| **A picture containing diagram  Description automatically generated**  **TDSB एलिमेंटरी वर्चुअल स्कूल फैमिली न्यूज़लेटर**  सभी एलिमेंटरी वर्चुअल स्कूल परिवारों को नया साल मुबारक हो!   जबकि यह वर्ष एक चुनौतीपूर्ण शुरुआत है, हम आशा करते हैं कि सभी छात्रों और परिवारें मौजूदा परिस्थितियों में अच्छी तरह से प्रबंधन कर रहे हैं।  हम कक्षाओं में होने वाली बढियां चीजों के बारे में सुनते रहते हैं और इससे प्रभावित होते हैं कि छात्रों ने कितना अच्छा प्रदर्शन किया है। हम एक साथ ऑनलाइन सीखने के माहौल को निर्देशित करना जारी रखते हुए एलिमेंटरी वर्चुअल स्कूल के सभी कर्मचारियों की ओर से हम आपके साथ चल रही साझेदारी के लिए माता-पिता/अभिभावकों को धन्यवाद देना चाहेंगे।  अधिक जानकारी और अपडेट के लिए, कृपया निम्न पर जाएं [www.tdsb.on.ca/virtualschool](http://www.tdsb.on.ca/virtualschool) और ट्विटर @tdsbvs पर फोलो करें। |
| --- |

**मानसिक स्वास्थ्य और**   
**भलाई:** शांतिचाहना

हमारे दैनिक जीवन में शांति चाहना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासतौर पर तब जब हम वर्चुअल सीखने में भाग लेने के लिए बहुत बार तक ऑनलाइन रहते हैं। शांत रहना खुद की देखभाल करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है - अपने लिए एक पल निकालना ध्यान को फिरसे केंद्रित करने और ऊर्जा को बहाल करने में मदद करता है।

[स्कूल मेन्टल हेल्थ ओंटारियो](https://smho-smso.ca/) से यहां कुछ विचार हैं   
आपके दिन में शांति चाहने के लिए।

यदि आपके पास **एक मिनट** है:

**निचे बैठ जाइये।** रुक जाइये। अपने पैरों को अपने जूतों में महसूस करें। यदि आप बैठ गए है, तो हल्के से फर्श की और अपने पैरों को धक्का दें।

**स्मरण करिएं।** कौन है जो आपको मुस्कुरा सकता है? उन्हें एक-दो पल के लिए याद करिएं।

यदि आपके पास **पांच मिनट** हैं**:**

**धन्यवाद कहें।** एक दोस्त को टेक्स्ट करें और उन्हें आपके लिए किए गए किसी काम के लिए धन्यवाद दें।

**सुनिए।** आपके पास एक पसंदीदा गाना है जिसे आप आराम करते समय सुनते हैं? प्ले को दबाएं!

**पल में रहिये।** एक मुफ्त निर्देशित मनभाव/ध्यान को ऑनलाइन खोजें। एक शैली खोजें जो आपको सूट करे।

**साफ़ करिये।** 5 मिनट के लिए अपना टाइमर सेट करें और अपने कार्यक्षेत्र को साफ करने के लिए कुछ समय निकालें।  
  
यदि आपके पास **10 मिनट** हैं**:**

जर्नल।10 चीजें लिखिए जिनके लिए आप आभारी हैं।

**घूंट लीजिये। स्वाद लीजिये।** अपनी पसंदीदा चाय या अन्य पेय का एक कप तैयार करें और उसका आनंद लें।

**बाहर जाकर चलिये।** ब्लॉक के आसपास सैर करें।

**नाचिये।** एक पसंदीदा गाना बजाये जिससे आपको नाचने का मन हो। प्ले को दबाए। दोहराए।    
  
यदि आपके पास **30 मिनट** **या** **उससे** **अधिक** **है**:

**दोस्त** **को** **फोन** **करे।** उनसे पूछें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। अपने विचारो और अनुभवो को साझा करें।

**पसीना आए ऐसा कुछ करें।** चलना, दौडना, वज़न उठाना। आप चुनये।

**आरामदायक महसूस कीजिये।** [मुफ्तऑनलाइनयोगकक्षा](https://yogawithadriene.com/)खोजें। **हसिये।** एक मजेदार फिल्म, शो या YouTube वीडियो देखें।  
  
अन्य [rअपने मानसिक स्वास्थ्य और भलाई का समर्थन करने के लिए संसाधन](https://www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Resources-During-Covid-19/Staff-Resources) जांच करें।

**TDSB ऑनलाइन** **सीखना**: **Google Meet** **और** **Zoom सुरक्षा** **सुविधाएं**

TDSB में छात्र सुरक्षा एक प्राथमिकता है और हम भाग लेने के दौरान सभी ऑनलाइन शिक्षण सत्रों की सुरक्षा और छात्रों और कर्मचारियों की सलामती को सुनिश्चित करने के लिए हो सके उतना सब हम कर रहे हैं।

