குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி

இந்த வழிகாட்டியில்..

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான உதவிகள்

TDSB தொழில்முறை உதவிச் சேவைகள் உள ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு குளிர்காலத் திட்டங்கள்

இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும்

பிள்ளைகளுக்கான/இளைஞர்களுக்கான கோடைகால நிகழ்ச்சிகள்

இந்தக் கோடைகாலத்தில் எனது பிள்ளையை/இளைஞர்களைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

விசேட தேவைகளை/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட எனது பிள்ளைக்கான/இளைஞர்களுக்கான வளங்கள்

உள ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்வாழ்வுக்குமான TDSB வளங்கள்

நாம் குளிர்காலத்தை அடையவிருக்கின்றோம் என்ற வகையில், ஆதரவுக்கான தேவையை முன்வைக்கும் உற்சாகமும், அதே போல் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் இருக்கலாம். எங்கள் **2023 குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி** என்பது கலாசார ரீதியான துலங்குதிறன், அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தும் வளங்கள், ஆண்டின் இந்த நேரத்தை அதிகம் பயன்படுத்திக்கொள்வதற்கான செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்துகொள்கிற அதே வேளை, எமது உள நல்வாழ்வுக்கு உதவுகிற, அதை மேம்படுத்துகிற ஒரு இடமாகும். கனேடிய உள ஆரோக்கிய ஆணைக்குழு பின்வரும் ஆலோசனைகளை முன்வைக்கிறது:

- **தூக்கத்தின்** சக்தியைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர். அது எமது மனம், உடல், ஆன்மா ஆகிய அனைத்தின் மீதும் தாக்கம் செலுத்துகிறது.
- குளிர்காலத்தில், குறைவான சூரிய ஒளியைப் பெறுவதன் தாக்கங்களை நாம் உணரலாம். சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்கள் நமது உள ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியமான **விற்றமின் D** ஐ உற்பத்தி செய்ய உதவுகின்றன.
- **சுய பராமரிப்பு** மிகவும் தனிப்படுத்தப்பட்டதாகும். இது வெறுமனே பப்ள் குளியல், ஸ்பாக்கள், உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது மட்டுமன்று. இதில் ஆரோக்கியமான எல்லைகள், ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள், அந்த மருத்துவச் சந்திப்புகளை

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

மேற்கொள்ளுதல், உங்கள் இடத்தை செம்மைப்படுத்தல், ஒரு வரவுசெலவுத் திட்டத்தைத் தயாரித்தல், ஒரு நண்பருக்கு அழைப்பை மேற்கொள்ளுதல் போன்ற விடயங்கள் அடங்கும்

- **<u>எமது உணர்வுகளில்</u>** கவனம் செலுத்துவது எம்மை எளிமையான காலங்களுக்குத் திரும்புவதற்கும், அடிப்படைகளுக்குத் திரும்பி வருவதற்கும், சில ஆழமான சுவாசங்களுக்குப் பின்னர், எமது ஆன்மாவில் ஒரு உயர்வை உணர்வதற்கும் உதவுகிறது!
- **<u>உங்கள் எண்ணங்கள் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமானதா,</u>** அல்லது அவை உங்களை ஆரோக்கியமற்றவர்களாக ஆக்குகின்றனவா? குறுகிய பகல்களையும் நீண்ட இரவுகளையும் கொண்ட குளிர்காலத்தில் நாம் மோசமான உளப் பழக்கங்களில் இலகுவாகச் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடும்.
- ஒரு பேனாவையும் காகிதத்தையும் எடுத்து எழுதுங்கள். என்ன நடக்கிறது என்பது முக்கியமில்லை, **<u>எப்போதும் நன்றி கூறுவதற்கான ஏதாவது ஒன்று இருந்துகொண்டே இருக்கும்</u>**.
- இறுதியாக, நீங்கள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரிய ஒருவர் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், ஒரு மனநல நிபுணரிடம் அல்லது குடும்ப மருத்துவரிடம் **<u>உதவி பெற</u>** மறக்க வேண்டாம்.

