

Hagaha Badqabka Jiilaalka

Hagahan waxaad ka helaysaa..

Taageerooyinka Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka

Adeegyada Taageerada ee Xirfada Ku Salaysan ee TDSB

Barnaamijyada Jiilaalka ee Caafimaadka Dhimirka iyo Badqabakha

Taageerooyinka iyo Ilaha loogu talo galay Dhallinyarada

Barnaamijyada iyo Waxqabadyada Jiilaalka ee Loogu Talogalay Ilmaha/Dhallinyarta

Fikradaha Aad Adeegsan Karto Si Aad Ilmahaaga uga Dhigi Karto Mid Firfircoon Jiilaalkan

Ilaha loogu tala galay canuggayga/da'yartayda qaba Baahiyaha Gaarka ah/Kakan

Ilaha TDSB ee loogu tala galay Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka



Maadaama oo aynu galayno Xilligii Jiilaalka, waxaa suurtgal ah inay jirto farxad iyo sidoo kale aragtioyo iyo dareeno kuwaas oo keeni kara baahi loo qabo in taageero la helo. **Hagaheena Badqabka Jiilaalka ee 2023** waa goob laga baran karo khayraad Dhaqan ahaan Habboon Aqoonsi ahaana Taageero leh iyo waxqabadyada sida ugu wanaagsan looga faa'idaysan karo wakhtiga sannadkan, anaga oo taageerayna sarena u qaadaya badqabkeena maskaxeed. [Guddida Caafimaadka](#)

Maskaxda ee Kanada waxay ku talo bixinaysaa:

- Ha dhayalsan faa'idada **hurdada**. Waxay saamayn ku leedahay adiga oo dhan: maskaxda, jirka, iyo ruuxda.
- Xilliga jiilaalka, waxa dhici karta inaynu dareeno saamaynta ilayska qorraxda ee yar uu leeyahay. Fallaaraaha qorraxdu waxay innaga caawiyaan in jirkeenu sameeyo **fiitamiin D**, kaasi oo muhiim u ah caafimaadka maskaxda.
- Arrinta **is-daryeelka qofku** waa mid qofba si u ah. Ma aha kaliya qubayska xumbada badan (bubble baths), qubayska kulul (spas), iyo jimicsiga. Waxaa ka mid ah waxyaabaha ay ka mid ka yihiin samaysashada xuduudo kugu habboon, cunista cuntooyin caafimaad leh, qabsashada ballamaha caafimaad, iska yaraynta alaabta aan daruuriga ahayn, samaysiga miisaaniyad, wicitaanka saaxiib, iyo wixii la mid ah
- Udhugyeelashada **dareemayaasheena** waxay innaga caawiyaan inaynu dib ugu noqono wakhtyo sahlan, ku soo laabano asaasiyaadka oo, kadib qaadano dhawr neefsasho oo qoto dheer, rooxaaniyaadkeenuna kor usoo kacaan!
- **Miyay waxyaalaha aad ka fekertaa caafimaad kuu leeyihiiin**, mise caafimaad darro ayay kuu leeyihiiin? Waa mid fudud inaad caado ka dhigato feker qaldan inta lagu gudo jiro jiilaalka maalmihiisa gaagaaban iyo habeeniadiisa dhaadheer.
- Qalinka iyo waraaqda isa saar oo bilaw inaad wax qorto. Wixii doonaa ha dhacaane, **had iyo jeer waxa jira wax laqa mahad-sheegto**.
- Ugu dampayntii, xasuusnow inaad **caawimaad ka raadsato** xirfadlaho caafimaadka maskaxda ah ama dhakhtarka qoyska, haddii adiga ama qof ehelkaaga ah uu dhibtoonayo.

