Χειμερινός Οδηγός Ευημερίας

Σε αυτόν τον Οδηγό..

Υποστήριξη για ψυχική υγεία και ευημερία

Επαγγελματικές υπηρεσίες υποστήριξης του ΣΣΠΤ (Σχολικό Συμβούλιο Περιφέρειας Τορόντο - Toronto District School Board - TDSB) για χειμερινά προγράμματα ψυχικής υγείας και ευημερίας

Υποστήριξη και πόροι για νέους

Θερινά προγράμματα και δραστηριότητες για παιδιά και νέους

Ιδέες δραστηριοτήτων για παιδιά και νέους αυτό το καλοκαίρι

Πόροι για παιδιά/νέους με ειδικές/σύνθετες ανάγκες

Πόροι ΣΣΠΤ για ψυχική υγεία και ευημερία

Βαδίζοντας προς τη χειμερινή περίοδο, είμαστε ενθουσιασμένοι και κατακλυζόμαστε από σκέψεις και συναισθήματα που φέρνουν στο προσκήνιο την ανάγκη για υποστήριξη. Στο **Χειμερινό Οδηγό Ευημερίας 2023** μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με πολιτισμικά υπεύθυνους πόρους που αναδεικνύουν την ταυτότητα καθώς και δραστηριότητες, τις οποίες μπορείτε να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτήν την εποχή του έτους, υποστηρίζοντας και βελτιώνοντας παράλληλα την ψυχική σας υγεία. Η Επιτροπή Ψυχικής Υγείας του Καναδά (Canadian Mental Health Commission) συνιστά:

- Μην υποτιμάτε τη δύναμη του **ύπνου.** Επηρεάζει ολόκληρο τον εαυτό μας: μυαλό, σώμα και πνεύμα.
- Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, μπορεί να αισθανθούμε τις επιπτώσεις της χαμηλότερης ηλιακής ακτινοβολίας. Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου μας βοηθούν να παράγουμε **βιταμίνη D**, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική μας υγεία.
- **Η αυτοφροντίδα** πρέπει να είναι επίσης πολύ εξατομικευμένη. Δεν πρόκειται μόνο για αφρόλουτρα, σπα και άσκηση. Περιλαμβάνει πράγματα όπως υγιή όρια, περισσότερο υγιεινές επιλογές διατροφής, να κάνετε τα απαραίτητα ιατρικά ραντεβού, να οργανώσετε το χώρο σας, να δημιουργήσετε έναν προϋπολογισμό, να καλέσετε έναν φίλο κ.λπ.
- Το να δίνουμε προσοχή στις **αισθήσεις μας** μάς βοηθάει να γυρίζουμε πίσω σε απλούστερες εποχές, να επιστρέφουμε στα βασικά και, μετά από μερικές βαθιές αναπνοές, να νιώσουμε ανάταση στο πνεύμα μας!
- **Είναι οι σκέψεις σας υγιείς για εσάς** ή σας κάνουν να μην είστε υγιείς; Είναι πιο εύκολο να αποκτήσετε κακές ψυχικές συνήθειες κατά τις χειμερινές μικρές μέρες και μεγάλες νύχτες.
- Πάρτε το στυλό σας και χαρτί και γράψτε. Ό,τι κι αν συμβαίνει, **υπάρχει πάντα κάτι για το οποίο πρέπει να είμαστε ευγνώμονες.**
- Τέλος, να θυμάστε να **ζητάτε βοήθεια** από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή έναν οικογενειακό ιατρό, εάν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο αγωνίζεται για κάτι.

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

Επερχόμενα προγράμματα & εκδηλώσεις για επαγγελματικές υπηρεσίες υποστήριξης του ΣΣΠΤ για την ψυχική υγεία και ευημερία

Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, το Προσωπικό των Υπηρεσιών Επαγγελματικής Υποστήριξης του ΣΣΠΤ θα προσφέρει μια σειρά από ευκαιρίες που προάγουν την ευημερία, την κοινότητα και την επαφή. Ακολουθήστε τους συνδέσμους για να μάθετε περισσότερα!