TDSB நிபுணத்துவ ஆதரவு சேவைகள், உளநலம், நல்வாழ்வு தொடர்பான வரவிருக்கும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள்

TDSB தொழில்முறை உதவிச் சேவை ஊழியர்கள் வருடம் முழுவதும் நல்வாழ்வு, சமுதாயம், தொடர்பு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கும் பல வாய்ப்புகளை வழங்குவார்கள். மேலும் அறிய இணைப்புகளைப் பின்பற்றவும்!

TDSB சமூக சேவையும் உதவியாளர் சேவைகளும் மாதாந்த மெய்நிகர் சமுதாயக் கண்காட்சிகளை வழங்குகிறது. இது TDSB இல் உள்ள சிக்கலான, விசேட கல்வி மாணவர்களுக்கு உதவும் சமுதாயத்திற்கான வளங்களைச் சிறப்பித்துக் காட்டிப் பகிர்ந்து கொள்கிறது. மேலும் விவரங்களை இங்கே அறிந்துகொள்ளுங்கள்!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

TDSB உளவியல் சேவைகள் குழு தனது "Hearts and Minds" என்ற காலாண்டு செய்திமடலில் மாணவர் நல்வாழ்வு, அடைவு தொடர்பான இற்றைப்படுத்தப்பட்ட அறிவையும் தகவல்களையும் வழங்குகிறது.

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

tdsb Mental Health & Well-Being
இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.
tdsb Professional Support Services

மாணவர்கள், பெற்றோர்கள்/பாதுகாவலர்கள்/பராமரிப்பாளர்கள், ஊழியர்கள், பரந்த சமூகம் ஆகியோரின் உணர்ச்சிசார், உள ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பதற்காக போர், மோதலின் போது அவற்றை எதிர்கொள்வதற்கான உத்திகளை வழங்க TDSB ஊழியர்களாலும் நிபுணர் வசதிப்படுத்துனர்களினாலும் ஒரு வீடியோ தொடரும் தொடர்புடைய வளங்களும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. வீடியோக்களுக்கும் வளங்களுக்கும் Affinity Wellness இணையப்பக்கத்தைப் பார்வையிடவும்

2023 மாணவர் தொகை மதிப்பின் ஆரம்பப் பெறுபேறுகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. 2024 முற்பகுதிகளின் முழு அறிக்கையையும் பாருங்கள்

TDSB உள ஆரோக்கிய தலைவர்கள், கற்றல் மையம் 1 இல் TDSB சமூக ஆதரவு பணியாளர்களுடன் இணைந்து ***நேர்மறையான உள ஆரோக்கியம் மற்றும் கல்விச் சாதனை*** குறித்த வெபினாரை முன்வைக்கின்றனர்*.* மேலும் அறிய இங்கே இணைக்கவும்!

தொழில்வழி நோய்நீக்கல் சிகிச்சை மற்றும் உடல் சிகிச்சை திணைக்களம் அறிவுசார் மற்றும்/அல்லது வளர்ச்சி குறைபாடுகள் அல்லது ஏனைய நோயறிதல்கள் உள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோர் (கள்) /பாதுகாவலர் (கள்) /பராமரிப்பாளர் (களை) அவர்களின் காலாண்டு அமர்வுகளுக்கு அழைக்கிறது. **OT/PT உடன் சந்திப்பை ஏற்படுத்தி** அவர்கள் ஆதரவளிக்கும் சில சேவைகளைப் பற்றியும், சமூக வளங்களுடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது என்பது பற்றியும் கண்டறியுங்கள். எதிர்வரும் முக்கிய திகளுக்கான கலண்டரை சரிபாருங்கள்!