Adeegyada Taageerada ee Xirfada Ku Salaysan ee TDBS Barnaamijyada & Dhacdooyinka Soo Socda ee Caafimaadka Maskaxda & Badqabka

**Sanadka oo dhan, Shaqaalaha Adeegyada
Taageerada ee Xirfada Ku Salaysan ee TDSB
wuxuu bixin doonaa tiro fursado ah kuwaas oo
sare u qaada badqabka, bulshada iyo isku
xirnaanshaha. Fadlan link-iga raac si aad wax
badan u ogaato!**



Adeegyada Shaqada Bulshada iyo Xaadiraanka ee TDSB waxay bixinayaan [Carwooyin Bulsho oo Onlayn ah](#) oo bille ah oo lagaga hadlo laguna wadaago khayraad loogu talagalay bulshada taasi oo taageerta ardayda waxbarashada kakan iyo tan gaarka ah ee halkan TDSB. Wax badan ka ogow halkan!



Kooxda Adeegyada Cilmi-nafsiga ee TDSB waxay bixiyaan aqoon iyo macluumaad kuwii u dambeeyey ah oo ku saabsan badqabka iyo guulaha ardayga waxayna ku qoraan Jaraa'idka saddex billaha ah ee ["Hearts and Minds".](#)



Taxane fiidyowyo ah iyo khayraad la xiriira ayay soo saareen shaqaalaha TDSB iyo soo bandhigayaasha khibarada leh si looga helo xeelado la tacaalitaan oo la adeegsado wakhtiga dagaalka iyo khilaafka si loo taageero badqabka niyadeed iyo maskaxeed ee ardayda, waalidiinta/mas'uulada/daryeelayaasha, shaqaalaha, iyo bulshada guud ahaan. [Boogo bogga Affinity Wellness si aad uga hesho fiidyowyo iyo khayraad](#)



Natiijooyinka hordhaca ah ee [tirakoobka Ardayda ee 2023](#) ayaa la sii daayey. Sug warbixinta oo dhammaystiran Horraanta 2024



Hoggaamiyayaasha Caafimaadka Maskaxda ee TDSB, oo kaashanaya Shaqaalaha Taageerada ee Bulshada TDSB ee ku sugaran Xarunta 1 ee barashadu waxay soo jeedinaysaa siminaar onlayn ah oo ku saabsan [Caafimaadka Maskaxda ee Togan iyo Guulaha Tacliineed.](#) Waa kan link-igu si aad uga ogaato wax badan!



Waaxda Daawaynta Shaqeed iyo Daawaynta Jireed waxay ku martiqaadayaan Waalidiinta/Mas'uulada/Daryeelayaasha carruurta qabta naafooyinka garasho iyo/ama koboceed iyo xaaladaha kale kulamadooda saddex billoodlaha ah. [La kulan OT/PT](#) oo wax ka ogow qaar ka mid ah adeegyada ay bixiyaan iyo sida loola xiriilo khayraadka Bulshada. Ka fiiri Kaltirsiga (jadwal tariikheedka) taariikhaha soo socda!



Saacadaha Xafiiska Onlayn loogu Keenayo ee billaha ah ee loogu talo galay Waalidiinta/Daryeelayaasha iyo Mas'uulada ardayda TDSB. Kaalay oo la kulan Xirfadlahaa Bixinaya Adeegyada Kaalmo ee kala duwan si aad ugala xajooto qaababka sare loogu qaado badqabka ardayda.



Taariikhda la Qabanayo Let's Connect meel ku qoro! Guiddida Iskaashiga Waalidka TDSB ayaa qaban doona ["Let's Connect - Feel Good February"](#) bisha Febraayo 22, 2024. Halkan ka fiiri faahfaahinta diiwaangalinta!



[TDSB's Gender Independent Groups \("GIG"\)](#) waa kooxo loogu talagalay qoysaska haysta carruur labeeb, Two Spirit, jinsi-laawe iyo/ama jinsi gooni ah ee fasalada K-6.

Kaalmooyinka Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka

[Helitaanka Khayraadka Dhaqan ahaanta Habboon & Khayraadka Habboon](#) oo ay isku soo ururiyeen Guddiga TDSB MHWB.



