वर्चुअल कार्यक्रम](#) - सभी दृष्टिहीन या आंशिक रूप से दृष्टिहीनकनेडियन लोगों के साथ-साथ उनके परिवारों, मित्रों के लिए निःशुल्क वर्चुअल कार्यक्रम उपलब्ध हैं



इस गर्मी में अपने बच्चे/युवा को क्रियाशील रखने के उपाय

[बैकयार्ड कैम्प](#) - घर पर वर्ष भर करने के लिए गतिविधि सुझाव।



[कॉस्मिक किड्स](#) - बच्चों के लिए निःशुल्क, ऑनलाइन योग और माइंडफुलनेस



[हार्ट ऐन्ड स्ट्रोक](#) - स्वस्थ खाने और क्रियाशील रहने के लिए युक्तियाँ।



[पार्टिसिपैकशन](#) - 1971 से कनेडियनज़ को क्रियाशील होकर स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं।



[SPAC लर्निंग लाइब्रेरी](#) - ऑनलाइन वीडियो पाठ और गतिविधियाँ आपको घर पर रचनात्मक होने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं।

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[वेलकम टू ओंटेरियो पार्क्स](#) - ओंटेरियो पार्क्स में जाने के बारे में जानकारी।



[एड्रिएन के साथ योग](#) - निःशुल्क योग और माइंडफुलनेस वीडियो।



विशेष/जटिल आवश्यकताओं वाले बच्चों/युवाओं के लिए सहायता और संसाधन

[कम्युनिटी लिविंग टोरंटो](#) – बौद्धिक विकलांगता वाले व्यक्तियों और उनके परिवारों को सहायता देने के लिए कई कार्यक्रम पेश कर रहे हैं।



[जेनीवा सेंटर फॉर ऑटिज़्म](#) – बच्चों के लिए समूहों और कार्यक्रमों और माता-पिता के लिए वेबिनार और समर्थनों की पेशकश करता है



[हॉलैंड ब्लूव्यू फैमली रिसोर्स सेंटर](#) - विकलांग बच्चों के देखभालकर्ताओं और माता-पिता के लिए उपयोगी सुझाव और जानकारी प्राप्त करें।



[सरी प्लेस फैमली रिसोर्सिज़](#) - विकासात्मक विकलांगता, ऑटिज़्म और विशेष आवश्यकताओं वाले सभी आयु वर्ग के लोगों को उनकी पूर्ण क्षमता तक पहुंचने में सहायता करता है



[केरीज़ प्लेस](#) - ओन्टारियो प्रांत में साक्ष्य-आधारित समर्थन और सेवाएं उपलब्ध करा रहा है, जिससे ASD से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो रहा है।



[कनेक्टेबिलिटी](#) - एक वेबसाइट और वर्चुअल समुदाय जो बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों और उनके परिवारों के लिए आजीवन सीखने और समर्थन के लिए समर्पित है।



[ल्यूमेनस](#) टोरंटो भर में शिशुओं, बच्चों, युवाओं, व्यक्तियों और परिवारों के लिए उच्च गुणवत्ता वाली मानसिक स्वास्थ्य, विकासात्मक और सामुदायिक सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है।

WELCOME
TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[मेटा सेंटर](#) – लोगों को समुदाय में समावेशी, संलग्न और समृद्ध जीवन जीने में मदद करने के लिए सेवाओं और व्यक्तिगत सहायता की एक विस्तृत श्रृंखला की पेशकश करता है।



[माइल्स नेडल JCC](#) – ASD और अन्य विकासात्मक विकलांगताओं वाले बच्चों और युवाओं के लिए कार्यक्रम पेश करता है।



MyCommunityHub.ca - विकासात्मक विकलांगता वाले बच्चों और युवाओं के लिए समुदाय में उपलब्ध गतिविधियों के लिए एक खोज इंजन।