TDSB மாணவர்களின் பெற்றோர்கள்/பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பாதுகாவலர்களுக்கான மாதாந்த அலுவலக நேரங்களில் மெய்நிகர் வழங்கல். மாணவர்களின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகளைப் பற்றி கலந்துரையாட பல்வேறு தொழில்முறை ஆதரவு சேவைகளுடன் சந்திப்பை ஏற்படுத்துங்கள்.

Let's Connect இற்கான திகதியைச் சேமிக்கவும்! TDSB இன் பெற்றோர் பங்காண்மை குழு **"2024 பெப்ரவரி 22அன்று அவர்களது Let's Connect - Feel Good February"**ஐ கொண்டிருக்கும். பதிவு விவரங்களுக்கு இங்கே பார்க்கவும்!

TDSB இன் பாலின சுயாதீன குழுக்கள் ("GIG") என்பது K-6 தரங்களில் உள்ள திருநர், ஈரர், பாலிருமை முறையில் சேராத மற்றும்/அல்லது பாலின பல்வகைமை பிள்ளைகள் கொண்ட குடும்பங்களுக்கான குழுக்களாகும்.

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான உதவிகள்

TDSB MH WB குழுவால் தொகுக்கப்பட்ட [கலாசார ரீதியாக துலங்குதிறன் மற்றும் தொடர்புடைய வளங்களை](#) அணுகுதல்.

எல்லைகளுக்கிடையே - இனமயப்படுத்திய சமூகங்களுக்கு சமமான, முழுமையான உள ஆரோக்கியம் மற்றும் போதைக்கு அடிமையானவர்களுக்கான சேவைகளை வழங்குகிறது.

HelpAhead - டொரோன்டோ சமூகத்தில் குழந்தைகள், பிள்ளைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களை உள ஆரோக்கிய சேவைகளுடன் இணைத்தல்.

ஒன்டாரியோ பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியம் - பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் உள ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க உதவும் வளங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

தினசரி மாவுணவு வங்கி - உணவை அணுக உங்கள் உள்ளூர் பகுதியை அஞ்சல் குறியீடு/அமைவிடம் மூலம் தேடுங்கள்.

அரசாங்கத்தின் நிதி உதவிகள்:
கனடா பல் மருத்துவ நன்மை
குடும்பங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வேறு சில நன்மைகள்

கிட்ஸ் ஹெல்ப் ஃபோன் - நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் அடிப்படையில் இளைஞர் வளங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

லுமினெஸ் - உள ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி மற்றும் சமூக சேவைகள்.

Bob Rumball - காது கேளாத மற்றும் செவித்திறன் குறைந்த பிள்ளைகள்/இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான உளநல சிகிச்சை
பாப் ரம்பால் காது கேளாதவர்களுக்கான கனேடிய நிலையம்

SickKids - இந்த மையம் உங்கள் பிள்ளையின் உள ஆரோக்கியத்தையும் பொது நல்வாழ்வையும் ஆதரிக்க உதவும் வளங்களை வழங்குகிறது.

YouthLink - 12-24 வயதினருக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்குமான இளைஞர்/குடும்ப ஆலோசனை, பெற்றோரிய ஆதரவு, தங்குமிடம்/வீட்டுவசதி, கல்வி மற்றும் சமூக அடிப்படையிலான நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள்.

211 Central - நீங்கள் வசிக்கும் சமூக மற்றும் அரசாங்க சேவைகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுதல் - ஒன்டாரியோ உளச் சுகாதாரப் பாடசாலை

tdsb Mental Health & Well-Being
இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.
tdsb Professional Support Services

இளைஞர்களுக்கான ஆதரவுகள் மற்றும் வளங்கள்:

⚠️உதவித் தொலைபேசிகள் மற்றும்⚠️ சேவைகள் அவசரநிலை ஏற்பட்டால் தயவுசெய்து 9-1-1 என்ற இலக்கத்திற்கு அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனை அவசர அறைக்கு விஜயம் செய்யவும்

9-8-8- தற்கொலை ஆபத்து உதவித் தொலைபேசி - ஆண்டின் ஒவ்வொரு நாளும் 24 மணி நேரம் பேசுவதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடம். **அழையுங்கள்: 9-8-8 அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள் 9-8-8**

பிளக் யூத் ஹெல்ப்லைன் - பிள்ளைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான பன்முக கலாசார உதவித் தொலைபேசி. **தினமும் மு.ப 9 மணி முதல் பி.ப 10 மணி வரை** கிடைக்கும்.