[Meelkastaba](#) – Waxa uu bixiyaa, adeegyada caafimaadka maskaxda iyo balwadaha oo dhammaystiran oo loogu talogalay bulshooyinka madawga ah.



[HelpAhead](#) – Ku xidhida ilmaha sabiga ah, caruurta, dhalinyarta iyo qoysaska adeegyada caafimaadka maskaxda ee bulshada Toronto.



[Children's Mental Health Ontario](#) – Hel khayraad si aad utaageerto caafimaadka maskaxda caruurta iyo dhalinyarta.



[Daily Bread Food Bank](#) – Ku baadh aaga aad degan tahay koodhka boostada/goobta si aad uhesho cuntada.



Taageerada Dhaqaale ee Dawlada:
[Kaalmada Ilkaha ee Kanada \(Canada Dental Benefit\)](#)
[Faa'idooyin kale oo ay qoysasku heli karaan](#)



[Kids Help Phone](#) – Hel khayraad loogu talo galay dhalinyarta oo laga helayo meesha aad degan tahay.



[Lumenus](#) – Caafimaadka maskaxda, adeegyada hormarka iyo bulshada.



[Bob Rumball](#) - Daaweynta Caafimaadka Maskaxda ee loogu tala galay Caruurta/Da'yarta iyo Qoysaska Dhagooleyaasha iyo kuwa Dhagaha Culus [Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf](#)



[SickKids](#) – Xaruntan waxay ku siinaysaa khayraad taageeraya caafimaadka maskaxda ilmahaaga iyo badqabkiisa guud.



[YouthLink](#) – La talinta dhalinyarada/qoyska, kaalmada waalidnimada, hoyga/guriyayanta, waxbarashada iyo barnaamijyada bulshada ku salaysan ee da'da 12-24 iyo qoysaskooda.



[211 Central](#) – Hel adeegyada bulshada iyo dawlada ee meesha aad degan tahay.



[Ka caawinta Canugqaaga Maamulashada Teknooloziyadda Dhijitaalka ah](#) -Caafimaadka Maskaxda ee Dugsiga Ontario



Kaalmooyinka iyo Ilaha loogu talo galay Dhalinyarada:

Khadadka Caawimada iyo Adeegyada
Marka ay timaaddo xaalad degdeg ah fadlan
wac 9-1-1 ama bookho qaybta gargaraka
degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga

[9-8-8- Khadka Khattarta Isdilka](#) - Khad ammaan ah oo lala hadli karo 24-ka saacadood maalintii, maalin kasta sanadka. **Wac: 9-8-8 ama Farriin Qoraal ah udir**

9-8-8

[Black Youth Helpline](#) – Khad toos ah iyo adeegyo dhaqano badan oo loogu talo galay caruurta, dhalinyarta iyo qoysaska. La heli karo laga bilaabo **9-ka Subaxnimo-10-ka Fiidnimo maalin walba**.



[BounceBack®](#) – Barnaamij daawayn habdhaqanka garashada (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) oo bilaash ah oo bixiya caafimaadka maskaxda oo taageera dadka 15-17 sano jirka ah iyo wixii ka wayn.

Telefoonka bilaashka ah: 1-866-345-0224.



[Hope for Wellness Helpline](#) – Khadka Caawimada Dhalinyarta Dhaladka ah. **Taleefan Kaalmo oo shaqeeya 24-ka Saacadood / 7-da maalmood toddobaadkii.**



[Kids Help Phone](#) – Hel khayraad loogu talo galay dhalinyarta oo laga helayo meesha aad degan tahay. **Taleefan/Farriin Qoraal/Wada-sheekaysi Kaalmo oo shaqeeya 24-ka Saacadood / 7-da maalmood toddobaadkii.**



[LGBT Youthline](#) – Kaalmada Dadka is leh oo ah Sir, aan si xun loo eegeyn iyo ka warqab ee LGBTTQQ2SI. **(Axad - Jimce) 4 Galinka dambe-9:30 Galinka dambe Kaalmo Farriin Qoraal ah/Wada-sheekaysi.**