Οι υπηρεσίες κοινωνικής Εργασίας και Παρακολούθησης του ΣΣΠΤ προσφέρει μηνιαίες Virtual Community Fair's που αναδεικνύουν και μοιράζονται πόρους για την κοινότητα που υποστηρίζουν μαθητές σύνθετης και ειδικής εκπαίδευσης στο ΣΣΠΤ. Μάθετε περισσότερα εδώ!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

Η ομάδα των ψυχολογικών υπηρεσιών του ΣΣΠΤ παρέχει ενημερωμένες γνώσεις και πληροφορίες σχετικά με την ευημερία και τα επιτεύγματα των μαθητών στο τριμηνιαίο τους ενημερωτικό δελτίο"Hearts and Minds".

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

Μια σειρά βίντεο και σχετικοί πόροι έχουν αναπτυχθεί από το προσωπικό του ΣΣΠΤ και τους ειδικούς διαμεσολαβητές για να προσφέρουν στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια πολέμου και συγκρούσεων για την υποστήριξη της συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας των μαθητών, των γονέων/κηδεμόνων/φροντιστών, του προσωπικού και της ευρύτερης κοινότητας. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Affinity Wellness για βίντεο και πόρους

CENSUS 2023

Δόθηκαν στη δημοσιότητα τα προκαταρκτικά αποτελέσματα της **Μαθητικής απογραφής 2023**. Αναζητήστε την πλήρη έκθεση στις αρχές του 2024

Το TDSB Mental Health Leads, σε συνεργασία με τους TDSB Community Support Workers στο εκπαιδευτικό Κέντρο 1, παρουσιάζουν ένα διαδικτυακό σεμινάριο σχετικά με τη ***Θετική Ψυχική Υγεία και τα Ακαδημαϊκά Επίτευγμα*** **.** Ακολουθήστε αυτόν το σύνδεσμο για να μάθετε περισσότερα!

Το Τμήμα Εργοθεραπείας και Φυσικοθεραπείας προσκαλεί Γονείς/Κηδεμόνες/Φροντιστές παιδιών με νοητικές ή/και αναπτυξιακές αναπηρίες ή άλλες διαγνώσεις στις τριμηνιαίες συνεδρίες τους. **Συναντήστε τους OT/PT** και ενημερωθείτε για ορισμένες από τις υπηρεσίες που υποστηρίζουν και πώς να συνδεθείτε με κοινοτικούς πόρους. Ελέγξτε το Ημερολόγιο για επερχόμενες ημερομηνίες!

Μηνιαία Virtual Drop in office Hours για γονείς/φροντιστές και κηδεμόνες μαθητών του ΣΣΠΤ. Ελάτε να συναντηθείτε με διάφορες Υπηρεσίες Επαγγελματικής Υποστήριξης για να συζητήσετε τρόπους προώθησης της ευημερίας των μαθητών.

Σημειώστε την ημερομηνία για το Let's Connect! Η Επιτροπή Γονικής Συνεργασίας του ΣΣΠΤ θα διοργανώσει το «**Let's Connect - Feel Good February»** **στις 22 Φεβρουαρίου 2024**. Δείτε τις λεπτομέρειες εγγραφής εδώ!

Οι Ανεξάρτητες Ομάδες Φύλων του ΣΣΠΤ ("GIG") είναι ομάδες για οικογένειες με παιδιά τρανς, Two Spirit, μη δυαδικά ή/και διαφορετικού φύλου στις τάξεις K-6.

tdsb Mental Health & Well-Being

tdsb Professional Support Services

Υποστήριξη για ψυχική υγεία και ευημερία

Αποκτήστε πρόσβαση σε Πολιτισμικά ανταποκρινόμενους και συναφείς πόρους που έχουν συγκεντρωθεί από την επιτροπή MHWB του ΣΣΠΤ.