विशेष/जटिल आवश्यकताओं वाले बच्चों/युवाओं के लिए सहायता और संसाधन जारी

[दक्षिण एशियाई ऑटिज़्म जागरूकता केंद्र](#) - हम सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी ऑटिज़्म प्रथाओं और सुलभ प्रोग्रामिंग के माध्यम से समावेशी समुदायों का निर्माण करते हैं।



[टोरंटो पार्क और मनोरंजन अनुकूलित कार्यक्रम](#) - सबसे आनंददायक मनोरंजन अनुभव सुनिश्चित करने के लिए परिवारों को सबसे पहले 416-395-6128 पर अनुकूलित और समावेशी मनोरंजन कार्यक्रम केंद्रीय हॉटलाइन से संपर्क करना होगा, ताकि सदस्यता के लिए आवेदन किया जा सके और उसे प्राप्त किया जा सके।



[वैराइटी विलेज](#) - विविधतापूर्ण कार्यक्रम विकलांग बच्चों को देखने, भाग लेने और शामिल होने का एहसास कराते हैं। हम प्रतिस्पर्धी और पैरालंपिक एथलीटों के लिए खेल, फिटनेस, गतिविधियों, समर कैम्पस, कौशल प्रशिक्षण और कोचिंग के साथ सुलभ सुविधाएं प्रदान करते हैं



[सुलभ पार्को और कैम्पस की जानकारी](#)



[हाई स्कूल के बाद जीवन की योजना बनाना - TDSB संसाधन](#)

[घर पर खेल और अवकाश मनोरंजन के लिए TDSB व्यावसायिक और फिजियोथेरेपी संसाधन](#)

[जटिल आवश्यकताओं वाले छात्रों के परिवारों के लिए TDSB मनोविज्ञान संसाधन](#)

[TDSB स्पीच लैंग्वेज पैथोलॉजी टिप शीट](#)

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए TDSB समर्थन और संसाधन

संसाधनों और समर्थनों की एक व्यापक सूची तक पहुँचने के लिए कृपया हमारी [TDSB वेबसाइट](#) पर जाएँ। [छात्रों](#), [अभिभावकों](#) और [देखभाल करने वालों](#) और [कर्मचारियों](#) के लिए हमारे इंटरैक्टिव लाउंज और वर्चुअल फील्ड ट्रिप की पसताल करने में कुछ समय बिताएं।



एलमेन्ट्री और सेकन्डरी छात्रों, जटिल आवश्यकताओं वाले छात्रों, माता-पिता/देखभाल करने वालों और शिक्षकों के लिए हमारे इंटरैक्टिव [बाल मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह संसाधन किट्स](#) तक पहुंचें।



TDSB मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण समिति द्वारा संकलित [सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी और प्रासंगिक संसाधनों](#) तक पहुंचें।



टोरंटो में ब्लैक मेंटल हेल्थ वीक के लिए मान्यता के मार्च 2024 सप्ताह से हमारे [ब्लैक मेंटल हेल्थ वीक संसाधनों](#) तक पहुंचें।



यह स्लाइड सभी ग्रेड के लिए 2023-2024 MHWB संसाधनों तक पहुंच प्रदान करती है।



मानसिक स्वास्थ्य के लिए इन परिचयात्मक मार्गदर्शिकाओं पर जाएँ ([एलिमेंट्री](#) और [सैकंडरी](#)) वर्चुअल लाइब्रेरी और अन्य लाइब्रेरी शिक्षण संसाधनों पर उपलब्ध है।



[TDSB लर्न4लाइफ स्पिंग/समर 2024 ब्रोशर](#) – स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम पृष्ठ 21 से शुरू होते हैं। (18+ सीखने के अवसर)



जुड़े रहें!

जानकारी हमेशा बदलती रहती है। कृपया हमें फ़ॉलो करना न भूलें और नवीनतम अपडेट के लिए वापस चेक इन करें।



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



ईमेल: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



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



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

आप यदि आप या आपका कोई परिचित मानसिक स्वास्थ्य या मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी आपात स्थिति का अनुभव कर रहा है, तो 9-1-1 पर कॉल करें या अपने स्थानीय अस्पताल के एमर्जेंसी रूम में जाएँ।