[Naseeha](#) – Khadka tooska ah ee caafimaadka maskaxda, khayraad, aqoon is waydaarsi, la tacaalid ayada oo la adeegsanayo websayt iyo kasii badan oo loogu talo galay dhalinyarta/shakhsiyadka Muslimka

ah iyo kuwa aan Muslimka ahayn. **Kaalmada Telefoonka maalin walba 12-ka duhurnimo-3-da habeenimo.**



[What's Up Walk-In Clinic iyo One Stop Talk](#) –

Latalin bilaash ah oo onleen iyo toos ah oo dhalinyarta ah. Raac linkiga si aad u hesho goobaha

Isniin - Sabti (goobuhu saacadaha iyo maalmaha waa ku kala duwan yihiin)



[Woodgreen](#) – Waxay siisaa taageero bulsho, mid shaqaalenimo iyo mid tacliimeedba dhalinyara, shakhsiyadka naafanimada dhanka garaadka ah qaba, iyo daryeel bixiyeyaasha/qoysaska. Hal la talinta halka mar ah ee telefoonka lagu bixinayo ama muuqaal ahaan oo la siinayo da'da 16+ (12-15 sanno waxaa loo baahan yahay ogolaanshaha waalidka/daryeel bixiyaha).

Si fool ka fool ah ayaa lagu helaa Talaadada, Arbacadana waa onlayn. Isdiwaangalinta laga bilaabo 4:00-6:30 Galinka dambe. Wac (416) 645-6000 ext. 1990



Decommittment made here.

[Trans Lifeline](#) – Waa adeeg dadka isku danta ah isa siiyaan oo ay maamulaan dadka jinsigoodu badalan yahay looguna tala galay dadka jinsigoodu badalan yahay iyo su'aalo weydiinta dhalinyara iyo dadka waaweyn. **Waxa jiri doona hakin la hakin doono adeegga laba toddobaad waxaana uu dib u bilaabmi Janaayo 1deeda, 2024 laga bilaabo Isniinta ilaa Jimcaha 1da Duhurnimo-9ka Fiidnimo 1-877-330-6366**



[Youthdale](#) - Waa adeeg bulshada iyo bukaan jiifka ah oo loogu tala galay caruurta, dhalinyara, caruurta yaryar iyo qoysaska la dhibtoonaya baahiyaha dhimirkha ee kakan. **Khadka Telefoonka Xiliyada Dhibaatooyinka ayaa diyaar ah 24/7 416-363-9990**



Kaalmooyinka iyo Ilaha loogu tala galay Dhalinyarada

Macluumaadka Caafimaadka Maskaxda	Is-Daryeelidda	Baraha Bulshada iyo Wakhtiga Daawashada Shaashadaha	Maaraynta Iisticmaalka Maandooriyaha	Maaraynta xaaladaha Qalalaasaha
<p>Waxyabaha loo baahan yahay in aad ogaato</p>	<p>Macluumaadka is-daryeelidda</p>	<p>Habdhagamada Baraha Bulshada ee Caafimaadka leh</p>	<p>Dareenka Cabsanaanta</p>	<p>Qaabka loo ilaaliyo badqabka</p>
<p>Hurdada iyo caafimaadka maskaxda</p>	<p>6 qaab oo aad u samayn karto is-daryeelidda</p>	<p>Hagaha Da'yarta ee Badqabka Baraha Bulshada</p>	<p>Waxyabaha loo baahan yahay in aad ka ogaato xashiishada (cannabis)</p>	<p>Kaalmaynta qofka ku fakaraya in uu isdilo</p>
<p>Caafimaadka maskaxda: Xarunta Waxbarashada</p>	<p>Telefoonka Kaalmada Caruurta: Liiska hubinta is-daryeelka</p>	<p>Iskuxirka Bulshada ee Casriga ah</p>	<p>Nuugidda qaaca (Vaping): Wuxa adiga & saaxiibkaa aad u baahan tiihiin in aad ogaataan</p>	<p>Ablikayshanka Be Safe</p>
<p>La Tacaalidda Dagaalka iyo Khilaafka Fiidyowyada Affinity Wellness</p>	<p>Wheel of Well-Being</p>	<p>SickKids AboutKidsHealth</p> <p>Wakhtiga daawashada shaashadda: Guudmar</p>	<p>Opioids: Wuxa adiga & saaxiibkaa aad u baahan tiihiin in aad ogaataan</p>	<p>Is-waxyelanya: Wuxa ay tahay iyo qaabka loola tacaamulo</p>
<p>Kaalmada Dhalinyarada</p>	<p>Waa maxay Maskax-furnaantu?</p>	<p>5 xeeladoo oo aad ku ilaalinto ammaankaaga marka aad onleenka tahay</p>	<p>Xaqiiqooyinka ku saabsan fentanyl</p>	<p>Qaabka saaxiibka looga caawiyo inuu ka gudbo</p>
<p>Ma Aqaan Wuxa Khaldan</p>	<p>Is-Daryeelidda 101</p>	<p>Gaymamka onleenka ah</p>	<p>Taxaddaridda marka maandooriyaha la isticmaalayo</p>	<p>Qalalaase ku Jira</p>