BounceBack® - 15-17 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உள ஆரோக்கிய சுய உதவி ஆதரவை வழங்கும் இலவச புலனுணர்வு நடத்தை சிகிச்சை (CBT) திட்டம். **கட்டணம் இல்லாத தொலைபேசிச் சேவை: 1-866-345-0224**.

ஹோப் ஃபோ வெல்னெஸ் ஹெல்ப்லைன் - ஒரு பூர்வீக இளைஞர் உதவி அழைப்பு. **வாரத்தில் 24 மணிநேரம்/7 நாட்கள் தொலைபேசி ஆதரவு.**

கிட்ஸ் ஹெல்ப் ஃபோன் - நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் அடிப்படையில் இளைஞர் வளங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள். **வாரத்தில் 24 மணிநேரம்/7 நாட்கள் தொலைபேசி/குறுஞ்செய்தி/சம்பாசனை ஆதரவு.**

LGBT யூத்லைன் - அந்தரங்கமான, தீர்ப்பளிக்காத றும் தகவல் அடிப்படையிலான LGBTTQQ2SI இணை நிலையினர் ஆதரவு. **(ஞாயிறு - வெள்ளிக்கிழமை) மாலை 4 மணி - இரவு9:30 மணி குறுஞ்செய்தி/சம்பாசனை ஆதரவு.**

நசீஹா - முஸ்லிம் மற்றும் முஸ்லிம் அல்லாத இளைஞர்கள்/தனிநபர்களுக்கான உளநல ஹாட்லைன், வளங்கள், செயலமர்வுகள், இணைய சிகிச்சை மற்றும் பல. **தொலைபேசி ஆதரவு தினமும் பி.ப12- அதிகாலை3.**

What's Up Walk-In கிளினிக் மற்றும் One Stop Talk – இளைஞர்களுக்கு இலவச மெய்நிகர் மற்றும் நேரடி ஆலோசனை. **திங்கள்-சனிக்கிழமை (அமைவிடத்தின் அடிப்படையில் மணிநேரங்கள் மற்றும் நாட்கள் மாறுபடும்)** அமைவிடங்களைக் கண்டுபிடிக்க இணைப்பைப் பின்பற்றவும்

வுட்கிறீன் - இளைஞர்கள், வளர்ச்சி குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள்/குடும்பங்களுக்கு சமூக, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் கல்வி ஆதரவை வழங்குகிறது. 16+ வயதுடையவர்களுக்கு தொலைபேசி அல்லது வீடியோ மூலம் இலவச ஒற்றை அமர்வு ஆலோசனை (12-15 வயதினருக்கு பெற்றோர்/பராமரிப்பாளரின்

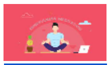
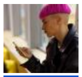
tdsb Mental Health & Well-Being
இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.
tdsb Professional Support Services

சம்மதம் தேவை).
செவ்வாய்க்கிழமை நேரில் மற்றும் புதன்கிழமை மெய்நிகர் வழியில் கிடைக்கும். மாலை 4:00-6:30 மணி முதல் பதிவு. அழைக்கவும் (416) 645—6000 நீட்டிப்பு. 1990

[ட்ரான்ஸ் லைஃப்லைன்](#) – திருனர்கள் மற்றும் கேள்வி கேட்கும் இளைஞர்கள் மற்றும் பெரியவர்களுக்காக திருனர்களால் நடத்தப்படும் இணை நிலையினர் ஆதரவு தொலைபேசிச் சேவை. ***சேவையில் இரண்டு வார இடைநிறுத்தம் இருக்கும், மேலும் 2024 ஜனவரி 1 திங்கள் முதல் வெள்ளிக்கிழமை முதல் பி.ப 1 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை மீண்டும் தொடங்கும்* 1-877-330-6366**