Across Boundaries – Παρέχει δίκαιες, ολιστικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και εθισμού για φυλετικές κοινότητες.

HelpAhead – Φέρνοντας βρέφη, παιδιά, νέους και οικογένειες σε επαφή με υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην κοινότητα του Τορόντο.

Children's Mental Health Ontario – Βρείτε πόρους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών και των νέων.

Daily Bread Food Bank – – Αναζητήστε την περιοχή σας με βάση τον ταχυδρομικό κώδικα/τοποθεσία για να αποκτήσετε πρόσβαση σε τρόφιμα.

Κυβερνητικές οικονομικές ενισχύσεις:
Canada Dental Benefit
Κάποια άλλα οφέλη που μπορεί να είναι διαθέσιμα σε οικογένειες

Kids Help Phone – Βρείτε πόρους για τους νέους με βάση τον τόπο διαμονής σας.

Lumenus – Ψυχική υγεία, αναπτυξιακές και κοινοτικές υπηρεσίες.

Bob Rumball - Θεραπεία ψυχικής υγείας για κωφά και βαρήκοα παιδιά/νέους και οικογένειες Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf

SickKids – Αυτός ο κόμβος παρέχει πόρους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της γενικής ευημερίας του παιδιού σας.

YouthLink – Συμβουλευτική για νέους/οικογένειες, υποστήριξη γονέων, φιλοξενία/στέγαση, εκπαίδευση και κοινοτικά προγράμματα για άτομα ηλικίας 12-24 ετών και τις οικογένειές τους.

211 Central – Βρείτε κοινοτικές και κυβερνητικές υπηρεσίες στον τόπο διαμονής σας.

Βοηθώντας το παιδί σας να διαχειριστεί την ψηφιακή τεχνολογία -Σχολή ψυχικής υγείας του Οντάριο

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

Υποστήριξη και πόροι για νέους: Γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης,καλέστε το 9-1-1 ή επισκεφθείτε το τοπικό νοσοκομειακό τμήμα έκτακτης ανάγκης

9-8-8- Γραμμή βοήθειας για την κρίση αυτοκτονίας - Ένας ασφαλής χώρος για να μιλάτε 24 ώρες την ημέρα, κάθε μέρα του χρόνου. **Καλέστε: 9-8-8 ή γράψτε στο 9-8-8**

Black Youth Helpline – Πολυπολιτισμική γραμμή βοήθειας και υπηρεσίες για παιδιά, νέους και οικογένειες. Διαθέσιμη από **9 π.μ. - 10 μ.μ. καθημερινά.**

BounceBack® – Δωρεάν πρόγραμμα γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) που προσφέρει υποστήριξη αυτοβοήθειας για την ψυχική υγεία σε άτομα ηλικίας 15-17 ετών και άνω. **Χωρίς χρέωση: 1-866-345-0224**.

Hope for Wellness Helpline – Γραμμή βοήθειας για αυτόχθονες νέους. **24ωρη τηλεφωνική υποστήριξη / και τις 7 ημέρες της εβδομάδας.**

Kids Help Phone – Βρείτε πόρους για τους νέους με βάση τον τόπο διαμονής σας. **24ωρη υποστήριξη μέσω τηλεφώνου/μηνυμάτων κειμένου/συνομιλίας / και τις 7 ημέρες της εβδομάδας.**

LGBT Youthline – Εμπιστευτική, μη επικριτική και ενημερωμένη ομάδα υποστήριξης LGBTTQQ2SI. **(Κυριακή - Παρασκευή) 4 μ.μ. -9:30 μ.μ. υποστήριξη μέσω κειμένου/συνομιλίας.**

Naseeha – Τηλεφωνική γραμμή για την ψυχική υγεία, πόροι, εργαστήρια, διαδικτυακή θεραπεία και πολλά άλλα για μουσουλμάνους και μη μουσουλμάνους νέους/άτομα. **Τηλεφωνική υποστήριξη καθημερινά 12 μ.μ. - 3 π.μ.**