Barnaamijyada Qaboobaha ee loogu tala galay Canuggayga/Da' yartayda

Barnaamijyada Madadaalada ee Jiilaalka

[Maktabadda Dadweynaha ee Toronto \(Toronto Public Library\)](#) – Macluumaadka ku saabsan barnaamijyada, xiisadaha, iyo dhacdooyinka.



[Winter Wonderland oo ku yaala Toronto Botanical Garden](#) - Xeryaha Jiilaal ayaa loosoo bandhigayaa dadka doonaya inay xeryo samaystaan ee da'doodu tahay 4 ilaa 12 jir. PA Camps waxa loogu talogalay dadka doonaya inay xeryo samaystaan ee da'doodu tahay 5 ilaa 10 jir (Noofambar 27, 2023 - Abriil 12, 2024)



[Barnaamijyada Madadaalada Xiliga Jiilaalka](#) – Waxqabadyo bilaash ah, tayo sare oo madadaalo oo loogu talo galay dhamaan da' aha, oo uu ka mid yahay CampTO



[Kids Out and About.com](#) – Tilmaamo onleyn ah oo loogu talo galay caruurta, da'yarta, iyo qoysaska degan Toronto oo khusseeya munaasabadaha deegaanka, dalxiiska, fikradaha safarada -maalintii, iyo waxyaabo kale oo badan!



[YMCA of Greater Toronto](#) - Waa barnaamijyo loogu tala galay dadka da' walba oo ay yihiin iyo marxalad kasta oo ay nolosha ka marayaan oo ay ka mid yihiin daryeelka caruurta iyo horumarka qoysku, caafimaadka iyo badqabka, waxbarashada lagu bixiyo xeryaha iyo duurka iyo barnaamijyada dhalinyarada. Kuwaani waa kharashaadka adeegga ee leh xulashooyinka kabka.



[CNIB Virtual Programs](#) – Barnaamijyo muuqaal ah oo bilaash ah oo loo diyaariiyay dhamaan dadka reer Canada ee aragga la' ama si wanaagsan aan wax u arag, iyo sidoo kale qoysaskooda, asxaabtooda



Fikradaha Aan Adeegsan Karo Si Aan Canuggayga/Da' yartayda uga dhigo Mid Firfircoon Jiilaalkan

[Backyard Camp](#) – Fikradda waxqabadyada sannadka oo dhan ah ee guriga lagu sameeyo.



[Cosmic Kids](#) – Yoga iyo maskax-furid bilaash ah, oo caruurta si onleen ah loo siinayo



[Heart and Stroke](#) – Tilmaamaha sida cunto caafimaad qabta loo cuno loona firfircoonaado.