[Youthdale](#) சிக்கலான உளநல தேவைகளுடன் போராடும் பிள்ளைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான சமூக மற்றும் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும் சேவைகள். **நெருக்கடிச் சேவையை 24/7 உம் தொடர்புகொள்ளலாம் 416-363-9990**

இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும்

உள ஆரோக்கியத் தகவல்கள்	சுய பராமரிப்பு	சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் திரை நேரம்	போதைப் பொருள் பயன்பாட்டை நிர்வகித்தல்	நெருக்கடிகளை நிர்வகித்தல்
நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்	சுய பராமரிப்புத் தகவல்கள்	ஆரோக்கியமான சமூக ஊடகப் பழக்கங்கள்	Buzz on Booze	பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி
தூக்கம் மற்றும் உள ஆரோக்கியம்	சுய பராமரிப்பைப் பழகுவதற்கான 6 வழிகள்	கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கான சமூக ஊடக பாதுகாப்பு வழிகாட்டி	கஞ்சாவைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்	தற்கொலை செய்யு நினைப்பவர்களுக்கு உதவுதல்
AboutKids HEALTH TEENS உள ஆரோக்கியம்: லேர்னிங் ஹப்	பிள்ளைகளுக்கான உதவித் தொலைபேசி: சுய பராமரிப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்	ஸ்மார்ட் சமூக வலையமைப்பு	வேப்பிங்: நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை	பி சேஃப் செயலி
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board யுத்தம் மற்றும் மோதலின் போது சமாளித்தல் அஃபினிட்டி ஆரோக்கிய வீடியோக்கள்	நல்வாழ்வுச் சக்கரம்	SickKids | AboutKidsHealth திரை நேரம்: சுருக்கக் கண்ணோட்டம்	ஓபியாய்டுகள்: நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை	சுய காயப்படுத்தல்: அது என்ன, சமாளிப்பது எப்படி
nedic National Eating Disorder Information Centre இளைஞர்களுக்கான உதவி	 மனதை ஒழுமுகப்படுத்தல் என்றால் என்ன?	 ஒன்லைன் பாதுகாப்பு	ஃபென்டனைல் பற்றிய உண்மைகள்	ஒரு நண்பருக்கு நகர்வதற்கு

tdsb Mental Health & Well-Being

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

tdsb Professional Support Services

		உதவிக் குறிப்புக்கள் 5		உதவுவது எப்படி
mindyourmind என்ன தவறு என்று எனக்குத் தெரியாது	சுய பராமரிப்பு 101	ஒன்லைன் கேமிங்	போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருத்தல்	Help Ahead நெருக்கடியின் போது

tdsb Mental Health & Well-Being

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

tdsb Professional Support Services

எனது பிள்ளைக்கான/இளைஞர்களுக்கான குளிர்கால நிகழ்ச்சிகள்

குளிர்கால பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள்

டொராண்டோ பொது நூலகம் - செயற்திட்டங்கள், வகுப்புக்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய தகவல்கள்.

டொராண்டோ தாவரவியல் பூங்காவில் குளிர்கால வொண்டர்லேண்ட் - குளிர்கால முகாம்கள் 4 முதல் 12 வயது வரை முகாம்களில் தங்கியிருப்பவர்ளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. PA முகாம்கள் 5 முதல் 10 வயது வரையிலான முகாம்களில் தங்கியிருப்பவர்ளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன (2023 நவம்பர் 27- 2024 ஏப்ரல் 12)

குளிர்கால பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் - CamPTO உட்பட அனைத்து வயதினருக்கும் இலவச, உயர் தரமான பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகள்

Kids Out and About.com - உள்ளூர் நிகழ்வுகள், முகாம்கள், நாள் பயண யோசனைகள் மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கிய டொராண்டோவில் வசிக்கும் பிள்ளைகள், பதின்ம வயதினர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான ஒன்லைன் வழிகாட்டி!