What's Up Walk-In Clinic and One Stop Talk – Δωρεάν εικονική και δια ζώσης συμβουλευτική για νέους. Ακολουθήστε τον σύνδεσμο για να βρείτε τοποθεσίες **Δευτέρα - Σάββατο (οι ώρες και οι ημέρες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την τοποθεσία)**

Woodgreen – Προσφέρει κοινωνική, εργασιακή και ακαδημαϊκή υποστήριξη για νέους, άτομα με αναπτυξιακές αναπηρίες και φροντιστές/οικογένειες. Δωρεάν ατομική συνεδρία μέσω τηλεφώνου ή βίντεο για άτομα ηλικίας 16+ (για άτομα 12-15 ετών απαιτείται συγκατάθεση γονέα/φροντιστή).
Διαθέσιμη κάθε Τρίτη αυτοπροσώπως και Τετάρτη εικονικά. Εγγραφή από 4:00 - 6:30 μ.μ. Καλέστε στο (416) 645–6000 εσωτ. 1990

Trans Lifeline – Μια τηλεφωνική υπηρεσία υποστήριξης από ομότιμους που διοικείται από τρανς άτομα για τρανς άτομα και νέους και ενήλικες που βιώνουν αμφισβήτηση. ***Θα υπάρξει παύση δύο εβδομάδων στην υπηρεσία και θα συνεχιστεί την 1η Ιανουαρίου 2024 ξεκινώντας από Δευτέρα έως Παρασκευή 1 μ.μ. - 9 μ.μ.*** **1-877-330-6366**

Youthdale - Κοινοτικές και νοσοκομειακές υπηρεσίες για παιδιά, νέους, νέους ενήλικες και οικογένειες με πολύπλοκες ανάγκες ψυχικής υγείας που αγωνίζονται να τα βγάλουν πέρα. **Γραμμή εξυπηρέτησης κρίσεων διαθέσιμη 24/7 416-363-9990**

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

Υποστήριξη και πόροι για νέους

Πληροφορίες ψυχικής υγείας	Αυτοφροντίδα	Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και χρόνος σε οθόνες	Διαχείριση της χρήσης ουσιών	Διαχείριση κρίσης
Πράγματα που θα πρέπει να γνωρίζετε	Πληροφορίες αυτοφροντίδας	Υγιείς συνήθειες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Buzz on Booze	Πώς να παραμείνετε ασφαλής
Ύπνος και ψυχική υγεία	6 τρόποι αυτοφροντίδας	Οδηγός εφήβων για την ασφάλεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Πράγματα που θα πρέπει να γνωρίζετε σχετικά με την κάνναβη	Στήριξη ατόμου που σκέφτεται να αυτοκτονήσει
AboutKids HEALTH TEENS Ψυχική υγεία: Εκπαιδευτικός κόμβος	Γραμμή βοήθειας για παιδιά: Κατάλογος σημείων προς έλεγχο σχετικά με την αυτοφροντίδα	Έξυπνη κοινωνική δικτύωση	Άτμισμα: Τι πρέπει να γνωρίζετε εσείς και οι φίλοι σας	Εφαρμογή Be Safe
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board Αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια του πολέμου και των συγκρούσεων Βίντεο Affinity Wellness	Wheel of Well-Being	SickKids | AboutKidsHealth Χρόνος σε οθόνες: Επισκόπηση	Οπιοειδή: Τι πρέπει να γνωρίζετε εσείς και οι φίλοι σας	Αυτοτραυματισμός: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται
nedic National Eating Disorder Information Centre Βοήθεια για νέους	Τι είναι η ενσυνειδητότητα;	5 online συμβουλές ασφαλείας	Γεγονότα για τη φαιντανύλη	Πώς να βοηθήσετε ένα φίλο να το διαχειριστεί
mindyourmind Δεν ξέρω τι πάει στραβά	Self-Care 101	Διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια	Παροχή φροντίδας σε περίπτωση χρήσης ουσιών	Help Ahead Σε κρίση

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

Χειμερινά προγράμματα για παιδιά και νέους

Χειμερινά ψυχαγωγικά προγράμματα

Δημόσια Βιβλιοθήκη Τορόντο – Πληροφορίες για προγράμματα, μαθήματα και εκδηλώσεις.