सभी TDSB शिक्षक, प्रिंसिपल और वाइस प्रिंसिपल Google मीट या ज़ूम वेब कॉन्फ्रेंसिंग टूल का उपयोग करते समय आवश्यक उपायों से अवगत होते हैं और अवांछित लोगों को कक्षा की बैठकों में प्रवेश करने से रोकने के लिए निम्नलिखित सुरक्षा उपायों को लागू करते हैं:

* **Google Meet**: होस्ट**/**शिक्षकगैर**-**TDSBलोगोंकोबैठकोंमेंप्रवेशकरनेसेअसमर्थकरसकतेहैं। यदि आवश्यक हो तो वे प्रतिभागियों के लिए स्क्रीन साझा करना और चैट को भी असमर्थ कर सकते हैं।
* **Zoom:** होस्ट/शिक्षक प्रतीक्षा कक्ष समर्थ कर सकते हैं और गैर- TDSB लोगों को बैठकों में प्रवेश करने से रोक सकते हैं। बैठक के भीतर ही कई सुरक्षा नियंत्रण भी उपलब्ध हैं (जैसे, म्यूट करना, प्रतिभागियों को हटाना, आदि)।

यदि Google Meet या Zoom सत्र के दौरान कोई शिक्षक और/या कक्षा किसी भी सुरक्षा समस्या का अनुभव करता है, तो प्रधानाचार्य और IT सेवाओं को तुरंत सूचित किया जाता है ताकि इस समस्या की जांच की जा सके और सहायता प्रदान की जा सके। ऑनलाइन सीखने के इस समय में, हम सभी को मेहनती बने रहना चाहिए और छात्रों और कर्मचारियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक साथ काम करना जारी रखना चाहिए।

**हाजिरी** **और** **सुरक्षा आगमन**

अनुस्मारक के रूप में, छात्र हाजिरी की ट्रैकिंग का समर्थन करने के लिए छात्र की हाजिरी को ट्रैक करने के समर्थन के लिए स्वचालित दैनिक कॉल-आउट स्थगित कर दिया गया है। ओंटारियो में आपातकाल की वर्तमान घोषणा के प्रकाश में, हम परिवारों में अतिरिक्त तनाव पैदा नहीं करना चाहते जब सब जीवन, कार्य, दूरस्थ शिक्षा, बाल-संरक्षण और अनगिनत अन्य चीजों को संतुलित करने के लिए काम कर रहे है। सभी शिक्षक प्रतिदिन दो बार हाजिरी लेना जारी रखते हैं। अधिक जानकारी साझा की जाएगीजब एक प्रारंभ की तारीख की पुष्टि हो जाती हैं।

**वर्चुअल स्कूल स्टाफ निर्देशिकाएं**

वर्चुअल स्कूल प्रशासनिक टीम निर्देशिका ऑनलाइन उपलब्ध हैं और निरंतर आधार पर अपडेट की जाती हैं। इस जनवरी में टीमों में कई नए कर्मचारियों का स्वागत किया गया है। कृपया नवीनतम निर्देशिकाओं के लिए नीचे साझा किए गए लिंक को देखें। प्रत्येक एलिमेंटरी सिखने के सेंटर में उप-प्राचार्य और प्रधानाचार्य ग्रेड द्वारा निर्दिष्ट किए गए हैं।

[सिखने का सेंटर 1 वर्चुअल एलिमेंटरी स्कूल](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/6y78nn)   
[सिखने का सेंटर 2 वर्चुअल एलिमेंटरी स्कूल](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/mr88nn)   
[सिखने का 3 वर्चुअल एलिमेंटरी स्कूल](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/2j98nn)   
[सिखने का सेंटर 4 वर्चुअल एलिमेंटरी स्कूल](https://t.e2ma.net/click/mvjsle/e9kw5l/ica9nn)  
  
स्मरण**:** वर्चुअलस्कूलआचारसंहिता

जब वर्चुअल सीखना घर पर हो रहा है, शिक्षकों, छात्रों और माता-पिता/अभिभावकों की समान जिम्मेदारियां और अपेक्षाएं व्यक्ति-आधारित सीखने के लिए लागू होती हैं। इसमें मौजूदा बोर्ड नीतियां और प्रक्रियाएं शामिल हैं जैसे कि [TDSB ऑनलाइन आचार संहिता](https://www.tdsb.on.ca/About-Us/Policies-Procedures-Forms/Online-Code-of-Conduct)।