டொராண்டோ பெருநகரப்பகுதி YMCA - பிள்ளை பராமரிப்பு மற்றும் குடும்ப வளர்ச்சி, உடல்நலம் மற்றும் உடற்பயிற்சி, முகாம்கள் மற்றும் வெளிப்புற கல்வி மற்றும் இளைஞர் திட்டங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து வயதினருக்குமான நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள். மானிய தெரிவுகளுடன் சேவைக்கான கட்டணங்கள் இவை.

CNIB மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் – கண் பார்வையற்ற அல்லது ஓரளவு பார்வையுடைய அனைத்து கனடியர்களுக்கும், அவர்களின் குடும்பங்கள், நண்பர்களுக்கும் இலவச மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் கிடைக்கின்றன

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

எனது பிள்ளையை/இளைஞர்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனைகள் இந்த குளிர்காலத்தில்

கொல்லைப்புற முகாம் - வருடம் முழுவதிலும் வீட்டில் செய்வதற்கான செயற்பாட்டு ஆலோசனைகள்.

BACKYARD CAMP

கொஸ்மிக் கிட்ஸ் – சிறு பிள்ளைகளுக்கான இலவச ஒன்லைன் யோகா மற்றும் முழு மனப் பயிற்சி

COSMIC KIDS!

இதயம் மற்றும் பக்கவாதம் – ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவதற்கும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்குமான உதவிக் குறிப்புக்கள்.

ParticipACTION – சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு கனேடியர்களை 1971 ஆம் ஆண்டு முதல் ஊக்குவிக்கிறது.

PARTICIPACTION

SPAC கற்றல் நூலகம் – வீட்டில் ஆக்கபூர்வமாக இருக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒன்லைன் வீடியோ பாடங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள்.

WELCOME TO OUR LEARNING LIBRARY

ஒன்றாரியோ பூங்காக்களுக்கு வரவவேற்கின்றோம் – ஒன்றாரியோ பூங்காக்களுக்கு வருகை தருவது பற்றிய தகவல்கள்.

ONTARIO PARKS

YGym – மெய்நிகர் உடலியல் செயற்பாடுகள்.

அட்ரியானுடன் யோகா - இலவச யோகா மற்றும் முழுமனப் பயிற்சி.

tdsb Mental Health & Well-Being

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

tdsb Professional Support Services

விசேட/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கான/இளைஞர்களுக்கான உதவிகள் மற்றும் வளங்கள்

கொமியூனிட்டி லிவிங் டொரண்டோ – அறிவுசார் குறைபாடுகள் உள்ள தனிநபர்களுக்கும் அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் உதவுவதற்கான பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகின்றது.

ஜெனீவா சென்றர் ஃபோ ஓட்டிஸ்ம் – சிறுவர்களுக்கான குழுக்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளையும் பெற்றோருக்கான வெபினார் மற்றும் உதவிகளையும் வழங்கின்றது.

ஹொல்லாண்ட் ப்ளோர்வியூ ஃபெமிலி றிசோர்ஸ் சென்றர் - குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பெற்றோருக்கான பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புக்களுக்கும் தகவல்களுக்குமான அணுகல்.

சர்ரே பிளேஸ் ஃபெமிலி றிசொர்சஸ் - வளர்ச்சிசார் ஊனங்கள், ஓட்டிஸ்ம் மற்றும் விசேட தேவைகள் உள்ள அனைத்து வயதினருக்கும் அவர்களுடைய திறன்களை முழுமையாக வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகின்றது

கெரீஸ் பிளேஸ் - ஒன்றாரியோ மாகாணம் முழுவதிலும் உள்ள ASD உடையவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும் ஆதார அடிப்படையிலான ஆதரவுகள் மற்றும் சேவைகளை உருவாக்கி, வழங்கி வருகிறது.