Η Χειμερινή Χώρα των Θαυμάτων στον Βοτανικό Κήπο του Τορόντο - Οι χειμερινές κατασκηνώσεις προσφέρονται για κατασκηνωτές ηλικίας 4 έως 12 ετών. Τα PA Camps είναι σχεδιασμένα για κατασκηνωτές ηλικίας 5 έως 10 ετών
(27 Νοεμβρίου 2023 - 12 Απριλίου 2024)

Χειμερινά ψυχαγωγικά προγράμματα – Δωρεάν, υψηλής ποιότητας δραστηριότητες αναψυχής για όλες τις ηλικίες, συμπεριλαμβανομένου του CampTO

Kids Out and About.com – Διαδικτυακός οδηγός για παιδιά, εφήβους και οικογένειες που ζουν στο Τορόντο, με τοπικές εκδηλώσεις, κατασκηνώσεις, ιδέες για ημερήσιες εκδρομές και πολλά άλλα!

YMCA της ευρύτερης περιοχής του Τορόντο - Προγράμματα για ανθρώπους όλων των ηλικιών και σταδίων της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας των παιδιών και της οικογενειακής ανάπτυξης, της υγείας και της φυσικής κατάστασης, των κατασκηνώσεων και των υπαίθριων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και των προγραμμάτων για τους νέους. Αυτές είναι οι αμοιβές για υπηρεσίες με επιλογές επιδότησης.

CNIB Virtual Programs – – Δωρεάν εικονικά προγράμματα διαθέσιμα σε όλους τους Καναδούς που είναι τυφλοί ή με περιορισμένη όραση, καθώς και στις οικογένειες και τους φίλους τους

Ιδέες δραστηριοτήτων για παιδιά και νέους Τον φετινό χειμώνα

Backyard Camp – – Ιδέες για δραστηριότητες όλο το χρόνο στο σπίτι.

Cosmic Kids – Δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα γιόγκα και ενσυνειδητότητας για παιδιά

Heart and Stroke – Συμβουλές για υγιεινή διατροφή και άσκηση.

ParticipACTION – Από το 1971 ενθαρρύνει τους Καναδούς να παραμένουν υγιείς μέσω της άσκησης.

SPAC Learning Library – Online μαθήματα βίντεο και δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να είστε δημιουργικοί στο σπίτι.

WELCOME TO OUR LEARNING LIBRARY

Welcome to Ontario Parks – – Πληροφορίες σχετικά με την επίσκεψη στα πάρκα του Οντάριο.

YGym – Εικονικές σωματικές δραστηριότητες.

Yoga with Adrienne – Δωρεάν βίντεο γιόγκα και ενσυνειδητότητας.

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

Υποστήριξη και πόροι για παιδιά/νέους με ειδικές/σύνθετες ανάγκες

Community Living Toronto – Προσφέρει πολλά προγράμματα για την υποστήριξη ατόμων με νοητική αναπηρία και των οικογενειών τους.

Geneva Centre for Autism – Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και εξατομικευμένης υποστήριξης για να βοηθήσει τα άτομα να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και εμπλουτισμένη ζωή στην κοινότητα.

Holland Bloorview Family Resource Centre - Πρόσβαση σε χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες για φροντιστές και γονείς παιδιών με αναπηρίες.

Surrey Place Family Resources - βοηθά τους ανθρώπους όλων των ηλικιών με αναπτυξιακές αναπηρίες, αυτισμό και ειδικές ανάγκες να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους

Kerry's Place - έχει δημιουργήσει και παρέχει τεκμηριωμένη υποστήριξη και υπηρεσίες σε όλη την επαρχία του Οντάριο που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΔΦΑ.