[ParticipACTION](#) – Ku dhiirigalinaysay dadka reer Canada in ay noqdaan kuwo caafimaad qaba ayaga oo jimicsanaya illaa 1971.



[SPAC Learning Library](#) – Casharada muuqaalka ah ee onleenka ah iyo waxqabadyada loogu tala galay in ay kaa caawiyaan in aad guriga hal abuur ka samayso.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Kusoo dhawow Ontario Parks](#) – Macluumaadka booqashada Xadiiqadaha Ontario.



[YGym](#) – Waxqabadyada jimicsi ee onleenka ah.



[Yoga with Adrienne](#) – Muuqaalo yoga iyo maskax-furid ah oo bilaash ah.



Kaalmooyinka iyo Ilaha Caruurta/Da'yarta qabta Baahiyaha Gaarka ah/Kakan

[Community Living Toronto](#) – Waxa ay siisaa barnaamijyo badan oo taageero ah shakhsyaadka qaba naafanimada dhanka maskaxda ah iyo qoysaskooda.



[Geneva Centre for Autism](#) – Waxa uu bixiyaa kooxo iyo barnaamijyo loogu talo galay caruurta iyo siminaaro onlayn ah iyo taageero waalidiinta la siiyo.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - Hel xeeladaha waxtarka leh iyo macluumaaadka loogu tala galay daryeel bixiyeyaasha iyo waalidiinta caruurtoodu naafada yihin.

Holland Bloorview

Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) - waxay caawisaa dadka qaba dhammaanba naafanimada, otisamka iyo baahiyaha gaarka ah sidii ay u gaari lahaayeen guul

SURREY PLACE

[Kerry's Place](#) - waxay abuuraysay, bixinaysaynay taageerooyinka caddaymaha ku salaysan iyo adeegyada dhammaanba kajira gobolka Ontario kaasoo kor uqaadaya tayada nolosha dadka qaba ASD.



[Connectability](#) - Waa websayt iyo bulsho onleen ah oo uhagarbaxda waxbarista abidka ah iyo kaalmada la siiyo dadka qaba naafanimada dhanka garaadka ah iyo qoysaskooda.

ConnectABILITY.ca

[Lumenus](#) – Waxay bixisa caafimaad tayo sare leh oo tiro badan, adeegyada hormarinta iyo bulshada oo loogu tala galay dhallaanka, caruurta, dhalinyarada, shakhsyaadka, iyo qoysaska guud ahaan Toronto.

WELCOME TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) – Waxay bixisa adeegyo kala duwan iyo taageero gaar ah si ay uga caawiso in dadku ku noolaadaan nololo loo dhanyahay oo qiimo ku leh bulshada dhexdeeda.



[Miles Nadal JCC](#) – Waxa uu siiyaa adeegyo caruurta, dhalinyarta qabta ASD iyo laxaad la'aanta korniinka ee kale.



[MyCommunityHub.ca](#) – Meel laga baadho waxqabadyada ay ka heli karaan bulshada ee loogu talo galay caruurta iyo dhalinyarta qabta laxaad la'aanta korniinka.



[Search | Register | Pay](#)

Taageerooyinka iyo Ilaha loogu tala galay Caruurta/Dhalinyarada qabta Baahiyaha Gaarka ah/Kakan sii socda

[SAAAC Autism Centre](#) – waxa aanu dhisnaa wada jirka bulshooyinka iyada oo loo marayo nidaamyo dhaqan ahaan ka habboon xanuunka otisamka iyo diyaarinta barnaamijyo la heli karo.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) – Si loo xaqijiyo in qoysasku ay helaan madadaalada ay jecelyhiin waa in marka hore lala xidhiidhaa khadka tooska ah ee dhexe ee Barnaamijyada La Qabsiga iyo Madadaalada Laga Wada Qayb Galo adoo ka wacaya 416-395-6128 si aad u dalbato xubinimo.