கெனெக்டபிலிட்டி - வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றலுக்கும் அறிவுசார் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் ஆதரவளிக்க அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு இணையதளம் மற்றும் மெய்நிகர் சமூகம்.

லுமினஸ் – டொராண்டோ முழுவதும் உள்ள கைக்குழந்தைகள், சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு உயர்தரமான மனநலம், வளர்ச்சி மற்றும் சமூக சேவைகளை வழங்குகிறது.

மெட்டா சென்றர் – சமுதாயத்தில் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, ஈடுபாடும் செழுமையும் மிக்க வாழ்க்கையை வாழ மக்களுக்கு உதவ, பரந்த அளவிலான சேவைகள் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆதரவுகளை வழங்குகிறது.

மைல்கள் நடால் ஜேசீசீ – ASD மற்றும் பிற வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் உள்ள சிறுவர்களளுக்கான மற்றும் இளைஞர்களுக்கான நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகின்றது.

MyCommunityHub.ca – வளர்ச்சி குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்காக சமூகத்தில் கிடைக்கும் செயல்பாடுகளுக்கான தேடுபொறி.

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

விசேட/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கான/இளைஞர்களுக்கான உதவிகள் மற்றும் வளங்கள் தொடர்ச்சி

SAAAC ஒட்டிஸ்ம் சென்றர் – நாங்கள் கலாசார ரீதியாக பதிலளிக்கக்கூடிய ஒட்டிஸ்ம் நடைமுறைகள் மற்றும் அணுகக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் மூலம் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமூகங்களை உருவாக்குகிறோம்.

SAAAC AUTISM CENTRE

டொரண்டோ பூங்காங்கள் மற்றும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள் – மிகவும் சுவாரஷ்யமான பொழுதுபோக்கு அனுபவத்தை உறுதிசெய்ய, குடும்பங்கள் முதலில் 416- 395-6128 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தின் ஊடாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளின் மத்திய ஹாட்லைனைத் தொடர்புகொண்டு விண்ணப்பித்து அங்கத்துவம் பெற வேண்டும்.

TORONTO

வெரைட்டி விலேஜ் – குறைபாடுகள் உள்ள பிள்ளைகளைக் கவனிக்கவும், பங்கேற்கச் செய்யவும், தாமும் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தவும் வலுவூட்டும் பல்வேறுபட்ட நிகழ்ச்சிகள். விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, செயல்பாடுகள், கோடை முகாம்கள், திறன் பயிற்சி மற்றும் போட்டி மற்றும் பாராலிம்பிக் விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் அணுகக்கூடிய வசதிகளை நாங்கள் வழங்குகிறோம்

variety the children's charity of ontario

அணுகக்கூடிய பூங்காக்கள் மற்றும் முகாம்கள் பற்றிய தகவல்கள்

tdsb Professional Support Services

வீட்டில் விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வு வேடிக்கைக்கான TDSB தொழில்சார் மற்றும் இயன் மருத்துவ வளங்கள்

சிக்கலான தேவைகள் கொண்ட மாணவர்களின் குடும்பங்களுக்கான TDSB உளவியல் வளங்கள்

TDSB பேச்சு மொழி நோயியல் உதவிக்குறிப்புத் தாள்கள்

tdsb Mental Health & Well-Being

இந்தக் குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS குழு & முறைமைகள் தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனைத் தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

tdsb Professional Support Services

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான TDSB உதவிகளும் வளங்களும்

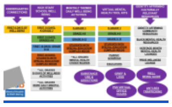
வளங்கள் மற்றும் உதவிகளின் விரிவான பட்டியலை அணுக, தயவுசெய்து எங்கள் TDSB இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும். மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் ஊழியர்களுக்கான எங்கள் இடைத்தொடர்பு ஒய்வறைகளையும் மெய்நிகர் களப் பயணங்களை ஆராய்வதில் சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை மாணவர்கள், சிக்கலான தேவைகள் உள்ள மாணவர்கள், பெற்றோர்கள்/ பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களுக்கான இடைத்தொடர்பு கொண்ட எங்கள் சிறுவர் உள ஆரோக்கியம் வார வளத் தொகுதியை அணுகுங்கள்.