Connectability - Ένας ιστότοπος και μια εικονική κοινότητα αφιερωμένη στη δια βίου μάθηση και την υποστήριξη για άτομα με νοητική αναπηρία και τις οικογένειές τους.

Lumenus – Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αναπτυξιακών και κοινοτικών υπηρεσιών υψηλής ποιότητας για βρέφη, παιδιά, νέους, άτομα και οικογένειες σε όλο το Τορόντο.

Meta Centre – Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και εξατομικευμένης υποστήριξης για να βοηθήσει τα άτομα να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και εμπλουτισμένη ζωή στην κοινότητα.

Miles Nadal JCC – Προσφέρει προγράμματα για παιδιά, νέους και ενήλικες με ΔΦΑ και άλλες αναπτυξιακές αναπηρίες.

MyCommunityHub.ca – Μηχανή αναζήτησης δραστηριοτήτων που διατίθενται στην κοινότητα για παιδιά και νέους με αναπτυξιακές αναπηρίες.

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

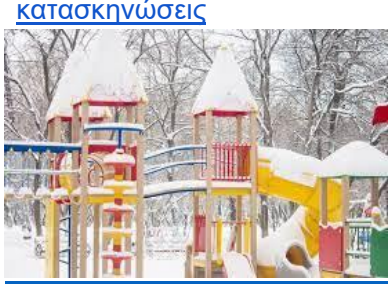
Υποστήριξη και πόροι για παιδιά/νέους με ειδικές/σύνθετες ανάγκες συνέχεια

SAAAC Autism Centre – Στο Κέντρο Αυτισμού SAAAC, χτίζουμε κοινότητες χωρίς αποκλεισμούς μέσω πολιτισμικά ανταποκρινόμενων πρακτικών για τον αυτισμό και προσβάσιμου προγραμματισμού.

Προσαρμοσμένα προγράμματα πάρκων και αναψυχής του Τορόντο – Για να εξασφαλιστεί η πιο ευχάριστη εμπειρία αναψυχής, οι οικογένειες πρέπει πρώτα να επικοινωνήσουν με τη γραμμή επικοινωνίας 416- 395- 6128 για να υποβάλουν αίτηση και να λάβουν ιδιότητα μέλους.

Variety Village – Στηρίζει τα παιδιά με αναπηρίες στο να φαίνονται, να συμμετέχουν και να αισθάνονται ότι συμμετέχουν. Δημιουργούμε προσβάσιμες εγκαταστάσεις με αθλήματα, γυμναστήρια, δραστηριότητες, καλοκαιρινές κατασκηνώσεις, εκπαίδευση δεξιοτήτων και προπόνηση για αγωνιστικούς και αθλητές των Παραολυμπιακών

Πληροφορίες σχετικά με τα προσβάσιμα πάρκα και τις κατασκηνώσεις



Επαγγελματικοί πόροι και πόροι φυσικοθεραπείας του ΣΣΠΤ για παιχνίδι και διασκέδαση στο σπίτι

Πόροι ψυχολογίας του ΣΣΠΤ για οικογένειες μαθητών με σύνθετες ανάγκες

Φύλλα συμβουλών για την παθολογία γλώσσας και ομιλίας του ΣΣΠΤ

Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.

Υποστηρικτικές δράσεις και πόροι του ΣΣΠΤ για την ψυχική υγεία και ευημερία

Επισκεφτείτε τον Ιστότοπο του ΣΣΠΤ για να αποκτήσετε πρόσβαση σε έναν πλήρη κατάλογο πόρων και ενισχύσεων.
Περάστε λίγο χρόνο εξερευνώντας τα διαδραστικά σαλόνια μας και τις εικονικές εκδρομές γιαΜαθητές, Γονείς & Φροντιστές, και Προσωπικό.