[Variety Village](#) – Barnaamijita kala duwan (variety programming) oo awood siinaysa caruurta qabta baahiyaha si ay udareemaan inay yihii kuwo muuqda, uga qaybgalaan, una dareemayaan kamid ahaansho. Wuxaanu keenaynaa goobo si fudud loo heli karo oo laga helayo cayaaro, jimicsi, waxqabadyo, xeryo, tababarada xirfadda iyo tababarka cayaaraha tartanka loo galo ee naafada



[Macluumaadka ku saabsan xadiiqooyinka la isticmaali karo iyo xeryaha](#)



[Ilaha Fiisiyotarabiyyada iyo Shaqada ee TDSB ee looqu tala galay cayaarta iyo madadaalada wakhtiga nasiinada ee quriqa](#)

[Ilaha cilmi nafsiga ee TDSB ee looqu talo galay qoysaska iyo ardayda qabta baahiyaha kakan](#)

[Waraaqaha xeeladaha Dhibaatooyinka dhanka Luuqadda Hadalka ee TDSB](#)

Khayraadka iyo Taageerada TDSB ee Caafimaadka Maskaxda & Badqabka

Fadlan booqo [Websaytka TDSB](#) si aad u hesho liiska dhamaystiran ee khayraadka iyo taageerada. Ku qaado wakhti si aad usahamiso meelaheena soo dhawaynta iyo safarada onlyanka ah ee loogu talo galay [Ardayda](#), [Waalidiinta & Daryeelayaasha](#), iyo [Shagaalahaa](#).

Mental Health and Well-Being
Supports and Resources

Hel xirmooyinka khayraadka [Todobaadka Caafimaadka Maskaxda Caruurtaa](#) ee loogu tala galay ardayda dugsiga hoose iyo kuwa dugsiga sare, ardayda qabta baahiyaha kakan, waalidiinta/daryeelayaasha iyo bareyaasha.



Helitaanka [Khayraadka Dhaqanka Ku Habboon iyo Khayraadka Ku Habboon](#) ee ay diyaariyeen Guddiga Caafimaadka Maskaxda iyo Badqabka ee TDSB.



Gal [Black Mental Health Week Resources](#) laga bilaabo Maarsa 2023 todobaadka aqoonsiga ee Todobaadka Caafimaadka Maskaxda Dadka madowga ah ee Toronto. Ka warqab wixii cusub Maarsa 2024



Macluumaad [kaan](#) wuxuu ku siinayaah helitaanka khayraadka 2023-24 MHWB oo loogu tala galay fasal walba.



Bookho hageyaashaan horudhaca u ah Caafimaadka Maskaxda ([Hoose](#) iyo [Kan Sare](#)) ee ku jira Maktabadda Onleenka ah iyo Khayraadka kale ee Maktabadda Waxbarashada.



[TDSB Learn4Life](#) – Barnaamijyo Caafimaad & Badqab. (18+ Fursadaha Waxbarasho)



Raadi wax badan oo ku saabsan Adeegyada Taageerada Xirfada Ku Salaysan ee TDSB
Baraha Google:

- [Adeegyada Ilmaha iyo Dhallinyarta](#)
- [Adeegyada Daawaynta Shaheed iyo Daawaynta jireed](#)
- [Adeeqyada Cilmi-nafsiqa](#)
- [Adeeqyada Hadalka Luuqadda](#)
- [Adeeqyada Shaqada Bulshada iyo Xaadiraanka](#)



Ku Xirnow!

Macluumaadku had iyo jeer waa uu isbadalaya. Fadlan hubi in aad nala socoto aadna dib usoo noqoto si aad uhesho macluumaadkii ugu danbeeyay.

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

Hadii adiga ama qof aad taqaanaa ay haysato dhibaato dhanka caafimaadka maskaxda ah ama isticmaalka balwadaha oo degdeg ah, **Ia hadal 9-1-1 ama tag qolka xaalada degdega ah isbitaalka deegaankaaga ama wac 9-8-8 si aad u hesho Kaalmada Wakhiyada Qalaasaha.**