कृपया [TDSB वर्चुअल स्कूल आचार संहिता](https://www.tdsb.on.ca/Portals/0/docs/VSCodeofConductFINAL.pdf)की भी समीक्षा करे, जो स्कूलों/शिक्षकों, छात्रों और माता-पिता/अभिभावकों के लिए दिशानिर्देश और अपेक्षाएं प्रदान करता है।

**जनवरी तमिल विरासत माह है**  
  
तमिल विरासत माह को अक्टूबर 2016 से राष्ट्रीय स्तर पर, मार्च 2004 से प्रांतीय स्तर पर और जनवरी 2016 से TDSB द्वारा मान्यता प्राप्त है। जनवरी माह को चुना गया क्योंकि यह तमिल विरासत के कनाडाई, थाई पोंगल फसल उत्सव के सबसे महत्वपूर्ण समारोहों में से एक के साथ मेल खाता है। दुनिया भर में लाखों तमिल लोग अपने धर्म के बावजूद थाई पोंगल का जश्न मनाते हैं और भरपूर फसल के लिए धन्यवाद देते हैं।   
   
इस वर्ष, स्वयंसेवक योजना समिति द्वारा चयनित विषय है **உண்மை - உரிமை – ஒற்றுமை: सत्य - अधिकार - एकता। सच (உண்மை)** यह स्वीकार करता है कि हमारे जीवित अनुभव हमारे सत्य हैं और ये सत्य हमारे आसपास की दुनिया के बारे में हमारी समझ को आकार देते हैं। [और अधिक जानें](https://www.tdsb.on.ca/News/Article-Details/ArtMID/474/ArticleID/1576/Tamil-Heritage-Month-at-the-TDSB-%e2%80%93-January-2021)।

**2021-22 के लिए वैकल्पिक हाजिरी**   
  
इस माह की शुरुआत में, स्पष्टीकरण प्रदान करने के लिए परिवारों को एक ईमेल संचार भेजा गया था कि वे वर्तमान प्रांतीय राज्य की आपातकालीन परिस्थितियों की बाधाओं के तहत [वैकल्पिक हाजिरी](https://www.tdsb.on.ca/Find-your/School/Optional-Attendance) के लिए आवेदन कैसे करें। इस प्रक्रिया में समायोजन यह सुनिश्चित करेगा कि सभी छात्र/परिवार जो 2021-2022 स्कूल वर्ष के लिए किसी अन्य स्कूल या कार्यक्रम में आवेदन करना चाहते हैं, वे ऐसा करने में सक्षम हैं। [अधिक पढ़ें](https://www.tdsb.on.ca/News/Article-Details/ArtMID/474/ArticleID/1581/Optional-Attendance-for-September-2021)।

**बालवाड़ी पंजीकरण**

फरवरीTDSBपरबालवाड़ीपंजीकरणमाहहै! अधिक जानकारी के लिए और इस वर्ष पंजीकरण विकल्पों के बारे में जानने के लिए, कृपया[www.tdsb.on.ca/kindergarten](http://www.tdsb.on.ca/kindergarten)पर जाये।

**समाचार में वर्चुअल स्कूल**  
  
TDSB एलिमेंट्री वर्चुअल स्कूल के बारे में कुछ रोमांचक कहानियां देखें:

* [CTV: फ्रंट-लाइन कार्यकर्ता ग्रेड 1 वर्चुअल क्लास से जुड़ते हैं](https://toronto.ctvnews.ca/video?clipId=2116684&jwsource=cl)
* [CTV न्यूज 6 बजे](https://toronto.ctvnews.ca/video?clipId=2107137&binId=1.3378531&playlistPageNum=1)
* [CBC मेट्रो मोर्निंग: वर्चुअल जिम कक्षा रचनात्मक हो जाता है](https://www.cbc.ca/listen/live-radio/1-39-metro-morning/clip/15817912-virtual-gym-class-gets-creative)

**तकनीकी दिक्कतें**  
  
वर्चुअल लर्निंग IT सपोर्ट तक पहुंचने के लिए, [www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Student-Virtual-Learning-IT-Support](http://www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Student-Virtual-Learning-IT-Support)पर जाएं

**निरंतर व्यवसायी रूप से सीखना**

शिक्षक निम्नलिखित उदाहरण सहित चार वर्चुअल स्कूल सिखने के सेंटर में व्यावसायिक सीखने के अवसरों में भाग लेना जारी रखते हैं:

* निरंतर व्यक्तिगत शिक्षण-सलाह
* जल्दी पढ़ने के लिए हस्तक्षेप प्रशिक्षण
* समावेश के लिए पढ़ना
* सहायक तकनीक
* कोर फ्रेंच में इक्विटी और समावेश
* फ्रेंच विसर्जन में नए साक्षरता संसाधन
* कला कार्यशालाएं
* किशोर स्वास्थ्य और कल्याण
* शुरुआत करने वालों के लिए कोडिंग
* और भी कई!