Αποκτήστε πρόσβαση στα διαδραστικά Κιτ πόρων της Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας του Παιδιούγια μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μαθητές με σύνθετες ανάγκες, γονείς/φροντιστές και εκπαιδευτικούς.

Αποκτήστε πρόσβαση σε Πολιτισμικά ανταποκρινόμενους και συναφείς πόρους που έχουν συγκεντρωθεί από την επιτροπή ψυχικής υγείας και ευημερίας του ΣΣΠΤ.

Αποκτήστε πρόσβαση στους Πόρους της Εβδομάδας Black Mental Health του Μαρτίου 2023 που είναι αφιερωμένη στην ψυχική υγεία έγχρωμων ατόμων στο Τορόντο. Αναζητήστε ενημερώσεις το Μάρτιο του 2024

Αυτή ηδιαφάνεια παρέχει πρόσβαση σε πόρους MHWB 2023-24 για όλους τις βαθμίδες.

Επισκεφθείτε αυτούς τους εισαγωγικούς οδηγούς για την ψυχική υγεία (Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια) στην Εικονική Βιβλιοθήκη και σε άλλους εκπαιδευτικούς πόρους της βιβλιοθήκης.

TDSB Learn4Life – Προγράμματα υγείας και ευημερίας. (18+ ευκαιρίες μάθησης)

Βρείτε περισσότερα σχετικά με τις Υπηρεσίες Επαγγελματικής Υποστήριξης ΣΣΠΤ Ιστότοποι Google:

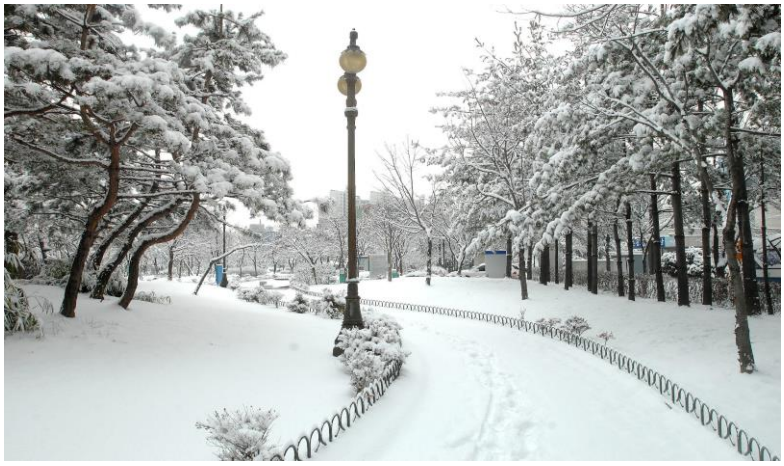
- **Υπηρεσίες Παιδιών και Νέων**
- **Υπηρεσίες Εργοθεραπείας και Φυσικοθεραπείας**
- **Ψυχολογικές Υπηρεσίες**
- **Υπηρεσίες Γλώσσας και Ομιλίας**
- **Υπηρεσίες Κοινωνικής Εργασίας και Παρακολούθησης**

Μείνετε συνδεδεμένοι!

Οι πληροφορίες αλλάζουν πάντα. Φροντίστε να μας ακολουθήσετε και να επανέλθετε για τις πιο πρόσφατες ενημερώσεις.

tdsb Mental Health & Well-Being	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWB

Εάν εσείς ή κάποιος γνωστός σας αντιμετωπίζει επείγον περιστατικό ψυχικής υγείας ή χρήσης ουσιών, **καλέστε στο 9-1-1 ή πηγαίνετε στα επείγοντα του τοπικού νοσοκομείου ή καλέστε στο 9-8-8 για Υποστήριξη Κρίσεων.**



Ο χειμερινός οδηγός ευημερίας δημιουργήθηκε από την επιτροπή και την ομάδα καθοδήγησης-MHWB-PSS του ΣΣΠΤ.
Οποιαδήποτε προσαρμογή απαιτεί επιβεβαίωση.