TDSB மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக் குழுவால் தொகுக்கப்பட்ட கலாசார ரீதியாகப் பதிலளிக்கக்கூடிய மற்றும் தொடர்புடைய வளங்களை அணுகுங்கள்.

2023 மார்ச் மாத்தில் கறுப்பு மனநல வாரத்திற்கான அங்கீகார வாரத்திலிருந்து எங்களின் கறுப்பு மனநல வார வளங்களை அணுகுங்கள். மார்ச் 2024 இல் இற்றைப்படுத்தல்களைத் தேடுங்கள்

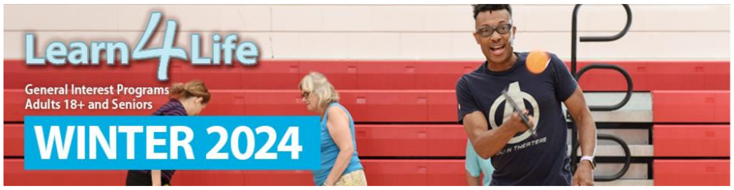
இந்த ஸ்லைடு அனைத்துத் தரங்களுக்குமான 2023-24 MHWB வளங்களுக்கான அணுகலை வழங்குகிறது.



மெய்நிகர் நூலகத்திலும் பிற நூலக கற்றல் வளங்களிலும் உள்ள மனநலம் (ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை) பற்றிய இந்த அறிமுக வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடுங்கள்.

tdsb virtual library

TDSB Learn4Life – ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு நிகழ்ச்சிகள். (18+ கற்றல் வாய்ப்புகள்)

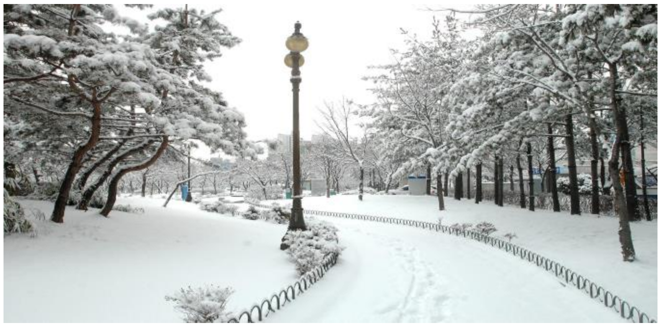


எமது TDSB தொழில்முறை உதவிச் சேவைகள் Google தளங்களைப் பற்றி மேலும் கண்டறியுங்கள்:

- **சிறுவர் மற்றும் இளைஞர் சேவைகள்**
- **தொழில் சிகிச்சை மற்றும் உடல் சிகிச்சை சேவைகள்**
- **உளவியல் சேவைகள்**
- **பேச்சு மொழிச் சேவைகள்**
- **சமூக சேவை மற்றும் உதவியாளர் சேவைகள்**

இணைந்திருங்கள்!

தகவல்கள் எப்போதும் மாற்றமடைகின்றன. தயவுசெய்து எங்களைப் பின்தொடர்ந்து சமீபத்திய இற்றைப்படுத்தப்படுத்தல்களை தேடி அறியுங்கள்.

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

நீங்கள் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் மனநலம் அல்லது போதைப் பொருள் பயன்பாட்டு அவசரநிலையை அனுபவித்தால், **9-1-1 ஐ அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் அவசர அறைக்குச் செல்லவும் அல்லது நெருக்கடி உதவிக்கு 9-8-8 ஐ அழைக்கவும்**.